



1193.

2025. MÁJUS - JÚNIUS

34. ÉVFOLYAM

3. SZÁM

KÁPOLNÁSNYÉKI KISBIRO

KÁPOLNÁSNYÉK KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA



Fotó: Szathmáry Viola

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Kápolnásnyék Község Önkormányzat Képviselő-testülete 2025. április 28-ai munkaterv szerinti rendes nyilvános ülésén elsőként az M7-es autópálya felújítására vonatkozóan döntött a Helyi Építési Szabályzatról szóló 14/2018.(XI.20.) önkormányzati rendeletének módosításáról, valamint a Településszerkezeti Terv elfogadásáról szóló 137/2018.(XI.19.) határozat módosításáról. Ezen szükséges döntések, illetve módosítások plusz pénzügyi ter-

het nem jelentenek, de az eljárásokhoz szükségesek a rendelet- és határozat módosítások. Apróbb technikai, illetve szöveg pontosítások végrehajtása

érdekében volt szükség a Kápolnásnyéki Közös Önkormányzati Hivatal Alapító Okiratának módosítására, melyet a Képviselő-testület egyhangú döntéssel határozatban rögzített. Ezt követően került sor a Kápolnásnyéki Közös Önkormányzati Hivatal új Szervezeti és Működési Szabályzatának elfogadására. A Képviselő-testület meghallgatta és egyhangúlag elfogadta Dr.Bognár Dalma jegyző a Közös Önkormányzati Hivatal 2024. évi beszámolóját, majd döntött az önkormányzat 2025.-2029. időszak gazdasági programjáról. A testület ismételten egyhangúlag támogatta a szociális célú tüzelőanyag vásárláshoz kapcsolódó pályázat benyújtását, ezzel is elősegítve a rászorulókat támogatását. Elfogadásra került a Velencei-tavi Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft 2024. évi gazdálkodásáról szóló beszámoló, mérleg és a 2025. évi üzleti terv is. Ezt követően a NEAK jelzése értelmében kisebb pontosításokra volt szükség Dr. Pauli Szilárd háziorvosi feladat-ellátási szerződésében, melyet a képviselő-testület egyhangúlag elfogadott. Szintén egyhangú döntés született a Kápolnásnyék 060/12 hrsz-ú külterületi, önkormányzati tulajdonú ingatlan értékesítéséről a terület hivatalos értékbecslését követően. A testület ezen ülésén tárgyalta és elfogadta a Kápolnásnyéki Napisugár Óvoda és Bölcsőde Pedagógus- Továbbképzési

Intézményi Programját, mellyel az intézményi dolgozók kötelező továbbképzését támogatta.

Kápolnásnyék Község Önkormányzat Képviselő-testülete következő május 26-án tartott rendes nyilvános ülésén – a Pénzügyi és Településfejlesztési Bizottsága egyhangú támogatásával – rendeletben elfogadta az önkormányzat és intézményei 2024. évi zárszámadását, melynek során megállapítást nyert, hogy hivatalunk költséggazdálkodását továbbra is felelősségteljesen végzi. A testület szintén egyhangúlag döntött „A helyi közművelődési feladatok ellátásáról” szóló önkormányzati rendelet elfogadásáról. Az alábbi kötelező, határidők tekintetében szükséges témákban hozott egyhangúlag határozatokat a testület: a 2024. évi belső ellenőrzésről szóló összefoglaló jelentésről, az önkormányzati adóigazgatással kapcsolatos feladatok ellátásáról és a helyi adókból származó bevételek alakulásáról, a Vörösmarty Mihály Megyei Könyvtár beszámolójáról a könyvtárellátási szolgáltató rendszerről, a HUMÁN Család- és Gyermejjóléti Szolgálat Intézményi Társulás 2024. évi működéséről, a HUMÁN Család- és Gyermejjóléti Szolgálat 2024. évi beszámolójáról, az önkormányzat gyermekjóléti és gyermekvédelmi feladatainak ellátásáról, a Velencei-tavi Terület- és Településfejlesztési Nonprofit Kft 2024. évi beszámolójáról.

Ezen ülésen került sor Velence Város Önkormányzat Képviselő-testületének megkeresésére a házi segítségnyújtás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás és szociális étkeztetés intézményi térítési díjai felülvizsgálatára, mely alapján egyhangúlag támogatták a fizetendő térítési díjak módosítását. Testületünk elfogadta a HUMÁN Család- és Gyermejjóléti Szolgálat Intézményi Társulás Szociális Szolgáltatástervezési Konceptióját, melynek felülvizsgálata tulajdonképpen az időközbeni változások miatt vált szükségessé. A Képviselő-testület egyhangúlag elfogadta – a Pénzügyi és Településfejlesztési Bizottság egyhangú javaslata alapján – a Kápolnásnyék 028

hrsz-ú ingatlan telekalakítással egybekötött értékesítését, mely döntést szintén hivatalos értékbecslés előzte meg. A testület Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011.évi CLXXXIX. törvényben rögzítetteknek megfelelően egyhangúlag elfogadta a polgármester illetményének és költségterítésének módosítását, melynek értelmében Podhorszki István főállású polgármestert 2025. július 1. napjától havi bruttó 1.501.600.- Ft illetmény, valamint 225.240.-Ft költségterítés illeti meg. Mint mindenki előtt ismert, polgármesterünk – ahogy eddig is tette – továbbra is településünk javára fogja fordítani emelt jövedelmét is. Ezen munkaterv szerinti nyilvános ülésen került elfogadásra az önkormányzat és az általa irányított költségvetési szervek 2024.évi kincstári ellenőrzéséről készült jelentés, valamint a gárdonyi rendőrkapitányság 2024. évi támogatásának pénzügyi elszámolása is. Egyúttal döntött a testület a kapitányság drónbeszerzési támogatásáról, mely településünk biztonsága érdekében indokoltá vált.

A fentiekben említett döntésekről bővebben az önkormányzat hivatalos www.kapolnasnyek.hu honlapján olvashatnak, ahol a hivatkozott ülések aláírt jegyzőkönyvei is megtalálhatóak.

Továbbra is kérjük lakosainkat: minden az önkormányzattal, a településsel, a beruházásokkal, a képviselő-testület vagy a közös hivatal működésével kapcsolatos észrevételük, kérdésük, javaslatuk van, forduljanak hozzánk bizalommal.

Minden megkeresésre, akár levélben, e-mailben vagy személyesen érkezik hozzánk, készséggel válaszolunk. Facebook-on és egyéb közösségi oldalakon továbbra sem fogunk reagálni hivatalos ügyeket érintő kérdésekben. Megértésüket és támogató együttműködésüket ezúton is köszönöm.

Podhorszki István
polgármester

TISZTELT LAKOSSÁG!

Kápolnásnyék Község Önkormányzata felhívja a figyelmét minden tulajdonosnak, valamint a földhasználóknak, hogy kötelező védekezni a parlagfű és az egyéb károsítók ellen bel- és külterületen egyaránt!

Belterületi, károsítókkal fertőzött terület esetén a hatósági ellenőrzés lefolytatására, annak keretében a helyszíni szemle megtartására a jegyző jogosult.

A jegyző a károsítók elleni védekezési kötelezettség elmulasztásának tényét megállapító jegyzőkönyv, vagy feljegyzés birtokában megindítja a hatósági eljárást és közérdekű védekezést rendel el.

A közérdekű védekezés elmulasztása esetén, vagyis abban az esetben, ha a földhasználó az előírt határidőig nem tett eleget a védekezési kötelezettségének, növényvédelmi bírságot kell kiszabni!

A növényvédelmi bírság kiszabására az illetékes vármegyei kormányhivatal növény-és talajvédelmi osztálya jogosult, melynek legkisebb összege 15.000 Ft, helyszíni bírság esetén 25.000 Ft, legmagasabb összege akár ötmilliárd forintig is terjedhet.

A hatósági ellenőrzések mellett az állampolgárok is hatékonyan közre tudnak működni a parlagfűvel fertőzött területek felderítésében. A lakossági bejelentések könnyen kezelhetősége érdekében ajánljuk a lakosság figyelmébe a Parlagfű Bejelentő Rendszert, amely a következő honlapon érhető el: <https://pbr.nebih.gov.hu/>.

Kapcsolódó jogszabályok:
221/2008 (VIII. 30.) Korm. rendelet
2008. évi XLVI. törvény
383/2016. (XII.2.) Korm. rendelet

Az utcanévtáblák ellenőrzésével kapcsolatosan tapasztaltuk, hogy az ingatlanok jelentős részénél nincs házzámtábla. Felhívjuk a figyelmet, hogy a 7/2023. (III. 20.) Önk. rendelet 7. § (2) értelmében az ingatlantulajdonos köteles az ingatlant a megfelelő házzámtáblával ellátni, és a karbantartásáról a saját költségén gondoskodni. A tábla kihelyezését a használatbavételi engedély jogerőre való emelkedését követő 30 naptári napon belül, a szükséges cserét a hiány vagy megrongálódás észlelésétől számított 15 naptári napon belül a tulajdonos köteles elvégezni.

Ezúton kérjük az érintett ingatlantulajdonosokat, hogy ingatlanukon a fenti rendeletben meghatározottak szerint a házzámtáblát helyezték ki.

A 18/2022. (XI. 3.) Önk. rendelet értelmében idén április 30. és október 1. között tilos az avarégetés településünkön.

BÚCSÚZUNK BALLÉR ISTVÁNTÓL, KÖZSÉGÜNK KORÁBBI KÉPVISELŐJÉTŐL

Mély fájdalommal tudatjuk, hogy elhunyt Ballér István, Kápolnásnyék korábbi önkormányzati képviselője, akit sokan tiszteltek és szerettek a településen.

Ballér István Kápolnásnyéken született, itt alapított családot, házasságából két fiúgyermek, majd négy unokája született, akikre mindig nagy szeretettel gondolt.

Évekig segítette a helyi labdarúgó szakosztály működését, és szívesen vett részt a községi rendezvényeken is.

Képviselőként rendszeresen beszélgetett a helyiekkel, akik bizalommal fordultak hozzá. Jó ismerője volt az emberek gondjainak, problémáinak, és mindig igyekezett azokat továbbítani a testület felé, megoldásokat keresve. Szívügyének tekintette a

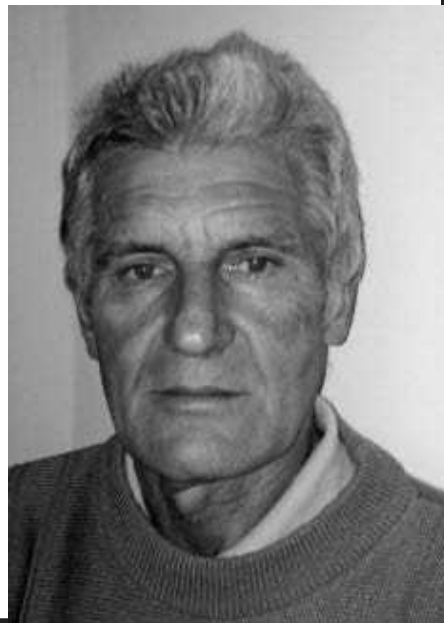
közbiztonságot, a közlekedésbiztonságot, valamint a gyerekek megfelelő ellátását – az óvodától az iskoláig.

A testületi üléseknek is színes egyénisége volt, mindig aktív jelenléttel járult hozzá a közös munkához. Külön figyelmesége volt, hogy minden nagyobb ünnepen képeslapot küldött a hivatal dolgozóinak – egy apró, de szívhez szóló gesztus, amely mindannyiunknak hiányozni fog.

Az önkormányzat nevében őszinte részvétünket fejezzük ki Ballér István családjának.

Köszönjük azt a sok munkát, odafigyelést és emberséget, amit településünkért tett.

Nyugodjon békében!



90 ÉVES LETT ZSUZSA NÉNI – SZÍVBŐL KÖSZÖNTÖTTÜK

2025. május 1-jén Püski Gáborné, Zsuzsa néni, közösségünk megbecsült tagja 90. születésnapját ünnepelte. E jeles nap alkalmából néhány nappal később Podhorszki István polgármester úrral és Dr. Bognár Dalma jegyző asszonnyal felkerestük őt otthonában, hogy személyesen fejezzük ki jókívánságainkat. Nagy örömünkre szolgált, hogy jó egészségekben találtuk az ünnepeltet és családias hangulatban köszönthettük őt lánya, Zsuzsa társaságában. Polgármester úr virágcsokorral és ajándékkal kedveskedett, valamint emléklappal tisztelgett Zsuzsa néni hosszú és tartalmas életútja előtt. A kedves vendéglátás során elbeszélgettünk, Zsuzsa néni elmesélte, hogy mennyire boldog volt attól, hogy a születésnapját követő hétvégén összegyűlt a családja és együtt, szeretetben ünnepelték őt. Zsuzsa néni életvidámsága, szerénysége és kedvessége mindannyiunk számára példaértékű. Kívánunk neki jó egészséget, sok örömteli pillanatot és szeretetben gazdag további éveket családja körében!

Készítette: Támis Orsolya



TISZTELT LAKOSSÁG!

A 2025.07.08. és 2025.07.13. között megrendezendő EFOTT fesztivál alatt a vasútállomás területén elkülönítetten kialakításra kerül egy taxi droszt és buszos megálló. A lakosság számára azonban továbbra is biztosított marad a parkolás.

Ezúton kérjük a lakók türelmét és megértését!

Podhorszki István
polgármester



ANTENNA, -RIASZTÓ, VILLANYSZERELÉS

- ✓ **ANTENNA** szerelése, javítás (ügyfélszolgálati üzlet Szfv. Prohászka u. 28.
- „UPC DIRECT” Bárhon az országban elérhető tányéros tévé,
- „MinDig TV” ingyenes és extra digitális földi televíziós szolgáltatás.
- ✓ **VILLANYSZERELÉS** és **mérőhelyi munkák VILLANYÓRA**
- Lakóépületek komplett villanyszerelése, javítások, érintésvédelem
- ✓ **RIASZTÓSZERELÉS** és, **VIDEÓKAMERÁS MEGFIGYELŐ** rendszerek stb

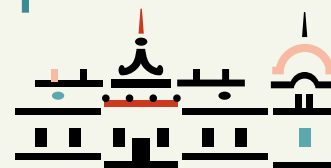
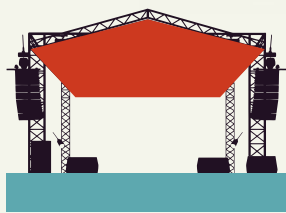
Szerelés, javítás: 06 30/981-63-63 < Székesfehérvár Üzlet: 06 30/448-58-15

www.gergelysat.hu

Nyári programok

Kápolnásnyéken

JÚNIUS – AUGUSZTUS



2025.06.27., 20.30

Csajághy Laura Szabadtéri Színpad

Velencei-tavi Szabadtéri Fesztivál: Gálakonzert

MOZART ÉS A MÚZSÁK

A „Mozart mítosz” című előadásban **Miklósa Erika** irányításával a **Kvintesszencia mesteriskola** fiatal énekművészei keltetik életre legendás Mozart-operaszerepeket, és egy érzelmeikkel teli utazásra hívják a közönséget a férfi és női lélek találkozásain keresztül.

2025.06.28., 20.30

Csajághy Laura Szabadtéri Színpad

Velencei-tavi Szabadtéri Fesztivál: Színház

CARLO GOLDONI: MIRANDOLINA

Kétfelvonásos vígjáték az **Art-Színtér** előadásában, ahol egy fogadóban Mirandolina, a talpraesett fogadóné tréfát űz egy nőgyűlölő lovagból, miközben két gróf is verseng a kegyeiért, és a bonyodalmakhoz két színésznő is csatlakozik.

2025.07.12., 20.30

Csajághy Laura Szabadtéri Színpad

Velencei-tavi Szabadtéri Fesztivál: Színház

SZTÁREK ANDREA: LÁNYBÚCSÚ

Kétfelvonásos musical **Republic-dalokkal**, titkos lánybúcsúval, meglepetésekkel és **Oszwald Marikával**.

2025.07.19., 20.00

Halász-kastély

KastélyKoncert – A Savaria Barokk koncertje: Nyáresti muzsika trombitákkal

Vivaldi, Bach, Händel és más barokk mesterek művei csendülnek fel, trombitán közreműködik **Borsódy László** és **Félegyházi Bence**, vezényel **Németh Pál**.

