



PERENYEI HÍRLEVÉL

11. évfolyam
1. szám
2012. február hó

A perényei önkormányzat lapja
Megjelenik 235 példányban.

A tartalomról:

Agro Infó

Őstermelőket érintő változások
(2. oldal)

Egyházközségi rovat

Összefoglaló áttekintés a jubileumi
év főbb eseményeiről (2. oldal)

Kultúra

Márai Sándor gondolatai a
hazaszeretetről (5. oldal)

Aranyhíd Óvoda

Ünnepekre való készülődés az
Aranyhíd Óvodában (6. oldal)

Egészség, életmód

Influenza, nátha és ezek kezelése
(7. oldal)

Eleink eledelei

Krémes sütemények (8. oldal)

Etikett és protokoll

A bálozás etikettje (9. oldal)

Hogyan is történt?

Élménybeszámoló a decemberi
eseményekről (10. oldal)

Programajánlat (13. oldal)

Felhívás, hirdetés, apropó

- Gencsapáti Perénye Polgárőrség
felhívása (14. oldal)
- Rendelkezés az adó 1%-áról
- Mozogjunk az egészségünkért!
(15. oldal)

Fontos címek és

elérhetőségek (16. oldal)

Önkormányzati Melléklet

*"Ha rajlik a muslica februárban, lesz még zimankó márciusban."
"Amilyen a március kilencedik napja, olyan lesz az egész hónap folytatja."*

PROGRAMAJÁNLÓ

BÚCSÚI BÁL

2012. február 4-e, szombat, 21:00

Perénye, Művelődési Ház

Zenélő: UNIKUM

PERENYEI FILMKLUB

2012. február 10-e és február 24-e, 18:00-tól

Helyszín: Művelődési Ház,

Vezető: Gerencsér Gábor

Első alkalom: **február 10-e:** a **Herkules** című mesét, majd a **Kellékeleség** című vígjátékot fogjuk vetíteni.

Második alkalom: **február 24-e:** a **Mulan** című mesét és a **Förtelmes főnökök** című vígjátékot adjuk.

Sok szeretettel várunk minden kedves filmezni vágyót!

INGYENES SZEMVIZSGÁLAT

2012. március 12-e, hétfő, 10-16 óráig

Helyszín: Perénye, Művelődési Ház

(Igény szerint március 13-án, kedden is!)

Östermelőket érintő változások

1. Az Szja törvény módosítása az őstermelők számára is hozott némi változást. A törvény szerint január 1-től a kifizetőnek akkor nem kell adóelőleget megállapítania az őstermelői tevékenységből származó bevételből, ha az őstermelő magánszemély legkésőbb a kifizetéskor (juttatáskor) **bemutatja az adóévre hitelesesített értékesítési betétlapját** (ezt az igazolvány érvényesítésekor adja évente a falugazdász), illetve családi gazdálkodó (gazdálkodó család tagja), az e jogállását igazoló okiratát.

2012. évet megelőzően az őstermelői igazolványt kellett a magánszemélynek bemutatnia az őstermelői jogállás igazolására.

A változás a gyakorlatban azt jelenti, hogy a kifizető felé történő első **értékesítést megelőzően célszerű hitelesíteni** az adóévre az értékesítési betétlapot, mivel annak hiányában a kifizető köteles a magánszemélytől adóelőleget levonni. Nem változott viszont az a szabály, hogy az értékesítési betétlap március 20-a előtt történő hitelesítése esetén tekinthető csak a magánszemély az adóév egészére mezőgazdasági őstermelőnek.

2. A gázolaj jövedéki adó visszaigénylés folyamatában is történtek változások. A földterületek nagyságának leigazolására szolgáló nyilatkozat nem változott, falugazdásztól kérhető, aki a teendőket is elmondja. **Ami az előző évhez képest új**, hogy a jelenlegi jogszabályok (Földtörvény) szerint **friss földhasználati lap csatolása nélkül az FM igazgatóság nem igazolja le az előbb említett nyilatkozatot**. Akinek nem sürgős a visszaigénylés, célszerű várni addig, amíg ezt a cikk megírásáig még meg nem jelent eljárásrend alá nem támasztja. Célszerű többször érdeklődni a falugazdászánál.

Emellett a visszajáró jövedéki adó kiszámolására szolgáló vámhivatali nyomtatvány is módosult. Az elektronikus bevallásra kötelezettek, illetve akik már elektronikus úton bevallók, csak az új nyomtatványt használhatják (az ehhez szükséges kitöltő program is változott). A papír alapú bevallások továbbra is küldhetők a régi nyomtatványon.

Tisztelettel:

Baumgartner András
szerkesztő

Egyházközségi rovat

Összefoglaló áttekintés templomunk 250 éves jubileumi évének főbb eseményeiről

2010. november 28-a, Advent 1. vasárnapja:

A jubileumi év megnyitása. Molnár Szabolcs plébános által a jubileumi évre írt imádságot az év folyamán minden szentmisén közösen imádkoztuk. A jubileumi esztendőre Pothárn László építész, egyházközségi és önkormányzati képviselő két falinaptárt készített: az egyiket a Szent Ágota-templom, a másik naptárat a falu nevezetességeinek színes fényképeivel és népének-idézetekkel.

2010. december 24-e, Karácsony Szenteste:

Jézuska-várás a Szent Ágota-templomban perenyei fiatalok előadásában.

2011. január 23-án Farsang a plébánián:

Ki tud többet Perenyéről vetélkedő, vacsora, tombola



2011. február 5. szombat, Szent Ágota ünnepe:

Latin perenyei népvesperás majd szentmise Szent Ágota tiszteletére a perenyei templomban.

Február 6-án, a búcsú napján: délelőtti ünnepi szentmise Perenyében, főcelebráns: Tibola Imre szombathelyi székesegyházi nagyprépost

2011. március 24-e, Püspöki stációs mise**2011. április 16-án: Közös keresztút a kőszegi Kálvárián (24 fő részvételével)****2011. április 17-e, Virágvasárnap, 18 órakor:**

Csíksomlyói Passiójáték a perenyei Szent Ágota-templomban eredeti, XVIII. századi szöveggel, helybéli fiatalok előadásában, Rétfalvi Balázs rendezésében. A passiójáték szövegét a csíksomlyói ferences gimnázium színpadán 1734-ben, 1743-ban, 1744-ben, 1751-ben, 1753-ban, 1766-ban, 1767-ben és 1769-ben előadott nagypénteki misztériumdrámák eredeti szövegéből Medgyesy S. Norbert állította össze 2007-ben. A passió-előadás során elhangzó énekek perenyei, csíki székely és moldvai csángó magyar népi gyűjtésből szóltak meg. Az előadás jelmezei a Boldog Özséb Színtársulat (Piliscsaba) tárából valók.



Virágvasárnapra jelent meg az *Éneklő Perenye*-füzetsorozat 2. kötete „**A nagyböjti időszak énekei Perenye hagyománya szerint**” címmel

2011. június 8-a, szerda, 18 órakor:

Rétfalvi Balázs történész javaslatára ereklyekivétel és vizsgálat a perenyei templom Szent Ágota- és Szűz Mária-oltárában, püspöki engedéllyel és Brenner József ny. püspöki helynök vezetésével. A sepulchrumban Hidasy Kornél szombathelyi püspök pecsétjével ellátott ereklyék kerültek elő, a felirat szerint a kis csomagok több vértanú ereklyéjét őrzik.

