

November 12. vasárnap 16 óra: **Jazz klub.**

Támogatóink:



Nemzeti Kulturális Alap

Szivek Pincészet (Keszötlöcről)

Vendégzenész: Dés András (ütőhangszerek). 2005-ben diplomázott a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem Jazz Tanszékén. Többek között olyan jelentős és világhírű helyszíneken játszott, mint a Carnegie Hall, a Covent Garden, az amszterdami Concertgebouw, a damaszkuszi Operaház, az izraeli Jerusalem Theatre vagy a 2010-es sanghaji világkiállítás. Ütőhangszeresként közreműködött több mint nyolcvan albumon és számos filmhez, színházi előadáshoz szerzett zenét. Két lemez jelent meg saját neve alatt, az első, az Unquiet Stillness 2009-ben, a második, a Tourist No.1 2014-ben.

Közreműködő: **Csuhaj-Barna Tibor** (bőgő)

Házigazda: **Vörös László** (zongora).

Háziasszonyok: **Strausz Eszter** (fuvola, szaxofon)

és **Vörös Niki** (ének).

Belépődíj: **1 300.- Ft/fő.** 14 éves kor alatt:

ingyenes.

Jegyek elővételben vásárolhatók október 1-től az Olvasókörben!

Beharangozó: december 3-án, vasárnap 16 órakor, a soron következő jazz klub vendégzenésze: Gyárfás István (gitár)

A **meridián gyakorlatok** az egészség és a hosszú élet titkos receptje. Annak érdekében, hogy javítsa az emberek egészségét és elősegítse a magas kor elérését, Zhu Zhongxiang professzor kifejlesztette a „3-1-2” meridián gyakorlatokat, amelyek mindenkire hatásosak és mindenki által könnyen végezhetőek.

A kínai egészségfelfogás az un. *akupunktúra* meridiánok létén alapszik. Egészséges emberben az életenergia akadálytalanul kering, a 12 fő és a két középvonali meridiánban. Betegség állapotában a meridiánban elakad az energia. " 3-1-2" meridián-gyakorlatok végzésével oldjuk ezeket a blokkokat. Szeretettel várja Önt Dr. Eőry Ajándok tanítványa: Kalocsai Lászlóné klubvezető. Érdeklődni: 06(30)478-9210. A tornán való részvétel ingyenes!

Mozgásszervi jóga anyáknak babával, kisgyermekkel vagy egyedül keddenként 10-től 11-ig. Mozgásszervi jóga hölgyeknek és uraknak szerdánként 18-tól 19-ig. Az órákon gyógytornász szemléletű jógyagyakorlás lesz, kiegészítve Pilates gyakorlatokkal és gerinctornával. A **gerinctornára** szeretettel várok mindenkit, aki reggel szívesen indítana egy frissítő gerinctornával. A foglalkozásokon nyújtás, erősítés és relaxáció is lesz. Megfelelő terem biztosítása érdekében bejelentkezés szükséges! Elérhetőség: (20) 545 4275 vagy e-mail-en: juli.szilagyi@gmail.com

NYITVATARTÁSI REND:

Hétfő	9.30 – 20.00
Kedd	8.15 – 22.00 (ha van 8.30-as csoport) 9.30 – 22.00 (ha nincs)
Szerda	13.00 – 20.00
Csütörtök	10.00 – 20.00
Péntek	10.00 – 20.00
Szombat	változó

Szentgyörgymezői Olvasókör

2017. novemberi műsorfüzet



Hock Anikó fotója

2500 Esztergom, Andrásy u. 23.
telefon: 33/413-464

mobil: 30/355-4243, 30 /355-3150, 30/300-8041

e-mail: sz.olasokor@gmail.com
honlap: www.olasokor.uw.hu

2017. NOVEMBERI PROGRAMOK

- 3. péntek 10 óra: Maminti klub (baba-mama klub)
- 3. péntek 17 óra: kiállításmegnyitó
- 5. vasárnap 8.10: természetjárás
- 6. hétfő 14.00: szöszmötölő az Otthon Segítünk Alapítvány szervezésében
- 6. hétfő 16.30 óra: képviselői fogadóóra
- 11. szombat 19.00: táncház
- 12. vasárnap 16 óra: jazz klub
- 17. péntek 19 óra: Szegő Csaba zenés estje
- 24. péntek 17 óra: természetjárók évzáró vetítése
- 26. vasárnap 9.00: sakkverseny
- 26. vasárnap 16: szatszang (jó-ga társaság)
- 27. hétfő 14.00: szöszmötölő az Otthon Segítünk Alapítvány szervezésében
- 30. csütörtök: társasjáték est

ÁLLANDÓ KLUBOK, SZAKKÖRÖK

Hétfő

- 10.00: meridiántorna
- 15.00: színjátszók
- 18.00: Kertbarát Kör

Kedd

- 8.30: gerinctorna (Bejelentkezés szükséges!)
- 10.00: Mozgásszervi jóga (Bejelentkezés szükséges!)
- 17.00: Nőklub
- 17.30: Borbolya Néptáncsoport
- 20.00: Váralja Néptáncgyűttes

Szerda

- 14.00: Jazz-zongora órák
- 15.30: Szalmafonás, csuhézás
- 18.00: Mozgásszervi jóga (Bejelentkezés szükséges!)

