

2025. JANUÁR

ÓCSA

VÁROSI MAGAZIN

A close-up portrait of Paul Tamás, a middle-aged man with a grey beard and mustache, smiling slightly. He is wearing a light blue button-down shirt. The background is a dark, textured wall.

Paul Tamás

„Látom a potenciált,
hogy együtt hová
tudunk fejlődni.”

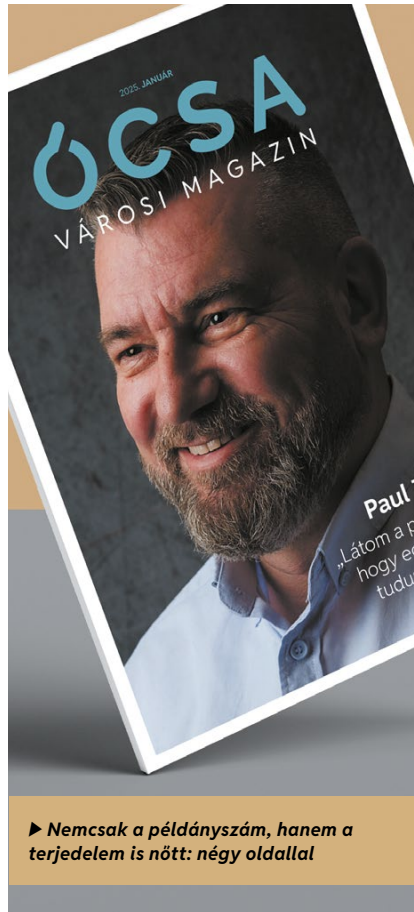
Új név, új design!



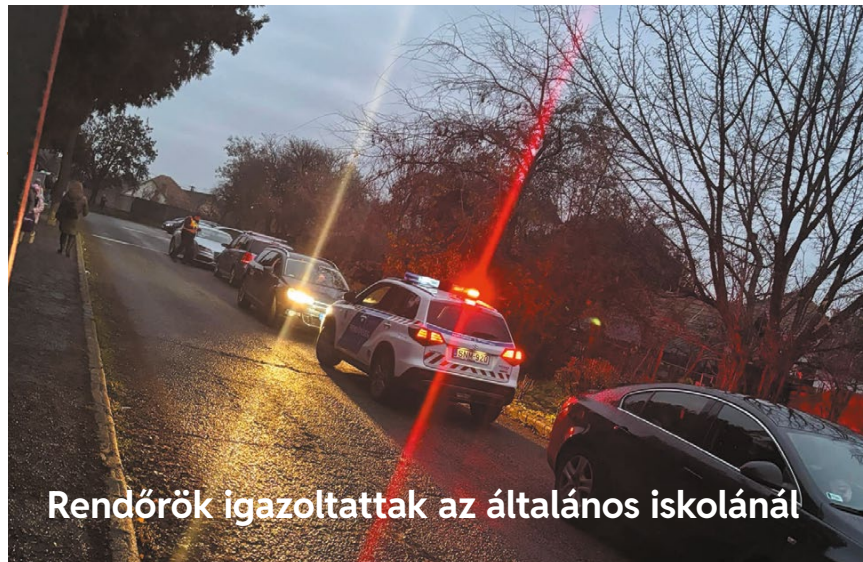
Miután kezébe vette az új magazint, biztos Ön is észrevette, hogy mennyire más lett. Most, 2025 januárjában a küllem és a tartalmak mellett a név is megváltozott. Akik eddig végigkísérték az újság körüli változásokat, tudhatják, hogy a múltban már több névváltozáson ment keresztül ez a havilap, azonban 2007 márciusától kezdődően már Ócsai Kisbíró néven jelent meg, akkor még csupán 2800 példányban. Az új esztendőben azonban már a címlapon is látható néven: Ócsa Városi Magazint forgathatja majd a kezében. Átlátható, magazin, olvasmányos, közérdekű és informatív tartalmakkal készülünk megtölteni ezután is a lapot, hogy továbbra is szívesen, vagy még szívesebben lapozzák végig. Köszönjük, ha véleményt formálnak, és elküldik email címünkre, a szekesztoseg@ocsa.hu-ra, minden építő kritikát szívesen fogadunk!

Újságot minden háztartásba!

A nemrégiben megtartott közvéleménykutatásból kiderült, hogy az ócsaiak továbbra is szeretnék olvasni a havonta megjelenő helyi lapot. Az a hír is eljutott hozzánk, hogy sokan sajnos mégsem kapják meg az újságot, holott minden háztartásnak ingyenesen jár. Ezért, örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy januártól nagyobb példányszámban nyomtatják, és terjesztik, mint eddig. Azaz, a 3420 helyett az új évben 3620 db, tehát kétszáz példánnyal nagyobb számban sokszorosítják a lapot, remélve, hogy mostantól minden ócsai lakos postaládájában fellelhető lesz hónapról-hónapra. Észrevételeiket jelezhetik itt: otletemvan@ocsa.hu



► Nemcsak a példányszám, hanem a terjedelem is nőtt: négy oldalal



Rendőrök igazoltattak az általános iskolánál

Ahogy, már egy korábbi számunkban írtuk, az Ócsai Halász Károly Általános Iskolánál elindult egy időszakos hatósági jelenlét. Többen találkozhattunk reggelente a zsákutca bejáratánál posztoló új közterület felügyelő hölgygel, aki egy személyben vette fel a „harcot” a siető szülővel a decemberi zimankóban, az utca elején kialakult dugóban. Délutánonként pe-

Megszülettek!?

Kedves újdonsült szülők! A megújult városi magazinban továbbra is szeretnénk havonta közölni az ócsai babák születési híreit. Ezért kérjük, ha Önöknél éppen új családtag született, és szívesen beszámolnának róla, vegyék fel velünk a kapcsolatot: szekesztoseg@ocsa.hu



Pályaorientáció: Újságíró suli indul diákoknak

Nagy érdeklődéssel zajlott le 2024. december közepén a szokásos módon megtartott pályaorientációs alkalom a Bolyai János Gimnáziumban. A külföle szakmákkal és a továbbtanulás miatt egyetemekkel is szeméző diákok megannyi érdekes előadáson vehettek részt. A divattervezéstől kezdve a rendvédelmi szakmákon át a Chat-GTP-vel kapcsolatban is hallhattak beszámolókat olyan fiatal felnőttektől, akik már valamilyen pályán sikeresnek bizonyultak. Az eseményen részt vett Paul Tamás, Ócsa város polgármestere is, aki köztudottan számos területen kipróbálta már magát.

„Ha az élet elem sodort valamit, sohasem utasítottam el azonnal. Ha úgy éreztem, hogy előre visz, elfogadtam az ajánlatot. Ezért, amikor azt mondom, hogy túsztárgyalásból diplomáztam, de voltam tűzoltó 15 évig,

katonatiszt, igazgató a szállítmányozás területén, zenész, vagy újságíró - akkor komolyan gondolom, hogy minden ajánlattal éltem, amit az élet elem sodort,” - mesélt a polgármester, akinek feltett szándéka, hogy a városi kommunikációban elérje a diákságot is. „Nem mi, felnőttek szeretnénk kitalálni, hogy milyen tartalomra vágytok. Ti magatok mondjátok meg, és gyártsátok le. Éppen ezért szeretnénk februárban elindítani egy úgynevezett médialabot, ami arra lesz hivatott, hogy a médiában elhelyezkedni kívánó diákságot felkarolja. A terv az, hogy a 10 alkalmas tanfolyamon, amely teljesen ingyenes lesz, szakemberek, TV-s újságírók, rádiós műsorvezetők, tartalomgyártók mondják el a szakma rejtelseit.” - újságolta a diákoknak Paul Tamás. A részletek, és a pontos jelentkezési folyamat kidolgozás alatt vannak, ám hamarosan megkezdődhet majd az előzetes jelentkezés a média iránt érdeklődőknek.



Decemberi testületi döntésekből...

Gyalogos vasúti átkelő

December 18-án a testület megtartotta évvégi, záró ülését 2024-ben. A képviselők elfogadták azt a javaslatot, mely a vasúti gyalogos átkelők tervezésére és megvalósítására irányuló beszerzési eljárást lezárja. Ezzel a város vezetése még közelebb került ahhoz, hogy megépülhessen a Székesi, valamint az Üllői utakat keresztező biztonságos gyalogosátkelő.

ÖTE segítség

A testület elfogadta azt az együttműködési megállapodást, amelyet az Önkéntes Tűzoltó Egyesület kezdeményezett. Ennek értelmében - ellentétlenül - az ÖTE vállalja, hogy az elhanyagolt, vagy kapacitás hiányában nem karbantartott zöld területe-

ken szakszerűen eltávolítja azokat a veszélyes fákat, amelyek veszélyt jelentenek az emberekre vagy az ingatlanokra. Köszönjük!

Konyhakert szépségverseny

2025-ben is elindul a nagy népszerűségnek örvendő „Legszebb Konyhakertek” pályázat. Egyöntetű igent mondott a testület erre pontra is, hiszen fontos, hogy a növényeinkkel harmóniában éljünk a településen. Az ócsai lakosokra is igaz: aki a virágot szereti, rossz ember nem lehet!” Az idei program vezetését Kerepeczki-Papp Tímea képviselő asszony vállalta.

Jutalom a rendért

Az ócsai rendőrök állományának három hivatásos tagja kapott jutalmat a 2024-es évben végzett kiemelkedő munkája elismeréseként. Mindannyian nagy szolgálatot tesznek a rend fenntartásában, akárcsak, mint az a fedélzeti menetrögző kamera fog, melyet a Magna Digital ajánlott fel számukra.



Balról: Nagy Dávid, Laza Anita főtörzsőrmester, Czár Roland főtörzsőrmester, Petrányi Tamás alezredes, Kálmán Attila zászlós, Paul Tamás polgármester

„Látom a potenciált, hogy együtt hová tudunk fejlődni.”

