

# ÓCSAI KISBÍRÓ

ÓCSA VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA

2017. SZEPTEMBER

A close-up portrait of a middle-aged man with short brown hair, smiling broadly. He is resting his chin on his right hand, which is adorned with a diamond ring. He is wearing a light pink shirt and a blue blazer. The background is a warm, out-of-focus orange and brown.

**ARADSZKY LÁSZLÓ**

szeptember 29-én a Szabadidőközpontban

*Köszönjük,  
hogy Ön is elhozza!*



## ELEKTRONIKAI HULLADÉKGYŰJTÉS

### ! VESZÉLYES HULLADÉK-GYŰJTÉS

**2017. SZEPTEMBER 23. 8:00-12:00**

**a Polgármesteri Hivatal udvarán**

Amennyiben nem rendelkezik gépjárművel,  
hívja a 06 29 378 125/11-es telefonszámot!

## MEGÚJULÁS A POLGÁRMESTERI HIVATALBAN ÉS A SZABADIDŐKÖZPONTBAN

*Felfordulás vette körül az elmúlt két hónapban a Hivatalt és a Szabadidőközpontot. A felújítások mellett sikerült-e fenntartani a napi ügymenetet?*



Igazság szerint magam sem gondoltam, hogy a hivatal életét ennyire felbolydítja majd a felújítás, de jómagam és minden kollégám is maximális toleranciával viselte és viseli a munkálatok miatti kényelmetlenséget. A hivatali munka nem állt meg, az ügyfelek kiszolgálása a munkálatok ideje alatt is zajlott és zajlik. Az épület sajnos nagyon régi, többször ázott be az elmúlt években, így mindenképpen időszerű volt már a tetőfelújítás is az ablakcserék és a falak szigetelése mellett. Reményeink szerint szeptember végére egy megújult épületben dolgozhatunk tovább a munkatársaimmal. Itt ragadnám meg az alkalmat arra, hogy az ügyfelek türelmét is megköszönjem.

*A Szabadidőközpont mely helyiségei kaptak „új ruhát”?*



A földszinti vizesblokkok kerültek olyan állapotba, hogy az már tarthatatlan volt. Művelődési házak korszerűsítésre írtak ki pályázatot, nyertünk is pénzt, melyet saját forrásból egészítettünk ki, így kezdődhetek el a munkák. A mai kor kívánalmainak megfelelően egy mozgáskorlátozottaknak fenntartott WC is készült.

*Minden évben elektronikai hulladékgyűjtést szervez az Önkormányzat. Idén is számíthatunk erre?*

Igen, szokásunkhoz híven szeptemberben elektronikai hulladékgyűjtést szervezünk mely most veszélyes hulladékgyűjtésével is kiegészül. Szeptember 24-én 8.00 és 12.00 óra között gyűjtjük a használaton kívüli berendezéseket a Polgármesteri Hivatal udvarán.

*Tudnak-e segítséget nyújtani azoknak, akik nem rendelkeznek gépjárművel és ezért nem tudják elhozni a lomokat?*

Igen. Ahogyan az elmúlt években idén is a Polgárörtség segít nekünk és a lakosoknak ebben. Nem kell mást tenni, mint szeptember 22-ig felhívni a 06 29 378 125/11-es telefonszámot és bediktálni a nevet és címet.



Bukodi Károly polgármester a tanévnyitó ünnepségen köszöntötte az Ócsai Halászy Károly Általános Iskola pedagógusait, tanulóit. Köztük azt a 95. elsős nebulót, akik most kezdték el tanulmányaikat. Az évfolyam nevében Horváth Ádám vette át az „Elsős vagyok” csomagot, amelyet a többi gyermek az ünnepség után kapott meg.



## TESTÜLETI ÜLÉSEN TÖRTÉNT

Augusztus 30-án tartotta hó végi ülését Ócsa Város Önkormányzata.

Elfogadták a képviselők Ócsa Város Önkormányzatának 2017. I. féléves gazdálkodásáról szóló beszámolóját, mely bemutatja a helyi önkormányzat költségvetési rendeletében megjelenő előirányzatainak időarányos alakulását, a tartalékok felhasználását, az esetlegesen jelentkező hiány vagy többlet alakulását, az önkormányzat elfogadott költségvetésének teljesülését. A beszámoló az Önkormányzat, a Polgármesteri Hivatal, valamint az önállóan gazdálkodó Óvoda és Könyvtár beszámolóit tartalmazza. A Könyvtár tájékoztatójából többek között az is kiderül, hogy a Falu Tamás Városi Könyvtárba 2017. I. félévben 48 új fő regisztrált, a legtöbben a 14-65 év közötti korosztályból kerültek ki. A könyvtári állomány számítógépes feldolgozása folyamatosan zajlik, a feldolgozott könyvek száma meghaladja a 25.000 példányt. Az óvoda beszámolójában részletesen olvasható a kiadások és bevételek alakulása, mindemellett

a kisebb karbantartási és felújítási munkálatok elvégzése.

Elfogadták a Képviselők az Egressy Gábor Szabadidőközpont 2016. évi szabályszerűségének vizsgálatáról szóló belső ellenőri jelentésben foglaltakat.

A jogszabályi előírásoknak megfelelően a házi orvosi, házi gyermekorvosi és fogorvosi körzethatárok felülvizsgálata megtörtént.

Megtörtént a védőnői körzetek felülvizsgálata is az Ócsai Védőnői Szolgálattal egyeztetve, mely alapján a körzeteket nem módosították.

