

térsegi kis kapocs

Adony > Beloianisz > Besnyő > Ercsi > Iváncsa > Kápolnásnyék > Kulcs > Pusztaszabolcs > Perkáta > Rácalmás > Ráckeresztúr > Seregélyes > Sinatelep > Szabadegyháza > Zichyújfalu



NOVACOOK®

BEMUTATÓTEREM: RÁCÁLMÁS, MEGGYFA UTCA 5.

06 (20) 359-6062 • info@novacook.hu

**MAGAS MINŐSÉGŰ KONYHAI GÉPEK
ELÉRHETŐ ÁRON**

Nyitvatartás
Hétfőtől - Csütörtökig 8-17 óra;
Pénteken: 8-16 óra
Szombaton és Vasárnap
Zárva



A konyhád, a te színed!

A NOVACOOK tűzhelyek kiemelkedően egyedülálló szín, méret és típusválasztékában biztosan megtalálod a konyháddhoz illő modellt!



Novacook termékek: Novacook.hu

Minden más háztartási készülék: FullHD.hu

SZABÓ ZSOLT

E.ON REGISZTRÁLT VILLANYSZERELŐ

- Új mérőhelyek kiépítése
- Teljesítménybővítés
- Új házak villanszerelése, régi házak elektromos felújítása



Az elvégzett munkákra garanciát vállalok!

Telefon: 06 20 5524976

Zörényi

Gumiszerviz

Pusztaszabolcs, Kastély utca 3.

SZOLGÁLTATÁSAIM:

Gumiabroncs- és tömlőjavítás
Motorgumi szerelés, centírozás
Személygépkocsi abroncs szerelése és centírozása
Gumiabroncsok értékesítése

Nyitva: hétfő-péntek: 8-15; szombat: 8-12
Zörényi László gumijavító - tel: (30) 310-5728



Autójavítás, gumiszerelés ózonos fertőtlenítés, klímátöltés és javítás



Lőrincz Zoltán (Adony)
06 20 327 68 40

Italia Ízei
• anno 2011 •
Az olasz ízek igazi élménye!

www.italiaizei.hu
+3670 77-121-77

Minőségi műanyag nyílászárók olcsón, 2 hét alatt!

Fa nyílászárók, redőnyök, párkányok, szűnyoghálók



Műanyag nyílászárók színesben is!

Szekcionált garázsajtók motorral is.

Szolgáltatásaink:

- ingyenes felmérés
- árajánlat készítés
- szakszerű beépítés, tanácsadás
- igény szerint visszajavítás.

Propszt Zsolt • 06 20 416 3947
propsztzsolt@gmail.com
bizonyilaszarok@gmail.com

ARANY és EZÜST felvásárlás



2026.01.01-12.31.

Azonnali készpénzfizetés!

**Antal Ékszer, Tesco
SZÁZHALOMBATTA**

BEKÖSZÖNTŐ

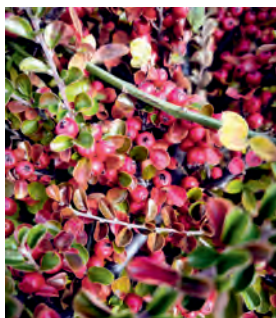
Kedves Olvasók!

Most még a bolygók is a lezárást, az el- és leválást, a nem működő dolgok elengedését szorgalmazzák. Én bizony ezt most a saját bőrömről tapasztalom! Annyi változást hozott az idei év az életembe, mint máskor talán egy évtizednyi történet sem, még soha ennyit nem tanultam arról, hogyan rakjuk le a terheket magunkról, mint mostanában!

Muszáj hinni, hogy amikor befejeződik valami, jön helyette egy új, jobb, aktuálisabb dolog, mert ez megkönnyíti az elválást és arra sarkallja az embert, hogy építsen fel valamit, ami eddig még nem volt. Nem nyekeregetünk azon, ami (már vagy még) nincs! El kell képzelnünk azt a jövőt, amire vágyunk, és lépéseket kell felé tenni. Egyenként, ha kell! Apránként! És nem azt szajkózni, mi hiányzik belőle, hanem arra büszkélkedni, amit már elértünk. És nem topogni egyhelyben várva a változást! Nem hasonlíthatjuk magunkat folyton másokhoz, a mérlegen mi állunk mindig, és az a jó, ha egyedül. Ha az értékünket nem kívülről határozzák meg, hanem mi magunk: a megtanult leckéinkkel, a szeretetteljes kapcsolatainkkal, a nyitottságunkkal mások felé, az elfogadásunkkal, a közösség iránti tiszteletünkkel, a felelősségtudatunkkal és felelősségvállalásunkkal. Az önismeret útja nem egy kivilágított sztráda, amin végigrohanunk, hogy aztán kihúzhassuk magunkat! Egy kanyargós, kihívásokkal és botladozásokkal teli, viharos és csendes szakaszokkal tarkított ösvény, ahol segítő kezekkel és gáncsolókkal egyaránt találkozunk. Szerintem, ha úgy megyünk rajta végig, hogy mi magunk senkinek sem árunk szándékosan, ha egyenes gerinccel járunk és őszintén, akkor már jól gazdálkodtunk az életünkkel!

