



Epöli Hírmondó



XXIV. évfolyam
3. szám
2022. december 20.

e-mail: onkormanyzat@epol.hu
honlap: www.epol.hu

Szabó T. Anna

AZ ÜNNEP AZÉ AKI VÁRJA

Aki magot szór ablakába
és gyertya vár az asztalán.
A várók nem várnak hiába.
Egy angyal kopogott talán?

Szárnysuhogás az ablakon túl –
vigyázz! Kinézni nem szabad!
Künn az angyalhad térül-fordul,
egy pillanatra látszanak.

A karácsonyfát hozzák – hallod?
– egy koppanás, és leteszik.
Fényben úszik az üvegajtód,
s megint suhogás. Mi ez itt?

Zöld angyaltoll: egy kis fenyőág,
karácsonyszagú és meleg.
“Gyűjtsd meg a legutolsó gyertyát!”
Ez az angyali üzenet.

És be is mehetsz – vár az ünnep,
és minden zárt ajtót kitar.
A fa alatt angyalok ülnek –
az ünnep azé, aki vár.

Kedves Epöliek, Hírmondó olvasók!

December derekát elhagyván mondhatom, hogy csak napok vannak ebből az évből, és lassan 2023-ra állítjuk naptárainkat.

Az elmúlt évre visszatekintünk, és bizakodva nézünk előre. Azonban a helyzet ennél sajnos sokkal elkeserítőbb.

Az év elején a covid járványból felocsúdva azzal kellett szembesülnünk, hogy szomszédunkban háború tört ki.

Természetesen akkor még nem gondoltunk arra, hogy az ország gazdasági helyzetét ez ennyire negatív módon befolyásolja majd.

A kistelepülések különösen nehéz helyzetbe kerülnek a rezszi árak emelkedése miatt. Gondolok itt intézményeink fűtés és áram költségére, illetve a közvilágítás biztosítására.

Az év közben lejárató áramszerveződéseinkre 8-9-szeres áron szerződik újra a szolgáltató. Példaként emelném ki a sportöltöző villanyszámláját: Az éves szinten néhány tízezer forintos díjból, ha nem figyelünk oda, könnyen milliós nagyságrendű áramszámla kerekedhet.

Ezért kényszerülünk ezeket az épületeket a fűtési szezon végéig vízteleníteni és lezárni.

Hasonló helyzet alakulhat ki a 2023. március 31-én lejárató

közvilágítás szerződésünkkel kapcsolatban is. A jelenleg 1-1,5 millió forintos éves áramszámla egyik napról a másikra 10-15 millió forintosra változik, így az a költség, ami az önkormányzat éves működési költségének 2-3 %-át tette ki eddig, hamarosan a 20-30 %-át képezik majd. Ez csak egyetlen tétel a sok közül, ami egy ilyen kis település, mint Epöl életét a jövőre nézve alaposan megváltoztathatja majd. Jelenleg folyik az ország 2023. évi költségvetésének módosítása, csak remélhetjük, hogy az ilyen és ehhez hasonló problémák orvoslására lesz benne megoldás.

Visszatekintve az elmúlt időszakra, az önkormányzat által tervezett és szervezett események rendben lezajlottak. Gondolok itt a nyárbúcsúztató sportdelutánra, a szüreti felvonulásra, valamint az időseket köszöntő ünnepségünkre. Mindegyik rendezvényünkön érezhető volt, hogy szűkebb költségvetési keretek álltak rendelkezésre a korábbi évekhez képest, de akik eljöttek, úgy gondolom, jól érezték magukat.

2022-ben megvalósuló fejlesztésből szám szerint kettő volt. Az egyik a Petőfi Sándor tér útburkolat felújítása, ami az előző évben elnyert BM önkormányzati feladatellátást szolgáló fejlesztések pályázat segítségével valósulhatott meg. A másik pedig a Magyar Falu Program 2022. évi támogatásából a Kossuth Lajos utcában a Szabadság köztől az orvosi rendelőig tartó járdaszakasz került felújításra, új térkő burkolatot kapott.

További két pályázat került ebben az évben benyújtásra, egy a Magyar Falu Programban, óvodai játszótér felújításra, egy pedig a Belügyminisztérium részére a Csokonai utca és Szabadság utca felújítására. Mind a két pályázatunkat befogadták, azonban forráshiány miatt tartaléklistára helyezték.

Önkormányzatunk ez évben is sikeresen pályázott a Szociális Tűzifa Programban, idén 38 m³ tüzelő érkezik.

A tűzifa nagyobbik része már megérkezett, illetve folyamatosan érkezik. A befogadott kérelmek feldolgozása folyamatban van. A tüzelőanyag kiszállítását megkezdtük, február 15-ig minden rászorulóknak eljuttatjuk.

Továbbra is arra kérek mindenkit, hogy a szociális tűzifára támogatásként, segítségként tekintsen, amivel az önkormányzat **hozzájárul** a téli rezsiköltségekhez. Ebből a mennyiségből sajnos nem tudjuk senkinek sem az egész éves tüzelőjét biztosítani!

Végül pedig kívánok minden kedves epöli lakosnak áldott, békés, szeretetteljes Karácsonyt és nagyon Boldog Új Esztendőt!

*Tácsik Attila
polgármester*

Tisztelt Hírmondó Olvasók

Epöl Község Képviselő- testületének hírei ebben a lapszámban, a képviselők II. félévi munkájáról szólnak.

