



# PERENYEI HÍRLEVÉL

13. évfolyam  
2. szám  
2014. június hó

A perényei önkormányzat lapja  
Megjelenik 235 példányban.

## A tartalomból:

### Aranyhíd Óvoda hírei

- „Miért fontos a mozgás gyermekeink számára?”  
- Aranyhíd Óvoda hírei (2. oldal)

### Egyházközségi rovat

- Egyházmegyei Családi Majális  
Gencsapátiban (6. oldal)

### Kulturális Örökségünk

- Perényei Nyarak (8. oldal)

### Egészségünk

- A folyadékgyengeségről II. (6. oldal)

### Eleink eledelei

- Bográcsgulyás  
- Marhapörkölt bográcsban  
- Cseresznyés lepény (10. oldal)

### Sportrovat (11. oldal)

### Hogyan is történt?

- Képes élménybeszámoló (14. oldal)

### Programajánló

- Perénye - 2014. évi programok  
(15. oldal)

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1061 „Ép testben ép lélek” – képes beszámoló  
(16. oldal)

Felhívás, hirdetés, apropó (17. oldal)

Fontos címek és elérhetőségek



„Ha Medárdkor esik, negyven napig esik.  
Sarlós Boldogasszony (Ottó napja, július 2.) aminő, hat hétig olyan lesz az idő.  
Jakab napja vihart szül, Magdolna sárban csücsül.  
Ha Domonkos forró, kemény tél várható. Domonkos napján ha esik, a tél szárazsággal telik.  
Lőrinc napja, ha szép, sok a gyümölcs, és ép. Lőrinc belekotor a sárgadinnyébe.”

## Programajánlat

### JÚLIUS – OKTÓBER:

- 2014. július 5. (szombat) – Falunap
- 2014. augusztus 31. – Megemlékezés Zoltán atyára
- 2014. szeptember 6. (szombat): KAPUNYITOGATÓ és IV. Főző show és verseny, ESŐNAP: 2014. szeptember 13. (szombat)
- 2014. szeptember 28. (vasárnap): Fogadalmi zárándoklat a Szent Vid-kápolnához
- 2014. október 18. (szombat) – Szüreti felvonulás és mulatság

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1061 - „Ép testben, ép lélek”- fiatalon, idősen fitten  
című projekt során következő programjai:

- Egészségügyi állapotfelmérés: 2014. június 7. (szombat) – 8:00-tól, helyszín: Perénye Művelődési Ház (Béke u. 34.). A részvétel teljesen ingyenes!!
- Tekebajnokság: 2014. június 7. (szombat) - 8:00-tól és 2014. június 21. (szombat) – 8:00-tól
- Nyári tábor (9-18 éves korosztály részére): 2014. július 14-18. (hétfő-péntek)  
Részletes szórólap hamarosan!!

Sok szeretettel várunk Mindenkit!

Perénye Község Önkormányzata

## Aranyhíd Óvoda

### Miért fontos a mozgás gyermekeink számára?

*„Az egészség nem a természet ajándéka, hanem olyan érték, amiért napról napra tenni kell valamit.”*  
/Székely Lajos/

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel alakítása kisgyermekkorban kiemelt jelentőségű annak érdekében, hogy a gyermek optimális fejlődését elősegítsük. A mozgás megszerettetése, a mozgásigény kielégítése, a testi nevelés fontos feladat, amit kisgyermekkorban kell megalapoznunk.

*„Ép testben ép lélek!”*

A mozgás a gyermekek éltető eleme. Ebben az életkorban sokat és szívesen mozognak, ami kihat a gondolkodásukra, önfegyelmükre. A pszichés eredetű zavarok gyógyítására is a legtermészetesebb fejlesztő módszer a szabad mozgás biztosítása. Segít a beszédfejlődésben is. Itt is próbálunk minden alkalmat megragadni, pl.: foglalkozásokon, kezdeményezéseken, az egész óvodai tevékenységet a mozgásnak át kell szőnie.

Mozogva dalolunk, így ritmusérzékünk is jobban fejlődik. Hetente van néptánc oktatás. Testnevelés foglalkozásokon változatos eszközökkel tesszük élvezetesebbé mozgásukat. Ezt a célt szolgálja: a csoportban lévő „Tini-Kondi” sporteszköz, udvaron lévő „kresz-park”. Rendkívül fontos a szabad levegőn való tartózkodás, évszaknak megfelelően. A természet erőivel – napfény, levegő, víz – történő edzés kedvező hatását sem szabad figyelmen kívül hagyni, ezért a testnevelést igyekszünk a szabadban tartani.

A gyermek napirendjét úgy kell kialakítani, hogy a mozgást és a pihenést egyensúlyban tartsuk. Odahaza is lehetőség szerint mozgassuk meg gyermekeinket séták, kirándulások, kerékpározások szervezésével. A hétfélekét, hosszú délutánokat ne a szobában töltsük, hanem a szabadban. Elgépiesedett, monitorizált világunk sajnos nem ezt diktálja.

Egészséges táplálkozással is járulunk hozzá, hogy gyermekeink egészséges felnőttekké legyenek. A cukros üdítők, édesség, nassolnivalók helyett gyümölcsöt, zöldségment, turmix italokat, teljes kiőrlésű kenyeret, péksüteményt fogyasszanak.

Az itt lakó gyermekek és óvodások nagy előnye, hogy településünk távol a város zajától helyezkedik el. Mozgásterük így sokkal szabadabb és biztonságosabb, mint a zsúfolt lakótelep. Lehetőségünk van kerékpárral, rollerral, vagy kis motorral érkezni az óvodába.

Ezúton is szeretném felhívni a szülők figyelmét, hogy minél több mozgást biztosítsanak gyermekeik számára, hogy a társadalom egészséges tagjaivá váljanak.

Perenye, 2014. május 21.

**Imre Kálmánné**  
óvónő

## Aranyhíd Óvoda hírei

### Mit jelent az iskolaérettség?

Már évek óta vegyes csoportban dolgozom, ezért az iskolaérettség kérdése munkám során minden esztendőben előkerül. Hiszem és vallom, hogy az óvodás gyermek valójában játék közben fejlődik a legjobban, és a mesék hatnak legjobban értelmi és érzelmi fejlődésére. Én is azok közé tartozom, akik azt vallják, hogy az óvodásoknak (ideális esetben) nincs szükségük célzott, irányított fejlesztésre. Ha érzelmileg biztonságos és ingerekben gazdag környezetet biztosítunk, hagyjuk a gyermeket játszani, akkor mindenki a saját tempójában ugyan, de egy idő után érett lesz az iskolakezdéshez.

### *Mit értek iskolaérettségen?*

Számomra a legfontosabb, hogy a gyermek nyitott legyen a tanulásra, az új ismeretek befogadására. Nem a minél több ismeret elsajátítása a szükséges, hanem az érdeklődő, kreatív, lelkiileg kiegyensúlyozott, boldog kisgyermek nevelése.

Az iskolaérettség megítélése nem könnyű feladat az óvónők számára. Már az év elején, szeptember 1-re érett lesz-e? Ehhez nagyon jól kell ismerni a gyermeket, sokat kell velük játszani, tevékenykedni. Az óvodások érése folyamatosan zajlik, tehát a felkészítés már az óvodába lépéskor elkezdődik, 3 éves korban. Persze biztosítani kell a megfelelő feltételeket is a fejlődéshez.

