

GERENDÁSI HÍREK

XIII. ÉVFOLYAM 80. SZÁM A gerendási önkormányzat időszaki lapja megjelenik havonta Ingyenes terjesztésű 2015. szeptember hó

Idősek világnapja

1991 óta minden október 1-jén megemlékezünk azokról, akik túlhaladva éltük delén itt élnek közöttünk, és figyelmet érdemlő, fontos tagjai közösségünknek. Egy korosztály, akiket idősként emleget a statisztika, de ők nekünk: szülők, nagyszülők, dédszülők. Azok, akiknek köszönhetjük életünket, neveltetésünket. Az ő szeretetük, gondoskodásuk nyomán lett belőlünk ember. Ők adták a kezünkbe a szakmát, a diplomát, a lehetőségét egy önálló élet megteremtésének.

Övezzé őket tisztelet, gondoskodjunk róluk soha ki nem apadó szeretettel! S miként ők annak idején nekünk voltak, úgy most mi legyünk idős napjaikra szilárd támaszaik!

Szeretettel köszöntöm a falu minden idős és szép korú polgárát! Jó egészséget, és gondtalan nyugdíjas éveket kívánok mindannyiuknak!

Lengyel Zsolt András
polgármester

V. Lovas nap Gerendáson

Gerendás Község Önkormányzata és Németh Béla gazdálkodó bábáskodott a rendezvény felett. Akik kilátogattak szeptember 5-én a Sűrű-sori pályára, igazán elégedettek lehettek a látottakkal. Szemet gyönyörködtető lovak és kocsik, érdekes, izgalmas hajtások, zökkenőmentesen lebonyolított verseny. Szomj- és éhségcsillapító büfé, szürke marhából készült pörkölt ebédre. A versenyek közötti ebédszünetet a finom falatok mellett Lagzi Lajcsi műsora színesítette.

Izgulhattunk a mieinkért, és örülhettünk a gerendásiak eredményeinek:

Póni kettes fogat SZLV: Németh Béla Balázs 4. hely, Némethné Kun Judit 5. hely

Kettes fogat SZLV: Németh Béla 16. hely, dr. Nagy István 26. hely

Póni kettes fogat (akadály) SZLV: Németh Béla Balázs 7. hely

Kettes fogat (akadály): Németh Béla 4. hely, dr. Nagy István 15. hely

Németh Béla ebben az évben is rengeteg energiát, időt, pénzt és munkát áldozott a fogathajtó verseny megszervezésére és lebonyolítására.

Köszönjük a rendezőknek, a támogatóknak és az önkéntes segítőknek ezt a remek szombatot!

Támogatók:

Bartolák Gábor, Békési Ferenc, Gerendás Község Önkormányzata, Grúz Edina, Hajnal Zoltán, Kántor József és családja, Koncsek Ferenc, Kovács Imréné, Kovács János, Lengyel Zsolt, Lénárt Imre, Lipták-Galló Sándor és családja, Milecz András és családja, Németh Béla gazdálkodó, Németh Gábor, Németh Lajos és családja, Zatykó János és a gerendási főzőcsapat: Ancsin István, Kesjár János, Tóth Pál



Tájékoztató a képviselő-testület üléséről

Gerendás Község Képviselő-testülete 2015. augusztus 31-i ülésén a következő napirendeket tárgyalta:

1. Gerendás Község Önkormányzata 2015. évi költségvetésének módosítása.
A testület rendeletet alkotott a 2015. évi költségvetés módosításáról. Ez a bérkompenzáció és a Hidro-G Kft törzstőke-emelése miatt vált szükségessé.
2. Gerendás Község Önkormányzata 2015. I. félévi költségvetésének beszámolója.
A polgármester arról tájékoztatta a testületet, hogy a tervezetthez képest csak a bevételi oldal módosult. A Start-munkaprogram terményeladásából keletkező többlet bevételek indokolták a módosítást.
3. Szervezeti és Működési Szabályzat módosítása.
A Szociális és Pénzügyi Bizottság megszűnt, munkáját a képviselő-testület látja el, így a Szervezeti és Működési Szabályzatot módosítani kellett.
4. Egyéb ügyek, bejelentések
 - Gerendás Község Képviselő-testülete jóváhagyta az Orosházi Kistérség Többcélú Társulásának belépését az Európai Unió Társadalmi Célú Nonprofit Kft-be.
 - A megpályázott kisbuszról a pozitív elbírálásban részesítő határozat megérkezett és a tájékoztatások alapján már a héten a kisbusz is meg fog érkezni Gerendásra. (Azóta meg is érkezett.)
 - Szükséges lenne a Start-munkaprogram bevételéből egy platós kisautó vásárlása. Valamint a tűzoltó utánfutó papírjainak, engedélyeinek rendezése után annak forgalomba állítása is segítség lenne a szállítási feladatok megoldásában. Jól jönne egy olcsó, egy soros burgonyafelszedő gép is a program számára.
 - A Szabados-ház korszerűsítését a testület támogatja. Itt női és férfi mosdó lenne kialakítva a dolgozók számára.
 - A térfigyelő kamerák kihelyezése az újra és újra felmerülő műszaki problémák megoldási lehetőségeinek keresése miatt csúszik.
 - A közelgő halottak napjára a hősök emlékművén a nevek átfestése, láthatóvá tétele meg fog történni.

