



MILLENNIUMI MELLÉKLET

2019 A MILLENNIUM ÉVE
CSURGÓN



csurgovaras

1000 éves Csurgó - Csurgó sporttörténete



Sokoldalú egészségfejlesztés a cél a Csurgói EFI-nél

A Csurgói Egészségfejlesztési Iroda nevének rövidített változata, az EFI, az elmúlt, több mint egy év alatt immár jól ismert fogalomként épült be a csurgói és környékbeli emberek szóhasználatába.

8. OLDAL

AKTUÁLIS

Napsugaras
Levendulás nap
a környezetvédelem jegyében

2. OLDAL

ÉLETMÓD

Töltsd a nyarat a teraszon!

13. OLDAL

KULTÚRA

id. Sótonyi
László emlékére

10. OLDAL

SPORT

Megvan a sorolás! A Vasas ellen kezd hazai pályán a CSNKC

14. OLDAL

Csurgói kóstoló, régi falatokból... Tészta ételek



GASZTROKULT
9. OLDAL

MÁSODSZOR PALACSINTÁZTUNK EGYÜTT!

A tavalyi sikeren felbuzdulva immár második alkalommal szervezte meg a Palacsintázzunk Együtt! család-barát rendezvényét Borongicsné Porcsa Zsuzsanna. A cukrász városunkban már nem csak a csodaszép tortáiról, kiváló versenyeredményeiről, hanem a palacsintáiról is híres.



AKTUÁLIS
7. OLDAL

Napsugaras Levendulás nap a környezetvédelem jegyében



Hagyományörző rendezvényét tartotta a Napsugár Szociális Intézmény, valamint a Csurgói Napsugár Egyesület 2019. július 18-án. A délelőtti 10 órakor kezdődött Napsugaras Levendulás nap ezúttal a környezetvédelem jegyében került megrendezésre.

Az esemény izgalmas és informatív programokat kínált az érdeklődőknek. A köszöntőt követően Vassné Huszics Bernadett intézményvezető a környezettudatosság jegyében tartott érdekes és praktikus előadást a levendula felhasználási lehetőségeiről. A rendezvényen a látogatók megismerkedhettek olyan természetes alapanyagú termékekkel, melyeket a mindennapjaink során környezettudatosan használhatunk. Megtekinthették és egyúttal megvásárolhatták az intézmény egyedi készítésű ruha bevásárló zacskóit, melyek készítésében az intézmény ellátottjai is részt vettek.

Vassné Huszics Bernadett intézményvezető a rendezvény előtt elmondta: A Napsugaras csapat 4-5 évvel ezelőtt álmoddott egy nagyot és levendula ültetvényt hozott létre. Évek óta nagy mennyiségű levendu-

lát tudunk aratni. Tavaly szerveztük először a levendulás napot, ami nagyon jól és színesre sikerült. Ugyanezt idénre is megszerveztük. Készültünk levendulás kézműves termékek megvásárlási lehetőségével,

levendulából készült finomságokkal, ételekkel, italokkal, harapnivalókkal. Beszélni fogunk a levendula értékességeiről. Célul tűztük ki a környezet tudatosságot, környezetvédelmet. Mindannyiunknak jócskán

van mit tenni ezen a területen. A rendezvényen nem használunk műanyag poharakat, táányirokat, evőeszközöket, hanem természetes anyagokat. Házilag készített mosótermékekkel-öblítővel is készülünk, és ezeknek az elkészítését is elmondjuk. Textilből készült zsákokat-szatyrokat is meg lehet tekinteni-vásárolni, amivel helyettesíthetjük a nejlonszacskókat. Kiprobáltuk a helyi boltban is ezeket a szatyrokat, figyelemmel kísértük a reakciókat, érdeklődtünk az eladó hölgytől, hogy mások is használnak-e esetleg textil szatyrot a nejlonszacskó helyét és mondta az eladó hölgy, hogy még kevés példa volt erre. A ruha zacskóknál is lehet külön szatyrot keríteni a hagyomány félének, mosószereknek, pékárukknak és ezek használatának előnye amellet, hogy nem szennyezzük a környezetünket, hogy kis is moshatjuk őket, természetes anyagokból készült mosószerezal-öblítővel. Azt gondolom, ha egy-egy ember már a nejlonszacskót lecseréli a textil szatyrokra, a rendezvényük már elérte a célját. Szándékozunk akár megrendelésre is varrni-készíteni



Folyékony mosószer**Hozzávalók:**

- 1 darab 150 grammos **mosószappan** (750 Ft)
- 150 g **szódabikarbóna** (73 Ft)
- 200 g **mosószóda** (98 Ft)
- 4+4 liter víz

Így készítsd!

1. Kezdj el kis lángon melegíteni 4 liter vizet.
 2. Reszeld le a **mosószappant** (almareszelő nekem erre tökéletesen megfelelt).
 3. A szappanreszeléket öntsd a melegedő 4 liter vízhez.
 4. Habverő segítségével homogenizáld a folyadékot.
5. Ha a szappanreszelék elegyedett a vízzel, azaz nem látsz úszkáló darabkákat, öntsd hozzá a **mosószódát** és a **szódabikarbónát** (továbbra is kis lángon van a lábas, ne forrald fel, csak melegítsd!)
Ekkor hirtelen begélesedik a folyadék. Homogenizáld ismét, de ehhez a habverő már kevés lesz, én inkább merőkanalat használok hozzá.
6. Ha már homogén, adj hozzá további 4 liter vizet, és homogenizáld ismét. Ha van botmixered, ennél a fázisnál mindenképp vedd be!
Tipp: mivel nekem nem fért volna a lábosba további 4 liter víz, ezért kiszedtem belőle kb. fél adag mosógélt egy másik edénybe, és külön-külön, 2-2 liter víz hozzáadásával homogenizáltam.
7. Ha ez is megvan, már kész is vagy tulajdonképp, gratulálok a saját házi készítésű folyékony mosószeredhez! Ezután már csak át kell töltened a mosószert az erre szánt edényekbe. /én ezt a végső homogenizálás után azonnal meg szoktam tenni, amikor még langyos a mosógél. Csinálhatod úgy is, hogy megváród míg teljesen lehűl, és akkor újból homogenizáld botmixerrel!

2 l
37,5 gr. mosószappan
37,5 gr. szódab. b
50 gr m. sóda
2 l víz

Ugye, milyen egyszerű? Mintegy 30-45 perc alatt, kb. 920 Ft-ból készült el 8 liter folyékony mosószer, vagyis 1 liter 115 Ft!