A legfontosabb az elfogadó, szeretetteljes légkör, a példamutatás, az ingerekben gazdag környezet, sok mozgás, a szabad játék és a mesehallgatás, bábozás (elsősorban a csodálatos magyar népmesék). Az óvodások játék közben sokkal jobban fejlődnek, mint a direkt foglalkozásokon. Talán nem is kell részleteznem, milyen fejlesztő hatása van egy örömteli, spontán játéknak!

Természetesen egy csoportban nem csak átlagos képességű gyermekek járnak, akik nagyon ügyesen játsszák a szerepjátékok minden formáját. Mindig van gyermek, aki egy kicsit eltérően fejlődik a többitől. Némelyik óvódás nem szívesen játszik társaival, lassú vagy éppen túl harsány, állandóan mozgásban van, esetleg durva, agresszív. Ezeknél a gyermekeknél igyekszünk megkeresni az okokat (ez nem mindig sikerül) és külön foglalkozunk velük, ha szükséges. Itt a legfontosabb a türelem: legyünk velük türelmesek, és a közös játékot sem erőltetjük. Többnyire idővel megoldódnak a gondok.

Szerencsére csoportunkban mindig vannak jó képességű, megfelelően fejlett gyermekek, akik „húzóerők” a többiek számára.

A szülők többsége elégedett programunkkal és a munkánkkal, de sajnos azt tapasztaljuk, hogy mindig sokuk szemében még az a jó óvoda, ahol rengeteg a gyermekek külön elfoglaltsága. Van külön nyelvvoktatás, néptánc, foci, hittan, úszás, lovaglás, tenisz, dráma óra, és még sorolhatnám. A játékra így alig marad a gyermekeknek idejük!

Nagyon fontos lenne, hogy a szülők tudják, mire van szüksége a gyermeknek. A szülő szerepe elsődleges a gyermeke iskolaérettségében is. Ne csak az intézménytől, az óvónőtől várják el, hogy megformálja, iskolaéretté nevelje csemetéjüket. Hiszen a gyermek, ez a megismételhetetlen, egyedi csoda egyedül az övék. Otthon sem a direkt fejlesztést javaslom. Legfontosabb az lenne, ha elfogadó, szeretetteljes családi légkört teremtenék a kisgyermeknek, ha tudnánk velük együtt játszani, beszélgetni és sokat mesélnék nekik!!

### *Mennyi külön program legyen?*

Óvodánkban is vannak a gyermekek számára választható külön programok: német nyelvvoktatás, néptánc, hittan, tartásjavító torna, amit az egészségnevelési pályázattal tudtunk megvalósítani (10 alkalom). Ezek nem túlságosan megterhelőek. A gyermekek szívvel-lélekkel vesznek rajtuk részt. Néha meghívunk intézményünkbe egy-egy színvonalas előadóművészt is, ezzel színesebbé téve az óvodai életet. Legutóbb Hódmezővásárhelyről jött két előadóművész, akik bábművészek voltak, és a „Kisgömböc” című mesét bábozták el óvodásainknak. A Főnix bűvész is gyakran ellátogat hozzánk Budapestről, őt is kedvelik a gyermekek.

Nem minden napunk egyformán eseménydús. Van, amikor csak egyszerűbb játékokat játszanak a gyermekek a tartalmas szerepjátékok helyett. A kislányok rajzolnak, színeznak, festenek, főzőcskéznek, fodrászosdit játszanak, a fiúk autóznak, építkeznek, könyveket nézegetnek, társasjátékokkal játszanak. Ekkor is közéjük ülök, ha igénylik, bekapcsolódom a játékba, vagy csak szemlélődöm, figyelek. Ezek is fontos időszakok, és nem lehet azt mondani, hogy ilyenkor nem történik semmi. Együtt vagyunk, beszélgetünk, kezeljük a konfliktusokat és főként érzelmekben gazdagodunk.

Immár 38 éve vagyok a pedagógus pályán, ennek ellenére sokszor gondolkodom azon: vajon jól csinálom-e? Ha azt hallok az iskolás gyerekektől, hogy visszavágynak az óvodába, és még később is hozzám futnak, ha összetalálkozunk valahol, és megölelnek, akkor úgy érzem, jó úton járok. A szülőktől és a tanító nénytől is többnyire elismerést kapunk. Nagyon fontos az is, hogyan fogadja az iskola a gyermekeket és mennyire biztosítja az átmenetet az óvodásoknak az iskolai életbe.

Valószínű, hogy nem lesz, nem is lehet minden gyermekből bankár, filmsztár, miniszter, de nem is ez a fontos. Nem mindig a jövőt nézzük, hagyjuk, hogy örömmel élhesse meg minden gyermek a gyerekkort! Legyen az a cél,



hogy boldog, kiegyensúlyozott embereket neveljünk, hogy egészségben éljenek a természettel, a világgal és önmagukkal.

A legjobb alap az, ha óvodáskorban (később is jó lenne) azt teszi a gyermek, ami neki a legjobb: játszik, sokat mozog a friss levegőn, gyönyörű meséket hallgat, fantáziál – tehát éli a saját életét. Mi, pedagógusok és szülők azért vagyunk, hogy szerető figyelmünkkel támogassuk, végigkísérjük ezen az életkori szakaszon is őket.

**Csire Istvánné**  
óvodavezető

#### További híreink:

Május hónapban meghívást kaptunk a Tanakajd Község Önkormányzata és a Vasszécsényi Tündérország Óvodától az Ambrózy versmondó versenyre és a versmondó verseny keretében meghirdetett rajzpályázatra. A versmondó verseny és a rajzpályázat is a tavasszal kapcsolatos témát jelölt meg.

A versmondó versenyre önként jelentkeztek a gyerekek: két középső csoportos és két nagycsoportos. A 42 óvodás gyermekből, akik verset mondtak, két óvodásunk elnyerte a különdíjat a versmondásával: Szentmiklósi Levente Kristóf és Zanati Mira. Gratulálunk nekik az elért eredményekhez!

Oklevelet kaptak a szép teljesítményükért: Balázs Benjamin Attila és Káldi Kira, akik szintén nagyon szépen szavaltak. Nekik is szívből gratulálunk!

Szentmiklósi Levente és Zanati Mira az oklevél mellé könyvjutalmat és ajándéksomagot is kaptak.

A versmondó verseny keretében meghirdetett rajzpályázaton Zanati Mira 1. helyezést ért el az egyik rajzával és egy másik rajzzal a 3. helyezést kapta. Mindkettőhöz külön-külön elismerő oklevelet kapott. A pályázatra több óvodásunk rajzát is beküldtük. Az ő munkáik is kiállításra kerültek: Viszke Jázmin, Káldi Kira, Szentmiklósi Levente Kristóf, Hodics Áron, Szőke Kornél, Pethő Márk, Iker Balázs, Bolfán Bence, Nagy Milán, Nagy Zétény. Nekik is gratulálunk!