2022. június 27-én a képviselő- testület megtárgyalta Epöl Község szájhygiéniás állapotáról és a fogorvosi szolgálatról szóló beszámolót, az Egészségügyi- Szociális Bizottság és a polgármester beszámolóját a 2021.évi szociális tevékenységről, valamint a Sportegyesület működéséről szóló beszámolót.

A képviselő- testületi ülésen 4 fő képviselő volt jelen, 1 fő hiányzott.

A fentiekben túl egyeztetette a nyárbúcsúztató megrendezésének részleteit, döntött az „Epöl Községért „kitüntető cím adományozásáról, ingatlanok belterületbevonásáról és végül kinyilvánította szándékát a szociális tűzifa juttatásról szóló pályázat benyújtásáról.

A beszámolókat a képviselők elfogadták.

Tácsik Attila polgármester javaslatot tett a **több évtizedes, kimagasló színvonalú, művészi munkásságáért „Epöl Községért” kitüntető cím adományozására az Epöli Búzavirág Népdalkör részére.** Az elismerést augusztus 20-án, méltó körülmények között átaduk.

A napirendi pontok közül kiemelésre érdemes a szociális tűzifa pályázat is, amelynek keretében 38 m³ tűzifa beszerzésére nyertünk el támogatást. A szállítás nem zökkenőmentes, de eddig folyamatos és így a tűzifa kiszállítása is folyamatosan zajlik.

2022.augusztus 22-én tartottuk a következő, munkaterv szerinti ülésünket, melyen 4 képviselő volt jelen, 1 fő hiányzott. Ennek keretében- mint minden ülésen- a polgármester beszámolt az elmúlt ülés óta tett fontosabb intézkedésekről, majd a 2022.évi költségvetés I.félévi helyzetéről hallgattunk meg tájékoztatást.

Itt került sor a Klebelsberg Intézmény fenntartó Központ tájékoztatásának ismertetésére, miszerint a Bajnai Simor János Általános Iskola Epöl telephelyének működése felfüggesztésre kerül a következő tanév kezdetétől, azaz az epöli iskola bezárt.

A döntést a képviselő- testület tagjai szomorúan, de megértően vették tudomásul.

Ezek után újra csatlakoztunk a Bursa Hungarica Felsőoktatási Ösztöndíjpályázathoz, majd rendeletet alkottunk az elnyert szociális tűzifa támogatás juttatás odaítélésnek szabályairól.

Ezek után a Dicséretes Epöli Porta címet adományoztuk **Belkovic László és felesége Epöl hunyadi utcai lakosoknak. Az elismerés átadására az októberi idők napján került sor.**

Ezek után meghallgattuk a könyvtár működéséről szóló beszámolót.

Végül, többek között, sor került a szeptemberben tartandó Falugyűlés és Közmeghallgatás összehívására és igen fontos napirendként, bár az ülés végén szerepelt az új közétkeztető

kiválasztása, mivel a Pánczél Kft. felmondta a hatályban lévő közétkeztetési szerződésünket.

A Heira - Gasztro Kft. (Tokodaltáró) pályázata felelt meg a kiírásnak, így ezt a pályázót választotta a képviselő- testület. Bízunk benne, hogy sikeres döntés lesz és ízletes étellel fognak szolgálni az előfizetők és a jogosultak részére.

Ugyancsak az augusztusi képviselő- testületi ülés napirendjei közé került felvételre Epöl Község Településrendezési Eszközeinek és Településképvédelmi rendeletek módosítása a Kenderesek felett tervezett 04/8, 04/12-13, és 578 hrsz-ú lakóterületre című tervmódosítás elfogadása.

Szintén az augusztusi ülésen alkotta meg rendeletét a képviselő- testület az anyakönyvi események hivatali helyiségen és hivatali munkaidőn kívül történő engedélyezésének szabályairól, illetve a szociális célú tűzifa vásárlásához kapcsolódó támogatásról.

Zárásul két határozat született; egy a Falugyűlés és Közmeghallgatás összehívásáról, egy pedig az ún. Gördülő Fejlesztési Terv elfogadásáról, amely az ÉDV Zrt. felújítási tervét fogadja el.

Az őszt a képviselő- testület **2022.szeptember 27-én** nyitotta meg, munkaterv szerinti üléssel. 4 fő képviselő vett részt az ülésen, egy fő igazoltan volt távol.

A szeptemberi ülésen, mint minden évben beszámolót hallgattunk meg az Epöli Tündérkert Napközi Otthonos Óvoda működéséről, tudomásul vettük a Dorog és térsége szociális alapellátó szolgálat térítési díj változásait, meghallgattuk a népszámlálásról szóló tájékoztatót, felemeltük a helyiségbérleti díjakat a megnövekedett költségeink fedezésére, majd **megtartottuk a 2022. évi Falugyűlést és Közmeghallgatást.**

Az Óvodavezető beszámolóját egyhangúlag elfogadták a képviselők és megköszönték az intézményvezető lelkiismeretes munkáját.

