



# PERENYEI HÍRLEVÉL

11. évfolyam  
6. szám  
2012. december hó

A perényei önkormányzat lapja  
Megjelenik 235 példányban.

## A tartalomból:

Szerkesztő levele (2. oldal)

Perényei Férfi Népdalkör (2. oldal)

### Egyházközségi rovat

Lectori salutem -- Bálint atya  
bemutakozása (4. oldal)

### Kulturális Örökségünk

Interjú Takács Évával (5. oldal)

Aranyhíd Óvoda hírei (7. oldal)

Sportrovat (8. oldal)

### Eleink eledelei

Perényei töltött káposzta (9. oldal)

### Egészségünkre (10. oldal)

-Hogyan vértézzük fel magunkat a téli  
megfázások ellen?

- Mi az AtlasPROfilax@?

Hogyan is történt? (11. oldal)

Programajánlat (13. oldal)

Soós Tibor: HÓESÉSBEN (14. oldal)

Felhívás, hirdetés, apropó (14. oldal)

Fontos címek és elérhetőségek  
(16. oldal)

Önkormányzati Melléklet



„Szent Lucának híres napja, a napot rövide szabja. Ha Luca sárban jár, a karácsony hóban áll.”

„A zöld karácsony rossz, fehér húsvétot hoz. (Eugénia, december 25.)”

„Ha János-nap borús, a termés igen dús.”

„Ha Szilveszter nyugszik széllal, az újév derűvel kél fel.”

## Decemberi Programajánlat

Idősek napja: 2012. december 7. (péntek), 16:30 - Perénye, Művelődési Ház

Szeretettel meghívunk és várunk Minden szép korút az Idősek Napjára! Nagyszerű hangulat, finom ételek, meglepetések, felejthetetlen élmények, közös beszélgetések és éneklés részesei lehetnek Mindazok, akik ide ellátogatnak!

### Advent Bécsben Schönbrunn-kastély látogatással

Indulás: 2012. december 9. (vasárnap), 8:30 – Perénye felső majd alsó buszmegállókból.

**FONTOS!** Érvényes személyi igazolványát (vagy útlevelét) és a jelentkezéskor megadott mobiltelefonját (feltöltött, bekapcsolt állapotban) mindenki hozza magával!

### Mindenki Karácsonya

2012. december 16. (vasárnap) – 14:30, Perénye - Művelődési Ház

Sok szeretettel, nagyon színvonalas ünnepi műsorral várjuk Önöket KÖZÖS Karácsonyfánk köré! Bemutakoznak: a TÁMOP pályázat foglalkozás sorozatain résztvevő iskolások, mint Perénye újdonsült előadó művészei! A képeket a fotográfia foglalkozás-sorozaton résztvevő iskolások készítik, amiből később kiállítás nyílik!

**Áldott, békés Karácsonyi Ünnepeket és sikerekben, egészségben  
gazdag Új Esztendőt kívánunk Mindenkinek!**

## Szerkesztő levele

### Tisztelt olvasó közönség, kedves Perenyeiek!

Szinte még érzem a tavalyi beigli ízét a számban... és lám, lassan már a friss kerül az ünnepi asztalokra. Az elmúlt hét végén ránk köszöntött december és vele együtt már a szebbnél szebb adventi koszorúk is ránk mosolyognak. Az első meggyújtott gyertyaszál üzenete, a friss fenyő illata járja be otthonunkat, hamisíthatatlanul jelezve legszentebb ünnepünk, a Karácsony közeledtét.



Ez alkalmából köszöntöm Önöket, kedves Olvasók, akik a 2012. évi 6. és egyben ünnepi számot tartják a kezükben! Köszönet azért, hogy most is, és az év folyamán végig velünk voltak, olvasták a rovatainkat. Szerkesztőink – mint ahogy azt már megszokták – a legnagyobb precizitással, gondossággal és kreativitással igyekeztek Önöket elkalauzolni a Perenyében, vagy falunkat is érintő témák világában. Ezért –együttal- az ő önzetlen és kitartó munkájukért is szeretnék hálás köszönetet mondani! Az ő segítségük nélkülözhetetlen abban, hogy az újság témáját tekintve mindig színes és sokoldalú legyen, aktualitásokat közvetítsen!

Ismét eltelt egy év: élményekkel, emlékekkel és peresze változásokkal teli! Ezeket igyekeztünk Önöknek átadni: tekintve akár a mezőgazdaságot, az egyházköziséget vagy hazánkat, megyénket és ez által Pernyét is érintő változásokat. Évszakoknak, szezonoknak megfelelően közöltük a legjobb egészség tippeket, recepteket, a cikkeket olvasva együtt örültünk egy jól sikerült ovis farsangnak ugyanúgy, mint legkiválóbb sportolóinknak. Mindezt a teljesség igénye nélkül.. Kívánom, hogy ez jövőre is legyen így!

Az újság további olvasásához kellemes időtöltést kívánok! Az ünnepek közeledtével pedig az egész Szerkesztőség nevében meghitt, békés, szeretetteljes Karácsonyi Ünnepeket és egészségben, sikerekben, örömeiben gazdag Új Évet!

Köszönettel és tisztelettel:

**Imre Viktória**  
főszerkesztő

## Perenyei Férfi Népdalkör

### Vass Lajos Kiemelt Nívó Díjat kapott a Perenyei Férfi Népdalkör

A Perenyei Férfi Népdalkör **2012. november 16.** napján (szombat) részt vett a **IX. Vass Lajos Népzenei Verseny Döntőjén**, amelynek alcíme: **„Hagyományos Régiók, régiók hagyománya”** volt. A Kárpát-medencében élő teljes magyarság képviselőjében fellépő népdalkincs megőrző és áthagyományozó egyesületek megmérettetésére: Budapest XXI. kerületében, azon belül is a **Csepeli Munkásotthonban** (1215 Budapest, Árpád utca 1.) került sor. A méltán rangos fesztiválon összesen **114** együttes mérettette meg magát. A döntőben **Vas megyét** összesen **négy** együttes képviselte.

A népzenei verseny szervezetségét és kvalitását mutatja, hogy a döntőbe kerülés feltétele előbb a **Tatabányán** lebonyolított **elődöntő**, majd a **Sümegen** megrendezett **középdöntő sikeres teljesítése** volt, melyet a Perenyei Férfi Népdalkör nevéhez és hagyományaihoz méltóan, mondhatni magától értetődően: mintegy kötelező körként megfutandó, teljesítendő feladatként abszolvált is.



