Kulturális és tudományos programok

Június 14–20.

Szepes Gyula Művelődési Központ:
Érd, Alsó u. 9. Tel.: 23/365-490
www.szepesmk.hu – Kérjük, iratkozzon fel hírlevelünkre.

Jegyvásárlás: *hétfő–csütörtök 8.30–15.30, péntek 8.30–12.00, hétvégén 11.00–17.00.*

Június 18–19–20., péntek–szombat–vasárnap
Jobb agyféltekés rajztanfolyam
A rajzolás alapvető készségeinek elsajátítása Betty Edwards módszerével.
Három nap alatt a „nem tudok rajzolni”-tól az élethű portré rajzolásáig.
A tanfolyam ára: 30 000 Ft (diák- és nyugdíjaskedvezmény 10%). Jelentkezés telefonon a 06-20/333-1647-es telefonszámon Debre Tündénél.

Kiállítások
A Szepes Galériában *június 18-ig*
Fritz Rautner festőművész kiállítása
A fotógalériában *augusztus 15-ig*
Daróci Attila–Mádai Attila:
Vers-kép Kiállítás „Ad astra per aspera”
Az előtéri tárlókban *június 30-ig*
„Tíz óra már a toronyban, tizenkettő a gyomorban”
– mezőföldi konyhai használati eszközök – Molnárné Tamás Anetta és Kabai Erzsi népi iparművész kiállítása

Ingyenes Internethasználati Tér
hétfő: 10–18 óráig, kedd: 10–18 óráig, szerda: zárva, csütörtök: 10–18 óráig, péntek: 10–15 óráig, szombat: 10–18 óráig, vasárnap: zárva.

Klubok
Bélyeggyűjtők Klubja
Varga Miklós 06-20/926-5642
Irodalomkedvelők Klubja
Daróci Lajosné 365-490/102
Mozgáskorlátozottak Klubja
Vinczéné Jutka
Információ: 361-930, 06-20/344-7830
Helyszín: Alsó u. 5.
Rovásírásklub
Czippán István
06-30/960-0566
Siketek és Hallássérültek Klubja
Popovics Zoltán – csak SMS
06-30/550-0034
Terra Mater Kör
Környezet- és természetismereti oktatóközpont.
Kiss Gyöngyi 06-30/203-0947
Vakok és Gyengénlátók Klubja
Információ: Miklós Tibor
428-728, 06-20/460- 6564
Vitalitásklub
hétfőnként 17 órától
Információ: Makai József
06-20/911-4652
www.vitalitasklub.com
Június 14., 17 óra
Záró foglalkozás. Azok a piszkos anyagiak...
Előadó: Kozma Imréné, Zita

Művészeti Csoportok
Érdi Bukovinai Székely Népdalkör
Kóka Rozália –
Információ 365-490
Képzőművészeti Szakkör
Eőry Emil szobrászművész
Információ: 365-490
Thalia Ördögei Színtársulat
Fellner Gréti színész
06-30/907-5807
A Thalia Ördögei Színtársulat új tagokat toboroz. Jelentkezhetnek 14–28 éves fiatalok egy vers és egy rövid (max. 3 perces) próza elmondásával.
Meghallgatás: *szeptember 4-én és 11-én 10–12 óra között.*
Szeretettel várjuk a színházat, irodalmat kedvelő fiatalokat.

Babák Szülőkkel
Baba-mama Klub
Június 14., 10 óra
Jó idő esetén *hétfőnként 10 órakor* a Földrajzi Múzeum kertjében találkoznak.
Vezeti: Stibrányi Mártonné
06-30/238-0531
Ringató
Bauerné Tóth Katalin
énektanár 06-20/343-0393
www.ringato.hu
Tücsök-zene
Iciri-piciri Táncház
Felvilágosítás: Gál Annamária
06-30/914-2513,
www.tucsok-zene.hu
Baba-mama Torna
várandós kismamáknak
péntekenként 10–12 óráig
Június 25. – az évad utolsó foglalkozása.
Csizmadiáné Lakatos Edit és Szakálné D. Mariann
06-30/571-1427