2015-ben fogadta el az Országgyűlés az elektronikus ügyintézésről szóló törvényt, mely szerint 2018. január 1-től a helyi önkormányzatok is kötelesek az ügyintézés a szabályozásnak megfelelően biztosítani, ennek megfelelően döntött a testület az elektronikus ügyintézés korlátozó önkormányzati rendeletben foglalt rendelkezések hatályon kívül helyezéséről.

Tisztelt Felhasználók!

A 79. számú Magyar Közlönyben megjelent Egyes törvényeknek Magyarország versenyképessége javítása érdekében történő módosításáról szóló 2017. évi LVII. törvény 2017. július 1-i hatállyal módosította a víziközmű-szolgáltatásról szóló 2011. évi CCIX. törvény, mely 17. alcíme a következő bekezdéssel egészült ki:

„55/H. § Mentés a víziközmű-fejlesztési hozzájárulás, az igénybejelentés elbírálásának díja, a tervegyeztetés, adategyeztetés vagy ennek megfelelő szolgáltatás díja, továbbá rácsatlakozáskor a bekötési vízmérőóra költsége, a bekötési vízmérőóra felszerelésének díja és a nyomáspróba díja alól a legfeljebb 32 mm átmérőjű ivóvízvezeték és a legfeljebb 160 mm átmérőjű szennyvízvezeték bekötése.”

A sajtóban megjelent hírek („Július elsejétől díjmentes a közműcsatlakozás a lakosoknak és kis- és középvállalkozásoknak”) pontosítása illetve kiegészítéseként szükségesnek tartjuk az alábbiak tisztázását illetve az érintettek tájékoztatását.

Mindenekelőtt fontos tisztázni, hogy a hivatkozott törvény szerinti víziközmű-fejlesztési hozzájárulás (melyet eddig is kizárólag bizonyos nem lakossági felhasználóknak kellett megfizetni) nem azonos a lakossági bekötések igénylésekor a helyi Önkormányzat által rendeletben megállapított utólagos csatlakozási- vagy más néven érdekeltségi hozzájárulással.

Víziközművek (vízellátás csatornázás) tekintetében a következő táblázat tartalmazza, hogy a július elsejét követően beérkező rákötési igények tekintetében mely lépések váltak díjmentessé.

Ingyenes	Költségtérítéses
a legfeljebb 32 mm átmérőjű ivóvízvezeték és a legfeljebb 160 mm átmérőjű szennyvízvezeték bekötése esetén	
víziközmű-fejlesztési hozzájárulás	önkormányzati rendeletben megállapított csatlakozási díj
az igénybejelentés elbírálásának díja	
a tervegyeztetés, adategyeztetés vagy ennek megfelelő szolgáltatás díja	adatszolgáltatás (pl.: térkép nyilvántartások kiadása)
a bekötési vízmérőóra költsége	mellékmérő bekötési szennyvízmérő kútvízmérő (telki vízmérő) locsolási vízmérő
a bekötési vízmérőóra felszerelésének díja (mely tartalmazza a plombálást is)	fenti mérők felszerelésének díja (mely tartalmazza a plombálást is)
nyomáspróba díja	
	munkaárok kialakítás (ha nem az igénybejelentő végzi)
	(ivóvíz-, szennyvíz-)bekötővezeték kiépítése (törzshálózatra történő rákötése) [anyagköltség, munkadíj]
	házi beemelő szivattyú
	fertőtlenítés
	helyszíni szemle
	a működőképességi és víz-zárósági próba
	geodéziai bemérés
	üzembe helyezés díja

## TÜDŐSZŰRÉS

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy ÓCSA városban

**2017.09.07-től 2017.09. 28-ig**

TÜDŐSZŰRÉST TARTUNK!

A vizsgálat ideje naponta:

Hétfő: 12.30-tól 18.30-ig

Kedd: 8.30-tól 14.30-ig

Szerda: 12.30-tól 18.30-ig

Csütörtök: 8.30-tól 14.30-ig

Péntek: 8.30-tól 14.30-ig.

A tüdőszűrés helye:

Egressy Gábor Szabadidőközpont

**A TÜDŐSZŰRÉS A FELNŐTT LAKOSSÁG SZÁMÁRA AJÁNLOTT VIZSGÁLAT!**

A vizsgálat alkalmas a TBC illetve sok más tüdőbetegség időben történő felismerésére!

Kérjük, a vizsgálatra hozza magával személyi igazolványát, TB kártyáját, illetve ha van az előző évi tüdőszűrő igazolást!

## A Szent István napi kerékpártúra keretében Alsónémedire látogattunk

Tavalyi évben született meg az ötlet, hogy augusztus 20-án biciklitúrát szervezzünk. A Szent István napi kerékpártúrának keresztelt rendezvény olyan jól sikerült, hogy nem volt kérdés, idén megismételjük. Szerettük volna azonban a város határait elhagyni, így úgy döntöttünk, hogy meglátogatjuk Alsónémedit. A nagyközség ebben az évben ünnepli 950 éves fennállását, nagy örömmel fogadták a látogatás ötletét.

A reggeli esőnek délutánra már nyoma sem volt, így szik-



rázó napsütésben vártuk a kerekezni vágyókat 17 órakor a Templom téren. A 140 kerékpáros az Ócsa Városi Polgárőrség kíséretében indult el a szomszédságba, ott egy tál gulyással és üdítővel vártak bennünket. Mi sem érkeztünk üres kézzel. Vincze József polgármester úrnak Bukodi Károly adta át az Újkenyeret és egy üveg ócsai bort. Polgármesterünk pár szóban köszöntötte a helyieket.