2025.07.26., 20.30

Csajághy Laura Szabadtéri Színpad

Velencei-tavi Szabadtéri Fesztivál: Színház

SÁNYI SÁNDOR: HOGYAN ÉRTSÜK FÉLRE A NŐKET? 2.

Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékában Gusztai ismét visszatér, ezúttal munkahelyén várja a közönséget, miközben 15 barátja (akik mind Gusztiként szerepelnek) osztja meg gondolatait a gyereknevelésről, házasságról és egyéb életbeli kérdésekről.

2025.08.02., 20.30

Csajághy Laura Szabadtéri Színpad

Velencei-tavi Szabadtéri Fesztivál: Színház

ROY COONEY – TONY HILTON: 1X3 NÉHA 4

A **Veres 1 Színház** előadásában Jonathan Hardcastle százezer fontot ígér Billynek, de a klasszikus angol bohózatokra jellemző félreértések közepette mások is pályáznak a vagyona.

2025.08.09., 20.00

Halász-kastély

NYÁRESTI JAZZ A KASTÉLYBAN: VELENCEI-TÓ ALL STARS

Horváth Márkhoz, térségünk nagyszerű muzsikusaához ezúttal **Fehér Lili** (ének), **Stencl Tamás** (szaxofon) és **Oláh Antal** (ütőhangszer) csatlakozik, hogy az est során magyar és világlágerek feldolgozása mellett műfajokon átívelő, könnyed zenekari műsorral varázsolják el közönségüket jazz, latin és soul műfajban.

2025.08.16., 20.30

Csajághy Laura Szabadtéri Színpad

Velencei-tavi Szabadtéri Fesztivál: Színház

NOEL COWARD: MINDENKI ENGEM AKAR

Noel Coward vígjátéka, mely London és New York legnevesebb színházaiban évtizedek óta nagy siker, egy sztár életének zűrzavarait ábrázolja, miközben barátok, szerelmek és ál-celebek kavarnak körülötte. A **Turay Ida Színház** előadásában **Szerednyei Béla** és **Détár Enikő** nyújtanak kiemelkedő alakítást.

2025.08.30., 20.00

Halász-kastély

KastélyKoncert – Partitúra Live

Miklósa Erika és **Batta András** nagysikerű televíziós sorozata a Partitúra ismét élőben jelentkezik a kastély parkjából nyárázár, zenés beszélgetéssel. **Novák Péter** rendezővel kiegészülve a házigazda trió a Kárpát-medence kulturális, kulináris, épített és természeti értékeinek bemutatására vállalkozik az ott élő alkotók, tehetségek meghívásával. Augusztus 30-án este egy újabb kincsekben gazdag vidék csodái kerülnek górcső alá a Halász-kastély cseresznyefájának lombjai alatt.

www.csajaghylauraszinpad.hu
www.halaszkastely.hu

CSAJÁGHY
LAURA SZÍNPAD

HALÁSZ
KASTÉLY
KÁPOLNÁSNYÉK



Velencei-tavi Kastélygért
Alapítvány



KÁRPÁT-MEDENCEI
NEMZETI KULTURÁLIS
ALAPÍTVÁNY



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

GYERMEKNAP KÁPOLNÁSNYÉKEN – AHOL A MOSOLYÉ VOLT A FŐSZEREP

Hálás szívvel és hatalmas örömmel tekintünk vissza településünk idei gyermeknapjára, amely ismét bebizonyította, hogy összefogással, lelkesedéssel és egy kis szerencsével csodás közösségi élményeket lehet teremteni. Bár a rendezvény előtti este néhány aggódó telefon is érkezett a bizonytalan időjárás miatt, mi kitarítottunk a szervezés mellett – és nem is hiába. Az égiek most is velünk voltak, és végül remek hangulatban, napsütésben ünnepelhettünk együtt.

Köszönjük mindenkinek, aki eljött, és egy kis színt vitt a napba – legyen az gyermek, szülő, fellépő vagy segítő kéz. Ez a nap nem jöhetett volna létre a sok önkéntes, támogató és közreműködő nélkül, akik szívvel-lélekkel dolgoztak azért, hogy településünk legkisebbjei boldog és felejthetetlen élményekkel gazdagodjanak.

Külön köszönetünket fejezzük ki a rendezvény támogatói és segítői felé:

- Kápolnásnyék Község Önkormányzata minden dolgozójának,
- a Kápolnásnyék és Környéke Önkéntes Polgárőr és Tűzoltó Egyesületének,
- a Kápolnásnyéki Napsugár Óvoda és Bölcsőde dolgozóinak,
- Szabóné Ános Ildikó képviselő asszonynak és Vurczinger Szuzsanna képviselő asszonynak,
- a Barátság Klub és a Vörösmarty Nyugdíjas Klub tagjainak,
- a Vörösmarty Kft.-nek,
- a Tó-Vill Kft.-nek,
- a Centrál Bau Kft.-nek,
- a Pázmándi Önkéntes Tűzoltó Egyesület képviselőinek,
- Kővölgyi Szilvia igazgatóhelyettes asszonynak és a Vörösmarty iskola diákjainak,
- a Szitakötő Mini csapatának,
- a TeFocid Alapítványnak,
- Szénási Jonathan felajánlását,
- a Kvak Húsnak,
- Lévai Anita-nak a káprázatos kockakiállításért,
- a Nyéki Fészeknek, hogy fagyalattal kedveskedett a gyerekeknek, valamint Póder Tamásnak és Radó Lászlónak, akik ennek költségét átvállalták,
- a Heiden családnak a hordótraktorozásért,
- a Csibrik családnak a fotópont felállításáért,
- valamint Szabó Attilának a professzionális hangosításért.



Fellépőink között köszönthettük:

- Rózsáné Csipő Petra és a Misscsipop csapatát,
- a Masters SE-t,
- a Freestyle FC csapatát,
- valamint Szabó Ágnes néptáncpedagógust, a Pákozdi Pipacsos Néptáncgyűttes vezetőjét.

A programokat idén is tombolasorsolás zárta, melyre sok értékes és izgalmas felajánlás érkezett. A fődíjunk egy 10 000 darabos családi LEGO-készlet volt, amelyből az Eiffel-torony építhető meg – ezt Podhorszki István polgármester úr és Dr. Bognár Dalma jegyző asszony közös felajánlása tette lehetővé.

További nyereményeink és felajánlóink:

- Szabóné Ános Ildikó képviselő asszony – családi társasjátékok,
- Kápolnásnyéki Papírbolt – nagy értékű ajándékutalvány,
- Csusza Számítástechnikai Szaküzlet és Szervíz – értékes műszaki cikkek,
- Pujzák Béla, településünk díszpolgára – családi belépő az Agárdi Termálfürdőbe,
- Grósz-Szabó Réka, a Generáli biztosító képviselőjében – Régió Játékboltban levásárolható ajándékutalvány,
- Mezei Gyuri bácsi – egy kerékpár,
- Szitakötő Mini – 20 000 Ft értékű családi belépő a Csodák Palotájába.

Végül, de nem utolsó sorban köszönjük Támis Orsolyának, hogy levezenyelte ezt a vidám, színes, élményekkel teli napot!

Bízunk benne, hogy mindenki jól érezte magát, és szép emlékekkel tért haza. Találkozunk jövőre is, hiszen a gyermeknap mindig különleges helyet foglal el a közösségi eseményeink között – ahol a legfontosabb a mosoly, az élmény és az együtt töltött idő!

Monostori-Prohászka Ágnes
és Lukács Ildikó
művelődésszervezők





GYEREKNAP A VÖRÖSMARTY SULIBAN

Május utolsó vasárnapja a gyerekekről szól. Ez a Vörösmartyban sem volt másképp – annyi eltéréssel, hogy május utolsó péntekén, délután, gyereknapot rendeztünk az iskolában, a diákönkormányzat segítségével.

Május 29-én délelőtt a szünetekben zene szólt, megteremtve a jó hangulatot, illetve sütívsárt tartottunk, hogy megédesítsünk diákjaink napját. Délután gyerekzsivaltól volt hangos az udvar és a tornaterem, ahol a gyerekek különféle programokon vehettek részt.

A tornateremben két akadálypálya is várta a kicsiket. A 6-os teremben különféle társasjátékokkal játszhattak a gyerekek. Az udvaron pedig kiélhették kreativitásukat színesebben színesebb krétarajzokkal és bulizhattak volt diákunk bandájának koncertjén. Hosszú beszámoló felesleges, hiszen a képek magukért beszélnek. Természetesen a pozitív visszajelzésekre hallgatva, mindent megteszünk, hogy jövőre is tudjunk kedveskedni a legkisebbeknek és nagyobbaknak is. Reméljük jövőre újra találkozunk!



"MÁJUS, MÁJUS, AZ IDŐ CSODASZÉP, NÉZD CSAK, NÉZD CSAK, FENN AZ ÉG CSUPA KÉK."

A bölcsődében a május csupa vidám, szép ünnepel telt: elsőként megünnepeltük az Édesanyákat. A gyerekek életkori sajátosságaikhoz mérten apró ajándékokat készítettek, és öleléssel, verssel köszöntötték őket.

A népszokásokhoz híven a bölcsőde előtt májusfát díszítettünk majd pedig a májusi „Zöldünnepet” sem feledve a Madarak és Fák napjáról is megemlékeztünk. Végül pedig Gyermeknap alkalmából május utolsó hetében, egy délutánon Családi napot szerveztünk.

A nemzetközi gyermeknapot a világ számos országában megünneplik, az év legkülönbözőbb napjain. Az ENSZ közgyűlése 1954-ben javasolta, hogy minden országban tartsák meg az egyetemes gyermeknapot. Az ünnep célja, hogy megemlékezzenek a világ gyermekeinek

testvériségéről és egymás közti megértésről, valamint a gyermekek jóléte érdekében kifejtett küzdelemről.

Mondhatjuk, hogy a bölcsődénkben minden nap gyereknap, hiszen róluk szól, értük dolgozunk.

De a május utolsó hete kifejezetten Gyermeknapra volt. Ez alkalomból egyik délután a gyermekek együtt játszhattak szüleikkel a bölcsőde udvarán. Lufikkal feldíszített udvar várta őket, csillámtetoválással, festéssel, kreatívkodással, akadálypályával, zenével és buborékfújással tettük emlékeztetést erre a délutánra.

Azon kívül, hogy a gyerekek együtt játszhattak a szüleikkel, a családoknak lehetőségük volt jobban megismerni egymást és a bölcsődét, ezzel is erősítve az intézmény és a családok kapcsolatát, együttműködését.



A családi és bölcsődei nevelés összhangja, a szülők és a kisgyermeknevelők közötti egyenrangú, konstruktív, kölcsönös bizalmon alapuló partneri kapcsolat elengedhetetlen feltétel a kisgyermek harmonikus fejlődéséhez.

Galambs Emese
tagintézményvezető

HAGYOMÁNYŐRZŐ MADARAK ÉS FÁK NAPJA ÓVODÁNKBAN:

Hagyományunkhoz híven, ismét megrendezésre került a Madarak és fák napjához köthető vetélkedő. Az idei évben ismét a szülők bevonásával zajlott a program megszervezése és lebonyolítása. A szülők szokásukhoz híven lelkesen, teljes erőbedobással fogtak hozzá az előkészületekhez. Minden csoportban több anyuka és apuka segítségével, elkészültek a szebbnél-szebb eszközök. Az állomásokon is csoportonként több felnőtt részvételével zajlottak az események. Az állomások a következő képen alakultak az idei évben:

1. Az év madara és év fájának megismerése, interaktív memória játékkal egybefűzve. Ez az állomás az óvoda udvarán volt fellelhető, itt a gyerekek, mozgásos módon memorizálhatták a különböző képeket.
2. Az ügyességi pályát az óvoda előtti parkban állították fel az anyukák, ahol minden korcsoportnak megfelelő feladatok várták a kicsiket és nagyokat.
3. A következő megálló egy meseelőadás volt a papírboltnál ahol, csodálatos díszlettel készültek a szülők, a meséhez készült fát az óvodának ajándékozták, amit az aulában kiállítottunk a vetélkedő után.
4. A Vörösmarty parkban található állomások közül, az egyik egy Élő társasjáték volt, itt a gyerekek együtt játszhattak a szülőkkel, kicsi béka-ként harcoltak a Gólya apuka ellen, izgalmas kérdések megválaszolásával győzték le ellenfelüket.

5. Az árnyék-kép párosító állomáson a gyerekek nagyon szép és esztétikus eszközökkel találkozhattak. Ezen az állomáson ismerkedhettek meg Mogyoróval, egy igazi ragadozómadárral. Nagyon bátrak és érdeklődők voltak, szívesen kérdeztek és hosszú percekig figyelték a Harris héját.
6. És végül egy ügyességi játékban vehettek részt, ahol gólya csőrrel kellett a kis békákat egyik helyről a másikra átvinni.

A program nagyon jó hangulatban telt, az időjárás is nekünk kedvezett. A gyerekek és a felnőttek is élvezték a feladatokat. Az arra járó emberek is csodájára jártak a vetélkedőnek.

Domakné Vagyóczki Erika
intézményvezető



EDUKÁCIÓS KIÁLLÍTÁS A TEJ SZAKMAKÖZI SZERVEZET ÉS TERMÉKTANÁCS SZERVEZÉSÉBEN

A tejfogyasztás népszerűsítését szolgáló Iskolai Edukációs Kiállítás érkezett 2025.06.04-én a 3-5. évfolyamainkhoz. A Tej Szakmaközi Szervezet és Terméktanács megbízásából interaktív 45 perces

bemutató és játékos tanulás részese lehetett hat osztályunk. Az előadás és a modellek, játékok és a fejhető tehén izgalmassá tették az animátorok munkáját. Reméljük a jövőben is maradhat az együttműködésünk.



KÖSZÖNJÜK A FOTÓS TÁMOGATÁSÁT!

Ezúton szeretnénk megköszönni a fotósunknak Havas-Podhorszki Anikónak, hogy a csoportképek készítéséből származó bevételből kedvezményt, illetve százalékot ajánlott fel az óvoda csoportjai

számára. A támogatásának köszönhetően 60 darab új labdát tudtunk vásárolni, Orisek László kedvességének köszönhetően, aki kedvezményt adott a Kápolnásnyéki Papírboltban. Aminek a gyerekek

nagyon örülnek, és boldogan játszanak vele minden nap. Köszönjük még egyszer a nagylelkűséget!

Domakné Vagyóczki Erika
intézményvezető

ÚJ HOMOKOZÓ AZ ÓVODÁSOKNAK – HELYI ÖSSZEFOGÁS EREDMÉNYE

A közösség összefogásának szép példaként új homokozóval gazdagodott a helyi óvoda udvara. A gyerekek örömeire készült homokozó a Cental Bau Kft., Hajdu Bence ügyvezető úr támogatásával valósulhatott meg, akik nagylelkűen homokot és sódert ajánlottak fel az új homokozó kialakításához.

A kivitelezésben aktívan részt vett a település polgármestere Podhorszki István, valamint Pujzák Béla, akik személyesen segédkeztek a munkálatokban, hogy minél hamarabb birtokba vehessék a gyerekek az új játszóhelyet. A közös munka eredményeként egy biztonságos, barátságos homokozó született, amely sok vidám percet

ígér az óvodásoknak. A kezdeményezés jól mutatja, mekkora értéke van a közösségi összefogásnak – hiszen a gyermekek mosolya mindennél többet ér.

Ezúton szeretnénk szívből megköszönni Csibrik Tamás a fáradtságos munkáját, aki az óvoda udvarán a játékok alatt fellazította a földet, ezzel biztonságosabbá és kényelmesebbé téve a játéktérteret gyermekeink számára. Külön köszönet illeti Almási Tibort, aki fákat ültetett az udvaron, szebbé és árnyékosabbá téve a környezetet. Valamint Bankó Péter és Karádi Gábor akik árnyékélot ajánlottak fel a foci pálya fölé. Köszönet a sok felajánlásért Fábíán Attila és családjának.