2024-ben az ócsaiak új vezetőt választottak. Egy új utat, egy új polgármestert, akit bármikor meg lehet állítani és kérdezni tőle, még ha siet is valahová (és mindig siet), mégis szívesen válaszol, ha tud. Azok kedvéért, akik eddig még nem beszélgettek vele szemtől-szemben, evezünk ebben az interjúban egy kicsit személyesebb vizekre Paul Tamással, Ócsa új polgármesterével!

Új év, új feladatok.

Milyen lesz 2025 számokra?

Ha röviden kellene összefoglalnom, akkor kihívásokkal teli. Ócsa éves költségvetése cirka 2.5 milliárd forint, így az évet a költségvetés tervezéssel kezdjük, amely irányt szab a városfejlesztés lehetőségeinek. Nem titok, a kormány nagyságrendileg 100 millió forinttal ad kevesebb normatív támogatást a városnak, mint eddig, - a kötelezően ellátandó feladatok csökkentése nélkül, így a képviselőtestület már csak 200 millió forint sorsáról dönthet a 2025-ös évben. De ez nem kifejezetten Ócsa specifikus döntés, sajnos minden önkormányzat kevesebb pénzből gazdálkodhat a jövő évben. A helyi iparüzési adó tekintetében, amely szintén minden települést érint, nem látjuk még az elvonás mértékét. Természetesen vannak magyarázatok a kormányzat részéről, amelyek indokoltá tehetik ezt, de Ócsa tekintetében mi még nem látjuk ennek a pozitív hozadékát.

Fotó: Mészáros Gábor



Nagyon sok jó terv született, amiket szeretnénk a városban megvalósítani, de ezekhez nem csak idő, hanem forrás is szükséges. Folyamatosan monitoroztatjuk a pályázatokat, hogy melyik elképzeléshez mit tudnánk hozzápárosítani. De, és ezt szeretném kiemelni, hogy az eddigi tapasztalatok alapján elindult a városban egyfajta lokálpatriotizmus, amely jelentősen segítheti a város fejlődését, hiszen olyan, eddig kiaknázatlan lehetőségekhez juthatunk, amelyek egy-egy projekt, program, terv, megvalósulási idejét lényegesen képesek lecsökkenteni.

Mire tanított téged a 2024?

Megerősített abban, hogy a közönségnek van ereje és együtt bármire képesek vagyunk – persze, ésszerű határokon belül. Sok jó, sőt, kiváló embert ismertem meg, akiknek az élettapasztalatából, a szakmaiságából sokat lehet meríteni, tanulni és mindezt a város és az itt élők javára fordítani.

Hogyan látod az ócsaiakat, változott-e benned valami, amióta polgármesterként tekintesz a mi kis „falunk”-ra?

Szeretünk itt élni, sok barátunk lett az évek alatt, akikre mindig számíthatunk. Míg épült a házunk, akkor is szívesebben jöttünk Ócsára vásárolni, mert Budapest ugyan egy csodálatos város, mégis itt találtuk meg azt a fajta nyugalmat, amire a feleségemmel mindketten régóta vágytunk. Amúgy egy tágabb értelemben vett közösségben a sokszínűség a jellemző és el kell tudnunk fogadni azt, hogy nem lehet mindig, mindenkinek megfelelni. Értsd ezt úgy, hogy főszabály szerint, mindig a többség igényeihez kell igazodni, de meg kell hallgatni azokat

is, akik más véleményen vannak, más-hogy látják a világot. Ez a demokrácia és én ebben hiszek.

Minden életútnak megvannak a maga sorsdöntő pillanatai, amik merőben befolyásolják a jövőnk alakulását. Neked melyek voltak ezek?

Nem tudom, hogy milyen lennék, hol lennék, mit csinálnék, ha nem ezt az életutat járom be, amit eddig. Egyenruhás-ként egy olyan életszemléletet kaptam, ami mindig átsegített a nehéz dolgokon. Nincs lehetetlen feladat, mindent meg lehet oldani.

Az, hogy sokáig zenéltem, hogy három lemezünk jelent pedig, egy fantasztikus dolognak tartom, mert egyfajta kreativitást, önkifejezést, ér-

„Nagyon sok jó terv született, amiket szeretnénk a városban megvalósítani”

zésvilágot oszthattam meg másokkal. A televíziózás, a rádiózás, az újságírás megint egy merőben eltérő világ volt. Szerettem azt is, de az évek alatt rájöttem, hogy nem ez nem az én utam. A fuvarozásban volt talán emberileg a legnagyobb kihívás. Kétszáz beosztottam volt, és néha bizony nehéz volt szót érteni mindenkivel. Ilyenkor kell embernek maradni és nem a főnököt játszani, mert az kontraproduktív. Ez volt a vezérmondát: hibázni lehet, de tanulnunk kell belőle, hogy legközelebb ne kövessük el megint. Ez a fejlődés, ez visz előre.



Fotó: Mészáros Gábor

Ha megkérdeznénk anyukádat, akkor mit mondana, milyen gyerek voltál? Büszke rád?

Biztos elmondaná, hogy milyen rossz gyerek voltam, hogy szerettem csavarogni, hogy nagyon nem szerettem iskolába járni. Így visszagondolva, tényleg nem szerettem, nem is voltam valami jó tanuló. Persze, a gimnáziumban már 4-es fölötti volt az átlagom, a fősulin pedig kitűnőre végeztem. Mondjuk úgy, hogy későn érő típus vagyok - legalábbis, ami az iskolát illeti. Amúgy, azt hiszem, mindig büszke volt rám. Hiszen lássuk be, egy szülő szeretetét az nem határozhatja meg, hogy milyen tanuló a gyereke, hogy milyen az érdeklődési köre, hogy Bachot, vagy inkább Skid Rowt hallgat szívesen. A gyerek, és legyen az bármilyen is, a mi kicsinyített másunk, és csak rajtunk múlik, hogy milyen példát mutatunk. Egyet szerintem sohasem szabad. A szülők meg nem valósult álmait ráerőltetni a gyerekekre. Támogatni és hagyni kell, hogy a saját útját járja, hogy megtapasztalja, milyen az első szerelmi csalódás, milyen elesni egy biciklivel, és együtt kell örülni vele minden pillanatban, amikor erre van igénye. Szülőnek lenni talán a legcsodálatosabb dolog a világon, de a legnehezebb is.

Milyen lesz 2025 Ócsa számára?

Olyan várost szeretnék építeni, ahol mindenki jól érzi magát, ahonnan nem akar elköltözni senki, ahol érzi, hogy otthon van, ahol ismerjük egymást. Sok mindent lehet pénzen megvásárolni, de barátokat, jó szomszédokat, szeretetet, megbecsülést nem. Ezért, a közösségek építése kiemelt feladat, mert a közösségek alkotják a várost, ők a sarokkövei. Ha ez nincs meg, akkor a város csak egy olyan hely, ahol van egy házad, ott alszol és onnan méz dolgozni. Ennél én többet szeretnék. Szeretném, ha Ócsa olyan hely lenne, ahol nem csak lakni jó, hanem élni is. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy ez most nem ilyen, pusztán annyit, hogy látom a potenciált, hogy együtt hová tudunk fejlődni.

► „Nincs lehetetlen feladat, mindent meg lehet oldani”

„Erősségünk a falusias jelleg”

Lassan 20 éve, hogy Ócsa város lett, azonban az itt élők is megmondhatják: a legtöbben, még mindig faluként hivatkoznak szeretett településünkre. Mitől város egy város, és minek kell változnia, hogy akként is gondoljunk rá? Az ócsai kulturális élet egyik meghatározó alakjával, Hantos-Jarábik Klárával beszélgettünk erről.

Ócsa. Neked mit jelent, ha a szülőfaludra gondolsz?

Otthon, természet, öregfalu, templom, közösség, és az, hogy ismerjük egymást.

Nem véletlenül használtam a falu kifejezést: 20 évvel a várossá alakulása után is falunak titulálja a lakosság sokszor. Te, hogy vagy ezzel?

Olyan jó szívvel gondolok vissza arra a napra, amikor Ócsa várossá válását ünnepeltük. A Bolyai János Gimnázium udvarán került megrendezésre a gálaműsor, amit én konferálhattam, akkor még színésznőként. Megtiszteltetés volt, hogy felkértek a feladatra- és mennyi minden történt azóta! Sokat kell még fejlődnünk, hogy valóban várossá váljunk, de emellett azt gondolom, hogy erősségünk a falusias jelleg is. Budapestről csupán 30 kilométer és itt vagyunk a természetben, a falusias környezetben, a vidéki nyugalomban. Ismerőseim, barátaim - akik először járnak Ócsán - elámulnak, hogy milyen csodálatos helyen lakom.



Fotó: Mészáros Gábor

Meglátásod szerint mitől lesz város egy város? Miben kell még fejlődnünk?

Bizony le vagyunk maradva a körülöttünk lévő településekhez képest is. Ócsának megújulásra és fejlődésre van szüksége számos infrastrukturális területen.

A város külső településrészeinek felzárkóztatása és fejlesztése kiemelten fontos számomra.

Mindemellett azonban hiszem, hogy Ócsa különlegessége és egyedisége valóban a falusias hangulatában rejlik, melyet meg kell őriznünk. E kettősség mentén kell tovább fejlődnünk.

Mondhatni, a kultúrához, a művészetekhez van egy személyes, és egyben egy szenvedélyes kötődésed is...

Igen! Tanulmányaim után pályafutásomat színésznőként kezdtem a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színházban. Édesanyámnak vagyok hálás azért, hogy a színház mellett „megkövetelte”, hogy szerezzek egy második diplomát is és ehhez minden segítséget meg is adtak szüleim. Így lettem közművelődési szakember, majd az Egressy igazgatója, amely intézményt közel nyolc évig vezethettem. Ezek után a Ferencvárosi Művelődési Központ és Intézményeinek voltam három évig igazgatója, jelenleg pedig a soroksári Táncsics Mihály Művelődési Háznak és telephelyeinek vagyok a vezetője. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy városunk lakosai bizalmat szavaztak nekem június 9-én és ma már önkormányzati képviselőként

és a Humánpolitikai Bizottság elnökeként dolgozhatok szülővárosom fejlődéséért. Így egy szívemnek fontos terület, a kultúra is hozzám tartozik. Bizom abban, hogy kapcsolataimmal és tapasztalatommal sokat fogok tudni tenni Ócsa kulturális életének felendítéséért is. Szép és izgalmas terveink vannak a jövőre nézve. Az elmúlt időben pedig kreatív csapatunkkal, Juhász Dávid vezetésével dolgoztunk Ócsa új arculatán. Már látható a város új logója és elkészült a település arculati kézikönyve is.