Az egyesületünk délelőtt **9:15** perctől, azaz a 9:00 órai ünnepélyes megnyitó után kezdődő **Felnőtt bemutató első részében tizenhatodikként lépett színpadra**. A szigorú szakmai zsűri előtt előadott Zala megyei betyárdalokból álló népdalcsohrunk: **Vass Lajos Kiemelt Nívó Díjat** érdemelte ki.

**A rendezvény fővédnöke: Vass József**, a Vass Lajos Népzenei Szövetség **elnöke** volt. A **felnőtt mezőny zsűri elnöke: Dr. Gerzanics Magdolna**, népzenekutató volt, a **zsűri további tagjai: Juhász Erika**, a Nyíregyházi Tanárképző Főiskola népiének tanára; valamint **Balogh Sándor**, az Óbudai Népzeneiskola népzene tanára voltak.

A döntőről és a Vass Lajos Népzenei Szövetségről további információkat talál az interneten, az alábbi hivatkozás alatt: <http://www.vasslajos-szov.hu>

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, - önkormányzat, egyéb gazdálkodó szervezetek, magánvállalkozók, magán személyek - akik anyagi támogatásukkal lehetővé tették részvételünket a **2012. évi IX. Vass Lajos Népzenei Verseny minden szakaszában** (elődöntő, középdöntő, döntő). A kiadásink érzékeltetése végett, csak a döntő költsége a buszköltséget és a nevezési díjat egybe számolva: 92.000,-Ft-ot tett ki.

A teljesség igénye nélkül szeretném felsorolni főbb támogatóinkat:

- Perenye Község Önkormányzata;
- SAVARIA-AGRÁR Mezőgazdasági és Szolgáltató Kft. - Gencsapáti;
- Benkő Péter magánvállalkozó;
- Falusi Tibor magánvállalkozó;
- Kovács Zoltán magánvállalkozó;
- Molnár Ervin magánvállalkozó.

Külön köszönetet szeretnénk mondani egyesületünk szakmai irányításával megbízott - többek között a karnagy feladatokat is ellátó - **FASCHING ZSUZSANNA** a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ Művészeti- Nevelési és Sporttudományi Kar Művészeti Intézet Zenei Intézeti Tanszéke főiskolai adjunktusának, hogy eredményesen felkészített bennünket eme nemes és „hetedhét országra” kiterjedő megmérettetésre. Köszönjük azt is, hogy türelmével és rátermettségével képes volt ennyi férfit hatékony munkára sarkaltatni, melynek eredménye magáért beszél. Reméljük, hogy még sokáig együtt maradunk. Szakmai tudása, személyiségének állandóan sugárzó ereje, a cél eléréséhez szükséges ellentmondást nem tűrő akarata, valamint mindannyiunkat felmelegítő őszinte vidámsága rendkívüli dicsőítést érdemel. További munkájához jó egészséget, kitartást és sok boldogságot kívánunk.

A Perenyei Férfi Népdalkör minden tagja nevében:

**Nika László s. k.**  
Az egyesület elnöke



## Egyházközségi rovat

### *Lectori salutem- Üdvözet az olvasóknak*

Szeretettel köszöntöm a Hírmondó olvasóit!

Nagykanizsán születtem, s ebben a számomra mindig nagyon kedves dél-zalai városban éltem egészen a teológiai tanulmányaim megkezdéséig. Az általános iskola után a helyi Batthyány Lajos Gimnáziumban érettségiztem. Mindig nagyon érdekelték az emberiség történetével, életével kapcsolatos dolgok, így az iskolai tantárgyak közül a magyar mellett leginkább a történelmet és a földrajzot kedveltem. Ezért egyértelmű volt számomra, hogy érettségi után a tanári pályát választom: történelem-földrajz szakos tanár szerettem volna lenni. Ekkor eszembe sem jutott még, hogy pap legyek, ez csak később érlelődött meg bennem. Boldog II. János Pál pápa azt írja saját papi hivatásáért hálát adó könyvében, hogy *„minden hivatás ajándék és titok is egyben, csodás csere Isten és az ember között”*. Hasonlóképpen volt ez az én életemben is. Az isteni Gondviselés kézzel fogható jelenlétét középiskolai éveim alatt tapasztaltam meg először egy súlyos betegség kapcsán életemben.



Ezt követően kezdtem járni a kanizsai Jézus Szíve Plébánia ifjúsági közösségébe. Az itt eltöltött időre mindig szívesen gondolok vissza. Ez elsősorban akkori plébánosomnak volt köszönhető, aki imádságos lelkületével, mély Isten- és emberszeretettel igazi példakép lett számomra. Rádöbrentem arra, hogy valami nagy dolog hiányzik az életemből. Ez pedig éppen az, amire Jézus akar minket megtanítani: a mennyei Atya Gondviselő szeretetébe vetett bizalom kifejezése, a Teremtő Isten iránti elkötelezettség. Akkoriban fogalmazódott meg bennem először a gondolat: milyen jó lenne Istennek szentelni életemet. Mindezt csak elmélyítette bennem a néhány évvel később ismét átélt megpróbáltatás: egy újabb agyműtétet követően értettem meg Isten hívását, s kaptam meg tőle a hivatás ajándékát. Kíváncsisággal teli várakozással érkeztem a szemináriumba, ahol eleinte minden az újdonság erejével hatott rám: a tantárgyak, a feszített napirend, valamint a lelki programok és lelkigyakorlatok. Az eltöltött évek alatt sokat gazdagodtam, mind a tanulmányok, mind pedig a lelki felkészülés terén: az Úrral való kapcsolatom és az iránta való elköteleződésem tovább mélyült, az Ő jelenlétét érezve tudtam még inkább rábízni életemet. Mindebben sokat segített a Szűzanya példája, akinek élete állandó Istenre figyelés, Istenre hagyatkozás volt.

2005. Nagycsütörtökjén Dr. Konkoly István püspök atya a szombathelyi Székesegyházban diakónussá, majd fél évvel később, szeptember 24-én, a kőszegi Jézus Szíve templomban áldozópappá szentelt. Papi jelmondatomat a Zsoltárok könyvéből választottam. Így szól: *„Minden oldalról körülveszel engem és fölöttem tartod kezedet.”* (Zsolt 139,5) Ebben a mondatban a teremtő Isten oltalmazó, védelméért hálát adó ember imádsága fogalmazódik meg. Ezzel a saját hálámat is szeretném kifejezni Isten iránt, az életemben már eddig megtapasztalt, és azóta is hatékonyan működő Gondviselésért. Úgy érzem, Isten a „tenyerén hordozott” akkor is, amikor egyes pillanatok keménynek, sőt egyenesen elviselhetetlennek tűntek. Ma már tudom, hogy a nehézségek kikerülhetetlenek az ember életében, hiszen ezek által tanulunk meg küzdeni, s válunk szívósabb emberekké.

