FELSŐNYÉK HÍRMONDÓ

KÖZÖSSÉGI LAP

2020. október. „Az ember végül rádöbben, hogy egész életében csak az volt az igazán értékes, örömteli és jó, amikor szeretett, és szerették. (Müller Péter) Közösségépítés
64. szám.

Szerkesztők: Felsőnyék Könyvtári Információs és Közösségi Hely: Pere Rudolfné, és Felsőnyék Község Önkormányzata

A Képviselő-testület ülései

Felsőnyék Községi Önkormányzat Képviselő-testülete a március 11-vel elrendelt veszélyhelyzet miatt júniusig nem tartott testületi ülést. Ez alatt az idő alatt a hatályos jogszabályok értelmében a polgármester hozta meg a legszükségesebb döntéseket. Így rendkívüli szünetet rendelt el az óvodában. Az intézmény egyébként megoldotta az óvodai ellátást igénylők elhelyezését. Az óvodásoknak, az általános és középiskolás tanulóknak igény alapján folyamatosan biztosította az önkormányzat konyhája a napi egyszeri meleg ételt. A polgármester vis maior pályázatot nyújtott be az iskola udvarában lévő partfal omlása miatt. A pályázat még elbírálás alatt van. Elfogadta a polgármester a jegyző beszámolóját a helyi adók 2019. évi beszedésével, a gyermekjóléti feladatok ellátásával és a közös hivatal működésével kapcsolatban. Négy főnek nyújtott átmeneti segélyt, és módosította a szociális rendeletet, mely alapján a digitális munkarendre való átállás miatt 86 családban 146 gyermek kapott egyszeri 5000 forintos juttatást a terhek könnyítése érdekében. A veszélyhelyzet alatt a polgármester és a jegyző elektronikusan folyamatosan tartották a kapcsolatot a képviselőkkel, egyeztettek a döntések előtt.

Júniustól ismét ülésezik a testület. Elsőként elfogadták a polgármester beszámolóját a veszélyhelyzet alatt tett intézkedésekről. Majd megtárgyalták a képviselők a 2019. évi zárszámadást, a belső ellenőri jelentéssel együtt. Pályázat benyújtásáról döntöttek az Ady utca felújítására. A COVID19 miatt módosította a testület a munkatervét, hiszen látható volt, hogy több tervezett napirendet nem lehet ebben az évben tárgyalni. Sikeresen lezárult a külterületi földutak rendbetételével kapcsolatos közbeszerzés. A szerződés aláírását követően indulhat a beruházás.

Ebben az évben is sikeresen pályázott a testület a **szociális tűzifa** támogatásra. Az igényeket **október 31.** napjáig lehet benyújtani.

A testület ebben az évben is csatlakozott a **Bursa Hungarica** Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíj rendszerhez, hogy támogatni tudja a Felsőnyéken állandó lakhellyel rendelkező felsőoktatásban tanuló diákokat. (**Beadási határidő: 2020. november 5**.)

Könyvtári hírek:

A tavasszal tervezett könyvtári programok is elmaradtak a kialakult helyzet miatt. Felsőnyék Kulturális Közösségi Oldalán tudtuk csak együtt követni a jeles napokat.

A nyári szünetben azonban újra lehetőség nyílt a könyvtár használatára. Átrendeztük a könyveket, mivel igen sok új könyv érkezett, melyek egy részét helyiektől kaptuk, másik része pedig a Megyei Könyvtár ellátásának köszönhetően érkezett, - a rendszeres könyvtár látogatóink, a kölcsönzők örömére.
Tartottunk nyári kézműves foglalkozásokat és könyvtár mozit a gyerekeknek **Oláh Vivien közreműködésével**. Több alkalommal az ovisoknak is vetítettünk, majd a témához kapcsolódtak a kézműves foglalkozások, bábozás, mese dramatizálása.

Néhány pillanatkép a nyári foglalkozásokról:

Köszönjük az óvó néniknek, hogy rendszeresen látogatják a könyvtárat a kis- és nagycsoportosokkal, ahol a filmvetítés mellett örömmel veszik kezükbe a gyerekek a mesekönyveket, és szívesen dramatizálnak, báboznak mese jeleneteket.