Fontos! + további tippek:

- Az így elkészülő mosószered nem lesz olyan folyékony, mint a boltiak! Ha csak annyi vizet adsz hozzá, amennyit ez a recept ír, akkor gélesebb halmazállapotú kapsz, amit mindig fel kell majd kicsit rázni használat előtt.
Ha kifejezetten folyékony állapotot szeretnél elérni, akkor ehhez még több vizet kell használnod, a mennyiség rajtad múlik. Várd meg, míg kihűl a folyadék, és akkor kísérletezz vele, különben nem fogsz olyan eredményt elérni, amelyet szeretnél.
- Ahhoz, hogy a mosás hatékony legyen, egy max. 5 kg-os ruhatöltetű géphez 1,5-2 dl mosószert adagolok (ezt az arányt növeld/csökkentsd a mosógép kapacitásához és ahhoz mérten, mennyire hígítottad fel vízzel pluszban a mosószert).
- A hatékonyságot növelheted azzal is, hogy egyből a dobba, a ruhák közé teszed a mosószert.
- Ha nagyon teletöltöd a mosógépet, nem lesznek rendesen kimosva a ruhák!
- A fehér mosáshoz adhatsz pluszban egy lapos evőkanálnyit **Na-perkarbonátot** is, segíti a foltok eltüntetését (színesekkel, sötét ruhákkal ne használd!).
- A foltokat érdemes előkezelned **marhaepe szappannal** langyos vízben, kézzel kicsit átörzsölve a pacákat. Ne öblítsd ki az így kezelt ruhákat, szappanosan mehet a mosógépbe. (kivételek, ha nem azonnal indítod a mosást, mert a színes ruhákat fakíthatja)

Ha pedig már ügyis belevetted magad a pénztárca- és környezetbarát ruhamosás rejtelmeibe, megosztok egy bónusz receptet is veled azt illetően, hogy mivel tudod helyettesíteni a bolti

öblítőket**Házi öblítőszer hozzávalók:**

- 2 dl étkezési **ecet**
- 8 dl víz
- 10-20 csepp **illóolaj** (minőségű, 100% természetes legyen, különben foltosak lesznek a ruhák!! -> ezek az **illóolajok** megfelelőek erre a célra)

Az elkészítési módja rém egyszerű: öntsd egy edénybe a hozzávalókat, és kész! Használat előtt rázd fel kicsit.

Hajrá, sok sikert!

belőlük. Rövid köszöntőt is tartunk, ami után kitérünk még a természetes anyagokra szódabikarbóna-mosószóda-citromsav-ecet, teafoaljról is tartunk egy sokrétű előadást. Utána lehet a kiállított termékekből is vásárolni-megtekinteni, lehet levendulát csokorba kötni és lehet a finomságokat is kóstolni. Az intézmény dolgozóit-el-



látótjait is szeretném kiemelni. A sok-sok egyéb teendő mellett, amit az intézmény ad feladatokat, ezek mellett még az 1000 éves város vendégeinek is sok szép értékes kézműves terméket tud adni a város, azáltal, hogy tőlünk nagyobb mennyiséget megrendelt és ennek is eleget tudunk tenni. Ez azt gondolom, hogy a csapatnak a

jó hozzá állását, összefogását, munka morálját tükrözi, így ezúton is nagyon szépen köszönjük mindannyiuk munkáját - összegezte Vassné Huszics Bernadett intézményvezető.

SZB

Igényeljen Csurgó Kártyát és éljen a kedvezményekkel!



Elfogadóképek és a kedvezmények mértéke:

- | | |
|--|--|
| - Sótónyi László Sportszarnok
20 % | ját rendezvények) 100 % |
| - Sportszarnok Kondicionáló terem 20 % | - Városi Könyvtár 100 % |
| - Műfüves pálya használata 20 % | - Városi Múzeum 100 % |
| - Csurgó városi helyi autóbuszjáratok 20 % | - Történelmi Park (saját rendezvények) 100 % |
| - Városi Uszoda 50 % | - Gyékényesi Poszeidon Panzió mellett működő teniszpálya, strandröplabdapálya és homokfocipálya használata 100 % |
| - Csokonai Közösségi Ház (sa- | |

<http://csurgo.hu/hu/turizmus/csurgo-kartya>

Séta a levendulás kertbe

Séta a levendulás kertbe

A levendula egyre nagyobb népszerűségnek örvend hazánkban. Mondhatjuk a reneszánszát éli a sokoldalúan felhasználható illatos, lila virág. Gyógyhatásai mellett felhasználástól függően egyszerre élénkít, nyugtat és frissít. 2019. július 5-én, délután sétát hirdett a Csurgói Egészségfejlesztési Iroda a Hunyadi utcában található levendulásba. A programra az EFOP-1.8.19-17-2017-00013 azonosítószámú „Egészségfejlesztési Iroda kialakítása a Csurgói járásban” című pályázat keretén belül került sor. A kiránduláson résztvevő közel harminc főnek lehetősége volt nem csak a birtokot megcsodálni, hanem levendulát szedni, szappant, illatszákot vásárolni, illetve levendulás süteményt és levendulás limonádét kóstolni. A házigazda, Tavasziné Tüske Katalin és lánya, a külföldön élő Tavasz Virág tavaly tavasszal 650 tő levendulát ültetett. A levendulatöveket az ország egyik leghíresebb levendulatermő vidékén, Tihanyban vásárolták. Az angol és francia levendulák, között jelenleg három színű, a sötét lila, a vi-



lágoskék és a rózsaszín virágú levendula is megtalálható. Terveik szerint ősszel 1000 tőre bővítik a kertet és a magyarországon fellelhető mind a 10 levendula színt szeretnék bemutatni. Nagyon álmotdák, hiszen a birtokból később - tovább fejlesztve - bemutató kertet szeretnének létrehozni, amely egyrészt a rekreációs helyként működne, másrészt kézműves foglalkozások, táborok lebonyolítására adna lehetőséget. A saját készítésű terméké skáláját is szeretnék bővíteni, kozmetikai termékekkel, illó-

olajjal. Terveik megvalósulása minden bizonnyal új színnel gazdagítja városunk turisztikai látványosságait. A levendulás kert egészen októberig, min-

den nap 15:00-19:00-ig nyitva áll a látogatók, levendulát kedvelők között.

BV



Csurgó Város Millenniumi rendezvényei 2019.

Csurgó Város Önkormányzata
az „Ezer éves Csurgó” rendezvénysorozatán belül

pályázatot hirdet
„Csurgói Családok”
címmel.

Téma: szabadon választható egy csurgói család történetéről.

Kategóriák: általános iskola, középiskola, felnőtt

A pályázatokat 2019. augusztus 15-ig kell elküldeni (a szerző nevével és címével ellátva) elektronikus úton a következő címre:
viola.erno@hivatal.csurgo.hu

Eredményhirdetés és a pályaművek bemutatása
2019. szeptember 28-án lesz Csurgón,
az Őszi Fesztivál keretében.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet a
30/408 1902-es telefonszámon

Csurgó Város Millenniumi rendezvényei 2019.

PÁLYÁZATOK

Csurgó Város Önkormányzata
az „Ezer éves Csurgó” rendezvénysorozatán belül

novella, versíró, és jelenetíró pályázatot hirdet
„Az én városom Csurgó”
címmel.

Téma: szabadon választható Csurgó ezer éves történetéből.

Kategóriák: általános iskola, középiskola, felnőtt

A pályázatokat 2019. augusztus 15-ig kell elküldeni (a szerző nevével és címével ellátva) elektronikus úton a következő címre:
viola.erno@hivatal.csurgo.hu

Eredményhirdetés és a pályaművek bemutatása
2019. szeptember 28-án lesz Csurgón,
az Őszi Fesztivál keretében.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet a
30/408 1902-es telefonszámon

Palacsintázzunk együtt!

Sós vagy édes, tekert vagy hajtogatott, rakott és szeletelt, porcukrozza vagy öntettel, kés-sel-villával, vagy kézből fecskefarokra harapva. Palacsinta, az örök kedvenc, minden korosztálynak, minden változatban.

Jól tudja ezt Borongicsné Porcsa Zsuzsanna csurgói cukrász is, hiszen július 20-án már második alkalommal hívta a palacsinta imádkokat egy kis együtt palacsintázásra a Fehérlő Vendéglő udvarára.