Ezt ajánlom sok szeretettel mindenki figyelmébe!

Boka Erika



Dzsida Jenő: Október végén (részlet)

„Már mindig-mindig nagyobb úr az esti
felpirosító, megdidergető láz,
mely tűzrózsáit homlokomra festi.
Már mindig jobban közeleg a tél
s a ködköpenyű, széltarolta tájon
fakó paripán menekül az álom –
Lehullt a dér, // minden fehér
s csókos ereje messze jár a napnak, –

s szinte örvendek, hogy a rózsák,
a piros rózsák, íme, megmaradtak.
Mert oly szépek a rózsák,
a pirosak, a tüzesek,
mit ráncsókol a láz –
s ezek az ősszel jöttek,
s az őszben megmaradtak
és hirdetik, hogy szép a búcsuzás...”

Kiadja: Biztos Kapocs Bt. • Adószám: 26780678-1-07 • Kiadásért felelős személy: Boka Erika
Postacím: 2455 Beloiannisz, Szeptember utca 12.

Telefon: **06-20/544-7555** • www.kiskapocs.hu • kapocs@kiskapocs.hu

Bankszámlaszám: 10700134-71541992-51100005

Szerkesztésért felelős személy: Sólyom Balázs • Nyomdai kivitelezés: Innovariant, Szeged
A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. Kéziratot nem őrzünk és nem küldünk vissza.

Copyright © 2026. A kiadó minden jogot fenntartott. • Eng. sz: CE/31713-2/2016.

X. évfolyam 10. szám, Kistérségi Kapocsként alapítva 2006 decemberében.

Megjelenik **9.000 példányban** a címlapon felsorolt településeken.

Következő lapzárta: **2026. november 18.**



**Víz-, fűtés-
és csatorna-
szerelés;
gázkészülék
csere**

Vágó Bence

0630 5266 759

**Nagy teljesítményű géppel
ágdarálást vállalunk**

(17 cm ágvastagságig)

vagy az ágdaráló gép

1 fő személyezettel

bérbe vehető.

Pup és Társa Kft.

Telefon:

06 30 247 66 77



Festés - Mázolás

- Teljeskörű festő és mázó munkák
- Glettelés, javítás, tisztasági festés
- Külső szigetelés
- Bontás, egyéb felújítási munkálatok

**Kocolárisz
Dimitrisz**

06 30 461 5410



Jakus István - Iváncsa

Gépi földmunka

Forgó-kotró bobcat

Ömlesztett anyag

szállítása

Tel: +36 30 826 56 12



Tüzelő- és építőanyag kereskedés

- tüzelő
- fenyő fűrészáru
- zsákos anyagok
- hőszigetelés
- vasáru
- cserép
- beton elemek
- téglák

Cím:

Iváncsa,

Hunyadi

János utca

781 hrsz.

**Szállítást
vállalunk!**

Tel: +36 30 314 33 78

+36 30 927 70 24

Minden, ami a házához szükséges!



BROSCHKE GYÖRGY

kőműves vállalkozó

Adony 100 km-es körzetében
vállalom az alábbi munkákat:

- térkövezés
- homlokzati szigetelés
- lakásfelújítás kőművesmunkái
- kerítésépítés
- medenceépítés

• Telefon: 06 30 820 9523

• Facebook: Broschke György kőműves E.V.

Nyílászáró- és árnyékolástechnikai szerelés

Szabvány és egyedi méretű műanyag és fa nyílászárók; beltéri ajtók, párkányok; garázkapuk; zsalúziák; redőnyök, redőnykapuk; szúnyoghálók, relaxák, szalagfüggönyök

gyártása, beépítése és javítása rövid határidővel.

Ingyenes felmérés, árajánlat készítés.



Sipos Tamás

Adony

Telefon:

06 20 381 81 04

E-mail:

tamas.sipos81@gmail.com

DUGULÁS-ELHÁRÍTÁS

BONTÁS NÉLKÜL! GARANCIÁVAL!

NON-STOP
HÉTVEGÉN IS!

VÍZVEZETÉKSZERELÉS IS
06/20-362-5817



Ingtalanok adás-vételéhez kötelező VBF (villamos biztonsági felülvizsgálat)

Gázkészülékek üzembe helyezéséhez szükséges EPH jegyzőkönyv

Elektromos kéziszerszámok időszakos felülvizsgálata

Rövid határidővel vállalom!

Telefon: 06-70/601-7275

MAPEI 24 h MAPEI

Mapei hidegburkolási termékek

házhoz szállítása akár 24 órán belül!