Szeptember 30. _ Népmese napja

2005 tavaszán a Magyar Olvasástársaság felhívással fordult mindazokhoz, akiknek fontos a népmesék fennmaradása és a mesékben élő bölcsesség továbbhagyományozása, hogy csatlakozzon ahhoz a kezdeményezéshez, amely szerint szeptember 30. – Benedek Elek születésnapja – legyen a népmese napja. A nap célja, hogy a könyvtárosok, az óvónők, a pedagógusok és a mesével foglalkozó szakemberek, valamint a meseszerető gyerekek és felnőttek ezen a napon megkülönböztetett tisztelettel forduljanak mind a magyar, mind más népek meséi felé.

„Őseinktől kincsekkel teli tarisznyát kaptunk örökségbe, de mintha egyre gyakrabban tétlenül néznénk ennek háttérbe szorulását, elfelejtését. Vegyük birtokba, ismerjük meg, fényesítsük újra és adjuk tovább az eleinktők kapott, élethosszig érvényes, értékes, unokáink számára is feltétlenül megőrzendő, mesebeli kincseket!”

(Részlet a Magyar Olvasástársaság 2005-ös felhívásából)

https://jelesnapok.oszk.hu/prod/unnep/benedek_elek_szuletesnapja__1859_a_nepmese_napja

A jeles napra emlékezve könyvtári órát tartottunk Nagyné Rapatyi Julianna tanítónő közreműködésével a 3. és 4. osztályos tanulóknak, ahol megkerestük Benedek Elek könyveit a könyvtár polcain, majd a legszebb meséit felelevenítettük.

A népmese napja alkalmából az óvódások és alsós tanulók megnézték a ***Léghajó Meseszínház – Holló és a róka – című meséjét.***
A díszletes, jelmezes, zenés meseelőadáson a gyerekek is aktívan részt vettek.

Őszi programok a könyvtár szervezésében az Illyés Gyula Megyei Könyvtár támogatásával:

Szeptember 22-én *„Ismerkedés a másik nemmel és az igenekkel”*
Sohonyai Edit ifjúsági regényíró a 7. és 8. osztály tanulói számára tartott író-olvasó találkozót, mely valójában önismereti foglalkozás volt.

Mint ahogy a regényeiben, úgy ezen az előadáson is a humor eszközével próbált segíteni a fiatalokon: egyfajta új életszemléletet, az emberismeretet oktatva. Mit jelent a kommunikáció? Mi az az ösztönszint? Miért nehéz mostaniban férfivá válni? Mit várnak a lányok a fiúktól? Mitől leszel vonzó a másik nem számára? Hogyan kell megfogni egy lány kezét? Néhány fontos dolog a nethasználatról, és a facebook-ról. A testnyelvi gesztusok jelentése a gyakorlatban. **Mivel az előadás interaktív volt, az előadó a diákok segítségével mutatta be a testnyelvi gesztusokat. >**
A diákok és pedagógusok is nagy érdeklődéssel vettek részt az előadáson, ugyanis pontosan azokra a dolgokra, problémákra összpontosít, amelyek a kamaszokat érintik. Ezeket a témákat könyveiben még humoros jelenetekkel is feldobja, így igazán élmény olvasni őket. Könyvtárunk kapott az Írónőtől 4 db ajándékkönyvet is!

Szeptember 28-án a 3. és 4. osztály **Tormási Attila: *Vidám zenés-verses interaktív előadásában vett részt.***

Ribizli bohóc a vicces KÍSÉRLETEK és MEGZENÉSÍTETT VERSEK segítségével egy olyan meghatározó élményt adott a gyerekeknek, mely hozzásegíti Őket, gondolkodó felnőtté válni. Megismerhették, hogyan keletkeznek a hangok, együtt keresték a fény útját, megnézték mi az a nyomás, és még arra is fény derült, hogyan lehet lufival elektromosságot csinálni.

Október 1-én a 6. osztálynak tartott a **Zöldtárs alapítvány: *Ismeretterjesztő előadást Települési környezet és egészség címmel.***

Elszakadva a természetes környezettől, - hogyan lehet élhetővé tenni egy települést.

Országos Könyvtári Napok Felsőnyéken _ 2020. október 5 - 11.

