



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

Számlaszám: 65900152-13011794

## GALGA-ÖKOINFO HÍRLEVÉL

2012. február - március

### FOLYAMATOS PROGRAMJAINK

#### **Gerinctorna minden hétfőn.**

Helyszín: 18-19 óráig a Galgahévízi Művelődési Ház emeleti terem.

Szervező: Vizi Györgyi 06/ 20/ 97 68 438

### AKTUÁLIS TAVASZI PROGRAMJAINK

#### **04. 06. péntek – Mandala naptári színezők (egy vagy két legszebb mandala) leadási határideje.**

Kérjük, hogy a lap hátulján szerepeljen: óvodás, vagy iskolás- e a gyermek, továbbá: neve, címe és életkora, szülők telefonos elérhetősége.

#### **04. 10. kedd 18.00 – 21.00**

Önismereti klub 2. rész

Személyiségfejlesztő társasjáték - Identity

#### **04. 17. kedd 18 óra - Egészséges konyha**

**Téma: Gyógyító tápláléknövényeink - A lúgosítás fontossága.**

Saláták , csírák - növényi salátaöntetek,

Főzelékeink elkészítése - másképp

Mandulából tejföl? Kesudióból habarás?

Belépő: 400 Ft

#### **04. 21. szombat 16 óra – Föld Napi koncert az Ökofaluban**

szervező: Galgahévízi Ökofalunkért Egyesület

- A Grassalkovich Énekegyüttes (Hatvan)

- Vers, próza, ének

- Virágültetés a Gaia szobornál

#### **04. 23. hétfő 17 óra Népfőiskola és az ökofalu közös Föld napja**

**Meghívott előadónk: Basa Brigitta – Gyógynövények a konyhában**

(Gyógynövény palánták is beszerezhetőek lesznek)

Helyszín: Ökofalu dűlő – Közösségi Teázó

#### **04.25. szerda 10 óra Óvodások Regionális Föld napja Zsámbokon**

Téma: Herba Anyó és a gyógynövények

#### **04.25. szerda 14 óra Iskolások Regionális Föld napja Turán**

Téma: Az új hulladékútmutató – avagy szelektív hulladékgyűjtés itt és most

#### **04.28. szombat 9-17 óráig Fényút - 1 napos személyiségfejlesztő, öngyógyító tanfolyam**

Vezető: Somogyi Tibor erőtér technika, elmeakupunktúra és kineziológia alkalmazásával

Jelentkezni lehet: 06-70/38 19 287. További információk: 06-30 345 50 57

##### **FÉNYÚT tanfolyam 1 napos program**

<http://fenyut.wordpress.com/>

Szeretettel ajánlom ezt az 1 napot mindenkinek, aki készül FÉNYÚT tanfolyamra és aki már részt vett a FÉNYÚT tanfolyamon!

**Helyszín: Galgamenti Népfőiskola**

**Időpont: 2012. április 28. 09:00 – 17:00**

##### **A FÉNYÚT tanfolyam 1 napos programja:**

A megszokott, meghatározó, logikus – sorrendi, vagy mintakövető, képi – asszociatív gondolkodásmódok feloldása, elhangolás.

Ráhangelődés a megismerést, elfogadást, megértést és megoldást kínáló intuitív szemléletre.

Határok kérdésköre.

Emberi, társas, családi kapcsolataink problémakörének feldolgozása.

Elhangolás az ítélkező, előítéletes gondolkodás különféle megnyilvánulásairól.

Ráhangelődés a szeretetteljes, kedves, elfogadó, megértő, támogató, megbocsátó hozzáállásra emberi kapcsolatainkban.

A FÉNYÚT Tanfolyam 2011 tavaszán jött létre, alkalomról alkalomra folyamatosan fejlődött, bővült. Az eddig megtartott tanfolyamok során nyitottan figyeltem a résztvevők igényeit, eredményeit, reakcióit, visszajelzéseit. Az eszköztár is bővült, mégis az utóbbi időben a gyorsuló, felerősödő változások új kérdéseket, témákat hoztak előtérbe.

