

Szakmai műhely az EFMK-ban

PÁRBESZÉD Intézményünket az a megtiszteltetés érte, hogy a Nemzeti Művelődési Intézet Pest Megyei Igazgatósága a közművelődésben dolgozó szakembereket május közepén Budakeszire hívta össze szakmai párbeszédre.

A műhely fókuszában a forrásteremtés állt, mely a közművelődési intézményeknek és színtereknek egyaránt fontos, hiszen ma már egy település, egy intézmény számára komoly bevételi forrást és lehetőséget jelentenek a pályázatok.

A találkozó résztvevőit dr. Győri Ottilia polgármester köszöntötte, aki beszédében hangsúlyozta mennyire fontosak a közösségek, a közös gondolkodás. Tóthné Fajtha Anita, a művelődési központ igazgatója bemutatta a város sokszínű közművelődési életét és aktív közösségeit, előadásában külön kitért arra is, milyen pályázati forrásokkal egészítik ki az intézmény bevételeit. Szigetvári József a százhalombattai Barátság Kulturális Központ igazgatója, a Nemzeti Kulturális Alap Kulturális Fesztiválok Kollégiumának bírálója az NKA pályázatok kapcsán tartott tájékoztatót, melyben hasznos tanácsokat osztott meg a kollégákkal. A nap zárásaként Csóka Eszter a Nemzeti Művelődési Intézet Pest Megyei Igazgatóságának vezetője tartott átfogó előadást a pályázatokról, melyben kitért a hazai és nemzetközi forráslehetőségekre egyaránt.

Az EFMK munkatársai



Zene és szó párbeszéde

JÓTÉKONYSÁG Különleges élményben volt részük mindazoknak, akik május 19-én a Deák téri evangélikus templomban részt vettek Fassang László Liszt-díjas és érdemes művész jótékonyági orgonaestjén, mellyel a tervezett budakeszi evangélikus templom építését támogatja. Az ötletgazda, gyülekezetünk tagja, a művész nagynénje, Fassang Márta, aki presbiterként is szíven viseli templomépítésünk ügyét.

Ebből a nézőpontból élmény volt már maga az előkészület is, hiszen a feladat olyan erőket mozgató meg a gyülekezetben belül, ami mindenkiben tovább munkálta a már eddig is meglevő elkötelezettséget és felelősségvállalást. Presbiterek, ifjúság, a Budakeszi Evangélikus Templomért Alapítvány kuratóriuma, és még a közösség sok tagja működött közre, hogy jól szervezett alkalom, szíves vendéglátás fogadja az érkezőket. Komoly támogatást kaptunk az Északi Evangélikus Egyházkerulettől és a Luther Kiadó munkatársaitól is a plakátok elkészítésében, a média nyilvánosságának elérésében. Köszönet illeti a Deák téri gyülekezetet is, hogy helyet adott ennek az alkalomnak.

Fassang László két hangszert is megszólaltatott az est folyamán. A templom oltárterében elhelyezett kis műemlék torvajai orgonán először a 17. század zenéjét hozta közénk. Ezt követően Fabiny Tamás püspök olyan bibliai igéket olvasott fel és kommentált, melyek megidéztek a hitükért mártírsorsra jutott testvéreink szenvedését. Az ezekre válaszoló improvizációk szívünkbe égették az elhangzott szavakat. Az ige hirdetést követően orgonán monumentális Bach-darabot hallhattunk, majd eljutottunk egészen korunk zenéjéig. Az est üzenetét keretbe foglalta az a korál, melyet Luther Budavár eleste alkalmából írt: „tarts meg, Urunk, szent igédben”. Ez az ének hitért könyörgő, hitet erősítő imádság.

A tervezett templom a 20-21. század keresztény mártírjainak állít emléket. Az ének sorai emlékeztetnek arra, hogy a Krisztusba vetett hit minden korban és minden körülmények között megtartó erő. A záró zenei gondolatok ehhez kötődő improvizációk voltak. Köszönjük Fassang Lászlónak, hogy művészetén keresztül zenei élménnyel, a hitbeli elmélyülés alkalmával ajándékozott meg minket, s hogy ezeken keresztül támogatja templomépítésünk ügyét. Köszönjük a megjelentek imádságát, adományait, hogy egy alkalomra, vagy talán hosszabb távon is közösséget vállaltak a budakeszi gyülekezettel.

Lacknerné Puskás Sára elkész

Nyáron: védelem és hidratálás

BŐRÁPOLÁS Nyáron - különös tekintettel a fényvédelemre - a szokottnál is jobban oda kell figyelni, 11-15 óra között a napozást érdemes a minimálisra csökkenteni. A déli nap mindenképpen kerülendő, még napernyő alatt is. A leégést nagyon nehéz helyrehozni, és sok esetben csúnya pigmentfoltok maradnak utána. A legfontosabb az arc és a kéz védelme, itt a bőrt hamarabb éri fénykárosodás, mint a test többi részét.