„Nézz utána, hogy minden napból, a legközönségesebb, sivár hétköznapokból is ünnepet csinálj, ha pillanatokra is. Egy jóindulatú szóval. Méltányos cselekedettel. Udvarias mozdulattal. Nem kell sok az emberi ünnephez. Minden napba belecsempészhetsz valamilyen varázsos elemet.” (Márai Sándor)

A **Könyvtárak az emberekért – Ünnepeljünk együtt!** projekt keretében Helyi könyvtárunk valamennyi korosztályra gondolva, az előző évek gyakorlata szerint, ismét csatlakozott a rendezvénysorozathoz. Az előadások az Illyés Gyula Megyei Könyvtár támogatásával és a Helyi Iskola és Óvoda pedagógusainak közreműködésével valósultak meg.

Október 6-án az ovisoknak és kisiskolásoknak
Témakör: Ünnepeljünk együtt!
Boglári Tamás Báb-előadását,
A palackba zárt szellem című meséjét láthatták.
A mese tanulsága volt: adjunk új esélyt, segítségnyújtás, elővigyázatosság fontossága a mindennapokban.

Október 8-án **Könyvtárunk vendége volt Dóka Péter író,**
aki a Móra Könyvkiadó irodalmi szerkesztője.
Témakör: Olvas az ország!
Írói életmű bemutatása:

Az 5. és 6. osztály tanulói vettek részt. Röviden az összes eddig megjelent regényeit bemutatta és részleteket olvasott fel. A gyerekek játékos formában kerülhettek közelebb az irodalommal. Könyvillusztrációk segítségével különböző helyzetekbe képzelhették bele magukat. Az író-olvasó végén a gyerekeknek lehetőségük volt kérdezni. A közös beszélgetés sikeresen felkeltette a gyerekek érdeklődését az Író könyvei iránt: A helyi könyvtárban lévő könyvei közül néhány lány még aznap jött kölcsönözni A kék hajú lány című könyvét, míg a fiúk Az ellopott zsiráf című izgalmas könyvét kölcsönözték, melyből több is rendelkezésükre állt.

A könyvtári hét többi napján a helyi iskola pedagógusai közreműködésével volt négy program az osztályoknak:
Simon Gábor igazgató, Nagyné Rapatyi Julianna és Nagyné Fojtek Petra Veronika pedagógusok közreműködésével.

Témakör: Irány a természet!

Programok címei:
Természeti értékek a közelünkben. _ Nemzeti kincsünk az erdő. _ Természetvédelem.
További képek minden programról megtekinthetőek a facebook Felsőnyék Kulturális Közösségi és Könyvtári Információs Oldalán.

A Tolna Megyei Illyés Gyula Könyvtár és a Wosinsky Mór Megyei Múzeum rajzpályázatot hirdet

Mészöly 100

címmel

Tolna megyei általános iskolai tanulók számára
Mészöly Miklós születésének 100. évfordulója alkalmából

Pályázni lehet:
Mészöly Miklós bármelyik meséjének illusztrálásával, szabadon választott technikával (javasolt technikák: tempera, vízfesték, viaszkarcolás, monotípia, papírmetszés, zsírkréta), A/3-as méretben, kasírozás nélkül.

Díjazás:
I. helyezés 6000 Ft értékű ajándékutalvány és könyvcsomag,
II. helyezés 5000 Ft értékű ajándékutalvány és könyvcsomag,
III. helyezés 4000 Ft értékű ajándékutalvány és könyvcsomag
Különdíj: 3000 Ft értékű ajándékutalvány és ajándékkönyv

Beküldési határidő: 2021. január 4.
Cím: Tolna Megyei Illyés Gyula Könyvtár Szekszárd, Széchenyi u. 51. A rajz hátulján kérjük feltüntetni: név, évfolyam, iskola, mese címe, elérhetőség
Ünnepélyes eredményhirdetés és kiállításmegnyitó 2021. január 18. (hétfő) 14 óra WMMM Vármegyeháza (Szekszárd, Béla király tér 1.)

Zsűri:
Adorjáni Endre szobrász
Szántói Krisztián grafikus

Elérhetőségeink:
Telefon: 74/312-209, gyerekkonyvtar@gmail.com

A mesék elérhetőek a Digitális Irodalmi Akadémia honlapján
https://pim.hu/hu/dia/dia-tagjai/meszoly-miklos

Wosinsky Mór Megyei Múzeum
ILLYÉS GYULA MEGYEI KÖNYVTÁR
MINŐSÍTETT KÖNYVTÁR 2020
SZEKSZÁRD
több mint jó bor

Idősek Napja Köszöntő

Felsőnyék

2020.