Nevelési évünket kirándulással zártuk, kisvonattal vittük el az összes kis óvodást Pázmándra a Tűzoltó egyesülethez, ahol nagyon jól éreztük magukat. Itt a gyerekeket megismertették a tűzoltók munkájával. Köszönjük Vagyóczki Zsolt és Lőrincz Lászlónak a tartalmas délelőttöt.

Hálásak vagyunk az önzetlen segítségükért és a közösség iránti elkötelezettségükért – munkájuk nyomán az óvoda udvara még barátságosabb helyé vált a gyerekek számára.

Domakné Vagyóczki Erika
intézményvezető



ANYATEJES TÁPLÁLÁS VILÁGNAPJA ÉS CSALÁDI DÉLELŐTT KISGYERMEKES CSALÁDOK ÉS VÁRANDÓSOK RÉSZÉRE

2025.08.01. Művelődési ház, Kápolnásnyék

9.00-9.30: Ünnepestes megnyitó
Podhorszki István és Krausz György polgármesteri köszöntők
Anyatejet adó, sokáig szoptatott édesanyák köszöntése

9.30-tól: 13+1 Totó töltése

9.30-tól: - Dr. Hagymásy László osztályvezető főorvos úr bemutatja a Székesfehérvári kórház szülészeti osztályt
- Győri Szabolcs- Allergo Kft területi képviselője
- Bábos mesekuckó Bíró Brigittával
- Ringató Szalczgruber Mariannal
- Maminbaba- hordozós latin fitness Reiber Orsolyával
- Csiri-biri mozgásfejlesztő torna bemutató Káplár-Moldicz Melindával

11.00-tól: TOTÓ nyerteseinek kihirdetése

A rendezvény ideje alatt fejlesztő játékokkal foglalkozást tartanak a Gárdonyi Pedagógiai Szakszolgálat munkatársai.

Szitakötő Mini játszótér biztosít a helyszínen (nem gyermekfelügyelet!).

A rendezvény látogatóit támogatóink felajánlásából süteménnyel, üdítővel, szörppel, gyümölcscsel várjuk.



Fő támogatóink:
Kápolnásnyék Község
Önkormányzata és
Velence Város Önkormányzata

Szita Ildikó
védőnő

Szabó Zsófi
védőnő

Torma Csabáné
védőnő

Papp Judit
védőnő

Csavajda Renáta
védőnő





VÖRÖSMARTY
MIHÁLY
KÖNYVTÁR



KÖNYVTÁRELLÁTÁSI
SZOLGÁLTATÓ
RENDSZER

NYÁRI HÍREK A KÖNYVTÁRBÓL – ÚJSÁGOK, VERSEK ÉS EGY KIS JÁTÉK!

A nyár folyamán a könyvtár életében sem áll meg az élet! Kevesen tudják, hogy intézményünkben nemcsak könyveket, hanem népszerű magazinokat és folyóiratokat is kölcsönözhetnek. Az olvasók rendelkezésére áll a Nők Lapja, IPM, National Geographic, Lakáskultúra, Kertbarát Magazin és a Príma Konyha is. Legyen szó recepttájakról, lakberendezési inspirációról vagy ismeretterjesztő cikkekről, nálunk mindenki találhat kedvére való olvasnivalót.

Örömmel osztjuk meg azt is, hogy a Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium 9.NY osztályával egy különleges irodalmi projektet valósítottunk meg József Attila születésének évfordulója alkalmából. A diákok május óta egy Instagram-oldalt szerkesztettek József Attila „nevében”, kreatív módon közelítve meg a költő életét és munkásságát. A projekt zárásaként az iskolában egy játékos kvízzel mérjük fel a tanulók tudását, célunk pedig, hogy közelebb hozzuk az iskolát a könyvtárhoz, és József Attilát a fiatalabb generációkhoz – immár a digitális világ eszközein keresztül is. Köszönjük osztályfőnökük Losánszki Kata támogató együttműködését!

Ezúton is szeretnénk tájékoztatni Önöket, hogy könyvtárunk 2025. augusztus 4-től augusztus 26-ig zárva tart leltár miatt. Ebben az időszakban a kölcsönzési lehetőség szünetel, kérjük, tervezzék látogatásukat ennek figyelembevételével.

Továbbra is ajánljuk közösségi programjainkat is: Kovász Klub és Könyvklub

Kovász Klub – Azok számára, akik szeretnék többet megtudni a kovászos sütés rejtelmeiről, tapasztalatokat cserélni és finomságokat készíteni. Jelentkezni a nyekikonyvtar2@gmail.com email címen lehet.

Könyvklub – Géber Timi szervezésében elindult Könyvklub, egy hely, ahol közösen olvashatunk, beszélgethetünk és megoszthatjuk gondolatainkat az aktuális könyvekről. A következő találkozó időpontjáról a gebertimi@gmail.com e-mail címen lehet érdeklődni.

Szeretettel várjuk mindazokat, akik olvasni, nézelődni, vagy csak egy kis nyugalomra vágnak – a könyvtár minden korosztály előtt nyitva áll!

Hétfő: 8.00-12.30

Kedd: 14.00-18.00

Péntek: 9.00-12.00

Monostori-Prohászka Ágnes
művelődésszervező-könyvtár



ATTÓL, HOGY FELNŐTTÜNK, MÉG NEKÜNK IS KÉSZÜLNEK JÁTÉKOK, UGYE? - HOGY MŰKÖDIK A JÁTSZANYÉK TÁRSASJÁTÉK KLUB.

Először nem gondoltuk volna, hogy a társasjáték klub ötlete ennyi embert meg fog mozgatni, de örömmel konstatáltuk, hogy nem csak minket lelkesít ez a hobbi. Így jött létre és működik március óta a JátszaNyék Társasjáték Klub.

Hány játékot lehet kipróbálni

Hagyományosan délután 15 órakor kezdünk. A legtöbben már az első percekben megérkeznek, hogy minél több játékkal legyen idejük játszani. A társasok egy erre dedikált asztalon pihennek, ide tesszük a játékokat amiket mi viszünk és a résztvevők is ide helyezik le az általuk hozott darabokat. A kínálat változó, de minden alkalommal bőséges és sokszínű.

Vannak, akik már konkrét tervekkel érkeznek és tudják mit keresnek, például egy hosszabb stratégiai játékot. Nekik szívesen segítünk játékos társakat találni vagy kipakolni az asztalra az aktuális darabot. Vannak, akik inkább a könnyebb, pörgősebb partijákékat keresik és kedvelik. Nekik általában több játék kipróbálására is lehetőségük van, hiszen rövidebb játékból több fér bele egy alkalomba. De van olyan is, aki ott találja ki éppen mihez van kedve. Nekik is szívesen bemutatjuk a játékokat és segítünk megtalálni azt, amihez a leginkább hangulata van. Ilyen esetekben viszont résen kell lenni, mert hajlamosak vagyunk ilyenkor nagy elragadtatással és túl sokat beszélni egy-egy játékról, mivel nekünk mindegyik a kedvencünk. Természetesen a játékszabályok elsajátításában is igyekszünk asszisztálni azoknak, aki erre igényt tartanak.

A délután folyamán kialakul az esemény saját ritmusa. Aki komolyabb játékkal kezdte, az a végén gyakran választ egy lazább játékot vezetésnek. Aki a könnyedebb szórakozásért jön, az általában több játékot kipróbál, pörgősebb tempóban követi egyik parti a másikat. Természetesen van átjárás a két tábor között, hiszen vannak közepesen összetett játékok is, amik hosszabbak, de mégsem foglalják le a játékosokat az esemény elejétől a végéig, illetve a vezető játéknál is előfordul, hogy vegyül a két csapat. A klubtagok mind nagyon kedvesek és befogadók, így bátran lehet csatlakozni ahhoz a társasághoz, aki éppen a neked szimpatikus játék mellett ül.



Egy új rendszer próbája: tematikus alkalmak

Az utóbbi alkalom különösen izgalmas volt, ugyanis ez volt az első tematikus eseményünk, aminek a „Hódítók és lóditók” címet adtuk. Míg a társasjáték klub első két találkozására mindenki szabadon hozhatta kedvenc játékait, legutóbb az előre megadott tematika köré építettük fel az eseményt. A „Hódítók és lóditók” két igen népszerű játéktípust takar. Ezen az estén olyan játékokat válogattunk össze a résztvevőkkel együtt, amelyekben vagy a területhódítás vagy az ügyes blöffölés és megtévesztés kapja a főszerepet.

A hosszabb játékok kedvelői például belevetették magukat A dolog című, borzongató hangulatú társasjátékba, ami remekül illett a „lódítók” vonal tematikába, hiszen nagyban épít a rejtett szereplő mechanizmusára. A játék a kultikus sci-fi horror film alapján készült, ahol a szereplők egy antarktiszi kutatóállomásról próbálnak kijutni – miközben van köztük egy (vagy több) rejtőzködő idegen lény, akinek az a célja, hogy ezt megakadályozza, vagy esetleg kijusson ő is... Nehéz körülmények között kell helytállniuk a kutatóknak, hiszen egyikük a háttérben folyamatosan hátráltatja terveiket és megfertőzi, tizedeli a csapatot. Ezen az alkalmon nem is jártak sikerrel.

Szintén az asztalra került az esemény során a Scythe, ami a hódítók tematikát képviselte. Ez az összetett stratégiai játék egy alternatív történelmi síkon játszódik, ahol az első világháború utáni kiegészített világban próbálják meg a különböző nemzetek sikerre vinni hazájukat. Ennek érdekében terjeszkedni kell, építkezni és katonai erőt felhalmozni, azaz steampunk mecheket telepíteni. Bár a játékban szereplő minik lehetőséget adnak a harcra (és hát ki ne akarna szépen kidolgozott minikkel

harcolni?), elsősorban mégsem a közvetlen konfliktuson, háborúzáson van a hangsúly, sokkal inkább az okos tervezésen és a hosszútávú döntéseken.

A pörgősebb játékok kedvelői az A rettegés éjszakája: Vérturkások című rejtett szereplős játékban tették próbára magukat. Itt a játékosok titkos szerepeket kapnak: lehetnek ártatlan falusiak vagy épp alattomos vérturkások. Csak pár percük van, hogy meggyőzzék egymást (vagy becsapják a többieket): vajon melyikük ember és ki a fenevad? Aki ismeri a tábornok körül ülő „gyilkosos” játékot, annak ismerős lehet a Vérturkások mechanikája is. De nekik is tartogat meglepetéseket és újdonságokat ez a táblás verzió. Az biztos, hogy néhány kör után itt már mindenki gyanakszik mindenkire, és ez így is van jól.

Az este vége felé pedig egy nagyobb társaság ült össze egy Aranyásók partihoz. Ebben a kártyajátékban mindenki bányász törpéket alakít. A bányászok az arany felé vezető utat keresik, csak hogy a csapatban egy, vagy több szabotőr is rejtőzik, akik megpróbálják megakadályozni, hogy eljussanak a többiek a kincshez. Könnyed, mégis csavaros játék, ami tökéletes választás volt az este zárásához, hisz akár tíz fővel is játszható.

A tematikus keret új szintre vitt a klub életébe: nemcsak segített ötleteket adni a hozott játékokhoz, hanem még jobban összehozta a résztvevőket is, hiszen ugyanaz a hangulat hódít meg mindenkit.

A találkozók végén pedig összegyűlünk egy Bingózásra. Ez a kis záróesemény szép keretet ad az alkalomnak: egy utolsó közös játékelmény, mielőtt mindenki hazaindul.

Bedics Diána
klubvezető

50 ÉV AZ OKTATÁS-NEVELÉS SZOLGÁLATÁBAN

„A JÓ KERTÉSZ AZ, AKI IGAZÁN NEVEL, TUDJA, HOGY A MAGBAN MINDEN BENNE VAN.”
INTERJÚ: KÖRÖSINÉ LŐRINC ERZSÉBET TANÁRNŐVEL

Nagy megtiszteltetés számomra, hogy érdemesnek találtok arra, hogy beszélgetsek velem a hivatásomról, az eddig eltelt sok-sok évről.

Számadás ez, visszatekintés, tükörbe nézés, hiszen egy mérföldkőhöz érkeztem, ami nagy öröm is, de egyben emlékeztet az idő múlására, s újabb kérdések feltevésére, hogy mit szeretnék tenni, hiszen úgy érzem, hogy vannak még feladataim.

Egy biztos, ezután is csak „láthatatlanul” szeretnék dolgozni, ahogyan Váci Mihály megfogalmazta gyönyörű gondolataival.

„Csak annyi légy, mint a kés éle.
ne látsz, ne légy!
A bajban ott leszel a készen,
ha szegésre kész a kenyér”

Szokványos riporter kérdés: "Mi volt az a meghatározó élmény, ami erre a pályára terelte?"

Iskolába lépésem első napján egy mosolygós, kedves, kora ősz asszony jött elém. Kitérte a karját és magához ölelt.

„Erzsikém! -mondta. Téged is én foglak tanítani. Nagyon boldog vagyok, hogy hozzáj jársz!” Atkarolta a vállamat, bevezetett az osztályterembe. Ő volt Sárika néni, a TANÍTÓ NÉNI. Mostani fejjel végig gondolván, ő volt az első minta, modell arra, hogy milyen a jó tanító, tanár.

Természetesen az idő múlásával – a sors kegyessége folytán- számtalan nagy tanáregyeniséget ismerhettem, csodálhattam meg.

Életmintámban az első volt Sárika néni, aki rávezetett hivatásom útjára,- mert így utólag visszatekintve, -amikor ifjúként e hivatás mellett döntöttem- minden szál hozzá vezetett vissza. Ő a példaképem, hiszen tudjuk a példának hatalmas nevelőereje van, mert önmagadat adod át és tovább.

A tanításban nem az a legtöbb, hogy azt a tudást, amit évtizedeken át elméleti és gyakorlati munkával megszereztünk, hanem az ember ön magát adja tovább, a személyiségét, a példát.

Ön szerint melyek azok a legfontosabb kritériumok, amelyek a jó pedagógus kiemelkedő ismertető jegei?

A jó pedagógus szereti, amit csinál, örömet lel a szellemi nyitogatásban, együtt örül azzal, akit előbbre visz és felel a tudásban, bátorítja és erősíti a képességeinek gyengesége miatt csüggedőt, azt erősíti, ami a tanuló pozitívuma, személyes értéke, nem csüggeszti el súlyos kritikával,



szeretettel értékeli, törekvéseiben támogatja, és olyan kapcsolatot tud teremteni, amelyben a világra nyíló ablakon át együtt örülnek a megismerésnek.

Azt adja tovább, amiben hisz, mert ez nem egy szakma, hanem hivatás.

Teremtsen értéket, mert ez a dolga a világban, Rendelkezzen a „szeretni tudás és elfogadás” képességével.

Minden ember képes a szeretetre, de pedagógusnak ebből többet kell birtokolnia.

Milyen is legyen a mi szeretetünk?

„Úgy áradjon, mint a tűz fénye-melege,
mindenre egyformán.

Akik közel jönnek hozzád, azokra több
essék a fényedből és a melegedből.”

(Weöres Sándor)

Legyen következetes, legyen tekintélye, hiszen a tekintély és a szeretet jobban biztosítja a fegyelmet, mint akármilyen szigorú eszközök. Nyitott legyen és elfogadó, tartsa ébren magában és tanítványaiában „motiváció lángját”, mert ha ez kialszik, fáradtságos munkával lehet csak újraéleszteni. Éljen az alapvető erkölcsi normáknak megfelelően. Tisztelje és fogadja el a másik embert.

Melyek voltak azok a nehéz helyzetek, amelyek akadályozták abban, hogy vállalt feladatait sikeresen teljesítse?

Így visszatekintve az idő távlatából, úgy gondolom, hogy az anyaság és a hivatás összeegyeztetése okozott fejtörést. Én elsősorban anya vagyok, s ennek a

feladatnak kívántam és kívánok megfelelni. Természetesen, mivel rendkívül szeretem a hivatásomat, meg kellett találni azt az egyensúlyt, hogy egyik se szenvedjen csorbát. Hálás vagyok a sorsnak, hogy szerető család vesz körül. Férjem támogatott mindenben. Azt hiszem, sőt ma már tudom, hogy az ő segítségével nélkül ez nem sikerülhetett volna. Boldog vagyok, hogy anyai küldetésemet eddig sikeresen teljesítettem.

