



## Az Együtt Nekézsenyért Egyesület hírei

### KEDVES NEKÉZSENYI OLVASÓNK!

Szeretettel köszöntünk! Ismét összegyűlt jó pár újságolni való, amit szeretnénk megosztani Veled.

### Aktuális híreink:

Egyesületünk 2022 tavaszán 20 alkalmas **egészségmegőrző programot** indított az „Értékünk a Család” – Családbarát Mintaprogram támogatása című pályázati projekt keretében. A nagy érdeklődésnek köszönhetően maximális létszámmal zajlott le az előadássorozat, melyet Andók Veronika, Rigó Miklós és Szabó Kitti tartottak meg.



-gyógynövénytúrán a csapat egy része-

A program két pillérré épült: Gyógynövényekkel az egészségért-házipatika kialakítása 12 gyógynövényből; és a Női egészségfejlesztés-állapotfelméréssel egybekötött szakmai bemutató az egészségért.

Az egészségprogram résztvevői írták:

„Jó hangulatban eltöltött idő alatt rengeteg tudást és pluszt kaptunk az egészségünk érdekében.”

Hrabovszki Mónika

„Teljesen új, érdekes, izgalmas tények, növények, gyógymódok.”

Bódán Gáborné

„Azért ajánlanám ezt a programot másoknak, hogy többen is megtapasztalják, hogy a gyógyszeres kezelés nem mindig javít az ember állapotán, természetes módszerekkel nagymértékben érhetünk el javulást!”

Uj-Tózsza Csabáné

„Jól összeszedett tudásanyag hasznosítás és hókuszpókusz nélkül.”

Kiss Ferenc

„A csapatszellem, összhang szupi. Sokat tanultam a gyógynövények használatának fontosságáról. Többet fogok foglalkozni az egészségemmel. Jobban odafigyelek.”

Szabó Sándorné

„Sok információval lettem gazdagabb. Azért ajánlanám, mert sokat lehet belőle tanulni.”

Balogh Endréné

„Nincs olyan, amit hiányoltam volna.”

Molnár Béláné

„Miért ajánlanám másoknak? Mert egyre nehezebb az egyensúly megtartása agyonvegyszerezett világunkban, és ezért nagyon fontos a betegségek megelőzése! Leghasznosabb információ: a vitaminok és ásványi anyagok szerepe az egészségünkben.”

Varga Emese Katalin

„Ajánlom, mert széles spektrumú, hasznos és használható, megfelelően szakmai szempontok és tapasztalatok alapján megszürt információkat kaptunk az egészségünk megőrzésével, fejlesztésével kapcsolatban. Önállóan ekkora anyagban eltévedtem volna valószínűleg.”

Dudás Emese

„Azért ajánlanám, mert a program során jobban megismerjük önmagunkat.”

Rigó Miklós

## Családi kézműves workshop indul

Az „ÉRTÉKÜNK A CSALÁD” – Családbarát mintaprogram támogatása keretében  
Szakmai vezető: Dudás Emese keramikus  
Helyszín: egyesületi iroda

A foglalkozások során ki lehet próbálni a korongozást, az agyagozós alkalmak során pedig tetszőlegesen választott kerámia tárgyakat készítünk lapnyújtással és hurkatechnikával.

Készíts magadnak saját bögrét, müzlis tálat, szappantartót, gombát, katicát, vagy amit csak szeretnél és díszítsuk együtt!

Különbözőbb kézügyességre nincs szükség, többféle technikával ismerkedünk meg, mindenki talál majd olyat, amivel ügyeskedhet. :)

Ha érdekel a kerámiakészítés folyamata, szívesen kipróbálnád a korongozást, "gyurmázást", plasztikus díszítést és festést, akkor az alábbi időpontokban 16.00 és 19.00 óra között várunk szeretettel:

Időpontok:

2022. július 18. hétfő- korongozás

2022. július 20. szerda- agyagozás, díszítés

2022. július 25. hétfő- korongozás

2022. július 27. szerda- agyagozás, díszítés

2022. augusztus 1. hétfő- festés

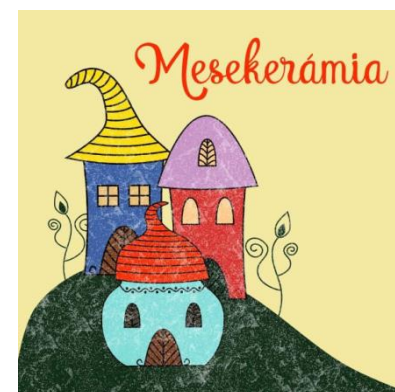
Akár konkrét elképzelést, képet is hozhatsz magaddal arról, amit meg szeretnél valósítani!