A pihenő után visszaindultunk, csapatunk további 40 biciklistával bővült Alsónémediről. Végcélnként, Ócsán minden résztvevő egy gravírozott fa kulcstartót kapott ajándékba majd egy ún. Extrém sportbemutató zárta a rendezvényt.

Köszönjük az ócsai és az alsónémedi polgárőröknek, az ócsai rendőrőrs tagjainak, hogy vigyáztak ránk.

A szervezők



## A mindennapi kenyerünket... Ismét búzát gyűjtöttünk Ócsán



2017. július 29-én, immáron második alkalommal szervezte meg Ócsán a Pest Megyei Agrárkamara, és az Ócsai Gazdakör búzagyűjtését, csatlakozva a „Magyarok Kenyere” országos mozgalomhoz. Pest megyei gazdák hozták reggel kilenc órától a településeken összegyűjtött jó minőségű magyar gabonát, és nem csak a járás területéről, hanem a megye távolabbi falvaiból is. Az ünnepélyen részt vett, és beszédet is mondott Jakab István, az Országgyűlés alelnöke, MAGOSZ elnök, dr. Tarnai Richárd Pest Megyei kormány megbízott, Prof. Dr. Korinek László a mozgalom elindítója, Dr. Péter Mihály az Agrárkamara elnöke, Bukodi Károly, Ócsa város polgármestere, és Kerepeczki Ferenc, az Ócsai Gazdakör elnöke is. Az ünnepélyes megnyitó után a gabonát megáldotta Ország Tibor plébános, Varsányi Ferenc evangélikus lelkész, és Horváth Zolt református segédlelkész. A délelőtt folyamán még felléptek helyi népdal- és táncsoportok. A műsorok után Ponyiczki László gondoskodott a finom ebédéről.

Ebéd közben magyar nótákkal kedveskedett Dr. Fehér Eszter nótanékes.

A közel 120 mázsa összegyűjtött gabona ünnepélyes ösz-



széontás után a pécsi Malomba kerül, és a megőrölt gabonából készült kenyeret szelik meg augusztus 20-án, Szent István és Államunk ünnepén. A sok száz tonna lisztet szétosztják a határainkon élő, és részoruló magyar gyermekek között, hiszen a világon él minden magyar testvér, és „egy kenyéren él”. Isten adjon erőt minden segítőknek, és egészséget, hogy ez a mozgalom még sok-sok éven keresztül éljen, és segítse a rászorulókat.

Radics József

## IV. Ősök napja Bugacon

Az Ócsa Városi Polgárőr Egyesület Lovas csoportja nyáron sem tétlenkedik. A csoportból ketten nemrégiben tértünk haza Kárpát-medence legnagyobb hagyományőrző ünnepéről a IV. Ősök Napja rendezvényről. Az Ősök Napján emelkedett hangulatban, méltóságteljesen emlékezünk a magyarság Őseire, azokra a nagy fejedelmekre, akiknek ezt a Hazát köszönhetjük.

Személyesen az OPSZ Lovas Tagozat Elnökétől kaptuk a megkeresést erre az Európát átívelő eseményre.

Így hát nem is volt kérdés, a kihívásnak meg kellett felelnünk! Az Ócsai Lovas Csoportot, mi ketten -Boros Fruzsina és Valóczki Melinda- képviseltük lovainkkal Ortegával és Conversano Fickóval.



Kissé rendhagyó terep volt ez a számunkra, hiszen sátorral és egyéb túlélő felszereléssel indultunk útnak. Valóban nem ezekhez a körülményekhez voltunk szokva, hiszen eddig a szállással úgymond nem kellett törődnünk. Ám most önmagunk korlátait leküzdve sikeresen sátoroztunk 3 napon keresztül. A társaság remek volt, a kényelem meglepő módon nem hiányzott ebben a közegben.

A lovak elszállásolása volt fontos szempont a számunkra, de ezzel is teljes mértékben meg voltunk elégedve.

Minden napra előre megszervezett beosztás szerint láttuk el a szolgálatot általában egy délelőtti illetve egy délutá-

ni rendszerben Kisbér, Arló, Helvécia, Zagyvaszántó, Alsónémedi, Albertirsa, Dunaharaszti, Kecskemét és Lakitelek polgárőreivel! Ez azt jelenti, hogy napi 5-6 órás szolgálatokat kellett adnunk, a váltások olykor megcsúsztak, így a 3 napban körülbelül fejenként 16 órát töltöttünk nyeregben.

Első nap két útvonalon kellett járőröznünk, útbaigazítani a látogatókat és a rossz helyen álló autók elparkolásáról gondoskodnunk lóhátról. A szombati és vasárnapi napokon pedig együtt kellett dolgoznunk a bugaci polgárőrökkel a rendezvény nagyjából 3 ezer férőhelyes parkolójában.

Az esemény biztonságáról nem a helyi egyesület, hanem külön cég gondoskodott, így belül polgárőrként csak az említett 10 egyesület lovasai mozogtak. Kiemelendő, hogy a 3 napban szinte semmilyen nagyobb baj nem történt, néhány elszabadult ló, illetve pár randalírozó kivételével!

A szolgálatok jól szervezettek voltak, mindig jutott idő pihenésre, illetve hogy egy kicsit betekintést nyerjünk a programokba. Az ételnagyonjóság-változatos volt, az estéket pedig együtt töltöttük a szervezőkkel, valamint a többi egyesület tagjaival.