SZÉP kártya elfogadás!

**Adesilex P9 • Keraflex Extra S1 • Ultraplan Eco 20 • Primer G
Mapegum WPS • Keracolor FF Flex • Mapekil AC • Eco Prim Grip Plus**



A termékek üzletünkben is megvásárolhatók!

2431 Perkáta, Szabadság tér 4.

Nyitva: H-P: 8:00-16:00 Szo: 8:00-12:00

Telefon: 06 20 347 86 82

HÚSZ ÉV - 2006. 12. - 2026. 12

A leghosszabb „munkaviszonyom” – soha sehol nem voltam ennyi ideig elkötelezett, mint a Kapocs készítésével. A „harmadik gyerekemként” szoktam emlegetni, amely lassan felnőtt és önjórává vált. A következő évfolyam kezdésére megszámlolom, hány kiadvány, hány oldal, hány hirdető... A januári holtsszezonban kis összegzésre készülök, és erről februárban számot adok a kedves Olvasóknak.

Hát igen, 2006 nyara nagy változásokat hozott az életembe, (amelyről akkor még nem tudtam, hogy ennél is nagyobbak várnak rám!), és egy kistérségi pályázatra készítettem elő a terveket. 2006 decemberében jelent meg az első szám, 12 oldalon piros és fekete színnel nyomtatva. Apránként fejlődöttünk, változtunk, alkalmazkodtunk az igényekhez, a lehetőségekhez, az elvárásokhoz. Ma már a mesterséges intelligencia a kihívónk, és bár én még maradnék a kézi vezérlésnél, egyre többen alkalmazzák a látványosabb MI megoldást. De az írás, a szöveg rovására mehet az, ami képek javát szolgálja! Pedig én nagyon szeretem a betűket, a gyönyörű magyar nyelvünket, azokat a szépen formált gondolatokat, amelyeket magyar költők verseiből választok a Beköszöntők mellé. Szeretek egyébként kézzel írni is! Figyelni, milyen hullámváza van az írásomnak függően attól, hogy mennyire vagyok kipihent vagy éppen milyen a hangulatom. S ahogy lüktetnek az ötletek, formálódik a mondanivaló, úgy válik egyenletesebbé vagy épp szögletesebbé a betű a kezem alatt.

Szóval az újság... Minden 4. vagy 5. hétvégém telik azzal, hogy a begyűjtött anyagokból lapozható, áttekinthető, lehetőleg vonzó oldalakat varázsoljunk segítőimmal, akik a cikkek egy részét készítik, illetve Sólyom Balázssal, aki a 4. számtól, 2007 márciusa óta formálja meg a tartalmat nyomdakészre. Még nálam is jobb helyesíró, néha pontosítja, amin átsiklik a szemem. (Pedig ő nem javított annyi füzetet és dolgozatot, mint én...)

Nem tudom, meddig leszünk! Megyek, amerre visz az út, amíg van hirdető, addig van újság, amíg van megrendelő, vásárló, addig van hirdető... Önökön múlik, kedves Olvasók, mennyi évfolyam van még ebben a vállalkozásban, én még nem fogytam ki sem a lendületből, sem a mondanivalóból, sem abból a szeretetből, amellyel készítem elő hónapról hónapra az anyagokat!

Köszönöm valamennyiüknek, hogy elkísértek ezen az úton, köszönöm a segítőknek, a cikkek készítőinek, hogy hónapról hónapra küldik írsaikat, köszönet a postaládába dobálásért is, és hálás vagyok azoknak, akik felhívnak vagy üzenetet küldenek, hogy visszajelezenek az olvasottakról.

Boka Erika

Weöres Sándor: Még annyi mindent

Még annyi mindent elsorolni, kéne mit átéltem, tanultam, megfigyeltem, s a sokszoros találkozásokat s az egyetlen-egyszer történeteket.

Minden virágszál említésre vár, minden marék por említésre méltó, s az elmondásba egyszerre csak egy fér és még az egynek is csak törmeléke.

Az ember emlékekben milliárdos, emlékek elmondásában szegény, a könyvekből majdnem minden kimarad s helyébe lép a foszlány és az álom.



DUGULÁSELHÁRÍTÁS

WOMÁS CSATORNATISZTÍTÁS
KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT
www.spdugulaselharitas.hu

06 70 77 55 190
Kiss Richárd



SZEMÉLYES MEGJELENÉS

▶ FIX ÁRAK, KORREKT ÁRAK
▶ NINCS KISZÁLLÁSI DÍJ
▶ CSALÓDÁSMENTES SZOLGÁLTATÁS

KERESSEN BIZALOMMAL!

Műanyag ajtó, ablak, redőny, redőnykapu

forgalmazása, beépítése

Szúnyoghálók kedvezménnyel

Párkányok, napellenzők, relaxák

Redőnyjavítás

Ingyenes felmérés!