Melyek voltak azok a pillanatok, események, amelyek segítettek abban, hogy vállalt hivatását sikeresen gyakorolhassa?

Azt gondolom, hogy talán a szerencse mellém szegődött. Pályakezdésem óta mindig olyan közösségben és olyan emberekkel dolgozhattam együtt, akikre felnéztem, akik egyengették utamat, segítettek céljaim megvalósításában.

Ha valamivel nem tudtam megbirkózni, mindig bátorítottak, számíthattam rájuk.

Pályakezdésem nem mondható könnyűnek. A főiskolán nem tanítottak meg arra, hogy mit kell tennem, amikor 32 roma gyerek ül velem szemben. Ez nagy kihívás volt. Kilenc évig tanítottam roma gyerekeket egy olyan iskolában, ahol felemelő érzés volt dolgozni. Első igazgatóm (első tanítónénim után) lett a második példaképem. Nem hagyott magamra, hanem türelemmel, elmagyarázta, megmutatta, hogyan kell bánni a roma gyerekekkel. Jó útravalót tett a tarisznyámba, azóta is sokat meríték ezekből. Igyekeztem nem eltéveszteni a célt, hogy a gyermek, aki számít rám, mindenben megkapja azt a segítséget, amivel

tovább tud haladni. Az iskolát egy szekérhez tudnám hasonlítani, melynek utasai a gyermek, a szülő és a pedagógus. Ha valaki ezek közül nem húzza-vonja, akkor a szekér dőcögni kezd. Pályám során nagyon sok segítőkész szülővel találkoztam, akik igazi partnerek voltak.

Ma is olyan iskolában dolgozom, ahol segítőkész kollégák vesznek körül, számíthatok rájuk. Ez nagyban segít abban, hogy munkámat nyugodtan tudjam végezni. Az iskola vezetőségéhez bármilyen kéréssel fordulok, megpróbálják emberségesen megoldani. A kiegyensúlyozott munkavégzés egyik alapfeltétele, hogy jó legyen az iskolai közösség.

Címszavakban foglalja össze, milyen fontos tevékenységek jelzik eddigi munkásságát?

Első és legfontosabb feladatomban az, hogy a gyermekeknek használható, korszerű ismereteket tanítsak, rávezessem őket az önálló gondolkodás fontosságára.

Mindig is érdekelt a „Hogyan tovább?”, „Hogyan lehet könnyebben?” kérdéskör.

Pályám kezdete óta sok kísérletben, projektben vettem részt. Az első kilenc évemet (kolléganőmmel közösen) egy könyv megírásával zártuk, mely a romagyerekek sikeres felzárkóztatásának módszereit mutatta be. Részt vettem tankönyvi bírálatokban, egyes tankönyvek fejezeteinek megírásában.

Éveken át főiskolai hallgatók töltötték nálam gyakorlati idejüket, akiktől én is nagyon sokat tanultam. Mestermestertorként kollégáknak tartottam továbbképzéseket.

Igyekeztem, hogy tanítványaim jobban megismerjék a tágabb és szűkebb környezetüket, a hazájukat. Sok tábor, kirándulást szerveztem.

Kikre és mire a legbüszkébb az eltelt időszakra visszatekintve?

Legeslegbüszkébb a szüleimre vagyok, akik példát mutattak nekem szeretetből, emberségből, küzdeni akarásból. Hálával tartozom nekik, hogy egyszerű embereként mindent megtettek azért, hogy én tanulhassak. Nagyon büszke vagyok a férjemre és a két gyermekemre, mert számomra ők azok, akik a tisztesség, becsület, szeretet megtestesítői. Öröm és büszkeség tölt el, amikor rá gondolok tanítványaimra. Szívemben fontos helyet foglalnak el azok a gyerekek, akik a pedagógus hivatást választották.

A „Mire?” kérdésre a válaszom, hogy Magyarországon elsőként megtanulhattam egy japán matematikai módszert (SZOROBAN), mellyel nagymértékben segíthettem tanítványaim matematikai tudását. Ennek köszönhetően pályám során háromszor jutottam el tanítványaimmal Japánba, „Szorobán Világfesztiválra”. Különös büszkeséggel tölt el, hogy itt nemcsak iskolámat,

hanem a hazámat is képviselhettem. Szerepettel gondoltam azokra a kollégáimra, akiktől sokat tanultam. Köszönettel tartozom azoknak a szülőknél, akik sokat segítettek a munkámat, gyermekeik mellett álltak, hogy célba érjenek.

Milyen tanácsokat adna a jövő pedagógusainak?

Nincs nálam a bölcsék köve, hogy tanácsokat adhassak. Úgy érzem azonban, hogy 50 év tapasztalattal a vállamon elmondhatok esetleg olyan gondolatokat, amelyeket érdemes lenne megszívlelni a következő pedagógus generációnak.

A legfontosabb, hogy szeressék és fogadják el a gyermeket olyannak, amilyen.

Tanítsák meg őket küzdeni, felismerni az igazi értékeket! Tartsák ébren a motiváció lángját! Fogadják el, hogy a világ változik, s benne mi is a gyerekekkel együtt! Támogassák tanítványaikat céljaik elérésében!

„Mert a jó tanító olyan, mint a jó fecske. Tudásának fészket állandóan építi, gondosan rakja, gyarapítja.” (Gárdonyi Géza)

Minden fiatal pedagógusnak teljes szívvel azt kívánom, hogy munkájuk során annyi örömben legyen részük, mint nekem volt.

Készítette: Gáspár Bence

Fotó: Kollár Gergely

LÉLEK ÉS LÁTVÁNY TALÁLKOZÁSA – MEGNYÍLT ORISEK JUDIT KIÁLLÍTÁSA KÁPOLNÁSNYÉKEN

Május 30-án este különleges kulturális élmény részesei lehettek mindazok, akik ellátogattak a kápolnásnyéki Művelődési Házba. Nemcsak egy kiállítás megnyitójára került sor, hanem egy párbeszéd kezdete is – a művészet és a közönség, a múlt és a jelen, a látvány és az érzés között.

A kiállító művész, Orisek Judit, olyan alkotásokat hozott el hozzánk, amelyek nem csupán esztétikai élményt nyújtanak, hanem mélyebb gondolatokat, érzelmeket is elindítanak a szemlélőben. Minden festmény egy-egy történet, hangulat vagy emlék lenyomata, amely most a művelődési ház falain keresztül

hozzánk is eljut. Az alkotások egyszerre képesek megállítani az időt és mosolyt csalni az arcokra – és ez talán a legnagyobb erejük.

A megnyitó ünnepélyes és meghitt hangulatát különleges fellépők is emelték. Köszönet illeti Burián Norbert képzőművészt, aki gondolatébresztő szavaival köszöntötte a megjelenteket, valamint Fúják Zsuzsa néptáncpedagógust, aki gyönyörű énekével varázsolta el a közönséget, még emlékezetesebbé téve az estét.

Ez az esemény ismét megmutatta, mennyire fontos szerepe van a helyi kultúra támogatásának és a közösségi élményeknek.

Köszönjük mindenkinek, aki jelenlétével megtisztelte a megnyitót – legyen látogató, szervező vagy fellépő –, hiszen az együtt-lét adja meg az ilyen pillanatok valódi értékét.

A kiállítás 2025. június 13-ig tekinthető meg a Kápolnásnyéki Művelődési Házban. Szeretettel ajánljuk minden művészetkedvelő figyelmébe – érdemes időt szánni rá, megállni, és átadni magunkat annak, amit ezek a képek üzennek.

Lukács Ildikó és
Monostori – Prohászka Ágnes
művelődésszervezők



TÁJÉKOZTATÁS AZ INTÉZMÉNYI GYERMEKÉTKÉZTETÉS IGÉNYBEVÉTELÉRŐL

2025-2026-OS NEVELÉSI ÉV/TANÉV
2025. SZEPTEMBER 01-TŐL

Az intézményi étkezés igénybevételéhez az „Igénylőlapot” és a „Fizetésre kötelezett (igénylő) nyilatkozatot” kötelezően ki kellett tölteni. Kedvezményes étkezés esetén a 6. számú melléklet kitöltése is szükséges. Diétás étkezés esetén az étkezést biztosító Prizma Junior saját igénylőlapja is szükséges. A nyomtatványok kitöltése minden nevelési év/tanév elején szükségesek.

Aki kitölti és eljuttatja 2025. augusztus 13-ig az igénylőt az Önkormányzathoz, annak kerül megrendelésre az étkezés 2025. szeptember 01-től. Az igénylés (az igénylőlapon leírtaknak megfelelően) az egész évre vonatkozik.

Ha az étkezést a gyermek betegsége vagy más ok miatt nem veszi igénybe, a szülő (kötelezett) köteles a gyermekétkeztetést biztosítónál bejelenteni:

- a távolmaradást és annak várható időtartamát, valamint
- a távolmaradásra okot adó körülmény megszűnését és azt, hogy a gyermek mikor veszi igénybe újból a gyermekétkeztetést

FONTOS!

LEMONDÁST KIZÁRÓLAG E-MAIL-EN ÁLL MÓDUNKBAN ELFOGADNI A szamlazas@kapolnasnyek.hu E-MAIL CÍMEN,

ÉTKEZÉST MEGELŐZŐ NAP 8.30-IG.

A következő hónapra vonatkozó megrendeléseket az eddigi gyakorlattól eltérően már a megelőző hónap 20-án el kell készíteni.

Ennek következménye, hogy az adott hónap 20-a után beérkező lemondások nem a következő havi számlából, hanem egy hónappal később kerülnek jóváírásra.

A KEDVEZMÉNYESEN VAGY INGYENESEN ÉTKEZŐK ESETÉBEN A TÉRÍTÉSI DÍJAT RÉSZBEN VAGY EGÉSZBEN AZ ÖNKORMÁNYZAT FIZETI MEG A SZOLGÁLTATÓ FELÉ. AKI AZ ÉTKEZÉST HIÁNYZÁS ESETÉN NEM MONDJA LE, ANYAGI KÁRT OKOZ AZ ÖNKORMÁNYZATNAK.

A KÁROKOZÁSSAL CSÖKKEN AZ A FORRÁS, AMELY AZ ITT ÉLŐK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁRA FORDÍTHATÓ!

Az étkezési térítési díjfizetési kötelezettség elmulasztása esetén a keletkezett hátralék behajtásáról az Önkormányzat intézkedik (fizetési meghagyás, végrehajtás). Az indított eljárás költségei a szülőt (kötelezettet) terhelik.

Információ, ügyintézés,
étkezés megrendelése és
lemondása:

Szántóné Majdán Krisztina

szamlazas@kapolnasnyek.hu

+36 30 151 5642

SPORTNAP AZ ÓVODÁBAN

2025.05.16.-án pénteken sportnapot szerveztünk az óvodás gyermekeknek. A program az óvoda udvarán került megrendezésre délelőtt 9-11 óráig. Négy különböző sportágat bemutató állomás várta a gyerekeket. Az ovisok kipróbálhatták a vívást és a teniszt a Danubius RSC sportolóinak köszönhetően, illetve a jégkorongot a Kárpáti Farkasok tagjai által, valamint végül, de nem utolsó sorban a táncot a Masters SE táncosa által. Hálásan köszönjük az egyesületek és a sportolók segítségét, külön köszönet illeti Ujjady Árpádot, amiért lebonyolította zökkenőmentesen a szervezést! A legkisebektől a legnagyobbakig

mindannyian nagy érdeklődéssel próbálták a sporteszközöket a gyerekek, nagyon ügyesek voltak. Sokuknak felkeltette az érdeklődését egy-egy sportág, reméljük, hogy a jövőben szívesen választanak majd ilyen vagy akár más sportokat szabadidős elfoglaltságukként, mivel ahogyan a mondas tartja: „ép testben ép lélek”!

Az óvoda dolgozói

„A sport a test útján nyitja meg a lelket.”

(Szent-Györgyi Albert)



NAPPALI LENDÜLET, ÉJJELI NYUGALOM – MIT TEHETÜNK MI MAGUNK, SAJÁT EGYENSÚLYUNK MEGTARTÁSÁÉRT?

HPA tengely, cirkadián ritmus, mellékvese kimerülés: fogalmak, amelyekkel manapság lépten-nyomon találkozunk, de nem biztos, hogy értjük is őket. Esetleg azt gondoljuk, hogy ez is csak egy divatos újkori hóbort, ami nélkül elődeink is primán elboldogultak. Ebben egyébként igazunk van, hiszen 150-200 évvel ezelőtt még nem léteztek azok a tényezők, amelyek mára népbetegséggé tették a kortizol dominancia okozta hormonális egyensúlyzavart, alvászavart és krónikus fáradtságot.

Először is, nézzünk egy nagyon rövid, egyszerű fogalommagyarázatot.

HPA tengely: A szervezet stresszválaszáinak és a mellékvese hormontermelésének (pl. kortizol) fő szabályozó rendszere.

Cirkadián ritmus: A szervezet belső biológiai órája. Többek között szabályozza az alvás-ébredés ciklusait, melyben kulcsfontosságú hormonok a kortizol és a melatonin. A kortizol a reggeli ébredést, éberséget segíti, a melatonin pedig az esti elalvást és a megfelelő alvásminőséget.

A cirkadián ritmus szabályozza a HPA tengely napi aktivitását: például, hogy reggel magasabb legyen a kortizol szintje, este pedig alacsony, ami beindítja a melatonin termelődését.

Mellékvese kimerülés: Ez nem egy hivatalos orvosi diagnózis, és nem a szerv károsodását jelenti, hanem egy funkcionális zavar. Azt az állapotot írja le, amikor a mellékvese nem képes alkalmazkodni a hosszan fennálló stresszhez, és ennek következtében a hormonjait nem a megfelelő időben és mennyiségben termeli. Más szóval a HPA tengely működése kibillen az egyensúlyából. Szerencsére ez a folyamat az esetek majdnem 100%-ában visszafordítható.

Ha megvizsgáljuk egy kicsit közelebről, hogy mi minden okozza a fent említett rendszerek működési zavarát, rögtön látni fogjuk azt is, hogy miért nem volt ezzel eszközölődött a helyzet a 21. században.

Mesterséges világítás megjelenése (lámpák, képernyők)

- az általuk kibocsátott kék fénytartományú fény gátolja a melatonin termelést, így zavarja az alvás-ébredés ciklusait
- Éjjel-nappal aktív életvitel**

- a több műszakos munka, éjjeli aktivitás szintén zavarja a bioritmust, ráadásul krónikus stresszt jelent a szervezet számára, ami tovább terheli a HPA tengelyt és a mellékvesét

Táplálkozási és életmódbeli változások

- A rendszertelen étkezés és a finomított szénhidrátokban gazdag ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztása ingadozó vércukorszintet eredményez, ami folyamatosan kortizol és adrenalin termelésre ingerli a mellékvesét. A cirkadián ritmust az étkezések időzítése is szabályozza. A késő esti, szénhidrát-dús ételek fogyasztása megterheli az emésztőrendszert, megzavarja a belső óránkat és megnöveli az éjszakai kortizolszintet, ami tovább ronthatja az alvásminőséget.
- A kevés napfényben, szabadban töltött idő, az egyre csökkenő fizikai aktivitás és állandó stimuláció (kávé, energiatalkok, nikotin, alkohol) szintén egyenes út a HPA tengely működési zavaraihoz.

Fokozott érzelmi és mentális stressz

- Gyakran az alacsony intenzitású, de folyamatosan, hosszan fennálló stresszorok okozzák a legnagyobb megterhelést a szervezetnek. Például az információs túlterhelés, multitasking, teljesítménykényszer, társas elmagányosodás, szülői túlterheltség, feldolgozatlan múltbéli traumák.

A következő tünetek felborult cirkadián ritmust és/vagy túlterhelt mellékvesét jelezhetnek:

Reggeli fáradtság, nehéz ébredés, agyi köd, délutáni hirtelen energiaszint leesés, koffeinfüggőség, erősen cukros és sós ételek utáni sóvárgás, elalvási nehézségek, felszínes alvás, éjjeli megébredés, virrasztás, ingerlékenység, szorongás, fejfájás, gyengülő immunrendszer, fogási nehézségek.