Sokunkban előtérbe kerültek az ismeretlentől, bizonytalanságtól, változásoktól való aggodalmak, szorongások, félelmek. A megszokott gondolkodási mintáink már nem eléggé eredményesek, nehezen találunk megoldásokat. Átalakulóban vannak emberi, társas, családi kapcsolataink, úgy érezzük, mintha kicsúszna a talaj a lábunk alól. Valójában mindez része a változás, átalakulás folyamatainak. Ezek feldolgozására, feloldására kerültek új témák a FÉNYÚT tanfolyam programjába.

Bízom benne, hogy az új témák feldolgozása, feloldása sokat segít az átalakulások, változások időszakában, különösen a 2012-es év tavaszán a készülődés idején.

<http://fenyut.wordpress.com/hirek/aktualis-programok/>

Kérlek küld tovább szeretteidnek, barátaidnak, ismerőseidnek! Köszönöm!

Üdvözlettel! Somogyi Tibor

## **EZ TÖRTÉNT ...**

### **Megküldtük a Környezet- és Természetvédelmi Oktatóközpontok Országos Szövetségének (KOKOSZ) részére az elmúlt évi beszámolóinkat.**

Az anyag a honlapunkon elérhető teljes terjedelmében: [www.galga-nfi.info.hu](http://www.galga-nfi.info.hu)

Itt egy rövidebb változatot közlünk: **A Galgamenti Népfőiskola programjai 2011-ben**

A Galgamenti Népfőiskola kiemelt küldetése, célja a környezeti nevelés, testi-lelki egészségvédelem, és ökológiailag tudatos életmód terjesztése.

Ennek érdekében előadásokat szervezett 2011-ben is az Egészséges konyha (Miklós Ágnessel és Botosné Anikóval együttműködve) és a Zöld háztartás (Zöld Ház Tan) témakörében.

Decemberben hulladékgazdálkodási előadásokat tartott a 7., 8. osztályosokkal és a hivatali dolgozókkal, mely a szelektív hulladékgyűjtést végző önkormányzati alapítású Szelektív Kft. TÁMOP pályázatához kapcsolódott.

A bázisóvodában (Csemetekert Óvoda, Galgahévíz) folyamatos programok voltak az év során:

kirándulás a patakhoz

hagyományörző néptáncfalalkozó

kertészkedés, növénygondozás

gyümölcsnapok

őszi és tavaszi papírgyűjtés az iskolával közösen

szelektív hulladékgyűjtés

Anyák Napján, Gyereknapon, Falunapon érdekes programokat szervezett az óvodásoknak a Népfőiskola, volt Komposztbuli ősssel és az óvónőknek környezeti nevelési továbbképzés, valamint Mimó és Csipek bábműsor Galgahévízen (3 óvoda 150 óvodásának bábelőadása)

Márciusban a turista útvonalat újrafestettük Galgahévíz vasútállomástól a Bika tó felé, Hévízgyörkig, együttműködésben a Galga Természetbarátokkal és az Ökofalu lakóival.

A szeptemberi iskolakezdés idején a galgahévízi általános iskolában, a 7. és 8. osztályos tanulók számára érdeklődés mutatkozott a pályaeorientációs beszélgetésre, melyek Paraszky Sára és Tapolcai Ágnes ajánlottak fel a népfőiskola részéről. Tartalma: pályaelképzelésekről beszélgetés, mandala színezés és a Zöld Kakas Alternatív Szakképző Iskola pályaeorientációs tesztje.

Jeles napok megünneplése:

2011. április 10. Húsvéti Díszkészítő Délután - Tojás írókázás és festés kis és nagycsaládosokkal, közösen.

2011. április 19. Regionális Föld Napja az óvodásokkal - Bika tó és az ökofalu helyszínen, Szervező: Csemetekert Óvoda, Galgahévíz Résztevők: Boldog - Csicsergő Óvoda, Zsámbok - Kacó Óvoda (90 fő)

2011. április 19. Föld napja a népfőiskolán, Ökofalu helyszínnel. Virágültetés és tavaszi dalok éneklése, majd gyógynövényes előadás Temesvári Gabriellával - Földanya patikája címmel. A Kartal TV és a BKNSZ videos stábjá is filmre vette az eseményt.