#### Ballagó óvodásaink:

**Iker Balázs, Szőke Kornél, Zanati Mira, Káldi Kira, Pethő Márk, Hodics Áron**





Az Aranyhíd Óvoda programjai:

- 2014. június 6-án (péntek) óvodai tanévzáró és a nagycsoportos óvodások búcsúztatója lesz.
- 2014. június 17-én (kedd) kirándulás a Szent-kúthoz és az Ördög-kőhöz.
- 2014. június 20-án közös kirándulás Nemesvitára és Sümegre, kedvezőtlen időjárás esetén Bükre.
- Nyári nagytakarítási szünet: 2014. június 30-tól július 25-ig.

A nyári szünidőre minden kisóvodásunknak és szüleiknek jó pihenést, kellemes időtöltést, kikapcsolódást, örömmel teli és élményekben gazdag kirándulást, nyaralást kívánunk!



**Csire Isvanné óvodavezető és az Óvoda dolgozói**



## Egyházközségi rovat

### Egyházmegyei Családi Majális Gencsapátiban

Gencsapátiban tartottuk a Szombathelyi Egyházmegye szokásos Családi Majálisát **2014. május 17-én**. Mintegy 300 résztvevő érkezett a zord időjárási előzmények ellenére az egyházmegye sok plébániájáról, és majdnem 100 (!) segítő és szervező várta őket Gencsapátiból és Perenyéből.

Természetesen minden szervező azon igyekezett, hogy a kecske is jóllakjon, és a káposzta is megmaradjon: vagyis hogy minden vendégünk szép emlékekkel menjen haza Gencsapátiból – és ugyanakkor a rendezvényen részt nem vevő gencsieknek minél kevesebb gondot, zajt, kényelmetlenséget, plusz munkát okozzunk. Azon fáradoztunk, hogy a majálisról is, és Gencsapátiról is az jusson majd mindenkinek az eszébe: „Hú, ez a gencsi egyházmegyei majális tényleg jó volt!”

Az Ószövetség egyik első istentiszteleti rendelkezése: „Hagyd ott (az ajándékos kosarat) az Úr, a te Istened előtt, majd borulj le az Úr, a te Istened előtt, **ÉS ÖRVENDEZZ**, egész családdal, a levitával, és a körödben élő idegennel együtt, mindannak a jónak, amit az Úr, a te Istened adott neked.” (MTörv 26,10-11).



Ennél pontosabban nem is lehetne leírni, mi történt. Hiszen a nap azzal indult, hogy a püspöki szentmise keretében leborultunk az Úr, a mi Istenségünk előtt. Mindazzal a jóval, amit Tőle kaptunk. Elsősorban házastársunkkal – akivel, Istennek hála, mi még manapság sem csak addig számíthatunk egymásra, amíg szépek, fiatalok, egészségesek, sikeresek vagyunk... Aztán gyerekeinkkel, barátainkkal... És a Bécsből érkező 50 magyar származású zarándokkal, akik Püspök atya vendégeként éppen ezen a napon jöttek Szombathelyre, és a szentmisén szintén vendégeink voltak.

Majd „otthagytuk a kosarat az Úr előtt”, és „örvendeztünk” együtt mindannak, amit Tőle kaptunk: az előadásnak, a programoknak, a kedves gesztusának, hogy délutánra elkergette a fejünk felől az esőt – és mindezek mellett egyszerűen csak egymásnak, a ritkán látott barátoknak. „Örvendeztünk egész családdal, a velünk maradt néhány pappal, és a körünkben élő sok „idegennel” együtt”: hiszen a csaknem 100 segítő jelentős része hittől, vallástól, pártállástól függetlenül állt mellénk a rendezésben, önként, mindenféle javadalmazás vagy érdek nélkül. A gencsapáti iskola, óvoda, művelődési ház és minden egyéb intézmény vezetése, az összes óvónő, dada és pedagógus, a helyi néptáncosok és zenészek, a helyi fogathajtó bajnok, és sok-sok további segítő, takarítást vállaló, sütikészítő, gencsi és perenyei – mind vonakodás nélkül, önként jelentkezett, hogy a szombati szabadnapjuk helyett munkába lépnek. Mindenkitől bocsánatot kell kérnem, akit nem tudok itt felsorolni – de egyszerűen nem férne ide mindenki, aki segített nekünk gondoskodni a több száz vendég (és köztük a sok gyerek) vendéglátásáról, színvonalas foglalkoztatásukról, vagy éppen a „romeltakarításról”. Pedig sokan közülük nem templomba járó emberek...

Talán érdemes lenne ezen külön elgondolkodnunk – talán mégsem mindig olyan egyházellenes a világ, amiben élünk? És azután értük külön is hálát adhatunk az Úristennek... (is...)



A szentmise után a gyerekek birtokba vették a helyi óvodát és iskolát, készítettek, sőt, röptettek is sárkányt, alkottak sok körmön font és más módon „körmönfont” karkötőt, kavicsra festett, vagy éppen dekupázsolt díszet, nemeztárgyat, baglyot; pingpongoztak és csocsóztak; közben a középiskolások egy rövid filmklub keretében megvitatták az élet néhány nagy kérdését. Ezalatt a felnőttek nyugodtan meghallgathatták dr. Pécsi Rita nevelés-kutató előadását az apaság, az apa-szerep lehetőségeiről, jelentőségéről, feladatairól, buktatóiról, óriási tétjeiről és nem kisebb örömeiről.

Pécsi Rita egyébként ősz óta visszatérő vendége Gencsapátinak: ez az előadása is szervesen illeszkedett a Gencsapáti Esték sorozat péntek esti előadásai közé. A sorozat októbertől folytatódik.

Az ebéd után pedig kezdődött a délutáni program: a családi kódfejtő, nyomozó kalandtúra; családi lovas kocsikázás; családi társasjáték bemutatók; táncház kicsiknek és nagyoknak. Mivel az eső délutánra elállt, nagy örömünkre sokan részt vettek a programokon, és a kültéri játékokon is. A társasjátékok és a táncház mellett a 15 fős kalandtúra csapatokból is hatot kellett indítani a tervezett négy helyett, 15 helyett 16-18 fős létszámmal. A csapatoknak 7 gencsapáti helyszínt kellett megtalálni, és mindenhol más feladat várta őket. Igyekeztünk az akadályokat úgy összeállítani, hogy minden korosztály részvételére, igazi csapatomunkájára szükség legyen a sikeres megoldáshoz. Puzzle és sudoku megoldásával találhattak oda a szoborhoz, ami mögött a térkép várt rájuk.



A térkép segítségével jutottak el a tóhoz, ahol ki kellett horgászniuk a hungarocell-halakat, mert ezek egyikének „gyomrában” lapult az eszperente János-vitéz története. Majd bekötött szemmel kellett bízniuk az őket navigáló apában, aki elvezette őket a göröngyös úton a következő rejtvény egyes betűihez. Ez után igazi csirkefogóvá váltak, hogy az életüket féltő tyúkok lábára kötött kódot megszerezzék egy gencsi tyúkudvarból. Majd a szülők szorultak a nagyobb gyerekek segítségére: egy okos-telefonos trükkkel lehetett csak hozzáférni a művelődési ház wi-fi hálózatán át a Zorán-dalhoz (Üres bölcst ringat a Hold fénye...), amiben a nap lelki középpontját

adó „apaság” téma tömör és szép összefoglalója mellé rejtettük az újabb kérdést. Innen pedig a holtak országába vezetett a bátrabbak útja: a temető egyik sírján volt az utolsó kód. De a végső próba még mindig hátra volt: rá kellett jönni, hogy a megtalált öt elem (20, 4, János, 1, levél) a kincses ládában elrejtett sok, Jánosról szóló vagy János által írt könyvből milyen hivatkozást is takar. Végül mindegyik csapat sikeresen oldotta meg a feladatot: 1. János levél 4,20.