A szentelést követően Kőszegre kerültem, pontosabban fogalmazva Kőszegen maradtam. Abban a szerencsés helyzetben voltam ugyanis, hogy Püspök atya már a szentelésem előtt egy évvel Kőszegre küldött, pasztorációs gyakorlatra. Káplánként pedig három évet töltöttem ott, s ez idő alatt a gyakorlati lelkipásztorkodás számos területén kipróbálhattam magam.

2008-tól két éven át, egyházmegyénk egyik legnagyobb egyházközségében, a zalaegerszegi Mária Magdolna Plébánián folytattam papi szolgálatomat. Dr. Veres András püspök atya 2010. augusztus elsejétől új feladattal bízott meg: a székesegyházi főplébániára helyezett, Miszori Zoltán atya mellé káplánnak. Igaz, hogy a Főplébánián csak egy esztendő tölthettem, de ez alatt az idő alatt nagyon sokat tanultam Zoltán atyától:

imádságos lelkülete, közvetlensége, nyitottsága, egyszerűsége, szerénysége, és sportos életmódja újabb papi példakép lett számomra. Mindig bizalommal fordulhattam hozzá bármilyen kérdésben. Jó tanácsaival sokszor ellátott és segített, nemcsak a közös munka során, a Székesegyházi Főplébánián, hanem akkor is, amikor a tavalyi évben első plébánosi állomáshelyemre, Egyházsrádócra kerültem. Számomra váratlanul jött püspök úr újabb felkérése, de szívesen vállaltam és örömmel jöttem Gencsapátiba és Perenyébe, mert olyan helyek, ahol nagy elődök szolgálhattak.

Plébánosként szeretném megismerni, jelenlétemmel, s ha szükséges tanácsaimmal is támogatni a rám bízott településeken élőket és a plébániáinkon működő közösségeket, hogy még előbb lehessen egyházunk és együtt mind jobban tanúságot tehessünk a Szentháromságos egy Istenről. Örömmel tölt el az is, hogy két, nagy hagyományokkal rendelkező településre küldött a püspök atya. Fontos számomra a hagyományok ápolása, megőrzése, tisztelete és továbbadása azért is, mert úgy gondolom, hogy akinek nincsen múltja, annak jövője sincs. Szívvel kívánom és imádkozom azért, hogy akik még az Istent keresők, vagy a Tőle távol élők közé tartoznak, ők is rácsodálkozzanak azokra az örök értékekre, melyek kizárólag a Teremtőtől származnak és találkozassanak az őket is szüntelenül átölelő, csak még föl nem ismert Szeretettel.

Befejezőként kérem e sorok olvasóit, imádkozzanak értem, hogy életemet továbbra is az isteni Gondviselésre bízva, itt Perenyében is szeretettel szolgálhassam a rám bízottakat Isten nagyobb dicsőségére.

**Gombos T. Bálint**  
plébános

## Egyházközségi hírek

Az **Ádventi időszakban**: a hajnali mise reggel **6:00** órakor kezdődik a perenyei Szent Ágota templomban.

A **Jézuska várás: 2012. december 24.** napján (hétfő) délután lesz, pontos időpontjáról azonban még döntés nem született. Részletes információkat az eseménnyel kapcsolatban a vasárnapi szent mise után kaphatnak az érdeklődők.

Bálint atya telefon száma: **06-30-504-4320**.

## Kulturális örökségünk

### Interjú Takács Évával



2012. szeptember 23-án vasárnap pirkadatkor indult el immár 163. alkalommal a perenyei Szent Ágota templomból a Szent Vid zarándoklat. Idén egy héttel korábban keltünk útra, mivel a régi rend szerint a Fájdalmas Szűz ünnepéhez viszonyítva erre a vasárnapra esett. A Kőszeghegyalja csodás lankái között 145-en –köztük sok fiatallal – zarándokoltunk gyalogosan, amelyhez gyönyörű időt is kaptunk ajándékba. Sokan jöttek autóval illetve busszal, s idén is több tucat ember rekedt kívül a szentmise alatt a Szent Vid kápolnából.

A szentmisét Harangozó Vilmos kőszegi város plébános celebrálta, aki prédikációjában az áldozatvállalás fontosságára hívta fel figyelmünket, és buzdított bennünket a krisztusi példa követésére.

A zarándoklat előestéjén a már hagyománnyá vált virrasztáson Perenye népe szép és értékes meglepetést kapott **Takács Éva** fiatal népdalénekestől: Éva 26 tételben, 74 perc terjedelemben, szövegkönyvvel ellátott CD-lemezre énekelte fogadalmi búcsújárásunk saját népekeit. A bemutatott lemezhez az 1855 óta vezetett *Perenyei*

*kézírtos énekeskönyv* Mária-énekei közül is merített.

A virrasztás előtt **Vida Mónika** a katolikus egyetem budapesti hallgatója, aki tavaly zárandokolt először velünk, a tavalyi élmények viszonzásképp általa festett képeket ajándékozott Annus néni előénekesnek, és a község vezetőinek. A virrasztás után a temető bejáratánál lévő kolerakereszthez sétáltunk, ahol a betegségben elhunytak emlékére mindenki egy mécsest helyezett el.

Takács Éva Szegeden nőtt fel, és tanárai valamint a hangfelvételek mellett eredeti körülmények között Gyimesben, a moldvai Kelgyest csángó községben és Perenyében szívta magába a népzene, különösen a népének szeretetét. Annak követe lett hazánk minden táján, Párizsban és a sanghaji világkiállításon egyaránt. Már középiskolás korában elnyerte az Aranypáva-díjat és a Magyar Kultúra Apródja kitüntetését. Idén júniusban summa cum laude (jeles) eredménnyel diplomázott Budapesten, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem (Zeneakadémia) Népzene Tanszékén, ahol szakdolgozatát a Szent Vid-zarándoklat énekeiből és azok zenei elemzéseiből írta Medgyesy S. Norbert vezetésével.