A képviselők megállapították a 2022.október 1.naptól alkalmazandó helyiségbérleti díjakat a következők szerint:

Epöl Községi Önkormányzat Képviselő- testületének 67/2022.(IX.27.) számú határozata a helyiségbérleti díjakról

Epöl Község Önkormányzatának Képviselő-testülete az önkormányzati tulajdonú, nem lakás céljára szolgáló *helyiségek közül a Közösségi Ház bérleti díját* az alábbiak szerint módosítja 2022. október 1-től:

1./ <u>Közösségi Ház</u> Epöl, Kossuth L.u.28.	
- bál céljára, lakodalom céljára	50.000,- Ft/nap
	jótekonysági bál céljára ingyenes !
- árusítás céljára	4.500 Ft/óra
	- pártpolitikai rendezvények céljára 4.500 Ft/óra
	- halotti tor esetén 8.500,- Ft/nap
- egyéb szórakoztató jellegű rendezvény esetén	30.000,- Ft/nap

A bérleti díjak beszédésével megbízza a jegyzőt.

A határozat rendelkezéseit 2022. október 1-től kell alkalmazni.

Felelős: Képviselő- testület

2022. évi Falugyűlés és Közmeghallgatás:

Az idei falugyűlésen és közmeghallgatáson a polgármester, az alpolgármester, a képviselők, a hivatal dolgozói és a jegyző vett részt hivatalból. Rajtuk kívül 9 fő érdeklődő jelent meg a Községházán.

Az érdeklődők igen fontos témákban, gyakran kritikai hangvételű megjegyzéseket tettek és javaslatokat fogalmaztak meg.

Legégetőbb probléma a település bevezető útján, a Kossuth utca első szakaszán, a lakott részen áthaladó járda kérdése, amely valóban elhasználódott, több szakaszon nehezen járható, de épp a kis létszámú használó miatt nehéz rá pályázati pénzt szerezni, a lakók kérésre ez a feladat a legközelebb megoldandó célok közé került.

A másik nagy gond a folyamatosan omló, magántulajdonban lévő partfal az útszűkületben. Ennek megjavítása nem várható el egy magánszemélytől, így, amint forrást talál rá a képviselő-testület, a javítást elvégzi. A karbantartásról a tulajdonosokkal egyeztet.

Ugyancsak több kérdés érkezett az Epöli Szőlőhegy villamosenergiával való ellátása ügyében, amely kivitelezése húzódik. Tácsik Attila polgármester ígéretet tett arra, hogy képviselői javaslatra a beruházás több szakaszra osztását kezdeményezi a szolgáltatónál, s így legalább el tudjuk kezdeni a munkát. Az egyeztetés folyamatban van.

Ezúton is köszönjük az érdeklődőknek, hogy megtiszteltek figyelmükkel, jelenlétükkel és elmondták problémáikat, igyekszünk, anyagi lehetőségeinket figyelembe véve, mielőbb orvosolni a felmerült problémákat.

2022. november 7-én tartottuk a következő munkaterv szerinti ülésünket, mivel október utolsó hétfője pihenőnap lett a november 1-i ünnep előtt.

A novemberi ülésen, a szokásos rend szerint először Tácsik Attila polgármester tartott tájékoztatót, az elmúlt ülés óta tett fontosabb intézkedésekről. Ezek a következők voltak:

Október 14-én megtartottuk az Idősek napját, úgy gondoljuk, hogy nagy sikerrel. Erős Gábor országgyűlési képviselő urat is köszönthettük vendégeink között. A hagyományokhoz híven köszöntötték az időseket az ovisok, az asszonykórus, Saródiné Belkovic Mária Margit képviselő asszony verssel indította el műsorunkat.

Ezek után a Rátóti csikótojás című színdarabot nézhették meg az érdeklődők. Köszöntöttük a település legidősebb Hölgy és Úr lakóját és a legidősebb házaspárt is. Végül a Tibimaestro harmonikaszóval mulattatta a megjelenteket, majd kísértc a vacsorát.

Bízunk benne, hogy aki eljött jól érezte magát, s várjuk jövőre is.

Megemlékeztünk nemzeti ünnepünkről, október 23-ról.

Megterveztük az energia áremelkedés miatti takarékosági intézkedéseket. A használaton kívüli közintézményeket az elfagyas ellen, csak minimálisan fűtjük.

A 2.) napirendi pont keretében előterjesztettem a helyi adókról

szóló rendelet tervezetet, mivel a COVID '19 óta szerettünk volna rendeletet módosítani, de nem volt rá lehetőségünk. Most azonban hozzá igazítottuk a jogszabályi változásokhoz a szabályokat, de adót nem emeltünk, mert e nélkül is igen nehéz a lakosság élete.

Ezek után elfogadtuk a törvényes működéshez szükséges belső ellenőrzési tervet, s tájékoztatást adtam, a népszámlálási feladatok állásáról.

A képviselő- testület évzáró ülését 2022.december 12-én (hétfőn) tartja, ahol az aktuális feladatokról szóló beszámolót hallgattuk meg és értékeltük az évet. Ezen túl igen nagy horderejű döntést hoztunk, amikor az önkormányzati tulajdonú víziközmű vagyont a magyar Állam részére önkéntes átruházás keretében felajánlottuk, s így sor kerülhet ennek a vagyonnak integrációban történő működtetésére.

Bízunk benne, hogy az állam, mint gazda több pénzt tud majd költeni a leromlott vízrendszer felújítására.

A másik, szintén a vagyonunkat érintő döntés a Geregáz Zrt. által kibocsátott törzsrészcvények értékesítése volt az OPUS TIGÁZ Zrt. részére. Epöl Község Önkormányzatának 12 db. részvénye van, amit névértéken értékesítettünk az OPUS TIGÁZ-nak.