2011. június 9-e, csütörtök, 17 órakor:

Énekelvétel a készülő CD-lemezhez a perenyei plébánia nagytermében. Énekelt a Bokréta Népdalkör (asszonykórus) és a Perenyei Férfi Népdalkör. A felvételt vezette: Németh István népzene gyűjtő, az MTA Zenetudományi Intézet Népzenei Archivumának munkatársa.

2011. június 26. vasárnap, Úrnapja:

A jubileumi esztendő főünnepje és legfényesebb napja. A templomszentelés évfordulója: Keresztelő Szent János születése ünnepe, június 24-e.

16 órakor: a Bujtás László, perenyei származású szobrászművész által készített jubileumi Emlékkő megáldása a perenyei templomkereszt előtt. 17 órától püspöki szentmise és ünnepi körmenet a község utcáin. Főcelebráns Dr. Veres András szombathelyi megyés püspök volt. A szentmisén Imre Józsefné Horváth Margit céhmester XVI. Benedek pápa áldásáról szóló oklevelet vehetett át.

A perenyeiek a hagyományos módon újra sátrakat állítottak az Oltáriszentség imadására. A szentmisén és a körmeneten újra felcsendültek a perenyei dallamváltozatban élő népénekek. A felemelő ünnepség-sorozatot díszvacsora követte a plébánián.

2011. július 5–6. (kedd–szerda):

A CD- és a CD-ROM énekeinek felvétele Budapesten, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen Vakler Anna és Németh István vezetésével.

Szeptember 22-e, csütörtök, 17.30:

Az *Ecclesia Agathae. A 250 esztendő perenyei templom tanulmánykötete és népének-hanglemezei* című könyv (Magyar Napló, Bp. 2011. 520 p. ISBN 978-963-9961-48-7) ünnepélyes bemutatója Szombathelyen, a Premontrei Rendi Szent Norbert Gimnázium Dísztermében, a Keresztény Értelmiségek Szövetsége (KÉSZ) szombathelyi szervezete és a perenyei Szent Ágota-egyházközség szervezésében.

Az ünnepségen Kovács Ferenc, a Vas Megyei Közgyűlés elnöke nevében Kapiller Sarolta, a Vas Megyei Önkormányzati Hivatal Művelődési és Sport Titkársága vezetője Vas Megye Emlékplakettal tüntette ki Bejczy Józsefné Hittaller Anna perenyei előénekest, a népénekek megőrzéséért és továbbadásáért.

Az ünnepség szónokai voltak: Dr. Veres András megyés püspök, Dr. Domokos Mária zenetörténész–népzene kutató, Pál Ferenc történész-levéltáros, Dr. Horváth Sándor néprajzkutató, Dr. Pem László egyházmegyei zeneigazgató, Csire Lenke egyházközségi elnök, Biczó Barnabás polgármester és Dr. Medgyesy S. Norbert történész, a könyv szerkesztője.

Az előadások között a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem–Zeneakadémia Népzene Tanszék népi ének szakos növendékei szólaltatták meg a perenyei énekkincstár jeles darabjait Vakler Anna énekművész, etnográfus irányításával. A felemelő ünnepségre mintegy 350-en jöttek el, többségük Perenyéből.

2011. szeptember 24. szombat, 18 órakor:



Egyházzenei áhítat a perenyei Szent Ágota-templomban, majd átvonulás és gyertyagyújtás a korelakeresztényeknél. A perenyeiekkel együtt és szólóban énekeltek a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem–Zeneakadémia Népzene Tanszék népi ének szakos növendékei Vakler Anna énekművész vezetésével.

2011. szeptember 25-e, évközi 26. vasárnap, a Szentírás vasárnapja:

A 162. SZENT VID-ZARÁNDOKLAT gyönyörű napsütésben a hagyományos népénekekkel és imádságokkal.

Október 2-a, évközi 27. vasárnap, 9 óra:

A Magyar Katolikus Kultúra Napjai rendezvénysorozat országos megnyitójaként püspöki mise - főcelebráns: Dr. Veres András megyés püspök - a Szombathelyi Székesegyházban. A szentmisén – a liturgikus énekek mellett – csak perenyei népénekek hangzottak el Tóth Ernő, a Székesegyház orgonistája és Kovács László egyházzene-sz-növendék orgonakíséretével.

A szentmise után Medgyesy S. Norbert művelődéstörténész tartott előadást „A megélt (népi) vallásosság értékei és modernsége” címmel; perenyei és néhány, máshol gyűjtött népénekekkel közreműködött: Soós Réka, a Zeneakadémia népi ének szakos növendéke.



November 20. Krisztus Királyünnep, 16 órakor:

A jubileumi évet lezáró beszélgetés és az esztendő során készült fényképek megtekintése a plébánián.

November 22. kedd, 15 óra:

Az *Ecclesia Agathae*-könyv és lemezeinek ünnepélyes bemutatója a Budai Várban, az MTA Zenetudományi Intézet Bartók Termében. A kiadványt méltatta Dr. Domokos Mária zenetörténész–népzene kutató, Dr. Kerny Terézia művészettörténész, Dr. J. Újváry Zsuzsanna történész és Vakler Anna énekművész–etnográfus. Énekekkel a Zeneakadémia egyházzene és népi ének szakos növendékei működtek közre. Az egész termet megtöltő könyv- és lemezbemutató ünnepségen számos, országos és Európa-hírű tudományos kutató, akadémikus és művész vett részt.

December 25. Karácsony ünnepe, vasárnap:

Az *Új Ember* katolikus hetilap ünnepi, dupla számának (LXVII. évf. 25. [3305.] szám és LXVIII. évf. 1. [3306.] szám) 12. oldalán megjelent Tóth Sándor *Énekkincses Perenye. Egy Vas megyei falu népi lelkisége* című recenziója.

Összeállította: **Medgyesy S. Norbert**

2012. február 5-én vasárnap, búcsú napján az ünnepi szentmise délelőtt 10 órakor kezdődik, főcelebráns Fekete Szabolcs Benedek püspöki irodaigazgató, a szombathelyi Jézus Szíve templom plébánosa.

Kulturális Örökségünk

Márai Sándor gondolatai a hazaszeretetről



A nemzeti ünnepre készülődve Márai Sándor elgondolkodtató és húsbavágó sorait szeretném figyelmükbe ajánlani a napjainkban zajló szüntelen viták hevében:

„Nevelhetünk-e valakit hazaszeretetre? Mintha azt mondanám: 'Korbáccsal és szöges ostorral kényszerítlek, hogy szeresd önmagadat.'

A haza **nemcsak** föld és hegy, halott hősök, anyanyelv, őseink csontjai a temetőkben, kenyér és táj, **nem**.

A haza te vagy, szőröstül-bőröstül, testi és lelki mivoltodban; ő szült, ő temet el, őt éled és fejezed ki, mind a nyomorult, nagyszerű, lángoló és unalmas pillanatokban, melyek összessége életed alkotja. **S életed a haza életének egy pillanata is.**

Hazaszeretetre nem tudlak megtanítani: örült az, aki önmagát tagadja. Hazád a történelmi mértékben megnagyított és időtlenített személyiség. A haza végzet, személyesen is. Nem fontos, 'szereted'-e, vagy sem. **Egyek vagytok.**

De úgy látom és tapasztalom, hogy te - szóval ünnepélyesen, írásban és a dobogókon - inkább az államszeretetről teszel bizonyosságot és hitvallást.