2011. április 28. Regionális Föld napja az iskolásokkal - Szervező: Hevesy György Általános Iskola, Tura, résztvevők: Galgahévíz, II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, Boldog, Berecz Antal Általános Iskola

2011. május 29. Gyermeknap Galgahévízen a helyi NOE csoporttal, a művelődési házzal, a gondolkodásmóka honlapszerkesztő Vanó Judittal és a Palánta Napközivel és az Emberséggel Egymásért Egyesülettel (Földes Timea) karöltve.

2011. október 10. Regionális Komposztbuli óvodásokkal (Boldog, Galgahévíz, Zsámbok) résztvevőkkel Boldogon a Hős kertben játszottunk

2011. október 10. Regionális Komposztbuli iskolásokkal (Tura, Galgahévíz, Zsámbok, Vácszentlászló) résztvevőkkel Vácszentlászlón voltunk iskolai vetélkedőn

2011. november 11-én pénteken 43 fővel zajlott a Gondolkodásmóka Játékklub. Ennyi kicsit és anyukát még nem láttunk az emeleti előadásban! Sukajné Böbe (Helyi NOE vezetője) és Köles Timi a frissítőről gondoskodott Vanó Judit a játékok értője és ismertetője.

2011 november 26-án szombaton karácsonyi díszkészítés és a Játékklub zajlott. Nagyon szép képeslapok, karácsonyfák készültek, előkerült a Kapla falopcska építő is, s kész falvak, házak épültek a karácsonyfák köré. Együttműködők: GondolkodásMóka, Palánta Napközi, helyi NOE

2011. december 13. Kiskarácsony a népfőiskolán

Új jeles nap is lett 2011-ben: A népfőiskola a HUMUSZ szövetség Nulla Hulladék Projektjével és a Komposztforum Magyarország Egyesülettel közösen elindította a Komposztálás ünnepnapja legyen jeles nap felhívást és rendezvényt 2011 október 10-ével.

**2012 0.2 és 03. Együttműködési megállapodást írtunk alá**

- A boldogi önkormányzattal (Comenius Régiók pályázat – Fenntarthatóság pedagógiája- 2012.02.20)
- a boldogi Berecz Antal Általános Iskolával (2012 ökoiskola pályázat – 2012.03.14).

**2012. 03. 06. Népfőiskolai Baráti Kör – Új Germán Medicina**

Az Új Germán Medicina alapjait Sexty János előadásában ismerhettük meg. János mindig is nagyon figyelt az egészségére és előnyben részesítette a megelőzést a gyógykúrákkal szemben. Fontos volt számára a teljes egészség állapota, mert helikopter pilótaként csak így dolgozhatott. Több táplálkozási rendszert és böjtöt próbált ki, többek közt a fénytáplálkozást.

Amiről kiderült, hogy nem illik az alkatához, azt másra cserélte.

Néhány éve talált rá az Új Germán Medicinára, és azóta csak ennek segítségét veszi igénybe kisebb-nagyobb egészségi gondjaira. Nyugdíjasként a pilóták orvosi vizsgálata már nem fenyegeti, de beteg mégsem szeretne lenni.

Mit is közöl velünk ez a rendszer? Először is azt, hogy minden betegség lelki eredetű.

Nekünk, akik ott voltunk, ez nem volt egészen új gondolat. A folytatás már szokatlanabb.

A Hamer doktor által kidolgozott Új Germán Medicina lényege az, hogy betegségeinket olyan konfliktusok okozzák, amelyeket válsághelyzetként éltünk meg. Ő maga (dr. Hamer) fia elvesztése után betegedett meg és ez a családi tragédia inspirálta rendszere kidolgozását.

Milyen konfliktusok okoznak betegséget? Amelyekre az alábbi 5 feltétel egyszerre teljesül:

1. Hirtelen bekövetkező.
2. Váratlan, készületlenül érte az illetőt.
3. Drámai, azaz megütközést kelt. Nem tudjuk elfogadni a helyzetet.
4. Ideiglenesen nem látható a megoldása.
5. Elhatárolódunk, vagyis nem beszéljük ki senkivel. (Esetleg megemlítettük a tényeket, de nem beszéltünk arról, milyen érzéseket keltett bennünk, és mennyiben sértette elvárásainkat, értékrendünket, olyan erkölcsi értékeket, amelyek nekünk fontosak.)