A Szent Vid-zarándoklat estéjén beszélgettünk, Perenyében:

***Mit jelent Neked összességében a népzene, a népi kultúra? Hol és mikor szívtad magadba?***

- Kisgyermek korom óta énekelek. Szüleim elmondása szerint hamarabb tudtam énekelni, mint beszélni. A mai napig jól emlékszem, ahogy újszegedi házunk padlásán a nyári szünet minden napján végigénekeltem az összes népdalt, amit az általános iskola alsó tagozatában az énekórákon szívtam magamba. Ekkor kezdtem el vonzódni, érdeklődni a népdalok, a népzene iránt. Legnagyobb kincseim közé tartoztak az ének tankönyvek. 12 éves koromban kezdett el nekem külön órákban népdalokat tanítani iskolánk egyik kiváló magyar-ének szakos tanárnője, a csíkszeredai származású Borbély Melinda. Személyisége, gyermekszeretete és tanítási módszerei életre szóló élményt adtak nekem. Ekkor határoztam el, hogy én is a népdalok tanításával szeretnék foglalkozni, ezt a pályát szeretném folytatni. Később, szüleim támogatásával és segítségével sok helyre eljuthattam, gyűjthettem és egyre inkább megismerkedhettem a magyar népzene gyökereivel, a mindennapi életben való szerepével. A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen Vakler Anna népi énekművész volt a mesterem. Tapasztalataim szerint a népdal minden korosztálynál kedvező fogadtatásra talál, nemcsak a Zeneakadémián és a konzervatóriumokban. Nagyon fontosnak tartom, hogy minél több gyermek és felnőtt megismerkedjen a magyar népzennel, felismerve annak szépségét és fontosságát.

***Miket énekelsz a legszívesebben?***

- Hívő, keresztény családban nőttem fel, így mindig nagy érték volt számomra egy-egy újabb egyházi népének megtanulása. A mai napig ezeket éneklek a legszívesebben, ilyenkor érzem magam legközelebb Istenhez és a mennyei hazámhoz, amelyet Jézus Krisztus készít nekem.

***Az egyházi népéneket sokan egy múltó, közösségi vallásos kultúra emlékének tartják, Te viszont élteted. Ilyen fiatalon, huszon egynehány évesen mit jelent Neked a vallásos népének?***

- Ahogy azt már említettem, az egyházi népénekek éneklése közben közelebb érzem magam Teremtőnkhez. Egyre jobban rájövök arra, hogy én erre kaptam elhívást Istentől, ezt az értéket kell közvetítenem az emberek felé és hirdetnem az evangéliumot, a jó hírt, hogy ha hiszünk, és Isten szerinti életet élünk, örök életünk van. Az egyházi népének számomra egy eszköz is, amely által kifejezhetem hitemet, reménységemet.

***Miért érzed megőrzendő értéknek a népénekeket?***

- A mai világban nagyon sok zenei hatás ér bennünket. Egyre több zenei műfaj jön létre, és egyre inkább elfelejtődnek a múlt értékei. Az egyházi népéneket azért tartom megőrzendő értéknek, mert véleményem szerint kötelességünk fenntartani, továbbhagyományozni azt, ami több száz éven át fennmaradt. Sőt, ennél még lényegesebb: ezekben az énekekben tükröződik az Egyház hite és benne a mi őseink világa, mélyen megélt, tiszta vallásossága. Mind zenei, mind teológiai szempontból értékes műalkotásként olyan örök igazságokat tárnak elénk a népénekek, amelyet nagy hiba lenne nem bemutatni, alkalmazni és tovább adni.

***Mit jelent Neked a Szent Vid-zarándoklat?***

- A Szent Vid-zarándoklaton 2011 szeptemberében vettem részt először. Nagyon megérintett ennek a kis falunak, Perenyének vallásossága és az, hogy ennyi éven át hűen megtartotta fogadalmát. Az itt énekel



népénekek sokáig a fülemben zengtek, ami megerősített abban az elhatározásomban, hogy szeretnék mélyebben is foglalkozni ezzel az anyaggal. Külső szemlélőként is nagyon megfogott ez az Istennek és a Szűzanyának tett ígéret, és az a lelkesedés, amellyel Perenye lakói minden évben végigjárják ezt az utat.

**RÉTFALVI BALÁZS**  
szerkesztő

## Aranyhíd Óvoda

### Az Aranyhíd Óvoda hírei

**2012. november 17.** napján tartottuk a **Szülői Munkaközösségi Bálunkat**, hagyományainkhoz híven a Művelődési Házban.

A szülőket és minket, óvodai dolgozókat megtisztelő vendégekkel együtt kulturáltan szórakoztunk. Bátran állíthatom, hogy az est folyamán családias közösséggé formálódtunk. A rendezvény elérte célját: azaz az óvoda minden elképzelhető formájú támogatása ténylegesen megvalósult.

Köszönetet mondunk minden kedves szülőnek, nagyszülőnek, vállalkozónak és támogatónak, akiknek önzetlen segítségével az idei bált is sikerrel bonyolíthattuk le. Külön köszönettel tartozunk Perenye Község Önkormányzatának azért, hogy a Művelődési Ház nagytermét és egyéb szolgálati helyiségeit térítésmentesen bocsátotta rendelkezésünkre; Sé és Perenye Községek Körjegyzőségének a sok szép tombolatárgy felajánlásáért. A bál bevételét az óvoda csinosítására, valamint a Karácsonyi ünnepkörbe tartozó rendezvényeink kiadásaink fedezésére fordítjuk.

A közelgő ünnepek alkalmából: mind az óvodai dolgozók, mind a szülői munkaközösségünk nevében kívánok: békés, boldog, sok örömteli pillanatot tartogató, ám mégis szeretetteljes és meghitt Karácsonyt, valamint sikerekben és egyéb földi javakban gazdag Új esztendőt!

**Csire Istvánné**  
óvodavezető



## Sportrovat

### Kedves Sportrajongók!

Nagy szeretettel üdvözlök minden kedves olvasót, így Advent kezdetén! A december a végét jelenti az évnek, és sportolóink számára nemcsak az év, de az őszi szezon vége is ez a hónap!

Kisebb – nagyobb sikerekkel zárták mind a focisták, mind a tekések ezt az időszakot! Lássuk is az eredményeket, kezdve a **férfi tekével**:

Forduló	Mérkőzés	Pontszerzők
5. forduló	Olajmunkás SE Gellénháza - Perenye TK 5:3	Krancz Rajmund 416, Jáger István 408, Nika Norbert 403
6. forduló	Perenye TK - Lenti Termál TK <b>6:2</b>	Krancz Rajmund 496, Krancz Károly 419, Németh Károly 419, Kerceselics Tamás 429
7. forduló	Teke Klub Tanakajd - Perenye TK 6:2	Krancz Rajmund 414, Kerceselics Tamás 457
8. forduló	Zalakaros és térsége SE - Perenye TK 6:2	Krancz Károly 379, Kerceselics Tamás 388
9. forduló	Perenye TK - Kondorfa SE <b>7:1</b>	Krancz Rajmund 445, Jáger István 446, Krancz Károly 420, Németh Károly 449, Treiber Ferenc 428
10. forduló	Balogunyom TK - Perenye TK 7:1	Treiber Ferenc 406
11. forduló	Perenye TK - Vonyarcvashegy SE <b>7:1</b>	Krancz Rajmund 475, Jáger Iván 428, Krancz Károly 405, Treiber Ferenc 433, Németh Károly 390

A fiúk jelenleg a 8. helyen állnak, de az őszi szezonból még van hátra 2 mérkőzésük, melyek megnyerésével feljebb is kerülhetnek a tabellán!