Mit köszönhetsz Ócsának?

Ócsának köszönhetem a férjemmel való találkozásomat és kis családuknak mellett a nagy családukat, a református gyülekezet közösségét.

Megújul a városi arculat

A novemberi nyílt testületi ülésen a képviselők úgy döntöttek, hogy a városnak új arculatra van szüksége. A vizuális identitás meghatározása egy olyan elköteleződés, mely a mai időkben elvárt, szükségszerű, és Ócsa esetében is időszerűvé vált.

„Készül egy arculati kézikönyv is, mely az új városi logó helyes használatán túl, a városhoz köthető arculati színeket, és formákat is lajstromba veszi, valamint kitér és meghatározza a helyi havilap további vizualitását is.” - mesélt Paul Tamás polgármester lapunknak a már e lapszámban is érzékelhető változásokról.

Az új dizájn elkészítésére a testület a helyi illetőségű Juhász Dávid, terve-

köré az egész település épült – időtlen jelenléteket biztosít. A település húsz éve városi rangot visel, de szelleme mélyen kötődik e régmúlt értékeihez. A főváros közelsége és gazdag természeti környezete fontos része a városi identitásnak. Ezeket az értékeket nem csupán helyben, hanem nemzetközi szinten is érdemes hangsúlyozni, hiszen a város egyedisége ezen alapul. Az arculati kézikönyv célja, hogy ezt

szetes környezetének megóvására is nagy hangsúlyt fektet. Az arculatnak e fenntarthatósági szemléletre is érdemes utalnia, megjelenítve Ócsát, mint egy modern, természetközeli várost, amely képes fenntartani egyensúlyt a hagyományok ápolása és a folyamatos megújulás között.

„Egy másik fontos cél az arculatban, hogy a települést vonzóbbá tegye nemcsak a látogatók, hanem a helyi



Az új embléma nem egyetlen motívumot emel ki, hanem a templom, a pincesor és a természeti értékek hármását hangsúlyozza.

zőgrafikust, design- és vizuálművészet-tanárt választotta, a beérkezett három árajánlat megvizsgálása után.

„Még soha nem volt ennyire szívügyem egy arculati feladat, pedig mindig az volt. Ez egy komplex és szerteágazó munka. Nehéz „szülés” volt, sokáig vajúdtam, de végül megszületett a legjobb eredmény. Segítségül hívtam a döntésben a polgármester úron kívül az Egressy vezetőjét, Kormos Rebekát; a Humánpolitikai Bizottság elnökét, Hantos-Jarábik Klárát; és az újság főszerkesztőjét is.

Az unikális Ócsa

„Ócsa különleges helyzetben van, hiszen 13. századi műemlék temploma, a város szívét adó Öregfalu – mely

az egyedi identitást kifejezésre juttassa, és egy olyan vizuális nyelvet alakítson ki, amely segít Ócsát kiemelni más, hasonló adottságokkal rendelkező települések közül.” - mesélt tovább Juhász Dávid, aki szerint városunk új arculata a kulturális örökség, a természetközelség és a családi atmoszférára fúziójára épül, ugyanakkor a folyamatos fejlődés és megújulás szándéka is tetten érhető benne.

Zöld Ócsa

Fontos szempont az arculat kialakításakor, hogy Ócsa „Ramszari város”, ami a fenntarthatóság és a természet védelme iránti elkötelezettségét tükrözi. Ez a város nemcsak történelmi és kulturális értékeire, hanem a termé-

fiatalok és városiak számára is. Az új arculatnak tehát nemcsak a városi vonzerőt kell erősítenie, hanem olyan modern és dinamikus imidzset kell teremtenie, amely felzárkóztathatja Ócsát olyan népszerű kulturális központokhoz, mint például Szentendre.” - fogalmazott a tervező.

Az új arculati kézikönyv elkészítése folyamatban van, így, amint lehetőségünk nyílik, újabb és újabb elemeket fogunk bemutatni a város különböző kommunikációs felületein.

Az angyalok köztünk járnak

Létezik egy megindító kezdeményezés, mely így, az ünnepek után is könnyen megérinti a lelket. A Kavicsok Neked, szeretettel és a Random kézzel készült kedvességek Facebook csoportok közösségének például. Mi több, az összesen majdnem száz ezer főt számláló közösségben már egy maroknyi ócsait is számlálhatunk. Ők a mi helyi angyalaink. Ám, hogy miért érzi bárki, hogy mindeképp adnia kell akár ismeretlenként is egy idegennek, erről kérdeztük egyiküket, Gudmon Elvirát, akinek a neve minden ócsai kisgyermeknek ismerősen csenghet, hiszen ő a helyi bölcsőde egyik kisgyermeknevelője. A munkaideje lejártával Elvira kavicso-



kat fest, majd véletlenszerűen elrejtje ezeket egy-egy szerencsés kiszemelt postaládájában.

“Szeretek örömet szerezni másoknak. És tényleg szeretnék mosolyt csalni az arcokra ebben a rohanó világban, mert jónak lenni jó!” - mondja Elvira, aki többünket meglepett már ezzel a cucci festett ajándékkal. Ebben itt Ócsán társa, Nagy Jánosné Marika néni, aki horgolt szépségekkel kedveskedik nekünk.

“Hetente dobok be vagy postaládákba, vagy hagyok el itt-ott köveket. Nem mindig jön visszajelzés, sajnos. Van, aki nem fordít erre időt és energiát, de nem baj. Úgy tudom, kis városunkban csak Marika néni és én vagyunk azok, akik ilyen módon hagyunk el ezt-azt.”



Világbajnokság, ócsai gyerekek a dobogó legfelső fokán

Az UWSKF (United World Sport Kempo Federation) 2024 évi világbajnokságát idén is Magyarországon rendezték meg, 12 ország részvételével. Az Ócsa SE csapata 6 versenyzővel és 2 edzővel képviselte városunkat.

Torma Zoltán beszámolója.

Nem szokás hatalmas elvárásokat támasztani a gyerekek elé egy-egy világversenyre készülve, mert olykor csalódás ériheti az embert. Mindig az a legfontosabb, hogy a versenyzők hozni tudják a legjobb formájukat. Amennyiben ez sikerül, akkor mindenképp megvan az a visszajelzés, hogy jó

úton járunk és helyünk van a nemzetközi mezőnyben. Ezt, az ideai verseny két újonc versenyzője is bizonyította, hisz mindketten dobogóra állhattak. Ők is csupán a versenyzésben számítanak kezdőnek, hiszen 3-4 éve járnak már edzésre.

Íme, az érmesek névsora: Fekete Norbert kezdőként a 8-9 évesek között a 3. helyezést szerezte meg, míg Orosz Milán a 12-13 éves kategóriában első helyen végzett. A többi versenyző már rutinosnak számított, ez a küzdelmeiken is látszott: Miklós Vince harmadik, Torma Tamás, Torma Liza, és Lili pedig mindhárman aranyérmesek lettek. Ismét csak óriási büszkeséggel tudok beszélni a harcosokról! Fantasztikus, hogy mennyi munkát raknak bele, hogy egyre ügyesebbek és magabiztosabbak legyenek a ringben.



Aranyeső! Négy aranyérem az ócsai táncos lábaknak!

2024. december – Energy Kid’s – Szeretet Kupa Egy büszke edző – Papp Katalin beszámolója:

A szíved hevesen ver, a gyomrod összeszorul. Szeretnél okosat mondani, biztatni őket, a legjobb tudásuk bemutatására sarkallni a csapatot. Szeretnél átvenni az összes lámpalázu- kat, hogy ők életük legjobbját tudják nyújtani. Ezt érzi egy edző, amikor csapatával áll a színpalak mögött és várja, hogy szólítsák azt a produkciót, melyben az ő tanítványai fognak szerepelni. Különös érzés ez. Különös, de fantasztikus. A bemutatott versenyszám után az első vagy, akivel találkozunk,

akitől a visszajelzést várják, akinek a nyakába ugranak. A belső fejlődésüket határozza meg azzal, hogy miként motiválsz, hogyan engeded a versenyen újtukra, hogyan értékeled őket és milyen visszajelzéseket kapnak. Lassan 25 éve vezetem az Energy Kid’s Tánciskolát és a versenyztetés különös érzését semmiért nem cserélném. Főleg akkor, ha 4 versenyszámból 4 aranyat sikerül nyernünk és hosszú

idő után újra egy különdíjjal térhetünk haza. A decemberi Szeretet Kupával boldog csapatként, boldog versenyzőkkel és egy büszke edzővel zártuk a 2024-es évet.

Mindenkit várunk, aki szeretné átélni a tánc és versenyzés adta érzéseket, az Egressy Gábor Szabadidőközpontban, hétfőn és csütörtökön, 18 órától.



Vegyük észre az apró örömeket!

Az újév a megújulás és a célkitűzések időszaka, ami gyakran változást igényel. Bartók Ivett iskolapszichológus szerint a sikeres változás alapja a belső motiváció, amelyet gyakran valamilyen negatív élmény, például a túlsúly vagy a társas kapcsolatok hiánya hív életre. Amint ez a motiváció megjelenik, a változás elindulhat.



jelei lehetnek annak, hogy változtatni kell. Ezen kívül a motiváció hiánya vagy az örömforrások elhanyagolása is figyelmeztető jelek. A környezet támogatása ilyenkor kulcsfontosságú.