A palacsinta eredete a római korból származik, neve latinul placenta, azaz lepény volt. Eredeti római kori összetétele, a liszt, víz és kevéske só, nem sokat változott, csak a későbbi évszázadokban egészült ki egy kis tejjel és tojással. A palacsinta nagyon fontos szerepet játszott a római légiók étkeztesítésében, mert jól szállítható és hosszabb ideig eltartható volt.

Európa többi részére, így a magyar területekre is a palacsinta a római légiók hódításai nyomán terjedhetett el. A németül Palatschincken, horvátul palacsinka, szlovákul és csehül palacinka nevű étel népszerűsége térségünkben töretlen maradt az elmúlt évszázadok alatt.

Ezért választotta Borongicsné Porcsa Zsuzsanna is a közös palacsintázást egy újabb közösség építő találkozó létrehozására, mert a palacsinta finom, mindenki szereti és gyorsan elkészíthető.

Palacsintázzunk együtt! - szöveg a felhívás, melyre a meleg idő ellenére is szép számmal jöttek az érdeklődők, akik több mint 30 sós és édes változat közül választva élvezte hangjai mellett kóstolhatták meg az ízletes finomságokat.

A főszervező-háziasszony Zsuzsi elmondása szerint a rendezvény fő célja, hogy összehozza a családokat, barátokat,



A palacsinta készítők vidám, lelkes csapata



Már a legfiatalabb rajongók is fecskefarokra harapják a palacsintát

kat, hogy aki eljön, az érezze jól magát. Segítői, ahogy tavaly úgy idén is a családi-baráti köréből kerültek ki, akik közül

igazi csapatmunkásként mindenki tudta a feladatát.

A rendezvényt tovább színesítette, hogy minden résztvevő

egy sorszámot kapott, mellyel értékes felajánlásokat nyerhetett. A támogatók jóvoltából vacsora-, virág- és tortautalvány, uszodabelépő, kétnapos üdülés és egy helyi vállalkozó felajánlásából egy szép női ruha is kisorsolásra került.

Az együtt palacsintázós délután sikerénél azonban a tehetséges cukrász hölgy nem áll meg. Folytatva a tortáival való hódítás útját, már készül az őszi gödöllői kastélybeli cukrászversenyre, ahova egy Sissi királynős, barokkos, minden bizonnyal szépséges tortacsodával fog készülni.

VARGÁNÉ HEGEDŰS MAGDOLNA



Sajtóközlemény

Egyedülálló, innovatív képzési lehetőség a Csongró és térsége gazdaságfejlesztése érdekében

2019/július/18

2019. július 18-án az európai uniós támogatásból megvalósuló GINOP-6.1.4-16-2017-00001 kódszámú, „Nyitok hálózat a munkaerő-piaci kompetenciák fejlesztéséért” című projekt keretén belül rendezte meg a vállalkozók számára workshopját az innovatív felnőttképzés úttörőjeként számon tartott Szövetség az Életen Át Tartó Tanulásért szervezet. Az esemény célja a Csongrói és a térségében működő kis- és közepes vállalkozások számára elérhető egyedülálló, ingyenes képzési lehetőség, valamint a legújabb iparág-specifikus kompetencia-fejlesztési programok bemutatása volt. Az eseményen részt vett Füstös János, Csongró Városi Könyvtár igazgatója, a gesztorszervezet vezetője, valamint Galambos Adorján, a NYITOK program Mobil Oktatási Rendszerének divízióvezetője.

A felnőttképzéssel már több mint 10 éve foglalkozó szervezet NYITOK projektjének legújabb fejlesztésével kínál 21. századi, hatékony megoldást a kis és közepes vállalkozások mindennapi problémáira. Az egyedülálló program keretében olyan rövid ciklusú képzések elvégzésére nyílik lehetőség, amelyek azonnal használható, versenyképes tudást biztosítanak a 16 és 64 év közti magánszemélyek és KKV munkavállalók számára. Az érdeklődők tanulhatnak angolul, németül vagy akár oroszul, emellett képezhetik magukat az informatika területén, valamint részt vehetnek kiskereskedelmi, logisztikai, gépipari, turisztikai, építőipari és irodai munka területét érintő kompetenciafejlesztő képzéseken. Mindemellett lehetőség nyílik a mindennapokban használható, innovatív ismeretekre is szert tenni a pénzügyek, a vállalkozásindítás, az önmenedzsment vagy az állampolgári ismeretek terén. A 20 órás képzések célja az, hogy a munkavállalók kiváló munkaerővé, ezáltal a vállalkozások versenyképesebbé és hatékonyabbá váljanak. A rugalmas képzési struktúra a munkavállalók és a munkáltatók igényeihez egyaránt alkalmazkodik. A képzésszervezés teljeskörű lebonyolítását vállalja a NYITOK program, így a munkáltatók számára semmilyen adminisztrációval nem jár az ingyenes lehetőség igénybevétele. A szervezet fontosnak tartja, hogy a képzés a hagyományos iskolarendszertől eltérő módszertannal és a 21. századi, innovatív technológiák felhasználásával történjen.

Csongró és térsége gazdaságfejlesztése során fontos, hogy a vállalkozások ragadják meg azokat a lehetőségeket, amelyeket az életen át tartó tanulás jelent fejlődésükhöz. Ehhez kíván hozzájárulni az ingyenes, rugalmasan szervezhető, az egyéni igényeket figyelembe vevő, innovatív iparág-specifikus képzési lehetőséget biztosító Szövetség az Életen Át Tartó Tanulásért (SZETT) szervezet projektje, a NYITOK. A program legnagyobb erőssége, hogy nyitott, rugalmas, innovatív módon olyan ismereteket nyújt a vállalkozások számára, amire nekik szükségük van. Az iskolapadban megtanult tudásnak frissítésre, aktualizálásra van szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodni tudjanak a munkavállalók napjaink munkaerő-piacához, tisztában kell lenniük saját szakmájuk innovációival, melynek köszönhetően naprakész tudásra van szükségük.

Tisztelt érdeklődők!

A képzéseinkkel kapcsolatban keressék bizalommal kollégánkat az alábbi elérhetőségek egyikén:

Csongró Nyitott Tanulási Központ
8800 Nagykanizsa, Király utca 47.
Tóth László
toth.laszlo@nyitok.hu
+36 30 799 3309

Szövetség az Életen Át Tartó Tanulásért
Cím: 4025 Debrecen, Nyugati utca 26. I/1.
Telefon: +36 (52) 747-452
E-mail: info@nyitok.hu
Felnőttképzési engedély száma: E-000158/2014



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Másodszor palacsintáztunk együtt!



A tavalyi sikeren felbuzdulva immár második alkalommal szervezte meg a Palacsintázzunk Együtt! család-barát rendezvényét Borongicsné Porcsa Zsuzsanna. A cukrász városunkban már nem csak a csodaszép tortáiról, kiváló versenyeredményeiről, hanem a

palacsintáiról is híres. Az eseménynek a Fehérló Vendéglő udvara adott otthont ahol a vendégeknek nem lehetett elérhetetlen kívánságuk, hiszen ami szem-szájnak ingere, minden féle és fajta palacsintából választhattak. A hagyományos palacsinták mellett, több

különlegességgel – káposztás, szalonnás, húsos palacsinta, cukor- gluténmentes palacsinta, kemencében sült palacsinta, rakott palacsinta - is várták az érdeklődőket. A palacsintakirálynő kuriózusként palacsinta költeményeket is készített, gyümölcscsel, egyéb kiegészítővel díszítve, különlegesen tálalva.