Kedves Időskorúak, Szép-korúak!

Október elseje az Idősek Világnapja, a szeretet és a megbecsülés ünnepe.

Az Önkormányzat nevében tisztelettel köszöntöm Önöket e szép ünnep alkalmából! Hasonlíthatjuk az emberi életet a négy évszakhoz, de talán a legszebben egy fa szimbolizálja sorsunkat. Először még kis magonc, cseperedve csemete, majd sudár lesz a termete, tele lesz zöld levelekkel, rügyekkel. Virágba borul, termést hoz, azután lehullajtja a sárguló leveleit, majd téli álmot alszik.
Önök most hol is tartanak? A levélhullajtásnál, ami ősszel történik. Ősz van a természetben és van az életutunkban is. Ilyentájt még bőven simogat minket a napsugár, ebben az időszakban van a betakarítás is.

Az Önök élete is erről szólt. Nehézségek közepette felnevelték, majd útjára bocsájtották gyerekeiket. Most pedig unokáik életét egyengetik türelemmel és alázattal.
De ahogyan az ősz is lehet borús, bánatos, szomorú, latyakos, az Önök életében is vannak nehézségek. Már nem tudnak könnyedén és gyorsan mozogni, hol itt fáj, hol ott fáj, de a szívük, az nem öregszik!
Megvívták már az élet nagy, merész csatáit. A lelkükben dúló viharok lassan lecsendesültek. Lehet, hogy fiatalon az élet becsét nem érezvén sokszor pazarlóan bántak lehetőségeikkel. De az élet adta tapasztalatok idővel bölcsességgé nemesedtek. Ma már tudják: „Mindennek rendelt ideje van, s helye van az ég alatt minden akaratnak.”

Kívánom az idős és szép-korúaknak, hogy bajaik, problémáik ellenére is élvezzék az életük minden egyes pillanatát, mert hatalmas ajándék az élet, és éppoly nagy kincs az, hogy embernek születtünk. Az év minden napján érezzék a család, a társadalom megbecsülését. Érezzék, hogy szükség van Önökre, érezzék, hogy vannak dolgok, amit jobban tudnak, vannak dolgok, amit csak Önök tudnak.

Minden évben ezen a napon kifejezhetjük tiszteletünket Önöknek. Most, ugyan a járvány miatt sajnos csak e köszöntő levél keretei között van lehetőségünk őszinte köszönetet mondani munkájukért, szolgálatukért, melyet közösségünkért és családjukért tettek az elmúlt évtizedekben.
Azt gondolom, hogy idősnek lenni azt jelenti, hogy az ember gazdag tapasztalattal, bölcsességgel, sokszor humorral, megelégedve éli az életet. Amikor már nem a rohanó idő vagy a birtoklás mennyisége, hanem az emberi élet valódi értékei számítanak. Az egészség, a család békéje, ölelő szeretete, az unokák mosolya.

Köszöntőm végén kívánok mindnyájuknak jó egészséget, boldogságot családjuk körében, kérem, fogadják szeretettel Márai Sándor ”Ajándék” című versét:

„És mégis, ma is, így is, örökké mennyit ad az élet!
Csendesen adja, két kézzel, a reggelt és a délutánt,
Az alkonyt és a csillagokat, a fák fülledt illatát, a folyó zöld hullámát,
Egy emberi szempár visszfényét, a magányt és a lármát!
Mennyit ad, milyen gazdag vagyok, minden napszakban, minden pillanatban!
Ajándék ez, csodálatos ajándék. A földig hajolok, úgy köszönöm meg.”

Debella László
Polgármester

Őszi étrendünk

Beköszöntött az ősz – az idő egyre hidegebb, a nappalok egyre rövidebbek, s a borongós időben mi is többször szorulunk a négy fal közé. A nyári szabadságok után a munkahelyeken visszaállt a megszokott tempó, a gyerekek pedig ismét az iskolapadban ülnek - az ősz nemcsak az időbeosztásunkat írja újra, hanem jelentős hatást gyakorol testünkre, lelkünkre és általános hangulatunkra.
A helyes táplálkozás az őszi hónapokban is nagyon fontos. Amennyiben szeretnénk megfelelni a mindennapok kihívásainak, táplálkozási szokásainkat is a hűvösebb időjáráshoz kell igazítanunk. A hidegebb hónapokban megnövekedik az energiaszükségletünk, hiszen nemcsak a nagyobb fizikai és szellemi igénybevétellel, hanem a szervezet fokozott hő leadásával is számolnunk kell. Emellett fontos szem előtt tartani, hogy az ősz átmeneti időszak, amikor vitaminokkal, ásványi anyagokkal kell feltöltenünk a szervezetünket a téli hónapokra.