Kérjük jelentkezni:

8 év alatt szülői felügyelet szükséges!

telefon: +36-30-722-3207

e-mail: egyuttnekezesnyert@gmail.com

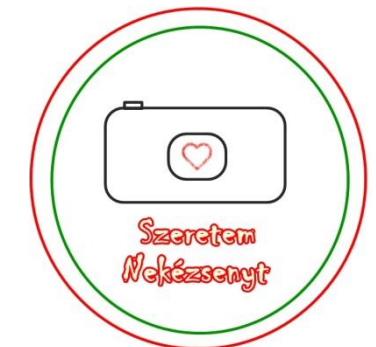


2022. augusztus 03-án Nekézsenyben ismét irányított **véradást szervezünk Győr László Dávid részére**, a Vöröskereszt és az Országos Vérellátó Szolgálat közreműködésével.  
Helyszín: 3646 Nekézseny, Zrínyi u. 8.  
Időpont: 2022.08.03. szerda 12:30-17:30  
Előzetes regisztráció szükséges itt az új felületünkön:

<https://www.egyuttnekezesnyert.hu/>

#ene\_veradas

Ismét 50 főt várunk!



A **'Szeretem Nekézsenyt'** **fotópályázatunkra** a honlapunkon keresztül folyamatosan tudtok jelentkezni **augusztus 10-ig**. Az idei téma: **Nekézsenyi madarak**

Várjuk a szebbnél szebb fényképeket, amelyeket majd zsűrizni fogunk és a nyerteseket díjban részesítjük. A megszokott módon a Nekézsenyi Hagyományörző Napon augusztusban fogunk eredményt hirdetni.

<https://www.egyuttnekezesnyert.hu/nevezesi-lap-szeretem-nekezesnyert-fotopalyazat/>



## "ÉRTÉKÜNK A CSALÁD"

### Családi nap

-Családban élni jó-



lehetőségeket. Egyszerre 40-60 résztvevő is munkálkodhat az asztalomnál, és gyermekektől a nyugdíjasokig mindenki örömmel meg is teszi. Valóban egyedülálló, minden korosztály számára sikerélményt, mosolyt, sok-sok alkotást nyújtó hagyományőrző népi kézműves foglalkozás, amit biztosítani tudok a rendezvényen résztvevők számára."

### 10:00-14:00 HABPARTY



11:00 „A döntés!” – Imaséta házaspároknak- Tózsza-Bánfalvi Gábor előadása és az első imaséta

Imaséta házaspároknak útvonal bemutatása és az első közös Imaséta a templomtól a bevágott kőig, majd vissza.

12:00 **INGYENES EBÉD** - Üstben készült paprikáskrupli nekézsényi recept alapján



13:00 **Gyógynövényekkel az egészségért!** – Andók Veronika és Rigó Miklós előadása

Fő szerekek a fűszerek, fűszer -és gyógynövényekkel az egészségért, betegségmegelőzés, emésztést segítő, immunerősítő hatású gyógynövények

14:00 **Anyu tervez- Női szerepkonfliktusaink és megoldásuk: Pálné Zavanyi Éva előadása**

Nőként állandóan lavírozunk szerepeink között: igyekszünk egyszerre helytállni az anyaságban, munkában, vagy épp küldetésünk felfedezésében (esetleg ez utóbbit munka mellett), miközben háztartást vezetünk, feleségként, nőként is

próbáljuk kihozni magunkból a legtöbbet. Egyre több labdával zsonglórkodunk, és egyre nehezebb megfelelnünk a saját elvárásainknak is. Hagyjuk, hogy ez összenyomjon, vagy kezünkbe vesszük az irányítást? És hogy mindezt hogyan, az az előadásból kiderül!