Az ilyen konfliktus válsághelyzetet idéz elő, az agyunk vész intézkedéseket léptet életbe. Az, hogy milyeneket, attól függ, miként éltük meg. Hamer doktor meghatározta a betegséget okozó konfliktusok jellemzőit, és pontos, minden szervre kiterjedő térképet dolgozott ki arra vonatkozóan, hogy milyen konfliktus megélés, milyen szervnek a megbetegedését okozza.

A testünkben kialakult betegségből, illetve annak tüneteiből ennek alapján egyértelműen megállapítható a konfliktus típusa, ami hozzásegít a kiváltó konfliktus azonosításához, és feloldásához, ami után maga a betegség meghatározott tünetek közepette meggyógyul.

Az egész rendszer igen összetett, hosszabb tanulmányozás után tudjuk felhasználni a magunk és mások érdekében. A hangsúly a megelőzésen van: ha konfliktus ért, ami az élet velejárója, dolgozzuk fel minél előbb, egyedül vagy mások segítségével. (Ami a feltételek 5. pontját illeti, a nők védettebbek, hiszen jobban hajlunk a lelkizésre. Mint tudjuk, már az orvosok is megállapították, hogy ez a tulajdonság összefügghet a hosszabb élettartammal.) János mindenesetre felajánlotta segítségét minden érdeklődőnek.

Tapolcai Ágnes

### **2012. 03. 13. Önismereti Klub 1.**

Március 13-án kb. 10 fővel zajlott le a program. Mandalaszínezést vezette Paraszka Sára, a családtagokkal való kapcsolatról a beszélgetést Tapolcai Ágnes irányította. Bensőséges, jó hangulat volt.

Legközelebb egy személyiségfejlesztő társasjátékkal ismerkedünk meg: IDENTITY.

### **2012. 03. 20. Egészséges konyha – A gyümölcsökről**

Március 20-án 8 fő jött el a programra. Miklós Ágnes természetgyógyász a gyümölcsökben található éltető anyagokról tartott rövid előadást. A gyümölcs egy energiabomba, ugyanis könnyen felszívódó egyszerű cukrokat tartalmaz, de ásványi anyagok, vitaminok, rostok és 80-90 százalékban víz található benne. Gyógyítanak a benne levő ásványi anyagok, a gyümölcssavak, a vitaminok. Sok olyan vitamint is tartalmaznak melyek antioxidáns hatásúak, vagyis a szervezetben keletkező szabad gyököket (pl.: anyagcsere problémák, dohányzás, nehézfémterhelés, stressz hatására keletkeznek ezek a szabad gyökök) semlegesítik. (Ilyenek az E vitamin: pl.:

ribizli, homoktövis, vagy a C-vitamin: pl.: kivi, citrom, narancs, eper, illetve az A vitamin: pl.: sárgabarack, sárgadinnye, de a szelén és a különböző színanyagok is antioxidánsok.)

Nézzünk egyéb gyógyhatásokat is, csak kiemelve néhányat: fekete ribizli, szőlő – értágító, áfonya – látászavar esetén, banán – hangulatjavító, málna – húgyúti problémákra, sárgabarack – B17 vitamin a magjában, rákgyógyászatban kiváló.

Gyümölcsöt általában délelőtt jó fogyasztani, esetlegesen szénhidrátokkal lehet kiegészíteni (kenyér, gabona stb.). A gyümölcsöket tej, húsfehérjével nem jó keverni, ugyanis erjedés indul meg a szervezetben, s így nem hasznosul megfelelően a táplálék. A gyümölcsöket egymással is óvatosan keverjük, az alma az a gyümölcsünk, amely a legtöbb gyümölccsel együtt fogyasztható, jól tolerálható.

A program második részében Ágnes konyhai kötényt kötött és készített mandulatejet, valamint banán-ananász öntetet. Megkóstoltuk a sült müzlit ezekkel az öntetekkel, nagyon finom volt! Megismerkedtünk az alábbi édességekkel, reggelikkel: sült müzli vagy granola, mandulatej, sós mogyorókrém, gyümölcsrizs, köleskása gesztenyével, kenyérpuding karobporos mázzal.