Minden családos embernek van róla tapasztalata, hogy egy karácsonyi készüléket vagy akár egy egész életet miért érdemes végigcsinálni. A magam részéről százszor jobban szeretem, ha a gyerekeim kipirult, nevető képpel úgy belefelejtkeznek a játékokba vagy a hangulatba, hogy el is felejtik azt mondani: „köszönöm” – mint ha udvarias és illedelmes köszönetmondások után a játék kibontatlanul a szekrényben landol, a vacsora fele megmarad, és mindenki sietve visszavonul számítógépezni a szobájába.

Hát mi – azt hiszem, ezt igazán mindkét szervező gencsi házas közösség nevében mondhatom – nem csak kötelességből vagy illendőségből mondunk köszönetet sem az Úristennek, sem a segítőtársainknak, sem a vendégeinknek: igazán „örvendeztünk” azokkal, akik vendégeink voltak – és igazán hiányoztak sokan, akik nem tudtak eljönni.

Köszönjük, hogy a vendégeink is őszintén hálás „vevők” és résztvevők voltak!

**Szöveg: A Gencsapáti Plébánia házas-közösségei; Fotó: Hodics Gábor**

**@Forrás: „Martinus”**



## Kulturális Örökségünk

### Perenyei Nyarak

A régi perenyei nyarak sokban különböztek a maiaktól. A kemény munka, az aratás időszaka volt a nyár. Sokan ma már azon gondolkodnak, hogy a nagy hőség elől mikor tudnak leutazni a Balatonra esetleg a tengerhez, mások a hűs hegyekbe vágnak. Régen azonban a hőséggel teli hetek voltak az év legfontosabb napjai, amikor hosszú hónapok munkájának gyümölcsét kellett betakarítani és a terményt elraktározni az év hátralevő részére. A fáradtságos munka nehézségei ellenére is azonban ünnep volt ez az időszak a természet folytonos megújulásából élő emberek számára, hiszen az elvetett mag megsokszorozódása biztosította megélhetésük egyik alapját. Az elvégzett munkát aratóbállal ünnepelték, majd pedig Szent István király ünnepe koronázta meg a nyári munkákat, amelyre elkészült az új lisztből sült kenyér.

A nagy munkák idején minden kézre szükség volt, ezért a kis gyermekek felügyelete nem kis gondot okozott a családoknak. Alkalmi jelleggel ezért óvónők érkeztek a faluba a nyári hónapokra. Ezek az alkalmi napközik tekinthetők a mai óvoda előzményeinek. Az első írott dokumentum 1938-ból a perenyei plébánia iratai között maradt fenn, ugyanis akkoriban az iskola és a gyermekek oktatása a plébános felügyelete alatt állt. Dr. Kiss Lajos egyházmegyei főtanfelügyelő Csendes György plébános felterjesztésére engedélyt adott Rend Anna okleveles óvónő részére, hogy a nyári szünidő idejére napközi otthont tarthasson fenn a faluban.

Öt év múlva, 1943-ban már Vas vármegye szociális szolgálata intézte központilag a nyári gyermekotthonok ügyét. A központi intézkedések mögött a háborút kell sejtenuünk, hiszen minden erőt összpontosítani kellett a hadsereg utánpótlása számára. Sokan elhunytak még 1943 elején a Don-kanyarban és a sok férfi harcolt még a frontokon, így az aratás az asszonyokra hárult, akiket mentesíteni kellett. A nyári gyermekotthonok vezetőit Kowalcze Anitta testvér, vármegyei szociális gondozó felügyelete alatt választották ki. A személyi és dologi kiadásokat a vármegye fizette, a községeknek a helyet és az óvónő számára szobát kellett szerezni olcsó áron. Azoktól, akik fizetőképesesek voltak gyermekként 1, 50 P hozzájárulást kértek. Perenyében az iskolát jelölték ki a nyári gyermekotthon részére. A gyerekek étkezéséhez társadalmi hozzájárulást kértek. A rászoruló gyerekeknek zöldkeresztes tejet utaltak ki. Gondoskodni kellett továbbá a gyerekek játszóteréhez homokról, és a délutáni alváshoz megfelelő számú pokrócra és szalmáról. Az előkészületek elvégzése után 1943. június 21-én Vas vármegye alispánja Kónya Mária óvónőt bízta meg a perenyei nyári gyermekotthon vezetésével az 1943. július 1.- szeptember 1-ig terjedő időszakra.

Ezek a nyári napközik később is megmaradtak, amelyekről Varga Józsefné Babi néni képeket is megőrzött a családi archívumban. Sokan magukra és ismerőseikre ismernek majd bizonytal. Jó böngészgetést és találgatást kívánunk!







**Rétfalvi Balázs**  
szerkesztő

## Egészségünkre

Tisztelt Olvasóim!

Az előző számunkban a folyadékegyensúlyról volt szó. Akkor most folytassuk.

### **A kiszáradás kezelése**

Enyhe kiszáradás esetén tiszta víz ivása elegendő lehet. Ha mind a víz, mind az elektrolit veszteség létrejött, akkor a nátriumot és a káliumot is pótolni kell. A kereskedelemben kaphatók olyan összeállított italok, melyek az elektrolitok (sók) vesztesét is pótolják, lásd a sportolókat. Ha otthon fogyasztjuk a vizet, akkor minden ötödik pohárba tegyünk egy mokkáskanál konyhasót, de nátrium kloridot, és ne kálium kloridot. Vese betegek a folyadékpótlás lehetőségéről kérdezzék meg a kezelő orvosukat. Ha a vérnyomás annyira esik, hogy sokkot vagy fenyegető sokkot okoz, akkor az egészségügyi személyzet általában nátrium kloridot ad a betegnek intravénásan. A kiszáradást előidéző okot mindig kezelni kell. A kiszáradásból felgyógyult emberek szigorú megfigyelést igényelnek, hosszabb ideig.

### **Víz-túlterhelés**

A víz-túlterhelés a szervezet túlzott víztartalmát jelenti. Ez a helyzet akkor következik be, ha a szervezet több vizet vesz fel, mint amennyit lead. Ennek eredménye a sok víz, és a kevés nátrium a szervezetben. Sok víz fogyasztása nem vezet víz-túlterheléshez, ha a szív, a vesék, a máj és az agyalapi mirigy normálisan dolgoznak, működnek. Egy felnőtt embernél akkor állna elő ez az állapot, ha napi több mint 9 liter vizet inná meg. Általában, ha a beteg veséi nem válasszák ki kellő mennyiségben a vizet, vese, vagy máj problémái vannak, akkor alakulhat ki ez a betegség. Az agy sejtei nagyon érzékenyek erre az állapotra, de a kiszáradásra is. Ha lassan alakul ki, akkor az agy sejtei alkalmazkodnak, ezért kevés tünet alakul ki. Az orvosnak alaposan ki kell vizsgálni, kérdezni a beteget, hogy a kellő diagnózist felállítsa.