Bár mindenki nagyon kedves és segítőkész volt velünk, mégis egymásra támaszkodtunk egész rendezvény alatt, lovainkkal csapatban, csapatként mozogtunk. Egymást sosem hagytuk hátra, sosem hagytuk cserben. Fontos kapcsolat van ló és lovas között, ezt mi sem bizonyítja jobban, mint ez a kitelepülés. Közel 300 ló között is megmarad az abszolút bizalom.

A jövőben is ugyanilyen lelkesedéssel fogadjuk a Csoport a felkéréseket, hiszen mindenből tanulunk, minden rendezvény csak javunkra válik.

Boros Fruzsina  
Valóczki Melinda



## Nem keresünk bulvárhősöket és milliós ajándékok sincsenek

**Lobbantsd lángra a mikrofont! – szól egy felhívás, melyre a Facebookon letten figyelmes. Tehetségkutató énekverseny Pest megyében. Utánajártunk hol lesz a verseny, illetve annak is, hogy ki az ötletgazda. Paksi Zitával, az Egressy Gábor Szabadidőközpont igazgatójával beszélgettem.**

**Van létjogosultsága még egy tehetségkutató versenynek?**

Szerintem mindenképpen. Természetesen nem volt célunk felvenni a versenyt az országos énekversenyekkel. Valami mást szerettünk volna, megszólítani egy szűkebb közösséget, lehetőséget adni arra, hogy egy kedves műsor keretében mutassák meg magukat. Nem keresünk bulvárhősöket, itt nincsenek milliós ajándékok sem.

**Kiket várnak a versenyre?**

Tulajdonképpen bárkit, aki úgy érzi, hogy hangját szívesen megmutatná másoknak is, aki nem ijed meg attól, hogy mikrofonba énekeljen. Olyanokat, akik már amatőr szinten énekelnek de lemezük még nem jelent meg, és olyanokat is, akik eddig még csak a fürdőszobában merték kiénekelni a magas C-t. Mindenkit arra biztatunk, hogy jöjjön, jelentkezzen, próbálja meg. Nincs tét, véleményem szerint csak nyerhet aki megpróbálja.

**Korhatárbeli korlátokat felállítottak?**

Csak alsó korhatár van, ami 12 év. Annyi csupán a kérésünk, hogy a 18 éven aluli versenyzőknél egy szülői beleegyező nyilatkozat kitöltésre kerüljön.

**Ha úgy gondolom, jól énekelek, hogyan tudok jelentkezni?**

Weboldalunkon a [www.ocsamuvhaz.hu](http://www.ocsamuvhaz.hu)-n létrehoztunk egy regisztrációs felületet melyen egy rövid űrlapot kell kitölteni. A jelentkezés előtt érdemes elolvasni a részvétel feltételeit. Sajnos több versenyzőt is el kellett már utasítanunk mert pl. nem Pest Megyében él. Ez alapvető feltétel, hiszen ezért hívjuk Pest Megye hangja versenynek. Az űrlap kitöltése után minden jelentkező egy válaszlevélben kapja meg a versennyel kapcsolatos további információkat, többek között az előválogató időpontját is.

**Ezek szerint több fordulós a verseny?**

Úgy gondoltuk, hogy csinálunk egy első szűrt, melyre október elején kerül sor. Az itt továbbjutott énekesek ke-

rülnek be az október 28-án megrendezésre kerülő nyilvános műsorba. De október 28-án is két forduló lesz, így javasoljuk, hogy legalább két dallal készüljön a jelentkező.

**Kik döntenek az énekek hangja felett?**

Egy 5 fős zsűri értékeli majd, a zsűri elnöke Abebe Dániel, BEBE lesz. A további tagok: Serfel Viktor zenész, zenetanár, az Ócsai Fúvószenekar vezetője, Kertész Petra a Flashdance tánciskola vezetője, Kovácsné Kovácsi Beáta a Halászy Károly Általános Iskola igazgatója és Csóka-Vasass Kinga énekesnő.

**Utolsó kérdés, de semmiképpen sem elhanyagolható szempont, hogy mi lesz a győztes jutalma?**

Nem akartunk tárgyi nyereményt adni, ezért úgy döntöttünk, hogy egy egész napos stúdióidőt adunk ajándékba. De talán ennél még nagyobb jutalom lesz a verseny élménye. Bízunk benne, hogy barátságok szövődhetnek, egymást segítő kapcsolatok jöhetnek létre. Ha mindezek helyszíné pedig mi leszünk, számunkra ez lesz a legnagyobb öröm.

## Közel 100 liter hűtött limonádét osztottak szét a Szabadidőközpont dolgozói egy forró augusztusi csütörtökön

A rögtönzött rendezvényre meghívást kapott Csizmás Kandúr is, a limonádé és a dinnye pedig mind elfogyott



## Egy nyári tábor élményei

Napközis tábor az Ócsai Szentháromság Katolikus Közösség szervezésében

Immáron negyedszer rendezett napközis tábort 2017. július 3-7 között az Ócsai Szentháromság Katolikus közösség a helyi plébánia területén. A tábor lebonyolítása során rengeteg segítséget kaptunk a püspökön kívül a helyi gazdáktól és lelkes szülőktől, nagyszülőktől. Mindez lehetővé tette, hogy élményekben gazdag hetet szervezzünk negyven gyermeknek, akik az öt nap alatt a Gellért hegyre kirándultak, megnézték a Sziklakápolnát, a felújított csúszdaparkban játszhattak, illetve Kecskeméten strandoltak. Persze mindezek mellett rengeteget fociztak és játszottak, volt kézműves foglalkozás és az elmaradhatatlan sportdélután zárta a hetet Spák József szervezésének köszönhetően.



