

• **December 13.** kedd 17.30-19.30 óráig – **VEZETETT MEDITÁCIÓ** – A résztvevők megismerkedhetnek a meditációs technikákkal, melyek alkalmazásával tudatosabbá, teljesebbé válhat életünk. Vezeti Pető Kati (2000 Ft)
• **Tradicionalis (Hatha) jóga** minden szerdán 09-10.30, csütörtökön 18.30-20-ig – A jóga célja nem csupán az egészség fenntartása, javítása. Vajójában egy nagy utazás, út önmagunkhoz, az igazi önvalónkhoz, mely nem azonos a fizikai testünkkel... Vezeti Szőke Kati
A programokra előzetes jelentkezés telefonon: 06-20-412-6353, e-mail: napfenykozpont@gmail.com • Cim: 1162 Hermina út 16.

A nevelőszülősegről...

A nevelőszülői hivatásról számos hiedelem, kedvező vagy éppen kimondottan negatív vélemény, előítélet fogalmazódik meg az emberek fejében. Van, aki szentnek tartja a nevelőszülői feladatra vállalkozókat, van, aki csak pénzszerzési motivációt lát a gyermekek befogadásának hátterében. Mint minden szélsőséges megfogalmazás, így ezek a vélekedések megítélések sem helytállóak, s források a témával kapcsolatos információhiány.

A legfontosabb tudnivaló az, hogy a nevelőszülőség nem



azonos az örökbefogadással. Míg az örökbefogadó szülő végleges biztonságot nyújtva sajátjaként fogad be családjába egy gyermeket, addig a **nevelőszülők átmeneti időre kell, hogy biztonságos otthont, elfogadást és szeretetet nyújtsanak egy olyan gyermek számára, aki valamilyen oknál fogva átmenetileg nem nevelkedhet saját családjában.**

Ezek a gyermekek nem árva, ahogy a közhiedelem tarja. Van családjuk, vannak szüleik és hozzátartozóik, akik azonban valamilyen oknál fogva időlegesen nem alkalmasak a gyermek gondozására, nevelésére. Ennek lehetnek anyagi vagy pszichés okai, lehetnek a háttérben életvezetési problémák, de állhat a kiemelés hátterében valamilyen tragédia is.

A gyermekek traumatizálódott állapotban, veszteségeket megéltve, nem egyszer elhanyagolás vagy bántalmazás miatt kerülnek a gyermekvédelmi szakellátás rendszerébe, ahol az a feladatunk, hogy olyan befogadó családot találjunk számukra, ahol biztonságra, elfogadásra lelnek, s megkaphatják mindazt a gondoskodást, amely szükséges elmaradásai, hátrányaik felszámolásához, egészséges személyiségfejlődésükhöz.

Az örökbefogadástól eltérően a nevelőszülőnél élő gyermekek **rendszeres kapcsolatot ápolnak szüleikkel, hozzátartozóikkal**, múltjuk ismerete, veszteségeik feldolgozása identitásuk szempontjából rendkívül fontos. A nevelőszülőktől azt várjuk, hogy ne csak a gyermekek fogadják el, hanem fogadják el vele együtt szüleit is, hisz egy gyermekhez szervesen hozzátartozik édesapja, édesanyja, rokonai, egész múltja.

elfogadásukkal és az elengedés képességével egyaránt.

A Fővárosi Módszertani Gyermekvédelmi Szakszolgálat nevelőszülői hálózata **olyan budapesti és a főváros agglomerációjában élő családokat keres, akik vállalkoznának a nevelőszülőség igen nehéz, ugyanakkor nemes feladatára.** Sajnos az utóbbi években a fővárosban egyre kevesebben érdeklődnek a nevelőszülőség felől, nyilván összefüggésben van ez a nehezéző életkörülményekkel.

Fontos tudni, hogy a nevelőszülőség nem jelent munkaviszonyt, s olyan családok jelentkezését várjuk, akik megfelelő lakhatással, stabil egzisztenciával bírnak. Természetesen a gyermekek ellátására havonta rendszeresen nevelési díjat és ellátmányt folyósítunk, s a nevelőszülőket tevékenységükért tiszteletdíj illeti meg.