A döntéseket egyhangú szavazással hoztuk.

Köszönöm megtisztelő figyelmüket.

A Bajnai Közös Önkormányzati Hivatal székhelye és az Epöli Kirendeltség a karácsonyi ünnepek alatt ügyeleti rendszerben működik, azaz nem zár be, az előző évekhez hasonlóan.

**A Bajnai Közös Önkormányzati Hivatal nevében
áldott, békés, boldog karácsonyt kívánok minden
olvasónknak!**

Elődné Lukács Erzsébet
jegyző

Tisztelt Páciensek!

Az ünnepek előtt és között az alábbiak szerint változik a rendelési idő:

december 19 hétfő: 13.30-12.30

december 20 kedd: 8.00-10.00

december 21-22 (szerda és csütörtök): Nincs rendelés (sürgős esetben elérhetőek vagyunk)

december 23 péntek: 10.30-12.30

december 27 kedd: 8.00-10.00

december 28-29 (szerda és csütörtök): Nincs rendelés (sürgős esetben elérhetőek vagyunk)

december 30 péntek: 10.30-12.30

Minden kedves páciensünknek Áldott, Békés Ünnepeket kívánunk!

Márti és Judit

Óvodai hírek

Közelgő ünnepek

Alig néhány hét és átfordul a naptárunk 2022-ről 2023-ra. Az év ezen időszakában döbbenünk mindig rá, hogy milyen rettentő gyorsan telik az idő. És miért érezhetjük így? Elősorban azért, mert ismét eseménydús hónapok vannak mögöttünk. Sok munkával és még több örömmel. Hogy jusson másnak is hely az Epöli Hírmondó ehavi számában, most csak néhány mondatot írok az óvodánkban, óvodánkkal történekről.

Kezdeném a szüreti felvonulással, mert ennek már halványodnak az emlékei. No nem azért, mert ne élvezték volna óvodásaink minden pillanatát, hanem mert szeptember óta rengeteg dolog történt velük. Arra persze nagyon jól emlékszünk, hogy a felvonulás után rendezett bálon ismét mennyi adomány gyűlt össze a támogatóinknak köszönhetően. Már csak azért sem feledhetjük ezt, mert nap, mint nap láthatjuk az adományokból korszerűsített, fejlesztett, megújulás alatt lévő mozgásfejlesztő szobánkban a szüreti napok „utóéletét”. Ezúton is szeretnék mindenkinek köszönetet mondani nagylelkűségért, munkájáért, segítségéért.

Szintén örömteli emlék községünk legszebb kort megélt lakóinak mosolya, mellyel gyermekeink az Idősek Napján adott műsorát jutalmazták. Jó volt látni a generációktól független életörömet és vitalitást. Nem is értem, honnan ez az Idősek Napja elnevezés. Javasolom, jövőre inkább Örök Ifjak Napjának hívjuk ezt az eseményt.

Sorban a következő eseményünk a szokásos Márton-napi felvonulás volt, ahol óvodásaink a maguk által készített lampionokkal hoztak fényt az falu utcáira. A sétánkat ezúton a fény mellett, harmonikaszó is kísért, még meghittebbé téve ez együtt töltött estét. A libazsíros kenyér és a meleg tea, forralt bor természetesen most is elmaradhatatlan részét képezte a Márton napunknak.

Szintén az őszi érdekes és élménydús pillanata volt az Állati Jó Bemutató délelőtti előadása, melyet a támogatóink jóvoltából hívhattunk meg. A gyerekek testközelből láthattak nagyon sok körülöttünk élő, de többnyire rejtőzködő állatot. Sokan azt gondolnák, hogy mindent tudunk a rókákról, nyestekről vagy görényekről, de nekünk mindannyiunknak leesett az állunk, hogy milyen rendkívüliek ezek a hétköznapi gondolt kis élőlények. Rengeteg új információval gazdagodtunk.

És persze nincs év vége Adventi Ünnepekör nélkül. December 6-án járt nálunk a Mikulás. Egy az óvodai dolgozók által előadott bábelőadás keretében élhették bele gyermekeink az ünnepnapba. Készítettünk közösen adventi koszorút, mely a szintén közösen alkotott karácsonyi díszekkel együtt szépítik csoportszobánkat. A következő napokban Luca búzáat ültetünk és közben a néphagyományokkal ismerkedünk. Vár ránk még a mézeskalács sütés és a gyertyamártás is, melyet a Tájházban végzünk, ismerkedve közben a falu múltjának tárgyi eszközeivel, hagyományaival.

Ugyan nem adventi, de mindenképp ünnepi esemény volt, mikor értesültünk róla, hogy óvodánk Csoóri Sándor

Alaphoz benyújtott pályázatát pozitívan bírálta el a Kulturális és Innovációs Minisztérium. Ennek köszönhetően továbbra is ingyenesen tarthatjuk meg gyermekeink nagy öröme táncházunkat és táncoktatásunkat. Ezúton is köszönjük a célra szánt 600ezer Forintos támogatást.

Áldott békés Karácsonyt és boldog Újévet kíván az Epöli Óvoda közössége mindenkinek!

Cselényalja Színtársulat hírei!