Hálás köszönet mindenkinek, aki adománnyal (zöldség, gyümölcs, tojás, lekvár, szörp stb.) és munkával támogatta a tábor megvalósulását. A szervezők



EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT  
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48. WWW.OCSAMUVHAZHU



EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT  
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48. WWW.OCSAMUVHAZHU

**Kávéházi Esték**  
az Ócsai Polgári Kulturális Egyesület szervezésében

**2017. október 24-én 18 órai kezdettel**

Vendégünk: **Szöllősiné Panyik Ida**  
óvodapedagógus, tagóvoda vezetőhelyettes

"Minden talajban megerem valamiféle virág, minden napnak an valamilyen öröme. Neveld rá a szemed, hogy meglássa azt!"  
(Vass Albert)

Beszélgessünk, egy csésze kávé, forró tea mellett városunk szülőttel!

Helyszín: Egressy Gábor Szabadidőközpont  
**•Az esemény ingyenes!**

**2017. SZEPTEMBER 24. 14-00 ÓRÁTÓL 18-00 ÓRÁIG 1. alkalom**

**GYERMEKHOLMI BÖRZE ÉS CSALÁDI JÁTSZÓHÁZ**

Mese a kiskakasról, aki nem tudott kukorékolni (bábjáték) (a Meselátó Társulat előadásában)  
Csúzdás ugrálóvár  
Kézműves foglalkozás

Belépőjegy: Gyerekeknek 1000 Ft, Felnőtteknek: ingyenes

EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT  
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48. WWW.OCSAMUVHAZHU

# SZEPTEMBER KÖZEPÉTŐL INDUL AZ OVI FOCI

Számos változással, érkező és távozó játékosokkal, új edzőkkel indult a 2017/2018-as bajnoki szezon. Vegyük sorba a csapatokat.

## Felnőtt csapat

Vezetőedző: Kövér István

Távozott Fábri Ádám (Alsónémedi), Ordasi József (Dabas-Gyón), István Róbert (Inárcs), Farkas Lajos és Magyar Péter (Felsőpakony II). Érkezett Tokics Tamás (Bugyi), Mészáros Máté (Alsónémedi), Kleisz Gergely (BVSC-Zuglói), Riegel Bence (SZAC). A csapatnak sikerült kiharcolnia, hogy továbbra is a megye II. osztályban futballozzon. A cikk írásakor két meccset játszottak, egy győzelem (Alsónémedi ellen) és egy vereség (Törökbálint ellen) a mérlegük.



## Női csapat

Edző: Belényi Anna

Anna az év elején csatlakozott hozzánk. A lányok mellett a kapusok edzését is ő tartja. A csapathoz érkezett Horváth Báborka és Bachmann Katalin (Rákosmenti TK). A bajnokságban cél a tisztes helytállás. Már csak azért is, mert számos olyan csapattal hozott össze bennünket a sors, ahol profi, volt nb-s játékosok is szerepelnek.



## Utánpótlás csapatok

### U16 és U11 korosztály

Edző: ifj. Hajdu Gusztáv

Gusztáv szinte már a kezdetektől dolgozik velünk. Eddig főleg a kisebbek-



kel foglalkozott. Most nagy feladatott kapott. Az U16-os csapatot kell felépítenie. Ehhez várjuk a 2002 és 2004 között született srácokat.

### U13 és U9 korosztály

Edző: Ordasi Gábor

Gábor a felnőtt csapat játékos. Előző egyesületénél (Dabas-Gyón) már edzett utánpótlás korú gyerekeket.



### U7 korosztály

A legkisebbekkel szintén Belényi Anna foglalkozik.

Szeptember közepétől Anna irányításával az óvodákban elindítjuk az ovi-foci órákat. Ez nem más, mint labdás mozgáskoordináció foglalkozás. Ezzel kapcsolatban érdeklődjenek az óvónőknél.

S végül, aki úgy dönt, hogy szeretne az egyesületben sportolni, az a hét bármely napján látogasson le a pályára, s érdeklődjön az edzőknél.

Hajrá Ócsa!



## BARBÁR TRÉNING - avagy a határainkon innen és túl Interjú Torma Zoltán edzővel

**Sok mindent olvashatunk a barbár tréningről. Mit jelent számodra ez a műfaj? Hogyan került kapcsolatba vele? Miért tartod hatékonynak ezt az edzésformát?**

A barbár tréning csupán a mai korban lett egy külön műfaj, tulajdonképpen minden versenysportban jelen volt az alapozó időszakokban. Nem volt ennyire sokrétű, és nem így épült fel az edzés metodikája, de a gyakorlatok nagy része nem ismeretlen a sportolóknak.

1978 óta foglalkozom küzdősportokkal. Már a legelején is sok erő-állóképességi gyakorlatot végeztünk, idővel megszerettem, mert hiába ügyes valaki, ha nem tudja az erejét hosszú távon koncentráltan alkalmazni, akkor nem sokat ér. A gyakorlatok nagy része nem egy, hanem több izomcsoportra helyezi a hangsúlyt. Ahogy az élet minden területén, amikor használjuk a testünket (pl. felemelünk valamit, vagy épp a gyerekünket dobjuk a magasba), nem csak a karunk vagy a vállunk dolgozik, az egész test összehangolt munkája zajlik. Azért szeretem, mert ez valós, használható erőt eredményez. Tehát a gyakorlatok az egész testet, minden izmot együttesen fejlesztik.