Bár a rendezvény célja maga a társas együttlét, a baráti – családi összejövetel volt, kellemes kikapcsolódás gasztrónómiai élvezettel, a szervező a vendégek kulturális szórakoztatásáról sem feledkezett meg. Az esemény részeként fellépett a Csurgói Senior Örömtánc csoport, megtáncoltatva a közönséget is, illetve a résztvevők szórakoztatásáról zenész gondoskodott.

A közel 150 résztvevő belépéskor sorszámot kapott, így

a jelen levők közül kerültek ki azok a szerencsés nyertesek, akik a nap végi sorsoláson átvehették a felajánlásokat: egy 15000 forintos torta utalványt, a Vintage Virág és Ajándék 1000 forintos utalványát, a Csurgói Városi Uszoda 2+2 főre szóló ajándék belépőjét, a Gellynity cég egyedi ruháját, a Fehérló Vendéglő két fő részére szóló vacsora meghívását illetve a kehidakustyai Liliom Apartmanház 3 nap és 2 éjszákára szóló 50%-os kedvezményét.

A sikeres rendezvénynek biztosan lesz folytatása, addig is cukrász által készített palacsintákat, lángosokat, gyümölcs poharakat megvásárolhatják minden hétfőn a Városi Uszodában.

BV

FESTETICS ÖSZTÖNDÍJ

Csurgó Város Képviselő-testülete a felsőfokú tanulmányaikat végző csurgói hallgatók számára megalapítja a „Festetics Ösztöndíjat” a nagy iskolai mecénás, gróf Festetics György emlékére. A Képviselő-testület a „Festetics Ösztöndíj” működését az alábbiakban határozza meg.

1. Az ösztöndíj célja:

Főiskolai és egyetemi tanulmányaikat folytató, tehetséges, kiemelkedő előmenetelű hallgatók munkájának elismerése.

2. A pályázaton való részvétel:

Főiskolai, egyetemi tanulmányaikat folytató csurgói lakóhellyel rendelkező hallgatók pályázhatnak.

Feltételek:

a) kettő előző félévi tanulmányi átlageredménye minimum:

4

b) valamely területen elért eredményes Tudományos Diákköri tevékenység és / vagy kiemelkedő publikációs, előadói, alkotói és sport tevékenység, külföldi egyetem ösztöndíja, Csurgó

város hírnevét öregbítő tevékenység

c) szociálisan rászoruló hallgató

A fent szerepelt feltételek közül legalább kettőnek teljesülnie kell a pályázat benyújtásához

3. A pályázat benyújtása és elbírálása:

A pályázatokat a Csurgó Város Polgármesterének kell benyújtani, a pályázatok döntésre való előkészítését az Oktatási, Kulturális és Turisztikai Bizottság Bizottságra végzi. A pályázatok elbírálásáról Képviselő-testület dönt.

4. Az ösztöndíj mértéke, hatálya és átadása:

Két hallgató részesülhet ösztöndíjban. Az ösztöndíj mértéke 100.000 Ft/fő. Az ösztöndíj egy évre szól. Az ösztöndíjat a város polgármestere a Csurgón rendezett Őszi Fesztiválon 2019. szeptember 14-én, ünnepélyes keretek között emléklappal együtt adja át.

A pályázat benyújtásának határideje: 2019. szeptember 10. 12.00 óra

A pályázati adatlap beszerezhető a Csurgói Közös Önkormányzati Hivatalban, illetőleg letölthető a www.csurgo.hu honlapról.

Sokoldalú egészségfejlesztés a cél a Csurgói EFI-nél

Beszélgetés Tóth Richárddal, az EFI irodavezetőjével

● folytatás az első oldalról



Mester Katalin dietetikus "Egészséges táplálkozás az óvodában" foglalkozása az őrtilosi óvodások körében

A Csurgói Egészségfejlesztési Iroda nevének rövidített változata, az EFI, az elmúlt, több mint egy év alatt immár jól ismert fogalomként épült be a csurgói és környékbeli emberek szóhasználatába. Számtalan olyan programot, rendezvényt, tájékoztatót, szűréseket szerveztek a csurgói járás településein, mellyekkel minden korosztályt megszólítva hívták fel a figyelmet az egészségtudatos testi és lelki egészség megőrzésére.

Az EFI, mint intézmény 2018. április 1-től kezdte meg működését, az „Egészségfejlesztési Iroda kialakítása a Csurgói járásban” című pályázat keretében, melyhez közel 90 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyertek el.

Tóth Richard, az EFI irodavezetője, az elmúlt, több mint egy év működésének eseményeiről, eredményeiről, tapasztalatairól érdeklődő kérdésünkre így válaszolt:

- Úgy gondolom, hogy az elmúlt időszak folyamán elég szép eredményeket sikerült elérni, mivel mind a pályázatban meghatározott céloknak igyekeztünk megfelelni, mind pedig próbáltunk egyre több és változatosabb programot szervezni. Mindezekhez igyekeztünk csurgói járás területén a lehető legtöbb helyre eljutni, figyelembe véve a lakosság igényeit. Meghatározó célunk volt, hogy az egészen fiataloktól az idősekig lefedjünk minden korosztályt.

Milyen visszajelzéseket kaptok a rendezvényekről? Tud-

juk, hogy különösen a fiatalokat nehéz néha megszólítani. Nehézkes változtatni a rosszul rögzült szokásokon, mint az egészségtelen táplálkozás, vagy a mozgásszegény életmód.

- Azt tapasztalom, hogy amikor a fiatalokkal találkozunk érdeklődőek. A programjainkon láthatóan szívesen vesznek részt, aktívan bekapcsolódnak

a munkánkba. Legtöbbször az óvodába, iskolába tudjuk legkönnyebben megoldani, hogy találkozunk a legfiatalabbakkal, ekkor tudunk valamilyen programot szervezni nekik. Továbbá klubrendezvényeinken tudnak velünk a fiatalok találkozni, ahol legtöbbször segítőkészek aktívak, lelkesek, láthatóan nyitottak, ők is



Családi sportnap a Városi Szociális Intézménnyel közösen

A csurgói járás 18 települése tartozik az iroda hatáskörébe. Sokszor mentek az egyes települések rendezvényeire, a helyszínekre is. Mekkora a látogatottsága az ilyen eseményeknek?

- Változó az érdeklődés, attól függően, hogy milyen programokkal jelenünk meg. Van, amikor kisebb csoportokat, van, amikor nagyobb létszámú közönséget tudunk megszólítani. Ebben is nagyon támogatók a települések, mivel ha nagyobb rendezvényekre hívnak meg bennünket, akkor így több emberrel is sikerül kapcsolatba jutnunk. Rendezvényeinket többféle csatornán is hirdetjük, hogy minél több emberhez eljussanak a lehetőségek.

Tudjuk, hogy az Egészségfejlesztési Iroda működése egy adott időszakra szól. Mivel készültök a hátralévő több, mint egy évre?