Mozgalmas évet tudhatunk magunk mögött. A Nemzeti Színházban előadott darab után nagyon sok helyen szerepeltünk. Sokan érdeklődtek a színtársulat után. Több településen is felléptünk. Epölön kétszer is előadtuk a Ludas Matyi népi színjátékot. Nagy érdeklődéssel fogadtak minket: Bajnán, Annavölgyön, Sárísápon, Szákszenden, Péliföldszentkereszten, Oroszlányon és Bakonyszombathelyen.

A kedvelt klasszikus történet után egy újabb, rövidebb darabbal készültünk, melyet a nyár folyamán tanultunk meg és az epöli szüreti felvonuláskor adtunk elő a színpadon. Ezúttal A rátóti csikótozás című magyar népmesét adtuk elő a nézőközönségnek. A mesehősök bőrébe bújva egy kellemes hangulatú előadás kerekedett, melyet októberben újra előadtunk Epölön az Idősek Napján. Magasra tettük a mércét, de reméljük sikerül ezt megtartani. Hiszen a minap nagy öröm ért minket. Epöl Község Önkormányzata támogatásával pályázott a színjátszó kör a Nemzeti Kulturális Alapnál meghirdetett PETŐFI 200 IDEIGLENES KOLLÉGIUMI felhívásra. Örömmel tájékoztatjuk az epölieket, hogy a pályázat eredménye támogatott státuszba került. Petőfi Sándor egyik kevésbé ismert művét A helység kalapácsa c. komikus eposzt fogjuk színpadra állítani. Tervek szerint először Epölön, majd a környező településeken. Reméljük, hogy legújabb darabunkat is nagy érdeklődéssel fogadják majd. Mi már izgatottan várjuk a próbákat. Támogatóinknak köszönjük a segítséget és a biztatást!

Áldott karácsonyi ünnepeket és békés, boldog új esztendő kívánok a Cselényalja Színtársulat nevében!

Tisztelettel: Vágenszommer Orsolya

Kedves Epöliek!

Régi hagyomány felelevenítse kapcsán december 24-én a szentmise előtt 20⁵⁵-kor az epöli hagyományörzők felelevenítik a csergetés szokását.

Várjuk az érdeklődőket!

Szentmisék rendje Epölön dec. 24-től jan. 5-ig

Dec. 24. (szombat) 16.00 Pásztorjáték
21.00 "Éjféli mise"

Dec. 26. (hétfő) 9.00 Karácsony második napja
Szent István vértanú

Dec. 29. (csütörtök) 17.00 Szent Család ünnepének előesti miséje

Dec. 31. (szombat) 17.00 Év végi hálaadás
Szűz Mária Isten anyja ünnepének előesti miséje

Jan. 5. (csütörtök) 17.00 Vízkereszt előesti miséje

Tisztelettel:

Feldhoffer Antal

Könyvtár hírei

Közelednek az ünnepek, és rövidesen beköszönt a téli szünet is. Lassan véget ér az idei év.

Néhány esemény a könyvtár életében az elmúlt hónapokból.

Szeptember 30-án ünnepeltük a magyar népmese napját. Az óvodás gyermekek ellátogattak a könyvtárba, közösen megtekintettünk két népmesét a Könyvtár Mozi keretében, ezt követően körjátékkal zártuk a foglalkozást. A 2022-es év októberében ismét csatlakoztunk az Országos Könyvtári Napok rendezvénysorozathoz. Ez alkalommal négy tematikában tartottunk különböző programokat: kvíz, társjáték délután, papírszínház, Könyvtármozi és kirándulás. Köszönöm szépen Kovács Gábornak a szuper túrát, nagyon jól érezték magukat a gyermekek és a felnőttek is egyaránt.

Egy nagyon jól sikerült Márton napi lampionos felvonulást is szerveztünk közösen az Epöli Tündérbert Óvoda dolgozóival. Az óvodás gyermekek kedves énekeket énekeltek. Ezt követően harmonika szó kíséretében a faluba végig vonultunk, után finom libazsiros kenyérral és teával kedveskedtünk a résztvevőknek. Köszönet a támogatóknak és a segítő kezeknek.

A könyvtári programok között szerepelnek a rendszeresen tartott Könyvtár Mozi programok. Alkalomhoz illő programokkal is készülök, mint az adventi koszorú készítés, Márton napi lámpás készítése, melyekre várjuk mindig az érdeklődőket. A könyvtári könyvek igényléseit szívesen fogadjuk és várjuk továbbra is.

Az idei évben is zajlik Epölön is az **"EPÖLI ÉLŐ ADVENTI KALENDÁRIUM"**, amely nagy érdeklődéssel zárult a tavalyi évben. Az adventi ablakdíszítés azoknak is örömet hozhat, akik szeretnek a karácsonyra készülni. Az ablakok díszítése és az ablakok keresése is jó mókának ígérkezik, felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt. Ez egy közös közösségi élményt nyújt mindenki számára az adventi várakozás idejében. Köszönöm, hogy ilyen sokat készültök, csinosítgatjátok, díszítitek az ablakot. Keressétek, találjátok meg, fényképezzétek le mind a 24-et, majd küldjétek be a képeket emailbe 2023. január 06.-ig a epol.konyvtar@kemszr.hu címre. A beküldők között, akik az összes ablakot megtalálják, azok között 3 szerencsést sorsolunk ki.