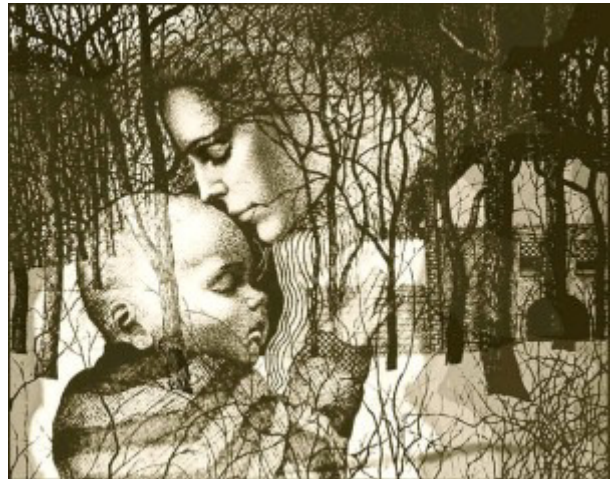
A hazától ugyanis nem lehet várni semmit. A haza nem ad érdemrendet, sem állást, sem zsíros kenyeret. A haza csak van.

De az állam ad finom stallumot, csecse fityegőket szalonkabátodra, prima koncot, ha ügyesen szolgálod, ha füstölővel jársz körülötte, ha - férfiasan, kidüllesztett mellel - megvallod a világ előtt, hogy te szereted az államot, akkor is, ha kerékbe törnek. Általában nem törik ezért kerékbe az embert. Éppen ezért, minden államszeretet gyanús.

Aki az államot szereti, egy érdeket szeret. Aki a hazát szereti, egy végzetet szeret.

Gondolj erre, mikor hörögsz a dobogókon és melled vered.”

(Márai Sándor: Füves könyv. Helikon Kiadó, 2000. 33-34. oldal)



Ajánló:

Hazádnak... A hazaszeretet nagy képeskönyve, szerk. Cieger András, Századvég, Bp., 2007. 260 oldal
Vad Magyarország c. természetfilm

Rétfalvi Balázs
 szerkesztő

Aranyhíd Óvoda

Az ünnepekre való készülődés az Aranyhíd Óvodában

December érkezése mindig nagy örömet jelent óvodásainknak, hisz ebben a hónapban jön a Mikulás és a Jézuska!

Ezekre az ünnepekre mindig lelkesen készülnek versekkel, énekekkel, játékokkal. Sok gyermek egyéni verssel is szívesen köszönti a Mikulást, de vannak, akik egy kicsit bátortalanabbak, csendesebbek, visszahúzódóbbak. Többnyire közösen vagy párban szeretnek verset mondani. Így nagyobb biztonságban érzik magukat, mivel nem kell egyedül szerepelniük.

A Mikulás érkezését új óvodásaink is nagy bátorsággal fogadták és lelkesen kapcsolódtak be a közös játékdalokba, énekekbe, versekbe. A Mikulást megelőzően már az óvodában és néhány családban is játszottak a gyerekek „Mikulásdit”. Beöltöztek „kis Mikulásnak” és ők osztották szét az ajándékokat a gyermekeknek, babáknak, akiket sorba ültettek. Vajon mit hoz a Mikulás? Mit fog mondani? Mit látott az ablakon? Milyen szóval kedveskedik majd? A játék megtette hatását, hisz olyan bátrak és felszabadultak voltak az óvodásaink, hogy a műsor után még többen is odajöttek énekelni, verset mondani a kedves Mikulás bácsinak, aminek ő természetesen nagyon örült.

Végezetül elérkezett a várva várt pillanat, amikor a Téliapó egy szép nagy csomaggal ajándékozta meg a gyermeket. Köszönjük az Önkormányzatnak és a Szülőknek ezt a szép délutánt!

A Mikulás után tudják jól a gyerekek, hogy a Jézuska jön. De ezt megelőzi az Adventi készülődés. Az adventi koszorút együtt készítettünk el a gyermekekkel az óvodában és együtt gyújtottunk meg egy-egy gyertyát a koszorún, jelezve, hogy már közeleg a Karácsony, a kis Jézus születésének ünnepe.

Jézuska születésének története különös varázslat számukra, hisz ők maguk játsszák el a Kisded születésének mozzanatait. Maguk vállalkoznak a különböző szerepekre: ki szeretne lenni a Szűz Mária, Szent József, Pásztorok, Angyalok és a Betlehemi Királyok?

A gyerekek kívánságait, óhajait, ötleteiket mindig igyekszünk tiszteletben tartani és persze, ha szükséges, korrigálni. Az ünnepekre való készülődés nem jelent számukra nehézséget, hanem inkább lelkesedést, boldogságot és örömet, hogy ők maguk lehetnek a „kis színészek”, és örülnek annak, hogy a szerepeikkel másoknak is örömet szereznek a szeretet, a béke ünnepén.

Így történt ez az Idősek napján és a Mindenki Karácsonyán is. Sok ember szemébe varázsoltak örömkönnnyeket a csöppsegek: gyermekek, unokák, dédunokák.

A karácsonyi ünnepekhez persze mindig társul sok-sok tevékenység is, ami szintén leköti a kicsik figyelmét, érdeklődését és fejleszti kreativitásukat, ügyességüket. Ajándékkészítés a szülőknek, a karácsonyi sütemények sütése, amiket maguk szaggathatnak ki és díszíthetnek saját elképzelésük szerint. A diós és mákos bejgli, amit közösen készítettünk el minden évben. Ez különösen nagy élmény a számukra, annál is inkább, mert az ősszel ők maguk gyűjtötték össze a diót az óvoda udvarán kis kosaraikba, amit aztán megszáritottunk, a dajkáink segítségével megtörtünk és megpucoltunk. Így került az óvodai Karácsonyi ünnep az asztalra a saját készítésű bejgli, amit boldogan fogyasztottak el óvodásaink, tudva, hogy ez mind az ő munkájuk gyümölcse, hisz minden kis kéz sokat dolgozott.

A Karácsonyi ünnepek elmúltával óvodásaink, az óvoda dolgozói és jómagam nevében kívánok a falu minden lakójának egészségben gazdag, békés, boldog, örömteli, Istentől megáldott Új Esztendőt!

Csire Istvánné
óvodavezető



Egészség, életmód

Tisztelt Olvasóim!

Ha lehullott az első hó, a tél beálltával egyszerre megtelnek az orvosi rendelők betegekkel. A hideg, zord időjárás és a szervezet vitaminhiányból eredő legyengült ellenálló képessége következtében kevés ember „menekül meg” az évszak tipikus betegségeitől. Az alábbiakban az ilyenkor jellemző influenza és nátha tüneteiről, kezeléséről, és nem utolsósorban megelőzéséről szólnék.

INFLUENZA

Az influenza cseppfertőzéssel terjedő vírusos betegség, amelyet 1935 óta ismernek a kutatók.