Szüreti felvonulás

A Gerendási Szlovákok Egyesülete és a Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat 2015. szeptember 5-én rendezte meg hagyományos szüreti felvonulását a csorvási mazsorettcsoport és a fúvós zenekar közreműködésével. A falu főutcáján végigvonulva érkeztek meg a művelődési ház zöldszínpadához. Itt látványos műsorral szórakoztatták az egybe gyűlteket. Az Apponyi Albert Közművelődési Intézmény nagytermében vacsorával és bállal folytatódott a program.

2015. augusztus havi anyakönyvi hírek

Születés:

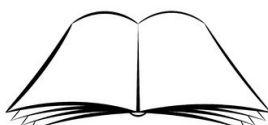
Popol Róbert és Szabó Mónika leánya Gréta

Házasságkötés:

Zahorán Renáta és Tóth László

Halálozás:

Kesjár János életének 89. évében augusztus 19-én elhunyt



Tisztelt Ingatlantulajdonosok, Gazdálkodók!

Kérjük, hogy a ház elé kiültetett fákat, bokrokat, egynyári és évelő növényeket szíveskedjenek úgy visszametszeni, hogy **ne akadályozzák** a járdán a gyalogos közlekedést, ne nehezítsék meg a kerékpárjukat toló lakosok mozgását.

A gazdálkodóktól kérjük, hogy mielőtt a dűlőutakról felhajtanának a szilárd burkolatú közutakra, alaposan **takarítsák le** munkagépeikről, szállítóeszközeikről a sarat. Előzzük meg a sárfelhordásból származó baleseteket!

Köszönjük megértésüket!

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Felhívjuk az érintett felsőoktatási hallgatók figyelmét, hogy Gerendás Község Önkormányzata csatlakozott a BURSA Hungarica Önkormányzati Ösztöndíjpályázat 2016. évi fordulójához. Az ösztöndíjra jogosult tanulók - az előző évhez hasonlóan – csak elektronikus regisztrációt követően nyújthatják be pályázatukat.

Bursa Hungarica „A” típusú ösztöndíj csatolandó mellékletei (2 tanulmányi félévre pályázható):

- igazolás az egy háztartásban élők 1 főre jutó havi nettó jövedelemről
- hátrányos szociális helyzet
- felsőoktatási hallgatói jogviszony igazolható megléte (a pályázati kiírásban részletezett feltételeknek megfelelően)
-

Bursa Hungarica „B” típusú ösztöndíj csatolandó mellékletei (6 tanulmányi félévre pályázható):

- igazolás az egy háztartásban élők 1 főre jutó havi nettó jövedelemről
- hátrányos szociális helyzet

A pályázat benyújtási határideje 2015. november 9.

A pályázat beadáshoz a Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszerében (EPER-Bursa rendszer) egyszeri pályázói regisztráció szükséges, melynek elérése: <https://www.eper.hu/eperbursa/paly/palybelep.aspx>

A regisztrációt követően lehetséges a pályázati adatok feltöltése a csatlakozott önkormányzatok pályázói részére.

A Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjról bővebb felvilágosítás kapható a <https://www.eper.hu/eperbursa/paly/palybelep.aspx> internet címen.

Tájékoztató a belterületi égetés szabályairól

Szeptember 30-tól újra lehetősége lesz a lakosságnak a belterületi ingatlanokon keletkező avar és egyéb kerti hulladék elégetésére. Égetni csak **hétfőtől szombatig, reggel 7-től este 7-ig** szabad. Vasárnapokon az égetés tilos! Valamint a védett hársfasor fái alatt tiltott mindenféle tűzgyújtás. A tűzrendészeti szabályok megszegéséért 200.000 Ft-tól 3.000.000 Ft-ig terjedő pénzbírság szabható ki.