Egy másik lehetőség melyre jelentkeztünk. Magyarország Kormányának köszönhetően a Nemzeti Művelődési Intézet lehetőséget kapott, hogy szakköröket indítson országszerte. Nemzeti Művelődési Intézetnek és a Népművészeti Egyesületek Szövetségének közös együttműködésével valósul meg ez a tevékenység. A felhívásra Epölön két szakkör indult Makramé és Nemezelés. Az öt fős szakkör alapanyagaira és eszközeire kaptunk támogatást. A két szakkör vezetője Kovács Kálmánné és Kardos Boglárka. Az öt fős szakkörök novemberi hónapban indultak és 20 alkalmat fog tartani, melynek a legvégén egy kiállítás alkalmával megtekinthetők lesznek az alkotások mindenki számára.

Az idei évben is sok minden megvalósult, együtt, közösen. Tegyük érte a továbbiakban is így!

Köszönöm az egész éves támogatást Epöl Község Önkormányzatának, Tatabányai József Attila Megyei és Városi Könyvtárnak, Nemzeti Művelődési Intézet Komárom-Esztergom Megyei Igazgatóságának, minden helyi vállalkozónak akik a rendezvények alkalmával támogattak minket és mindazokat, akik saját erejüket és szabad idejüket nem sajnálva támogattak egész évben.

Áldott, békés karácsonyt és egészségben, erőben gazdag új évet kívánok minden epöli lakosnak!

Tisztelettel: Vágenszommer Orsolya

Tisztelt Epöliek!

Engedjék meg, hogy néhány szóban tájékoztassam Önöket az Epöli Faluközösségi Egyesület éves történéseiről. Az elmúlt egy év során tiszt- és tagújítás is történt: Tácsik Mihályné, az eddigi elnök lemondott tisztségéről. Helyére, eleget téve a felkérésnek, választásnak Schmid Ibolya került. Az elnökség további tagjai: Molnár Róbertné és Wenczné Muszela Kamilla. A régi tagokhoz csatlakozott több, a közösségért tenni akaró fiatal is. Az Egyesület jelenleg 23 taggal működik, de hívunk és várunk további lelkes tagokat.

Talán kevesen tudják, hogy az Egyesület 1991-ben alakult, 63! taggal. A működés 30 éve alatt számos feladatot oldottak meg közösségi munkával, több sikeres projekten vannak túl, mellyel hozzájárultak a falu, a közösség fejlődéséhez. Úgy gondolom hozzáállásuk, aktivitásuk mindenképp követendő példa kell legyen számunkra, már csak azért is, mert láthatóan a falu előrejutása más módon nehezen biztosított.

Az Egyesület jelenlegi felállításának első nagyobb tevékenységeként, ez év októberében benyújtásra került egy pályázatunk „Epöli Tekergő Közösségépítő Tábor” címmel, melyben gyermekek 1 hetes nyári táboroztatására pályáztunk. A pályázat elbírálásra vár, reméljük a legjobbakat.

Köszönöm az Egyesület Tagjainak eddigi támogatását, munkáját.

Békés, boldog, szeretetteljes Ünnepeket kívánok Mindannyiuknak!

Schmid Ibolya
EFE elnöke

Védőnői hírek

Kedves Epöli Családok!

Az elmúlt egy évben nagy örömmre szolgált ismét, az epöli kisgyermekes családok segítségére lennem. Elmondhatom, hogy nagyon jó kapcsolatok alakultak ki közöttünk, és gyermekes családok között, bizalommal, nyitottsággal és határtalan szeretettel fordultatok hozzám, amit ezúton köszönök mindenkinek.

Az elmúlt pár hónapról csak pozitív híreket tudok írni.

A várandósok száma az elmúlt hónapokban folyamatosan gyarapodott. Az epöli gyermekeknél és kismamáknál a látogatási- és tanácsadási- alkalmak mindig, szinte kivétel nélkül, gördülékenyen mentek. A tapasztalataim szerint nagyon összetartó közösség, ahol örömmel segítik egymást a szülők, szívesen fogadják a tanácsokat és igyekeznek a tudásuk szerinti legjobbat nyújtani gyermekeiknek.

2 hete egy nagyon tartalmas továbbképzésen vehettem részt Budapesten, ahol rengeteg hasznos információval lettem gazdagabb. Többek között, egy nagyon hasznos előadást hallhattam a pre- és pro-biotikumok fontosságáról, melyet szeretnék átadni az olvasó közönségnek is.

Általánosságban elmondható, hogy legtöbbször akkor használjuk őket, amikor már baj van, például antibiotikus kezelések mellé és az azt követő időszakban a bélflóra helyreállítására, valamint emésztőrendszer megbetegedése esetén. Pedig ennél sokkal fontosabb szerepük van.

Mit is jelent pontosan az, hogy pre-és pro-biotikumok:

A probiotikumok, jótékony mikroorganizmusok összessége, melyek az emésztőrendszerben fejtik ki jótékony hatásukat, tulajdonképpen prebiotikumokkal táplálkoznak, ezek legtöbbször számunkra megemészthetetlen növényi rostok.

Gyermekeink gyomor- bél – traktus benépesedése, igen korai időkre tehetőek.

A csecsemők teljesen steril emésztőrendszerrel jönnek a világra, azok az újszülöttek, akik természetes úton születnek meg, szerencsésebb helyzetben vannak, hiszen az emésztőrendszerük hamar be tud népesülni az anyai szülőcsatornából és az anyai bélsatornából valamint az anyatejből származó baktériumok során.