#### **Receptek:**

##### *Mandulatej*

Fél csomag hámozott mandula (vízbe beáztatva), 1 kis vaníliarúd, 2 ek méz, csipet só, 3és fél deciliter víz. Jól turmixoljuk el a hozzávalókat. Kész a mandulatej, melyet müzli mellé fogyaszthatunk.

##### *Köleskása gesztenyével*

Hozzávalók: 1 bögre átmosott köles, 1 csomag gesztenyemassza, 1 bögre dió (előző este beáztatva), méz, só és meggy. A kölest megfőzzük 3-szoros vízben pici sóval. Diót, gesztenyét mézzel és kevés vízzel elturmixoljuk, (vagy csak simán összekeverjük, ha darabosan szeretjük). A kölesre rétegezzük a krémet, meggyel, gyümölccsel díszítjük, hidegen tálaljuk.

A többi receptet kérésre meg tudjuk osztani az érdeklődőkkel. Köszönjük szépen Botosné Anikónak a gyümölcsrizst, Piroskának a gyümölcsöket és Balasiné Ritának a köleses ételt illetve a kenyérpudingot!

S. Nagy Andrea

## **2012. 03. 23. Emeleti terek ünnepélyes átadása**

Március 23-án pénteken este 6 órakor találkoztunk. 14 felnőtt és 3 gyermek ünnepelt velünk. Paraszky Sára humorosan elmesélte a naptár ötletét, az árusítás nehézségeit, a felújítás részleteit, nehézségeit, szépségeit. 35 segítőt, adományozót tudtunk felsorolni, de még sokan segítettek a naptárvásárlással a közös ügyet.

Nagy Andrea következő kérdése minden résztvevőhöz szólt. A népfőiskola kinek-mit jelent? Szépen kirajzolódott, hogy a barátságok, a közösségi együttlétek teszik fontossá és érdekessé számunkra a mások által esetleg nem kedvelt tanulást, az iskolát. S itt a hangsúly a fejlődési lehetőségeken és az önkéntes részvételen van. Elhangzott az a kérdés is: ki-mivel találkozott a népfőiskolán, amivel addig nem? Felsorolták ilyen módon a résztvevők a korábbi évek érdekes programjait: jóga, relaxáció, kineziológia, feng-shui, önismeret, alternatív tudományos ismeretek, jeles napi megemlékezések, komposztálás-környezettudatosság, kenyérsütés, torna. Zsoldos Éva közösségi játékokkal készült és tréfás csoportképre vette rá a társaságot. A finomságokat elfogyasztottuk, beszélgetés alakult ki és a kicsik önfeledt játéka zajlott estig. Ezúton is köszönjük szépen mindenkinek, aki segítette a művelődési ház emeleti tereinek felújítását!

<b>Segítőink voltak</b>	<b>Adomány</b>
BOLBÁSNÉ CSÁNYI ANNA / VIRÁGBOLT TURA	naptáreladás
BOZLÉKNÉ ZSUZI és BOZLÉK MIHÁLY	naptáreladás, adomány, munkálatok
BLASKÓ ANDREA	naptáreladás
DARNYIK ÁGNES	naptáreladás, újsághirdetés
DARNYIK ERVIN	munkálatok
DARNYIKNÉ MARGITKA	munkálatok
FILEPNÉ MÓNICA	munkálatok
GÓDORNÉ GERGELY ÉVA, GÓDOR ANTAL	naptáreladás