Major Sándor, Pusztaszabolcs

☎ +36 30 781 80 22

Minden hűtő és fagyasztószekrény javítása

2 év garanciával!

Ajtógumi és műanyagrészek pótlását is vállalom.

Serák György

Hűtőgépszerező



06 20 557 3008

KÁRPITOS - PUSZTASZABOLCS

Bútorszövet-választékkal, szállítással!

Kárpitozott bútorok áthúszása, javítása:

Ülő- és fekvőbútorok, motorülések, kerti bútorok.



Ha régi, kényelmes, megszokott bútorától nem szeretne megválni, de felújításra szorul, keressen bizalommal!

Tabi László • 06 20 214 6664

térségi kis kapocs

Az idei évben is elkészítjük a decemberi számhoz a **naptármellékletet.**



AKI BENNE LENNE, KERESSEN!

Boka Erika

06 20 544 7555

Dr. Nemes László Állatorvosi rendelő

Teljes körű állatorvosi ellátás a legrovidebb időn belül, gazdibaráttal áron.

Oltások • Műtétek • Ultrahang vizsgálat
Endoszkópos vizsgálat
Röntgen • Laboratórium

Egészségmegőrző készítmények nagy választékban!

Bankkártya elfogadóhely!

Pusztaszabolcs, Béke u.53

Tel: 06-20/970-59-87

A részleteket tekintse meg honlapunkon:

www.nemesdoktor.hu

NYITVA TARTÁS:

hétfőtől péntekig 8-10 és 17-19 óráig;
szombaton 8 - 12 óráig



ZÖLD OLDAL



ZÖLD OLDAL

Most a CÉGES

TÁMOGATÓKHOZ SZÓLOK!



Többször volt már szó a 10 millió Fa közhasznú Alapítvány tevékenységéről. Ha év végén marad egy kis pénz a kasszában, sok jó helyre lehet belőle juttatni, gondoljanak a faültetésekre is!

„A 10 millió Fa közösség a 2019-es megalakulása óta közel 700 000 fát ültetett el, amelyből elképesztő összefogással közel 200 000 fát ültettünk idén a Nemzeti Faültetés Napján, 200 helyszínen, 50 cég és 6 stratégiai partner hozzájárulásával. Ültettünk erdőt, ligetet, sorfát, ehető kertet és városi minierdőt, valamint közel 40 japán típusú Miyawaki minierdőt.”

Akik szeretnék ezt a tevékenységet támogatni, megtehetik

- Stratégiai partneri szintű hozzájárulással,
- Faültető partneri szintű hozzájárulással,
- Csemete ültető partneri együttműködéssel,
- Csapatépítő partneri együttműködéssel.

ÜLTETÉSI ÁRAK

2026 - TAVASZ

Csemeteosztás	1 000 Ft/csemete
Erdősítés	1 500 Ft/csemete
Miyawaki minierdő	27 500 Ft/csemete
Intézményi koros fa ültetés	90 000 Ft/fa
Park koros fa ültetés	120 000 Ft/fa
Sorfa koros, méretes fa ültetés	150 000 Ft/fa

Mit vállalunk az árban:

terület/fahely keresés

engedélyeztetés

tervezés

szakigazgatási feladatok

terület előkészítése

csemete

szállítás

vadvédelem (ha szükséges)

talajelőkészítés

ültetés

tápanyagutánpótlás

ápolás 3-5 évig

szakvezetés

szervezés

kommunikáció

edukáció

A részletekről tájékozódhatnak a honlapjukon:
vagy érdeklődhetnek emailben:

<https://1fo1fa.hu/>
10milliofa@10milliofa.hu

MINDEN CSALÁDBAN LEGYEN EGÉSZSÉGPÉNZTÁR

🔗 Vásárolható belőle többek között:

gyógyszerek, vitaminok, gyógyászati segédeszközök, szemüveg, csecsemő- és betegápolási cikkek;

🔗 Igénybe vehető szolgáltatások:

fogászati kezelések, gyógytorna, gyögymasszázs, szűrővizsgálatok, magánorvosi szakrendelések.

📖 Önszegélyező szolgáltatások:

- gyermek születéséhez kapcsolódó ellátások,
- munkanélküliségi ellátások, kieső jövedelem pótlása:
- temetési szolgáltatás
- beiskolázási támogatás,
- idősgondozás támogatása,
- lakáscélú jelzáloghitel törlesztésének támogatása

Mindezek után **20% adóvisszatérítésre jogosítja** a tagokat. Pár ezer forintos befizetésekből komoly tartalékot is képezhetünk betegség, baleset idejére.

**A részletekről érdeklődjene
telefonon vagy személyesen!**

Boka Erika 06 20 544 7555



**2 t össztömegű
autószállító
tréler
bérbeadás
Adonyban.**

Telefon:
06 20 327 68 40

térségi kis kapocs

ÖN IS HIRDETNE?