TÜNETEK

Az influenza vírus cseppfertőzéssel jut a légutakba, ahol szaporodni kezd. Ez a lappangási idő, amely általában 48 órán át tart, majd hidegrázással kísért, 39-39,5 C fokos láz jelentkezik. Ezt kísérik az általános tünetek: elesettség, izomfájdalmak, (főleg a hát és a végtagok érintetek) gyakran fejfájás.

Jelentkezik emellett még torokfájás, gyengeség, verejtékezés, amely hetekig megmaradhat.

A betegség szövődményekkel is járhat, elsősorban a terhesség harmadik szakaszában lévő anyáknál, időseknel, kisgyermekeknél, valamint ágyhoz kötött betegek esetében.

KEZELÉS

Szövődménymentesség esetén vitaminok, lázcsillapítók szedése, bő folyadékfogyasztás javasolt. (tapasztalatok szerint a mézes-fahéjas hársfatea nagyon hatékony). Ha a magas lázat 3 órán belül nem lehet csillapítani, készítsünk a betegnek hűtőfürdőt. Mivel a felső légúti lázas betegségek kb. 90%-át vírusok okozzák, az antibiotikus kezelés nem javasolt. Ne kísérletezzünk az influenza otthoni kezelésével, a szakszerű gyógyításért feltétlenül forduljunk orvoshoz!

MEGELŐZÉS

Vitamindús, változatos táplálkozással, sok pihenéssel és rendszeres mozgással növelhetjük a szervezet ellenálló képességét. Ne engedjük a vírusoknak szabad utat! Gyakran mossunk kezet, ne nyúlunk az orrunkhoz, szemünkhöz, szánkhoz mosatlan kézzel!

NÁTHA

Nagyon ragályos vírusfertőzés, amely a téli hónapokban gyakoribb, de az egész esztendőben előfordul. A nátha különösen az idős, legyengült embereket, a csecsemőket és kisgyerekeket, a súlyosan sérült, orvosi kezelésben részesülőket veszélyezteti. Az orr váladéka tele van vírusokkal, és a megfertőzött személy által belélegzett levegő, amelyet kiköhög, vagy kitüsszent, megfertőzheti a környezetében lévőket. A nátha vírusokat felnőttekkel, vagy más gyermekekkel való szoros kapcsolat útján is tovább lehet adni, ezek bejutnak a testbe, amikor a „befogadó” megdörzsöli a szemét, vagy az orrát.

TÜNETEK

Torok és fejfájás, telítettség érzése a homloktájon, váladékos orr, gyakori tüsszentés. A beteg sokat köhög, étvágytalan, bágyadt, levert. A betegséget hőemelkedés, vagy enyhe láz kíséri. A lappangási idő hozzávetőlegesen 2 nap, de az orr több hétig is váladékozhat.

KEZELÉSE

A beteg hőmérsékletét tartsuk alacsonyan, ne fűtsük túl a szobáját. Fogyasszunk sok hideg folyadékot, vegyünk be fájdalomcsillapítót, köhögéscsillapítót. Ne használjunk orvosi ellenőrzés nélkül orrcseppeket, többet árt, mint használ. Csak orvosi előírásra használjuk.

Soós Tibor
 edukátor

Eleink elegelei

Mottó: „Nincs rossz kaja, csak keveset kaptunk. Nem a győzelem, hanem a készétel a fontos!”
2012. február

Tisztelt Olvasóim!

Természetesen boldogabb újévet kívánva köszöntöm Önöket. Arra gondoltam, ha minden újévi jókívánság valóra válna, akkor csak mosolygó, gazdag és boldog ember élne a földön. Mivel nem így van, talán a jókívánságok helyett foglalkozunk a hasunkkal, az jobban kifizetődik.

Lassan, de már közeleg a farsang, arra is készülni kell. Saját receptjeim között válogatva arra gondoltam, hogy a krémes sütemények valahogy olyan nyugalmat adnak az embernek, megbékél önmagával, mikor érzi szájába a lágy krém simogató ízeit, a tészta meg puha párnaként ölel át minden falatot. Szerintem minden szelet után kitűnő egy pohárka muskotályos, csak úgy lazán 1 deci, mondjuk hatszor. Nem kell túlzásba vinni a tortaevést. Jó kísérletezést és jó étvágyat kíván az Önök híve:

Soós Tibor
a haspárt mb. elnöke

EDINA GESZTENYÉS SÜTEMÉNYE

Hozzávalók: 5 tojás sárgáját 30 deka porcukorral habosra keverjük. Apránként hozzáadunk 10 evőkanál langyos vizet, majd 20 deka lisztet egy kávéskanál sütőporral elkeverve. Végül beleforgatjuk az 5 tojás kemény habját. Ízlés szerint lehet beletenni 2 evőkanál kakaót, vagy 8 deka darált diót is, így még finomabb. Ha megsült és kihűlt, kettévágjuk, a közepét és a tetejét is megkenjük gesztenyekrémmel, tortadarával, vagy kis csoki golyókkal is díszíthetjük. Lehet sütni tepsibe, négyszögletes vagy gömbölyű tortaformában is.

Krémje: 30 deka készen vásárolt gesztenyemassza, 20 deka vaj, 15 deka porcukor, 2 evőkanál rum, és tej vagy tejszín.

A gesztenyemasszát apró lyukú reszelőn átnyomjuk. A puha vajat habosra keverjük a porcukorral, hozzáadjuk a gesztenyepürét, ezzel is jól összedolgozzuk (géppel), 1-2 kanál tejjel vagy tejszínnel hígítjuk, rummal ízesítjük. A két lapra vágott tortát, vagy egyéb formát kettévágjuk, megtöltjük úgy, hogy a tetejére és az oldalára is jusson. Ízlés szerint díszítjük, 1 órára jégbe hűtjük.

OMLÓS DIÓS PISKÓTASZELET

Hozzávalók - a tésztához: 6 tojás, 8 deka kristálycukor, 2 evőkanál méz, 8 deka finomliszt, 8 deka darált dió, csipetnyi só, 3 deka étkezési keményítő, 1 csomag sütőpor, 1 kávéskanál őrölt fahéj.

A krémhez: 8 deka mazsola, fél deci rum, 20 deka porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 zacskó vaníliás pudingpor, 15 deka darált dió, 20 deka margarin, 4 deci tej.

A piskótához a tojások sárgáját a cukorral, a mézzel, és csipetnyi sóval kikeverjük, a tojások fehérjét kemény habbá verjük. A kikevert tojás sárgákhoz hozzáadjuk a darált diót, a sütőporral és a keményítővel elkevert lisztet, a fahéjat, majd végül a tojások kemény habját. A tésztát közepes méretű, zsírozott, lisztezett tepsibe megsütjük.

A krémhez 4 deci tejet a pudingporral felfőzzük, és hűlni hagyjuk. Közben a puhított margarint összekeverjük a cukorral, a darált dióval és a vaníliás cukorral. Amikor a puding kihűlt, a két masszát összekeverjük. Az időközben kihűlt piskótát a tepsiből lapjára borítjuk, és késsel középen kettévágjuk. Megtöltjük a diós krém felével. Ráborítjuk a piskóta másik felét, és a tészta tetejét is bevonjuk a krémmel, darált dióval megszórjuk. 1 óráig hűlni hagyjuk, majd kockára vagy szeletre vágva tálaljuk.