A mesterséges úton érkező újszülöttek hátrányosabb helyzetből indulnak, hiszen az előbb említett két fontos momentum kimarad, és steril környezetbe születnek. Az anyatejes táplálást ebben a helyzetben is nagyon fontos kiemelni, de nélkülözhetetlen hogy pár hónapon keresztül (legalább 3 hónap) pótoljuk számukra probiotikum formájában, a jótékony baktériumokat.

Miért is fontos, hogy pótoljuk:

Elősegítik a tápanyagok felszívódását, lebontják az emészthetetlen rostokat. (Hiánya kisbabáknál hasfájást álmatlan éjszakákat okozhat.)

Számos kutatás bizonyítja, hogy bizonyos ételallergiák, tejcukor érzékenység esetén csökkentették a felmerülő panaszokat.

K2-vitamint állítanak elő (vérárvadáshoz szükséges),

B12-vitamint állítanak elő (vércépző, hiányában anémia alakulhat ki),

Közreműködnek a B7-vitamin termelésében (bőr, köröm, haj egészségéért felel, szénhidrát, fehérje, zsírok anyagcseréjében fontos szerepe van).

Hozzájárulnak a bélnyálkahártyát védő vajsav előállításához. Természetes antibiotikumokat és gyulladásgátló anyagokat termelnek.

Fokozzák a kalcium, a vas és a magnézium felszívódását.

Immunanyagokat állítanak elő.

Hiányára utalhat:

Emésztési rendellenesség, hasfájás, gyakori megbetegedések.

Alvászavarok megjelenése.

Cukor utáni vágy.

Bőrproblémák, például ekcéma, pikkelysömör és viszkető kiütések, pattanások. (Gyerekeknél nagyon gyakori a két településemen)

Mi a megoldás, a megelőzés:

Javasolt legalább félévente, két hetes probiotikum kúrát beiktatni, panasz esetén (gyakori betegségek) negyedévente szükséges megismételni. Sok fajta termék közül lehet választani a boltokban, gyógyszertárakban, a legjobb választás arra essen, amelyben több vagy magasabb csíraszámú baktérium törzs található. Megtalálhatóak csepp, granulátum vagy kapszula formátumban is. Ami nagyon fontos, hogy hőhatás ne érje (pl. mikróban ne melegítsük fel, ha italba tesszük bele), tönkre teszi a probiotikumot.

Gyermek tervezésének időszakában, várandósság esetén és a szülést követő időszakban, nőgyógyászati panaszok esetén, fontos megemlíteni az intim probiotikumokat is, melyekről bővebb tájékoztatást tanácsadáson adok.

Bármilyen kérdésben szívesen állok rendelkezésetekre, valamint figyelembe ajánlom a Facebook csoportomat, ahol főleg a várandóssággal és kigyermekes családokkal kapcsolatos cikkeket, mindennapi életükhöz nélkülözhetetlen információkat osztok meg:

A csoport neve: Védőnői Szolgálat Bajna/Epöli.

Végezetül:

Kívánok Mindenkinek Békés, Boldog Családi körben eltöltött Karácsonyi Ünnepeket és Új Esztendőt!

Albert -Merétey Bernadett
Védőnő

A BÚZAVIRÁG Népdalkör munkájáról.....

Kedves Hírmondó Olvasók!

Szeretném Önöket tájékoztatni a dalkör éves munkájáról. Sajnos ez az év nem olyan volt, mint az előzőek. Többesbetegségek, vírusok, egyéb nehézségek miatt a rendszeres próbák elmaradtak. Ennek ellenére minden megtartott rendezvényre felkészültünk és az alkalomhoz illő dalokat énekeltük.

Szeretném felsorolni az éves fellépéseinket:

Január 13. Emlékezés a Don-kanyarban elesett áldozatokra.

Február 3. Sajnos egy jótévőnkől, Üveges Kató nénitől búcsúztunk.

Március 9. Tatabányára hívtak bennünket egy Nőnap rendezvényre. Fellépésünk nagy sikert aratott.

Március 11. Az 1848-49-es szabadságharc ünnepi műsorán vettünk részt.

Március 17. Sajnos egy alapító tagunk édesanyja halt meg. Az Ő temetésén énekeltünk.

Június 4. Trianoni emlékműsor a Turul szobornál.

Augusztus 20. Szent István ünnepe, kenyérszentelés. A mise után a templomban nagy öröm ért bennünket. Az Önkormányzat Képviselő-testülete „Epöl Községért” kitüntető címet adományozta a BÚZAVIRÁG Népdalkörnek. Nagyon szépen köszönjük ezt a megtisztelő kitüntetést. Minden epöli polgárnak, akik ránk tettek javaslatot, hálásak vagyunk.

Szeptember 24. Szüreti felvonulás és színpadi szereplés.

Október 14. Idősek Napja. Két részben szerepeltük.

Október 21. Megemlékezés 1956-ról.

Az események itt még nem fejeződtek be, hiszen a dalkör a karácsonyi ünnepeken is énekel.

A felsorolt rendezvényekből is olvashatják, hogy a dalkör még a nehézségek ellenére is folyamatosan működött. Külön köszönet az asszonyoknak, akik minden próbán, szereplésen örömmel vettek részt.

Közeledik az év legszebb ünnepe. Minden kedves olvasónak kívánok boldog, békés, áldott karácsonyi ünnepeket és egészségben, erőben telő, a nehézségeket leküzdve gondtalan sikeres új esztendőt!