Hívjon felt!
06 20 544 7555
Írjon e-mailt!
kapocs@kiskapocs.hu

Küldjön levelet!
2455 Beloiannisz, Szeptember u. 12.

Hirdetését igény esetén el is készítjük!

» KÉRJEN AJÁNLATOT! »

Lakossági apróhirdetés: 2.000 Ft / 180 leütésig
(amely ajánlat kizárólag magánszemélyek apróhirdetéseire és nem vállalkozói hirdetésekre vonatkozik!)



Szombati István

Favágás

- Veszélyes fák kivágása (koronaigazítás)
- Bozótirtás
- Telektisztítás
- Fűnyírás
- Bejárók, hidak felújítása, készítése

További információ:

szombati.istvan.ev@gmail.com

+36 30 570 88 28

Fuvarozás

- Ömlesztett áru
- Méteráru
- Építőanyag
- Zöldhulladék elszállítása



Állatorvosi sorok

Miért fontos a macskák ivartalanítása?

Az ivartalanítás a felelős macskatartás egyik legfontosabb döntése. Nem csupán a nem kívánt szaporulat megelőzését szolgálja, hanem számos egészségügyi és viselkedési előnnyel is járhat. Egyetlen ivaros nőstény macskának rövid idő alatt több alma, kölyke születhet, az utódok pedig tovább szaporodhatnak. Mivel sok kölyök számára nem jut biztonságos, gondoskodó otthon, az ivartalanítás jelentősen hozzájárul a kóbor macskák számának és az állatmenhelyek túlterheltségének csökkentéséhez.



A beavatkozásnak komoly egészségvédő szerepe is van. Nőstény macskáknál megelőzzük a méh különböző megbetegedéseinek kockázatát, és – különösen az első tüzelés előtt elvégezve – csökkentheti az esetleges emlőproblémák kialakulásának esélyét. Kandúroknál megelőzi a heredaganatot, és az esetleges egyéb ivarszervi bántalmak előfordulását. Az ivartalanított állatok kevésbé hajlamosak elkóborolni és párt keresni, így kisebb eséllyel kerülnek közlekedési balesetbe, verekedésbe vagy szenvednek harapásból és karmolásból eredő sérüléseket.

A viselkedésben is kedvező változások jelenhetnek meg. Kandúroknál általában ritkul vagy megszűnik a kellemetlen szagú vizelettel történő területjelölés, csökkenhet a párással összefüggő nyugtalanság, hangoskodás és rivalizálás. Nőstényeknél elmaradnak a tüzelés időszakai, amelyek gyakori nyávogással, nyugtalansággal és szökési kísérletekkel járhatnak. Fontos ugyanakkor, hogy az ivartalanítás nem változtatja meg a macska alapvető személyiségét: inkább a nemi hormonokhoz kötődő viselkedésformákat mérsékli.



A műtét megfelelő időpontját minden esetben állatorvossal érdemes egyeztetni, mert az életkor, az egészségi állapot, a testtömeg és az életmód egyaránt számít. A beavatkozást altatásban végzik, utána pedig néhány napos nyugalomra, sebvédelemre és az állatorvosi utasítások pontos betartására van szükség. Az ivartalanítást követően csökkenhet az állat energiaigénye, ezért a testsúly megőrzéséhez adagolt, kiegyensúlyozott táplálás és rendszeres játék ajánlott.

Összességében az ivartalanítás egyszerre szolgálja az egyes macskák jóllétét és a teljes állatállomány védelmét. Segít megelőzni súlyos betegségeket, csökkenti a sérülések és fertőzések veszélyét, valamint elejét veszi a gazdátlan kölykök megszületésének. A döntés ezért nem pusztán kényelmi kérdés, hanem hosszútávú befektetés kedvencünk egészségébe, biztonságába és várható élettartama érdekében.



dr. Rigó Zsuzsa
állategészségügyi igazgatótani
és járványügyi szakállatorvos
Telefon: 06 30 608 75 99

dr. Kelemen Ferenc
menedzser-állatorvos,
szakállatorvos
Telefon: 06 30 530 1513

„A boldogságnak puha tappancsai vannak, és gyakran nesztelenül érkezik.”
(japán mondás)

„Akinék macskája van, annak nem kell félnie az egyedüllétől”
(Daniel Defoe (1660–1731), angol író, a „Robinson Crusoe” szerzője)

Hozzá tartozónk, szerettünk elvesztése nemcsak érzelmileg állíthat megterhelő időszak elé: megtakarítás híján az anyagi gondokkal is meg kell küzdenünk. Ha szeretné megóvni szeretteit az ehhez hasonló gondoktól,

Kegyeleti életbiztosításunk segíthet a megoldásban.

MIÉRT AJÁNLOM?