Nagyon fontos lenne hálózatunkat bővíteni olyan nevelőszülői családokkal, akik – akár saját gyermekeik mellé – kiskisgyermekket tudnának befogadni, **különösen a 3 év alatti gyermekeknek** lenne elsődleges, hogy ne intézményi ellátásban, hanem családi környezetben kapják meg a szükséges gondoskodást. A nevelt gyermekek után is igénybe vehetőek az anyasági ellátások, a gyēs, a gyecd, s a családi pótlék is. Nehezen találunk nevelőszülőket nagyobb testvéroknak, **hármás-négyes testvéreknek**, és szükségünk lenne vállalkozó szemlemű **roma családokra** is, hogy a gyermekek identitásuknak megfelelő nevelésben részesülhessenek.

Intézményünk honlapján bővebb információkat találhatnak a nevelőszülővé válás menetéről, az alkalmasság kritériumairól, a jelentkezés módjáról, lehetőségről (www.tegyesz.hu). Kérjük, gondoljait végig, s családjukkal egyetértésben nyújtsanak szeretettel otthont átmenetileg a családjukat nélkülözni kénytelen gyermekek számára.

Várjuk jelentkezésüket a 1081 Budapest, Alföldi u. 9-13. címen, vagy az alábbi telefonon: 06-1-3232-900. Keressék Nagyné Erdélyi Ildikó képzési felelőst, vagy Vida Zsuzsannát, a Nevelőszülői Szolgálat osztályvezetőjét.

GIPSKARTON SZAKÜZLET
1144 Füredi út 74-76. Tel: 220-6217
Nyitva: hétfőtől péntekig 7-16-ig, szombaton 8-12-ig
• **GIPSKARTON RENDSZEREK** (vállaszfal, tetőtér, álmennyezet, előtétfal, akusztikai szigetelések)
• **HOMLOKZATI SZIGETELÉSEK** (utólagos hőszigetelés (polisztrál illetve ásványgyapot)
• **BELTÉRI AJTÓK** (fém és fa tokkal)
• **KAZETÁS ÁLMENNYEZETEK**
CORATREND THERMOMASTER ISOMASTER MASTERPLAST GROUP/INTERNATIONAL
www.gipstone.hu • e-mail: gipstone@gipstone.hu

Helyi Hírek

HIT ÉS KONTROLL

Asztrológiai útmutató a Nyilas jegyében

Az elmúlt időszak sokszínű választása, válsága, válása kapcsán a megkeményedés állapotába kerülünk. Félelmekre és aggodalmakra válaszolt így az önmagunkat megvédeni kívánó elme, aki azt mondhatta magában, hogyha állandó aggodalmak között élünk, tanuljuk meg elviselni azokat kemény akarattal és kitartással. Ezzel a hozzáállással rövid távon egyet lehet érteni, ugyanakkor, ha hosszú ideig falazódik be lelkünk a fájdalom elkerülése és kibírása végett, akkor lelkünk nem tud szabadon lélegezni, és könnyen fulladási tüneteket produkál. Hosszú távon tehát stratégiát kell hogy válsunk, és a felhúzott erős falakkal együtt bontásra érettek a megkövesedett megszokásaink is. Jelenlegi helyzetben nem tehetünk mást, mint kihasználni az adott nap energiáit és koncentrálni arra, hogy aznap mit és hogyan teszünk. A megélt helyeződött át a hangszól, vagyis a jelen pillanat megéltetésének lehetőségére. Lassan annyi dolog elvéteztet, hogy kénytelenek vagyunk belátni, hogy ami maradt, abból kell gazdálkodnunk.

Felesleges még több fájdalom könnyet hullatni az elmúlt egy-másfél év veszteségei felett, mert a gyász elengedő fázisán lassan túl kell lépniünk. Meg kell mutatnunk magunknak, hogy mit tanultunk a nehéz helyzetekből. Gyakorlati tudásra kell fordítani a közhelyeket, a bölcs mondásokat, az olvasott, vagy elméletben megtanult dolgokat. Érdekes egy listát készíteni – talán ez lehetne önmagunk karácsonyi ajándéka – arról, hogy milyen képpégre tettünk szert, valamint különválasztani az elméletben megszerzett tudást a gyakorlati tudástól, és törekedni arra, hogy az előbbi életszerűvé formáljuk. Jelenleg elvesztegetett idő kérdezzetni másokat, hogy nekünk hogyan lenne jobb, szebb az életünk, mert kívülről nem érkezik meg a válasz. A bolygók arra mutatnak rá, hogy a tanítók ideje lejárt abban a formában, ahogy eddig megszokhattuk. Önmagunk tanítóivá, helyesebben szólva önmagunk tudásának gyakorlóivá válunk. Teljesen mindegy, hogy kicsi vagy nagy tudás birtokában vagyunk, a lényeg a gyakorlati felhasználás. Ha valaki egy dolgot tanult csak az életében – természetesen ez egy igen steril példa – akkor gazdálkodjon azzal az egy tudással.