Másod ízben lássuk a **focicsapatot**:

Forduló	Mérkőzés	Gólszerzők
8. forduló	Perenye SE - Arborétum SE <b>1-1</b>	Krizmanich Kornél 43'
9. forduló	Gyöngyösfalu SE - Perenye SE <b>1:6</b>	Nyári Balázs 18' 44', Kámán Csongor 48', Krizmanich Kornél 57', Tóth András 59', Kámán Lehel 74'
10. forduló	Perenye SE - Pernoapáti FC <b>3-2</b>	Janek Dávid 79', Kámán Csongor 83', Kámán Lehel 89'
11. forduló	Bucsu KSK - Perenye SE <b>2-2</b>	Kámán Csongor 46' 50'
12. forduló	Perenye SE - Horváthszidány SC <b>4-2</b>	Nyári Balázs 7' 50' 65', Kámán Lehel 71'
13. forduló	Perenye SE - Kőszegi SK 1-3	Nyári Balázs 8'

A fiúk jelenleg a 3. helyen állnak Kőszegi SK és Gencsapáti KSE után, szép mutatóval, hiszen az őszi szezonban 9 győzelem, 2 vereség és 2 döntetlen az eredményük! A két vereséget az előttük álló 2 csapattól szerezték, és bízom benne, hogy a tavaszi szezon visszavágójában felénk áll majd a mutató ☺! Hasonló sikereket kívánok a fiúknak!

Ez úton szeretnék kívánni Mindenkinek Kellemes készülődést az Adventre, és Nagyon Boldog Karácsonyi Ünnepeket, és Szerencsében Gazdag Boldog Új Évet!

Üdvözléssel:

**Domján Tímea**  
szerkesztő



## Eleink eledelei

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

Tisztelt Olvasóim!

Az őszi főző versenyen kétfajta, nagyon finom töltött káposztát is ettek, mégis többen megkérdezték tőlem, hogy miért pontoztuk le őket. Akkor valóságban milyen is a finom töltött káposzta? Barátaim! Mi nem lepontoztuk az ételeket, hanem csak pontoztuk. Ha bele gondoltok, a világ legjobb étele az, amit nem nekünk kell elkészíteni, csak leülünk, és ehetünk. Nem így van? Na ugye, csak gondolkodni kell. Most pedig leírom a világ legjobb töltött káposztáját, ami nem is lehet más, csak perenyei. Íme, a recept: lassan főve rotyogjon, ha megetted hasad morogjon, gatyád...

### PERENYEI TÖLTÖTT KÁPOSZTA

Hozzávalók: 1 darab közepes füstölt csülök, 1,2 kiló savanyított káposzta, 30 deka vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál pirospaprika, 1 darab tojás, 30 deka nyers kolozsvári szalonna, 1 pár gyulai kolbász, 8 deka liszt, 1-2 erős paprika, 1 nagyobb fej káposzta (ha van, akkor 15 darab savanyított káposztalevél), 50 deka darált disznó hús, 20 deka rizs, só, őrölt bors, majoránna, 1 kávéskanál reszelt füstölt szalonna, 2-3 babérlevél, zsír vagy olaj.

#### Elkészítés:

A füstölt csülköt kuktába előző este megfőzöm (kb. 1 óra) és a vizében hagyom kihűlni.

Másnap reggel a rizst 3-4-szeres sós vízben többszöri keverés mellett megfőzöm, leöblítem, és egy keverő tálba teszem. Füstölt kenyérszalonnából sűrű lyukú reszelőn egy kávéskanál reszeléket készítek, és a rizsre teszem, elkeverem. Belenyomok 4 gerezd fokhagymát, beleteszem a darált húst, beleütök 1 egész tojást, melyet előtte felverek.

Apróra vágom a vöröshagymát. Kiveszek belőle 8 dekát, lepirítom, és zsírával együtt a rizses keverékre öntöm. Sózom, teszek bele ízlés szerint őrölt borsot, egy lapos, evőkanál összemorzolt majoránnát. Alaposan összekeverem, megkóstolom, és beállítom az ízet tetszés szerint. Félre rakom.

A kolozsvári szalonnából levágok 3-4 vékony szeletet, azt a fazék aljára lefektetem. A többit közepes nagyságú darabokra felkockázom, kisütöm, és a zsírájában megpirítom a maradék vöröshagymát, amibe 2 babérlevelet is teszek. Így jobban kiadja az ízt. Ezt is félre teszem.

A káposztát átvizsgálom, a barnás leveleket leszedelem a külsejéről, és óvatosan lefejték annyi levelet, amennyit tudok (a torzsánál bevágom, és göngyölítem a másik végétől). A levelek vastag részét éles késsel megfaragom, hogy hajlítani tudjam. Forró vízben a leveleket előfőzöm, hogy hajlékonyak legyenek, majd minden levelet megtöltök töltelékkel. Ha még marad a töltelékből, abból gombócot formázok. Félre teszem őket is.

A káposzta maradék részét felcsíkozom, ráterítem a fazék alján lévő szalonnára. Erre teszem a savanyított káposzta felét, amit előtte kimostam ízlés szerint (ha nagyon hosszú a reszelék, el is vágom egyszer-kétszer deszkán). Erre rakom a szalonnás hagyma felét, arányosan elosztom. Erre kerülnek a töltelékek és a gombócok, arányosan körbe rakva, közéjük pedig a főtt csülök emberes darabokra vágott hússzeletei és a gyulai kolbász 2 centis darabjai.

Készítek 8 deka liszttel rántást, belerakom a pirospaprikát, felengedem a csülök főzőlevélével, és az első sorra öntöm. Annyi csülöklevet öntök utána, ha kell, hogy éppen ellepje. Ezután rakom rá a káposzta második felét, és azt is felöntöm a csülök levélével. Vigyázat! Ha a csülök főzőleve nem elég sós, akkor még mielőtt használok, beállítom a sós ízt, ízlésemnek megfelelően. Az egészre kettévágott erős paprika kerül, és forrás után addig főzöm, míg a káposzta és a töltelék meg fő - ez kb. 2 óra. Tálaláskor tejföllel meglocsolom, friss, lágy kenyérral tálalom.

