

HEJŐCSABAI HÍRLAP

2011. április



• G Á R D O N Y I •

A szabadidő és a kultúra háza

A Gárdonyi Géza Művelődési Ház



Havi programja

A MŰVELŐDÉSI HÁZ MŰKÖDTETŐJE A HEJŐCSABAI FIATALOK KÖZHASZNÚ EGYESÜLETE

Elnök: Varga Béla

www.hejocsabaife.ini.hu, hfe@chello.hu

3508 MISKOLC - HEJŐCSABA, SÜTŐ JÁNOS U. 42.

Tel.: 46/555-301, fax: 46/304-787

www.gardonyimuvhaz.hu

05. KEDD 18:00

ÉLETMÓD - KLUB

Az egészséges életmód nyolc alapelve IV. rész:
- Táplálkozás I.

Előadó: **Fekete Zsolt** Életmód-tanácsadó

Belépés díjtan! Mindenkit szeretettel várunk! Az előadás alatt gyermekfoglalkoztatást tartunk!

**Gárdonyi
Életmód-klub**



12. KEDD 17:00

ÜNNEPÉLYES MEGEMLÉKEZÉS A KÖLTÉSZET NAPJÁRÓL

Meghívott vendégünk: Bari Gábor költő,

akinek 2010-ben az ötödik verseskötete jelent meg. A Diósgyőrben élő és alkotó költő a természetet, a természet szép csodáit, családját, unokáit, gondjait és gondolatait formázza versekké. Legutóbbi költeményes kötetét Bóm Gabriella festőművész – Egyesületünk tagja – illusztrálta, aki néhány ihletet adó festményeiből ezúttal is állít ki nekünk. Verselnek majd nekünk a hejőcsabai Gárdonyi Géza Általános és Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Iskola tanulói, Egyesületünk, és a Nyugdíjas Klub tagjai és bárki, aki úgy érzi, hogy a lelkében élő mondanivalóját valamely vers tolmácsolni képes.

Célunk, hogy az ünnepségből mindenki kivehesse egy kicsit a részét. Akár azáltal, hogy hallgatja mások verselését, akár azáltal, hogy Ő szórakoztatja verseivel a hallgatóságot.

Mindenkit szeretettel várunk!!!

12. KEDD 18:00

FEDJÜK FEL EGYÜTT!!!?



Részletekről bővebben,

a www.rexinfo.shp.hu honlapon

vagy a 0630/928-3727 telefonon érdeklődhet.

15. PÉNTEK 21:00

CADEVERES – KONCERT

KONCERT



16. SZOMBAT 15:00**EGÉSZSÉGÉRE! - egészségügyi előadásorozat****E havi témánk:** „Spontán gyógyulás: csoda vagy realitás?”

A rákról másképpen.

Az orvostudomány, az alternatív terápiák és az egyén szerepe a betegség legyőzésében.

Előadó: Vargáné Bettes Éva természetgyógyász, alternatív pszichológiai tanácsadó**Az előadás ingyenes, mindenkit szeretettel várunk!****16. SZOMBAT 19:00 - 23:00****MAGYAR-TÁNCHÁZ**

Rendszeresen minden hónapban tartunk Magyar Táncházat. Ezen alkalmakkor mindig más és más, a Kárpát-medence népművészetéhez tartozó autentikus tánchagyomány kerül felelevenítésre és elsajátításra. Mindenkit szeretettel várunk vidám, jókedvű, baráti légkörben megvalósuló rendezvényünkre!

Művészeti vezetők: Simon Krisztián és Simon Gergő.**Bővebb információ:** 30/299-0551, 30/299-0552

Belépődíj: 500 Ft.

Aki szeretné néptáncstudását fejleszteni, várjuk minden héten csütörtökön, a 19 órákor kezdődő **tanfolyamunkra!****19. KEDD 10:00 - 12:30****NAGYI - OVI - NYUSZI - BULI**

Programunk célja, hogy az óvodás korú gyerekek vidám, játékos formában ismerkedjenek a húsvéti népszokásokkal, gyerekjátékokkal, mondókákkal, megőrizve ezzel Kárpát-medencében egyedülálló kultúrkincsünket. Célunk továbbá, hogy az időskorúak bevonásával elevenítsük fel a fokozatosan feledésbe vesző hagyományokat, ill. biztosítsuk az együttjátszás örömét, a generációk közötti együttműködés, a tiszteletadás és a megbecsülés szokásának kialakulását.

**Programunk részletes leírása:**

9:30 – 10:00 Érkezés az óvodákból.