Szeretettel:

Szatai Gyuláné
dalkörvezető

Nyugdíjas Klub hírei!

Ennél okosabb gondolatokat én sem tudtam volna megfogalmazni. Szépkorúnak lenni ajándék. Élünk vele. Adjunk életet az éveknek. Hiszen tagjai is vagyunk ennek az Országos Szövetségnek. November végén Tatabányán vettem részt a záró ülésen. Közel 50 klub vezetővel. Fő feladataink fiatalabb generációk bevonása. -Érték megőrzés- országos rendezvényeken való részvétel -művészeti csapatok létrehozása, működtetése. Nem az életkor számít, hanem hogy mennyire vagyunk nyitottak. A mi nyugdíjasaink igen aktívak és segítő emberek. Sok mindenben részt vesznek, nincs szégyelni valónk. Énekelnek, tornáznak, makraméznek, nemezelnek, bármiben szívesen részt vesznek. A Sárberki Nyugdíjas Klub Dalköre művészeti csoportja nagy szeretettel fogadta meghívásunkat. December 17-én 17:00-kor a szentmise után az Epöli Keresztelő Szent János templomban egy kedves adventi előadásra került sor. Köszönjük a csoportnak és vezetőjüknek, Troják Frigyesnek, a szervezet megyei elnökének a látogatást, az ünnepi hangulati műsort. Kívánok mindenkinek további fiatalos lendületet, jó egészséget, sok szeretetet!

Békés boldog karácsonyt mindenkinek!

Saródiné Belkovic Margit
Klub vezető

Novembertől újra indult a **NYUGDIJAS KLUB** és a **NYUGDIJAS TORNA**.

S hogy miért fontos a fizikai és az agytorna? Lássuk csak!

A nyugdíjaskor nem egyenlő az unalommal, a magánnyal és a megkeseredettséggel. Pár a tanács:

Soha ne hagyj abba a tanulást!

Soha ne hagyj abba a tanulást. Ha szeretnél első számú kertész lenni, akkor vegyél szakkönyveket. Ha jó a kézügyességed, akkor olvass varrással, szabással kapcsolatos könyveket, és vegyél részt Szakköreinken. Idős korban sokkal nagyobb kedvvel foghatsz bele dolgokba, amiről eddig csak álmodoztál.

Társas lény vagy!

Nyugdíjasként is ugyanolyan fontosak a barátokkal, az egykori kollégákkal, a családdal, vagy az ismerősökkel való kapcsolattartás. Ne ülj folyton otthon a tévé előtt, hanem mozdulj ki, és élvezd ki, hogy végre van időd leülni a családtagjaiddal, ismerőseiddel beszélgetni.

Maradj aktív

A nyugdíjaskori aktív élet nagyon fontos, hiszen karban tartja a testet, és ezzel együtt a szellemet is. Érdemes hetente többször nagyokat sétálni, futni, vagy akár egy közös órán tornázni másokkal együtt a NYUGDIJAS TORNÁN.

Táplálkozz egészségesen

Ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű vitamin kerüljön a szervezetedbe mindig fogyassz idény zöldségeket, gyümölcsöket! Mondj le az alkoholoról! Az idősödő szervezetnek nem tesz jót, hiszen az súlyosbíthatja a már meglévő betegségeket, és befolyásolja a gyógyszeres kezeléseket is.

A nevetés a legjobb orvosság

A nevetés is jót tesz, hiszen fokozza a pulzust, ezáltal erősíti a szívet. A jó kedv erősíti az immunrendszert, segít a stressz és a vércukorszint csökkentésében. Plusz a mosoly megfiatalítja az embert, s a NYUGDIJAS KLUB nagyszerű agytorna is.

Adj vissza másoknak a jóból, amit te kaptál

Ugye milyen jó érzés a nap végén elégedetten lefeküdni úgy, hogy tudod, hogy tettél ma is valami jót valakiért? Elég segíteni egy másik nyugdíjasnak bevásárolni, vagy csak vigyázni az unokákra, és kimenőre küldeni a gyerekeket. Akik segítenek másoknak, azok tovább élnek.

Oszd be okosan a napirendedet!

A rutin megkönnyíti a mindennapokat. Tűzz ki célokat magadnak, s végezd el őket. Sokkal tartalmasabbnak fogod érezni egy-egy napodat, ha kipipálsz a napi teendőidet.

Élj a hobbiddal!

Fontos, hogy legyen egy hobbi az életedben, aminek élhetsz. Gondolj bele, hogy végre van időd arra, hogy létrehozsz valami kreatív dolgot.

Szerez be egy háziállatot!

Egy háziállat stressz oldó hatással van az emberre, ráadásul például egy kutya napi sétáltatása hozzájárul ahhoz is, hogy a saját tested is karbantartsd. A magány ellen is nagyon jó egy négylábú társ, aki nagyon sok szeretetet tud adni.

E számos tanácsot érdemes végig gondolni, a mi kis falunkban is bőven van választék az értelmes idő eltöltéséhez. Élünk vele, minél többen!

Ünnep közeledtével kívánok áldott karácsonyt mindenkinek!

Blinczinger Marika

GYERMEKOLDAL MELLÉKLET

Készíts szüleiddel betlehemet a kép alapján! Ha van kedved, ki is színezheted!