### Kezelése

A víz-túlterhelés okától függetlenül a folyadék bevitelt általában csökkenteni kell, de csak akkor, ha az orvos ezt tanácsolja. A napi maximum fél liter folyadék fogyasztása általában pár nap múlva eredményhez vezet. Ha a probléma oka valamely szív, máj vagy vese rendellenesség, akkor a nátrium bevitel csökkentését is el kell végezni. A nátrium a szervezetet arra készíti, hogy a vizet visszatartsa. Az orvos néha vízhajtók szedését rendeli, hogy a felesleges vizet kihajtsa a szervezetből. A vízhajtók rendszerint hatásosabbak, ha a víz-túlterhelés nagyobb vértérfogattal társul.

**Soós Tibor**  
 edukátor

## Eleink eledelei

**Mottó: „Nincs rossz kaja, csak keveset kaptunk. Nem a győzelem, hanem a készétel a fontos!”**  
 2014. június

Tisztelt Olvasóim!

Elérkezett végre az igazi kerti-partik ideje. Már minden friss, lehet is kapni, elérkezett végre az igazi főzések és gyenge iszogatások ideje. Nem is fontos igazán a tökéletes íz, ráfogjuk, hogy ez mifelénk a jellegzetes aroma. A legfontosabb a stressz-mentes délután, a beszélgetés, a viccelődés, az adomázás és örök igazságok számbavétele. Persze más is kerülhet a szánkba, mondjuk egy kupica mézes pálinka, ami természetesen saját készítésű, meg a világ legjobb vörösbora, amiből deci szám isszuk a féldecit.

Mit is irkálók itt össze-vissza, már tényleg a kerti partin érzem magam. Szokásos ételek elkészítését szeretném közreadni, ami bográcsban elkészítve – keveredve egy kis fahamu pernyéivel – mégis más aromával boldogítja ízlelő bimbóinkat.

Készítsék el, kísérletezzék ki a családnak legmegfelelőbb ízeket, ne gondoljanak másra, csak arra, hogy az élet szép, és ezért érdemes élni.

Minden jót kívánva maradok az Önök tisztelője:

**Soós Tibor**  
 a haspárt mb. elnöke.

### Bográcsgulyás

Hozzávalók 10 főre: 1 kiló marhalábszár, vagy egyéb hús, 10 deka zsír, 30 deka vöröshagyma, 80 deka burgonya, 3 gerezd fokhagyma, 2 darab zöldpaprika, 1 darab paradicsom, só, pirospaprika, erős paprika, 15 deka sárgarépa, 15 deka fehérrépa, 10 deka zeller, babérlevél, őrölt kömény, vegeta, kakukkfű.

A forró zsíron megfonnyasztom a vöröshagymát, /1-2 perc csak / beleteszem a feldarabolt zöldpaprikát, paradicsomot, a karikára vágott sárgarépát és fehérrépát, a kockára vágott zellert. 4-5 percig állandó keverés mellett átpirítom a zöldségeket. Azután teszem rá a zúzott fokhagymát és a pirospaprikát, majd a kockára vágott húst. Vegetával, sóval, borssal, köménnyel beállítom az ízeket, beleteszek 2-3 babérlevelet, meghintem kakukkfűvel / vigyázni vele, mert erős fűszer, inkább még utána teszek /. Az egészet 5 percig pirítom, majd felengedem annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Az egész anyagot megkóstolom, utána sózok, ha kell, és az anyagot addig főzöm, míg a hús megpuhul.

Akkor teszem bele a kockára vágott burgonyát, és addig főzöm, míg a burgonya meg nem puhul. Vigyázat, nehogy szétfőjön!

Tálaláskor ecettel savanyítom, friss kenyér illik hozzá. Én a burgonyát külön sós vízben megfőzöm, és ha megfőtt a levélével együtt öntöm a kész húshoz. Finom nagyon!

### Marhapörkölt bográcsban

Hozzávalók: 1 kiló lábszár, 5 deka zsír vagy olaj, 3 nagy fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál házi paprika, 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, köménymag, só.

A bogrács alján a zsírban arany sárgára pirítom az apróra vágott vöröshagymát, majd beleforgatom a felkockázott húst. Sózom, majd időnként megkeverve saját levében pörkölöm. Mikor zsírára sült, rászórom a pirospaprikát és kevés vizet. Ráhintem a köményt és állandóan ügyelve arra, hogy le ne égjen, félpuhára párolom (fél deci víznél többet soha nem teszek alája). Ekkor belekarikázom a zöldpaprikát, a paradicsomot, és beleteszem a zúzott fokhagymát. Puha kenyérrel tálalom.

### Cseresznyés lepény

Hozzávalók: 60 deka finomliszt, 6 deka zsír, (ha van, akkor libazsír) 3 deka élesztő, 6 deka porcukor, csipet só, egy kis langyos tej, 2 darab tojássárgája.

A töltelékhez: 1 kiló kimagozott cseresznye, 20 deka porcukor, őrölt szegfűszeg, fahéj, darált keksz.

Kovászt készítünk, majd a felsorolt anyagokból könnyű kaláctésztát dagasztunk. Megkelesztjük, lisztezett deszkán két részre osztjuk, az egyiket elnyújtjuk, és mélyebb tepsibe tesszük. Megszórjuk darált keksszel, (édes morzsával) rárakjuk a cseresznyetöltelék. A kaláctésztából vékony rudakat sodorva berácsozzuk a tetejét. Lekenjük tojássárgájával a felületét, rövid kelesztés után közep meleg sütőben (200 fokok) készre sütjük. Ha kissé kihűlt, szép egyenletesre darabolva, porcukrozza tálaljuk.

## Sport rovat

### Kedves Sportrajongók!

Lassan a tavaszi szezon végéhez érünk. Az elmúlt hónapok minden sportágban izgalmas mérkőzéseket, szép eredményeket hoztak sportolóinknak. Vágjunk is bele, kezdve a **férfi tekével**:

#### PERNYE TK- NB III. NYUGATI CSOPORT MÉRKŐZÉSEI:

Fordulók	Eredmények
12.	Budai TSE - Perenye TK 6:2 (2486-2414) Pontszerzők: Jáger István 433, Molnár Roland 458
13.	Perenye TK – Teke Klub Tanakajd 5-3 (2515-2478) Pontszerzők: Nika Norbert 410, Jáger István 416, Molnár Roland 443
14.	Perenye TK - Zalakomár Egyetértés SE 7:1 (2646-2411) Pontszerzők: Krancz Rajmund 465, Nagy Mihály 449, Jáger István 426, Treiber Ferenc 444, Molnár Roland 457
16.	Perenye TK – Sitke Borostyánkert Tekéző 6:2 (2655-2607) Pontszerzők: Krancz Rajmund 469, Treiber Ferenc 453, Németh Károly 433, Molnár Roland 425
17.	Halogy SE – Perenye TK 5:3 (2578-2481) Pontszerzők: Krancz Rajmund 455, Jáger István 417, Molnár Roland 422
18.	Perenye TK – Néró TC Szabadidő Sport Klub 7:1 (2578-2468) Pontszerzők: Krancz Rajmund 457, Treiber Ferenc 424, Németh Károly 413, Molnár Roland 431, Nagy Mihály 438
19.	Vonyarcvashegy SE – Perenye TK 4:4 (2353-2324) Pontszerzők: Treiber Ferenc 402, Nagy Mihály 397, Guttman József 384, Jáger István 390
20.	Perenye TK – Arborétum SE Herény 1:7 (2613-2497) Pontszerzők: Jáger István 440
21.	Kondorfa SE - Perenye TK 2:6 (2423-2625) Pontszerzők: Krancz Rajmund 428, Németh Károly 421, Treiber Ferenc 419, Molnár Roland 418