A sikeres megújulás hatása

Egy jól véghez vitt változás növeli az önbizalmat, erősíti a kitartást és hozzájárul a mentális egészség megőrzéséhez. Azonban, ha valaki kudarcot vall, az könnyen önértékelési problémákhoz vezethet, ami hosszabb távon az egészséges célok feladását eredményezheti. Ezért kiemelten fontos a támogató környezet, különösen stresszes helyzetekben, mint például egy családi krízis vagy egy világjárvány.

Hogyan támogathatják a szülők a gyerekeket?

A szülők példamutatása meghatározó. Ha egy szülő képes megváltoztatni egy rossz szokását, az a gyerekek számára inspiráló lehet. Fontos, hogy a szülők elfogadják a gyerek törekvé-

seit, tiszteletben tartják döntéseit, és támogassák az új szokásokat, akár a családi rutin átalakításával is.

Mitől függ a változás sikeressége?

A gyerekek személyisége nagyban befolyásolja a változáshoz való hozzáállásukat. Egy kreatívabb gyerek kihívásként élheti meg a változást, míg egy zárkózottabb inkább szenvedésként. A kulcs a szemléletformálás: segíteni kell őket abban, hogy észrevegyék a folyamatban rejlő pozitívumokat és a kisebb sikereket is értékeljék.

Megoldás: az apró lépések és a támogatás ereje

A változás eléréséhez fontos a kis lépésekben való haladás, az elért eredmények ünneplése, valamint a gyerekek érzelmi támogatása. A szülők és tanárok példája, a bátorítás és a bizalomépítés mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a változás pozitív élmény legyen, és hosszú távon is javítsa a gyerekek életminőségét.



A gyerekek és felnőttek eltérő megközelítése

A felnőttek a felelősségérzetük révén hamarabb felismerik a változás szükségességét. A gyerekeknél ez ritkább, hiszen tapasztalatlanságuk miatt nehezebben azonosítják a problémákat, és gyakran menőnek tartják az egészségtelen szokásokat. A serdülőkorban azonban megjelenik az önállóság iránti vágy, amely ösztönözheti őket arra, hogy javítsanak életmódjukon.

Mikor van szükség a változásra?

A túlzott befelé fordulás, a túlsúly vagy a mozgásszegény életmód mind



Kütyüfüggő a gyerek? Megoldások a digitális kihívásokra

A digitális eszközök a gyerekek életének is szerves részei lettek, de vajon hogyan teremtsünk egyensúlyt a kütyük és a valós világ között? Az Ócsai Baptista Imaházban tartott rendezvényen a „Mit tegyek a kütyüre kattant gyerekekkel?” című könyv szerzője osztotta meg gyakorlati tanácsait a résztvevőkkel.

Az eseményen Miklya Luzsányi Mónika, az elismert író, pedagógus és teológus tartott előadást, melynek témáját „Mit tegyek a kütyüre kattant gyerekekkel?” című könyve adta. A szerző sok szülőnek adott hasznos tanácsokat a gyerekek digitális eszközöktől való függőségének kezelésére. Az előadó őszintén beszélt arról, hogyan váltak a digitális eszközök a mindennapi élet részévé, és hogy ez milyen hatással van a gyerekek fejlődésére és szociális képességeire. A szerző különböző módszereket mutatott be arra vonatkozóan, hogyan lehet egészséges egyensúlyt teremteni a gyermekek számára az online és a valós világ között. Hangsúlyozta, hogy a szülők szerepe kulcsfontosságú ebben a folyamatban, hiszen ők tudnak példát mutatni a helyes eszközhasználatban.

„Fontos, hogy ismerjük a gyerekeinket”

Arról is szó volt, hogyan hidaljuk át a digitális világ okozta szülő-gyerek távolságot, zárkózottságot.

„Az első az okos felhasználóvá nevelés, a másik pedig a nyílt kommunikáció, bizalom, aminek során a gyerek beenged minket a virtuális terébe. Érdemes egy szabályrendszer felállítását, amihez a gyerek is és a szülő is tudja magát tartani.” - hangsúlyozta a pedagógus, majd hozzátette, ennek alapjául az szolgál, ha a szülők őszinte érdeklődést mutatnak a gyermek virtuális életével kapcsolatban.

Ne nyomozzunk utánuk!

„A „Mi volt a suliban?” kérdés után, érdeklődünk a virtuális életük felől

is: történt valami érdekes a neten ma? Ugyanis a Z és Alfa generációk nagy része online térben éli meg az élete nagyobb százalékát „ - emelte ki a szerző, hozzátéve, hogy a gyerekek a virtuális világot magánéletként élik meg, így tiszteletben kell tartani, valamint „engedélyt” kell kiérdemelni ahhoz, hogy abba szülőként beleméssünk. Ez utóbbi azért is fontos, hogy a gyermek ne érezze

nyomozásnak, vagy ellenőrzésnek azt, hogy betolakodunk az online területébe, hanem partnerként, bizalmasként kezelje a helyzetet. Utóbbi elérésével könnyebben lehet a fiatalokat megóvni az internet veszélyeitől.



Ócsa, mint Ramszari terület?

A víz az élet, és azon belül is bolygónk egyik legértékesebb erőforrása, amelyet Ócsa is büszkén őriz. Tudták, hogy településünk a globális jelentésű Ramszari egyezmény által védett vizes élőhely is egyben? Mit is jelent mindez? Miért kiemelten fontos, hogy ezek az élőhelyek fennmaradjanak?

Az Ócsai Ramszari terület Magyarország egyik kiemelkedő természeti értéke, amely 1989 óta része a nemzetközi jelentőségű vizes élőhelyeket védő Ramszari Egyezménynek. Ez a terület a Duna-Tisza köze déli részén, településünk Tájvédelmi Körzet részeként található, és közel 1078 hektáros kiterjedésével különleges élővilágot őriz. A terület fő vonzereje a változatos vizes élőhelyek, mint mocsarak, láprétegek, nádasok és lápok rendszere, amelyek különleges növény- és állatfajoknak nyújtanak otthont.

Mi az a Ramszari terület?

A Ramszari egyezmény a világ egyik legfontosabb természetvédelmi programja, amelyet 1971-ben hoztak létre az iráni Ramszar városában. Célja, hogy megővje bolygónk legfontosabb vizes élőhelyeit, amelyek elengedhetetlenek a biológiai sokféleség fenntartásához, a víztisztításához és az éghajlatváltozás elleni küzdelemhez.

Felborult az egyensúly

A területet és az egész Kárpátmedencét fenyegető legnagyobb veszély,

ami már harminc éve elkezdődött: a vízháztartás megváltozása. A térségben a talajvízszint csökkenése és az élőhelyeket feldaraboló emberi tevékenységek (a mezőgazdasági művelés és az infrastruktúra-fejlesztés) jelentős károkat okoznak. Ezek következtében az élőhelyek regenerációs képessége csökken. Ez nemcsak a természet, hanem az emberek életminőségére is hatással van. Városunk Ramszari területének védelmét a Duna-Ípoly Nemzeti Park igazgatósága koordinálja, amely célzott természetvédelmi programokkal, élőhely-rekonstrukciókkal is dolgozik a terület fenntarthatóságáért.

Harminc év alatt háromszor tudtak beavatkozni

1989-ben a vízrendszerek rehabilitációja volt a fő cél. Csökkentették a területen a korábban kiépített csatornák és árkok vízelvezető kapacitását, hogy lassítsák a víz elfolyását. Visszaállították a természetes vízáramlást, lehetővé téve a mocsarak és lápok regenerációját. 2010-ben finomították a műveleteket,

valamint a nádas gyökérzónák helyreállítása érdekében az Északi-tengerről származó úszó kotrógépet használtak. 2022-ben az erdő területi beavatkozás során, ahol az ottani csatornarendszerek lettek különböző pontosan, sávokban lezárva, aminek köszönhetően fentebb tudták hozni a vízszintet.

A beavatkozásokhoz elengedhetetlen az anyagi forrás, amit hazai, illetve nemzetközi pályázatok révén tudnak előteremteni. Amennyiben a következő pályázatot megnyerik; a vizes erdők helyreállítása, illetve szintentartása lesz fókuszban.

Tudtad?!

Korábban Tatát és Ócsát jelölték a magyarországi ramszari városok címére, ebből utóbbinak sikerült legutóbb elnyernie a kitüntetést, azonban a jövőben Ócsa is jelölheti magát a posztra.

Fotók: Peer Réka



► Mocsári gólyahír, a láperdő ékessége



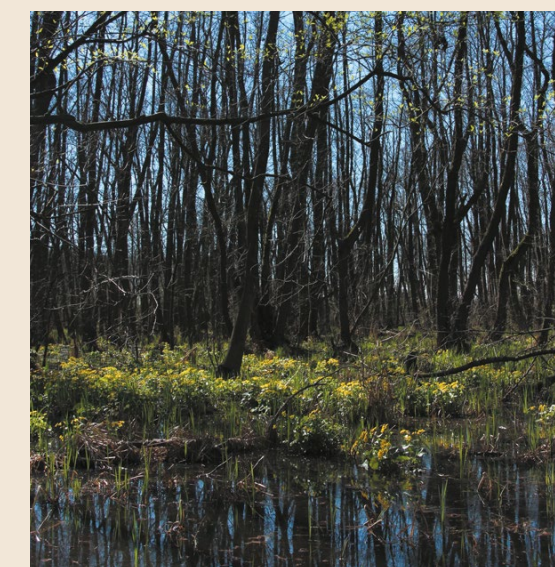
650 fát ültettek el a Selyem-réten!