- Az előttünk álló időszakra több programmal is készülünk, Tavaly is megrendeztük, és az idén is tervezzük a Fittbanzaj nevű, nagy volumenű programunkat, valamint folytatjuk a gyalogtúráinkat is. Folyamatosan mennek a klubfoglalkozásaink, így például a tankonyhai gyakorlat, a szülő klubfoglalkozásunk, valamint a diabétesz, és a szív-érrendszeri foglalkozásaink is.

A nyári szünet után az iskoláknak, óvodáknak készülünk mozgással és táplálkozással kapcsolatos programokkal és előadásokkal. de természetesen továbbra is szívesen megyünk, bármely nevelési-oktatási intézménybe, de mindenhova, amennyiben meghívunk bennünket.

VARGÁNÉ HEGEDŰS MAGDOLNA

Csurgói kóstoló régi falatokból – Tészta ételek



Gyermekkorok ízei: Krumplis csipkedett

A tésztaételek a liszt alapú emberi táplálkozás egyik legrégebbi és legnagyobb csoportját alkotják. A változatos összetételű és készítmódú tésztaételek előállításához főként búzalisztet használtak őseink is, de nagyon gyakori volt különböző gabonafélék a rozs, árpa, zab, kukorica, és ritkábban a hajdina liszt fogyasztása is.

Az ételcsoport leggyakrabban fogyasztott tagja a kenyér, mely már az ősidők óta jelen van az emberiség táplálkozásában. A világ minden táján készítik, a legkülönbözőbb alapanyagokból és formákban. A magyarok már az őshazában is sütötték nyílt tűzön, lapos edényekben a vízzel lisztből gyúrt lapított kenyereket, a lepényt. Az elmúlt évszázadokban aztán már országszerte a legterjedtebb a kemencében való kenyérsütés volt.

Az ősi kenyérből eredeztetett sült tésztáknak ma már számtalan változata ismert. A régi kemencés langallótól és a kenyértészta maradékából készült vakarcson át a különböző

pogácsákon, réteseken, kalácsokon keresztül a mai süteményekig vezetett a tepsiben sült tészták fejlődésének az útja.

A sós sült kelt tészták egyik Dél-Dunántúlon, és környékünkön is kedvelt egyedi fajtája a kukoris, melynek készítése hagyományát főként Csurgó-

egy óvárosi idős nénitől halottam először. Az elnevezést azzal magyarázta, hogy a tészta fonásával, küllemében utaltak a búzaszemek kalászában történő elhelyezkedésére.

A tepsiben sült tésztafélék még tipikusabb, csak alsóki-sarkadi elterjedésű képvi-



Alsóki lapított rétes szüreti tálalásban

nagymartonban máig is szorgosan őrzik az ott élők. Bár ezt a sült tésztát mindenki jól ismeri, a kettes vagy hármasszemes kukorézs elnevezést

selője az „asóki lapított rétes”. A receptközlő Füstös Jánosné, Ica néni elmondása szerint ehhez a lapított réteshez egy finomlisztből készült, egy tojásos, zsíros, gyúrt tészta alapot

kell készíteni. Majd kinyújtása után reszelt, sült káposztával megtölteni, felhajtogatni, tejjel megkenni és szép pirosra megsütni.

A népi táplálkozásba jó 200 évvel ezelőtt váltak elterjedté a zsírban sült tészták. Az elsősorban búzalisztből élesztővel vagy sütőporral, tojással, sóval vagy cukorral, zsíradékkal készített sós vagy édes fánkok, tarkedik, lángosok főként az ünnepi asztalok kedvelt fogásai voltak.

A tésztafélék másik nagy csoportját a kifőtt tészták alkotják, mikor is a lisztből vízzel, gyakran tojással esetleg zsíradékkal dúsított nyújtott tésztát különböző formákra vágva vagy töltve, édes vagy sós feltéttel, keverékkel meghintve tálaltak. A kifőtt tészták egyik legegyszerűbb, szegényesebb fajtája a „meztelen mácsik” volt, melyet gyakran csak zsírosan üresen, esetleg tejföllel, vagy kevés sült szalonnával ízesítve tálaltak fel.

Egy csurgói néni, 5 gyermekes édesanyja elmondása szerint, amíg ő a mezőn dolgozott, az anyósa minden nap készített „mácsikot”, azaz hosszúmetélt tésztát, mert olcsó, laktató volt, és sokáig elvoltak vele a gyerekek, amíg szálanként megeszegették.

Érdekes, egyedi recepteket adott közre gyermekkorai ízeiről az alsóki Szalai Istvánné, Erzsébet néni. A „Krumplis csipkedett” nevű egytálételhez először kockára vágott burgonyából paprikás krumplit készítettek. Majd tojással, lisztből tésztát gyúrtak, melyet a levesbetét módjára kis darabokra kicsipkedtek, majd sós vízben kifőztek. Az így elkészült csipkéket aztán a kész paprikás krumpliból keverve fogyasztották el.

Id. Sótonyi László emlékére...



Hét évvel ezelőtt hunyt el a Csurgó sportját nagyban meghatározó Id. Sótonyi László testnevelés tanár, edző, sport szaktanácsadó. Emlékére júliusban 2019. július 23-án időszaki kiállítás nyílt Csurgó Város Helytörténeti Gyűjteményében, amely 2019. szeptember 6-ig lesz megtekinthető. A tárlatot öccse, Dr. Sótonyi Sándor (nyugdíjas iskolaigazgató, közoktatás vezető) nyitotta meg a család nevében, majd köszöntőt mondott Id. Sótonyi Lászlóné Kati néni, aki a mai napig hűen ápolja férje emlékét.

A kiállításban Laci bácsi feleségének köszönhetően tematikus bontásban tekinthetőek meg az általa megőrzött tantervek, edzéstervek, feljegyzések, jegyzőkönyvek.

A fotók nem csak a sportolói és edzői éveket örökítették meg, hanem a város nevét öregbítő meccseket, tornaversenyeket is. Fontos részét képezi a hagyatéknak az utazások alatt gyűjtött emlékek, kisebb gyűjtemények. Mindezek mellett pedig a vitrinekben ott sora-



kozik a számtalan érem, kitüntetés, oklevél, díj, amelyekkel elismerték Laci bácsi sport iránti lelkesedését, kitartását és kemény munkáját.

Id. Sótonyi László 1937. augusztus 18-án született Heresznyén. Egy évvel később született meg öccse, Sándor, akivel haláláig szoros kapcsolatot ápolt. 1948-ban került Csurgóra az 1. sz. Általános Iskolába, ahol megkezdte a felsőtagozatot. 1952-ben iratkozott be a Csurgói Csokonai Vitéz Mihály Gimnáziumba, itt aktívan sportolt, mint labdarúgó. 1956-ban érettségizett, majd a Pécsi Pedagógiai Főiskola matematika-kémia szakos hallgatója lett.

1959-ben szerezte meg a diplomáját és Berzencén kezdett tanítani. 1961-ben áthelyezték tanárnak a csurgói 1. sz. Általános Iskolába. A CSTK ifjúsági labdarúgócsapat edzője lett, majd a megyei bajnokságban szereplő felnőtt labdarúgócsapat játékosedzője volt. 1964-ben megszerezte második diplomáját testnevelésből a Pécsi Tanárképző Főiskolán. 1968-ban labdarúgó edzői tanúsítványt szerzett, és még ugyanebben az évben szakfelügyelőnek (matematika, kémia,

testnevelés tantárgyak ellenőrzése) nevezték ki a csurgói és nagyatádi járások iskoláiba.