22.	Perenye TK – Felsőmarác Boldizsár TR 6:2 (2615-2504) Pontszerzők: Krancz Rajmund 451, Németh Károly 433, Molnár Roland 463, Nagy Mihály 455
23.	Perenye TK – Csákánydoroszló 3:5 (2564-2620) Pontszerzők: Treiber Ferenc 422, Molnár Roland 462, Nagy Mihály 426
24.	Lenti Termál Teke Klub - Perenye TK 2:6 (2423-2625) Pontszerzők: Krancz Rajmund 452, Nagy Mihály 468, Jáger István 418, Treiber Ferenc 475
25.	Perenye TK – Budai TSE 7:1 (2621-2451) Pontszerzők: Krancz Rajmund 472, Treiber Ferenc 459, Jáger István 428, Németh Károly 410, Molnár Roland 442
26.	Teke Klub Tanakajd - Perenye TK 6:2 (2481-2415) Pontszerzők: Krancz Rajmund 420, Nagy Mihály 424

NB. III. Nyugati Csoport: a 26 fordulós bajnokság utolsó mérkőzései is lejátszásra kerültek.

A Perenye TK csapata 27ponttal a középmezőnyben végzett: a fiúk 14csapatból a 6. helyet szerezték meg (26/13GY –1D- 12V). Az Olajmunkás SE Gellénháza csapata csak orrhosszal - 1 ponttal - előzte meg a fiúkat!

Gratulálunk az elért eredményhez és a továbbiakban sok sikert, eredményes bajnokságot kívánunk!!!

### **FOCI, MEGYEI III. – SZOMBATHELY – NYUGATI CSOPORT:**

#### **1. Elrajtolt a megyei III., Perenye begyűjtötte a 3 pontot: Horvátzsidány – Perenye 0 – 3 (0-1)**

- Gól: Tóth 2 (10., 53.), Varga A. (70.)
- Perenye: TOMOR – TÓTH, HORVÁTH J., Horváth G., Guttman, Varga A. (Hraskó), Kovács, Bors, Varga D. (Szalmer), Horváth T. (Kámán Cs.), Kámán L.

#### **2. A Perenye egy gólos győzelme is három pontot ért: Acsád-Meszlen – Perenye 0 – 1 (0-0)**

- Gól: Kámán Cs. (57.)
- Perenye: Tomor - HORVÁTH G., Horváth J., KÁMÁN L., Márkus, Guttman, KÁMÁN CS. (Hraskó), Varga A., Bors (Szalmer), Tóth, Kovács (Varga D.)

#### **3. Vát – Perenye 3 – 1 (2-0)**

- Gól: Riba (4.), Molnár (25.), Pék (85.), illetve Tóth (69.)
- Perenye: Tomor - Horváth G., Horváth J., Kámán, Hraskó (Varga D.), Guttman, Varga A., Kámán, Bors, Tóth, Kovács

#### **4. Esős, viharos hétvége, ismét sok góllal: Perenye – Gyöngyösfalu 5-1 (4-0)**

- Gól: Tóth (5.), Kovács (30.), Bors (31.), Kámán L. 2 (44., 65.), illetve Fekete (87.)
- Perenye: Tomor - Horváth G., KÁMÁN L., VARGA D., Kámán Cs., VARGA A. (Csire), GUTTMANN D., SZENTMIKLÓSI, Bors (Szalmer), Tóth A., Kovács G.

#### **5. Szoros meccsek hétvégéje: Bucsú – Perenye 2 – 1 (1-1)**

- Gól: Süle 2 (43., 74.), illetve Kámán L. (24.)
- Perenye: Tomor - Horváth G. (Márkus), Horváth J., KÁMÁN L., VARGA D., Kámán Cs., GUTTMANN, Varga A., Szentmiklósi (Kovács), Bors, Tóth.

#### **6. A nyugati csoportban a Bucsú előnye már 6 pont: Perenye – Bozsok 1-2 (0-1)**

- Gól: Kámán Lehel (62.), illetve Lukács D. (19.), Pintér D. (71.)
- Perenye: Tomor - Horváth G., Horváth J., Kámán L., Varga D, Guttman, Varga A., Bors (Márkus), Tóth, Kovács, Szentmiklósi

#### **7. Perenye – Vassurány 6-0 (1-0).**

- Gól: Kámán L. 2 (9., 63.), Tóth 3 (68.,



- 77., 84.), Kovács G. (87.)
- Perenye: Tomor - HORVÁTH G., KÁMÁN L., HORVÁTH J., BORS, KÁMÁN CS., GUTTMANN, SZENTMIKLÓSI, TÓTH A., VARGA A., KOVÁCS G.

#### **8. Nem csak egymással, hanem a nagy esővel is megküzdöttek a csapatok. Cák – Perenye 2-6 (1-3)**

- Gól: Hoch (44.), Guttman (85.), illetve Kovács K. 2 (5., 80.), Kámán L. 2 (14., 23.), Kovács G. (47.), Szentmiklósi (57.)
- Perenye: Tomor - Horváth G. (Hraskó), Horváth J., KÁMÁN L., BORS, KOVÁCS K., Tóth, SZENTMIKLÓSI, Guttman, Varga A. (Varga D.), Kovács G. (Csire)

#### **9. Perenye – Nemesböd (3-0): Nemesböd létszámihiány miatt lemondta a mérkőzést**

#### **10. Már csak két forduló van hátra: Pornóapáti – Perenye 1-5 (1-2)**

- Gól: Cseri A. (23.), illetve Varga A. (18.), Kámán L. 2 (34., 62.), Guttman (80.), Csire (82.)
- Perenye: Horváth G., Horváth J. (Csire), KÁMÁN L., Kovács (Szentmiklósi), TÓTH, VARGA D., Guttman (Hraskó), Varga A., Kovács (Márkus), Kámán Cs.

#### **11. Egy fordulóval a vége előtt: Vasasszonyfa SE – Perenye SE 3 – 4 (3-3)**

- Gól: Varga P. 2 (35., 45.), Szerdahelyi Z. (40.), illetve Tóth A. (7.), Kovács G. 2 (38., 87.), Guttman D. (42.)
- Perenye: Tomor, Horváth J., Kámán L., Kovács K. (Márkus L.), Tóth A. (Bors L.), Guttman D., Varga A. (Horváth G.), KOVÁCS G., Varga D. (Csire M.), KÁMÁN CS., SZENTMIKLÓSI A.

Egy mérkőzéssel a tavaszi forduló vége előtt Perenye 61 ponttal a tabella 2. helyén áll, 25 mérkőzésből összesen 20 győzelemmel – 1 döntetlennel – és 4 vereséggel.