Ha finom lesz, akkor jól írtam le a receptet, és megesszitek, ha nem, akkor valamit elrontottál.

Jó étvágyat kívánok minden kedves kísérletező barátomnak!

**Soós Tibor**  
 A haspárt mb. elnöke

## Egészségünkre

### Hogyan vértessük fel magunkat a téli megfázások ellen?

Tisztelt Olvasóim!

Szabó Gyuri bácsi, a бүккi füves ember tanácsait adom közre. Kérem Önöket, hogy ennek alapján állítsák össze a téli orvosságaikat, mellőzve a sok gyógyszert. Akkor lássuk:

#### Milyen gyógyteákat ihatunk ősszel?

Elsősorban javaslom az őszi tisztítókúra növényeit, a **csalánt** és a **diót**. A gyógyteát fogyasztók már tudják, ezeket felváltva kell inni 4-6 hétig, egyik nap az egyiket, másik nap a másikat. Legjobb a nap kezdetén, éhgyomorra fogyasztani őket.

Melléjük javaslom a **nyírfalevél** és az **aranyvessző** teáját, délutánonként egy-egy csészevel. Az előbbi a májat, emésztést, az utóbbi a húgyutakat tartja rendben. Gyuri bácsi tisztító keveréke több olyan növényt is tartalmaz, melyek segítenek a tél eleji méregtelenítésben.

Ősszel kell felvértetni magunkat a téli megfázások ellen. Immunrendszerünk erősítésére ajánlott - melyeket a salaktalanító kúra után kell elkezdni fogyasztani: először is a **kakukkfű**, melyből fél adaggal már 6 éves kortól lehet fogyasztani, napi 1 csészevel. Felnőttek fogyaszthatják egész adagokban is.

A leghatásosabb immunerősítő az **orbáncfű**, melynek fogyasztásával azonban vigyázni kell annak, aki vérhígítót, szívgyógyszert, fogamzásgátlót vagy depresszió elleni gyógyszert szed. Ilyen esetekben ki kell kérni az orvos vagy a gyógyszerész tanácsát.

Immunerősítésre ajánlom még a **csipkebogyó** teát is, mely magas C-vitamin tartalmánál fogva erősíti az immunrendszert. Mivel a C-vitamin hő hatására elbomlik, ezt a teát hideg áztatással kell készíteni. 4-5 órára beáztatjuk a bogyókat, leszűrjük, és megisszuk.

A **bodzavirág** immunrendszert serkentő hatása miatt szintén javallott ebben az időszakban. Keverhetjük pl. csipkével: az elkészített langyosra hűtött bodzateánkba áztatva a csipkebogyókat kiváló hatású és jó ízű gyógyitalt kapunk.

A **fagyöngy** javítja az immunrendszer működését. Alkalmanként (hetenként 1-2-szer) ebből is ihatnak egy-egy hideg áztatással (12 órán át mézmentes vízben) elkészített teát.

**Soós Tibor**  
educátor

#### Mi az AtlasPROfilax®?

Tisztelet Olvasók!



Dr. Pfeifenröth Anna

A mindennapokban egyre több nehézséggel kell szembe néznünk például: anyagi kihívások, munkahelyi problémák, családi feszültségek.

Nehezen találjuk meg belső békénket, feszültek, ingerültek vagyunk. Sokszor úgy éljük meg, hogy magunkra maradtunk és a világ sem ért meg bennünket.

A megromlott, stresszes lelkiállapot nagyon rombolja az egészségügyi állapotunkat, amellyel nincs időnk foglalkozni, mert teljesítenünk kell a mindennapi feladatainkat. A testünk a Jóisten tökéletes alkotása, bölcs, egy darabig kompenzál, hárít és átszervez, később kisebb és nagyobb tünetekben jelez nekünk „**Változz! Csináld másként!**”. Ha tudunk tenni-teszünk, ha nem, megbetegszünk.

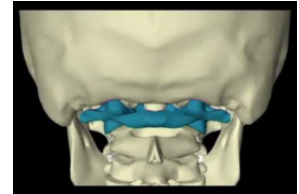
### Mi az AtlasPROfilax®?

Egy eljárás, amellyel Ön tud változtatni meglévő egészségügyi problémáin, segít megelőzni a betegségek kialakulását, a már alkalmazott gyógyszeres és egyéb terápiás eljárásokat támogatva segíti a szervezetét az öngyógyulás képességében. Az AtlasPROfilax® eljárást Rene-C. Schümperli svájci származású doktor fejlesztette ki. Amely eljárás során helyére kerül az első nyakcsigolya az Atlas.

Az első csigolyacsontunkról van szó, amely alapvetően az emberek zöménél nincs a helyén, ez csak problémát okoz (olyan ez, mint amikor kificamodik valamelyik ízületünk, így hát azt a helyére tesszük).

A kificamodott Atlas nyomást okoz a gerincvelőre, az agyi idegekre, az artériás- vénás illetve nyirokkeringésre.

A kificamodott állapot hatással van a gerincünk statikai egyensúlyára, melynek következményei a fejfájás, migrén, nyak és hát fájdalom, ízületi-izom fájdalom, kopások, porckorong sérv, derék és medence fájdalom.



Várjuk szeretettel az ingyenes előadásra, melyet **Dr. Pfeifenróth Anna** AtlasPROfilax®specialista, általános orvos- alternatív gyógyász tart **2012. december 7-én (pénteken) 18 órától** Szombathelyen a Horváth Boldizsár krt. 9-ben (Promen villa).

## Hogyan is történt?

### **Perenyi Szüreti Multság - 2012. október 6. (szombat)**

Az idén – hosszú évek után – már második alkalommal került megrendezésre Perenyében a Szüreti Felvonulás és Multság. Igaz, hogy a Szület csak szombaton vette kezdetét, de nem kellett addig várni, hogy ráérezzünk az ízére. A – *Gerencsér Gábor* jóvoltából – felállított szalmabábuk már napokkal korábban mosolyt csaltak minden perenyei, vagy Perenyébe betérő polgár számára. ☺

Az igazi sürgés-forgás pénteken vette kezdetét, amikor megkezdődtek az előkészületek a Művelődési Házban. Jelmezek kiválasztása, teremdíszítés, szőlőfürtös-keresztfára kerülő finomságok előkészítése, előkóstolás... de aki ott volt, az úgy is emlékszik! ☺ Ami igazán jó érzés volt, hogy mintha még többen lettünk volna, mint tavaly, és mintha az összefogás is nagyobb lett volna.. Egy biztos: nagyon jó érzés volt ott lenni és együtt kivenni a részünket egy olyan munkából, aminek közös a gyümölcse. Köszönet valamennyi hozzájárulásért és a segítőkészségért!!!