A hitről szeretnék még beszélni, hiszen a hit – főként karácsony táján – gyakran felmerülő kérdés. Hinni valamiben, vagy valakiben nem összekeverendő az elvárásokkal. „Hittem valamiben, ami nem valósult meg és most már nem hiszek benne!” A hitre szükség van. Hinnünk és tudnunk kell, hogy a dolgok kialakulnak, hogy van értelme az életünknek, hogy

KERINGÓ RUHÁK
ANIKÓ SZALON
Bp. XVI. Sashalmi utca. 14. 403-0000, 06-20-234-0499
Nyitva tartás: H-P 12-18, Szó. 10-12
www.anikoszalon.hu

2011. november 16.

és csak azokon dolgozunk, amire/amikre betámaszkodunk. Egy igazán ideillő verssel szeretnék Békés és Áldott Ünnepeket kívánni!

*Először sírsz.
Azután átkozódsz.
Azán imádkozol.
Azán megfeszíted
Körömszakadtig maradék-erőd.
Akarasz, egetostromló akarattal –
S a lehetetlenség konok falán
Zúzod vérsre koponyád.
Azután elalélsz.
S ha újra eszmélsz, mindent újra kezdesz.
Utoljára is tompa kábulattal,
Szótalanul, gondolatlanul
Mondod magadnak:*

*mindegy, mindhiába:
A bűn, a betegség, a nyomorúság,
A mindennapi szörnyű szürkeség
Tömlőcéből nincsen, nincsen menekvés!
S akkor – magától – megnyílik az ég,
Mely nem tárult ki atokra, imára,
Erő, akarat, kétségbeesés,
Bűnbánat – hasztalanul ostromolták.*

*Akkor megnyílik magától az ég,
S egy pici csillag sétál szembe veled,
S olyan közel jön, szépen mosolyogva,
Hogy azt hiszed: a tenyeredbe hull.*

*Akkor – magától – szűnik a vihar,
Akkor – magától – minden elcsitul,
Akkor – magától – éled a remény.
Alomfáidnak minden aranyágán
Csak úgy magától – friss gyümölcs terem.*

*Ez a magától: ez a Kegyelem.
(Reményik Sándor: Kegyelem)*

Laki Beáta

FOGÁSZATI
kis és panoráma
RÖNTGEN
1152 Bp., Szilaspark 5. fsz. (Pólus mellett)
BEUTALO NÉLKÜL IS!
Rendelési idő: H-P 8-20 h
Tel: 414-0146, 306-5571

Müller Péter „Szeretet”
beszélgetés szeretetről, szerelemről,
szeretkezésről...
2011. 12.12. 19 h
Corvin Művelődési Ház - Erzsébetligeti Színház
MÁTÁSFÖLD 1165 Bp. Hunyadvár u. 43/B

2011. november 16.

H O R O S Z I R O P

Kos (III. 21. - IV. 20.)

A Nyilas-havában figyelnie kellene egészségügyi állapotára. Megfázás, akut gyulladási állapotok betegségekre van kilitás, amennyiben figyelmen kívül hagyja az egészséges életmódra vonatkozó útmutatásokat. Fekteszen energiát a megelőzésbe. Vitaminokra, helyes táplálkozásra, és belső nyugalom megőrzésére, vagy kialakítása a legfontosabb. Óvatosan bánjon a karácsonyi süteményekkel, mert könnyen hasfájást kaphat a mértéktelenségtől, vagy a gyors evéstől. Meg kell tanulnia lassítani. Kezdje azonnal, hogy ételeit jól megrázza.