10:00 – 11:00 12 állomásos, forgószínpadszerű interaktív játék a Belvárosi Óvoda óvónőinek és a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Alapítvány nyugdíjas klubjainak – többek között a Gárdonyi Nyugdíjas Klub tagjainak - bevonásával.

11:30 – 12:00 Egy kis megvendéglés, majd gyermek-táncháza a Gárdonyi Táncszínház tagjainak vezetésével.

**19. KEDD 18:00****ÉLETMÓD KLUB**

Az egészséges életmód 8 alapelve V. rész:

- Táplálkozás II., Hit

Előadó: Fekete Zsolt életmód-tanácsadóBővebb információk: www.nyitottszemmel.hu, www.ujéletmod.hu**Belépés díjtan! Mindenkit szeretettel várunk! Az előadás alatt gyermekfoglalkoztatást tartunk!**

Gárdonyi
Életmód-klub



23. SZOMBAT 20:00

925 EGYÜTTES KONCERTJE

Jegyek a helyszínen kaphatók
Belépődíj: 500 Ft



29. PÉNTEK 10:00 – 15:00

INGYENES HALLÁSSZŰRÉS



A vizsgálat csupán néhány percig tart és semmiféle fájdalommal vagy kötelezettséggel nem jár.

Amennyiben kíváncsi hallásának állapotára, szeretettel várjuk!

KÖZLEMÉNYEINK:

INGYENES JOGSEGÉLY-SZOLGÁLAT

Kéthetente, hétfőn ingyenes jogtanácsadói szolgáltatást nyújtunk a Művelődési Házban. Ez magában foglal büntetőjogi, polgárjogi, családjogi, munkajogi ügyekben történő felvilágosítást és tájékoztatást. Ezen kívül segítséget ad a különböző hatóságokhoz (pl.: bíróság, ügyészség, rendőrség, önkormányzat, földhivatal) beadandó kérelmek, nyilatkozatok, keresetlevelek elkészítésében.

E havi jogsegély-szolgáltatató napok: 14-án, 28-án 17⁰⁰-19⁰⁰ között.

Jogi tanácsadó: Dr. El Hamdan Diána

MINDEN KEDDEN 17:00 – 18:10

ENERGETIZÁLÓ-FRISSÍTŐ TORNAFOGLALKOZÁSOK.

JÖJJÖN ÖN IS! – nemtől és kortól függetlenül.

Díja: 600 Ft.

Tréner: Szanyi Mária

Bővebb információ: 0620/ 977-7311.



MEGÚJULT HATHA-JÓGA FOGLALKOZÁSUNKRA!

A jóga tudományának része a hatha jóga, amit gyakran azonosítunk a jóga egészével, mivel annak legismertebb része. A hatha jóga célja az emberi szervezet tisztítása és erősítése, amire a modern társadalomban is egyre nagyobb az igény.

Foglalkozásainkon törekszünk arra, hogy a teljes testet átmozgassuk, energetizáljuk. Különös tekintettel a gerincire, ami a jelenlegi életmódunk mellett sok probléma és fájdalom forrása.

MINDEN KOROSZTÁLYT SZERETETTEL VÁRUNK, ELŐGYAKORLATTÓL FÜGGETLENÜL.

Oktató: Balázs László

Díja: 1.200 Ft

Állandó programjaink:

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
8 - 10						Hatha-jóga	
10 - 11			Baba-mama torna		Baba-mama torna		
11 - 12			Kismama jóga		Kismama jóga		
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16	Ten Dance		Ten Dance				Néptánc edzés
16 - 17	Ten Dance	Nyugdíjas klub	Ten Dance		Ten Dance		
17 - 18	Ten Dance	Aktivizáló torna	Ten Dance	Ösöröm zenélés	Ten Dance		Társastánc tanfolyam
18 - 19	Ten Dance	Életmód klub (kéthetente)	Ten Dance		Ten Dance		Társastánc tanfolyam
19 - 20	Ten Dance		Ten Dance	Néptánc tanfolyam			Társastánc tanfolyam
20 ³⁰ - 21 ³⁰	Harcművészek						

TANFOLYAMOK:

TEN DANCE TÁNCSPORT EGYESÜLET

A magyar bajnok egyesület gyerekek részére standard, latin-amerikai és formációs táncok oktatását végzi.

Tanár: **PALA ERIKA** művészeti vezető

További információk: 20/975-6230

TÁRSASTÁNC

Báltermi táncok (angolkeringő, bécsi keringő, rumba, slowfox, csárdás, rock and roll, tangó, samba, swing, cha-cha-cha) oktatása felnőtteknek és diákoknak.