A megoldás tekintetében most nem gyógynövényekről és mikrotápanyagokról lesz szó. Mivel a tünetek nagyrészt természetidegen életmódunk következményei, így annak megváltoztatásával, biológiai szükségleteinkhez igazításával tehetjük a legtöbbet alvás-ébredésünk egyensúlyáért és egészséges energiaszintünk visszaszerzéséért. A belső biológiai óránkat, azaz a cirkadián ritmus működését elsősorban a fény szabályozza. A



reggeli természetes (kék fénytartományú) fény kulcsfontosságú: már 5-10 perc szabadban töltött idő napfelkelte után segíti a kortizolszint emelkedését, ami energiát ad. Ezt követően ajánlott egy kiadós, vércukorszint-stabilizáló reggeli, mely tartalmaz elegendő fehérjét (tojás, hal, borsósegek), jó minőségű zsírokat, rostokat és lassú felszívódású szénhidrátot. A stabil vércukorszint tehermentesíti a mellékvesét. A rendszeres, nyugodt, nagyjából fix időpontokban elfogyasztott főétkezések kiemelten fontosak. A csipegetést, nassolást érdemes mellőzni, vagy minimálisra csökkenteni. Próbáljuk a vacsorát legkésőbb elalvás előtt 3 órával elfogyasztani, így az emésztőrendszer is megpihenhet éjszaka. Este lefekvés előtt 1-2 órával már kerülendők az erős fények és képernyők, mivel a belőlük áradó kék fény gátolja a melatonin termelődését, ami a könnyű elalváshoz és a jó alvásminőséghez egyaránt nélkülözhetetlen. Érdemes mécsessel, gyertyával, vagy halvány, vörös fényű izzókkal világítani. Végzettség esetén képernyőknél is be lehet állítani azt, hogy szűrjék ki a kék fényt, de mindenképpen érdemes az esti teljes képernyőmentességet is kipróbálni, mert az több szempontból is segíti a relaxálást. Egy séta sötétedéskor szintén hatékonyan támogat az esti üzemmódra való átállásban, mivel a lemenő nap által kibocsátott vörös fénytartományú fény serkenti a melatonin termelődését. Legkésőbb 22.30-ig igyekezzünk ágyba kerülni, ahova már semmilyen digitális eszközt, könyvet, fényforrást ne vigyünk magunkkal. Érdemes megfontolni egy 2-3 hetes digitális detoxot is, ami az elektronikus eszközöktől való teljes tartózkodást jelenti munkaidőn kívül.

A cirkadián ritmusunk és mellékvesénk támogatása elsősorban nem gyógyszerek vagy csodaszerek, hanem tudatos és következetes napi szokások kérdése. Már néhány hét odafigyelés is markánsan érezhető pozitív változásokat hozhat.

Kovács Flóra természetgyógyász
2025.06.12.

SPORTOS NAP A GIMNÁZIUMBAN

Május 19-én sportos hangulatban telt a délelőtt a gimnáziumban. A programot 11:30 és 11:50 között a Sportos Kocsmá Kvíz nyitotta meg, amelyen gimnáziumi

tanulókból álló háromfős, vegyes csapatok vettek részt. A jó hangulatú vetélkedő során a sport, az olimpia története (tárgyi ismeretként is megjelenő témakör),

valamint az egészséges életmód témáiban mérték össze tudásukat a diákok.

ERŐSEMBER VERSENY A GIMNÁZIUMBAN

Május 19-én, az 5–6. tanóránban került sor az „ErőseMBER” versenyre, amelyet a gimnázium fiú tanulói számára szerveztünk meg. Minden osztály három fős csapatot állított ki, akik hat különféle erő- és ügyességi feladatban mérték össze tudásukat.

A versenyszámok között szerepelt traktorgumi-húzás, traktorgumi-görgetés, medicinlabda-dobás, rúdhajítás, súlylökés és diszkoszvetés. A feladatok nemcsak fizikai erőt, hanem együttműködést és technikai ügyességet is igényeltek, így a résztvevőknek valódi csapatként kellett helytállniuk.

A jó hangulatú és sportszerű esemény kiváló lehetőséget teremtett a mozgásra, az erőnlét fejlesztésére, valamint az osztályközösségek összekovácsolására. Gratulálunk minden résztvevőnek a lelkes szerepléshez!

Köszönjük az Aktív Iskola tanulói csapatának és a testnevelés munkaközösségnek a szervezésben és lebonyolításban nyújtott segítséget, valamint külön köszönet illeti Wunderlich Balázs tanár urat az esemény ötletéért és kezdeményezéséért.



TÖRTÉNELMI PILLANAT KÁPOLNÁSNYÉKEN – ÁTHALADT TELEPÜLÉSÜNKÖN A 100 ÉVES TOUR DE HONGRIE MEZŐNYE!

2025. május 17-én településünk is részese lehetett a hazai sporttörténelem egyik legkiemelkedőbb eseményének: átrobogott Kápolnásnyéken a 100 éves Tour de Hongrie nemzetközi kerékpáros mezőnye! A jubileumi versenyszakasz különlegességét nemcsak az adta, hogy a világ élvonalába tartozó sportolók kerektek át utcáinkon, hanem az is, hogy a helyiek lelkesedése és közreműködése méltó fogadtatásban részesítette őket.

A Kápolnásnyék Község Önkormányzatának jóvoltából látványos aszfaltfelírat készült a település nevével, így a verseny nézői és a tévéközvetítések nézői is pontosan tudhatták, hol jár a mezőny. Köszönjük a Kápolnásnyéki Napsugár Óvoda és Bölcsőde dolgozóinak az ünnepi hangulathoz hozzájáruló virágosítást – a színes, vidám dekoráció tovább emelte a nap fényét.

A sporteseményhez kapcsolódóan a helyi Kerékpár Klub jóvoltából 12 órától a Posta előtt kerékpáros "tizenkétórás" várta a két keréken érkezőket – finom falatokkal, energiával a szurkoláshoz. A központi körforgalomnál a Vasállatkert egy különleges Mutáns Bringa bemutatóval is színesítette a programot – a furcsa és egyedi járműveket kicsik és nagyok egyaránt csodálattal figyelték.

A nap folyamán a Halász-kastély is színes programokkal várta az érdeklődőket, így a kerékpársport iránt kevésbé rajongók is megtalálhatták a számukra vonzó élményeket.

A versenymezőny körülbelül 14:19-kor érkezett meg Kápolnásnyékre, és nagy ováció, szurkolás és integetés közepette haladt át a lelkes helyiek sorfala között. Jó volt látni, hogy minden korosztály képviseltette magát az utak mentén – a gyerekektől a nyugdíjasokig sokan kijöttek, hogy részesei legyenek ennek a páratlan eseménynek.

A 100 éves Tour de Hongrie áthaladása nemcsak egy sportesemény volt, hanem valódi közösségi élmény, amely megerősítette, milyen összetartó és vendégszerető község a miénk.

Köszönjük mindenkinek, aki bármilyen formában hozzájárult ehhez az emlékezetes naphoz – a szervezőknek, segítőknek, résztvevőknek és természetesen minden lelkes szurkolónak!

Monostori-Prohászka Ágnes
és Lukács Ildikó
művelődésszervezők



A TÓPARTI SPORT CLUB A KÁPOLNÁSNYÉKI SPORTÁGVÁLASZTÓN

2025. május 10-én községünk idén is megrendezte a hagyományos tavaszi sportágválasztó napot, ahol (szintén a hagyományoknak megfelelően) mi is bemutatkoztunk.

Tartottunk egy rövid küzdőbemutatót, utána pedig mindenki kipróbálhatta ezt a mozgást, persze teljesen veszélytelenül. Az idén nagyon szép létszámban érkeztek érdeklődők, gyerekek és felnőttek egyaránt.

A mi sportunkat iskolás korban érdemes elkezdni, ott is inkább a 9-10 éves korú gyerekek tudják már jól követni az edzést, de ezen a napon minden kis harcos

kipróbálhatta magát. Kesztyűt húztunk, és csattogtak az elefántfülek, rúgópajzsok!

Köszönjük lelkes ifi csapatunknak a részvételt és a segítséget, szerintünk továbbra is a mi csapatunk a legjobb

Köszönjük a Kápolnásnyéki Önkormányzat munkatársainak a szervezést, jövőnk szívesen jövőre is!



SIKERES IDÉNYT ZÁRT A KÁPOLNÁSNYÉKI VÖRÖSMARTY SPORT EGYESÜLET

A 2024/2025-ös szezon ismét rendkívül eredményesen zárult a Kápolnásnyéki Vörösmarty Sport Egyesület számára, hiszen korosztályos csapataink kiváló teljesítményt nyújtottak, és felnőtt csapataink is stabil teljesítményt mutattak a vármegyei első és második osztályban.

A legfiatalabb korosztályaink – az U7, U9 és U11 – a Bozsik Egyesületi Program keretein belül számos fesztiválon és tornán szerepeltek, ahol kiválóan helytálltak, sportszerűségükkel és lelkesedésükkel példát mutatva a pályán és azon kívül is. Ezekben a korosztályokban játszó játékosaink számára a labdarúgás és a sportos életforma megismertetése és megszeretése a legfőbb célunk.

Az U13-as korosztály már nem a Bozsik szabályai alá esik. Őszi és tavaszi fordulókban mérkőznek meg egymással a csapatok, de tabellán még nem rögzítik az eredményeket. Ez nagy változást jelent a gyerekek számára. U13-as csapatunk nem kezdte túl jól a szezont. Néhány meccs eltelt, míg megjött az első győzelemünk. Télen a futsal-tornák biztosítottak folyamatos mozgást, játékot és fejlődést játékosaink számára. A tavaszi idény kezdete előtt néhányan távoztak a csapatból, így több, az U11-es korcsoportban lévő játékosunk is lehetőséget kapott, hogy az idősebb társakkal játszhasson. A bajnokság végére kissé elfáradt csapatunk, a nem jegyzett, képzeletbeli tabella középmezőnyében sikerült zárunk a szezont.

Az U15-ös csapatunk a bajnoki felsőházban a második helyet szerezte meg, szoros versenyben a bajnoki címért, ezzel is bizonyítva tehetségüket és fejlődésüket.

Külön kiemелendő az U16-os korosztály, amely pontvesztés nélkül hódította el a bajnoki címet – ez a szezon egyik legcsillogóbb eredménye volt egyesületünk életében.

Idén első alkalommal U17-es csapatot is indítottunk a számukra kialakított MLSZ regionális bajnokságban. A fiatal csapatunk számára a magasabb szinten játszó csapatok elleni megmérettetés folyamatos kihívást jelentett a bajnokságban. A bajnokság végére kijelenthető, hogy felnőttek játékosaink a regionális bajnokság szintjéhez, és csapatként képesek győzelmeket aratni.

Az U19-es csapat ismételten bajnoki címet ünnepelhetett a megyei első osztályban, ezzel jelezve, hogy utánpótlásunk legidősebb tagjai is folyamatosan magas szinten teljesítenek.

A vármegyei első osztályban szereplő felnőtt csapatunk, a tabella 6. helyén zárta a bajnokságot, stabil középcsapatként helytállva a szezon során.

Vármegyei második osztályban szereplő felnőtt csapatunknak kevésbé volt sikeres az idei szezon, ők a bajnokságon a 13. helyen zártak, ugyanakkor megjegyzendő, hogy sok ott szereplő játékosunk segíti még az U19-es és a felnőtt első osztályos csapatunkat. Ez a csapatunk amolyan belső fiókcsapatként, ha úgy tetszik, inkubátorként működik, ezáltal segítve az ott szereplő játékosaink folyamatos fejlődését, későbbi beépíthetőségét az első osztályos csapatunkba.

Örömteli hír, hogy egyre növekszik az utánpótlás csapataink létszáma, ami viszszazigazolása mindannak, hogy jó szakmai munka folyik egyesületünkben, remek közösségeket alakítottak ki csapataink, ahová jó és megtisztelő érzés tartozni. Célunk, hogy minden gyermek megtalálja a helyét, fejlődjön, és örömet lelje a sportban.

Korosztályaink továbbra is várják a sportolni vágyó fiatalokat, lányokat és fiúkat. Edzőink minden felmerülő kérdésben készséggel állnak rendelkezésre.

Höltzl Richárd
UP és felnőtt edző (U13-U19)
+36-70-220-2209

Szücs Attila
UP edző (U7-U11)
+36-30-382-8256

Egyesületünket a közösségi média felületein megtalálhatják, ahol bővebben olvashatnak egyesületünkkel kapcsolatos hírekről, információkról.

Köszönjük játékosainknak, edzőinknek, a szülőknek és támogatóinknak az egész éves munkát, segítséget és elkötelezettséget! Együtt építjük tovább a jövő sikeres generációit Kápolnásnyéken!

HAJRÁ NYÉKI!



PROGRAMOK A BEM UTCA 26-BAN

Ben utca - lakáskonzertek:

2025. július 19. szombat 19:00
Coincidence

A Coincidence Heidrich Roland és Sárvári Kovács Zsolt gitár – dob duója. A két zenész a The Abstract nevű formációban is együtt alkot, így közös nyelvezetüket több fronton is alakítják. A duó esetében azonban még kötetlenebb formában játszhatnak, még többet meríthetnek a pillanat adta inspirációból, a helyi adottságokból és atmoszférából. A közös zenei kalandozás alapjait néha már-már dalszerű témák biztosítják, de a jazz attitűdje szinte mindig jelen van zenéjükben.

“Minden pillanatnak, amit ezen a bolygón töltünk – és talán azon túl is – megvan a maga zenéje. A kérdés csak az, hogy megtaláljuk-e...”

Heidrich Roland - gitár
 Sárvári Kovács Zsolt – dob



2025. augusztus 16. szombat 19:00
EBONY CONSORT

Az EBONY CONSORT 2024-ben alakult nagybőgő – klarinét/szaxofon duó. A formáció elsősorban saját szerzeményeket játszik, melyek igen széles műfaji határok között mozognak, a jazz, a kortárs zene, a blues és a népzene elemeit felhasználva. A duóra írt és hangszerelt kompozíciókban a szerzők kihasználják azokat a ritkán hallható hangzásbeli, technikai lehetőségeket is, melyeket hangszereik rejtjenek.

Pengő Csaba első bőgőre írt szólóalbuma 2021-ben Circles címmel, második lemeze 2023-ban Autumn Rain in a Secret Garden címmel jelent meg. A Native DSD, holland székhelyű nemzetközi zenei platformon elnyerte az év szólóhangszeres lemeze díját. Saját szerzeményeit önálló koncertjein játssza. A szólótevékenységen kívül számos zenei produkciónak (Little G Weevil Band, Ágoston Béla QRtet, The Abstract, Kobza Vajk Sextet) aktív tagja.

Uher-Győrfi Bálint 2022-ben végzett a zeneakadémia jazz-szaxofon szakán. Számos együttesnek a tagja (Orbay Lilla Quintet, Tribute To Füstli Balogh Band), melyekkel aktívan koncertezik. Zenekari tevékenységei mellett zenetanár Budapesten.

Uher-Győrfi Bálint – klarinét, szaxofon
 Pengő Csaba – nagybőgő



Várunk szeretettel minden zenekedvelőt!

BEM
 utca

Cím: 2475 Kápolnásnyék, Bem utca 26.
 Telefon: +36 30 164 39 80
 Honlap: www.benutca.hu
 E-mail: benutcainfo@gmail.com
 Facebook: [@benutca26](https://www.facebook.com/benutca26)

Kulimász - Játék és tér mindenkinek!

Miért érdemes városi játékot játszani? Íme néhány érv:

1. Új nézőpont a világra

A városi játékok izgalmas feladatokon és kreatív kihívásokon keresztül mutatják meg a környezetet. Azt hiszed, már mindent ismersz? Egy megszokott utca vagy régi épület is teljesen új értelmet nyerhet, ha része egy játékos küldetésnek.

Kulimász
 Játék és tér mindenkinek!

Honlap: <https://kulimasz.hu>
 E-mail: info@kulimasz.hu
 Telefon: +36 30 164 39 80

2. Fejleszti a gondolkodást és csapatmunkát

A játékos feladatok logikái, ügyességi kihívások elé állítanak. Ráadásul gyakran csak csapatban oldhatók meg, így erősítik az együttműködést, kommunikációt, legyen szó barátokról, családról vagy bármilyen közösségről.