HABOS SÜTEMÉNY

Hozzávalók: 4 tojás sárgája, 15 deka zsír, 5 deka élesztő, 1 kanál porcukor, 1 deci tej, 40 deka liszt.

Összegyúrjuk a tésztát, és 3 részre osztjuk. Mindegyiket késfok vastagságúra nyújtjuk, és félre tesszük.

Krém: 4 tojás fehérje, 37 deka porcukor, 2 csomag vaníliás cukor, fél kávéskanál ecet.

A felsorolt anyagokat együtt kemény habbá verjük. Tehetünk bele ízlés szerint reszelt citromhéjat, vagy egy kis kókuszreszeléket is. Ezzel a krémmel – amit szintén 3 részre osztunk – a lapokat megkenjük, feltekerjük, és vizes késsel – mint a kakaós csigát – daraboljuk. Tepsibe vagy sütőlapra tesszük, és kisütjük.

Etikett és protokoll

Nyakunkon a báli szezon! De ismerjük-e az etikettjét?

Farsangnak a vízkeresztől, azaz január 6-tól hamvazószórdáig, a nagyböjt kezdetéig tartó időszakot nevezzük, amelyet vidám bálók, mulatságok, lakomák és népnepélyek jellemeznek.

Csúcspontja a karnevál, hagyományos magyar nevén „a farsang farka”. Ez a farsangvasárnaptól húshagyókeddig tartó utolsó három nap, ami egyben nagy mulatságokkal övezett télbúcsúztató is. Számos nagyvárosban ekkor rendezik meg a híres karneválokat (riói karnevál, velencei karnevál), Magyarországon pedig a farsang legnevezetesebb eseményét, a mohácsi busójárást.

Évről évre egyre több bált rendeznek Magyarországon és a résztvevők száma is növekvő tendenciát mutat. Azonban fontos tisztában lenni azzal is, hogyan illik megjelenni egy bálon és milyen szabályok vonatkoznak a táncos estélyekre.

Etikett egykor

Régebben a társasági élet szabályainak elsajátításában a családi nevelés mellett a tánciskola is fontos szerepet játszott. Tökéletes modor és tánc tudás nélkül nem lehetett bálba menni. Az előkelő fiatal lányok felnőtté válását az jelentette, amikor a tiszteletükre rendezett estélyen bemutatták őket a társaságnak. Ekkor kerültek hivatalosan eladósorba, és elkezdheték a bálozást.

Az első bálozó lányok mindig fehér ruhát viseltek. A második évtől már színes estélyit ölthettek. A báli ruhák színe, fazonja és díszítése árulkodott viselőjük státuszáról. Másfajta estélyit illetve ugyanis választani a hajadonoknak és a férjezett nőknek. A báli ruhát hosszú kesztyűvel egészítették ki. A férfiak a bálokon az 1800-as évek közepén még kék frakkot viseltek. Majd néhány évtizeddel később áttértek a fekete frakkra.

A 19. század második felében és a 20. század elején a társasági élet eseményeit íratlan szabályok határozták meg. Ez a báli ruhákra különösen igaz. Mélyen kivágott estélyiben csak férjezett nőknek illik megjelenni. Aki megszegte az íratlan szabályokat, azt a társaság megszólta, esetleg kiközösítette. Az előkelő körökben élesen megkülönböztették az erkölcsös hölgyeket, illetve a „félvilági” nőket. A könnyűvérű nők kicsapongó életformájához hozzátartozott a feltűnő öltözködés, a drága ékszerek viselése. A jó házból való úrilányok megjelenése nem lehetett kihívó. Erkölcsükre gondosan vigyáztak, ezért kizárólag gardedám (azaz: vigyázó nő) kíséretében mehettek ki az utcára vagy bármilyen eseményre, például bálba. A gardedám szerepét általában egy érettebb, férjezett hölgy, olykor egy idősebb korú férfi rokon töltötte be.

Napjaink báli protokollja

Újabban egyre inkább kezd visszatérni az etikett szerepe a bálokon. S bár az erkölcsök sokat változtak az évtizedek során, ma is fontos ismerni a bálók etikettjét.

1. Minden bálra pontosan kell érkezni.
2. Az elfogadott báli öltözködés a nőknél nagyesztélyi, azaz hosszú ruha, a férfiaknál frakk, vagy szmoking mellénnyel és csokornyakkendővel. Mivel a bálók bálja, az Operabál idén elmarad, így egy-két bál esetében az öltözéken minimális mértékben ugyan, de lehet változtatni. Ez azt jelenti, hogy a férfiaknak elég az öltönyös, nyakkendőös megjelenés, a nőknek viszont továbbra is a hosszú ruha ajánlott. Az öltözködéskor gondoljunk arra is, hogy a kevesebb több lehet.
3. Az estélyi ruhaköltemény miatt ékszert kell viselni, de sem a mennyiségével, sem a méretével kapcsolatban ne lépjük át a jó ízlés határát. Ugyanez vonatkozik a frizúrára és sminkre is. (Nőknek - minden esetben - legfeljebb 7 db ékszert illik viselniük! E szerint egy pár fülbevaló is 2db-nak számít.)
4. Ha a megjelenésünkkel nem sokkoltuk le a vendégeket, akkor a viselkedésünkkel se tegyük! Ezért amikor a báli helyiségbe lépünk, legyünk fesztelenekek és könnyedek, de lehetőleg kerüljük a feltűnést!
5. Az uraknak az asztalhoz érve – akár a saját asztalhoz, akár ha táncba szeretnének vinni valakit – illik bemutatkozniuk, annak ellenére, hogy rendszerint a névkártyák minden terítéknél kint vannak.

6. Mivel a bál etikett szerint az egy asztalnál ülő férfi vendégeknek meg kell táncoltatniuk minden ott ülő hölgyet, így nem mondhatunk nemet. Ellenkező esetben a visszautasított táncot mással sem illik letáncolni.
7. A tánc során maximum két zeneszámot szokás táncolni. Így ha a felkért hölgy jól érzi magát azzal az úrral, aki felkérte, akkor is köszönje meg a táncot, majd üljön vissza a helyére.
8. Tánc közben nincs lekérés, a hölgyeknek pedig tilos a felkérést visszautasítaniuk. De ne lepődjön meg senki, ha férfi partnere tánc közben beszélgetést kezdeményez, mert nekik így illik szórakoztatni a hölgyet.
9. Mindig a partner szintjén kell táncolni, azaz nem szabad olyan táncfigurákra készíteni senkit, amit ő még nem táncolt soha. Arra is ügyelni kell, hogy mekkora a táncparkett mérete, mert ott mások is táncolnak.
10. A hölgyek fogadják el és köszönik meg a feléjük irányuló kedveskedést, bókot. A protokoll egyik alapvetése: főleg az alszerénység, visszatetsző úgy reagálni, mintha nem is volnának értékeink.
11. Mivel a bál vacsora nem a gyomor megtöltését célozza, sokkal inkább kulináris ünnep, így ügyelni kell arra, hogy ne fadjunk. A farkaséhség elkerülése érdekében otthon, a bál előtt mindenki egyen egy keveset.
12. Ha nem érzi jól magát valaki a bálban, akkor sem ildomos éjfél előtt távozni.