Tanár: **SOMOSKÓI KATALIN**

További információk: 0630/535-6671

www.szalontanc.hu

HATHA-JÓGA

A test és lélek egyedülálló összhangját érhetjük el a jóga gyakorlásával. Jótékony hatást fejt ki hátfájás, egyoldalú megterhelésből adódó ártalmak, ízületi mozgás korlátozottsága, tartáshibák, szülést követő panaszok, stresszes életmód, ülő munkavégzés esetén. Felszerelés: jógamatrac vagy polifoam, közepes pléd.

Ár: 1200ft/ alkalom. Az órákhoz év közben is lehet csatlakozni.

Tréner: **BALÁZS LÁSZLÓ**

KISMAMA-JÓGA

A kismama jóga a várandósság ideje alatt rendkívül kifinomult fizikai és mentális felkészülést nyújt a szülésre. Erősíti és rugalmasabbá teszi a testet, javítja a testtartást. Az elsajátított légző gyakorlatok és relaxációs technikák segítik a szülést, feloldják a feszültséget, edzik a koncentrációs készséget.

Vezetője: **SZABÓNÉ PAP MÁRIA** jógaoktató

További információk: 30/649-1177

BABA-MAMA TORNA

Segít a szülés utáni regenerációban, a fizikai és a mentális kondíció visszaszerzésében, növeli a jóga alatt megszerzett bensőséges kapcsolatot anya és gyermeke között, valamint pozitív hatással van a baba fejlődésére, mozgásérzékelésére, idegrendszerének, értelmi képességeinek fejlődésére. Természetesen ezt a tornát olyan mama is elkezdheti, aki nem vett részt kismama jóga foglalkozásokon.

Vezetője: **SZABÓNÉ PAP MÁRIA** jógaoktató

További információk: 30/649-1177

ŐSÖRÖM ZENÉLŐ

Ősidők óta használják a hangokat a gyógyításban. Programunk célja a felszabadulás által a test és lélek gyógyítása zenével, mantrával, meditációval. Ötvözzük a spontán örömenét a sámánsággal, és mantrákkal (a gondolatok és szavak teremtő erejével). Célunk az, hogy minden lény javára a határtalan, tiszta, feltétel nélküli szeretetet közösen megéljük a szertartásos, táncos, zenés meditációban.

Vezetője: **SZÉKELY CSABA**

További információk: 0670/559-7252

AJÁNLJUK MAGUNKAT:

Nyitvatartási idő: naponta 16 - 22 óráig, ill. az aktuális rendezvényekhez igazodva.

A Művelődési Ház és a hozzá tartozó hatalmas park alkalmas esküvők, családi és baráti

ünnepségek, ünnepélyek, céges rendezvények, tanfolyamok, konferenciák,

bemutatók, koncertek, kerti-partyk megrendezésére. Igénybe vehető a

hangtechnikai felszereléssel és színpaddal rendelkező 138 m²-es Rendezvényterem, ill. a 43 m²-es és a 25 m²-es

Klubtermek. A vendégeket az előcsarnokban a Gárdonyi Teaház, biliárd és csocsó is várja. Ű



SZERKESSZÜNK EGYÜTT!**Kedves Olvasóink, Hejőcsabaiak!**

Egyesületünk havi programfüzetét - a **Nemzeti Civil Alapprogram (NCA) pályázatán nyert támogatás segítségével** - új rovatokkal bővítjük és a továbbiakban Hejőcsabai Hírlap néven jelentetjük meg.

Új rovataink: Szólástér,

Intézmények, civil partnerek közleményei.

Célunk, hogy Egyesületünk közösségépítő-szervező funkciójába a kis újságot bekapcsoljuk, szólásteret biztosítva városrészi társadalmi szervezetei, más civil egyesületei és magánszemélyek részére is. Beszámolókat, javaslatokat, felhívásokat, a közösséget érintő határozatokat, építő jellegű kritikai hozzászólások megjelenésének adva ezzel esélyt.

Javaslatokat, észrevételeket, ill. aki kedvet érez a szerkesztésbe való bekapcsolódásra, kérjük jelezze elérhetőségeinken!

Tel: 555-301, fax: 304-787, email: postmaster@gardonyi.t-online.hu

SZÓLÁSTÉR:

SZÓLT A NÓTA HEJŐCSABÁN

A nemzeti kultúránk alapját képező magyar dalok éltetése rangos helyre emelte a Gárdonyit, a Szabadidő és Kultúra Házát 2011.március.14-én. Erre a napra hirdetett meg „Kossuth Lajos azt üzenté...” címmel ünnepi Magyaróta Éneklési Versenyét a Gárdonyi Nyugdíjas Klub Közhasznú Egyesület és a Hejőcsabai Fiatalok Közhasznú Egyesülete. A jelentkezők soraiban a helyi és a környező települések nevezői mellett ott voltak határainkon túli énekesek is. A remek szervezésnek, a jól összhangolt, gördülékeny programnak köszönhetően mindenki jó kedvben, dalos baráti hangulatban tölthette el ezt a napot.