3. Tartalmas szabadidő program

A városi játék tökéletes nyári program: a szabadban zajlik, mégsem "csak" séta. Van célja, izgalmas, leköti a figyelmet – nem túl megerőltető, mégis aktív kikapcsolódás.

4. Életre kelt történetek

A városi játék remek lehetőség arra, hogy a helyi legendák, történetek, emlékek beépüljenek a játék fonalába. Így a játékosok nemcsak szórakoznak, hanem tanulnak is a hely múltjáról és értékeiről. A fiktív elemek pedig abban segítenek, hogy a megszokott utca, sarok, tér „saját univerzummá” váljon.

5. Együtt játszottunk

Városi játék nem csak kicsiknek – hiszen mindenki másban jó. A gyerekek gyakran fürgébbek, szemfülesebbek, míg a felnőttek esetleg jobban követik az összefüggéseket. Egy vegyes csapatban mindenki hozzá tud tenni a megoldáshoz, így a siker és az élmény közös.

Nyáron is várunk szeretettel a Kulimász tó környéki játékaival:

A Mizé Velencén egy mesealapú sétajáték, mely kifejezetten kisebb gyerekes (ovis/alsós) családoknak szól. Az utcákon sétálva szülő és gyerek együtt játszik, együtt keresik a választ a

Velencei-tó egyik mélyen őrzött titkára. A feladatok megoldásához mindenki kell, így garantált, hogy a nagyobbak sem fognak unatkozni.

Jelentkezés és részletek: <https://kulimasz.hu/mize-velencen/>

A Monbini egy kreatív felfedező sétajáték Kápolnásnyéken. A program elsősorban nagyobb gyerekeknek (12 éves kortól), valamint felnőtt csoportoknak ajánlott. A kaland során a titokzatos Monbinik után kutatunk, miközben felfejtjük Kápolnásnyék történetének morzsáit.

Jelentkezés és részletek: <https://kulimasz.hu/monbini/>



A MEG NEM VALÓSULT VÖRÖSMARTY-INTÉZET TÖRTÉNETE

Szóval. Itt van ez a történet a mi kis falunkról, Kápolnásnyékről, ami majdnem főszereplő lett a magyar kultúrtörténet nagyságában. Majdnem. De tudjuk, hogy a "majdnem" annyit ér a történelemben, mint esernyő a tornádóban. Vagyis semmit.

Egy megsárgult újság, a Tanodai Lapok 1860. november 1-jei száma őrizte meg ezt a tökéletesen elfeledett történetet. Egy tervet, egy álmot, ami a többi hasonló álommal együtt bemasírozott a semmibe. Puff neki. De azért nem árt tudni róla, elvégre a miénk ez a semmi is.

Kápolnásnyék neve ismerősen cseng minden itt lakónak, bár fogadni mernék, hogy a legtöbben sosem gondolkodtak el azon, miért "kápolnás" ez a Nyék. A "kápolnás" előtag egy kápolnára utal, ahol állítólag Szent Gellért püspök tartotta utolsó miséjét, mielőtt Budára ment, ahol aztán, mint tudjuk, nem várta éppen szívélyes fogadtatás. Történelmünk így nyúlik vissza Szent István koráig, ami kétségkívül nagy szó, még ha ez a jelen házaráin, útjain és

a falu hétköznapi életén körülbelül annyit lendít, mint halottnak a lélegeztetőgép.

De a falunk másik büszkesége, hogy itt született Vörösmarty Mihály, a Szózat költője. Ezt már többen tudják, hiszen ott az emlékház, a szobor, meg az iskola neve. Két történelmi szál, ami összefuthatott volna egy gyönyörű történetben. Csak hát nem futott össze. Mert így megy ez.

Az 1860-as években három vallás hívei éltek Kápolnásnyéken. Békességben – mondhatnánk, de valójában inkább egymás mellett. A reformátusoknak volt egy szép templomuk. A zsidó közösségnek volt egy csinos zsinagógájuk. A katolikusoknak viszont nem volt templomuk, pedig 401-en voltak. Négy-száz-egy ember, templom nélkül. Mint egy hadsereg fegyver nélkül. Vagy mint egy kávéház kávé nélkül.

A többségük cseléd és zsellér volt, olyan szegények, mint a templom egere – ami ebben az esetben különösen ironikus, mivel nem is volt templomuk, ahol egy egér megtelepedhetett volna. A 101 katolikus

iskolás gyerek egy bérelt szobában tanult, ahol télen annyira fáztak, hogy a tintájuk megfagyott, nyáron meg úgy izzadtak, mint politikusok az adóellenőrzéskor.

És akkor megjelent a színen Gürtler Mihály vaáli plébános és esperes. Egy olyan ember, akinek nevét érdemes lenne utcatáblára írni Kápolnásnyéken. Bár fogadni mernék, hogy amikor ezt olvassák, a legtöbben megvonják a vállukat: "Ki a fene az a Gürtler?" Pedig nélküle most nem lenne miről írnom, és Önök nem tölthetnék ezt a pár percet az újság olvasásával, ami még mindig jobb, mint az adóbevallás kitöltése.

Gürtler atya olyan ember volt, aki hitt abban, hogy a dolgok lehetnek jobbak is. Egy álmodozó. Tudjuk, hogy az álmodozók kétféleképpen végzik: vagy hősként ünneplik őket, vagy elfelejtik, mint tavalyi hőembert. Gürtler az utóbbi kategóriába került, pedig nagyobb volt az álma, mint sokaknak, akikről utcákat neveznek el.

Írt egy levelet gróf Zichy Jenőnek, aki a Vörösmarty-szoborbizottság elnöke volt.



Bizottság, persze. Mert az ember nem tud csak úgy szobrot állítani, ahhoz bizottság kell. Mint ahogy nem tudsz csak úgy meghalni sem, ahhoz is kell egy bizottság, aki megállapítja, hogy tényleg meghaltál.

De Gürtler esperes nem akart csak egy szobrot. Egy szobor előtt elsétálsz, ránézel, bólintasz, és mész tovább. Két perc az egész. Ő egy egész intézményt képzelt el, amit "Vörösmarty-Intézetnek" neveztek volna el. Egy intézményt, ami akkor is működik, amikor már senki sem áll meg a szobor előtt.

Az épület háromrészes lett volna: középen a kápolna, egyik szárnyban az iskola, a másikban a tanítói lakás. Mint egy nagy torta, csak éppen nem ették meg, mert meg sem süttették. A kápolnában Vörösmarty mellszobra állt volna, és az egészet arra a helyre tervezték, ahol a régi kápolna állt, a mai főút mellett, a régi vendégfogadóval szemben.

Ma ezen a helyen Balassa Antal elhanyagolt síremléke áll. Egy síremlék a meg nem született intézet helyén – ha ez nem szimbolikus, akkor semmi sem az. Balassa Antal egyébként annak az özv. Balassa Józsefnének lehetett a rokona, aki 2000 forintért adta volna el a területet Gürtlernek a kápolna és intézet céljára. Végére is a Balassa család nyert, csak nem úgy, ahogy eredetileg tervezték. Az ő nevük maradt ott, nem Vörösmartyé vagy Gürtleré. A magyar történelem tele van ilyen furcsa fordulatokkal.

Gürtler esperes még egy ösztöndíjrendszert is kitalált, ami annyira előremutató volt, hogy valószínűleg ezért sem valósult meg soha. A legokosabb diákok kaptak volna jutalmat, katolikusok és reformátusok egyaránt. Nem számított a vallás. 1860-ban! Amikor a különböző vallású emberek úgy kerülték egymást, mint macska a vizet. Mintha már akkor is a huszonegyedik században gondolkodott volna. Ez persze sosem jó stratégia, ha az ember a tizenkilencedikben él.

Az ösztöndíjat minden évben Vörösmarty halálának évfordulóján adták volna át. Mert mi lehetne szebb egy gyereknek, mint egy halálévfordulón jutalmat kapni? De mindegy is, mert soha egyetlen gyerek sem kapott jutalmat ezen a napon, se másikon. Az ösztöndíj ugyanúgy nem valósult meg, mint az intézet. Puff neki, megint.

Az esperes annyira hitt az álmában, hogy felajánlotta: az ösztöndíjalap egy részét, ezer forintot saját zsebéből fizeti. Egy

falusi pap, a saját pénzével!

Képzeli el, hogy ma egy átlagos falusi pap felajánlja a fizetése többszörösét egy iskolai alapítványnak. Mennyi ideig beszélnének róla? Két napig? Három napig? Aztán jönne a következő szenczáció vagy botrány, és mindenki elfelejtené. Gürtler esperes felajánlását is elfelejtették. Pedig tényleg különleges volt, amit tett. Vagy amit tenni akart, mivel végül ez sem valósult meg.

"Na és mi lett az álomból?" - kérdezhetné most a kedves olvasó, ha már épp ásítani készül.

Nos, ahogy az lenni szokott, amikor valaki nagyot álmodik a mi kis hazánkban: semmi. A szép terv papíron maradt, mint megannyi más szép terv. A cikk szerint egy fehérvári lóversenyen 13.000 forintot gyűjtöttek a Vörösmarty-szoborra. Ez elegendő lett volna a teljes intézet felépítésére. 13.000 forint! Annyi pénz, hogy akár a pápának is küldhetek volna belőle ajándékba némi szenteltvizet.

De valahogy az ügy "feledékenységre menni látszik" – írja a szerző 1860 novemberében. "Feledékenységre". Milyen szépen fogalmaz. Mintha csak véletlenül felejtették volna el, mint amikor az ember nem viszi vissza a kölcsönként fűnyírót. Hoppá, milyen feledékeny vagyok!

Ma Kápolnásnyéken van Vörösmarty Emlékház. Ez jó. Van katolikus templom is. Ez is jó. Van iskola is, ami Vörösmarty nevét viseli. Szintén jó. Mindez külön-külön épületben, nem úgy, ahogy Gürtler tervezte. De megvannak. Mintha egy összetört váza darabjait szednék össze: itt egy darab, ott egy darab. A váza már sosem lesz olyan, mint eredetileg volt, de legalább vannak darabjai.

Es ott van Balassa Antal elhanyagolt síremléke, ahol valaha a kápolna állt, és ahol a Vörösmarty-Intézet állhatott volna. Olyan ez, mintha a sors azt mondaná: "Na tessék, ezért küzdöttetek annyit? Egy elhanyagolt síremlékért?" A síremlék elhanyagoltsága jelképezi mindazt, ami Gürtler tervéből lett: egy elfelejtett emlék csupán.

Ha most meglátogatná Gürtler a falut, talán azt mondaná: "Hát, nem egészen erre gondoltam." Vagy talán örülne, hogy legalább van valami. Valami mindig jobb, mint a semmi. Bár néha a semmi is több, mint a valami, ha a valami őska. De ez most nem olyan eset.

Mit tanulhatunk ebből a történetből, kedves kápolnásnyékiek? Talán azt, hogy

az álmokat néha nehéz valóra váltani, különösen, ha nagyok és szépek. A kicsi, jelentéktelen álmok könnyebben megvalósulnak. Talán azt, hogy a mi kis falunkban is születtek nagy gondolatok, még ha senki sem emlékszik is rájuk. Vagy talán azt, hogy az idő mindent porrá őröl, és új dolgokat épít a porból, általában kisebb méretben, mint az eredeti álom.

De azért jó tudni, hogy volt itt egy ember, aki nagyot álmódott. Egy ember, aki előre látta, hogy a vallási különbségek egyszer majd nem számítanak annyit. Egy ember, aki saját pénzét ajánlotta fel a közösségnek. Egy ember, akit úgy hívtak: Gürtler Mihály. Most már tudják, ki ő. Tanulják meg ezt a nevet. Csak úgy, biztos, ami biztos.

Talán érdemes lenne rendbehozni Balassa Antal síremlékét. Nem csak azért, mert a maga korában ő olyan fontos ember volt. Hanem azért, mert azon a helyen állhatott volna valami más is. Valami, ami megváltoztathatta volna Kápolnásnyék történetét. Egy síremlék egy meg nem született álom helyén – ezt kellene megjelölni, erre kellene emlékezni.

Az álmok, még a meg nem valósult álmok is, fontosak. Mint a levegő, amit belelegzünk: nem látjuk, mégis életben tart minket. Gürtler esperes álma egy olyan intézményről, amely egyszerre szolgálja a hitéletet, az oktatást és a kultúrát, amely nem tesz különbséget felekezetek között, és amely őrzi a múlt értékeit – ez az álom ma is él, még ha nem is látjuk.

Ha legközelebb elsétálunk a főúton, és elhaladunk a régi fogadóból megmaradt épületek mellett, vessünk egy pillantást Balassa Antal elhanyagolt síremlékére, és gondoljunk egy pillanatra arra, mi lehetett volna ott. Egy intézmény, amely messze földön híressé tette volna Kápolnásnyéket. Vagy talán csak egy újabb épület, amit később lebontanak, hogy parkolót építsenek a helyére. Ki tudja?

Az álmok néha hosszú idő után válnak valóra. Néha meg soha. De addig is itt vagyunk mi, kápolnásnyékiek. És ha semmi más, ez legalább a miénk.

Összeállította: Kovács Károly

Köszönet: Arcanum Újságok, Kurt Vonnegut, Bäcker Iván, Claude.ai

JÚNIUS. KEZDET ÉS LEZÁRÁS HÓNAPJA.

A hőmérő gyakorta szökik 30 fok közélébe, fáinkon érnek az első gyümölcsök, zajlanak az érettségik. Búcsúzunk óvodától, iskolától, letesszük a határidőket, megfélelések és sokszor a bántások terheit is egy rövid időre.

A keresztyének számára is lezárul a fél éves ünnepsorozat, amely Jézus életének főbb állomásait kíséri végig. Az évről évre ismétlődő ünnepek segítve hitünk erősödését úgy bontakoznak ki, mint a növekvő napfény, az adventi várakozástól, a téli napfordulótól kezdve Szent Iván éjjeléig, Keresztelő János születésnapjáig.

A cserkészvallásos alapon nyugvó ifjúság nevelő mozgalom. A Bibliára épülő értékrendje a kezdetektől fogva és éppen ebben a szilárd alapon rejlik az időtállósága is. Ilyenkor, június táján ünnepeljük újabb mérföldköveink elérését. Volt, aki a tanév során elsőáldozás, bérmlás, vagy konfirmáció során tett vallást hitéről, gyülekezete előtt. A cserkészév őrsi

foglalkozásai során szerzett tudást próbán bizonyíthatjuk. Vannak újoncaink, akik kiérdeklődnek az egyenruha viselését, hogy immár megjelenésükben is a csapathoz tartozhassanak. Hónapok szervező munkája és tanulása után méltán korona számunkra a nyári csapattábor. Igazi kapcsolódás egymással és a természettel.

1920. június 4. meghatározó nap a magyarok számára. Köszönjük, hogy megmutathattuk, nekünk, cserkészeknek mit jelent Trianon emlékezete, az Összetartozás napja. Hat gyermek és három felnőtt részvételével, igazi együttműködésben a gimnázium tanulóival, adtuk elő verses, zenés összeállításunkat, vallottuk meg a magyarság jövőjébe fektetett hitünket Kápolnásnyéken. A délutáni megemlékezést követően, nálunk is fellobbant este 20:25-kor az Összetartozásunk tüze. Pár gondolatot idézek az esemény honlapjáról:

“Felemelő érzés volt látni a Tűz meggyújtása utáni percekben, órákban (és

azóta is folyamatosan), hogy jelennek meg a világ minden tájáról a képek, videók, beszámolók a rendezvényekről, a tüzekről.

Nem tűzlok, ha azt gondolom, hogy a Kárpátaljai Magyar Cserkészszövetség kezdeményezése a legnagyobb, egyidőben, a világ minden táján, ugyanazon célért megvalósuló magyar esemény.

Kicsit a számokról: 6 földrész 48 országának 659 településéről a világ 915 pontján helyezték el a térképen a tüzeik helyét, de összesen 1172. tűzgyújtást vállaló regisztráció történt, csak nem mindenki helyezte el a helyét is a térképen.