Hajdan a Duna-Tisza közti homokhátság és a Duna-völgy találkozásánál kiterjedt láprendszer húzódott. A lápos, ingoványos területeket neveztek egykor népiesen Turjánoknak. A közel 100 kilométer hosszan húzódó, néhány kilométer széles terület mérete mára jelentősen összezsugorodott. Ehhez hozzájárultak a 19. századi vízrendezési munkálatok, a földművelés beindulása, az öntözés, a talajvízszint csökkenés, majd a 20. század eleji tőzégbányászat. Épp ezért az Ócsa környékén megmaradt lápmaradványok különös jelentőséggel bírnak, és számos ritka növény- és állatfajnak adnak otthont. Nem véletlen hát, hogy az Erdőmentők Alapítvány is felfigyelt az itteni élővilágra, és csemeték telepítésével a terület megsegítésére sietett:

“Egy újabb nagyszerű csapat sietett az Ócsai láperdő megsegítésére. Ezúttal a Budapest Airport önkéntesei tartottak velünk, fantasztikus lendülettel, újabb 650 csemetét ültetve el. Szívből kö-

szönjük az értékes munkákat, amit az Erdőért és egyben a jövőnkért végeztek!”

- tették közzé az alapítvány Facebook oldalán a bejegyzést a szervezők, akik a DINPI munkatársaival együttműködésben, közösségi formában hajtották végre az élőhely rehabilitációját.



„A tájház olyan, mint egy nagy olasz család!”

Ősszel a Duna-Ipoly Nemzeti Park igazgatója új vezetőt nevezett ki az Ócsai Tájház élére Erdő-Bálint Zsuzsanna személyében. Bokros teendői ellenére az újdonsült vezető lapunknak elmesélte, hogyan éli meg a változást, mit gondol a tájházi csapat kohéziójáról és a jövőbeni elképzelésekről.

Novemberben a korábbi tájházvezető, Kormos Rebeka helyére a kemény jógaóráiról is ismert Zsuzsi került, aki, mint kiderült, először nem is akarta elvállalni a felkérést.

„Mikor Rebeka kérdezte, hogy vállalnám-e a tájház vezetését, visszakérdeztem, hogy „Én?”. Nem voltak ilyen ambícióim eddig. Nem a karrierista nők közé tartozom, ezért ez a felkérés először nekem furcsa volt. Azonban, ha valamit elvállalok, akkor azt szívvel-lélekkel teszem, onnantól „az én ügyem lesz”. A tájházban az élet olyan, mint egy olasz családban. Nagyon jó az összhang, bár tényleg hangosak vagyunk. Nagyon fontos az összetartozás, az egymás támogatása, ami jelen van a hétköznapijainkban” - osztotta meg tapasztalatit moso-

lyogva Zsuzsi, aki 2019-ben került az intézménybe, ahol először tárlatvezetőként dolgozott. Az évek alatt természetesen részt vett skanzenes továbbképzéseken. Zsuzsanna úgy érzi, ezek a tapasztalások, fejlődések, valamint a Tájház falai között eltöltött 5 év segítik őt most is új feladatkörében. Zsuzsi tudja, milyen vezető szeretne, és nem szeretne lenni.

„Nem vagyok főnök. A főnöknek van egy furcsa negatívuma, én a Tájház vezetői címét kaptam meg. Vannak feladatok, amik ezáltal hozzám kerülnek, enyém a nagyobb felelősség, de a kollégák nélkül ez nem menne, nélkülük ezt nem is vállaltam volna. Én ezt egységként kezeltem. Nem szeretnék senki főnöke lenni!”

Tervek, programok, változások

Terveinket tekintve elmondható, hogy követjük a Rebeka által kijelölt irányt. Első programunk az új évben vízkereszt után lesz, amikor a nagygazda házát szenteljük. Februárban tartunk egy vizes élőhelyekről szóló napot. A madárgyűrűzést nagyon szeretik az emberek, így arra is sor kerül majd. Szeretnénk egy kicsit megújítani az udvarunkat: tavasztól örökbe lehet majd fogadni az előkerteket. Lesz Csillagsimogató, valamint Bálint-napkor páros sétát tervezünk. Szeretnénk tematikus programokat iskolásoknak, óvodásoknak” – mesélt tovább az új vezető, aki hozzátette, hogy jó tapasztalatai vannak a fiatalokkal.

„Nem szeretnék senki főnöke lenni!”

„Úgy látom, ha már itt vannak, nagyon érdeklődőek tudnak lenni. Rengeteget kérdeznek. Itt, a tájházban tárlatvezetésnél szeretünk viseletet hordani, ez is érdekes számukra. Az egészen kicsiket könnyebb megszólítani, a nagyobbakat már nehezebb. Sokkal barátságosabb, viccesebb hangnemben kell velük kommunikálni a tárlatvezetések során, így jobban figyelnek, bátrabban is kérdeznek. A hagyományt próbáljuk a jelenben is minél jobban megélni, így nekem személy szerint vannak például hagyományos ócsai szoknyáim, amiket simán felveszek mondjuk a Müpába (Művészetek Palotája -a szerk.) tornacipővel, pólóval. Nagyon szeretem ezt az eklektikát.”

Fotó: Peer Réka



Jóga az idegek doktora

Egy nehéz nap után érdemes levezetni a feszültséget, ebben a lassú, kintartott, vagy nyújtó mozgások is segíthetnek. Az idegek pihentetéséről, és a gerincsegítő mozgásformáról a Tájház vezetője, a jógaoktató Erdő-Bálint Zsuzsanna mesélt.



Lassan már a csapból is az folyik, hogy a rohanás okozta stressz rossz hatással van az emberi szervezetre, de hasznos tanácsot kevesen adnak a feszültség elűzéséhez.

„Én magam mindig is mozgékony gyerek voltam, és úgy gondolom mindenkinek le kell vezetnie a stresszt, amit napközben összegyűjtött. Már a nap folyamán érdemes trenírozni a lelkünket, hogy elmenjünk este egy kis

testmozgásra. Azt mantrázni, hogy: vállalom, hogy pallérozom a lelkemet és testemet, mert ezzel meg tudom hosszabbítani az életemet.” - hangsúlyozza Zsuzsa, aki az esti órátartásai mellett, otthon is rendszeresen dolgozik testén.

„A jóga során fontos a monotonitás és a rutin törés szimbiózisa, hiszen az agy kognitív folyamatai így intenzívebben működnek. Az óráim bemelegít-

séhez oda kell koncentrálni, akkor az agy egyszerűen kiszakad a gondolkodásból, elengedi a múlt nehézségeit, a stresszt, és a jövő aggodalmait is” - részletezte Zsuzsa, aki szerint nagyon fontos, hogy szakítsunk magunkra minőségi „énidőt”, amikor csak a testünk és lelkünk felfrissítésével foglalkozunk. Mint mondta: „Felfrissül az elméd, kevésbé fog fájni a hátad és a derekad, valamint aludni is jobban fogsz.”

„A kollégáimat is megfertőztem”

tés része nagyságrendileg ugyanaz, persze órátípusokra lebontva. Nem titok, hogy az a lényeg, hogy a mozdulatokat, mozdulatokat megtanuljuk. Hogy tudjuk, ha otthon fejfájással ébredünk, akkor melyik nyaktekercs, vállnyújtás és légzés technika segíthet a friss levegő és vízvás mellett” - ecsetelte az edző, aki mindig elrejt egy-egy csavart az edzései felépítésében. „Az óra törzsét igyekszem úgy alakítani, hogy ne tudják megjegyezni, mert különben az agy nem tud kikapcsolni. Amikor a mozdulatok leköveté-

A kis cél is cél

Az edzések során pedig jó kapcsolatot is ki lehet alakítani, így a nehezebb demotiváltabb napokon egymást támogatva haladhatunk az egészségesebb, feszültségmentesebb út felé. „Nagyon jó társaság alakult ki a csoportban. Ha egy nap gyengébb vagy, de eljössz, akkor annyi volt a céled aznapra, hogy tegyél magadért annyit, hogy kimozdulsz és kikapcsolsz egy órára. A kollégáimat is megfertőztem, már van céges jóga, hogy bírják a hajszát.” – tette hozzá viccelődve Zsuzsi, aki a Tájházban tartja kedden és csütörtökön az edzéseket.

Fotó: Peer Réka



A nyári test télen készül

„Idén többet mozgok, és tenni fogok a testemért!” - hangzik az egyik leggyakoribb újrakezdés, mely a kezdeti lelkesedés után lassan alábbhagy, végül kikopik. A hideg időszak nemcsak a lelkünket, a kitartásunkat, de a testünket is próbára teszi. Nem csupán a magunknak tett ígéreteink, hanem az egészségünk miatt is, a téli hónapokban különösen fontos, hogy odafigyeljünk a táplálkozásra és a rendszeres mozgásra, Kátai Lili, a helyi edzőterem személyi edzője most elmondja miként könnyíthetjük meg a saját dolgunkat.

A megfelelő étrend

A téli hónapokban a testünknek több energiára van szüksége, így fontos, hogy az étrendünket ennek megfelelően alakítsuk. Kátai Lili hangsúlyozza, hogy télen a D-vitamin, a kalcium és a magnézium kiemelten fontosak, hiszen ezek segítenek fenntartani az egészséges csontozatot és izomműködést. A tojás remek választás lehet az edzés utáni étkezésekhez. „A tojás az egyik legjobb fehérje, és D-vitaminforrás, amit gyorsan és egyszerűen beilleszthetünk az étrendünkbe” – mondja Lili. A téli szuperételek közül Lili továbbá a halat ajánlja, a póréhagymát, a sütőtököt és a citrusféléket, valamint a grapefruitot és a gránátalmát, amelyek nemcsak ízletesek, hanem vitaminokban és antioxidánsokban is gazdagok.

Mi a siker kulcsa?

Az edző munkája során mindig hangsúlyozza a kitartás és fokozatosság fontosságát, főként akkor, amikor

valaki azért fordul hozzá, mert életmódváltásba kezd. „Mindegy, hogy milyen nehéz volt tegnap, ma mindent újrakezdhetesz” – teszi hozzá Lili, aki úgy véli, hogy a sport és a táplálkozás terén a siker kulcsa a rendszeresség és a fokozatos fejlődés. Az edzőterem vezetésével és edzőként szerzett tapasztalatai alapján Lili szerint a téli időszakban van szükség a legnagyobb kitartásra.