Csütörtök

- 16.00: Beszélgető Kör (XI. 9.) a Nap-Út Alapítvány szervezésében, változó témában.
- 18.15: jóga Indrával

Péntek

- 15.45: zeneovi
- 16.00: ikonfestés és rajziskola
- 16.45: zenebölcső
- 17.00: vöröskereszt (XI. 3.)
- 18.00: méhészek (XI. 17.)

Szombat

- 13.00: vasútmodellező klub (havonta egyszer)
- Érdeklődni: www.evmk.hu honlapon

Maminti Klub: anyáknak és babáknak. Beszélgetés a szobatisztaságról Huberné Erdélyi Mária védőnővel és a többi édesanyával ldópont: november 3. péntek, 10 óra. A részvétel ingyenes.

November 3-án, pénteken 17 órai kezdettel a **Kreatív Kincsek Alkotóközösségének** „Szívünk tarka színei” című **kiállítását** Szabó Judit textilrestaurátor nyitja meg. Közreműködik: Vilmos Éva és családja. A kiállítás megtekinthető november 24-ig.

November 6-án, és 26-án hétfőn 14 órától **szöszmötölő** (kisgyermekes szülőknek gyermekfelügyelettel) az Otthon Segítünk Alapítvány szervezésében a Szentgyörgymezői Olvasóköri. A részvétel ingyenes.

November 6-án, hétfőn 16.30-tól 17.30-ig: **Erős Gábor**, Szentgyörgymező városrész önkormányzati képviselőjének **fogadóórája**.

„Adj egy kis időt Magadnak! Ha szeretsz új ismeretekre szert tenni, őszinte beszélgetésekben örömteli élményt szerezni, közösségekben lenni, egyszerűen kapcsolni a mindennapi mókuserékből, akkor szeretettel hívlak és várlak!” November 9-én, csütörtökön 16 órakor **beszélgető kör** a Nap-Út Alapítvány szervezésében. Téma: Hogyan élhető ez a VILÁG? – gondolatébresztő. Meghívott vendég: Kassai Kálmán. A részvétel ingyenes. A program EFOP pályázatból valósul meg.

November 11-én, szombaton 19.00 órakor **táncház** a Pengő Népzenekezzel. Táncokat az Ölveczky házaspár tanítja. Belépődíj: 1.000,- Ft/fő.

November 5-én, vasárnap **természetjárás**. Útvonal: Csobánka – Kevély-nyereg – Teve-sziklák – „Egri vár” – Solymár. Táv: kb. 15 km. Indulás a 8.10-es dobogókői busszal a buszvégállomásról. Költség kb.: 1 500,- Ft/fő. Túravezető: Polacsek Mónika. Érdeklődni: 06/30/432-5104.

November 17-én, pénteken 19 órakor **Szegő Csaba zenés estje** szaxofonnal és klarinétal. Belépő: 1.000,- Ft/fő.

November 26-án, vasárnap 16 órakor **Szatszang**
A szatszang szó egyik jelentése: jó társaság. Sri Paramhansa Szwámi Maheshwaranandaji mondta: ha két ember a Legfelsőbből beszélget, az már szatszang. Szatszangra hívunk mindenkit, akit megérint a jóga, akiben felébredt az érdeklődés nemcsak a jóga fizikai szintje, amellyel jógaórákon találkozhatunk, hanem mindazon kulturális háttér iránt, amelyből a jóga tudománya táplálkozik. A belépés ingyenes!

Minden hónap utolsó csütörtökén, novemberben 30-án 19 órától családi **Társasjáték est** a Játékkunyhóval. A klub nyitott: kezdők és haladók egyaránt találnak játékot és játékpartnert. „Igyekezünk minden játéktípusból a jobbakat, népszerűeket beszerezni. Táblás, kártyás, családi, készségfejlesztő, összetett, kooperatív, könnyicsordulós vidámság – minden fellelhető nálunk. Célunk a felnőtt korosztályt kimozdítani otthonról, értelmes közösségi kapcsolódást biztosítani. Rendkívül jó közösségi, baráti légkör alakult ki! Próbáljátok ki, szeretettel várunk minden játszani vágyót! Támogatói díjunk 200,- Ft”