



Szentandrás a Galgamenti Népfőiskola Alapítványa  
Postacím: 2193 Galgahévíz, Fő út 106.

Számlaszám: 65900152-13011794

## **GALGA-ÖKOINFO HÍRLEVÉL**

**2011 október**

### **FOLYAMATOS PROGRAMJAINK**

#### **Gerinctorna minden hétfőn.**

Helyszín: 18-19 óráig a Galgahévízi Művelődési Ház emeleti terem.  
Szervező: Vizi Györgyi 06/ 20/ 97 68 438

### **AKTUÁLIS ŐSZI PROGRAMJAINK**

#### **Szeptember 27. KEDD este 18 óra**

A cukoregyensúly szerepe az egészségvédelemben. Egészséges édesítés.  
Előadónk: Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök és szakíró  
Helye: Galgahévíz, Kodály Zoltán Művelődési Ház, nagyterem  
Belépődíj: 300 Ft  
Egy kis ízelítő: [http://www.echotv.hu/videotar.html?mm\\_id=116&v\\_id=8592](http://www.echotv.hu/videotar.html?mm_id=116&v_id=8592)  
Egy vele és Prof. Dr. Dávid Tamással készült beszélgetésből az ECHO TV-ben

#### **Október 8. szombat 15 óra – 19 óráig**

**Transzformáció társasjáték**  
Részvételi díj: nincs  
Előzetes jelentkezés: szükséges!  
Galgahévíz, Művelődési ház emeleti előadó

#### **Regionális Óvodai Komposztbuli a Galgamentén**

Ideje: 2011 október 10. 10-12 óráig  
Helyszín: Boldog, Hős kert  
Szervező: Csicsergő Óvoda, Boldog  
Részvevők: Csemetekert Óvoda, Galgahévíz és Kacó Óvoda, Zsámbok  
Támogató: Galgamenti Népfőiskola, Szelektív Kft.

**Kérjük, más óvodák is csatlakozzanak a Komposztálás Ünnepejéhez a térségben, úgy, hogy regisztráljanak és önálló rendezvényekkel készüljenek.**

Regisztráció: <http://humusz.hu/hirek/humusz-hirek/komposztalas-unnepnapja-okt10/9867>  
Javaslatok: <http://humusz.hu/komp/ovodaknak>

## **Regionális Iskolai Komposztbuli a Galgamentén**

Ideje: 2011. október 10. 14-16 óráig

Helye: Vácszentlászló, Szent László Általános Iskola

Szervezők: Szent László Általános Iskola, Galgamenti Népfőiskola, Zagyvamenti KTE

Résztvevők: Tura, Galgahévíz, Vácszentlászló, Zsámbok és Boldog 10-10 fős 5. osztályos iskolás csapatai

Támogató: Szelektív Kft.

**Kérjük, hogy más iskolák is csatlakozzanak** a Komposztálás Ünnepnepjéhez a térségben, úgy, hogy regisztráljanak és **önálló rendezvényekkel** készüljenek.

Regisztráció: <http://humusz.hu/hirek/humusz-hirek/komposztalas-unnepnapja-okt10/9867>

Programötletek: <http://humusz.hu/komp/iskolaknak>

**Kérjük, más civil szervezetek is csatlakozzanak** a Komposztálás Ünnepnepjéhez, regisztrációval és választott programmal!

Regisztráció: <http://humusz.hu/hirek/humusz-hirek/komposztalas-unnepnapja-okt10/9867>

Programötletek: <http://humusz.hu/komp/civil-szervezeteknek>

## **Október 18. KEDD este 6 óra**

Egészséges Konyha 1. rész

*Reggeli és esti étkezéshez zöldségpástétomok*

Botos Alajos – Egészségi állapot javulásom története (Cukorbetegségből étrendváltással inzulin elhagyása)

Háziasszony: Miklós Ágnes természetgyógyász, Botosné Anikó

## **EZ TÖRTÉNT SZEPTEMBERBEN**

**Anya-csoportra** jelentkezni lehetett közvetlenül az Artima szakembereinél, Veresegyházán. Egyelőre úgy tűnik, ez a program nem tudott elindulni.

### **Baráti körök találkozók felelevenítését tervezzük!**

Első esténk ebben a kötetlen körben Tapolcai Ágnes bemutatkozása lesz. Tervezett időpont november 8. kedd, este 18 óra. Témája: Sorsunk a horoszkópban.

### **Komposztálás Ünnepnepja országos eseménnyé válik!**

Meghirdette a Nulla Hulladék Hálózat a Komposztálás Ünnepnepjét október 10-re.

Ennek linkje: <http://humusz.hu/komp/okt10/>

Célcsoportok: óvodák, iskolák és civil szervezetek

### **Pályaorientációs foglalkozások**

A galgahévízi általános iskolában érdeklődés mutatkozott a pályaorientációs beszélgetésre, melyek Paraszky Sára és Tapolcai Ágnes ajánlottak fel a népfőiskola részéről.

Tartalma: pályaelképzelésekről beszélgetés, mandala színezés és a Zöld Kakas Alternatív Szakképző Iskola pályaorientációs tesztje.

Célcsoport: 7. és 8. osztályos tanulók.

Dátumok:

**szeptember 14. szerda** 8. osztály Rajz-technika (3. és 4. óra): beszélgetés és mandalaszínezés

**szeptember 16. péntek** 8. osztály Informatika óra (1. és 2. óra) – teszt kitöltése számítógépen

**szeptember 21. szerda** 7. osztály Rajz-technika (5. és 6. óra): beszélgetés és mandalaszínezés  
**szeptember 23. péntek** 7. osztály Informatika (4. és 5. óra) – teszt kitöltése számítógépen

A két alkalom kiértékelésére feltehetően október második hétfőjén délután 4 órakor lesz lehetőség!