1969-ben megnősült, első gyermeke, László egy évvel később született meg. 1974-ben elvégezte a Pécsi Tanárképző Főiskola levelező tagozatán a pedagógia szakot. Megalakította az első férfi kézilabda csapatot Csurgón, mellyel a megyei bajnokságban szerepelt. 1975-ben megszületett második fia: Attila. Kézilabda segédedzői tanúsítványt szerzett, 1976-ban pedig testnevelés megyei vezető szakfelügyelőnek nevezték ki. Átvette a megyei diáksport elnöki tisztséget. Atlétikai edzői képesítést szerzett. 1977-ben az Országos Általános Iskolai Sportbizottság tagja lett. 1979-ben kézilabda csapatával a szolnoki Úttörőolimpián 3. helyezést ért el. A következő évben beiratkozott az ELTE Pedagógia-Nevelésszociológia szakára, ahol 1984-ben államvizsgázott. Ugyanebben az évben Zánkán az úttörő olimpián kézilabda csapatával 1. helyezést ért el.

1986-ban a megyei bajnokságból feljutott a CSTK férfi kézilabda csapatával az NB II-be a kecskeméti osztályozón. 1987-ben lemondta az NB II-ben sze-

JOGPONT IRODA ÜGYFÉLFOGADÁSA CSURGÓ, KOSSUTH U. 1.

hónap nap	időpont
január	3. 16.00-19.00
	10. 12.00-15.00
	17. 16.00-19.00
	24. 12.00-15.00
február	7. 16.00-19.00
	14. 12.00-15.00
	21. 16.00-19.00
	28. 12.00-15.00
március	7. 16.00-19.00
	14. 12.00-15.00
	21. 16.00-19.00
	28. 12.00-15.00

Várjuk szíves érdeklődésüket!
Üdvözlettel: Dr. Kardos Mónika

replő kézilabda csapat edzőségét. 1988-ban részt vett az MKM által meghirdetett „Mindennapos testnevelés bevezetése” kísérletben. 1989-ben csapatával a kézilabda sportágban a veszprémi Úttörőolimpián 5. helyezést ért el. 1992-ben a Somogy Megyei Önkormányzat Sportbizottságának tagja lett. 1993-ban létrehozta az

Eötvös József Diáksport Alapítványt. Minden tanuló számára ingyenes sportolási lehetőség biztosítva lett. 1996-ban a letenyei férfi kézilabda csapatot, mint edző irányította (NB II 1. hely). 1999-ben a csurgói férfi kézilabda csapatának edzője lett egy évre (NB II). Egy évvel később az iskolai DSK-t átalakította a testnevelőkkel Eötvös



DSE-vé. Csapatával a kézilabda sportágban a budapesti Diákolimpián 5. helyezést ért el. 2001-ben a Magyar Kézilabda Szövetség szakfelügyelői feladatait látta el, és megválasztották a Somogy Megyei Kézilabda Szövetség elnökének.

Nyugdíjas éveiben az iskolai DSE és a sport alapítvány ügyeit intézte, pályázatokat készített, sportversenyeket rendezett, szervezett. A Bozsik-program és a Cséfalvai-program (utánpótlást nevelő programok) Somogy megyei vezetője. Minden évben megrendezte iskolájában az Eötvös Kupát.

Nagyon szeretett utazni. A sportolás révén egész Magyarországot bejárta és jól ismerte. Külföldi utazásokban főleg szakmai célból vett részt. Járt Svájcban, Spanyolországban, Belgiumban, Lengyelországban, Horvátországban, Ausztriában, Romániában, Németországban, Csehországban, Olaszországban, Szlovéniában, Franciaországban.

Diákjai és sportolói egyéni és csoport eredményeire nagyon büszke volt. A felesége által összeállított listán olyan nevek szerepelnek, mint Szirják Attila (Sokszoros magyar ifjúsági válogatott volt, és Székesfehérváron futballozott.), Hosszú Ferenc (Kiváló élvonalbeli játékvezető volt.), Bódis János (A Kaposvári Rákóczi FC-ben, majd Zalaegerszegen futballozott. Futballedzőként is dolgozott.), Mód István (Komlón futballozott), Schuch Timuzsin (NB I-es csapatban játszik, többszörös magyar válogatott és világbajnokságon is részt vett.), Nagy Máté (NB I-es csapatban játszik, magyar ifjúsági válogatott.), Pető János (kislabdahajítás), Káplár József, és természetesen Sótonyi László (NB I-es csapatokban sportolt. 182-szer szerepelt a magyar válogatott csapatban, olimpiai résztvevő volt, és világbajnokságon is játszott. Kézilabda

edzőként dolgozik.)

2012-ben súlyosan beteg lett, július 19-én hunyt el. 2013. december 7-én a csurgói Városi Sportcsarnok névadójának választották.

Kitüntetései:

1966. Járási Sportbizottsági munkáért

1967. Testnevelés és sport érdemes dolgozója

1976. Szakszervezeti munkáért kitüntető jelvény

1977. Úttörővezetői Érdemérem

1980. Kiváló munkáért kitüntető jelvény

1980. Magyar Diáksportért jelvény

1987. Somogy megye Sportmozgalmában végzett kimagasló munkájáért

1988. Magyar Népköztársaság Sportérdemérem ezüst fokozata

1991. Eredményes szaknácádói munkáért plakett

1993. Toldi Miklós-díj

1996. Magyar Diáksportért jelvény

1999. Magyar Kézilabdázásért arany jelvény

2001. Somogy Polgáraiért Arany Érdemkereszt

2006. Magyar Diáksportért jelvény

2007. Somogy labdarúgásáért

2007. Csurgói labdarúgás utánpótlásért

2009. Magyar Sportdíj II. fokozat

2009. Arany Diploma

Petlánovics Eszter
Az életrajzot összeállította:
Id. Sótonyi Lászlóné

-Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás



A jogosultak részére 0-24 óráig tartó ügyeleti tevékenységet jelent.

A saját otthonukban élő, egészségi állapotuk és szociális helyzetük miatt rászoruló, a segélyhívó készülék megfelelő használatára képes időszerű vagy fogyatékos személyek, illetve pszichiátriai betegek részére az önálló életvitel fenntartása mellett felmerülő krízishelyzetek elhárítása céljából nyújtott ellátás.

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás keretében biztosítjuk:

- az ellátott személy segélyhívása esetén az ügyeletes gondozónak a helyszínen történő haladéktalan megjelenését,
- a segélyhívás okául szolgáló probléma megoldása érdekében szükséges azonnali intézkedés megtételét,
- szükség esetén további egészségügyi vagy szociális ellátás kezdeményezését.

Az ellátásért személyi térítési díjat kell fizetni, mely jövedelemfüggő (napi 10 illetve 20 FT).

**A készülék igényelhető: Csurgó Járási Család- és Gyermekegészségügyi Központ és Szolgálat
8840 Csurgó, Kossuth u. 1
Tel.: 06-82-472-432**

Kaslik Edit Emlékére Alapítványi Ösztöndíj Pályázati Kiírása

Kaslik Józsefné 2005-ben ösztöndíjat alapított tragikusan elhunyt lánya Kaslik Edit emlékére.

Az ösztöndíj azzal a szándékkal jött létre, hogy támogassa az adott évben érettségizett, és felsőoktatási intézménybe felvett nyert, valamely területen tehetséges fiatal célbajutását.