Ezek óriási számok, ezek mögött több száz ezernyi magyar ember van, akik egyidőben ugyanazért cselekedtek: nemzetünk összetartozásáért, a békéért és a székelyföldi árvíz károsultjaiért.” (gyujtsukmeg.ma)

Szathmáry Viola Boglárka
csapatparancsnok helyettes



Megemlékezés



Összetartozásunk tüze

ÖTLETEK NYÁRI ÜLTETÉSEKHEZ

Egyre szélsőségesebb az időjárásunk. Emiatt egyre nehezebb fenntartani egy olyan kertet, amelynek a megtervezésénél ezt nem vették figyelembe. Annak érdekében, hogy megkönnyítsük a dolgunkat, érdemes utánajárni, -esetleg szakemberrel konzultálva- hogy milyen növények alkalmasak arra, hogy a legnagyobb valószínűséggel jól érezzék magukat a kertünkben.

Itt az idő, hogy végre elengedjük a sövényekkel körülfátartott, gyep és térkő felületekből álló kerteket! Ha virágzókat is ültetünk, sokkal jobban fogjuk érezni magunkat. Nő a biodiverzitás, megtelik a kertünk élettel.

Virágzók

Az egynyári virágok még mindig rendkívüli népszerűségnek örvendenek, de az évelő virágokat is egyre többen választják akár kertbe ültetésre, vagy balkonnövénynek. Természetesen lehetséges ezek kombinálása is egy-egy kompozícióban belül.

Egy jól átgondolt ágyástervvel rengeteg időt és pénzt takaríthatunk meg. Igyekezzünk közel egymás víz és fény- igényű növényeket egymás közelébe ültetni. Vegyük figyelembe minden esetben a növények végleges méretét mind a magasság, mind az átmérő tekintetében. Nem minden virág nyílik egész nyáron, ezért tervezzünk a váltakozó virágzási időkkel is.

Ötletek balkonládába:

Balkonládába kitűnő választás a muskátli, melyet kombinálhatunk kakassarkantyúval, így kihasználva mindkét növény rovarriasztó hatását. Ezen kívül csodás növény balkonládába a balkon aranya is, melyet szintén ültethetünk muskátlival, viszont vigyázzunk, mert ez a két növény hajlamos elnyomni egymást, annyira intenzíven növekednek.

A rózsameténg rendkívül szívós, szárazságtűrő egynyári, melyet ültethetünk például mézvirággal, vagy egyiptomi csillagsokorral.

A pistike vízigényes, és inkább óvjuk a tűző naptól. Lobéliával vagy díszsalánnal is ültethető.



Az évelő virágok tartósságuk miatt egyre kedveltebbek a kerttulajdonosok körében. Van közöttük szárazságtűrő is, és vannak egész nyáron át virágzó fajták. Változatos szín- és formavilágúak, nagyon szép, színes ágyásokat lehet velük kialakítani. Sokuk alkalmas vágott virágnak is. Ha hosszú távon gondolkodunk egy-egy kertész kialakításakor, akkor mindenképp érdemes évelőket válogatni bele.

Ötletek évelő ágyásokra:

A háttérbe és/vagy az ágyás közepébe mindenképp magasabb növényeket válasszunk! Ilyen például a gyűszűvirág (*Digitalis*) vagy a csillagfűrt (*Lupinus*), de akár bazsarózsát (*Paeonia lactiflora*), vagy magasabb díszfüvet is választhatunk. Középre lehet akár egy törzsös fácskát is tenni és azt körbe ültetni virágokkal. Nagyon népszerű mostanság a tarka levelű japán fűz törzsös változata (*Salix integra 'Hakuro Nishiki'*), de akár a formára nyírt örökzöld is szépen mutatnak virágzó évelők társaságában.

Talajtakarásra vagy ágyás szélébe kiváló választás a kristályvirág (*Delosperma cooperi*), vagy a terülő varjúháj (*Sedum*) fajták. Az ágyás széle mindig előbb kiszárad mint a belső részek. Ezek a növények viszont rendkívül szárazságtűrőek és még virágoznak is. Ha árnyasabb helyekre keresünk szegélynövényt akkor válasszuk például az indás infúvet (*Ajuga*).

Természetesen a variációk száma végtelen.

Néhány tipp, ha nyáron szeretnénk ültetni:

- Az elültetni kívánt növényt ültetés előtt öntözzük meg alaposan és hagyjunk is időt, hogy felvegye a kapott vízmennyiséget
- Óvatosan használjuk a tápanyagokat ültetéskor, mivel a meleg miatt sokkal intenzívebben kezdenek hatni és megégethetik a gyökérzetet
- Használjunk mikorhiza gombát ültetésnél, mely a növény gyökereihez kapcsolódva fogja segíteni őt a víz és tápanyag felvételben
- Ültetés után is nagyon alaposan öntözzük be a növényt
- Használjunk mulcsot a talajfelszín takarására, ezzel védve a növényünket a kiszáradástól
- Figyeljünk oda az egyenletes vízellátásra a növény igényeinek megfelelően
- Alga tartalmú készítményekkel erősítsük meg növényünket és segítsük a nyári meleggel és aszályal járó stressz leküzdésében



A virágföld az alap

Mindenképpen jó minőségű virágföldbe ültessünk! Manapság rengeteg fajta földkeverék közül válogathatunk akármelyik boltban, de vegyük figyelembe mindig, hogy mire van szüksége az ültetni kívánt növénynek. A legtöbb virágföld esetében az ár egyenes arányban van a minőséggel: sajnos minél olcsóbb, annál silányabb.

Ha kertészetben vásárol földet, itt tudunk segíteni a megfelelő választásban is a szakértelmünknek köszönhetően.

Várjuk szeretettel árudánkban, ha minőségi növényekkel szeretné feltölteni kertjét!

Sarkadiné Héja Johanna
Sarkadi Kertészet



JÓZAN ÉSSZEL

Miért beteg a modern ember? – Az élelmiszernek látszó tárgyak és illatosítók csapdái

Képzeljük el, hogy egy szupermarketben állunk, és a kezünkben tartunk egy "ízfokozóval dúsított, mesterségesen színezett, tartósítószerrel stabilizált" müzliszeletet, ami azt ígéri, hogy egyetlen harapással fittebbek leszünk, mint egy maratonfutó. Aztán otthon, amikor kinyitjuk a mosógépet, és egy olyan öblítő illata csap meg, ami egy pillanatra trópusi dzsungelbe repít – csak éppen a ruhák statikusan töltődnek fel, sőt, amely öblítőre az van írva: „tűzveszélyes anyagot tartalmaz...” miközben édes kis állatfigura jelzi, hogy használjuk nyugodtan babaruhák öblítésére. Ha mindez ismerős, akkor üdv a modern világban. Ha nem ismerős – hát ideje megismerni ezeket.

Miért van ez? Nos, sok ok van, de most két dolgot emelünk ki: a rengeteg mesterséges anyagot, amit megesszünk, belélegzünk, vagy éppen a bőrünkre kenünk. Nézzük meg, hogyan tesszük tönkre magunkat – mosolyogva, örülve, hogy milyen egészséges, szépen csomagolt dolgot sikerült beszerezniünk!

Az élelmiszernek látszó tárgyak csapdája

Kezdjük az élelmiszerekkel, pontosabban azoknak a csomagolt változataival, amelyekről a címke alapján inkább egy vegyipari üzem katalógusára lehetne tipelni, nem valami chetőre. Nézzük meg egy átlagos, színes zacskós chipsben az összetevők listáját! Az ember azt hinné, hogy krumpli, olaj, só, és kész. De nem! Ott virítanak olyan nevek, mint nátrium-glutamát (E621), dinátrium-guanilát (E627), maltodextrin, vagy a rettegett

mesterséges színezékek (például tartrazin, E102). Ezek az anyagok nem csak hogy nem léteznek a természetben, de néha olyan hatással vannak ránk, mintha egy kémiai kísérlet alanyai lennénk. A nátrium-glutamát például az az ízfokozó, amittől minden chips olyan "még egy falatot!" érzést kelt – de közben az érzékenyebbeknél fejfájást, sőt akár allergiás reakciókat is kiválthat. Ellentmondásos véleményeket olvashatunk erről a „szerről”. Egyes állatkísérletekben rákkeltőnek bizonyult – igaz, sok, ennek ellentmondó vélemény van. Háát – ameddig a vita eldől – jó ötlet ezt fogyasztani? És a tartrazin? Nos, ez a sárga színezék, amittől a chips olyan csábítóan élénk, egyeseknél hiperaktivitást vagy bőrkütiéseket okozhat. Igaz, nem mindenkinél! Reménykedhetünk, hogy ezek nem mi, és nem a családtagjaink lesznek. És akkor még nem beszéltünk a transzszírokról vagy a hidrogénezett növényi olajokról, amelyek a szív és érrendszeri betegségekhez adnak egy újabb lökést.

De nem csak a chips a bűnös! Nézzük a joghurtokat, amik "gyümölcsös" ígérettel csábítanak, de valójában alig tartalmaznak valódi gyümölcsöt. Helyette ott van a karragén (E407), ami sűrítőanyagként funkcionál és az emésztőrendszerünkben gyulladást okozhat és károsan hat a bélflórára. A szukralóz, egy mesterséges édesítőszer, ami bár kalóriamentes, de a bélflóra egyensúlyát felboríthatja. És ne feledkezzünk meg a reggeli gabonapelyhekről, amelyekben a cukor mellett ott figyelnek a BHT (butil-hidrox-toluol) vagy a BHA (butil-hidrox-anizol) tartósítószer, amelyekről állatkísérletekben már kiderült, hogy komoly rizikót jelentenek.

Ezek az anyagok zömében nem természetesek, de sokuk a szervezetünk számára kifejezetten idegen. Az

immunrendszerünk, ami egyébként a baktériumokkal és vírusokkal van elfoglalva, néha megzavarodik, és elkezd harcolni ezek ellen az ismeretlen vegyületek ellen – többek között ezzel magyarázható az allergiák és autoimmun betegségek szaporodása. Mintha a testünk azt mondaná: "Hé, ez nem étel, ez vegyipari hulladék!" És igaza is van.

Az illatosítók és öblítők: illatfelhő vagy vegyi fegyver?

Most térjünk át a másik nagy bűnösre: az illatosítókra és öblítőkre. Ki ne szeretné, ha a ruhái intenzív illatot árasztanának? De sajnos az öblítők és légrfrissítők nem a természet ajándékai. Ezekben az anyagokban gyakran olyan vegyületek lapulnak, amelyek nem csak az orrunkat csapják be, hanem a szervezetünket is megterhelik – sőt, néha egyenesen veszélyesek.

Vegyük például a ftalátokat, amelyeket gyakran használnak az illatok tartósságának növelésére. Ezek az anyagok nem csak a bőrön keresztül szívódhatnak fel, hanem belélegezve is bejutnak a szervezetbe, és hormonális problémákat okozhatnak. Aztán ott vannak az illékony szerves vegyületek (VOC), amelyek az illatosítók és öblítők gyakori összetevői. Ezek a vegyületek a levegőben szétterjedve irritálhatják a légutakat, és asztmás rohamokat válthatnak ki.

Miért betegszünk meg tőlük?

A gond az, hogy ezek a mesterséges anyagok nem csak egyenként problémások, hanem együtt, hosszú távon még nagyobb károkat okoznak. Az immunrendszerünk nincs felkészülve arra, hogy naponta



több tucat ismeretlen vegyülettel találkozunk. Az allergiák, az asztma, az ekcéma, sőt az olyan autoimmun betegségek, mint pl. a Crohn-betegség vagy a lupusz, részben éppen ezért szaporodnak. A testünk egyszerűen nem tudja, hogyan kezelje ezt a vegyi koktélt, amit megesszünk, belélegzünk, és/vagy a bőrünkre kenünk.

Ráadásul a modern életmódunk sem segít. A sok ülőmunka, a stressz, a kevés alvás és a mozgáshiány mind gyengíti az immunrendszert, így még kevésbé tudunk ellenállni ezeknek a mesterséges támadásoknak. Az eredmény? Egyre több ember szenved antihisztaminokat, használ inhalátorokat, ekcéma elleni készítményeket, vagy küzd megmagyarázhatatlan fáradtsággal és emésztési problémákkal.

A megoldás: tudatos választás és józan ész

A helyzet nehéz és – reménytelen ... legalább is azoknak, akik képtelenek kilépni a számukra felkínált (a médián keresztül hipnotizált) világból. A hosszú élet titka részben a genetikában rejlik, de a másik fele a mi kezünkben van. A kulcs a tudatos választás és a józan ész használata. Nulladik lépésként azt javasoljuk: ha azon kapjuk magunkat, hogy a televízió/monitor előtt ülve reklámokat nézünk („majd csak befejeződik egyszer ...”) akkor biztosak lehetünk benne, hogy

a horgot már bekaptuk. Lehet, hogy nem abban a pillanatban halásznak ki minket, de az esély egyre inkább nő ...

Válassz minél kevésbé feldolgozott élelmiszereket!

Kezdjük az étellel. Aki teheti, kerülje az előre csomagolt, hosszú összetevőlistával rendelkező termékeket. Válasszunk inkább friss zöldségeket, gyümölcsöket, természetes, feldolgozás-mentes élelmet és amelyeknek az összetevőit egy ötéves gyerek is megértené. Például egy alma



vagy egy tojás nem tartalmaz E320-at vagy szintetikus vanillin-t. Ha chipset kívánunk, süssünk otthon krumplit egy kis olívaolajjal és sóval. Süthetünk otthon kenyeret vagy kiflit! Az általunk készített természetes élelem nem csak olcsóbb, de finomabb is és a testünk is hálás lesz érte.

Mondj nemet a mesterséges illatokra!

Az öblítők és légfrissítők csábítóak, de a legtöbbjük több kárt okoz, mint hasznot. Próbáljunk meg természetes alternatívákat keresni. Illatosításra használhatunk illóolajokat – de csak mértékkel, mert ezek is tudnak irritálni, ha túlzásba vesszük.

Természetesen és tudatosan!

A modern világ tele van „csodákkal”, de néha ezek vegyi anyagok formájában érkeznek, és nem éppen a barátaink. Az allergiák és autoimmun betegségek korában a legnagyobb fegyverünk a tudatosság. Nem kell vegyésznek lenni ahhoz, hogy elkerüljük a káros anyagokat – elég, a józan ész. Válasszunk egyszerű, természetes élelmiszereket, mondjunk nemet a vegyi illatfelhőkre, és figyeljünk a testünk üzeneteire. A hosszú, egészséges élet titka nem csak a génekben rejlik, hanem abban is, hogy okosan navigálunk-e a modern világ kihívásai között.

Fülöp Berta, Dr. Bencz Zoltán

CsuSza Számítástechnikai Szaküzlet és Szerviz

Informatikai eszközöket vásárolni, javítani sokféleképp lehet. Nálunk hozzáértő, személyre szabott segítséget is kap hozzá.

Üzletünkben megfelelő szakértelemmel és több évtizedes tapasztalattal állunk vásárlóink rendelkezésére:

- számítógépek, laptopok (új és használt is)
- alkatrészek (pl.: memória, SSD, HDD, processzor, VGA kártya, stb.)
- új tabletek, valamint új mobiltelefonok
- illetve mindezek kiegészítőinek vásárlásában, szervizelésében is.



Új, akciós laptopok!

Üzletünkben széles választékkal várjuk Önöket!

Üzletünk: 2475 Kápolnásnyék, Fő utca 45.

Nyitva tartás: (Hétfő, Szerda és Péntek) 9-18h között

<https://csusza-consulting.hu>

Tel: 06 30 905 2 904

e-mail: info@csusza-consulting.hu

UTASBIZTOSÍTÁS
2025 nyarán is

Ön tudja-e, hogy

- mire használható az Európai Egészségbiztosítási Kártya és mivel tud többet egy utasbiztosítás?
- biztosított-e a házi kedvencünk, ha őt is magunkkal visszük?
- kell-e külön biztosítás búvárkodás, vitorlázás, tengeri kajak vagy rafting esetén?

KÉRJEN TANÁCSOT UTASBIZTOSÍTÁSA KAPCSÁN,
hogyminden eshetőségre felkészülten induljon útnak,
és hátradőlve, nyugodtan élvezhesse utazását!