Felhívás a temető rendjével kapcsolatban

A közelmúltban történt bejárás alkalmával szomorúan tapasztalta az önkormányzat, hogy egyesek kommunális hulladékot, állati tetemeket dobálnak a temetőben kihelyezett hulladékgyűjtőkbe vagy azok mellé. **Nyomatékosan figyelmeztetünk mindenkit**, hogy ezek a tárolók csak a sírokról lekerülő virágok, koszorúk összegyűjtésére szolgálnak! Kérjük, ezt tartsák tiszteletben! A temetőben elhajigált szemét kegyeletsértő, joggal váltja ki a hozzátartozók felháborodását!

Az egészséges öregedés

Prof. Dr. Iván László - gerontológus, pszichiáter gondolatai

1. Nem a naptári évek, hanem saját személyes életünk szerint öregszenek, ezért ismerkedjünk meg magunkkal, kössünk békét magunkkal, és tudatosan törekedjünk arra, hogy vágyaink, képességeink, és lehetőségeink között egyensúlyt teremtsünk.
2. Vegyük tudomásul, hogy a JÓ ÖREGEDÉST megszabják: az egészség, tevékenység, érzelmi- hangulati állapotunk, ön- és közbizalmunk, - társas kapcsolódásunk, valakihez, valamihez, valahová tartozásunk, anyagi- biztonságunk, - hasznosságunk tudata és a folyamatos érdeklődéssel kísért tanulás, kíváncsiság,- ezért ezek karbantartása SAJÁT FELADATUNK is.
3. Figyeljünk megszokott napirendünkre, és szükség szerint módosítsuk, - napi feladataink, teherbírásunk és igényeink figyelembevételével.
4. Testi- lelki változásaink és panaszaink egészséges idősödésünkkel is velejárhatnak, ezért ne essünk pánikba,- kérjünk orvosunktól tanácsot, - lehetőleg ne "diagnosztizáljuk magunkat".