- Megfizethető!
- Nincs orvosi vizsgálat, sőt meglévő betegséggel is köthető;
- 85 éves korig van díjfizetés;
- Balesetbiztosítással kombinálható;
- 300.000 és 1.500.000 Ft között választható összegek;
- nincs rejtett költség, előre látható az összes díj.
- Arra költik, amire akarják, nincs elszámolási kötelezettség!
- Nem része a hagyatéknek, a kedvezményezett azonnal pénzt kap.

Ha felkeltette érdeklődését, kérjen visszahívást!

Boka Erika tanácsadó • E-mail: kiskapocs@generalimail.hu

Telefon: 06 20 544 7555

Igény esetén az Ön otthonában!



HORVÁTH KRISZTIÁN

KŐFARAGÓ - KŐSZOBRÁSZ

SÍREMLÉK készítés felsőfokon!
Gránit, márvány,
műkő síremlékek
készítése, felújítása.



Hívjon most és kérjen személyes találkozót!

Pusztaszabolcs, Mátyás király u. 41. • E-mail: horvathk78@gmail.com

Telefon: 06-20/315-67-97 • 06-20/438-5754

Facebook: Horváth Sírő Pusztaszabolcs

EGÉSZSÉG

Ki veszi észre, ha elfáradt az, aki mindig mindent megoldott?

A családban gyakran van valaki, aki mindent kézben tart. Bevásárol, ügyeket intéz, segít a gyerekeknek, az unokáknak, gondoskodik az idősebb hozzátartozókról. Ha probléma adódik, mindenki hozzá fordul. Ő pedig megy, segít, megoldja, elintézi. Ahogy eddig is mindig. Nem feltétlenül azért, mert ezt várják el tőlük. Sokszor egyszerűen így tanulták meg szeretni a másikat.

A gondoskodás érték. Összetart családokat, biztonságot ad, és emberibbé teszi a világot.

Csakhog az erős, megbízható emberek is elfáradnak. És nem mindig mondják ki.

Honnan vehetjük észre?



Figyeljünk az apró változásokra! Talán türelmetlenebb, gyakrabban panaszkodik fáradtságra, rosszabbul alszik, gyakrabban van „egy kicsit megfázva”, egyre többször utasítja vissza a közös programokat. Ezek nem feltétlenül jelentik azt, hogy túlterhelt, de érdemes megkérdeznünk tőle: *„Mostanában hogy vagy? Nem túl sok ez neked?”*

Ne elégedjünk meg az automatikus „jól vagyok” válasszal. Hallgassuk meg, és ha úgy érezzük, segítsünk neki:



Ne csak kérdezzük, miben segíthetünk! Vállaljunk át konkrét feladatokat: a bevásárlást, az ügyintéztést vagy egy családi program megszervezését.



Ne csak akkor keressük, amikor szükségünk van rá! Hívjuk fel azért is, hogy megtudjuk, mi történt vele.



Fogadjuk el a nemet! Ha pihenni szeretne, ne éreztessük úgy, mintha cserbenhagyt volna bennünket.



Kérdezzük meg, mire vágyik! Lehet, hogy egy közös séta, egy nyugodt beszélgetés vagy egy tehermentes hétvége többet jelent neki, mint gondolnánk.



Ne vegyük természetesnek a gondoskodását! Egy őszinte köszönet és a rendszeres, kézzelfogható segítség sokkal többet ér, mint az alkalmi nagy gesztusok.



Ha tartós kimerültséget, alvászavart, fájdalmat vagy hangulatváltozást tapasztalunk, bátorítsuk arra is, hogy kérjen megfelelő szakmai segítséget.

Most rajtunk a sor!

Gondoljunk arra az emberre, aki mindig mindent megoldott helyettünk. Mikor kérdeztük meg tőle utoljára, hogy neki mire lenne szüksége?

Ne várjuk meg, amíg már nem bírja tovább!

Mindenkiért
törekszel.
De te is
fontos vagy!



Bartha-Molnár Mónika
(természetgyógyász, coach)

www.pitypangmuhely.hu

Programajánló

A kápolnasnyéki Halász-kastély ideiglenes kiállításának témája: Somogyi József szobrászművész egykori tanítványainak munkái.

Az *'Anniversarius – Somogyi József 110, Somogyi osztály 40'* című kiállítás **december 31-ig** látogatható a kápolnasnyéki Halász-kastélyban.

Az **állandó kiállításon** a Halász család fotói és dokumentumai láthatók. **Múzeumpedagógiai foglalkozásokra** is várják a diákokat!

Sőt még **SZABADULÓSZOBA** is foglalható benne „Rejtély a nyéki expresszen”...