Megtiszteltetés volt számomra, hogy az OSZK (Országos Szórákkozatőzenei Központ) igazgatójával, Szirmai László úrral együtt kaptam felkérést a verseny zsűri munkájához, mint nótaszerző. Annál is inkább volt ez számomra öröm, mert ez a kezdeményezés biztató és reményt adó a jövőre nézve. Ennek, a széles réteget igénylő és kiszolgáló műfajnak az utóbbi időben sajnos a médiákban mellőzött lett a szerepe. Ezért is van egyre nagyobb szükség az ilyen lelkes, elhivatott, a magyar kultúránkat szívén viselő emberekre, mint Gáspár György elnök úr, és Varga Béla elnök úr. Olyan személyekre, akik a két közösséget összefogva, a fiatalokat bevonva, népszerűsítik, éltetik szép magyar dalainkat, nótáinkat. Az egész délutánt a nagy közös éneklés, a szeretet húrján megszólaló zene, az egymásért drukkoló barátok biztatása hatotta át. Az izlésesen, nemzeti ünnepünkhöz méltóan dekorált színpad nagyban emelte a rendezvény rangját. A zenei kíséretet Homoki Elemér és remek zenekara adta. Nagy köszönet a szervezőknek, köztük Vargáné Oláh Marikának, aki mindvégig szívélyes vendégszeretettel fogadta a vendégeket munkatársaival együtt.



Úgy érzem, ez a kezdeményezés, és lehetőség a megmérettetésre sok embertársunknak adott erőt ahhoz, hogy tovább vigyék, éltessek, magyarságunk dalokban megírt üzenetét. Őszinte szívvel kívánom, hogy ez irányú tevékenységüket folytassák tovább sikeresen, minden más támogatást megkapva ehhez, segítse őket a jó Isten.

Az esemény zárásaként a versenyzők a zsűri biztató értékelésével, szereplésük megköszönésével egyetemben, átvehették okleveleiket, díjjaikat.

A verseny helyezettei: I. Fodor János, Smura Miklós
II. Szitás Ida
III. Németh Károly
IV. Kiss Gusztáv

Közönségdíjat nyert: Túri Jánosné, a zsűri Különdíját a Derús Arcok Nótaklub kapta. Mindannyiuknak szeretettel gratulálunk.

A házigazdák végezetül egy gazdagon terített asztalhoz invitáltak mindnyájunkat a zenekar tagjaival együtt, ahol a finom est-ebéd családias légkörben várt minket.

A sors ajándékának veszem, hogy részese lehettem ennek a szép eseménynek.

Írta: László Mária, a Nótás Újság főmunkatársa

PARTNER EGYESÜLTEK KÖZÉRDEKŰ KÖZLEMÉNYEI

GÁRDONYI NYUGDÍJAS KLUB:

Klubtagjaink kérésére és javaslatára – mivel jól érezzük magunkat ebben a közösségben és ezért szeretnénk még több időt egymás társaságában –, ezentúl minden kedden tartunk klubnapot. Szeretettel várunk minden érdeklődőt rendezvényeinkre, kirándulásainkra vagy csak egy jó kis beszélgetésre!

FEBRUÁRI KLUBNAPOK: minden kedden 16 órától a Művelődési Házban.

HEJŐCSABAI POLGÁRŐR EGYESÜLET:

Az Egyesület minden hónap második és negyedik csütörtökjén 18 órától tartja gyűléseit a Holcim Sport Club tárgyalójában, melyen az aktuális információkon túl a szolgálati beosztás megbeszélésére kerül sor. **Tagsága nyitott, minden Hejőcsaba rendjéért és közbiztonságáért tenni akaró polgárát várja.**

LEGKÖZELEBBI TAGGYŰLÉSEK: 14-én 18 órától és 28-án, csütörtökön 18 órától.

Elnöke: KARETKA LÁSZLÓ

**Kérjük adója 1 %-át, adja Közhasznú Egyesületünknek, melyet
a Gárdonyi Művelődési Ház üzemeltetésére fordítunk!**

„Legyen jó, tegyen jót!

Adjon esélyt másnak és adjon esélyt magának, hogy jobb legyen!

Sokszor elég 1 szó, 1 perc, ...1 %.”

Szervezetünk neve:

HEJŐCSABAI FIATALOK KÖZHASZNÚ EGYESÜLETE

Adószámunk: 18441529-1-05

Tevékenységünk: kultúra és sport