Tippek a téli edzéshez

A hideg időszakban nehezebb motíválni magukat a mozgásra, de Lili szerint a téli hónapok ideálisak arra, hogy még erősebben formáljuk a testünket a következő nyári szezonra. „A nyári test télen készül” – mondja az edző, aki úgy véli, hogy ilyenkor is érdemes fenntartani a rendszeres edzéseket, még akkor is, ha nincs meg éppen a kellő a motiváció. A téli sportok, mint a síelés, korcsolyázás, de akár a szabadtéri kardió edzés is segíthet abban, hogy aktívan tartsuk magunkat.



► Kátai Lili

Az otthoni edzés előnyei

A konditermek látogatása mellett sokan választják az otthoni edzést is az idősebb korosztályban is. Kátai Lili elmondja, hogy az otthoni edzés akkor a leghatékonyabb, ha különböző eszközökkel, például TRX kötéllel, kettlebell-lel vagy súlyzókkal dolgozunk, de a saját testtömeges gyakorlatok, mint a fekvőtámasz, guggolás is remekül beilleszthetők. „A legjobb, ha változatosan edzünk, hogy elkerüljük a monotóniát, és folyamatosan új kihívások elé állítsuk a testünket”.



► Az idősebbek otthon is bátran elkezdhetnek mozogni



Természetes elixír az egészségért

Télidőben az egyik leggyakoribb slágerzöldség a káposzta, hiszen sokféleképpen tudjuk fogyasztani, ráadásul rengeteg vitamint tartalmaz, mind a zöldség, mind a fermentált lé formájában. Most utána jártunk, miként tudjuk folyadékként hasznosítani.

Ugyan ki ne kóstolta volna még meg a savanyúság levét magában? Van, aki szereti, és van, aki egyenesen imádja a savanyú, és édes, sós levet. Ez jó hír, mert kiderült, milyen egészséges is! A káposztalé a természet egyik legnagyobb ajándéka, melyet évezredek óta használnak az egészség megőrzésére. Gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban, így fogyasztásával hosszú távon tudjuk támogatni szervezetünket a téli hónapokban. A káposztalé C-vitaminban, K-vitaminban és kénvegyületekben gazdag, támogatja a méregtelenítést, erősíti az immunrendszert és csökkenti a gyulladáásokat. A benne található rostok és enzimek pedig, segítenek az emésztési problémák enyhítésében.

De még mi egyebet tud megelőzni, vagy kezelni a káposztalé?

1. Segíti az emésztést

A különleges nedű támogatja a bélflóra egészségét, elősegíti a rendszeres székletürítést és enyhíti a gyomorpanaszokat. Egyes kutatások szerint a rendszeres fogyasztása enyhítheti a reflux gyakoriságát, erősségét is.

2. Gyomorfekély kezelése

A szakértők szerint a káposztalében található U-vitamin hozzájárulhat a gyomorfekélyből való gyógyulásához.

3. Méregtelenítés

Serkenti a máj működését és segít a méreganyagok eltávolításában.

4. Immunerősítés:

A magas C-vitamin tartalom támogatja a szervezet ellenálló képességét.

5. Gyulladáscsökkentés

A benne lévő antioxidánsok csökkenthetik a gyulladást a szervezetben, ami különösen fontos a krónikus betegségek esetén.

Bár a káposztalé számos előnnyel jár, nem árt az óvatosság. A szakértők azt javasolják, hogy az erősebb rosttartalom miatt kezdjük kisebb adagokkal, napi fél pohárral, majd fokozatosan növelhetjük a mennyiséget. Továbbá a káposztalé puffadást is okozhat azoknál, akik érzékenyek rá, ezért mindig

figyeljük a szervezetünk reakcióit. A pajzsmirigyproblémákkal küzdők számára a mérték nagyon fontos, hiszen a káposzta goitrogén anyagot tartalmaz, amely nagy mennyiségben zavarhatja a pajzsmirigy működését.

Erdélyi hagyományok szerint készül a fejes savanyú.

A savanyítás mesterségét többen űzik itt, helyben is. Katona-Zsombori Pál és családja már régóta élnek a káposzta jótékony hatásaival, a család erdélyi származású, így ottani recept szerint készítik el a savanyúságot.

„Az itteni hagyományoktól eltérően, mi fejesen tesszük el a káposztát. Nagy hordókat használunk erre. Sok év kellett hozzá, de már kialakult a legjobb recept! - büszkélkedett Pál, aki betekintést engedett a recept rejtelseibe is.

„Egyszerű a módszer: szemesbors, torma, csomor, borsikafű, kapor és persze rengeteg só kerül a vízbe, ami elfedi a káposztafejeket. Rendszeres levegőztetés, egyben a felső lé réteg felültöltése mellett pár hét alatt meg-savanyodik egy nagyobb mennyiség is. Egy valamit azonban nem szabad elrontani: nem szabad siettetni. Türelem, sok savanyúkáposztát terem!” - mesélt kedélyesen a mindig viccelődő, ma már nyugdíjas pedagógus.



Legyen kevesebb kóbor állat Ócsán!

Akár a valóságban, de az online térben szörfölve is, már-már mindennaposak a különféle állatokkal kapcsolatos hirdetések: hol keressük, hol találtunk, hol pedig, elpusztult állatot látni. Sajnos, Ócsán is sok az „önsétáltató” háziállat, s ez kezdi egyre nagyobb problémává kinőni magát. A házi kedvencekre egész évben, így télen is oda kell figyelni hiszen egy állat tartása hosszú távú és felelős döntés.

A rengeteg csatangoló állat sokakat késztet feltenni a jogos kérdést: hol vagy gazdi?

„Nem mindenkinek kellene állatot tartania, mert az állat nem egy tárgy, amit el lehet felejteni vagy félre lehet tenni” – vallja Merza Rita, a Szent Ferenc Állatotthon vezetője, aki évek óta foglalkozik elhanyagolt kutyák megmentésével.

„A kutyának nem elég az étel és a lánc”

Rita szerint a kutyatartás sokkal többet jelent annál, hogy enni adunk az állatnak és biztosítunk egy helyet az udvaron. „Egy kutya nevelést, figyelmet és megfelelő gondoskodást igényel. Ha ezek hiányoznak, nem fog hallgatni a gazdájára, vagy elszökik.

A láncon tartott kutyák például gyakran agresszívek lesznek, mert hiányzik számukra a kapcsolódás, a szabadság. Az ivartalanítás és az oltások nem luxusok, hanem alapvető kötelezettségek. Az ivartalanított kutyák nyugodtabbak, kevesebb eséllyel szöknek el, és a nem kívánt szaporulat is megelőzhető. Az oltások pedig nemcsak az állat, hanem a környezete védelme érdekében is létfontosságúak” – emelte ki Rita.

Válasszunk megfelelően!
Kulcs a harmonikus kapcsolathoz

Az állatotthon vezetője szerint sokan nem mérik fel, milyen kutya illik az életmódjukhoz. „Egy nagy mozgásigényű kutya nem való olyan embernek, aki leginkább otthon ül, míg egy kisebb termetű kutya talán könnyeb-

ben illeszkedik egy lakásba. Alaposan át kell gondolni, hogy milyen kutyát választunk, hiszen egy rosszul megválasztott társ mindkét félnek szenvedést okozhat” – emeli ki a gondozó, hozzátéve azt is, hogy az állattartás hosszú távú elköteleződést jelent.

„A kutya nem ajándék, amit később vissza lehet vinni, ha már nem felel meg. Aki nem biztos benne, hogy képes hosszú távon gondoskodni róla, jobban teszi, ha nem vállalja.”

A felelős állattartás alapja az alapos tájékozódás, a tudatos döntés és az állat iránti elkötelezettség. Rita szerint ezek a lépések nemcsak a kutyák életét, hanem a gazdák mindennapjait is harmonikusabbá tehetik. „Ha mindenképpen tudatosabban állna a kérdéshez, kevesebb lenne a kóbor kutya az utcákon, ezáltal elégedettebbek lennének az emberek is” – zárta gondolatait.

Elkötelezett segítség az örökbefogadásban

Rita és csapata nemcsak az elhagyott állatok megmentésén dolgozik, hanem elkötelezetten segítenek a leendő gazdáknak a megfelelő kutya kiválasztásában is. Céljuk az, hogy minden befogadott kutya olyan otthonra találjon, ahol boldogan élhet. Azokkal a kutyákkal, akik nem találnak gazdára, életük végéig törődnek, biztosítva számukra a szeretetet és gondoskodást, amit megérdemelnek.

► Merza Rita és a kis gazdikereső



Az ócsai sütemények titkai #2

Az ünnepek különleges ízei után, jóleső édességet ajánlunk újra az ócsai sütemények tárházából. Most is köztiszteltben álló Barizs Júlia néni lesz segítségünkre ebben, aki szentül hiszi, hogy a férfiak szívéhez tényleg a hasukon át vezet az út. Így, gyakran kerül náluk asztra a Menyecskeszem is.

A „Menyecskeszem” fiatal párok kedvence?

A decemberi számban kiderült, hogy Julis néninek nagy kedvence a Kálvini Mennysors. Most pedig, másik kedvencét a „Menyasszony szeletet”, más néven a Menyecskeszemet mutatja be nekünk, amely szintén generációkon átívelő családi kincs.

„Minden ünnep alkalmával elkészül, sosem hiányozhat az asztról. A neve és a megjelenése is különleges, sőt, mindjárt itt az esküvők szezonja, még fontosabb, hogy sok menyecske megtanulja sütni!” – árulja el mosolyogva. Ez a különleges ócsai sütemény nem csupán egy édesség, hanem az összetartozás és az ünnep örömeinek szimbóluma is Julis néni családjában.



Menyecskeszem

<i>Tésztahoz</i>	<i>Töltelék</i>
45 dkg liszt	1 üveg meggybefőtt
2,5 dkg élesztő	Lekvár
15 dkg margarin	4 tojásfehérje
2 püpos ek porcukor	dió
4 tojássárgája	

Az élesztőt nagyon kicsi cukros tejben fölfuttatjuk, hogy habos legyen, és összegyúrjuk a tésztát. 3 felé osztjuk. 30x20 cm-es lapot nyújtunk belőlük, lekvárral megkenjük. A tészták szélére, másfél centire kirakjuk a magozott meggybefőttel és ráhajlítjuk a tésztát.