Nyitva tartás: **keddtől vasárnapig 10-16 óráig**



Halász-kastély

2475 Kápolnasnyék, Deák Ferenc u. 10.

Telefon: +36 21 292 0471

E-mail: info@halaszkastely.hu



SZIRONTA
EGYÜTTES

Adventi harangkoncert



2026. december 4. (péntek) 17:00

Rácalmás

Rácalmási Művelődési Ház
és Könyvtár

2026. december 8. (kedd) 16:00

Százhalombatta

„Matrica” Múzeum

szironta.hu

Pár gondolat a Programajánlóról...

Az egyik motivációm az újság létrehozásával kapcsolatban az volt, hogy a környék rendezvényeiről hírt adjak. Akkor még messze nem volt ilyen elterjedt az internet, a közösségi háló az iwiw.hu kereteiben kimerült. Nagy csalódás volt, amikor a megyei újságban olvastam beszámolót egy-egy környékbeli programról, amelyre szívesen elmentem volna, ha időben tudok róla.

Tisztában vagyok azzal, hogy ma már legtöbben az internetről tájékozódnak, én mégis arra biztatom a szervezőket, hogy küldjenek infót a rendezvényeiről, amelyekre várják a környékről a közönséget! A jótékonyági eseményekről, újdonságokról, kevésbé ismert lehetőségekről ugyanúgy, mint a hagyományos és jól bevált találkozókról. Elsőbbsége mindig az ingyenes alkalmaknak, illetve a jótékonyági összefüggéseknek van, hiszen a programajánló hasábjai többnyire díjmentesen kerülnek az újságba.

Köszönöm mindazoknak, akik két évtizede hozzájárulnak a kiadványunkhoz azzal, hogy elküldik az eseményeiről a tájékoztatót!

Szerintem mindegyik településen készülődnek már az adventi időszakra. Szeretettel ajánlom, hogy látogassanak ki a legkisebb közösségbe, a lakóhelyükön rendezett ünnepekre, mert a közösen átélt varázslatot nem pótolhatja semmi!

Boka Erika

Felvonási Tünetek

SZÍNJÁTSZÓ MŰHELY



2026. november 14.
szombat 17.00

Szép Ernő:

Vőlegény

(bemutató előadás)

Ercsi Eötvös József Művelődési Ház

Az előadások ingyenesek.

Adományokkal a társulat további munkáját támogatják.



Murzsa Kata

murzsakata@gmail.com

06 20 523 26 86

Horoszkóp novemberre

Kos (március 21. - április 20.)

Váratlan bevételre tesz szert, ami hajlamossá teszi a költekezésre. Legyen előrelátó és kissé visszafogott!

Bika (április 21. - május 20.)

Sokéves feszült időszaknak ér a vége! Fellelegezhet és végre kicsit lazábban élheti mindennapjait és még kalandozhat is!

Irek (május 21. - június 21.)

A most meghozott döntések és megtett lépések egész életére kihatnak, legyen körültekintő és bátor!

Rák (június 22. - július 22.)

Ha most jól sáfarkodik, bőségben lesz része mind anyagi, mind lelki téren! Ne sajnálja magától az örömeit!

Oroszlán (július 23. - augusztus 23.)

Nagyon aktív időszakban van, több életterületen is helytáll, de megéri a fáradság, tartson ki!

Szűz (augusztus 24. - szeptember 23.)

Ha éppen nem ingatlanvásárlásban van, érdemes hosszú távú befektetések területén nézelődni!

Mérleg (szeptember 24. - október 23.)

Ha akarja, ha nem, a szenvedély kerül élete előterébe, nem fogja megbánni, ha nem tiltakozik ellene!

Skorpió (október 24. - november 22.)

Oda kell tennie magát a munkában, nem lesz könnyű dolga, még szerencse, hogy ez nem esik a nehezére!

Nyilas (november 23. - december 21.)

Kapcsolataiban ne feledkezzen meg arról, hogy figyelembe kell venni a másik fél igényeit is, nem minden az ön szája íze szerint történik!

Bak (december 22. - január 20.)

Dolgozzon ki tervet egészsége megőrzésére: szenteljen figyelmet a mozgásra, táplálkozásra és a feltöltődésre is!

Vízöntő (január 21. - február 20.)

Párkapcsolatában előfordulhatnak hevesebb szóváltások, legjobb, ha higgadtan megbeszéli egymással az elvárásait és a lehetőségeiket!

Halak (február 21. - március 20.)

Ít az idő, hogy megtanulja, hogyan álljon ki magáért, nem önzőség, ha boldogságra törekszik!

CIPŐS- DOBOZ AKCIÓ 2026.



Végy egy üres cipősdobozt, töltsd meg sok apró csodával, aminek gyerekként te is örülnél! Tégy bele iskolaszert, édességet, apró játékokat, piperecikket, más ötletes dolgot, s végül csomagold be, és írd rá, hogy lány vagy fiú és hány évesnek!