Mozgásművészet, Tánc
Bonton Tánc-Sport Egyesület
Bóna János 06-20/955-1833
Frutti Tánc-Sport Egyesület
Somogyi Beatrix
06-70/385-4316
Majorettcsoport
Oláhné Rozsi Magdolna
Információ: 365-490
Musztáng Sport Egyesület
Kovács Anita 06-20/562-0165
Táncszínház
Szilágyi Betty táncpedagógus
06-70/314-4743

Kórusok
Harmónia Vegyes Kar
Karnagy: Végh Katalin
Információ: Péter Tamásné
06-20/974-6568
Rosenbrücke Énekkar
Karnagy: Pataky István
Információ: Eszes Mária
360-314
Helyszín: Polgárok Háza
Szirmok Pedagógus és Városi Női Kar
Karnagy: Gáborné Harmath Alíz 06-30/940-4405
Helyszín: Polgárok Háza
Rozmaring Német Nemzetiségi Kórus
Karnagy: Szupinger Klára
375-982
Helyszín: Összefogás Ház

Tanfolyam
Számítógép- és internethasználat
Tanfolyamok Terme – Enikő u. 2/B
Kezdőknek: Windows, internet 20 órában (otthoni használatra), Windows, szövegszerkesztés, 40 órában (munkavégzéshez).
Haladó: Excel, Acces, Power Point, internet, ECDL-vizsgára felkészítés.
Intenzív tanfolyamok, kiscsoportos foglalkozások.
Szövegszerkesztés két hét alatt.
Kedvezmények nyugdíjasoknak, gyesen lévőknek, munkanélkülieknek!
Információ: Nagy Éva tanfolyamvezető 06-30/640-6946

Lakótelepi Klubövezet
– Enikő u. 2.
Kern Péter Kaktuszkör
Információ: Libnárné Herczeg Ilona 06-20/517-1130
Kertbarátkör
Információ: Ács Kata 06-20/473-4080
Június 18., péntek 16.45 órakor
Évadzáró kerti parti
Találkozás: a Bajcsy-Zsilinszky úton, az Etele tér felé közlekedő M7 autóbuszvonal Akácfa utcai megállójában.
Vezeti: Ács Kata

Magyar Földrajzi Múzeum:
Érd, Budai u. 4.
Tel.: 23/363-036
www.foldrajzimuzeum.hu

Állandó kiállítások:
- Magyar utazók földrajzi felfedezők
- A Kárpát-medence tudományos feltárói
- Hely- és sporttörténeti kiállítás

A Magyar Földrajzi Társaság Expedíciós Szakosztálya, a Magyar Földrajzi Múzeum és a FÖLDGÖMB magazin közös rendezésében:

Magyar expedíciók a harmadik évezredben
konferencia és kiállítás
Helyszín: Magyar Földrajzi Múzeum, díszterem
Június 18., péntek
Program:
10.00–10.15. Megnyitó. Expedíciók a második és harmadik évezredben.
Dr. Gábris Gyula, a Magyar Földrajzi Társaság alelnöke
10.15–10.20 A FÖLDGÖMB expedíciós alapítvány bemutatkozása és felhívása
Tudományos kutató- és emlékexpedíciók szekció:
10.20–10.40 Patagónia 2002 prof. Veress Márton, dr. Tóth Gábor, Zentai Zoltán, Czöpek István geográfusok
10.40–11.00 Antarktisz 2003 dr. Nagy Balázs geográfus
11.00–11.20 Elveszett helyőrség – Utazás az afrikai „magyar törzs” telepeire, dr. Margittai Gábor újságíró, szerkesztő
11.20–11.40 SZÜNET
Poszterek bemutatkozása: Patagónia 2002, Izlandi felföld 2000–2003, Hunok nyomában 2005–2006
Közben vetítés az expedíciók digitális képeiből
11.40–12.00 A hun civilizáció emlékeinek feltárása Mongóliában és Kínában 2005–2006 – dr. Obrusánszky Borbála történész-orientalista
12.20–12.40 Almásy László nyomában 2008–2009 – Lóránt Attila fotográfus
12.40–13.00 Torday-Kongó expedíció 2009 – Szilasi Ildikó kulturális antropológus
13.00–14.00 Ebédszünet
Sportteljesítmény-célú expedíciók szekció:
14.00–14.20 A Spitzbergák (1985) és Grönland 1997, 2001, az első magyar átsíelései. Magyar Grönland Expedíció – Tarjányi István és Kollár Lajos hegymászók
14.20–14.40 „Towards the centre of the Earth”, Krubera – Voronja – első magyar barlangászok a Föld jelenleg ismert legmélyebb barlangjában 2009 – Kucsera Márton, Németh Zsolt, Sass Lajos, Zih József barlangászok
14.40–15.40 „Magyarok a világ nyolcezresein” 2003–2010 Erőss Zsolt, Kollár Lajos hegymászók
15.40–16.00 Szünet
Poszterek bemutatkozása Socotra 2003–2005–2008 búvárexpedíció, Vatnajökull 2005, Krubera-Voronja barlangászexpedíció 2009. Közben vetítés az expedíciók digitális képeiből
16.00–18.00 Expedíciós filmek „mini” fesztiválja – 15 perces válogatások a harmadik évezred magyar expedíciós filmjeiből
A rendezvényhez kapcsolódó, a résztvevők anyagából összeállított időszaki kiállítás és expedíciós filmek *2010. június 19. és augusztus 31.* között tekinthetők meg a múzeum nyitva tartási idejében.
A programokra a belépés díjtalan!

Csuka Zoltán Városi Könyvtár:
Érd, Hivatalnok u. 14.
Tel.: 23/365-470
www.csukalib.hu

Felnőttkönyvtár

Hétfő	10–19 óra
Kedd	10–19 óra
Szerda	ZÁRVA
Csütörtök	10–18 óra
Péntek	10–18 óra
Szombat	8–13 óra
Vasárnap	ZÁRVA

Gyermekkönyvtár

Hétfő	10–18 óra
Kedd	10–18 óra
Szerda	ZÁRVA
Csütörtök	10–17 óra
Péntek	10–17 óra
Szombat	8–13 óra
Vasárnap	ZÁRVA

Zenei könyvtár Érd, Budai u. 4. Tel.: 524-070
Hétfő: 10–18, szerda: zárva, kedd, csütörtök, péntek: 10–17
A Jószomszédság Könyvtára
Érd, Sárd u. 35. Tel.: 375-933
Hétfő: zárva, kedd: 10–18, szerda: zárva, csütörtök, péntek: 12–17
Parkvárosi fiókkönyvtár Érd, Bajcsy-Zs. u. 206. Tel.: 367-162
Hétfő: zárva, kedd: 10–18, szerda: zárva, csütörtök, péntek: 12–17

Könyvesbolt-születésnap

Az Óperencia Bíró András Könyvárház (Érd, Budai út 24.) 2010. június 18-án, délután háromórai kezdettel ünnepli megnyitásának ötödik évfordulóját. Ez alkalommal T. Mészáros András, Érd Megyei Jogú Város polgármestere üdvözli az egybegyűlt könyv- és irodalombarát közönséget. A jeles évfordulón Vasy Géza, az Írószövetség elnöke mond köszöntőt. Őt követi Szigeti Eszter énekművésznő és Varga Zoltán zongorakísérő fellépése, majd Fodor János, a könyváruház alapítója és vezetője válaszol a vendégek kérdéseire.

Az ötéves jubileumon már kapható lesz Bíró András óvodásoknak, kisiskolásoknak szóló Versmondogató című könyve, amelynek színes képeit Basa Katalin grafikusművész tanárnő készítette. (A könyvet a Csuka Zoltán Érd Városi Könyvtár adta ki.)

Az érdeklődők ezen a napon a boltban kapható bármelyik könyvet a feltüntetett árnál tíz százalékkal olcsóbban vásárolhatják meg.

NINCS KERINGÉS? VAN KERINGÉS!

Érszűkület ellen SONOTHERÁPIA!

A perifériás érbetegség, vagy közismert nevén az érszűkület, az érelmeszesedés egyik jele és megjelenési formája, mely leginkább az alsó végtag verőereiben lép fel. Felismerését nagyban nehezíti, hogy sokáig nem okoz tüneteket. Tévesen sokszor az idős korra, esetleg reumás panaszokra fogjuk az érszűkületes végtag egyre romló állapotát. A nemzetközi statisztikák szerint kétszer nagyobb az esély a szívinfarktus és szélütés bekövetkeztére már az érszűkület lappangó szakaszában is. Az időben megkezdett kezelés nélkül a betegek közel harmada 5 éven belül meghal. Kiemelten veszélyeztetettek, akik dohányoznak, magas a koleszterinszintjük, cukorbetegek vagy magas vérnyomás betegségben szenvednek, illetve akiknek a családjában előfordult már érbetegség.

Szerencsére egy egyszerű, fájdalommentes doppler vizsgálattal mind az alsó végtagok, mind a teljes érrendszer állapotáról már az érszűkület tünetmentes stádiumában is képet kaphatunk. Ezt a rövid, de rendkívül informatív vizsgálatot végzik el a XI. kerületi **Sonotherápia Centrumban**, ahol nemcsak felderítik a betegséget, hanem **Nagy Lajos magyar természetgyógyász-feltaláló** találmányával lehetőség nyílik az érintett erek állapotának javítására is, a szélütés, szívinfarktus kockázatának csökkentésére. A módszer, amely **Sonotherápia** néven vált ismertté már 20 éves múltra tekint vissza, fájdalommentes és nincs mellékhatása. A nemzetközi vizsgálatokon túl 2000-ben Magyarországon is tudományos kísérlettel bizonyították hatékonyságát. Azóta sok ezer érszűkületben szenvedő beteg köszönheti fájdalmainak megszűnését, járástávolságának kilométerekre hosszabbodását, reménytelennek tűnő sebeinek begyógyulását, életminőségének javulását, sőt esetenként amputálásra ítélt végtagjának megmenekülését.

Nagy Lajos a Sonotherápia feltalálója

„ Amikor 2007-ben először jöttem **Sonotherápiára** az összes lábujjam hideg és lila volt. Orvosként tudtam, hogy érszűkületem van. Egyik betegem unszolására mentem el Nagy Lajoshoz. 60 kezelés után teljesen rendbe jöttem. Sajnos van családi halmozódás nálunk az érszűkületet illetően, így amikor idén télen a nagy lábujjam megduzzadt, lilult és rohamosan romlott, akkor ismét felkerestem a **Sonotherápia Centrumot**. Az orvosi vizsgálat megállapította, hogy a lábujjamat ellátó érben egyáltalán nincs keringés. A kúra után most 97%-ban működik az ér, panaszom nincs. Cukorbetegeket gyógyító belgyógyász kollégám is újságolta, hogy betege szépen javult a **Sonotherápiának** köszönhetően. Én hiszek Nagy Lajos találmányában” – írja Dr.M.G.

Júliusban az Érszűkületes Betegek Alapítványa 20% támogatással járul hozzá az első 20 kezelés költségéhez.

Vigyázat hamisítják! Az eredeti gyógymódot alkalmazó rendelők elérhetősége megtalálható a www.sonoterapia.hu web oldalon.
Információ: 1113 Bp., Tarcali u. 19. Tel.: 365-8156, 209-9273

Idén nyáron is sok szeretettel vár a Szamóca táborozni!

Csillaghegy szőlőveszetében, zárt kertes, gyermekeinek kialakított pavilonokba várjuk a táborozni vágyókat. Többéves szakmai tapasztalattal rendelkező pedagógusaink színes programokkal – hajókirándulás, túlélőtúra, strand, drámafoglalkozás, kézművesség, jóga, tánc – tesszük emlékezetesebbé a nálunk eltöltött napokat.

KamaszTábor (9–12 évesoknak)
Időpont: június 21.–július 9.
Csoportlétszám: max. 20 fő
Részvételi díj: 22 000 Ft/fő/hét (kedvezmények igénybevehetőek)

Szamóca Nyári Napközis Táborai (4–8 évesoknak)
2010. június 21.–augusztus 27-ig heti turnusokban
Csoportlétszám: max. 20 fő
Ár: 22 000 Ft/hét (kedvezmények igénybevehetőek)

Szamóca Nyári Bölcsije (1–4 évesoknak)
2010. június 21.–augusztus 27-ig
óvodapedagógus vezetésével.
Csoportlétszám: max. 10 fő
Ár: 17 500 Ft/hét (kedvezmények igénybevehetőek)

Az árak napi háromszori étkezés, gyümölcs, folyadék és a programok költségeit tartalmazzák.
Tanulmányi kirándulásokat a jelentkezések sorrendjében!
Online jelentkezés:
www.szamoca-gyermekcentrum.hu/tabor-cilloghegy
Személyesen: 30-592-0814 – Szabó Mónika