Az utolsó mérkőzést 2014. június 7-én (szombat) 17:00-tól játsszák a fiúk a „szomszédban”, a Gencsapáti KSE ellen. Kitartást, sok sikert kívánunk a bajnoki szezonzáró meccséhez! Mi NEKTEK szurkolunk: Hajrá Perenye!! ☺

### **KICK-BOX SIKEREK**

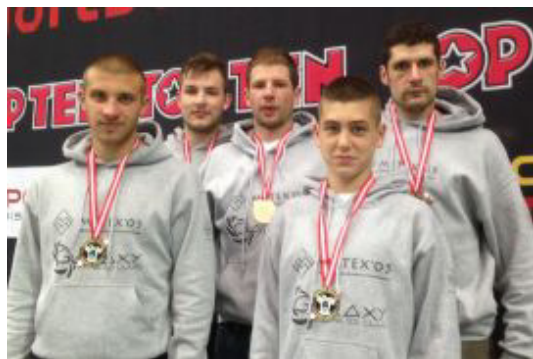
Fiatal büszkeségeink az elmúlt hónapokban sikeres mérkőzéseket tudhatnak maguk mögött. Vegyük őket sorra:

#### ***Remekül sikerült nemzetközi kick-box – Bihac Open***

Kiválóan szerepeltek a Metex05-Controll SE versenyzői az erős mezőnyt felvonultató Bihac Open nemzetközi kick-box tornán, Bosznia-Hercegovinában, Bihac városában. A szombathelyi klub rendkívül sikeres szereplést tudhat maga mögött, hiszen nyolc arany-, négy ezüst- és négy bronzéremmel zárták versenyzői a kétnapos erőpróbát.

*Bolfán Ádám magabiztosan hozta a súlycsoportját, ami jó jel a szeptemberi utánpótlás VB előtt: kadett II., -52 kg light-contact 1., -57 kg light-contact 1.*

#### ***Remek szereplés a kick-box világkupán - Innsbruck***



Remekül szerepeltek a szombathelyi Metex05-Controll SE sportolói az Austrian Classic World Cup nemzetközi kick-box tornán. Az osztrák Világkupára népes mezőny gyűlt össze, 27 ország versenyzője 1680 nevezést adott le. A Metex05-Controll SE ezúttal hat sportolóval utazott Innsbruckba. Közülük ötnek sikerült érmet szereznie, de kimagasló teljesítményt igazából csak Bolfán Ádám és Bárdosi Sándor nyújtott, kitűnő versenyzéssel mindketten az ezüstéremig jutottak. *Bolfán Ádám kadett II., -52kg-ban, light-contactban a 16 között kezdett, cseh, majd angol, osztrák ellenfél legyőzése után a döntőben egy bolgár versenyző állta az útját.* Bolfán és Bárdosi minden bizonnyal ott lesz a szeptemberi junior és kadett világ bajnokságon.

### **Kick-box érmek: a Metex05-Controll SE ifjú versenyzői jóvoltából szép vasi eredmények születtek a 20. WAKO kick-box világkupán**

Huszonhárom ország közel 1200 versenyzője vett részt a két napos megmérettetésen. Minden súlycsoportot, küzdősportot és korosztályt figyelembe véve 258 magyar érem született, 85 arany, 68 ezüst és 105 bronz megoszlásban.

A szegedi nemzetközi erőpróba a Metex05-Controll SE kilenc versenyzővel vett részt. Az első versenynapon a kadet és junior korosztály szerepelt – rendkívül jól, másnap a felnőtt versenyzők következtek. A szombathelyi klub sportolói összesen hat arany-, öt ezüst- és három bronzérmet szereztek.

*Bolfán Ákos: kadet I., -42kg light-contact 2., kick-light 2.*

*Bolfán Ádám: kadet II., -52kg light-contact 1., kick-light 3.*

### **Kick-box sikerek: Dorog**



Remekül szerepeltek a szombathelyi Metex05-Control SE, valamint a Körmendi Castrum Sec-Dinamica SE versenyzői a korosztályos kick-box magyar bajnoki döntőben. A Metex05-Controll SE lehetséges indulói közül Szász Krisztofer, Bárdosi Sándor, Grünceisz Patrik már korábban a ranglista elsőségük alapján – indulási jogot szereztek az idei VB-re, így ők különösebb teher nélkül versenyezhetek a félév utolsó megmérettetésén. Összesítésben a Controll SE 8 arany-, 5 ezüst- és 6 bronzéremmel tért haza. Bolfán Ákos és Bolfán Ádám is korosztályos magyar bajnok lett!

*Bolfán Ákos: C1 -42kg, light contact 2., kick-light 1.*

*Bolfán Ádám: C2 -52kg, light-contact 2., kick-light 1.*

Gratulálunk a fiúknak és a továbbiakban is szép sportsikereket kívánunk!! ☺

**Imre Viktória**  
főszerkesztő

## **Hogyan is történt?**

### ÁPRILIS - MÁJUS



**2014. április 30-án** került sor hagyományörző jelleggel a Májusfa-állításra (Szent Ágota-templom – Művelődési Ház – Aranyhíd Óvoda), majd azt követően a rossz idő miatt elmaradt Feltámadási Örömtűz meggyújtására.

**Köszönet: elsősorban a fiataloknak, Májusfák felállításában segédkezőknek az áldozatos, kitartó munkájukért! Továbbá mindazoknak, akik bármely módon hozzájárultak a Feltámadási Örömtűz sikeres lebonyolításához!**

**2014. május 1-én** a szombathelyi Majálisra utaztunk és részt vettünk a Retro-felvonuláson.



**2014. május 16.:** Árvízi védekezésre került sor Perenyében. Reggel 7:30-tól már kisebb tömeg kezdett gyülekezni a Kondora Kocsma előtt, hogy segítsenek a homokzsákok megtöltésében, azok kihelyezésében a legkritikusabb pontokon.



**Köszönet Mindenkinnek - helyi vállalkozóknak, iskolásoknak, munkájukat félre téve a védekezésben segítő fiúknak, férfiaknak, mert MINDENKI első hívó szóra jött és segített!!! Közösségi összefogásból biztos, hogy kitűnőre vízgázott Perenye!**

**2014. május 25. (vasárnap) – Hősök napja –** Jubileumi megemlékezés az I. világháború 100. évfordulója alkalmából



**2014. május 31. (szombat) – 14:30 órai** kezdettel Gyermeknapot tartottunk a Szent Ágota-templom mögötti Játsszótéren.

Elsősorban csapatjátékokkal: „óriás ejtőernyővel”, tangrammal, jengával, gokart-versennyel, arcfestéssel, izgalmasnak ígérkező programokkal készültünk legkisebbjeinknek. Sajnos a délutáni eső bekergetett minket a Művelődési Házba, de a kedvünket ez sem vette el: aranymosással és vidám vetélkedőkkel, jó kedvvel, zenével és táncsal folytatódott a program. ☺



**Imre Viktória**  
alpolgármester

## Programajánló – Perenye – 2014.

Perenye Község Önkormányzata szeretettel meghívja és várja Önöket 2014. évi soron következő programjaira. Ezek a következők:

### JÚLIUS – OKTÓBER:

- **2014. július 5.** (szombat) – **Falunap**
- **2014. augusztus 31.** – Megemlékezés Zoltán atyára
- **2014. szeptember 6.** (szombat), **11:00 órai** kezdettel – KAPUNYITOGATÓ és IV. Főző show és verseny, ESŐNAP: 2014. szeptember 13. (szombat)
- **2014. szeptember 28.** (vasárnap): Fogadalmi zárándoklat a Szent Vid-kápolnához
- **2014. október 18.** (szombat) – Szüreti felvonulás és mulatság

## KÉPES TÁJÉKOZTATÓ

### TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1061

#### „Ép testben, ép lélek”- fiatalon, idősen fitten című projekt

A „TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1061 Ép testben ép lélek, fiatalon, idősen fitten és egészségesen” pályázat keretében Perenye Község Önkormányzatának lehetősége nyílik arra, hogy 2014. augusztus 31-ig több, a testi-lelki-szellemi egészség megőrzésére irányuló, stressz kezelő, sport és szabadidős programot, előadást szervezzon. Ezek időpontjairól folyamatosan tájékoztatjuk Önöket a Perenyei Hírlevélben illetve megtalálják a [www.perenye.hu](http://www.perenye.hu) weboldalon és a [Facebook/ Perenye Község](https://www.facebook.com/PerenyeKozseg) portálon.

#### **Egészségnap – Perenye, Aranyhíd Óvoda, 2014. április 28.**

Színes programokkal, vetélkedőkkel, interaktív előadással, közös sütéssel, gyümölcsturmix és saláta készíttéssel telt a nap - az egészséges életmód és arra való nevelés jegyében.



#### **Tekebajnokság – Perenye, Kondora tekész – 2014. május 18., 2014. május 31.**

4 forduló tekebajnokság indult Perenyében - 4csapat összesen 24 játékosának részvételével. Az egymás ellen versenyző játékosok 40 teli dobásban mérik össze szerencséjüket, tudásukat. A lényeg: a sport örömeiben, közös időtöltésben - rendszeres, csoportos testmozgást elősegítő szabadidős tevékenységben rejlik.



#### **Soron következő rendezvények:**

- **Egészségügyi állapotfelmérés: 2014. június 7. (szombat) – 8:00-tól, helyszín: Perenye Művelődési Ház (Béke u. 34.). A részvétel teljesen ingyenes!!**
- **Tekebajnokság soron következő forduló: 2014. június 7. (szombat) - 8:00-tól és 2014. június 21. (szombat) – 8:00-tól**
- **Nyári tábor (9-18éves korosztály részére): 2014. július 14-18. (hétfő-péntek)**
- **A táborban való részvétel előzetes jelentkezéshez kötött! A részvétel teljesen ingyenes! A rendezvény szervezője: Holdfény Liget Kalandpark. A szórólapok hamarosan fellelhetők lesznek a postaládákban.**

#### **Perenye Község Önkormányzata**



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.



## Felhívás, hirdetés, apropó



### LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

A Vasi Volán Zrt. Forgalmi Üzletágának értesítése alapján a **2013. december 15.** napjától a 6604. számú **Szombathely - Gencsapáti - Perenye - Gencsapáti - Gyöngyösfalu - Lukácsháza - Kőszeg** regionális autóbuszvonalon **8-as** járatszámmal munkanapokon **22:10** perckor **Kőszeg** autóbusz állomásról **Szombathelyre** közlekedő autóbuszjárat **csak leszállási igény esetében tér be Perenyébe!**

A menetrendváltozással kapcsolatos véleményeket: a Vasi Volán Zrt., 9700 Szombathely, Körömdi út 92. székhelyére címezten, a 06-94-517-626 fax számra, illetve a [tothmarietta@vasivolan.hu](mailto:tothmarietta@vasivolan.hu) e-mail címre lehet eljuttatni.

### 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.



### Zumba® és Funkcionális tréning: minden héten, szerdán 18:15 – 19:45

Helyszín: Perenye Művelődési Ház



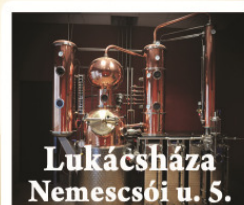
#### • Funkcionális tréning - Esztivel: 18:15-19:00

A funkcionális edzés a testet egészként kezeli. Nem külön izomcsoportokra fókuszál, hanem összetettebb gyakorlatokkal egyszerre mindig több izomcsoportot dolgoztat meg. Az edzés összetett, szépen formálja az egész testet, és a kondícióra is jó hatással van. (Horváth Eszter: 30/ 972 6547)

#### • Zumba® - Verával: 19:00-19:45

Ha bulizva szeretnél edzeni, szeretnél egy kicsit kikapcsolódni és közben formába hozni magad, a Zumba®-t Neked találták ki. Gyere, és próbáld ki! (Vincze Veronika: 70/248-9944)

Perenyén új építésű szigetelt csarnokban 1-300m<sup>2</sup>-ig tárolási helyek bérelhetők.  
Érd.: 30/9575-253"



**Megnyílt  
Megnyílt  
Megnyílt  
Megnyílt**

**Lukácsháza  
Nemescsói u. 5.**

### ALPOKALJA PÁLINKAHÁZ FŐZDÉJE!

A pálinkafőzés ősi hagyományait ötvözzük korszerű főzédnkbén, a legújabb, egylépcsős német technológiával.

Tapasztalja meg Ön is a pálinka új dimenzióját, a zamatosabb, aromában dúsabb, harmónikusabb ízvilágot!

Ne késlekedjen!

Hozza el hozzánk cefrét, főzesse le nálunk!

Minden érdeklődőt tisztelettel várunk!

**Bérfőzésre bejelentkezés: 06 30 418 70 93**

**Info: 06 30 500 8932 vagy 06 30 937 6874**

**Akár 60 liter cefre  
kifőzését is vállaljuk!**



Nem tudja, mit kezdjen a fametszésből visszamaradt ágakkal, nyesedékkal? Hozza el telephelyünkre! Térítésmentesen vállaljuk ezek bedarálását, nagyobb mennyiség esetén akár helyben is! Előzetes egyeztetés szükséges! Telefonszám: 30/9575-253.

Pongrácz Miklós, vállalkozó



Tisztelettel felhívjuk a busszal közlekedő lakosság figyelmét, hogy tartsák be a nemdohányzók védelméről szóló törvény rendelkezéseit, amely előírja, hogy a buszmegállók öt méteres körzetében a nemdohányzókra való tekintettel tilos a dohányzás. Felfestés hiányában, Perenyében a buszmegállót jelző táblák ötméteres sugarú körzetére vonatkozik a tilalom.



## 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, fogászat, védőnő: 313-010

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

Szöke 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
- Hétfőtő. 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 fogadóórása: Kedd 16.00 – 18.00

Wallocheck András falugazdász, fogadóórása: minden páros héten, kedden: 13:00-15:30-ig a Gencsapáti Idősek Klubjában. Tel: +36-70-375-3985

Dr. Németh Péter, jogi tanácsadás. Tel: 30/986-8111

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

A szerkesztőbizottság tagjai: Baumgartner András, Biczó Barnabás, Csire Istvánné, Csire Lenke, Dr. Deák Mariann, 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