Rák (VI. 22. - VII. 22.)
Őn úgy várja a karácsonyt, ahogy a gyermekek szokták. Készülődik, dekorál, sült-főz. Egyre vigyázzon, ne nehezítse családja számára, mert ők másként érzékelik a karácsonyi előkészületekkel kapcsolatban. Összponosítson arra, hogy Őn jól érezze magát dolgaival végezve, és ne legyen elismerést másról azért, amit igazából magáért tesz. Karácsonykor majd lesz jutalom és örömködé, és hála a csodálatos hangulatért, amin dolgozott. Addig pedig szorgoskodjon önmaga örömeire, így elkerül a kiszolgáltatottság és önfeláldozás helytelen „drámáit”.

Bika (IV. 21. - V. 20.)
A vállaira nehezéző „túl sok munka” miatt nincs igazán karácsonyi hangulatban. Ez jelen esetben nem igazán frusztrálja. Tudja jól, hogy feladatait meg kell oldania és kész. Ha szép sorjában, lépésről-lépésre halad az elintézendő feladatok között – márpedig egy föld jegyű bika így halad –, akkor minden feladattal készen lehet, mire beköszönt a karácsony. Mivel az otthoni ünnepi hangulatról nincs ideje gondoskodni, kérje meg partnerét, családját, hogy segítsenek a takarításban, süts-főzést. Gyermekei – ha vannak – segítsenek feltöltődni és kikapcsolódni.

Bika (IV. 21. - V. 20.)
A vállaira nehezéző „túl sok munka” miatt nincs igazán karácsonyi hangulatban. Ez jelen esetben nem igazán frusztrálja. Tudja jól, hogy feladatait meg kell oldania és kész. Ha szép sorjában, lépésről-lépésre halad az elintézendő feladatok között – márpedig egy föld jegyű bika így halad –, akkor minden feladattal készen lehet, mire beköszönt a karácsony. Mivel az otthoni ünnepi hangulatról nincs ideje gondoskodni, kérje meg partnerét, családját, hogy segítsenek a takarításban, süts-főzést. Gyermekei – ha vannak – segítsenek feltöltődni és kikapcsolódni.

Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)
Tele van ötletekkel, új célokkal és ezeket azonnal meg akarja valósítani. Ne szegje kedvét az, hogy falakba és akadályokba ütközik, mivel hosszú távon kell gondolkodnia. Elsőként lassítson a sebességen és hagyja, hogy a dolgok megtörténjenek. A nehézségek – melyek céljai elérésé közben felmerülnek – csak emelik az értékét a leendő beteljesülésnek és megvalósulásnak. Az akadályok pedig szükségese, hiszen a földi lét véges korlátai között nehezebb létrehozni valamit, mint az álmódosítások során elképzelni azt. Most találkozik és barátkozik az elképzelés és a megvalósulás közötti különbségekkel.

Ikrek (V. 21. - VI. 21.)
Nincs túl jó „passzban”. Munkahelyén hol túl sok a feladat, hol pedig megoldhatatlannak tűnő problémákkal néz szembe. A karácsony közelédeve pedig érzelmi labilitásra számíthat. Felgyűlnek Önben a ki nem tisztult érzelmi problémák (elhagyatottság, magány, szeretéhiány, stb.). A hite megerősítésére lenne

Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)
Olyan problémákon időzik, melyek valódisága megkérdőjelezhető. Nézzon ki önmagából és lássa be, hogy vannak dolgok, amiken már rég túl van és időpocsékolás a velük való foglalatosság. Nem meri elhinni, hogy

Termelői méz:
akác-, repce- és vegyesmész kapható
Marci bá méhészete
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítás!

BOBDENT FOGÁSZAT ÉS IMPLANTOLÓGIA
Teljeskörű, fájdalommentes fogászati ellátás
✓ Díjmentes állapotfelmérés
✓ Esztétikus fogpótlások
✓ Szájsebészet
✓ Fogászati implantáció
✓ Fogszabályozás és
✓ Gyermekfogászat
Garanciális szakellátással, időszakos akciókkal várjuk Önt és kedves családját! • Tel: 06-1-400-1167
1164 Bp. Művezető u. 7. • Rendelés: H-P 8-20 • www.bobdent.hu

Helyi Hírek

zi kentaurról. Csupó és deréktáji fájdalmai lehetnek a mozdulatlanságból fakadóan. Vigyázzon a hirtelen mozdulatokkal! A ki nem mozgott energiáit, a lelki bánatait evésbe fojtathatja, ez pedig újabb csipőtájkai erősödés, és ezáltal nehezebb járást eredményezhet.