GENERALI KÉPVISELET

+36 30 502 7517
2475 Kápolnásnyék, Fő u. 45.
grosz-szabo.reka@generalimail.hu

Nyitvatartás:
• H-Sz-P: 8-14
• K-Cs: 10-17

Sebészeti magánrendelés Velencén

Dr. Botár András - sebész, lézersebész, proktológus szakorvos

A rendelésen sebészeti konzultációval, proktológiai, sebészeti és lézersebészeti beavatkozásokkal állunk rendelkezésükre. Magánrendelésre a Velencei Szakrendelő 126-os helyiségében várom (Velence, Balatoni út 65.).

Rendelési idő: szerda 16:00 – 20:00 óra.

Bejelentkezés: foglaljorvos.hu webes felületen vagy +36 20 9541 564 telefonszámon lehetséges.

Lézerrel kezelhető elváltozások:

- vírusos szemölcs
- bőrkínővések a törzsön és a hajas fejbőrön
- időskori bőrelváltozások
- értágulatok
- benőtt köröm

Proktológia: a végbéltáji panaszok vizsgálatával és kezelésével foglalkozik.

Fizetési lehetőségek: készpénz, bankkártya, egészségbiztosítási kártya.

16 éves kor alatt beavatkozást nem vállalok!

SPECIAL

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

KISS RICHÁRD E.V.
környékbeli szakember

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
WOMÁS CSATORNASZÍTÁS
KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT

Nincs túlárazás és kiszállási díj!
Bontás nélkül, korszerű gépekkel dolgozom! Hívjon bizalommal!

TELEFON:
+36 70 775 5190

WWW.SPDUUGULASELHARITAS.HU

SZOLGÁLTATÁSI TERÜLET
FEJÉR ÉS PEST
VÁRMEGYE, BUDAPEST

Kertész végzettséggel vállalkozok kerti munkákat:

Fűnyírást, kaszálást, gyümölcsfa metszést, virágágyások készítését, fák szakszerű telepítését, fiatalítását vagy kivágását, kerti karbantartásokat, sövény nyírást, gépi megmunkálást, ágyás és magaságysok előkészítését beültetésre, ültetést, locsolási feladatok, tápanyag utánpótlása, stb.

Ha nincsen rá ideje, vagy nem szereti csinálni, vagy csak megunt, esetleg mással töltené inkább az idejét, talán túl nagy munka lenne Önnek...

... hívjon bizalommal, segíték!

Csutorás Péter
Mobil: +36 30 905 2 904
E-mail: peter.csutoras@gmail.com
Facebook: „Petrosz a kertész”
www.petrosz.hu



Tópart - Med Kft.

Gyógyászati segédeszköz
szaküzlet, szerviz és rehabilitációs
szakrendelés



topartmed.com
☎ 06 70 599 2481
✂ 06 70 790 2481 (szerviz)
📍 2481 Velence, Balatoni út 65.



KVAK-HÚS

Kvak Zoltán- kistermelő
2475 Kápolnásnyék, Ady Endre utca 53.
Tel: 0670/600-2527

Hagyományos módon érlelet füstölt áruk!

Füstölt csont	1000 Ft/kg	Füstölt kolbász	4500 Ft/kg
Első csülök	3500 Ft/kg	Fehér szalámi	5000 Ft/kg
Hátsó csülök	3500 Ft/kg	Paprikás szalámi	5000 Ft/kg
Füstölt császárvég	3500 Ft/kg	Mangalica sonka	5000 Ft/kg
Kenyér szalonna	3500 Ft/kg	Mangalica lapocka	5000 Ft/kg
Kolozsvári szalonna	5200 Ft/kg	Mangalica szalonna	5000 Ft/kg
Darabolt comb	5000 Ft/kg	Mangalica kolbász	5000 Ft/kg
Darabolt lapocka	5000 Ft/kg	Toros csomag	3000 Ft/kg
Felsál sonka	5000 Ft/kg	Sütő kolbász	3000 Ft/kg
Angol szalonna	5200 Ft/kg	Disznósajt	3500 Ft/kg
Füstölt tarja	5200 Ft/kg	Töppörtyű	5500 Ft/kg
		Zsír	1800 Ft/kg

Friss tökehússal üzletünkben várjuk Önöket!
Kvak és Lánya Nyéki Húsbolt
Kápolnásnyék, Fő út 59.



TÓ-VILL Kft.

Teljes körű villanyszerelés

2475. Kápolnásnyék, Tó u. 23/a

Telephely:

2475. Kápolnásnyék, Tó u. 20.
GPS szerint: Kápolnásnyék, Tábor u.

Tel: +36-22-574-008

Mobil: +36-20-946-2001

Email: tovill@tovill.hu



Partvill Kft.

Villamossági szakkereskedés,
szaküzlet

2475. Kápolnásnyék, Tó u. 20.
(a TÓ-VILL Kft. telephelyén)
GPS szerint: Kápolnásnyék, Tábor u.

Tel.: 22-368-465

E-mail: info@partvill.hu

Nyitva tartás:

H-P: 8-16

Szombat, vasárnap: zárva



**KE KOLOSA
ERVIN**
ACÉLKERESKEDELMI KFT.

Hitelesség,
megbízhatóság,
széles árukészlet:
ez a Kolosa Ervin Acél.

8000 Székesfehérvár,
Mártírok útja 3.
www.kolosaervinacel.hu
+36 30 856 9069



 **GRAWE**

**ÉLET- ÉS
NYUGDÍJBIZTOSÍTÁS**

**FORINTBAN
ÉS EURÓBAN**

- garantált hozam
- 20% adójóváírás
- garantált lejáratí összeg

Keressen bizalommal!

Dr. Kolosa
Henrietta

+36 20 261 18 33

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓ

**Kápolnásnyéki Közös
Önkormányzati Hivatal**
Székhelye:
2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.
Központi telefonszám: 22/574-100

Podhorszki István polgármester
22/574-100/114, 70/3823748
polgarmester@kapolnasnyek.hu

Dr. Bognár Dalma jegyző
22/574-100/115, 70/953-0778
jegyzo@kapolnasnyek.hu

Németh Ildikó irodavezető
22/574-100/111, 70/3801089
titkarsag@kapolnasnyek.hu
Testületi és bizottsági ülések előkészítése
és jegyzőkönyv készítése (Kápolnásnyék,
Nadap, Vereb), önkormányzati ingatlanok
bérletével kapcsolatos feladatok.

**Igazgatási iroda:
Barkász Judit
igazgatási ügyintéző**
22/574-100/112, 30/7813594
iktatas@kapolnasnyek.hu
Iktatás, méhészek bejelentésével, növény – és
állatvédelemmel kapcsolatos feladatok.

Bodnár Tünde igazgatási ügyintéző
22/574-100/112, 0630/5423702
szocialis@kapolnasnyek.hu
Települési támogatással kapcsolatos ügyek,
védendő fogyasztói körbe tartozók igazolása,
telepengedélyezés, kereskedelmi igazgatás,
talált tárgyak bejelentése, gépjármű telephely
igazolások kiadása, hagyatéki ügyek.

**Támis Orsolya
anyakönyvvezető**
22/574-100/117, 0630/092-3658
nepesseg@kapolnasnyek.hu
Anyakönyvezés állampolgársággal, sze-
mélyi adat- és lakcímnnyilvántartással, szál-
láshely szolgáltatással kapcsolatos ügyek,
családi jogállás rendezése, névváltoztatással
kapcsolatos ügyek.

**Tóth Lili
igazgatási ügyintéző**
22/574-100/118, 30/121-8458
muszak@kapolnasnyek.hu
Út-és közműépítési ügyek, közterület-hasz-
nálati engedélyek, közútkezelői és tulajdo-
nosi hozzájárulások kiadása, fakivágások
és kútúrások engedélyezése, település
üzemeltetéssel kapcsolatos feladatok.

**Pénzügyi iroda:
Vadásné Frídeczki Magdolna
pénzügyi irodavezető**
22/574-100/113, 70/9775678
penzugy@kapolnasnyek.hu
Költségvetéssel, beszámolóval kapcsolatos
ügyek, gazdálkodás.

**Gránitzné Szendrei Éva
pénzügyi ügyintéző**
22/574-100/113, 30/5627928
penzugy@kapolnasnyek.hu
Könyvelés, tárgyi eszköz nyilvántartás.

**Gránitzné Horváth Anita
pénzügyi ügyintéző**
22/574-100/113, 30/127-1247
iroda@kapolnasnyek.hu
Kontroll és banki átutalással kapcsolatos
feladatok.
**Némethné Kozma Kata
pénzügyi ügyintéző**
22/574-100/113, 70/684-5854
konyveles@kapolnasnyek.hu
Személyügyi, munkügyi feladatok ellátása,
költségvetéssel kapcsolatos adatszolgáltatás.
Civil szervezetek elszámolásával kapcsola-
tos feladatok.

**Kerekes Melissza Luca
pénzügyi ügyintéző**
70/636-6763, 22/574-100/113
penzugy@kapolnasnyek.hu
Számlák analitikus nyilvántartása és a
pénztári feladatok ellátása.

**Szántóné Majdán Krisztina
pénzügyi ügyintéző**
22/574-100/113, 30/1515642
szamlazas@kapolnasnyek.hu
Óvodai és iskolai étkezési térítési díjak besze-
désével és nyilvántartásával, valamint szociális
étkeztetéssel kapcsolatos feladatok.

**Ujjadyné Telkesi Anita
adóügyi ügyintéző (Kápolnásnyék)**
22/574-100/119, 70/684-5853
ado@kapolnasnyek.hu
Adóhatósági ügyintézés, adók és adók
módjára behajtandó köztartozások
nyilvántartása, kezelése, elszámolása, adó
- és értékbizonyítvány kiállítása, hatósági
bizonyítványok kiadása.

**Engri Andorné
adóügyi ügyintéző (Nadap, Vereb)**
22/574-100/119, 70/684-5853
ado@kapolnasnyek.hu
Adóhatósági ügyintézés, adók és adók módjára
behajtandó köztartozások nyilvántartása, keze-
lése, elszámolása, adó - és értékbizonyítvány
kiállítása, hatósági bizonyítványok kiadása.

**Csákvári Ildikó
pályázatokkal, hirdetményekkel
kapcsolatos adóügyi ügyintéző**
22-574-100/122, 30/553-3759
ado@kapolnasnyek.hu
Adóhatósági ügyintézés, adók és adók módjára
behajtandó köztartozások nyilvántartása, keze-
lése, elszámolása, adó - és értékbizonyítvány
kiállítása, hatósági bizonyítványok kiadása.
Rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény, hir-
detmények. Pályázatokkal kapcsolatos feladatok.

Ügyfélfogadás:
Hétfő: 8.00-12.00 és 13.00-18.00
Szerda: 8.00-12.00 és 13.00-16.00
Péntek: 8.00-12.00
Polgármester
Hétfő: 13.00-16.00
Jegyző:
Hétfő: 13.00-16.00

**Pénztári órák:
(Kápolnásnyék, Fő utca 31. fsz.4.)**
Hétfő: 9.00-12.00 és 13.00-17.00
Szerda: 9.00-12.00 és 13.00-15.00
Péntek: 9.00-12.00

Háziorvos: Dr. Pauli Szilárd
Tel.:06/22/574-065, 06/20/9355210
Rendelési idő:
Hétfő: 8.00-12.00
Kedd: 16.00-17.00
Szerda: 8.00-12.00
Csütörtök: 14.00-18.00
Péntek: 8.00-12.00
Pettend:
Kedd: 14.00-16.00
Csütörtök: 8.30-10.00

Gyermekorvos: Dr. Szalai Lidia
Tel.: 06/22/368-017, 06/30/433-4774
Rendelési idő:
Hétfő: 8.00-10.00
Kedd: 14.00-16.00
Szerda: 8.00-09.30
Csütörtök: 14.00-16.00
Péntek: 8.00-10.00
Pettend:
Csütörtök: 12.45-13.30

Fogorvos: Dr. Gerhát Márta
Tel.: 06/22/368-459
Hétfő: nincs rendelés
Kedd: 11.30-19.00
Szerda: 11.30-19.00
Csütörtök: 11.00-15.00
Péntek: 07.30-15.00
Iskolafogászat: csütörtök: 7.30-11.00

Védőnők:
Szita Ildikó védőnő
Kápolnásnyék, I. védőnői körzet
(Kápolnásnyék bel-és külterülete)
06/20/5694250
knyekvedono@gmail.com
Szabó Zsófi védőnő
Kápolnásnyék II. védőnői körzet
(Kápolnásnyék, - (Kápolnásnyék, -
Pettend település rész és a Vörösmarty
M. Ált. Isk. és Gimn.)
06/30/644-9636
kapolnasnyek2@vedono.fmkorhaz.hu

Orvosi ügyelet:
Velencei Szakorvosi Rendelőintézet
2481 Velence, Balatoni út. 65.
(7-es főút mellett)
Tel.: 06/22/311-104
Ügyeleti időben jelentkező akut panasz
esetén személyesen az alábbi időpont-
ban tud megjelenni 2025.06.14-től:
Hétköznap 16:00 – 22:00
Hétfőn és Ünnepnap: 08:00 – 08:00
Súlyos panasz esetén hívja az alábbi
telefonszámokat: 1830, 112

**Kápolnásnyéki Községi Szintér és
Művelődési ház**
Lukács Ildikó - művelődésszervező
nyekikonyvtar@gmail.com,
Tel.: 06/30/833-7098

**Kápolnásnyéki Könyvtár, Információs
és Községi Hely Vörösmarty Mihály
Községi Könyvtár**
**Monostori- Prohászka Ágnes
Könyvtár, művelődésszervező**
2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.
Tel.: 06/22/574-100/123
nyekikonyvtar2@gmail.com
Könyvtári nyitva tartás:
Hétfő: 8.00-12.30
Kedd: 14.00-18.00
Szerda: -
Csütörtök: -
Péntek: 9.00-12.00

Közzététel megbízott:
Sárközy Csaba r.törzsszázlós
Tel.: 06/20/3209919
Fogadóóra: Minden hónap második
hétfője: 16.00-17.00

**Humán Család-és
Gyermekegészségügyi Szolgálat**
(Intézményfenntartó Társulás)
Cím: 2481 Velence, Zárt utca 2.
Tel.: 06-22/521-060
E-mail: info@csaladsegito.hu
Intézményvezető: Török Ágnes
**A Humán Család- és
Gyermekegészségügyi Szolgálat, területileg
illetékes munkatársa**
Urfi-Falusy Fatima családsegítő
Ügyfélfogadása: péntek 11.00-12.00
(Polgármesteri Hivatal, Kápolnásnyék)
06-30/903-95-05

DRV Zrt. Információs pont:
2481 Velence, Szabolcsi út 40.
Ügyfélfogadás:
Hétfő: 8.00-15.00
Csütörtök: 8.00-18.00
Péntek: 8.00-13.00
Hibabejelentés: 06/80/240-240
Egyéb ügyintézés: 06/80/240-240

Közzététel hibabejelentés, kizárólag
munkaidőben 8.00-16.00-ig!
Horvát Béla
Tel.: 06/20/9998612

**Velencei-tavi
Hulladékkezelési Kft.**
2484 Agárd, Gárdonyi G. u. 34-38.
Tel.: 06/22/579-185

Hazai Kommunális Szolgáltató kft.
(a nem közművel összegyűjtött ház-
tartási szennyvíz elszállítására)
Ügyeleti telefonszám: 06/20/8059009

**Falugazdász:
Horváthné Apró Aranka**
Tel.: 06/70/4796753
apro.aranka@nak.hu
Ügyfélfogadás:
2481 Velence, Tópart u. 52.
Házasságkötő terem
Velencén minden szerdán 13.00-16.30
Martonvásáron minden kedden:
8.00-16.30
Minden pénteken: 07.30-14.00

Vörösmarty Emlékház:
2475 Kápolnásnyék, Vörösmarty utca 31.
info@vorosmartyemlekhaz.hu
Kissné Mester Ildikó m.v.
Tel.: 06/70/3823054
H-K-Sz: Zárva
Cs-P-Sz-V: Nyitva 10.00-18.00 óráig

Halász kastély:
2475 Kápolnásnyék,
Deák Ferenc utca 10.
Tel.: 36-21-292-0471
info@halaszkastely.hu

Barátság Klub
Farkasréti Tamás
06/70/633-4910

Polgárőrség:
Kápolnásnyék és környéke PÖTE
Tel.: 06/30/6213262
Takarék Bank: 73602048-10241600