

Már a kisgyermek is ropják

Kevesen tudják, de mégis fontos: a kerületben lehetőség van arra, hogy már a kisgyermek is rendszeres néptáncoktatáson vegyenek részt, és ezáltal kellemesen és jól töltsék az időt, és ne a tévé és a számítógép előtt ücsörögjenek. A néptáncórákat csütörtökönként Gordos Anna oktató tartja, aki profi szakemberként úgy véli: gyermekkorban a játékokra kell helyezni a hangsúlyt, a nagyobbaknál már lehet több feyelmet és figyelmet követelni. A 3 éveseknél a szabálytudat kialakítása a legfontosabb teendő, illetve a másokkal történő kommunikáció, a kontaktus megteremtésére is nagy hangsúlyt kell fektetni. Gordos Anna szerint a magyar népi gyermekjátékok a legfontosabbak, mert ezek – többek között – önfegyelmre tanítanak. Az óra bevonulással kezdődik, jelenleg a szüreti játékoknak van itt a „szezonja”, a szakember szerint prioritás, hogy az órák változatosak legyenek, és ne az egyhangúság domináljon. Minden korosztály képviselteti magát a foglalkozásokon: iskolás korban a mozdulat típusok

elsajátítása a lényeg, a kamaszoknál a színpadi táncos nevelés a kapja a legnagyobb hangsúlyt. Szombat délelőttönként a családoknak is lehetőség van a táncok

elsajátítására a Vigyázó Sándor Művelődési Házban, ahol havi bérletet és alkalmankénti jegyet is lehet váltani.

SG



Futás az 1752-es mezben

ARákospatak mentén 3,6 kilométer hosszú útságnak elkészült új kerékpárutat Földi Csaba kerületben élő maratonfutó is kipróbálta. A sportoló pólóján az 1752-es rajtszámot viselte, - ami egyúttal a Nemzeti Segélyhívó telefonszáma - mellyel arra hívta fel a rákosmentiek figyelmét, hogy adakozzanak a kolontári, devecséri és somlóvásárhelyi

iszapkatasztrófa károsultjainak, áldozatainak javára.

Földi Csaba 42 kilométert futott az új kerékpárúton, teljesítményével két amerikai olimpikon: Tommie Smith és John Carlos emléke előtt is tisztelgett, akik az 1968-as Mexico Cityben rendezett ötkarikás játékokon a dobogóra felállva szabadság és egyenjogúság mellett álltak ki. Ennek éppen 42 esztendeje.

SZB



SEZMÉLYRE SZABOTT GYÓGYÍTÁS TEST-LÉLEK-SZELLEME

Pszihés betegségek kezelése, stresszoldás, fülakupunktúra, akupunktúrás enegriakezelés, függőségekről leszoktatás, személyreszabottan, alternatív gyógyászati módok, kínai masszáz, csüsser sóterápia



TEL.: 630-0079;
MOBIL: 06-30-255-6280

POWER GYM
Bp., XVII. ker.
Pécéli út 156.
N47.48557; E19.28078
TEL.: 256-66-65
BODY - SZOLÁRIUM
CARDIO - MASSZÁZS
GYEREKFITNESS
www.pwg.hu

KUPON

Minden új vendégünk első regisztrálás utáni bérlet vásárlásakor

10% kedvezményre jogosít!

TAKACS TEAM AUTÓJAVÍTÓ



1171 Budapest,
Lemberg u. 22.
takacsteamkft@enternet.hu

VIZSGÁZTATÁS SAJÁT TELEPHELYEN

Hétfőtől péntekig 0800 - 1600-ig
Telefon: 06-30-996-5779

KARAMBOLOS AUTÓK JAVÍTÁSA TELJES KÖRŰ ÜGYINTÉZÉSSSEL

Telefon: 06-30-350-2480

HŐKAMRÁS FÉNYEZÉS EREDETVIZSGA ZÖLDKÁRTYA

Telefon/fax: 258-1781, mobil: 06-30-992-4577



RÓLUNK SZÓL

A XVII KERÜLETIÉKRŐL, A XVII KERÜLETIÉKNEK.

Rákosome TV: a modern kertváros televíziója. XVII. kerületi hírek, háttérújsorok, tematikus magazinok minden hétköznap 19 és 21 óra között.

Keressen bennünket a Magyar Telekom kábelhálózatán!



www.rakosmentetv.hu