C- és D-vitaminnal: készüljünk fel a járványos időszakra!

A szervezet alacsony D-vitamin szintje ugyanis hajlamosító tényező lehet a fertőzéses megbetegedések kialakulására. Feltételezhető, hogy akiknek a szervezetében megfelelő a D-vitamin szint, azok egészségesebben étkeznek és egészségesebb életmódot követnek, így mint sok más életmódbeli tényező, ennek hiánya is egy feltételezett kockázati tényező. Ezek a vitaminok nagymértékben támogatják az immunrendszert és hozzájárulhatnak a tünetek megjelenésének megelőzéséhez vagy az enyhébb lefutáshoz.
A C-vitamin – mint az egyik legismertebb antioxidáns – **védi a szervezet sejtjeit az oxidatív károsodásoktól**, amelyeket a szabad gyökök idéznek elő. **A C-vitamin emellett fokozza a fehérvérsejtek termelődését is, amelyek a baktériumok és a vírusok okozta támadások kivédésében segítenek**.
Jó tudni, hogy számos gyümölcs (pl. a citrusfélék) és zöldség (pl. a paprika) ízletes és természetes C-vitamin forrás.

Ne feledkezzünk meg azonban arról sem, hogy a C-vitamin mellett a D-vitamin is fontos szerepet játszik az immunrendszer támogatásában. **A D-vitamin a csontok épségének megvédése mellett jótékonyan befolyásolja az immunrendszer működését,** a felső légúti megbetegedések (úgy, mint az influenza, hörghurut) megelőzésében is szerepe lehet.
A D3-vitamin pótlása különösen fontossá válik a napsütéses órák rövidülésével. Az őszi-téli hónapokban kiemelt szerepet kap ennek a vitaminnak a pótlása, hiszen kevesebbet tartózkodunk a szabadban és rétegesebben is öltözködünk. Ne feledkezzünk meg róla!

Komplex megoldások egy kapszulában
Komplex összetételűnek nevezhetjük azokat a termékeket, amelyek egynél több hatóanyagot tartalmaznak, így az összetevők egymást segítve kedvezőbb hatást tudnak biztosítani. Ezeknek a készítményeknek a segítségével ma már nem kell napi három-négy különböző étrend-kiegészítőt fogyasztanunk azért, hogy fedezzük a napi vitaminszükségleteinket.
Sőt, a nyújtott hatóanyag leadású kapszulák, tabletták a nap során fokozatosan szolgáltatják a beléjük zárt vitaminokat, garantálva a hatóanyag felszabadulásának egyenletes időbeli eloszlását. Ezen termékek használata során sem kell arra gondot fordítanunk, hogy napi többször emlékezzünk a szokásos adag bevételére. Csak egy kapszula reggel és kezdődhet is a nap!

Ilyen termék a BIOEXTRA C-vitamin 500 mg + D3-vitamin 1000 NE retard étrend-kiegészítő kapszula is, mely 500 mg C-vitamint és 1000 NE D3-vitamint tartalmaz. Ez megfelelő mennyiség a vitaminraktárak pótlására, fokozottabb igénybevétel esetén viszont akár dupla adag is alkalmazható.

Egy fújásnyi egészség
Ha nem szeretjük a kapszulákat, akkor választhatunk más módszert is a vitaminok pótlására. Léteznek már úgynevezett száj spray-k, melyek segítségével egy fújással pótolni tudjuk a napi szükséges vitaminmennyiséget. A spray megfelelő választás lehet azoknak, akik idegenkednek a kapszuláktól, de kiváló lehet gyerekeknek és időseknek is!

A BIOEXTRA étrend-kiegészítő készítmények megvásárolhatók a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban.
Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

https://www.egeszsegkalauz.hu/eletmod/egeszseg-es-szepseg/nyar-vegi-immunerosites-c-es-d-vitaminnal-keszuljunk-fel-idoben-az-oszi-jarvanyos/3xpm41n