Ha megtehetjük, vásároljunk külön fényvédőt ezekre a területekre, mert itt érzékenyebb a bőr. Ma már számtalan kozmetikum közül választhatunk. Fontos, hogy lehetőleg fizikai, titán-dioxidos fényvédőt válasszunk, ez sokkal egészségesebb a bőrnek, mint a kémiai napvédő krémek. Vásárlás előtt az összetevőket érdemes alaposan átnézni, amennyire lehet, mellőzzük a kőolajszármazékokat tartalmazó készítményeket.

Ha a faktorszámokat nézzük, a fehérebb bőrtípusúaknak, csecsemőknek és kisgyermekeknek 50 és 30-as faktorú termékek javasoltak, aki pedig könnyen barnul, és kevésbé hajlamos a leégésre annak a 20-as faktorszám is tökéletes. Ha sokat tartózkodunk a vízben, érdemes gyakrabban átkenni a bőrt, mert a vízben is könnyen le lehet ám égni! A napozás után is gondoskodnunk kell a hidratálásról, mert ilyenkor fokozott védelemre van szüksége a bőrnek. Válasszunk olyan összetevőket tartalmazó krémet vagy gélt, amely segít hosszabban megőrizni a megszerzett barnaságot, és előkészíti a bőrt a további napozásra. A napozás utáni készítmények mellett ugyanúgy használjuk a megszokott testápolót is.

Van néhány olyan körülmény, amire nagyon fontos odafigyelni a napozás előtt és közben:

- Arckezelés, szőrtelenítés után napozni, strandra menni nem ajánlott, mivel a mikrosérülések helyén a bőr pigmentálódhat, és fogékonyabb a fertőzésekre is.
- Figyelni kell azon krémek használatára és gyógyszerek szedésére, melyek fényérzékenységet okoznak, olvassuk át a gyógyszerek tájékoztatóját, ha abban szerepel a fényérzékenyítő hatás, akkor mindenképpen kerüljük a napozást!



- Vannak természetes illóolajok is melyek fototoxikus hatásúak, ilyenek például a citrusfélék illóolajai, ha ezekkel érintkezett a bőrünk, szintén óvatosnak kell lennünk, mert csúnya foltokat okozhat a napsugárzás.

- Nagy melegben, ha nem strandolni készülünk, akkor is kenjük be a szabadon maradt bőrfelületeket napvédővel.

- Napozáskor felejtsük el az erős sminket, mert bőrirritációt és idő előtti öregedést okoz.

- Védjük a fejünket, így hőségben kalappal, sapkával védekezünk a káros napsugarak és a hóguta ellen.

- A sós tengervíz és a medencék klórtartalma könnyen töredezteti, szárazzá teheti hajunkat. Fürdőzés után mindig zuhanyozzunk le, és a hajunkat is mossuk meg, utána hidratáló készítményekkel ápoljuk bőrünket és hajunkat is.

Budakeszi Védőnői Szolgálat



FOGADALMAT TETTEK

Konfirmáció a református gyülekezetben 2019 pünkösdjén.

Felhívás

2019. szeptember 26-án az idősek világnapja budakeszi megünneplésének keretében kiállítás nyílik az Erkel Ferenc Művelődési Központ (EFMK) minigalériájában hatvan éven felüli budakeszi alkotók munkáiból. Szeretettel várunk minden olyan alkotást - varrást, hímzést, kötést, horgolást, és más textilműves munkát, kerámiát, fadarabot, kisbútort, fényképet, bőrdíszművet, illetve bármilyen egyedi darabot -, ami budakeszi szépkorú polgárainak alkotó fantáziáját reprezentálja. Az alkotásokat Nagy Mónika művelődésszervezőnél lehet leadni az EFMK-ban szeptember 19-től.

Budakeszi Város Időügyi Tanácsa

Az első elsősegély-tanfolyam

ÉLETMENTÉS A Budakeszi Egészségügyi Központ az intézmények dolgozói és iskolások egészségügyi alapismereteinek bővítése érdekében kiemelt figyelmet fordít az egészségügyi oktatásra. Május 30-án tartották az első, emelt szintű elsősegélynyújtó tanfolyamot Budakeszi intézményeinek dolgozói részére. Minden bölcsőde, óvoda és iskola 2 főt delegálhatott a tanfolyamra, ezt a létszámot tudták megfelelő szakmai szinten, egy csoport keretében felkészíteni. Szó volt sérülésekről, azok



ellátásáról, görcsrohamról, idegcentest légutakba kerüléséről, eszméletlen álla-

potokról, újraélesztésről és a defibrillátor használatáról. Csaknem 5 órát töltöttek a résztvevők az Erkel Ferenc Művelődési Központban a gyakorlatközpontú oktatáson. Az egészségügyi központ vezetője fontosnak tartja a vészhelyzetekben a gyors, határozott és a probléma megoldására koncentrált megoldást, melyet csak megfelelő gyakorlati képzésekkel tudnak elérni. Elmondta, évente két alkalommal szeretnék biztosítani a lehetőséget az intézmények és diákok számára erre a képzésre.