Tisztelettel:

Imre Viktória
főszerkesztő

(Forrás: Style magazin, Millik.hu)

Hogyan is történt?

Először is szeretettel és tisztelettel köszöntök Mindenkit, aki most a Perenyei Hírlevél első, új évi számát tartja a kezében!

Ismét eltelt egy év, közös programokkal, élményekkel, vidám pillanatokkal teli. Példaértékű, de remélem, hogy nem egyszeri és megismételhetetlen kis falunk életében! Hisz idén is sok újdonsággal készülünk Önöknek: legyen szó akár a Hírlevélben fellelhető új, ismeretterjesztő cikkekről, akár a közösség összekovácsolását célzó programokról! Ne is menjünk messzebb: az első ilyen kezdeményezés a 2012. február 10-én (péntek) a Művelődési Házban induló Perenyei Filmklub! Azt, hogy ez pontosan mit is takar, a „Programajánlat” című rovatunkban részletesen Mindenki elolvashatja. Természetesen szeretettel várunk MINDENKIT!

„Hogyan is történt?” című rovatunk elsődleges célja azonban az, hogy képekkel és rövid élménybeszámolókkal elevenítsük fel, hogy mi is történt abban az elmúlt két hónapban, amíg nem találkoztunk. Itt elsőként szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy az a több száz kép, ami tavaly Perenyében készült, az interneten is megtekinthető. Sajnos, mivel a képeknek a www.perenye.hu-ra történő feltöltése – enyhén szólva is – körülményes, az elmúlt év végén elkészült „Perenye Község” saját oldala a www.facebook.com közösségi portálon. Bízva abban, hogy a legtöbb családban van olyan személy, aki itt már regisztrálta magát, sokaknak jelent majd örömet a képek nézegetése és közben egy kis „nosztalgizás”.

(A jövőbeni tervek között szerepel egy teljesen új, naprakész Perenye honlap létrehozása. Amennyiben ez elkészült, feltétlenül tájékoztatni fogjuk Önöket!)

2012. december 4. – Várjuk együtt a Mikulást!

A Mikulás eljövételét váró, izgatott gyermekek és az őket elkísérő szüleik töltötték meg a Művelődési Házat december 4-én, vasárnap délután.

Mind a Télapó bácsi, mind a szervezők nevében el szeretném mondani: nagy örömünkre szolgált, hogy nem csak a Perenyei gyermekeket hozták el a szüleik erre a rendezvényre - ahol, mint tudva levő, a legfontosabb szereplők a kis csöppségek és az elsődleges cél az, hogy ŐK jól érezzék magukat.

Voltak, akik a szomszédos falvakból érkeztek: Gencsapátiból, Gyöngyösfaluból, Lukácsházáról, de akadtak olyan gyermekek is, akiket Sopronból hoztak el a szüleik erre a szép és emlékezetes délutánra. Ezért természetesen szeretnénk **kívétel nélkül MINDEN SZÜLŐNEK köszönetet mondani!!!**

Reméljük, hogy jól érezték magukat, elégedettek voltak – Önök és a kicsik is, és azt, hogy egy év múlva ismét találkozunk: ugyanitt, ugyanígy!

Ezen a délutánon nem csak a Téliapó hozott meglepetést, a kis óvodásaink is azzal készültek! Felnőttek számára is példaértékű volt a szereplésük és a bátorságuk – gondolva itt a legfrissebb, legkisebb ovisokra, a szép versekre és a jól csengő, vidám dalokra. Az örömtől felcsillanó szemek, a mosolygós gyermekarcok magukért beszéltek... Ahogy ezt teszik a következő képek is! ☺



2012. december 13. – Szép korúak köszöntése

A perenyei Önkormányzat hosszú évek óta decemberben, még karácsony előtt köszönti a faluban élő, idősebb nemzedék képviselőit. Nagyon szép hagyomány, és egy ledolgozott élet elismerése.

Azon a pénteki késő délutánon mindenki időben érkezett, hisz egész életükben megszokták a munkát, a pontosságot.

Az érkezőket a vadpörkölt összetéveszthetetlen illata, a polgármester Úr, és ízlésesen megterített asztalok sora fogadta.

Az Önkormányzat részéről Biczó Barna polgármester Úr üdvözölte a megjelenteket, megköszönve a falu érdekében végzett munkájukat, és az ifjúság nevelésében kifejtett erőfeszítéseiket. Jó volt hallani, hogy továbbra is számítanak ránk, és akkor azt éreztük, szükség van ránk. A megjelentek nevében ígérhetem, hogy segítünk a fiataloknak, és azon munkálkodunk, hogy érezzék jól magukat Perenyében.

Változatosan összeállított műsorral köszöntötték a megjelenteket. Volt benne magyar óra, zenetanítás, ének, móka, kacagás. Külön köszönjük az óvodások véget érni nem akaró műsorát, a végére jól elfáradtak, meg mi is. A műsort, a változatos zenekölteményeket bemutató, országosan is méltán elismert perenyei népdalkör zárta. Megérdemelt vastaps közepette vonultak le a színpadról, és foglaltak helyet közöttünk.

Hát, a munka után enni kell, ezt belátták a szervezők is, és tettek is róla. Pillanatok alatt mindenki előtt ott gőzölgött a finom étel, és a borok és üdítők kínálata sem hagyott maga után semmi kívánni valót. Amit meg vendégségben kínálnak, azt illik elfogadni. Tettünk róla, hogy szó ne érje a ház elejét. Előkerültek a valós és kitalált történetek, a vicc, a móka, a kacagás, Jó volt együtt, felszabadultan beszélgetni.

Aztán jött az izgalmasabb része, hogy ki, mit visz haza emlékebe. Megkezdődött a tombolasorsolás. Mindenki nyert valamit, és boldogan vitte haza a kis emléket, mondván, megint elmúlt egy év, ezt is megértük.

Aztán a munkába elfáradt derekak, a fájós térdek, hazaparancsolták a viselőiket. Szép lassan, ahogy jöttek, haza mentek a hajdan volt lányok, a legények.

Köszönjük a szervezőknek, jó volt velük, jó volt együtt. Köszönjük, hogy ott lehettünk.

Remélem jövőre ilyentájt, ugyanitt, újra találkozunk.

Soós Tibor
még szépkorú

2012. december 21. – Mindenki Karácsonya

*„Mikor Szent Karácsony Angyalai szállnak, öröm a vendége minden igaz háznak!
Eltörpül ilyenkor a láрма, az árnyék, megszépül a szívben minden igaz szándék!”*

A Karácsony hangulatát idéző énekeket és verseket, Szent Karácsony üzenetét: a kis Jézus születését bemutató, szeretetet és békét hirdető, igéző műsorokat láthatott és hallhatott Mindenki, aki részt vett ezen a szép és meghitt vasárnap délutánon.

Külön köszönetemet szeretném kifejezni a szereplőknek, szüleiknek és felkészítőiknek! Bertalan Ernőnének a saját készítésű Betlehemért! Továbbá Mindenkinek, aki részvételével, segítségével vagy bármilyen módon hozzájárult rendezvényünk sikeréhez.