folytatás a 4. oldalon

5. Az egészségre, betegségekre, öregedésre vonatkozó rengeteg reklám és ajánlás szolgai alkalmazását kerüljük, - orvosunk tanácsa nélkül ne alkalmazzuk.
6. Lehetőség szerint kerüljük a több órás passzív TV nézést, a közbeni nassolgatást, sörözgetést, vagy egyéb iddogálást, félóránként álljunk fel, mozgassuk meg végtagjainkat.
7. Hallgassunk naponta kellemes és megnyugtató zenét, ha tudunk, énekelgessünk, dudorásszunk,- adjuk át magunkat a muzsika csodálatos hatásának,- vegyünk részt ilyen rendezvényeken, - akár mi magunk is muzsikáljunk.
8. Ne dohányozzunk,- kerüljük a dohányfüstöt.
9. Többször, és kevesebbet együnk, étkezésünk ne gépies legyen, - hagyjuk meg a kellemes feltételeit, örömmel együnk, még csekélyiségeket is, - figyeljünk arra, hogy csökkentsük a KALÓRIA bevittét, az állati zsírokat tartalmazó ételeket, a puffasztó és gázosító tápanyagokat és italokat, (szénsavas üdítők), étkezéseink lehetőleg megszokott ritmusban legyenek, - és problémák esetén különösen, de egyébként is MERJÜNK VÁLTOZTATNI TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINKON a KORSZERŰ IRÁNYELVEK FELÉ (gyümölcs, zöldség, saláta).
10. Oldjuk a görcsösséget, a szorongató aggályosságot, az előítéletek nyomasztó hatásait, a rajtunk kívülálló és ható események befolyását és ne szégyenkezzünk kopásaink, korosodásunk velejáró jellemzői miatt, - oldjuk fel ezeket derűs bizakodással.
11. A vizeletet, székletet erőltetetten ne tartogassuk (eltekintve kivételes, helyzetektől), ilyen gondok esetén napi folyadékbevitelüket ne szorítsuk vissza tudatosan.
12. Naponta legalább fél órát tempósan gyalogoljunk és - ha orvosi külön tiltás nincs-, lépcsőzzünk óvatosan, - ahová csak lehet, gyalogoljunk, - kerülve lehetőleg a kifejezetten kockázatos helyeket, átkelőket, szennyezett környezeti hatásokat, - de legalább heti háromszor másfél óra testgyakorlás kell.
13. Az általánosan ajánlott "ideális testsúlyt" 10%-nál többel ne haladjuk túl.
14. Naponta, hacsak nincs orvosi ellenjavallat, legalább 6-8 pohár vizet fogyasszunk el, - akár teával, levessel, rostos itallal.
15. Fogyasszunk rendszeresen magvakat: gabona, szezám, szója, kukorica, napraforgó, tökmag, grépfruit-mag és - amennyiben nincs rá allergiánk-virágport: naponta néhány dióbelet, mézzel, esetleg mazsolával ugyancsak fogyasszunk - valamint teljes kiőrlésű barna kenyeret.
16. Nincs szükség alkoholos italra, kábító hatású szerekre, izgatószerekre, mesterséges nyugtatókra és altatókra - kivéve az orvosi javaslatot.
17. Ne csak testünket, hanem szellemünket is tartsuk frissen, edzésben! Lehetőségek: ismétlődő tanulás, új tanulás (nyelvek, számítógép, aktív tevékenységek), társasjátékok, sakk, kártya, dominó, keresztrejtvény, tudáserősítés, tudásfejlesztés, beszélgetések, tanácsadó tevékenység, klubtevékenység, munkavállalás, korrepetálás, egyéb szellemi tréningek, írás, önéletrész, naplózás.
18. Hetente legalább egyszer gondoljuk át, hogyan tudtunk megküzdeni a gondokkal, problémákkal, feladatokkal, terhelésekkel, - milyen tanulságokat tudunk levonni, - miként használhatjuk fel tapasztalatainkat a jövőben, elmélkedjünk.
19. Legyünk érdeklődők szeretteink, barátaink, ismerőseink, rokonaink lakó- és szomszédsági társaink iránt, - figyeljük meg a környezetünk életét, eseményeit, - fogalmazzuk meg, mit, hogyan tettünk volna, vagy mit szeretnénk.
20. Vegyünk részt gondolatban, akár napi tevékenységgel is a közösséget, társadalmat érintő ügyekben, segítő magatartással, tanácsadással és segítségnyújtással, - ne zárkózzunk el jobbító politikai, társadalmi, intézményes kezdeményezésektől. Jelöljük meg önmagunkkal világunkat.
21. Este azzal fekdjünk le, hogy holnap mindent újra kezdhethetünk, és hittel, bizakodással vágunk bele a holnapba.
22. Mások bajait és gondjait ne "átvegyük", hanem szükség szerint álljunk segítségükre.
23. Kerüljük a közvetlen napozást, a déli órákban különösen, - és inkább tartózkodjunk lombárnyékban.
24. Ugyan divatos mostanában az idősök "világító utaztatása", - mégis meggondolás ajánlható, mivel az idősödéssel gyengülő szervezeti védőműködések miatt idegen fertőzéssel szemben fogékonyabbak lehetünk (hasonlóképpen környezeti ártalmakkal, klímahatásokkal, táplálkozási különbségekkel szemben is).
25. A "lelki mérgekkel" szemben is érzékenyebb az idősödő ember, ezért az élet dolgait kissé "kívülről" kell szemlélnünk.
26. Éljük bele magunkat abba az öntudatba, hogy voltunk és vagyunk valakik, - hogy szerves részesei és meghatározó láncszemei voltunk és vagyunk történelmünknek, - nemzedékek kapcsolat-hálózatában. A magány nem törvényszerű, magunk társai is vagyunk.
27. A hívő ember előnyben van a hitével, - mert a végső kérdésekre válaszai vannak, bizonyossága és biztonsága segíti a végső elbúcsúzáshoz.
28. Megoldatlan dolgainkat az "idő" úgy is mérsékli, bízzuk azokat az időre.
29. Célkitűzéseinket, programjainkat mindig mérjük önmagunk lehetőségeihez, - mert a csalódások, kudarcok rontják életkilátásainkat.
30. Ne kiszolgálói legyünk szeretteinknek, hanem együtt érző és segítő társaik.

Gerendási Hírek ➤ a Gerendási Önkormányzat időszaki lapja ➤ **Felelős kiadó:** Gerendás Község Képviselő-testülete

A szerkesztőség címe: 5925 Gerendás Petőfi u. 2. ➤ **Tel.:** 66/249-224, Fax: 66/249-053

E-mail cím: gerendas@primcom.hu

Nyomtatás: 5925 Gerendás Petőfi u. 2. ➤ **Tel.:** 66/249-224, Fax: 66/249-053

E-mail cím: gerendas@primcom.hu