Az alapító szándéka szerint az ösztöndíjat olyan tanuló nyerheti el, aki az eredményes középiskolai tanulmányai mellett, valamely szaktárgy (szaktárgyak) területén tanulmányi versenyt nyert valamely művészeti ágban kiemelkedően tehetséges, vagy valamely sportágban már bizonyította szorgalmát, kitartását és állandó lakóhelye Csurgón van. E szempontok mellett, a tanuló szociális körülményei is szerepet játszanak az ösztöndíj odaítélésekor.

Az ösztöndíj az első diploma megszerzéséig, illetve a mesterképzés idejére jár, amennyiben a hallgató minimum 3-as tanulmányi eredményt elér. Az ösztöndíj havi összege a tanulmányi felérvélés sikeresen teljesítése esetén:

3,0-3,49 tanulmányi átlag esetén 10 000Ft.
3,5-4,49 tanulmányi átlag esetén 20 000Ft.
4,5 tanulmányi átlag felett 30 000Ft.

A pályázatnak tartalmaznia kell

1. A tanuló adatait:



1000 éves Csurgó júliusi programok

Június 30 – Július 7.
Diákszínházi tábor
Csokonai Közösségi Ház

Július 12.
Napsugaras Levendulás napi rendezvény
Csurgói Napsugár Szociális Intézmény

július 18. 10 órakor
„Múlt- jelen-jövő”
Csurgói képek, rajzok, fotók
Városi Szociális Intézmény

Július 22-26.
Honismereti szakkör gyerekeknek
a kiállításokról szóló előadássorozattal,
és a Szentendrei Skanzen kisfilmjeinek vetítésével kiegészítve.
Helytörténeti Gyűjtemény

2019. július 23. 16:30 órakor
Idősebb Sótornyai László emlékkiállítás
Helytörténeti Gyűjtemény

július 29 – augusztus 3.
Történelmi tábor
Történelmi Park

A rendezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

- A tanuló kézzel írt önéletrajzát
- Középiskolai tanulmányi eredményét, az érettségi eredményét
- Tanulmányi verseny (versenyek), művészeti téren elért eredmények és a sport terén elért eredményeket (ha van)
 2. A felsőfokú intézmény nevét (kar, szak) – ahol a tanulmányait elkezdte
 3. A középiskolai osztályfőnök által írt jellemzés
 4. A középiskola igazgatójának indoklását.
 5. A család szociális helyzetének igazolását
 6. Igazolást arról, hogy állandó lakása Csurgón van

(Pályázati űrlap letölthető a www.csurgo.hu honlapról, vagy kapható a Csurgói Közös Önkormányzati Hivatal portáján.)

A pályázat beadási határideje: 2019. szeptember 2. 12 óra

A pályázatot személyesen vagy postai úton a Csurgói Közös Önkormányzati Hivatal, 8840 Csurgó, Széchenyi tér 2. címre kell eljuttatni.

A beérkezett pályázatokból a Kaslik Alapítvány a Tehetséges Gyermekekért Kuratóriuma választja ki a támogatásra érdemes tanulót, akivel, mint adományozó szerződést köt.

Az ösztöndíj átadására az Őszi Fesztivál alkalmával, ünnepélyes keretek között kerül sor.

Töltsd a nyarat a teraszon!



Töltsd a nyarat a teraszon!

Szerencsések vagyunk, ha a lakásunkhoz tartozik akár csak egy aprócska terasz is, hiszen ha szeretnénk egy kicsit elvonulni, a szabad levegőn lenni vagy csak kiszabadulni a lakásból úgy, hogy nem megyünk nagyon messzire, akkor csak pár lépést kell tennünk, és már kint is vagyunk a friss levegőn. A terasz sok esetben „raktár”, pedig ha egy kis energiát és időt szánunk rá, akkor hangulatos teret tudunk kialakítani. A teraszok nyáron főszerepet kaphatnak, hiszen előszeretettel időzhetünk ott. Ha pedig már ott vagyunk, szeretünk magunk körül harmóniát látni. Egy jól berendezett terasszal a lakóterületet bővíthetjük.

Lássuk, mi kell hozzá!

Először is rend, azaz a felesleges holmikak valahova máshova kell elrakhunk. A méreteken, adottságokon nem tudunk változtatni, de a bútorokat, színeket, kiegészítőket újragondolhatjuk. Ehhez előzetes tervezés szükséges. Vegyük sorba!

- **Színek:** Ha a divatot akarjuk követni, akkor az idei évben sokkal inkább a mai életstílushoz passzoló, úttörő, kísérletező színek uralkodnak. A szürkés árnyalatoké a terep, melyek sok más színnel is könnyedén párosíthatók. Az erdők zöldje, a ködös kék, az élénk citrusos sárga, halvány terrakotta és rózsaszín, de mindezek mellett a krémes árnyalatok és a nyers színek is divatosak. Természetesen választásunkban nagy szerepet játszik lakásunk, házunk stílusa, teraszunk burkolata, illetve saját izlésvilágunk. Legegyszerűbb, ha két meghatározó színt választunk és azokkal dekorálunk, de lehet egy hangsúlyos szín

is, ami vissza-visszaköszön. Persze, alkothatunk tökéletes színkavalkádokat is, a lényeg, hogy jól érezzük benne magunkat!

- **Bútorok:** Rengeteg jó és olcsó ötletet találhatunk a világhálón! Ha elég kreatívak vagyunk, megfelelő szerszámokkal akár raklapból vagy régi bútorokból is összerakhatunk valami különlegeset! Minden háztartásban vannak olyan bútorok, amelyeket már nem használunk a lakásban, de a teraszon még el tudnánk képzelni. Egy régi fotel, vagy kanapé új köntösbe öltöztetve, például egy új huzattal,



vagy takaróval remekül mutathat. Ha van rá anyagi forrásunk műrattan bútort is vásárolhatunk. Könnyen összeszerelhető, kezelhető és tisztítható. Akár egy kis kávézó sarkot is csinálhatunk, ahol majd a reggeli kávékat kortyolgatjuk a felkelő nap fényében.

- **Függöny:** A különböző lenge függönyök, amiket könnyedén felszerelhe-

tünk a teraszunkra romantikus hangulatot varázsolnak, mediterrán jelleget kölcsönöz. Ha túl erős a nap és árnyékre vágyunk vagy csak szeretnénk egy kicsit bezárkózni, akkor bármikor elhúzhatjuk őket.

- **Párnák:** Hogy teljes legyen a pihenés akár a bútorainkra, de a földre is elhelyezhetjük őket. Fontos, hogy színeikben harmonizáljanak a berendezéshez. A pihe-puha párnák fokozzák a kényelemérzetünket, otthonossá, barátságossá varázsolják a teret.

- **Szőnyegek:** A szőnyegek szintén a kényelemérzetet fokozzák. Használhatunk rongyból vagy babuszából készületeket.

- **Világítás:** Talán a legromantikusabb kiegészítők lehetnek. Gertyák, led csíkok, ledszálát tartalmazó, felfüggeszthető égők, lampionok. Már nagyon sok kapható elemmel működő formában is! Este kiülve a teraszunkra, varázslatos hangulatot teremtenek, de akár hold fényében is furdözhetünk.