Bak (XII. 22. - I. 20.)
Fordul a kocka az elmúlt két-három hónapoz képest az emberi kapcsolatait illetően. A Nyilas-havában örömet lelheti az emberekben, kapcsolatában. Az általában magányos és egyedülálló Bak-jegyűek (ha van párkapcsolata, ha nincs) most igazán élvezik mások társaságát, főként a filozófikus, emelkedett beszélgetéseket. Kellemes hónapra számíthat, kiegyensúlyozottabb lelki és fizikai állapotba, mint eddig. Most az érdekl, ami valódi értéket rejt magában. Felismeri a helyes, sorszerű utat és könnyen elengedi az Őnek helytelen. Tegye így ünnepé a karácsonyt túlmutatva a szokásos tárgy ajándékozáson.

Mérleg (IX. 24. - X. 23.)
Vénuszt (a Mérleg uralkodója) a földre „fúrták”. Ez annyit jelent, hogy az alapvetően levegő elemhez tartozó mérleg – akik nem túlzottan határozottak döntéseik meghozatala során – szert tettek egy „keményebb”, határozottabb viselkedésmódra. Könnyebben képesek választani a lehetőségek közül és olykor-olykor már a „nem-et mondás” is megy. Természetesen ez a keményebb kiállítás az előző hónapok frusztrációin nyugszik. Nincs ugyanis túl sok kedvű bájologni és megszücseni egy tényt. Hosszú távon remek döntés lehet ez az egyenebb út, csak ne növecsszenek lebonthatatlan páncélt önmagukra.

Vízöntő (I. 21. - II. 19.)
A Nyilas-hónap az erőgyűjtés hónapja az Őn számára. Mint a csúzi, amit hátrahúzás után megtartanak a jó célzott lövéshez, Őn is erőt merít, hogy a leendő ugrás, kiugrás ereje megfelelő legyen, és hogy a lövés előtt jól lássa az elérendő célt. Tudatosan és bölcsen kellene tehát megfogalmaznia, hogy mi az, amit a 2012-es évben elérni kíván, amin változtatni kíván. A három életerület, mely a célkitűzések tekintetében érintve van: párkapcsolat, az isteni keresése, valamint a tanulás, tanulmányok befejezése, vagy elkezdése.

Skorpió (X. 24. - XI. 22.)
Mozdulnia kéne jelenlegi helyzetéből! Túlzottan hozzászokott ahhoz, ami van. Változtasson helyzetén, egyelőre tegyen meg annyit, hogy megpróbál átlátni szokásain és megpróbál minőségibb, örömtelibb dolgokat bevonni életébe. Egyre vigyázzon, hogy a vágyakból ne elvárások alakuljanak, hiszen ezek újra és újra megkötik energiát – főleg, ha nem az elvárásai szerint alakulnak a dolgok. Szabadabb lélegzétvételre van szükség, mondhatni arra, hogy igazán fel tudjon lélegezni. Nem tud most nagy hatással lenni a világra, mivel energiáit túlzottan elaprózza.

Halak (II. 20. - III. 20.)
Úgy érzi, a külvilág csak nehezeknek született a földre, hogy Önt korlátozza és akadályozza a vízben úszkálásban. Higgye el, az emberek nem csak bóják az élet tengerén, melyeket ki kell kerülni ahhoz, hogy ne érje baj. Tény, hogy jelenleg akadályoztatás alatt áll, de az is lehetséges, hogy ezek a felmerülő korlátok csak azért vannak, hogy megfelelő mederbe terejék energiáit. Aki önmagától nem képes bizonyos korlátok felállítására, annak szüksége van a külvilág korlátozására. Ezen a vonatlaton tőprengjen el, mert lehet, hogy némi önszabályozással képes lenne feloszlítani a nehéz helyzeteket.

Laki Beáta

GERŐ RUDOLF
Jéni okleveles látászerező mester és optometrista
Telefon: 403-0702
SZTK vénnyek beváltása
Kontaktlencse és torlói árusítása
Órási keretválaszték – extra lencsék is
Bp. XVI. M.föld, Veres P. út 110. (a Repülőtér HÉV megállója)
Nyitva: 9-18, szombat: 9-13.30-ig
SZAKORVOSI RENDELÉS:
K-Sza-Cs: 15-18-ig, Szó: 9-12.30-ig

7. oldal