Az elkészült ajándécsomagot **legkésőbb december 15-ig** juttasd el az alábbi címre:

**Sebes Folyó Alapítvány
Pusztaszabolcs, Velencei út 67.
Telefon: 06 20 770 5783**

A Baptista Szeretetszolgálat és a Sebes Folyó Alapítvány akciója.

TESCO

Rögös Út
Jótekonysági Egyesület

ADOMÁNYGYŰJTÉS
NOVEMBER 6-7. ÉS 27-28.

DUNAÚJVÁROS | SZÉKESFEHÉRVÁR

Tartós élelmiszert, tisztítószerket és higiéniai termékeket gyűjtünk a rászoruló családok támogatására.

TARTÓS ÉLELMISZER
TISZTÍTÓSZEREK
HIGIÉNIAI TERMÉKEK

KERESS MINKET A TESCO BEJÁRATNÁL!

DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Womás csatornatisztítás,
kamerás csatornavizsgálat
hétvégén és
ünnepeken is!

*Nincs kiszállási díj!
Bontás nélkül, garanciával!*

Vitányi László

Telefon:

06 70 303 60 03



f Vitus Duguláselhárítás
vitusdugulaselharitas.hu

Nyílászárók és árnyékolók

TELJES KÖRŰ KIVITELEZÉSE

- ✓ 25 éves szakmai tapasztalat
- ✓ Gyors helyszíni felmérés
- ✓ Szakszerű tanácsadás
- ✓ Igény esetén visszajavítás
- ✓ Megbízható,
pontos munkavégzés

Tunyogi Attila

☎ 0620 611 64 24

BALESETBIZTOSÍTÁS

– kis pénzért NAGY SEGÍTSÉG A BAJBAN!



Váratlan események nehezíthetik a család mindennapjait. Odafigyeléssel és előrelátó gondoskodással legalább az anyagi oldalon könnyíthetünk!

☎ Szolgáltatások a teljesség igénye nélkül:

Csonttörés, fogtörés, izom- és szalagszakadás, ficam, égési sérülés, kórházi ápolás, baleseti műtét, maradandó egészségkárosodás, kullancscsípés, akár jogvédelem...

⚡ Sportoló gyermekekre (18 éves korig) is köthető, igazolt vagy **versenysportolókra** is; mérkőzésen, versenyen bekövetkező balesetekre;

👤 Vállalkozóknak, dolgozóiknak is jól jöhet a sokféle módozatra kiterjedő biztosítás!

👨 Családi változat is lehetséges.

46 Ft/nap-tól módozattól függően!

A részletekről, módozatokról érdeklődjene nálam!

Boka Erika

☎ 06 20 544 75 55

személyesen: **Százhalombatta**, Damjanich utca 23. Prima üzletsor

kedden 9 – 15 óra között

vagy **Beloianisz**, Szeptember utca 12-ben, csak előre egyeztetett időpontban!

MÁRTON-NAPI AJÁNLATUNK

NOVEMBER 11-15.

Előétel:
Libatepertőkrém bagettel

Leves:
Libahúsleves lúdgéztésztával

Főétel:
Ropogós libacomb almás-vörösborsos
lilakáposztával és vajas burgonyagombóccal

Desszert:
Lúdláb szelet

Ára: 10.000 Ft

*Ünnepelje velünk a Márton-napot,
és kóstolja meg különleges ajánlatainkat!*

RENDEZVÉNYEK HELYSZÍNE!



Céges
rendezvények



Születésnapok
akár 60 főig



Családi és baráti
összejövetelek

* Hamarosan érkezünk
karácsonyi ajánlatainkkal is!


**ADONYI
6 KULCSOS
ÉTTEREM**

Szeretettel várjuk!



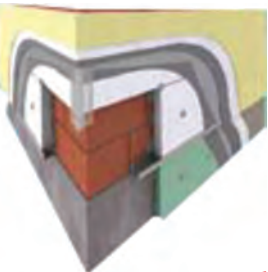
Kövess minket a Facebookon
(Adonyi 6 Kulcsos étterem),
hogy ne maradjon le újdonságainkról
és aktuális ajánlatainkról!



Elérhetőség:
06/706-707-708



2457 Adony
6. sz főút 57.km



HŐPLUSZ[®]

RENDSZER MÁRKAKÉPVISELET



2431 Perkáta, Szabadság tér 4.

Homlokzati hőszigetelő
anyagok egész évben
kedvező áron!

SZÉP kártya elfogadás!

Színes homlokzati nemesvakolat alapozóval 1.740,- Ft/m²-től

Termékeink az Otthonfelújítási Programban is felhasználhatók!

Komplett rendszer vásárlása
esetén ingyenes házhozszállítás!

Kérjen árajánlatot
telefonon vagy
honlapunkon keresztül!



A hőszigetelő
alaprendszer
aktuális áraitól
érdeklődjenek telefonon!

www.szigetelthaz.hu

Tel.: 20/347-86-82