Októbert meghazudtoló, szikrázó napsütéssel indult a szombat reggel: 9 órakor volt, aki már a lopófára kötözte az elcsenésre váró étkeket, és voltak, akik elkezdték díszíteni a Játszótéren parkoló járműveket.

Igaz, aki a Művelődési Ház udvarán segített a díszítésben, annak nagyobb szerencséje volt, mert amíg a Fallin Rain a főpróbáját tartotta, a létrán már egyet „bugizhatott” is. De természetesen minden helyszínen már délelőtt is a jókedv és vidámságé volt a főszerep.







15 óra előtt több mint 140-en gyülekeztek a Perenye felső buszmegállóban és annak szomszédságában. Felvonulók, nézelődők kíváncsian várták, hogy mikor indul el a menet. Hogy ne törjük meg a tavalyi hagyományt, egy kicsit csigáztuk a nagyérdemű kíváncsiságát, miután a felvonulás az idén is késett. Mindez köszönhető *Hodics Attilának*, akinek még egyszer nagy köszönet azért a kb. 30-kg-os „kis”malacért, amit felajánlott!! ☺ A késés tehát nem volt véletlen: mindenkit szerettünk volna felírni arra a listára, amiről a felvonulás után kisorsolásra került a szerencsés nyertes neve!

A kisdobos – *Imre József* felhívása után útját vette a 2012. évi felvonulás! Magyar lányok, jágerék és jágerlányok valamint legifjabbjaink, a Perenyei Aranyhíd Óvodások vezették a sort. Őket követték a zenészek és a táncosok, a *Zsivány zenekar* és *Gencsapáti Hagyományörző Néptáncgyűttes* tagjainak személyében! A kiváló alaphangulat méltán garantált volt, így biztos nem vagyok egyedül, ha azt mondom: jövőre sem indulunk el nélkülük! A felvonulók sorában találkozhattunk boros gazdákkal, csikósokkal, „Ludas Matyival”, cigányokkal és cigánylányokkal, kovácsokkal, kormosokkal.. Az biztos, hogy mindenki nagyon kitett magáért, amit a kreatívabbnál kreatívabb szüreti öltözékek egyértelműen tükröztek!!! Nagy öröm volt látni, hogy idén még az is beöltözött, aki tavaly nem tudott, vagy esetleg ódzkodott tőle! Sé község lakói is megtisztelték minket: mintegy 35fővel vették ki részüket a felvonuláson!

Köszönet Mindenkinnek, aki eljött és felvonult!!! Remélem, hogy jövőre is ott lesztek, mert nélkületek nem lett volna (ilyen jó ☺), és a jövőben sem lehetne Perenyében Szüreti Felvonulás!

Köszönet a boros gazdáknak és háziasszonyoknak a mennyi süteményekért és boraikért, amelyekkel útközben szívesen kínáltak minket és azokért is, amelyeket a Művelődési Házban közösen fogyaszthattunk el.

*Erdész Nórának* a gyerekek részére szervezett kreatív foglalkozásért, *Gyulának* a kosárfonásért!

Hangulatfelelőseinknek: a *Zsivány zenekarnak* és a *Gencsapáti Hagyományörző Néptáncgyűttesnek* az esti, fergeteges táncházért, a *Fallin' Rain* zenekarnak a nagyszerű koncertjükért valamint a *Z+ Produkciónak* a szüreti bálért!

Továbbá MINDENKINEK, aki bármilyen módon – részvételével, felajánlásával, segítő munkájával – hozzájárult a 2012-es Perenyei Szüreti Felvonulás és Multság megvalósulásához, nagyszerű hangulatához!

Köszönettel:

**Imre Viktória**  
alpolgármester



*A Szüretéről készült képek megtalálhatók a Facebook/ Perenye Község portálon!!!*

## Programajánlat

### Idősek napja

**2012. december 7. (péntek), 16:30**

**Perenye, Művelődési Ház**

Szeretettel meghívunk és várunk Minden Szép korút az idei Idősek Napjára!

Nagyszerű hangulat, finom ételek, meglepetések, felejthetetlen élmények, közös beszélgetések és éneklés részesei lehetnek Mindazok, akik ide ellátogatnak! Szeretettel várjuk Önöket: Perenye Község Önkormányzata

### Advent Bécsben Schönbrunn-kastély látogatással

**Indulási időpont: 2012. december 9. (vasárnap), 8:30**

**(Perenye felső majd alsó buszmegállókba)**

Bécsi városnéző programunk bepillantás egy igazán sokszínű város életébe. A látóvalók Bécsben, az izgalmas kulturális programok, a rengeteg kiállítás elsőrangú turisztikai célponttá teszik az egykori Monarchia fővárosát, nem beszélve a patinás bécsi kávézókról, na meg az isteni Sacher tortáról. ☺

#### Program:



Folyamatos utazás Bécsig, majd megérkezés a **Schönbrunn-kastélyhoz**. Itt a 40 terem bemutató programon lehet részt venni (belépő: 13,50€, kb. 1 óra), majd a szabadidő keretében lehetőség nyílik a **kastély előtti karácsonyi vásáron** a forralt bor megkóstolására.

A kastélylátogatás után visszautazás a belvárosba. Részvétel a híres bécsi **Christkindlmarkt** színes forgatagában, amely minden évben a **Városháza (Rathaus) előtti téren kerül megrendezésre**.

**Visszaindulás: 18-19 óra között, visszaérkezés Perenyébe** – a forgalomtól függően - este **20-21 óra** körül.

**FONTOS**, hogy a határátlépés miatt **érvényes személyi igazolványát vagy útlevelét** mindenki hozza magával! Továbbá, hogy a jelentkezéskor megadott **mobiltelefonja** **mindenkinek legyen feltöltött, egész nap bekapcsolt állapotban, hogy szükség esetén el tudjuk érni!**

### Mindenki Karácsonya

**2012. december 16. (vasárnap) – 14:30**

**Helyszín: Perenye, Művelődési Ház**

Idén – a már hagyománynak számító Karácsonyi ünnepélyünkön – nagyon színvonalas műsorral várjuk Önöket! A cél az, hogy a produkcióknak köszönhetően közösen éljük át a szeretet és béke ünnepének meghittségét, üzenetét.