**Mióta van Ócsán barbár edzés? Hogyan épül fel egy óra koreográfiája?**



Már 3 éve tartom az edzéseket, az ökölvívással együtt. Igyekszem nem ismételn, mindig egy kicsi változást csempészek az órákba. Legtöbbször 15-20 különböző gyakorlatot kell végrehajtani, a köredzés szisztémájában. 30-40 másodperc munka és 10-20 másodperc pihenő követi egymást; amikor vége egy körnek, egy picivel több pihenőt tartunk, majd indul az újabb kör. Egy edzés alkalmával általában 60-90 percen keresztül hajtjuk magunkat. De, mint mondtam, nincs kétszer ugyanaz az óra. Változtatom a gyakorlatokat, az idővel is játszom, és változik a sorrend is, már amennyire a helyi adottságok engedik.

Az eszközeink között szerepel az edzőheveder (TRX), kettlebell, nagykalapács, traktorgumi, fekvőtámasz-keretek, vastag CrossFit-kötél, ugrálókötél, medicin roller (haskerek), különböző medicinlabdák, bokszszakok, amiket ütünk, rúgunk, vagy épp vállra emelgetünk, és természetesen sok saját testsúlyos gyakorlatot is végzünk.

**Milyen életkorú férfiak/nők járnak az órákra? Kiknek ajánlod? Milyen céllal mennek a „tanítványok”? Vannak-e konkrét személyes történetek, egyéni sikerek?**

Leginkább 30+ a korosztály, de természetesen fiatalok is vannak, leginkább, akik járnak hozzám küzdősport edzésre is, hiszen ez a küzdősportolóknak elengedhetetlen. Erő-állóképesség, gyorsasági állóképesség nélkül nem ér semmit sem a jó technika, sem az erő. Tehát a küzdősportolók azért járnak, hogy bírják a ringben az őket ért terhelést. A legtöbbben viszont azért jönnek edzésre, mert érzik magukon a változást: erősödnek, jobb az állóképességük, jobb a közérzetük, és ezzel jobbra teszik saját környezetüket is. A rendszeres résztvevők között gyakoriak az 5-15 kg közötti fogyások is.



Rendkívül büszke vagyok, amikor látom, hogy a srácok, a lányok feszegetik a határaikat, és minden edzésen kihozzák magukból, amit lehet. Persze én mindig emelek a tétlen, hogy ne érezhessék könnyűnek egyik edzést se. Ez a fejlődés útja. Ha valaki csak addig csinálja a gyakorlatokat, ameddig jólesik, az nem fog előrelépni. Ez fáj. Amikor benne vagyunk, alig bírjuk, és szenvedünk, akkor nem jó... Az elégedettség akkor jön, amikor befejezzük. Amikor legyőztük magunkat, és eljöttünk. Végigcsináltuk, tettünk magunkért, és mertünk elfáradni! Akinek nincs ilyen tapasztalata, az nem is tudja, micsoda euforikus élményt tud nyújtani. Ezért csináljuk. Büszke vagyok mindenkire, aki rendszeresen jár hozzám, mert ők minden alkalommal győztessé válnak.

**Milyen étrendet javasolsz azoknak, akik látogatják az edzést, illetve a sport rendszeres része az életüknek?**

Hmm, nem vagyok dietetikus, ezért étrendi tanácsot nem szoktam adni. Az biztos, hogy nem megfelelő, ha valaki edzés után megjutalmazza magát mindennel, amit otthon talál. A legoptimálisabb, ha az ebédet tartjuk a főétkezésnek, és nem a vacsorát. Vacsorára jobb, ha fehérjét és rostot (zöldséget, gyümölcsöt) fogyasztunk.

Köszönöm, hogy ott lehettem az órán. Nagyon kemény munka volt végigcsinálni, és nagy öröm utána. Megéltem, milyen átlépni a komfortzónánkat, nekimenni a saját határainknak, és talán még azon is túl...

Cs. Fehér Katalin

# Munkatársakat keresünk!



a minőség jegyében

A Rondo Hullámkartongyártó Kft. budapesti soroksári üzemébe keresünk hosszú távú karrierlehetőséggel, azonnali munkakezdéssel

## gépkezelő munkatársat.

### Feladatok:

- gyártógépek üzemeltetése,
- a gép és környezetének rendben tartása,
- felmerülő mechanikus problémák jelzése, kezelése.

Dohányfüstmentes munkahely.

### Jelentkezés:

emailben:  
rita.buday@rondo-ganahl.com

weboldalon keresztül:  
www.rondo-ganahl.com

telefonon:  
06 1 289 2323

személyesen:  
Rondo  
Hullámkartongyártó Kft.  
1239 Budapest,  
Ócsai út 5. (a portára  
leadott önéletrajzzal)

## Ócsai Baptista Gyülekezet - júliusi programnaptár

Biblióra minden szerdán 19:00 órától  
Imaóra vasárnaponként 9:00 órától  
Istentiszteletek: vasárnap 10:00 és 17:00 órákor  
Gyermek bibliórát minden vasárnap az imaórával párhuzamosan tartunk.

## Ócsai Katolikus Közösség programja

Miserend: Hétfő, Péntek, Szombat 18 óra, Vasárnap 9 óra  
Egyéb alkalmak: Minden Hétfőn 18.30 Biblia óra  
Minden Szombaton 10 óra Katekumen oktatás (szentségfelvételre készülőknek)  
Minden hónap utolsó Szombatján 17 óra taezói imaóra a templomban  
19 óra Ismeretterjesztő előadás sorozat a plébánián.  
Szeptemberi (30-án) vendégünk: Nógrádi György biztonságpolitikai szakértő, egyetemi tanár.