HAJDU MILÁN	naptáreladás
HOMOK MÁRTON és családja	250 db négyzetes padlólap
JENEINÉ ILIKE / TURA ÁLTALÁNOS ISKOLA	naptáreladás, mandalaszínező pályázat
KOVÁCSNÉ ÁGNES, KOVÁCS MIHÁLY /GYÓGYNÖVÉNY- LOTTOZÓ TURA	naptáreladás
KOVÁCS MIKLÓS	szállítás, munkálatok
NAGY ANDREA	naptárkészítés, naptáreladás, munkálatok
NAGY LAJOSNÉ ERZSI	naptáreladás, adomány
OROSZ KATALIN	naptáreladás
ORTELLI ERZSÉBET / GÖDÖLLŐ ÓVODA	Naptáreladás, mandalaszínező pályázat
ÖKOSZOLGÁLAT	naptáreladás
PARASZKAY SÁRA	ötletgazda, naptárkészítés, naptáreladás, adomány, munkálatok, mandalaképek
PÁHLNÉ ERZSIKE	naptáreladás, adomány
PINTÉR MIHÁLYNÉ / GALGAHÉVÍZ ÓVODA	naptáreladás
PINTÉR TÜNDE, KOSIK ZOLTÁN	naptáreladás
REGINA ADOMÁNYOS BOLT / GÖDÖLLŐ	naptáreladás
SERES CSILLA / FOTÓ	naptáreladás
SUTYINSZKY ZSUZSA / GATE ZÖLD KLUB	naptáreladás
SZÁRAZ TÜNDE	naptáreladás
SZILÁGYI VIKTOR	munkálatok, névtáblák
TAPOLCAI ÁGNES	ötletgazda, naptár finanszírozás, naptárkészítés, naptáreladás, adomány, munkálatok
TÓTHNÉ PINTÉR ÉVA	mandalaképekhez üvegek
VAIGELNÉ ÁGNES, VAIGEL ZSOLT / FESTÉKBOLT	festék, fólia
VANDORNYIKNÉ SÁRA ILONA/ GALGAHÉVÍZ ÁLTALÁNOS ISKOLA	naptáreladás, mandalaszínező pályázat
VANÓ ANDRÁS / GALGAHÉVÍZ ÖNKORMÁNYZAT	gőztisztító kölcsönzés, naptár eladás, gerendacsiszóláshoz közhasznú munka felajánlása
VANÓ JUTKA	facebook ötletgazda, naptáreladás
VIZI GYÖRGYI	ötletgazda, naptáreladás, adomány, munkálatok
ZÖLD BOLT/ BUDAPEST	naptáreladás

**2012.03.27. Zöld Ház Tan előadás 2012. 03.27.**

**Gödölye Szociális Szövetkezet és a pénzhelyettesítő rendszerek** –Előadónk Nagy Gábor - a Gödölye Szociális Szövetkezet ügyvezető elnöke, régóta elkötelezett a környezettudatos életmódváltás mellett. 12 érdeklődővel és élénk eszmecserevel zajlott a program.

A TÁMOP 2.4.3-B-2-10/2 „Atipikus foglalkoztatási formák támogatása” programjának „Helyi termék, helyi vásárló – összefogás a fenntartható közösségi gazdaságért” projektjét illetve háttérét ismertette. A szövetkezetet két éve alapították, 15 fős tagsága a gödöllői Waldorf iskola szülői körének tagjaiból áll.

A szövetkezet üzleti elképzelésének lényege az, hogy a helyi termelőknek kereskedelmi infrastruktúrát biztosít termelői bolt, és menzai beszállítási lehetőség formájában, melyért cserébe részben árut kér. Ezt az árualapot, mint fedezeti tőkét használják egy helyi pénzként működő élelmiszerutalvány kibocsátásához (Bónusz). Jelenleg körvonalazódik egy permakultúras közösségi mezőgazdálkodási program, amelyhez termőföld részletek és művelhető városi kertek felajánlását kapták.

Történelmi előképük a Hangya Szövetkezeti Mozgalom, mely alapján egy szervezetbe integrálják a befektetői, termelői, feldolgozó, kereskedelmi, közétkeztetési és fogyasztási funkciót, mely a helyi áru fedezetű helyi pénz védett piaci mechanizmusai segítségével az **élelmiszer önrendelkezés megvalósításának** közösségi intézményi háttérét képezi. A későbbiekben siker esetén a helyi biomassa energiatermelési integrációt is bevonják a pénzügyi intézményi rendszerbe.

## ESEMÉNYEK A KISTÉRSÉGBEN

### **2012 03. 31. 10 óra Rózsaszentmártoni Községi Tanulókert tavaszi nyílt napja**

Rózsaszentmárton, a Pincék útja 3. szám

Előadást tart:

Dr. Dénes Ferenc

a Fertődi Gyümölcstermesztési Kutató Intézet Nonprofit Kft ügyvezetője

„Bogyós növények termesztése a Mátra alján”

Az előadás után kötetlen beszélgetés az „Öngyógyító vegyeskert” működéséről

További információ és bejelentkezés: Körösi-Báti Edit (30/417-9995)

### **2012 Tavasz - 24. Dicsőséges Tavaszi Hadjárat**

**Szervező: Boldogi Huszár Egyesület**

Április 1. 16.30 – Toborzó – Művelődési ház

Április 2. 10.30 – Gyülekező – Polgármesteri Hivatal

Április 2. 12.30 – Csatajelenet – Balázs Tanya

### **2012. 04. 04. Kézműves portékák vására**

Rózsa Vendégház, Rózsaszentmárton, Kölcsey út 80.