2012. december 31. – Szilveszter túra

Visszaemlékezés... egy résztvevő szemszögéből nézve ☺

Reggel gyülekeztünk a Guttman kocsma előtti hídon. A tervezett induláshoz képest vártunk még pár percet, hogy azok, akik kicsit késnének, el tudjanak jönni velünk a túrára. Miután összeráztunk és elosztottuk a felszerelést –azért, hogy mindenki egyenlő súlyt cipeljen - nekiindultunk az útnak...

Az első megálló a falu határában volt, az erdő szélén, ahol mindenki megkínálta a többieket a magával hozott lélek és testmelengető italokkal. A kis szusszanás után megkezdtük az út második szakaszát, mely a beszélgetések és vidám hangulatnak köszönhetően nagyon gyorsan eltelt, így már csak azt vettük észre, hogy oda is értünk az előre megbeszélt területre. Megkerestük az ideális helyet, ahol nem fúj a szél annyira, és tüzet raktunk, hogy elkészítsük a forralt bort, mire a találkozó séi résztvevői is odaérnek.

Közben felbukkant az erdő túl felén egy túrázó társaság, de ők nem a séiek voltak. Egy felderítő csapat elindult, hogy megérdeklődjék, kik ők. Majd invitáltuk őket, hogy igyanak velünk egy pohárával. Erre a végszóra

megérkeztek a séiek is, és egyik pillanatról a másikra megháromszorozódott a csapat. Majd előkerültek az elemőzsiás zacskók és evésívás mellett beszélgettünk meg énekeltünk a tűz melegében.

Mikorra már mindenki evett, ivott, beszélgetett, elköszöntünk egymástól, a mihamarabbi viszontlátás reményében. Felkerekedtünk és útnak indultunk Perenyét megcélózva. Olyan délután 4-5 óra magasságában érkeztünk vissza a reggeli indulás helyszínére. Szerintem a többiek nevében is mondhatom, hogy rengeteg élménnyel és barátsággal tértünk haza, és bízik benne, hogy hamarosan ismét nekivágunk egy közös túrának!

Gerencsér Gábor
résztevő



Programajánlat

2012. február 4-e, szombat, 21:00

Perenye, Művelődési Ház: Búcsúi bál
Zenél: UNIKUM

2012. február 10-e és február 24-e, 18:00

Kedves gyermekek, ifjak, érdeklődők!

Örömmel tudatom veletek, hogy február hónapban a régi „mozis” évekhez hasonlóan beindul a **Perenyei Filmklub**, mely kéthetente pénteken 18 órától veszi kezdetét a kultúrházban. A vetítés mindig egy mesével kezdődik, majd egy az idősebb korosztályt is lekötő filmmel folytatódik.

Az első alkalom **február 10-én** kerül megrendezésre, melyen a **Herkules című mesét**, majd a **Kellékeleség című vígjátékot** fogjuk vetíteni.

A második alkalom **február 24-én** lesz, amikor a **Mulan című mesét** és a **Förtelmes főnökök című vígjátékot** adjuk.

A további vetítések havi felbontásban megtekinthetők lesznek a falu hirdetőtábláin.

Sok szeretettel várunk minden kedves filmezni vágyót!

Tisztelettel:

Gerencsér Gábor

2012. március 12-e, hétfő (és igény szerint március 13-a, kedd) 10-16 óráig: INGYENES SZEMVIZSGÁLAT

Helyszín: Perenye, Művelődési Ház

A tavalyihoz hasonlóan idén is lehetőség nyílik Perenyében ingyenes szemvizsgálatra! A hosszú várakozási idő elkerülése érdekében 10 óra és 16 óra között lehet választani az előre meghatározott időpontok közül. A listára bárki feliratkozhat a perenyei Polgármesteri Hivatalban Dobozy Zoltán igazgatási előadónál.

A vizsgálat időtartama: kb. 15 perc/ fő. Így egy nap maximum 23-25 fő számára végezhető el a szemvizsgálat. Amennyiben a március 12-ei időpontok elfogynak, de igény még van rá, fel lehet iratkozni március 13-ra is.

Várható AKCIÓK, KEDVEZMÉNYEK: szemüvegkeret lencsékkel, vizsgálatlalt és becsiszolással már 9.990Ft-tól!

Felhívás, hirdetés, apropó

Tisztelt Lakótársaink!

Az elmúlt időszakban a településünkön több, még fel nem derített esemény történt, amit a tettes (tettesek) a magántulajdon sérelmére követek el.

Az eddigi ismereteink alapján az elkövető, valószínűleg jól ismerte (felderítette) a területet. A hatóság végzi a dolgát és bízunk benne, hogy megtalálják az illetéktelen behatolót.

Az eseményekből azonban érdemes néhány következtetést levonni:

A magán és közösségi tulajdon védelme elsősorban a tulajdonosok felelőssége.

A tulajdonos felelős azért, hogy értékeit a lehetőségeit figyelembe véve a jelenleg elérhető eszközökkel védje. Ez lehet a tulajdon körbe kerítése, az ingatlanon lévő létesítmények megerősített mechanikai, elektronikai védelme, lehet egy jó házőrző kutya.

A biztonság megerősítéséhez kell egy jó lakó közösség is (Szomszédok Egymásért Mozgalom), ahol a szomszédok odafigyelnek egymásra, a tulajdonra, és jelzik, ha problémát észlelnek, jelzik a szakközegek felé az idegenek, gyanús személyek jelenlétét a településen (rendőrség 107, ingyen hívható száma). Ne féljünk jelzést adni a hatóságnak, mert lehet, hogy holnap már „én leszek a következő áldozat”.

A jelenlegi gazdasági helyzetben sajnos fokozódik annak a veszélye, hogy a létbiztonság, vagy vagyonszerzés biztosítása érdekében többen nyúlnak ehhez az elítélendő eszközökhöz.

A polgárőrség a maga eszközeivel és lehetőségeivel továbbra is részt vesz a bűnelkövetést megelőző munkában. Az eddiginél többet vagyunk nappal, és éjszaka a területen. Kapcsolatot tartunk a rendőrséggel, az önkormányzattal, szinte napi kapcsolatban állunk a Polgármester Úrral.

Kérem Önöket biztonságunk és nyugalomunk érdekében csatlakozzanak e munkához.

Védjük közösen értékeinket!

Csabai János
Gencsapáti Perenye Polgárőrség
elnöke

Rendelkezés a befizetett ADÓ 1%-áról

A **Perenyei Teke Klub** azzal a kéréssel fordul Önökhöz, hogy amennyiben még nem döntöttek arról, hogy mely szervezet, alapítvány, nevesített intézmény javára ajánlják fel adójuk 1%-át, úgy azzal támogassák a helyi teke egyesületet. Adószámunk: **18887749-1-18**.

Segítségüket előre is KÖSZÖNJÜK!!!

Mozogjunk az egészségünkért!

A mozgás alapvető szükségletünk. Ahhoz, hogy szervezetünk egészséges maradjon, rendszeresen, egyenletes terhelés mellett kell sportolnunk.

Egyéntől függ a mozgásigény, de körülbelül napi 40 perc mozgás javasolt. Először annyit mozogjunk, amennyi jólesik, majd egy-két hónap alatt növeljük az adagot. Kétnaponta fél óra többet ér, mint egy nap egy kétórás edzés.