A tojásfehérjét cukorral kemény habbá verjük, adunk hozzá kicsi citromlevet és ecetet. Ízesíthetjük fahéjjal vagy őrölt szegfűszeggel. A diót fakanállal keverjük bele. A töltelékot rákenjük a tésztára majd 180 fokon készre sütjük.

Péteri Gábor: Egy csillag álma

(novella)

Egyszer az éjsötét égen megjelent egy pötty. Nem volt nagyobb, mint egy pont. Kicsiny fényét ezerfelé szórta a legfiatalabb kiscsillag. Azonban ez a Csillag más volt, mint a többi. Kicsinysége ellenére nagy terveket szövögetett. Igazán különleges csillag akart lenni. Minden este, amikor feljött a hold, elszántan szórta szét fényét, miközben figyelte a Föld nevű bolygót és a rajta lakókat. Csodálta és ámuldozva nézte a nagy nyüzsgést. Látta, ahogy emberek gépekbe szállnak, és a felhők közé repülnek, látta a rakétákat, amelyek az égbe törnek. Mégis azt szerette figyelni a legjobban, amikor emberek az égre néztek, és csodálták a csillagokat.

Egy éjszaka közelebb lopódzott, tudni szeretne volna, mit gondolnak róla azok, akik oly serényen mutogatnak az égre. Egy fiatal pár egy padon ült csendben, egymás kezét fogták. A fiú az égre mutatott, és azt suttogetta, hogy ez a Cassiopeia. Majd egymásra néztek, és a hűvös szél előtt egymás karjába bújtak. A Csillag elszomorodott. Nem őt nézték, nem őt csodál-

ták az emberek. Ő csak egy kis csillag, senkit sem érdekel. Ezen az estén született meg az elhatározás benne, hogy ő is része lesz egy csillagképnek. Egyesével végigjárta az ég összes csillagát, hátha befogadja valaki. Azonban a többi csillag nem mozdult, csak álltak peckesen. Elment a Sárkányhoz, a Kis Oroszlánhoz, még a Kis Medvéhez is, de sehol sem volt üresedés. Minden csillag büszkén állt az éjszakai égbolton, és betöltötte fényével az eget és a földet. A Csillag ekkor nagyon magába roskadt. Hogyan leszek így híres, fényes csillag? – gondolta Ekkor egy pillanatra megtorpant. Az égről egy csillag zuhant a föld felé, végigcikázva az éjszakán, s látta az ámuldozó embereket, akik az égre bámulva elmormolnak egy imát. Ez az, ez leszek, hulló csillagként nagy leszek! – határozta el, és meg is kérdezte a többi csillagot, hogy tehetné ezt meg. Száz meg száz elméletet hallott, ezernyi tanácsot kapott, de biztos választ sehol se lelt. Ezért rohanni kezdett, nem nézve felhőt se esőt, rohant, rohant a föld felé. A sebességtől

kimelegedett, és izzadságcseppeitől még ezerszer jobban csillogott. Ez az most majd híres leszek – gondolta, és továbbszáguldott.

Rohanását a bolygó ereje tovább növelte, majd egy kietlen erdő közepébe zuhant le.

- Ez az, híres vagyok - gondolta - ezt mindenki látta. - és csendesen várta a kihalt erdő közepén az embereket, akik majd imádják. Elmúlt egy perc, egy óra, de senki sem jött. Eltelt egy nap, egy hét, és a kis csillag egyre magányosabb lett az erdő közepén. Fénye megkopott, csillagszárnya szürke lett a szél által reá hordott földtől és piszoktól. Végtelennek tűntek a napok, mire egy kisfiú jelent meg az erdőben. Lehajolt, és kis tarisznyájába tette a csillagot. A kisfiú – később halotta, hogy Gergő a neve – miután hazavitte, megfürdette, megtörölte, és kényelmes párnák közé dugta. Este az ágyban magához szorította, és együtt aludtak el. (...)

A februári számban folytatása következik.

„Közös a célunk: gyermekeink boldog jövője!”

Az év utolsó hónapja a Nefelejcs Óvodában mindig különleges: meghitt pillanatok, közös alkotás és a szülők, pedagógusok összefogása teszi felejthetlenné az adventi időszakot. Az élményekről Kulcsár Marianna, az intézmény egyik óvónője számolt be.



Az év utolsó hónapja mindig izgalmasan, titkos készülődésekkel, varázslattal, valamint meghitt, vidám napokkal teli a Nefelejcs Óvodában. Természetesen, ezeknek a napoknak a teljességéhez nemcsak mi, óvodapedagógusok és dadus nénik járulunk hozzá: a szülők aktív részvétele nélkülözhetetlen és nagyon fontos. December elején, a Mikulás szerepét például egy édesapa vállalta, aki oly kedves humorral fordult minden

kisgyermekhez, hogy még a legvisszahúzódóbbak is örömmel vették át a kis csomagjaikat.

Ezt követően megtartottuk a hagyományos adventi barkácsdelutánunkat, ahol a családok, szülők, nagyszülők, gyermekekkel és az óvoda minden dolgozójával közösen készíthettek karácsonyi meglepetéseket, ajándékokat. Az igazi karácsonyi csoda ezután történt! Két család kereste meg az óvodát, hogy az általuk összegyűjtött

és felajánlott adományaikkal örömet okozzanak az óvodánkba és bölcsődénkbe járó gyermekeknek és családjaiknak. A köztünk járó „hétköznapi angyalokat” ócsai vállalkozók segítették. Jóvoltukból, harminc nehezebb sorsú kisgyermek számára kerülhetett megannyi hön áhított játék a fa alá és 3 család kaphatott nagyobb élelmiszercsomagot.



Nagy kérdés az iskolaérettség

Az új év nagy változásokat hozhat egyes gyerekek és szüleik életében, ha életkoruk szerint is elérik az iskolaérett korcsoportot. Ez, az egyik legkritikusabb pont a kisgyerekes családok gyermekek életében. Ha szükségesnek látják, és az óvodapedagógusokkal egyetértésben kérvényezni szeretné a szülő, hogy gyermeke még egy évet az óvodában maradjon, annak itt, az év elején, januárban van lehetősége. Bátran forduljanak tehát ebben is az óvodához, hiszen közös a célunk: gyermekeink boldog jövője!

Emlékezés a hős Görgey Artúrra

207 évvel ezelőtt, január 30-án született a világhírű magyar hős, Görgey Artúr, aki, amellet, hogy kiváló hadvezér, példaértékű ember is volt... De, hogy vajon honnan tudjuk ezt biztosan, és miért érdekes ez most? Meséljen erről leszármazottja, Görgey Zsuzsanna.

Az évforduló kapcsán, városunk lakója, Albertné Görgey Zsuzsanna mesélt lapunknak szívesen a történelmi múltira visszatekintő családjáról. Görgey Artúr személye körül vannak máig véleményes kérdések, azonban az elvitathatatlan, hogy a tábornok neve összeforrt a 48-49-es szabadságharc küzdelmeivel. „Katonái tisztelték, szerették, hiszen velük osztozott a frontvonal megpróbáltatásaiban, emellett mindig emberséges hozzáállást tanúsított bajtársai felé. Mindig annyit várt el másoktól, amennyit ő maga is vállalt. Ez a bajtársiasság tette őt kivételessé” – mesélte a hadvezér leszármazottja.

Görgey, vagy Görgei?

Görgey Zsuzsanna, aki egyben a Görgey Kör vezetője, aki elárulta azt is, hogy a hadvezér nevét mind „i” -vel, mind „y” -nal is szokták írni, és mind a kettő helyes.

„Ő maga is kétféleképpen írta le: a szabadságharc idejére, - éppen a bajtársiasság, és a megközelíthetőség

kedvéért, inkább az egyszerűbb, pontos i-t választotta, azonban később ismét y-t használt a Görgey név leírásánál” – avatott be bennünket Zsuzsanna. (Életének nagyobb részében volt y a neve végén, ezért a cikkben is így használjuk. A szerk.)

A hit sosem volt kérdés

A szabadságharc tragikus vége, a világi fegyverletétel, sokak számára reménytelenséget hozott. Ám Görgey sosem vesztette el a hitét.

„A családunk mindig hívő volt. A hit volt az alapja az életünknek, és a megmaradásunknak. Korszakok jöttek-mentek, de a szilárd hit megőrizte minket” - emelte ki, hozzátéve azt is, hogy az elmúlt generációk számos nehézséget túlélték, és az emlékek nem csak családi büszkeséget, hanem tanulságokat is hordoznak.

Emlékek és örökség

Zsuzsanna szerint a történelem megértése és megőrzése a mai generációk

számára kulcsfontosságú. „Tudnunk kell, honnan jövünk, hogy értsük, kik vagyunk” - hangsúlyozta. Az általa vezetett Görgey Kör éppen ezt a célt szolgálja. A szervezet kiváló történet-szek segítségével végez kutatásokat, és tart előadásokat Magyarországon és a határon túl is, hogy minél többekhez eljusson a hős hadvezér példája.



Közérdekű elérhetőségek

ÓCSAI POLGÁRMESTERI HIVATAL

2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 2.
polghiv@ocsa.hu, +36 29 378 125

ORVOSI ÜGYELET

Egységes hívószám: 1830

KÖZPONTI ORVOSI RENDELŐ

2364 Ócsa, Szabadság tér 4.