Reméljük, hogy rendezvényünk a falu minden családjából érdeklődőket vont a **KÖZÖS Karácsonyfa** köré!

Bemutatkoznak: a TÁMOP pályázat foglalkozás sorozatain résztvevő iskolások, mint Perenye újdonsült előadó művészei! A rendezvények készült képeket a fotográfia foglalkozás-sorozaton résztvevő iskolások készítik, akiknek képeit a később nyíló kiállításokon megtekinthetik! Szeretettel várunk Mindenkit!



## Soós Tibor: HÓESÉSBEN

Már a hold uralná az eget,  
Ha a felhők nem takarnák,  
Tél király küldte hozzánk őket,  
Beborítani erdőket, mezőket.

Csendesek ilyenkor az utcák,  
Este van, emberek, nem járnak.  
Látom, hogy vidáman jönnek,  
A hópelyhek fiúk, meg leánykák.

Hallom, a hópelyhek csevelését,  
Kerengnek, nevetnek, szállnak,  
Szélhintők az égen sorba állnak,  
Új lakókat hoznak a világnak.

Jössz velem táncolni kedves?  
Nem baj, ha ruhám oly nedves?  
Megyek, rohanok édes párom,  
Együtt olvadunk el, alig várom.

Lábam alatt roppan a hópaplan,  
Messze járok már gondolatban,  
Jönnek elő az elrejtett emlékek,  
Nagyot lélegzek, érzem, újra élek.

Maró gondolat, mely agyamból jön,  
Ez gyilkosság, vadság, közöny?  
Míg a roppanó havon sétálva járok  
Meghalnak a hó fiúk, hó leányok.

Nem hallom a csevelést, a kacagást,  
Halotti csend, mi léptem után marad,  
Nagyot sóhajtott a völgy, az ér, patak,  
Az utcákon kis tócsák, sár, tacsak.

Köszönjük Nektek, hó fiúk, leánykák,  
Ti növelitek nagyra a búza kalászáét,  
Várunk jövőre is, jó gazda módjára,  
Hozatok végre békét, áldást a világra.

## Felhívás, hirdetés, apropó



és



**Ft-os pénzürmék végleges kivonása a pénzpiaci forgalomból**


**2013. február 28.** napjával a Magyar Nemzeti Bank véglegesen kivonja a pénzpiaci forgalomból - helyesebben fogalmazva nem váltja be többé névértéken - az utóbbi években (2008. március 1. óta nem használatos) már csak elszámolási egységként létező **1 és 2 forintos** címletű pénzürméket.



A magyar lakosságnál azonban még kb: **3 milliárd forint** összértékű pénzerme van kint! Ez a hétköznapi ember számára hatalmas már-már felfoghatatlan pénzállomány azonban félő, hogy el fog veszni. Ezúton szeretnék megkérni minden perenyei lakost, amennyiben fenti címetekből nagy mennyiségű készlete van, a község Polgármester Hivatalába eljuttatni szíveskedjen. Az így befolyt pénzt gyermekek ellátásával, gondozásával foglalkozó intézmény részére kívánom felajánlani.

Tisztelettel:

**Varga Ádám**



**PERENYEI LAKOSOK!!**

**FENYŐFÁK KARÁCSONYRA ELADÓK!**

LUCFENYŐ: 1 000 Ft/db

EZÜSTFENYŐ: 2 000 Ft/db


**ÉRDEKLŐDNI BILICS LÁSZLÓNÁL: 9722 PERENYE,**

**PETŐFI UTCA 11.**

**TELEFON SZÁM: +36-20-967-4816**

**TISZTELT PERENYEI LAKOSOK!**

E pár sorban szeretném megköszönni minden kedves vásárlómnak mindenszenteki megrendeléseiket, illetve a hozzám fűzött bizalmukat. A nagy érdeklődésre való tekintettel további szolgáltatásokkal kívánám bővíteni a helybeni vásárlás lehetőségét. Ezen szolgáltatások a következők:





- **Ajándéktárgyak díszcsomagolása**
- **Adventi koszorúk, Karácsonyi sírdíszek, -tálak, -asztali díszek; továbbá**
- **Temetési koszorúk, sírcsokrok elkészítése**

Érdeklődni, megrendelni lehet: **9722 Perenye, Ifjúság utca 7. sz. alatt, vagy a 06-30-308-9579-es telefonszámon.**

Köszönettel:

**Remete Barbara**





**Jonagored és Jonagold** fajtájú alma eladó. Ára: **120,-Ft / kg.**

Árusítás helye: **9722 Perenye, Kossuth utca 7. szám.**

Érdeklődni és megrendelni a **06-20-355-7631** telefonszámon lehet.

**Csire Lenke - termelő**

### **ASSZONYTORNA - Perenye, Művelődési Ház: minden HÉTFŐ 18:30**

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.



## Fontos címek, elérhetőségek

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

Polgárőrség, Benkő Tibor: 06-70/334-2669, Csabai János: 06-70/387-9137

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

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

Perenyei Aranyhíd 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, fogászati, védőnő: 313-010

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

Szőke Krisztián falugondnok: 06-30/331-0819

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

Gyógyszertár: Gencsapáti, Hunyadi u. 193.

- Hétfő, Kedd: 8:00-16.00
- Szerda: 8:00-12.00 és 14:00-17.00
- Csütörtök: 8:00-17.00
- Péntek: 8:00-16.00, 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

Perenyei Polgármesteri Hivatal: 06/94 511-843, Ügyfélfogadási rend:

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

Sé község Önkormányzata: 94/540-535

Gencsapáti község Önkormányzata: 06/94 510-225

Biczó Barnabás polgármester fogadóórája: Kedd 16.00 – 18.00

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

Dr. Németh Péter, ingyenes jogi tanácsadás: minden hónap utolsó csütörtöke, 30/986-8111

Perenyei Hírlevél – kiadja a Perenyei Polgármesteri Hivatal. Honlap: [www.perenye.hu](http://www.perenye.hu)

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

Az újsággal kapcsolatos kérdéseket, írásokat, véleményeket az [onk.perenye@gmail.hu](mailto:onk.perenye@gmail.hu) vagy a [viktoria.imre@gmail.hu](mailto:viktoria.imre@gmail.hu) e-mail címekre, vagy a Polgármesteri Hivatal postaládájába várjuk.

### Egyházközség elérhetősége



Plébános: Gombos T. Bálint atya, Gencsapáti. Telefon: 321-370, 06-30-504-4320.

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.

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