### **Zöld Szakkollégiumba kaptunk előadásra felkérést**

Nagy Andrea – Galgamenti Népfőiskola  
Paraszky Sára – Az ökofalu története  
Helyszín: Szent István Egyetem, Gödöllő  
Időpont még tervezés alatt!

### **A Víz titkai előadássorozat** kibővítése

A Regina Alapítvány felé kezdeményeztük ennek a programnak a közös meghirdetését. Részletekkel később jelentkezünk.

**Cardioscan szűrési lehetőség**, amely a szívünk állapotáról ad pontos információt.

Ez 5- 10 perces mérés és gépen továbbítható a háziorvos vagy a kardiológus felé.

Gyors és egyszerű módszer. Németországban rendszeresen felméri az emberek állapotát, ez nálunk fokozottan érvényes, mert sajnos szívbetegségben vezetünk a halálozási statisztikában.

2000 Ft / fő, amennyiben minimum 20 fő érdeklődő van. – Palásti Katalin felajánlása

A lelki egészség előadás felajánlás – Palásti Katalin felajánlása.

**Kérlek jelezzétek, van-e igény a fenti felajánlott programokra!!!**

## **Kistérségi rendezvények**

### **Részletek a Nyitott Kert Alapítvány hírleveléből**

A 13. éves **Nyitott Kert Betakarítási Ünnepet 2011. október 2-án**, vasárnap tartjuk a Babati Biokertészeti Tangazdaságban, Babatvölgyben, Gödöllőn (a Szent István Egyetem – GAK tangazdaságban).

### **A „Termeld otthon” projekt**

A NyKA sikerrel járt, és támogatást nyert egy háztáji kertészkedési projekthez az Európai Grundtvig programtól. Ez 2 éves program lesz, és 2011 októberében kezdődik. A projekt céljai a következők:

1. Tananyag létrehozása a háztáji ökokertészkedésről szóló jövőbeli rövid képzések számára.
2. Tapasztalatok és bevált oktatási módszerek cseréje.
3. Megteremteni az alapjait a háztáji méretű ökokertészkedést rövid képzésekkel tanító európai szervezetek hálózatának.
4. Tudást és tapasztalatot cserélni a magmegőrzésről.

3 partnerszervezettel dolgozunk majd együtt, ezek: a SOSNA – Szlovákia, a LIPKA – Cseh Köztársaság és a Garden Organic – Nagy-Britannia. Első nemzetközi, a projektet beindító találkozónk Gödöllőn lesz 2011. október 17. és 19.

között.

Akit érdekel, hogy többet tudjon meg a projektről, keresse Molnár Gabriellát a 06-70-

7719-349 telefonszámon vagy az [info@nyitottkert.hu](mailto:info@nyitottkert.hu) címen.

### **Az Újra Nyitott Kert**

Ha kertészeti tanfolyamokat kívánunk kínálni, akkor háztáji tankertre van szükségünk. Nagy szerencsénkre, a Zsámboki Községi Gazdálkodás kezdeményezés keretében a NyKA-barát James Atkins felajánlja, hogy használhatjuk zsámboki „bekerített” kertjét. Ez az 1200 m<sup>2</sup>-es terület ideális helyszínt kínál arra, hogy ott a háztáji kertészkedés oktatókertjét létrehozzuk. Ez lesz az Újra Nyitott Kert.

Ha bárkit érdekel, hogy feliratkozzon egy rövid képzésre (hétvégi képzésekre) a háztáji kertészkedésről, kérjük keresse Matthew-t: [matthew.hayes@kti.szie.hu](mailto:matthew.hayes@kti.szie.hu), tel: +36-70369 4873.

### **A ZAFÍR Program - egészségvédelmi és betegségmegelőzési program - működtetője a REGINA Alapítvány**

További információ a programról

[www.reginanet.hu/zafir](http://www.reginanet.hu/zafir),

[info@reginanet.hu](mailto:info@reginanet.hu), 06 70 602 7355

Az alábbi linkeket olvasva megtudhatjátok, hogy az ősz folyamán milyen képzéseket lehet igénybe venni a REGINA Nőházban.

Címünk: Gödöllő, Röges utca 66.

**Szobaasszony és emeleti londiner** képzés indul szeptemberben

<http://www.reginakozpont.hu/haz/szobaasszony>

**Kommunikációs szülői tréning** a sikeres szülő-gyerek kapcsolatért – Mégis hogyan értsünk szót?

<http://www.reginakozpont.hu/haz/node/333>

**Angol foglalkozások és kreatív műhely egy időben** – szülők-gyerekek részvételével – VILÁG-TÜKÖR-MŰHELY

<http://www.reginakozpont.hu/haz/node/334>

**Egyéb: német nyelvtanfolyam** indult kezdők részére szeptember 14-én. Korlátozott számban még lehet csatlakozni!

Időpont: minden szerdán 17.00-18.30 óra, kétszer 45 perc

Díj: 6.000 Ft/csoport/alkalom

REGINA Alapítvány

---

### **IMPRESSZUM**

Galga-Ökoinfo Hírlevél

Kiadja: Galgamenti Népfőiskola

Szerkeszti: Nagy Andrea, E-mail cím: [galgaokoinfo@gmail.com](mailto:galgaokoinfo@gmail.com)