DR. INCZEFFY ZSOLT

(felnőtt házi orvos - I. körzet)

H-K: 08:00 - 12:00

SZ: 14:00 - 18:00

CS-P: 08:00 - 12:00

Rendelő: +36 29 378 110

Mobil: +36 30 347 9099

DR. BEREGI KATALIN

(felnőtt házi orvos - II. körzet)

H: 08:00 - 12:00

K: 14:00 - 18:00

SZ: 08:00 - 12:00

CS: 12:00 - 16:00

P: páratlan héten: 08:00 - 12:00

páros héten: 12:00 - 16:00

Rendelő: +36 29 378 071

Mobil: +36 20 466 9554

DR. GALLAI ZOLTÁN

(felnőtt házi orvos - III. körzet)

H: 14:00 - 18:00

K-P: 08:00 - 12:00

Rendelő: +36 29 378 073

Mobil: -36 30 978 8792

DR. KOSZTELECZKY MÓNIKA

(gyermekorvos)

H-SZ: 08:00 - 12:00

CS: 14:00 - 17:00

P: 08:00 - 12:00

Rendelő: +36 29 378 164

Mobil: +36 30 297 6460

VÉDŐNŐI TANÁCSADÁSOK

I. körzet: Szabóné Ádámcsik Tünde

Fogadóóra: CS: 08:00 - 12:00

+36 29 578 523

II. körzet: Kardosné Pintyőke Viktória

Önálló tanácsadás: H: 08:00 - 12:00

+36 29 578 522

III. körzet: Józsné Takács Erika

Fogadóóra: H-P: 08:00 - 10:00 | +36 29 578 523

FOGÁSZAT

Dr. Kasza-Tóth Ágnes | +36 29 378 030

H, SZ, P: 08:00 - 14:00

K, CS: 12:00 - 18:00

Dr. Bota Istvan | +36 20 373 8078

H, SZ: 12:00-18:00

K, CS, P: 08:00-14:00

CSALÁD-ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 46-48.

+36 20 350 9777 | +36 20 510 4111

ÁLLATORVOSOK

Dr. Pálkó Attila | +36 70 209 1019

Dr. Nagyiványi Pál | +36 30 951 7867

DTKH NONPROFIT KFT.

(hulladékszállítás)

ugyfelszolgalat@dtkh.hu

+36 53 500 152 | +36 53 500 153

EUROVILL PROFI KFT.

kozvilagitas@kozvilagitas.hu

+36 80 980 030

ÓCSAI RENDŐRŐRS

2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 26. | +36 29 560 487

Kálmán Attila főtörzsőrmester: +36 70 377 7134

Laza Anita törzsőrmester: +36 20 489 6728

Czar Roland törzsőrmester: +36 70 377 7133

POLGÁRŐRSÉG

Riegel Tibor elnök: +36 30 688 6055

Kiss Balázs János alelnök: +36 30 994 4925

Szolgálati autó (csak éjszaka) +36 70 606 4005

KÖZTERÜLET-FELÜGYELŐ

+36-70/395-1877

ÓCSA ÖNKÉNTES TŰZOLTÓ EGYESÜLET

+36 20 539 4393

FALU TAMÁS VÁROSI KÖNYVTÁR

+36 29 955 148

Hétfő: 11:00-18:00

Kedd: 8:00-15:00

Szerda: -

Csütörtök: 11:00-18:00

Péntek: 8:00-15:00

Szombat: 8:00-11:00

Vasárnap: -

EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT

2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 46-48.

+36 29 378 043

KORMÁNYABLAK

2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 26. | 1818

GYEPMESTER

+36 20 938 5192

Fogadó órák

Ócsa Város polgármestere és alpolgármestere **2025. január 6-án**, majd ezt követően minden hónap első hétfőjén **16:00-tól 17:00-ig** fogadóórát tart a Polgármesteri Hivatalban.

Bejelentkezés:
polghiv@ocsa.hu,
+36 29 378 125

Változások a hulladékgyűjtésben!

Év elején érdemes figyelni, milyen módosításokat vezetnek be a különféle szolgáltatók településünkön. Változik például, hogy mely napokon viszik a kommunális hulladékot: míg eddig szerdánként, januártól csütörtökönként kell kiraknunk a kukákat. Karácsony elmúltával minden évben fontos kérdés, hogy a vágott fenyőfával mit kezdünk? A megoldás itt is az, ha figyelemmel követjük az alábbi táblázat ehhez kapcsolódó részét. Figyeljünk környezetünkre, próbáljunk meg minél kevesebb szemetet termelni, és gyűjtsünk szelektíven szemetet továbbra is, hogy Ócsa egyre zöldebb város legyen.

Kommunális hulladék gyűjtési nap: csütörtök

Kérjük, a hulladékot a szállítás napján reggel 6 óráig az ingatlanok elé szíveskedjenek kihelyezni úgy, hogy az se a gyalogos, se a jármű forgalmat ne akadályozza.

A fenntartható jövőért!

1. Házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés

2. Zöld hulladék gyűjtés: zöld hulladék gyűjtésbe tartozó anyagok: Az ingatlanoknál keletkező falevél, fűnyesedék, gyom zsákolva, a szolgáltató által - gyűjtési alkalmanként - biztosított 2 db cserezsákban, valamint átlátszó zsákokban, gallyak, ágak kötegelve max. 1 m hosszúságig, max. 5 cm átmérőig helyezhetőek ki.

3. Lomtalanítás: a lomtalanítási igényét a **06 1776 77 77** telefonszámon, vagy az ugyfelszolgalat@dtkh.hu e-mail címen jelezheti ügyfélszolgálatunk felé.

4. Hulladékudvarok: a hulladékudvarainkban ingyenesen elhelyezhető hulladékok típusáról, mennyiségéről, és a hulladékudvarok nyitva tartásáról a www.dtkh.hu honlapunkon érhető el az információ.

2025. I. féléves gyűjtési napok - ÓCSA

Hulladék típus	Január	Február	Március	Április	Május	Június
szelektív	8., 22.	5., 19.	5., 19.	2., 16., 30.	14., 28.	11., 25.
zöldhulladék	15.	12., 26.	12., 26.	9., 23.	7., 21.	4., 18.
fenyőgyűjtés	8., 22.					

Anyakönyvi hírek

Horváth Tibor Péter

Megszülettek

2024. november 19.

Házasságkötések

Varga Bianka – Thomas Justin Maurice

2024. december 10.

Kincses Krisztina – Wellinger László

2024. december 14.

Tarcsi Annabella Scharlette – Kovácsik Krisztián Pál

2024. december 14.

Mojzes Éva Erzsébet – Ulucan Mercan

2024. december 14.

Elhunytak

Kuzsof Józsefné sz.: Barizs Jolán

1963. január 28.

2024. november 6.

Dömötör László

1958. június 11.

2024. november 21.

Szabó Ferenc

1936. május 13.

2024. november 24.

Sepsi József

1946. augusztus 6.

2024. november 26.

Hefler Zoltán

1960. április 27.

2024. november 28.

Impresszum

Kiadó:

Ócsa Város Önkormányzat

Megjelenik:

3620 példányban

Felelős kiadó:

Paul Tamás

Nyomtatás:

Central Dabasi Nyomda Zrt.

Elérhetőség:

szekesztoseg@ocsa.hu

Főszerkesztő:

Katona-Zsombori Éva

Címlapfotó:

Mészáros Gábor

Tördelés:

Katona-Zsombori Éva,

Juhász Dávid

Kérjük, őrizze meg ezt az oldalt, hogy mindig kéznél legyenek a szükséges információk az Ön otthonában is!





Egressy Gábor Szabadidőközpont Állandó programok

Flashdance tánciskola

Kedd: 17-19h-ig Péntek: 16.45-17.45-ig,
ovisoknak: 17:50-18:50-ig
Vezető: Szabó-Kertész Petra táncpedagógus
Elérhetőség: 0630/236-1268

Energy Kid's Tánciskola

Hétfő, csütörtök 18 -19:30h-ig
Vezető: Papp Katalin
Elérhetőség: katicadance@gmail.com,
0620/967-0717

Jelen Design Klub - kreatív alkotóműhely (ingyenes)

Péntek 16-18h-ig
Vezetők: Juhász Dávid, Katona-Zsombori Mária,
Katona-Zsombori Éva
jelendesignklub@gmail.com

Fafaragó szakkör

Péntek 14-16h-ig
Vezető: Varga Zoltán
Elérhetőség: 0630/734-1896

Zongora oktatás

Hétfő, kedd, szerda, csütörtök 13-19h-ig
Radványiné Mikesi Tünde
Elérhetőség: 06-20/391-5918

Trombita oktatás

Kedd, csütörtök 12-19h-ig
Vezető: Serfel Viktor
Elérhetőség: 06-30/612-077

Fuvola, furulya, klarinét oktatás

Szerda, péntek 13-18h-ig
Koltewári-Galambos Mónika; Lukács Ildikó

Évgyűrűk Nyugdíjas Klub

Páratlan hét pénteken 14-16h-ig
Vezető: Nagy Balázsne Márta
Elérhetőség: 0630/947-1673

Népdalkör

Hétfő 17-19h-ig
Vezető: Kánainé Gelencsér Judit

Mozgáskorlátozottak Egyesülete

Páros héten szerdán 14-16h-ig
Vezető: Csernák Vilmosné
Elérhetőség: 0670/218-6861

Baba-mama csevegő és játszó

Kedd és csütörtök 10-12h-ig
Vezető: Bíró-Berze Katalin
Részvételi díj: 500 Ft/alkalom
Ócsai lakosoknak (lakcímkártyával): ingyenes

Szenior örömtánc

Szerdánként 16h
Vezető: Rajsne Jeszenszky Mária
Elérhetőség: 0670/948-8813



Januári programok

január 22., szerda. 10:00

Magyar kultúra napja - Nitschmann Corinna, ócsai nemezművész kiállításához kapcsolódó különleges tanórák

január 25., szombat, 18:00

Magyar kultúra napja - Nitschmann Corinna „Birka a falon”, avagy kortárs nemezek a belsőépítészetben kiállításmegnyitó
18:30 Fellegajtó koncert

január 29. 19:00

DumaSzínház - Ács Fruzsina és Szabó Balázs Máté közös estje „Mi bajunk lehet?” címmel

január 31.

Vizes élőhelyek napja - „Hegyizene” című film vetítése és közönségtalálkozó Szendőfi Balázssal (A szabadidőközpont és a Jelen-Design klub közös szervezésében)