- **Növények:** A nyitott teraszon már a természetben vagyunk. Ezt az érzést fokozhatjuk különböző növényekkel. A növények kiválasztásánál a méret nagyon fontos, de ugyanúgy a tájolás, a széljárás, az árnyék, vagy a természetes csapadék. A teraszra, erkélyre ültetendő növények kiválasztásánál a szakemberek előszeretettel ajánlják a hagyományos dézsás növényeket, mint az agavé, a leánder, a maszlag, a muskátli, az aszparágusz. Újabban nagyon divatos a bugenvillea, a kefevirág, a fokföldi ólomvirág, a szerelemvirág, vagy a sétányrózsa. Kaspókba, cserepekbe ültethetünk akár levendulát (de megszártva fel is akaszthatjuk), vagy pozsgás levelű kövirózsát is. Természetesen a friss vágott virág is gyönyörűen mutat egy vázában. Ne feledjük, maguk a növények is stílusdöntők!

- **Egyéb kiegészítők:** Mindenki máshogy relaxál, más környezetben tud kikapcsolni és pihenni. Pihenésünket fokozhatjuk füstölökkel is, melynek előnyei közé tartozik, hogy a szúnyogokat is elriaszthatjuk velük.

Ha elértük a kívánt összhatást, csak biztatni tudok mindenkit, töltsd az éjszakát is a teraszon! Egy jól megtervezett és berendezett teraszon, még az alvás is öröm! Én kipróbáltam!

BV

Beadtuk a nevezést a 2019/2020 bajnokságra! - elfogadva!

A Csongrói Női Kézilabda Club csapatai leadták a nevezéseket a 2019/2020-as bajnokságokba.

A CSNKC három versenyző gárdája közül, felnőtt csapatunk egy osztállyal feljebb az NBI/B osztályban, ifjúsági és serdülő csapatunk ugyanott a mint tavaly a Női ifjúsági III. és a Női serdülő III. osztály Dél-Nyugat csoportjában foglalkozni szereznek.

A nevezés a Magyar Kézilabda Szövetség online felületén

került beadásra és a szövetség vissza is jelzett, elfogadta klubunk nevezéseit.

A gyermek (U15 – U11) és a kisiskolás (U10 – U8) bajnokságokra augusztusban lehet majd nevezni, klubunk dinamikus fejlődésének köszönhetően kettővel több csapattal többel nevezünk, mint tavaly, így már tíz (!) utánpótláscsapattal indulunk neki az új szezonnak!

A CSNKC felnőtt kerete július 24-én kezdi meg felkészülését az NBI/B bajnoki osztályra.

A tervek szerint 16:00 órától csapatértekezlet lesz a Sótornyai László Sportszernok VIP termében ahol felnőtt csapatunk vezetőedzője, játékosai, a szakmai stáb tagjai és klubunk elnöksége vesznek részt.

Itt technikai információk és a szezonra elengedhetetlen éves bajnoki célkijelölés fog elhangzani és klubunk játékosai megkapják a bajnokságra a szellemi és motivációs "útravalót" is.

Kb 17:00-17:30 órától meg-

kezdik felnőtt játékosaink első edzésüket, melyet már Mato Matijevic, rutinos horvát vezetőedzőnk vezényel majd.

A felkészülés folyamán több csapatépítő programmal is készülünk, hogy felnőtt csapatunk minél inkább összeérhesen és CSAPAT-ként tudjanak egymásért küzdeni a pályán és a pályán kívül!

Addig is jó nyaralást mindenkinek!

Hajrá CSNKC!

CSNKC.HU

Megvan a sorsolásunk! A Vasas ellen kezdünk hazai pályán!

A Magyar Kézilabda Szövetség irodaházában mai napon került sor az őszi NBI/B bajnoki menetrendünk sorsolására, melyen klubunk elnöke is részt vett.

Hazai pályán a Vasas ellen kezdjük a bajnokságot szeptember 15-én!

A bajnokság szeptember 15-én kezdődik, a naptári év utolsó fordulójának versenynapja pedig 2019. december 8-án lesz.


A megadott játéknapok a legkésőbbi időpontot jelölik, amíg le kell játszani az adott mérkőzést, a program július 31-ig változhat.

Hajrá Csongró! Hajrá CSNKC!

2019. szeptember 15. vasárnap	
Csongrói NKC	- Vasas SC
2019. szeptember 22. vasárnap	
Dorogi ESE	- Csongrói NKC
2019. október 6. vasárnap	
NEKA	- Csongrói NKC
2019. október 13. vasárnap	
Csongrói NKC	- Moyra-Budaörs Handball
2019. október 20. vasárnap	
Szombathelyi KKA U19	- Csongrói NKC
2019. október 27. vasárnap	
Csongrói NKC	- Rinyamenti KC

2019. november 10. vasárnap	
Kozármisleny SE	- Csongrói NKC
2019. november 17. vasárnap	
Csongrói NKC	- DKKA U19
2019. november 24. vasárnap	
Győri Audi ETO KC U 19	- Csongrói NKC
2019. december 1. vasárnap	
Csongrói NKC	- Pázmánd NK KFT
2019. december 8. vasárnap	
Mohácsi TE 1888	- Csongrói NKC

CSNKC.HU

	<p>Kiadja: IMCOM Marketing és Szolgáltató Bt.</p>	<p>Főszerkesztő: Szabó Balázs Szerkesztők: Balogh Veronika, Vargáné Hegedűs Magdolna, Ferletyák Zsanett</p>	<p>Küldjön hírt! Juttassa el hozzánk észrevételét, osszon meg érdeklődéseket, küldjön híreket! Levél cím: 8840 Csongró, Kossuth L. u. 1. Telefon: +36 30/480 2046 Email cím: csurgo.es.kornyeke@gmail.com</p>
	<p>Csongró és Környéke - Közéleti és kulturális lap</p> <p>Megjelenik: minden hónap negyedik hetében</p> <p>Lapzártá: minden hónap 20-án!</p>	<p>Felelős kiadó: Szabó Balázs - ügyvezető</p> <p>Levél cím: 8840 Csongró, Kossuth L. u. 1.</p> <p>Telefon: +36 30/480 2046</p> <p>Email cím: csurgo.es.kornyeke@gmail.com</p>	<p>Elérhetőek Csongró az alábbi helyeken: egyházak, általános iskolák, középiskolák, óvodák, Csokonai Közösségi Ház, Városi Könyvtár, Posta, Széchenyi téri újságos.</p>

CSURGÓ, A TETTEK HÁLÓZATÁVAL KEZEDBEN A LEHETŐSÉG!

TELEKOM EXTRAGYORS INTERNET.
TELE TUDÁSSAL, TELE ÉLMÉNNYEL.



EGYÜTT. VELED

AKÁR
2000
MBIT/S
SEBESSÉG



További információ: telekom.hu/fejlesztés

2000 Mbit/s letöltési sebesség a Magyar Telekom optikai hálózattal lefedett szolgáltatási területein érhető el, a műszaki felmérés eredményeitől függően, több eszköz egyidejű használatával. Kínált feltöltési sebesség 1000 Mbit/s. Garantált letöltési sebesség 300 Mbit/s. Garantált feltöltési sebesség 50 Mbit/s.



JÚLIUS 1-JÉN ELINDULT A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

**10 MILLIÓ FORINTOS BABAVÁRÓ TÁMOGATÁST
KAPHATNAK A FIATAL HÁZASOK.**

RÉSZLETEK ÉS AZ IGÉNYLÉS FELTÉTELEI: CSALAD.HU

Családvédelmi Akcióterv

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA