

Kulturális és tudományos programok

November 22–28.



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

Jegyvásárlás: *hétfő–csütörtök 8.30–15.30, péntek 8.30–12.00, hétvégén 10.00–15.00.*

„A kultúra gazdagít program” keretében, a művelődési központ rendezvényeire vásárolt jegy hétszeres értékének megfelelő kuponok, levásárolhatók

1. a CBA érdi Budai út 28. és martonvásári Ady Endre utca 6. szám alatti üzleteiben,
2. az érdi ÓPERENCIA – BÍRÓ ANDRÁS Könyvruházban, Budai út 24.
3. az érdi BIG-MIX Plusz szerelvény- és barkácssikk-kereskedésben, Zámori út 22.
4. a tárnoki GLÓRIA Holisztikus Stúdióban, Rákóczi út 94.
5. az érdi MÉTERÁRU-lakástextilben (Riminyáki út 79.),
6. az érdi KORALL Virágboltban (Budai út 20),
7. az érdi MELIUS Divatház Kft.-nél, Bajcsy-Zsilinszky 156.

A jegyek mellé részletes információt tartalmazó kupont adunk, amely csak a jeggyel együtt használható fel. A levásárlás lehetősége értéktárhoz kötött.

Programok
November 27., szombat 20 órától hajnali 5-ig
Katalin-bál a Rozbora zenekarral
Büfé, tombola, családi hangulat!

Jegyek már kaphatók – csak szombaton és vasárnap napközben – a Szeptes Gyula Művelődési Központban. Jegyár: 3000 forint
Mindenkit szeretettel várunk! Érdeklődni: Zelenka Lászlóné Ilonkánál lehet 23/364-097, 06-30/597-8817, 365-490/101 telefonszámokon.

Kiállítások
A Szeptes Galériában *december 23-ig* a **Poly-Art Egyesület** kiállítása A fotogalériában *december 31-ig* **ÉRDeKés** – témák és kompozíciók. Válogatás a **Duna-Art Fotóklub** pályázatára érkező képekből
Az előtéri tárlókban *november 25-ig* **„Rakumánia”** Tarnócziné Barabás Irén olaj miniatúrái és Vaád Éva grafikus-keramikuss alkotásai láthatók.

Ingyenes Internethasználati Tér
hétfő: 10–18 óráig, kedd: 10–18 óráig, szerda, vasárnap: zárva, csütörtök: 10–18 óráig, péntek: 10–15 óráig, szombat: 10–18 óráig,
A művelődési központ ingyenes WiFi-hozzáférést is biztosít.

A Szeptes Gyula Művelődési Központ Alkotó és Művelődő Közösségei

Klubok
Bélyeggyűjtők Klubja
Vezeti: VARGA MIKLÓS
06-20/926-5642
Irodalomkedvelők Klubja
Vezeti: Daróci Lajosné
365-490/102
Mozgáskorlátozottak Klubja
Vezeti: Vinczéné Jutka
Információ: 361-930, 06-20/344-7830
Helyszín: Alsó u. 5.
Rovásírásklub
minden második kedden 17–19 óráig
Vezeti: Czippán István
06-30/960-0566

Síketek és Hallássérültek Klubja
Vezeti: Popovics Zoltán – csak SMS – 06-30/550-0034
Terra Mater Kör
Környezet- és természetismereti oktatóközpont.
Vezeti: Kiss Gyöngyi
06-30/203-0947
Vakok és Gyengénlátók Klubja
Érdekképviselő és együttlét a BULAKÉ égíszje alatt.
Információ: Miklós Tibor
428-728, 06-20/460-6564
www.bulake.hu
Vitalitasklub
Információ: Makai József
06-20/911-4652
www.vitalitasklub.com
November 22., hétfő 17 óra
Dalest – hegedűvel segít: Makai József

Művészeti Csoportok
Érdi Bukovinai Székely Népdalkör
szerdánként 17–19 óráig
Vezeti: Kóka Rozália
Információ 365-490
Képzőművészeti Szakkör
csütörtökönként 17–19 óráig
Vezeti: Eöry Emil szobrászművész. Információ: 365-490
Thalia Ördögei Színtársulat
szombatonként 10.30–15 óráig
Vezeti: Fellner Gréti színész
06-30/907-5807

Babák Szülőikkel
Baba-mama Klub
minden második hétfőn 10–12 óráig
Vezeti: Stibrányi Mártonné
06-30/238-0531
Ringató
szerdánként 9.00–9.30, 9.45–10.15, 10.30–11.00
Vezeti: Bauerné Tóth Katalin énektanár
06-20/343-0393
www.ringato.hu
Tücsök-zene
keddenként 9.30–10.00
Iciri-piciri Táncház
keddenként 10.10–10.40
Felvilágosítás: Gál

Annamária 06-30/914-2513
www.tucsok-zene.hu
Babamama Torna
várandós kismamáknak
péntekenként 10–12 óráig
Vezeti: Csizmadiané Lakatos Edit és Szakálné D. Mariann
06-30/571-1427

Mozgásművészet, Tánc Bonton Tánc-Sport Egyesület
csütörtökönként 18–19.30 óráig
Társastánc-tanfolyam kezdőknek. Vezeti: Bóna János
06-20/955-1833
Frutti Tánc-Sport Egyesület
hétfőnként 16.30–20 óráig
4 éves kortól show-, diszkó- és divattáncok az alapoktatástól a versenyzésig.
Vezeti: Somogyi Beatrix
06-70/385-4316
Majorettszoci
szombatonként 8–9 óráig
10 és 18 év közötti lányoknak
Vezeti: Oláhné Rozsi Magdolna
Információ: 365-490
Musztáng Sport Egyesület
Akrobatikus rock and roll tanfolyam óvodás és alsó tagozatos gyerekek részére.
kedden és csütörtökön 14–17 óráig
kezdőknek *16–17 óráig*
Vezeti: Kovács Anita
06-20/562-0165
Táncszínház
keddenként 17.30–18.30 óráig
Ovisok és kisiskolások számára
keddenként 18.30–19.30 óráig
12–18 évesek számára balett, dzsessztánc, hip-hop oktatás
Vezeti: Szilágyi Betty táncpedagógus
06-30/757-6380

Kórusok
Harmónia Vegyes Kar
szerdánként 18–20 óráig
Karnagy: Végh Katalin
Információ: Péter Tamásné
06-20/974-6568
„Rosenbrücke” Énekkar
keddenként 18–20 óráig
Karnagy: Pataky István
Információ: Eszes Mária
360-314, 06-30/336-4004
Helyszín: Polgárok Háza
Szirmok Pedagógus és Városi Női Kar
csütörtökönként 17.30–19.30 óráig
Karnagy: Gáborné Harmath Alíz
06-30/940-4405
Helyszín: Polgárok Háza
Rozmaring Német Nemzetiségi Kórus
hétfőnként 17–20 óráig
Karnagy: Szupinger Klára
375-982
Helyszín: Összefogás Ház

Tanfolyam
Számítógép- és internethasználat
Tanfolyamok Terme
– Enikő u. 2/B
Kedvezmények nyugdíjasoknak, gyesen lévőeknek, munkanélkülieknek!
Információ: Nagy Éva tanfolyamvezető
06-30/640-6946

Lakótelepi Klubvezető
– Enikő u. 2
Duna-Art Fotóklub
minden páratlan hét keddjén
Vezeti: Adorján József
06-30/981-5967
e-mail: dunaart.fotoklub@gmail.com
Kern Péter Kaktuszkör
minden hó második csütörtökén 17 órától
Információ: Libnárné Herczeg Ilona
06-20/517-1130

Kertbarátkör
minden páros pénteken 17 órakor
Információ: Ács Kata
06-20/473-4080
Kézművesklub
Helyszín: Lakótelepi Klubvezető – Enikő u. 2
Vezeti: Tamaskáné Jakab Margit
06-30/213-1209 Részvételi díj: 300 Ft.
Szövőszakkör
szerdánként 14.30–16.30
gyermeknek
17–21 felnőtteknek
Vezeti: Tamaskáné Jakab Margit
06-30/213-1209. Részvételi díj: 300 Ft/hó.

A rendszeres foglalkozásokat tartó klubok és művészeti együttesek időpontjai és helyszínei a művelődési központ honlapján – www.szeptesmk.hu, illetve a KÖZÖSSÉGEINK 2010 című kiadványában találhatók.



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

Állandó kiállítások:
• Magyar utazók földrajzi felfedezők

• Hely- és sporttörténeti kiállítás

A Magyar Földrajzi Múzeum állandó kiállításai – a nemrég elkezdődött felújítási munkák miatt – esetlegesen zárva lehetnek. A látogatás előtt kérjük, tájékozódjanak a www.foldrajzimuseum.hu honlapról, ahol az aktuális állapotokról rendszeresen hírt adunk. Megértésüket köszönjük!



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

Felnőtt könyvtár
Hétfő, kedd 10–19 óra
Szerda, vasárnap ZÁRVA
Csütörtök, péntek 10–18 óra
Szombat 8–13 óra
Gyermek-könyvtár:
Hétfő, kedd 10–18 óra
Szerda, vasárnap ZÁRVA
Csütörtök, péntek 10–17 óra
Szombat 8–13 óra
Zenei könyvtár Érd, Alsó u. 27.
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

Meghívó

2010. november 22-én
19 órakor
a Szeptes Gyula Művelődési Központ kamaratermében
a Magyar Rádió Szimfonikus Zenekar művészeinek

Brahms koncertjét
hallhatják.

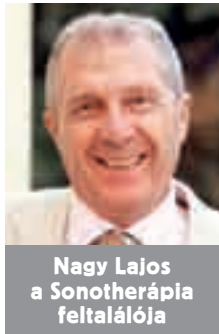
A koncert ingyenes,
minden érdeklődőt szeretettel várunk.

SONOTHERÁPIA - ESÉLY AZ ÉLETRE

A tudatos életmód népszerűsítésének és gyakorlásának területén mintha állni látszana az idő. Változatlanul minden második ember túlsúlyos vagy éppen elhízott, keveset mozog, dohányzik, tartós stressz alatt él, és kiegyensúlyozatlanul táplálkozik. A számok riasztóak: jelenleg 400 ezer érszűkületes beteg tartanak nyilván, évente megközelítőleg 30 ezer műtétet végeznek érbetegség miatt, ebből 10-12 ezer amputáció történik. Magyarországon egy kezelt érszűkületes beteg 4 tünetmentes érbeteg jut. Felismerés és kezelés nélkül az érintettek közel egyharmada öt éven belül meghal.

A szigorú statisztikai adatok mögött ismerőseink, szeretteink, egyre több negyven év körüli áll, akiket idő előtt veszíthetünk el egy súlyos érrendszeri katasztrófa infarktus vagy agyvérzés következtében. A kezdetben enyhe tünetekkel járó, ám annál alattomosabban romboló érszűkületes, érlemezsedés végül a lehető legnagyobb árat követeli.

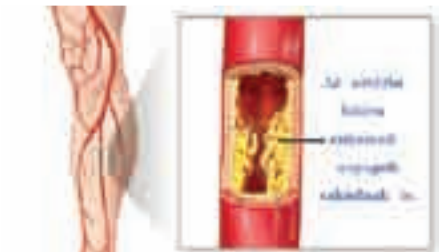
Nagy Lajos magyar természetgyógyász-



lálónak köszönhető az a húsz éve szabadalmaztatott készülék, amely alacsony frekvenciájú és energiájú hanghullámok kibocsátásával veszi fel a harcot az érszűkülettel. A **Sonoterápia** klinikailag igazolt, bizonyítottan hatékony fájdalom- és mellékhatás mentes módszer az érszűkület, érlemezsedés kezelésében.

Alkalmazásának köszönhetően meghosszabbodik a fájdalom nélküli járástávolság, a cukorbetegség fekélyei meggyógyulnak, így esetenként elkerülhetővé válik az amputáció. Megszűnnek a szív tájéki fájdalmak, javul a fizikai terhelhetőség. Csökkenthető a szélütés és az infarktus kockázata. A **Sonoterápia** országszerte ezek életét teszi élhetővé.

Pesthy Imre is hálás: „Hegymenetben 8 lépésenként meg kellett állnom, annyira nem bírta a szívem. Végül egy erős rosszulétem után megállapították, hogy szívkoszorú érszűkületem van. A gyógyszerek ellenére sem lettem jobban. Járáskor a jobb lábszáram is kellemetlenül megremegett. A doppler kimutatta, hogy a lábam is érszűkületes. Hallottam Nagy Lajos módszeréről, és gondoltam megpróbálom. Még csak a kúra felénél tartok, de újra aktív vagyok. Az EKG-m jó, a doppler eredményeim javultak. Már emelkedőn is sokkal könnyebben megyek, a feleségem alig bír velem lépést tartani.



Az artériák szűkülnek, a véráramlás lassul.

Rajtam nagyon sokat segített a Sonoterápia.”

Az Érészűkületes Betegek Alapítványa, és a 16 éve, országos hálózaton működő **Sonoterápia Centrumok** egyetértve a Nemzeti Népegészségügyi Program elveivel, most közös felvilágosító-megelőző munkába kezdenek. A **www.sonoterapia.hu** oldalon információkkal, lehetőségekkel segítik az érdeklődőket, azzal a céllal, hogy munkájukkal hozzájáruljanak egy egészségesebben élő társadalom egészséges mindennapjaihoz.

Az ingyenes érészűkületes szűrést és rizikófaktor elemzést november 30-ig meghosszabbítjuk a budai kerületekben és a dél-budai agglomerációban élők számára.
Hetente változó decemberi kedvezményeinket keresse honlapunkon.

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