(Polgármesteri Hivatallal szemben)

2012 április 04-én (szerda) 14 órától -18 óráig

AKIK A PORTÉKÁIKAT KÍNÁLJÁK:

Görögné Őszi Judit- textil-és fonalékszer

Nagy Petronella – gyöngyékszerek

Nádasdi József – fazekas termékek

Pálfi-Révész Krisztina-zsugorfólia ékszer

Poórné Mike Éva- textilmunkák organzából

Püski Irén Zsófia -szőttesek

Rigó Márta- gyöngyékszerek

Takács Ágnes - bőrmunkák

Tóth Tamásné- zsinórral díszített fatárgyak

Tóth István – vesszőből fonott tárgyak

**„Suli Spájz”**- A Gödöllői Helyi Élelmiszertanács (G7), versenyt hirdetett gödöllői általános iskolák felső tagozatos tanulói számára.  
<http://sulispajz.blogspot.com/2012/02/suli-spajz-verseny.html>

A verseny célja, hogy :

- a résztvevők megismerkedjenek az egészséges táplálkozás alapelveivel, és játékos feladatok megoldásán keresztül a gyakorlatba is átültessék az elméleti tudásukat,
- a feladatok során fejlődjön a diákok csoportmunkában való jártassága, az önálló problémamegoldó képessége, fantáziája,
- a versenyzők megismerkedjenek a helyi élelmiszer beszerzésének lehetőségeivel,
- a versenyzők megtapasztalják az egészséges étel készítésének örömét,
- olyan élelmiszer alapanyagokat is megismerjenek, felhasználjanak, amelyeket korábban nem kóstoltak.

Versenyfeladatok:

- A csoportok három hónapon keresztül havonta egy projektfeladatot kapnak (március, április, május).
- Egy forduló feladatainak elvégzésére 21 nap (3 hét) áll rendelkezésre.
- Minden forduló tartalmaz gyakorlati és elméleti feladatot.
- A feladatok megoldásához a G7 elméleti háttéranyagot nyújt blog formájában.
- A zsűritagok havonta értékelik a beérkező megoldásokat.
- A versenynek saját blogja és Facebook oldala van, a blog felületén a versenyzők egymással is kommunikálhatnak.

<http://sulispajz.blogspot.com/> A Facebook-on is keresd a Suli Spájz oldalát és lájkold!

## **V. TERMIK Tábor 2012**

---

**A Magonc Alapítvány lelkes fiatalokból álló önkéntes csapata idén immár 5. alkalommal rendezi meg országos, 10-14 éves gyermekeknek szóló nomád táborát, a TERMIK Tábort.**

10 felejtethetetlen tábori napra várunk a Börzsöny-hegységbe, egy csörgedező patakokkal határolt tisztáson, Drégely várának tövében. Ha nyitott vagy a természet értékeire, és szeretnéd a nyarat igazán jó közösségben, nomád körülmények között, érdekes természetismereti, néprajzi és közösségépítő foglalkozásokon eltölteni, ne habozz: szállj fel velünk Te is a dunai hajóra: fergeteges társaság, remek programok és játékok az idén öt éves TERMIK Táborban!

Célunk egy olyan program megvalósítása, ahol a táborozó gyermekek és a szervezők együttesen ismerhetik meg a táborhely környékének élővilágát, a helyi népszokásokat és mesterségeket, elsajátítják a tájékozási ismereteket és a szabadéri főzés fortélyait is, valamint megtanulják hosszú távon is fenntartható módon hasznosítani a természeti adottságokat és erőforrásokat.



Eközben pedig egy jól működő, összetartó, szociális közösséget alakítanak ki; barátokká válnak. Ezt a közösségépítést is segíti, hogy a gyermekeket 10 fős „családokba” osztjuk. A családok vezetői a családfők, akik 10 napon át kísérik a résztvevőket, figyelnek rájuk: ők azok, akikhez a gyerekek bármikor fordulhatnak.

