

PROGRAMAJÁNLÓ

2018. MÁRCIUS

BEZERÉDJ-KASTÉLY



Ménfőcsanak – Gyirmóti Művelődési Központ
Ménfőcsanaki Művelődési Háza

9012 Győr-Ménfőcsanak, Győri út 90.
www.bezeredj-kastely.hu
Tel.: 06-20-562-6650
tel./fax: 96-523-257
bezeredjkastely@gmail.com

A Bezerédj - kastély nyitva tartása:
hétköznap 9-19 óra

Dr. Kovács Pál Könyvtár és Közösségi Tér
Ménfőcsanaki Fiókkönyvtár:
Hétfő, Csütörtök: 10 – 18 óra
Kedd: 10-16 óra; Szerda, Péntek: 8-16 óra
Elérhetőség: 06-96-448-225
csanak@gyorikonnyvtar.hu

Galgóczi Erzsébet Emlékszoba,
Sulyok Vince Irodalmi Emlékhely

Látogatható a művelődési ház nyitva tartási idejében előzetes egyeztetés alapján.



A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Március 1. csütörtök 10 óra



Fitt Anya Torna

Ingyenes bemutató órára invitálunk minden érdeklődőt. A torna célja, hogy segítsen fokozatosan visszazerezni korábbi fittségét. LoveYourBelly oktatóként tudom, hogy egyik kritikus testrész a hasunk, amit ha nem megfelelően edzünk, akkor nem érjük el a várt eredményt vagy akár ronthatunk is állapotunkon. A helyszín bababarát, így ha nincs kire hagyni a picit, hozza magával őt is. Bejelentkezés szükséges Timár Adrienn: rebuildmom@gmail.com, vagy +3630/8941034



Március 2. péntek 17 óra

Ménfőcsanaki Borverseny

Ménfőcsanaki Kertbarát kör zártkörű rendezvénye



Március 2. péntek 18 óra

NIA tánc

Nia Spirituális, modern, energikus, de egyben nagyon élvezetes mozgásforma kilencféle mozgásformát ötvöz. A sokszor ismételt, bárki számára könnyen végrehajtható mozdulatok jótékony energetikai hatásukkal harmonizálják a testet-lelket, segítik a szervezetben az életenergia áramlását és az öngyógyító mechanizmusok beindítását.

Vezeti: Németh Henriette +36 30 956 2025



Március 3. szombat 18 óra



Magyar tánc ház

a Marcal néptáncgyűjtéssel

Zenél:

Németh Dénes és zenekara

18 óra tánctanítás gyermekeknek

19 óra nyírségi táncok

tanítja: Marosy Gerda és Józsa Tamás

20 órától táncok a Kárpát - medencéből, daltanulás, nótázás

Belépődíj: 700 Ft Diák: 500 Ft



Március 7. szerda 19 óra

Viki Torna



Egész testet átmozgató, feltöltő, vidám mozgásforma. A tapasztalat az, hogy a tagok örömmel végzik, és hamar érezhető a változás, akár jobb közérzet, akár mínusz kilók tekintetében. A torna első fele mindig kardió jellegű, beindítjuk a zsírégetést, majd ezt követik az erősítő gyakorlatok. Az órát nyújtással fejezzük be, minden esetben időt szánunk egy kis lelki feltöltődésre is. Olyan nincs, hogy valaki nem bírja, maximum csak az elején nehezebb, de óráról órára jobban fog menni! Fontos, hogy mindig magunkhoz viszonyítsunk, ne másokhoz! Egy fantasztikus szeretetteljes csapat vár! Vezeti: Papp-Szabó Viktória



Március 8. csütörtök 17.30 óra

A testi, lelki egészség záloga: Önismeret

Előadó: Réthey Prikkell Billa

építészmérnök, okl. Feng Shui szaktanácsadó



Régóta ismert dolog, hogy a betegségek közel nyolcvan százalékát saját magunk állítjuk elő a stressz, gyűjtögetett sérelmek, kudarcok és hibás élet-szemlélet segítségével. Fizikai szervezetünket tekinthetjük testet öltött gondolatnak is, a gondolatról pedig tudott, hogy a lélek sajátja. S innen már csak egy lépés a pszichoszomatikus betegséggélmélet, melynek egyik tartópillére az **önismeret**. Ebben az önmegismerésben nyújt segítséget a személyiségi Mandala.

Szeretettel várjuk az előadásra és az ahhoz kapcsolódó önismereti játéokra. *A belépés díjtan!*



Március 8. és 22. csütörtök 16 óra

Ménfőcsanaki Nyugdíjas Klub



Március 9. péntek 18 óra

Hangtálas relaxáció



Ön is megtapasztalhatja a tibeti zengőtálas jótékony hatásait. A foglalkozás segít a stresszoldásban, a méregtelenítésben, a belső harmónia megteremtésében, az alvászavarok leküzdésében, hogy néhány pozitív hatást név szerint is említsünk.