Fontos, hogy megfelelően kell kiválasztanunk a mozgásfajtát. Mindenki olyan mozgást válasszon, amiben a testtartás eltér attól, amibe testét egész nap kényszeríti. Így a sport, amit választunk, kiemel a napi rutinból. Érthető, hogy aki egész nap ül, annak nem jelent nagy változatosságot a szobabicikli. A pincér pedig érthető módon nem szívesen fut még a munkáján kívül is. Nagyon fontos, hogy élvezzük azt a mozgást, amit választottunk. Hiszen a sport testi-lelki jólétünkért van. Utána könnyűnek, energikusnak érezzük magunkat. Jobban fogunk kinézni, anyagcserénk felgyorsul, emésztési problémáink megszűnnek. Megelőzzük, az ún. népbetegségeket: magas vérnyomás, kóros elhízás...

A gyógytorna a fizioterápia része, a mozgást használja fel a gyógyításra. (Nem azonos a fizikoterápiával, ami köznyelven villanykezelést jelent.) Célja a mozgásszervek épségének megőrzése, tehát a *prevenció*, működésének helyreállítása, *gyógyítás*.

Segíti a gerinc és az ízületek mozgását, erősíti az izmokat, megvédi a sorvadástól, zsugorodástól. Az asszonytorna kisebb nagyobb megszakításokkal hat éve működik. Speciális tréning, melynek rendszeres gyakorlásával olyan életminőségbeli javulást érhetünk el, amelynek során elkerülhetjük a gerinc és az egyéb ízületek túlterhelését. A torna 60 perces, 10-15 perc bemelegítéssel indul, ezután körülbelül 30 percig gerinctorna gyakorlatok következnek, majd nyújtással, relaxációval végződik. A résztvevők általában testtartásukat szeretnék javítani, ülőmunkát, egyoldalú fizikai munkát végeznek, kisebb súlyfeleslegük van, gerinc- és/vagy ízületi panaszoktól szenvednek, mozogni szeretnének, de egészségük maximális megóvása mellett tennék ezt.

Az órák heti egy alkalommal, a Perenyi Művelődési Házban, hétfőn 18- órától kezdődnek. Minden érdeklődőt szeretettel várok.

Varga Martina
gyógytornász

ASSZONYTORNA

Perenye, Művelődési Ház: minden HÉTFŐ 18:00

A torna 60 perces, 10-15 perc bemelegítéssel indul, ezután körülbelül 30 percig gerinctorna gyakorlatok következnek, majd nyújtással, relaxációval végződik.

Kiknek ajánlott ez a mozgásforma?

Akik testtartásukat szeretnék javítani, ülőmunkát, egyoldalú fizikai munkát végeznek, kisebb súlyfeleslegük van, gerinc- és/vagy ízületi panaszoktól szenvednek, mozogni szeretnének, de egészségük maximális megóvása mellett tennék ezt.



VERSENY AEROBIK

Perenye, Művelődési Ház, minden héten:

- **pénteken 16:10-17:10-ig** (alapozó, testtartást javító óra)
- **és szombaton 10:10-11:30-ig** (koreográfia)

Havi díj: 3000 Ft/ 8 alkalom vagy 1500 Ft/ 4 alkalom

Oktatók: Pálfalvi Szilvia (Nemzetközi Verseny Aerobikédző) és **Sóvári Violetta** (Verseny Aerobik Bíró)

Fontos címek, elérhetőségek

MENTŐK: 104, TÚZOLTÓSÁG: 105, RENDŐRSÉG: 107 és 112

Polgárőrség, Benkő Tibor: 06-70/387-9137

Körzeti megbízott rendőr, Fuchs Balázs: 06-20/344-7759

Polgármesteri Hivatal: 511-843 (telefonszám és fax szám is egyben)

Óvoda: 94/ 316-826

Posta: 94/ 500-481,

- Nyitva tartás: de. 8-12 óra, du. 13.30-15 óra,

- Pénzfelvétel 15 óráig.

Felnőtt háziorvosi rendelő: 318-326

Dr. Varga József: 06-30/226-7174

Gyermekorvos, fogászat, védőnő: 313-010

Állatorvos, Dr. Lőrincz József: 06-70/331-0618

Szőke Krisztián falugondnok: 06-30/311-0819

Perenyei orvosi rendelés	Gencsapáti orvosi rendelés
<ul style="list-style-type: none"> • Kedd: 16-17.00 • Csütörtök: 8-11.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Hétfő: 8-12:00 • Kedd, péntek: 8-11:00 • Szerda: 13-17:00 (csütörtökön nincs rendelés!)
Gyermekeknek: Dr. Szolnoki Judit	Gyermekeknek: Dr. Szolnoki Judit
Szerda: 10-12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Hétfő, péntek: 9:30-12:30 • Kedd: 10:00-12:30 • Csütörtök: 15-17:00 (szerdán nincs rendelés!)

Gyógyszertár: Gencsapáti, Hunyadi u. 193.

- Hétfő, Kedd: 8-16.30
- Szerda: 8-12.00 és 14-18.00
- Csütörtök: 8-18.00
- Szombat: Zárva

VASIVÍZ ZRT. : 313-745

Gázzal kapcsolatos bejelentések: 06-80/820-141, 06-80/4440-141

E-ON ZRT: 06-40/220-220

MÁV, IC Jegyrendelés: 06-40/494-949

VASI VOLÁN: 312-054

Kábeltévé, GERANT Kft, Szombathely, Söptei u. 30/a

Ügyfélszolgálat (ügyelet): 330-554

- MINDEN NAP: Hétfő- Péntek: 9-11 óráig
- Hétfőtől. 14-16.00
- Szerda: 16-18.00

Gencsapáti község Önkormányzata: 06/94 510-225

Perenyei Polgármesteri Hivatal: 06/94 511-843

Perenye község Polgármesteri Hivatala, Ügyfélfogadási rend:

- Hétfő: 08.00 – 16.00
- Szerda: 08.00 – 16.00
- Péntek: 08.00 – 12.00

A polgármester fogadóórája: Kedd 16.00 – 18.00

Cseri István falugazdász fogadóórája: minden páratlan hét keddjén 14.30-16.00, Tel.+36/20-454-2852, +36/70-372-6890

Perenyei Hírlével – kiadja a Perenyei Polgármesteri Hivatal. Honlap: www.perenye.hu

A szerkesztőbizottság tagjai: Baumgartner András, Biczó Barnabás, Csire Lenke, Domján Tímea, Imre Kálmánné, Imre Viktória, Pejko András, Pothárn László, Rétfalvi Balázs, Soós Tibor

Az újsággal kapcsolatos kérdéseket, írásokat, véleményeket a perenyepolgarmester@gpinet.hu vagy az wiki@freemail.hu e-mail címekre, vagy a Polgármesteri Hivatal postaládájába várjuk.

Egyházközség elérhetősége



Plébános: Molnár Szabolcs atya, Gencsapáti. Telefon: 321-370, 06-30-35-46-863.

Kórházi lelkész: Molnár Árpád Telefon: 06-30-61-95-474. A kórházban lévő betegekhez őt kell hívni. A helyi plébános otthonaikban látja el a betegeket.

Egyházközség vezető: Csire Lenke, Perenye. Telefon: 330-249.

Karitásvezető: Csire Zsuzsanna, Perenye. Telefon: 330-218