15:00 **Élet a Nagybarcai Különleges Gyermekotthonban – Feketéné Molnár Judit intézményvezető előadása**

**Minden egyes kürtőskalács megvásárlásával a Nagybarcai Különleges Gyermekotthonban élő gyermekeket támogatod! Ezen kívül kihelyezünk egy perselyt is a kis árvák javára. Gyere el az előadásra és tudj meg róluk többet!**

16:00 **ÓMI Zenés Színház**

Időtartama: 40- 45 perc.

A műsorban hazai és külföldi könnyűzenei dalok kerülnek bemutatásra.

A fellépők száma: 4 fő.

16:45 **Falunézó lovaskocsikázás**



17:00 **Gyógynövénytúra**

A túrát Rigó Miklós vezeti. Max. 20 fővel a régi vonatmegálló felé indulunk és kezdjük meg a gyógynövények gyűjtését. Hozz magaddal ollót, a gyűjtéshez zacskót, vagy papírtasakot, kosarat. A túra 45 perces lesz.

### Helyszínen lesznek és színesítik programunkat:

✓ Dudás Emese keramikus

✓ Rigó Dénes méhész

✓ Nekézsényi Kürtős

✓ gyógytea kóstoló

✓ Birinyi Zsuzsanna ékszerkészítő

✓ játékkuckó

✓ csillámtetoválás



- ✓ pancsoló
- ✓ ugrálóvár
- ✓ fotósarok



**Mozgalmas napunk lesz! Várunk szeretettel családoddal, vagy egyedül- a lényeg, hogy gyere el és kapcsolódj ki velünk!**

A Családi nap az ÉRTÉKÜNK A CSALÁD-Családbarát mintaprogram támogatása c. pályázati projekt keretében valósul meg.

Szeretettel várunk minden mozogni vágyót a 'Mozdulj Nekézsény' Együtt Nekézsényért



Szabadidőközpontunkban!

Kérjük, használjátok a fenti elnevezésű facebook csoportban megosztott táblázatot az időpontfoglaláshoz! Természetesen irodánkban is jelentkezhetnek.

Különbféle tornaeszközök, csocsó, pingpong várja a kikapcsolódni vágyókat.

Irodánkban FFP2-es, sebészi és gyermek maszk, teszt és gumikesztyű továbbra is kapható kedvező áron.



### AJÁNLÓ:

2022. július 24-én vasárnap délután 14:30-kor református gyülekezetünkbe érkeznek a Lénártfalvi Református Testvérgyülekezetünk tagjai, hogy a hosszú pandémiás időszak után újra találkozassunk.

**Egyesületi elérhetőségeink:**

+3630/7223207

3646 Nekézsény, Zrínyi M. utca 8.

**Személyesen és telefonon az irodában hétköznapokon elérhetőek vagyunk:**

8:00-13:00

16:00-19:00

egyuttnekezsenyert@gmail.com

www.egyuttnekezsenyert.hu

Örömmel adunk hírt, hogy július 23-án Családi napot szervezünk a Közösségi Ház udvarán. Szeretettel várjuk családjaitokat!

**A nap bevételével a "Segíts, hogy boldog legyek" Alapítványon keresztül a Nagybarcai Különleges Gyermekotthonban élő gyermekeket támogatjuk.**

### PROGRAM:

9:00 **Mozdulj Nekézsény! - családi futás Bencsné Magyar Judit vezetésével**

A családi nap keretén belül közös futásra invitálunk minden mozogni vágyót. 9-kor közös bemelegítéssel kezdünk.

A rajt a Közösségi ház, onnan a főút felé Kossuth utcán futunk végig a focipályára, ahol teszünk egy kört, majd ugyanígy vissza a Közösségi házhoz, a célba.

Kisebb gyerekek biciklivel is teljesíthetik a távot, amennyiben felnőtt kíséretük lesz.

Aki a távot teljesíti, érem és oklevél jutalomban részesül, illetve útközben banán és víz segíti pótolni az energia-újrátöltést! ☺

10:00



**Alkossunk együtt! - kézműves program Herczeg Máriával**

“A kézműves foglalkozásaimon kizárólag természetes anyagokkal dolgozunk. Hasonló kézműves foglalkozást az országban más nem vezet! Rengeteg alapanyag, óriási siker jellemzi. Témához, alkalomhoz, korosztályhoz igazodva viszek alkotási