Bejelentkezés: Horváth Zsuzsanna 36/306026747



Március 13. kedd 15-19 óra

Önkéntes Véradás



A Győri Vöröskereszt kéri az állandó és leendő véradókat, hogy aki teheti, és szeretne segíteni embertársain, jöj-jön el.



Március 14. szerda



Kerületi ünnepség az 1848–49-es forradalom és szabadságharc tiszteletére

16.30 óra

Megemlékezés és koszorúzás Szabó János huszárszázados emlékművénél történelmi zászlók kíséretében:

Közreműködnek:

Bősze Levente történelemtanár

Bezerédj Kórus

Spanicsek Attila tárogatóművész

17.00 Ünnepi műsor a Bezerédj-kastélyban

„Zúg Március”

a Barangoló együttes

irodalmi, zenés emlékműsora március 15-e tiszteletére:

Horváth Ildikó, Nagy Anikó, Kulcsár Béla



Március 20. kedd 17.30 óra

Kínától Palesztináig

császári és királyi katonák a Nagy Háború elfeledett hadszínterein

történelmi előadás

Előadó: **Horváth Gábor** *hadtörténész-technikus*



Lassan végére érünk az I. világháborúról 2014-ben elkezdett sorozatunknak, így most egy különleges előadás keretében az Osztrák-Magyar

Monarchia határaitól távol bevetésre került K.u.K. csapatok történetét nézzük meg részletesebben. 1914-ben az SMS Kaiserin Elisabeth védett cirkáló a monarchia érdekeinek védelmében a Távoll-Keleten tartózkodott, mikor kitört a világháború. Mintegy 400 főnyi legénységével teljesen elszigetelten vette fel a reménytelen harcot a német gyarmat Csingtao védelmében. Az osztrák-magyar katonák tankokkal Palesztinában találkoztak először, ahol a Törökországba küldött tüzérségi osztagok küzdöttek a britekkel Gáza mellett. Előadásunkban e két érdekes epizód mellett szóba kerülnek még a Gallipolinál harcoló császári és királyi csapatok is.

A belépés díjtalán.



Március 22. csütörtök 18 óra

Napóra Egyesület kiállítása

Köszöntőt mond: Szabó Jenő

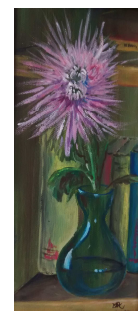
önkormányzati képviselő

Megnyitja: Kovács Ildikó

kerámia szobrász

Közreműködik: Raffay Gitta,

Bezerédj Kórus



A közösség különböző művészeti ágak képviselőit fogja össze, nemcsak a képzőművészet területéről, hiszen költők, írók is tartoznak az egyesülethez.

A kiállítás megtekinthető: 2018. április 13-ig.



Március 23. péntek 18 óra

Aranylók táncklub

Áprilisi előzetes

Ápr. 5. Monspart Sarolta előadása

Ápr. 6. Ménfőcsanakai Egészség – Piac

Ápr. 12. Blues harmonikán



RENDSZERES FOGLALKOZÁSOK

- **Modellező szakkör** (hajó- és vasútmodellek) hetente pénteken 17 órától Infó: 06/70-577-4858
- **Baba-mama klub** hetente kedden 10 órától
- **Baba-Zene-Szó** hetente szerdán 10.30 órától játékos zenés foglalkozás infó:06/20-374-9064
- **Nyugdíjas klub** kéthetente csütörtökön 16 órától
- **Bezerédj Kórus** hetente szerdán 18 órától
- **Etka-Jóga** hetente: hétfőn 18 és szerdán 9 órától Tóth Nóra vezetésével infó: 06/70/3659-829
- **Jaurinum Történelmi klub** hetente kedden 18 óra Koncz Dániel vezetésével. Infó: 06/70-5300-886
- **Kreatív műhely** hetente szerdán 17 órától
- **Meridián torna** hetente szerdán 18 órától
- **Gyaloglóklub** kedden 10.30 órától ;
- **Salsa & Bachata tanfolyam** hetente hétfőn 18 óra kezdő, 19 óra k.haladó csoport, vezeti: Horváth Attila



Gyirmóti Művelődési Ház programjai

9019 Győr-Gyirmót, Szent László út 35-37., tel.: 96/449-137

Március 2 – 16.

"Ladakhi utakon" - "Kis Tibet"

Tálos Péter AFIAP/EMAFOSZ **fotókiállítása**



Március 23. 16 - 19óra EGÉSZSÉG-PIAC

Ingyenes egészségügyi mérésekkel, tanácsadásokkal, egészséges életmódhoz kapcsolódó ételkóstolóval várunk minden érdeklődőt.



Március 29. 9-16 óra

Tavaszi játszótér általános iskolás gyerekeknek



Női torna: hetente hétfő és csütörtök 18-19 óra