A TERMIK Tábor jellegzetessége egy szakmai forgószínpad: itt a gyermekek – „családi” keretek között – minden nap más és más kalandos, élményszerű, de ugyanakkor szakmai ismereteket is nyújtó foglalkozáson vehetnek részt. Ezek idén: Madarászat, „A betyárok nyomában”, Túlélés a természetben, Néprajz és kézimunka, Földtan, Dráma (színjátszás), valamint Konyha és táplálkozás. A foglalkozások során a résztvevők testközelből ismerkedhetnek meg a tábort körülvevő élőlényekkel és egyéb természeti, kulturális kincsekkel.

**Időpont:** 2012. július 9-18.

**Helyszín:** Várbükk, Észak-Börzsöny

**Jelentkezési határidő:** 2012. május 20. (vagy amíg van hely)

**Korosztály:** 10-14 év (egyéb esetben külön egyeztetés szükséges!)

**Részvételi hozzájárulás:** 27 000 Ft (utazással együtt)

**Szállás:** szabad éjszaka alatt, saját sátrakban

**Utazás:** Budapestről különhajóval és –vonattal

A táborról és a napi programokról részletes tájékoztatás, valamint online jelentkezési lehetőség található megújult honlapunkon: [www.termiktabor.hu](http://www.termiktabor.hu)

**További információ, jelentkezési tudnivalók:**

E-mail: [info@termiktabor.hu](mailto:info@termiktabor.hu)

Posta: 2111 Szada, Árpád u. 30.

Telefon:

+36-20-469-0512 (Magonc Alapítvány)

+36-30-394-9038 (Mayer Márton)

## ORSZÁGOS PROGRAMOK

### 20. Biokultúra Találkozó

A Magyar Biokultúra Szövetség és a Biokultúra Közép-magyarországi Egyesület szeretettel meghívja Önt hagyományos tavaszi rendezvényére

**Fővédnök:** Dr. Fazekas Sándor vidékfejlesztési miniszter

**Időpont:** 2012. március 31., szombat

**Helyszín:** LARUS Rendezvényközpont (1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

**Tervezett program:** 9 órától Regisztráció

10.00 Megnyitó, köszöntő

10.30-tól Előadások

Az előadások a **földtől az asztalig** folyamat minél több lépésének, résztvevőenységének kibontására fókuszálnak:

**Lénárt István** (Tápiószele) Tájfajták, vetőmagok  
**Gergics Antal** (Tököl) Termelés-házhozszállítás  
**Gódor Antal** (Galgahévíz) Termelés-nagykereskedelem- házhozszállítás  
**Konczili Anna** (Kosd) Termelés-feldolgozás-értékesítés  
**Dobrocányi István** (Budapest) Feldolgozás-kereskedelem  
**Csecserics Bea** (Budapest) Feldolgozás-nagykereskedelem  
**Dr. Palik László** (Želiezovce, Zselíz) Szlovákiai tapasztalatok  
**Buday Péter** mesterszakács - bio alapanyagok a szakácsművészetben és a közétkeztetésben

#### **Kiegészítő programok:**

- Kóstoltatással egybekötött biotermék-kiállítás és –vásár,
- Vetőmag csere-bere
- Év Biogazdája, Év Biogazdasága díjátadó
- Bio büfébéd

A rendezvénnyel párhuzamosan a MOM Kulturális Központ udvarában működik Ökopiacunk is, a megszokott nyitva tartással (06.30-12.00).

A rendezvény látogatása ingyenes!

A Biokultúra Találkozóval kapcsolatosan folyamatosan információkat talál

a [www.biokultura.org](http://www.biokultura.org) és a [www.biorendezyenyek.hu](http://www.biorendezyenyek.hu) weboldalakon. Személyesen érdeklődni lehet a Szövetség központi irodájában a 06-1/214-7005-ös telefonszámon vagy Obreczán Lászlónál a 06-30/9514-915-ös számon.

---

#### **IMPRESSZUM**

Galga-Ökoinfo Hírlevél

Kiadja: Galgamenti Népfőiskola

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