## DARUS TEHERAUTÓRA GÉPKOCSIVEZETŐT KERESÜNK BUDAPEST ÉS KÖRNYÉKÉRE



Padbod-98 Bt. - 06305873120



! AUGUSZTUS 1-TŐL NYITVA !

2364 Ócsa, Falu Tamás u. 38.  
+36 30 313 3886



NŐI-FÉRFI-GYERMEK  
SZOLGÁLTATÁSOK



Folyamatos akciók  
a Facebook-on és az üzletben!

A szórólap  
felmutatásával  
20% lejön  
az árból



**Otthonában is!**  
**Masszás Ócsán!**  
és 20 km-en belül

**Hívjon bizalommal!**  
**+36 70 218 4168**

**Iszap és agyagpakolás**  
**Tibeti mézesmasszá**  
**Csokoládé masszáz**  
**Kismama masszáz**  
**Cellulit masszáz**  
**Gyógymasszá**  
**Baba masszáz**  
**Thai masszáz**  
**Svédmasszá**

## REGISZTRÁLT ADÓTANÁCSADÓ

vállal teljes körű adminisztrációs feladatokat,  
könyvelést, adóbevallások elkészítését,  
bérszámfejtést, beszámoló készítést,  
magánszemélyek, egyéni vállalkozók, cégek részére.

### Elérhetőségek:

- ✓ Keresztes Anikó
- ✓ tel: 06-30-203-8649
- ✓ e-mail: [keresztes.aniko04@gmail.com](mailto:keresztes.aniko04@gmail.com)

## Anyakönyvi hírek

Név:	Születés ideje	Haláleset ideje
Bukodiné Tóth Márta Éva	1937. június 29.	2017. július 1.
Balogh Ferenc	1972. október 3.	2017. július 6.
Konkoly István	1955. február 8.	2017. július 12.
Mátai István	1950. november 23.	2017. július 14.
Willmann Tibor Nándor	1956. július 3.	2017. július 16.
Balázs Imréné Kemény Katalin Gizella	1946. november 6.	2017. július 17.
Deák Vladimír	1927. december 28.	2017. július 19.
Bori Antal	1949. december 11.	2017. július 23.
Kovács Sándor Vilmosné	1938. november 26.	2017. július 26.
Ruzsa Ferencné Megyeri Izabella Magdolna	1930. július 27.	2017. július 27.
Szöke József	1931. szeptember 26.	2017. július 30.
Kálmánné Donáth Dóra	1977. augusztus 12.	2017. július 31.

**Esküvő:**

Varga Adrienn – Nyerges Ferenc	2017. augusztus 5.
Kucsák Edina – Bozóki Tamás	2017. augusztus 5.
Fodor Boglárka – János Dávid Richárd	2017. augusztus 12.
Somogyi Zsanett – Gere István	2017. augusztus 12.

## Huszonötödik házassági évforduló:

Szalai Szilvia – Fentor János	1992. augusztus 1.
Sadowski Krisztina – Lugosi János	1992. augusztus 15.
Rapcsák Tünde – Keresztes Ferenc	1992. augusztus 15.
Jobbágy Izabella – Domján Zoltán	1992. augusztus 29.

## Ötvenedik házassági évforduló:

Lukács Anna – Juhász János	1967. augusztus 26.
----------------------------	---------------------

## Születések:

Gyermek neve	Szülők neve	Születési idő
Nagy Anna	Kiss Tünde - Nagy Norbert	2017. július 6.
Csécsei Márta	Varga Laura - Csécsei Balázs	2017. július 9.
Zsóka Boglárka	Soós Edina - Zsóka Viktor	2017. július 12.
Kun Laura Ágnes	Sepsi Brigitta - Kun Imre Tibor	2017. július 12.
Pócsi Gréta Viktória	Karácsonyi Brigitta - Pócsi Mátyás	2017. július 13.
Kovács András	Faragó Judit - Kovács Zsolt	2017. július 18.
Sebők Pamela Kendra	Pataki Leila - Sebők András	2017. július 24.
Dejcző Luca	Kékesi Krisztina - Dejcző Endre	2017. július 24.
Szabó Bianka	Oláh Tünde Erzsébet - Szabó József	2017. július 29.
Harmati Ákos	Vad Zsuzsanna - Harmati Zsolt	2017. július 31.
Hegedűs Petra	Tóth Ágnes - Hegedűs Zoltán	2017. július 31.

Sallay Mária anyakönyvvezető

## Ócsai Polgármesteri Hivatal

2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 2.  
E-mail: [polghiv@ocsa.hu](mailto:polghiv@ocsa.hu)  
Tel: 29-378-125, Fax: 06 29 378 067

Közvilágítás hibabejelentés: 06-40-980-030

Ócsa Városüzemeltetési Nonprofit Kft.

Tel: 29-378-125/33-as mellék

## Okmányiroda

2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 26.  
Tel: 29-378-504

## Orvosi Ügyelet

Ócsa, Szabadság tér 4.  
Tel: 104 vagy 06-1-301-6969

## Felnőtt háziorvosok

dr. Kocsis János Rendelés hétfő,  
szerda, csütörtök, péntek 8-12-ig  
kedd 14-18-ig

Rendelő tel: 29-378-071

dr. Inczeffy Zsolt Rendelés:  
hétfő, kedd, csütörtök, péntek  
8-12-ig, szerdán 14-18-ig

Rendelő tel: 29-378-110

dr. Gallai Zoltán Rendelés: kedd,  
szerda, csütörtök, péntek 8-12-ig  
hétfő 14-18-ig

Rendelő tel: 29-378-073

## Gyermekorvos

dr. Koszteleczyk Mónika  
Rendelés: H, K, Sz, P 8-12-ig  
Cs 14-17-ig

Rendelő tel: 29-378-164

## Védőnői tanácsadások

I.körzet: Szabóné Ádámcsik

Tünde, Tel: 29-578-523

II.körzet: Kardosné Pintyőke

Viktória, Tel: 29-578-522

III.körzet Brassai Júlia

Tel: 29-578-523

## Fogászat

dr. Berkics Andrea, 06-20-373-8078

dr. Baranyai Edit, 29-378-030

## Állatorvos, dr. Kardos József

Ócsa, Martinovics u. 17.

06-30-2034206

## Fizioterápia

29-578-525

## Korona Gyógyszertár

Szabadság tér 5., 29-578-090

## Rendőrség, Ócsai Rendőrőrs

29-378-007, Körzeti megbírók:

Kálmán Attila főtörzsrőrmester:

06 30 718 4748, Kovács Géza

törzsrőrmester 06 70 4891039

## Polgárőrség Tel: 30-6886055,

30-6886056, 30-9944923  
30-9944925, 70-6064005 (éjszaka)

## Hivatásos Tűzoltóság Dabas

29-560-020, 29-360-105

## Posta, Szabadság tér 3.

Tel: 29-378-056

## Ócsai Református Egyházközösség

Ócsa, Ady E. u. 2.  
06 29 951 181, [ocsa.ref@gmail.com](mailto:ocsa.ref@gmail.com)

## Ócsai Baptista Gyülekezet

[gyulekezetvezeto@ocsaibaptista.hu](mailto:gyulekezetvezeto@ocsaibaptista.hu)

06 29 950 420

## Ócsai Katolikus Egyházközösség

06 29 378 285

[keresztenyocsa@gmail.com](mailto:keresztenyocsa@gmail.com)

## Evangelikus Egyházközösség

06 29 368 174

## Egressy Gábor Szabadidőközpont

06 29 378 043

Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 46-48.

[www.ocsamuvhaz.hu](http://www.ocsamuvhaz.hu)

## Falu Tamás Városi Könyvtár

06 29 378 158

[www.konyvtarocsa.hu](http://www.konyvtarocsa.hu)

## Nefelejcs Napköziotthonos Óvoda

Tel: 29-578-840

[info@nefelejcsovoda.hu](mailto:info@nefelejcsovoda.hu)

Napsugár Tagóvoda

Tel: 29-378-084

## Hajnalcsillag Baptista Óvoda

Ócsa, Damjanich u. 31.

06 20 318 4573, [hajnalcsillagovi.hu](http://hajnalcsillagovi.hu)

## Halászy Károly Általános Iskola

Tel: 29-378-023

[iskola@halasz-ocsa-sulinet.hu](mailto:iskola@halasz-ocsa-sulinet.hu)

## Bolyai János Gimnázium

Tel: 29-378 043, [gimi@bogim.hu](mailto:gimi@bogim.hu)

## Ócsai Tájház [www.ocsaitejzhaz.hu](http://www.ocsaitejzhaz.hu)

Dr. Békési Panyik Andor u. 4-6.

## Közterület-felügyelet

Berecz Éva 06 70 395 1877

## Gyepmester

Töves-Gold Magánnyomozó és

Állatmentő Kft, 06 20 938 5192

## Falugazdász Nagyszegi Imréné

Tel: 30 461-7863

## Hulladékszállítás 06/24-535-535

[szallitas@kunepeszolg.hu](mailto:szallitas@kunepeszolg.hu)

## Kertváros Szociális és Gyermekjóléti Szolg.

29-379-969, munkaidőn kívül: 20-510 41 11

## ÓCSAI KISBÍRÓ

Ócsa Város Önkormányzatának ingyenes lapja Megjelenik havonta 3200 példányban Kiadja: Ócsa Város Önkormányzata Felelős kiadó: Bukodi Károly Szerkesztő: Paksi Zita Szerkesztőség címe: Ócsa Város Önkormányzata - Polgármesteri Hivatal, 2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 2. Email: [paksi.zita@ocsa.hu](mailto:paksi.zita@ocsa.hu) Nyomdai munkák: Mátyus Nyomda Bt. Felelős vezető: Mátyus Gyula Együttműködő Partnerünk: Dormány Fotó Stúdió



# Szüreti Felvonulás és Bál

**Ócsa 2017. szeptember 16.**

## SZÜRETI FELVONULÁS

Indulás 2017. szeptember 16.-án 11.00 órakor a Templom térről

### Állomások:

1. Sarokház Étterem (Bajcsy-Zs. u.- Széchenyi u. sarok)
2. Rákóczi u.- Kossuth u. sarok
3. Kölcsey u. P+R parkoló
4. Rózsa u.
5. Epreskert u. (Égető-hegy)
6. Kölcsey u.- D. Szabó Károly u. sarok (Puncs Bazár)
7. Templom tér (Városháza)



### Fellépők:

Flashdance  
Energy Kids  
Ócsai Népdalkör  
Örök Ifju Bohémek

## SZÜRETI BÁL

2017. szeptember 16. 20.00 óra, Egressy Gábor Szabadidőközpont

Sztárvendég 21.00 órától: Budai Beatrix

Zene, Büfé, Tombola

Jegyek elővételben az Egressy Gábor Szabadidőközpontban  
Info: +36-209- 588-218 +36-209- 479-120

