

A közösség
magazinja



ZALASZENTGRÓT

XXXIV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM • 2026. JANUÁR

ÚJSZERŰ ÉS IZGALMAS

Katona Andrea a szabad-
szedéses közétkeztetés-
ről, az egészségtudatos-
ságról, valamint az ételek
tiszteltéről.

6. oldal

MEDITÁCIÓ ÉS INSPIRÁCIÓ

Kecskés-Simon Adrienn:
inspirálnak a színek,
az illatok, az időjárás,
igazából minden, ami
körülvesz.

8. oldal

AZ INZULINRE- ZISZTENCIÁRÓL

A mai modern társadal-
munkban szinte minden
családot érintő problémá-
vá vált.

14. oldal



Az év utolsó tanácskozására gyűlt össze a város önkormányzata december 18-án. Az ülést Baracska József polgármester távollétében Vári Mária alpolgármester vezette. 16 napirendi pontot tárgyaltak, valamennyiben egyhangú határozatokat hoztak.

• BUZA BEÁTA



VÁROSHÁZA

Kritikussá vált ivóvízellátás

Több település polgármestere nem tartotta be az egyhangú megállapodást

Fontos témák kerültek a testület elé, melyek egy részében jogszabályi kötelezettségeknek tettek eleget. Emellett döntöttek a lakosság mindennapjait és jövőjét érintő kérdésekben is.

KÖLTSÉGVETÉS

Módosította a testület a 2025 évre vonatkozó költségvetési tervét. A város bevételi és kiadási főösszege 2 milliárd 918 ezer 949 forintra változott, úgynevezett előirányzat-növekedés miatt, melynek összege 157 millió forint. A többletbevételek működési célú támogatásokból adódtak, a kiadási oldalon is működési célokra fordította őket az önkormányzat.

HÁZIORVOSI RENDELÉSEK: CSÁFORD, ZALAUDVARNOK

Dr. Szántai Gábor háziorvos kezdeményezésére Csáfordon január 1-től nem lesz rendelés. Helyette Zalaszentgróton, a Dózsa György u. 7. szám alatt, szerdánként 11.00 és 15.00 óra között érhető el a szolgáltatás. A lakossági igényeket szem előtt tartva a csáfordi rendelésben heti egy alkalommal az orvosasszisztens fogadja a pácienseket, így lehetőség lesz

a gyógyszerek felírására, a leletek, dokumentumok leadására. Dr. Belák Péter 2026. január 1-től újra rendel a zalaudvarnoki városrészben, a Hévízi u. 6. szám alatt lévő orvosi rendelőben, csütörtökön 8-tól 11 óráig.

ZALA-KAR

Vindornyaszőlős kezdeményezte kilépését a Zala-KAR Társulási Innovációs Társulásból. Az Óhídi Közös Önkormányzati Hivatal jelezte, hogy a hozzá tartozó 9 település (Döbröce, Kiszgöb, Kisvásárhely, Mihályfa, Nagygörb, Óhíd, Sénye, Sümegcsehi, Szalapa) nem a társuláson keresztül kívánja a belső ellenőri kötelezettségeit ellátni. Mindezek miatt módosítani kell a társulási megállapodást, amihez Zalaszentgrót képviselő-testülete hozzájárult.

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Az Egészségfejlesztési Iroda 8 éve működik a városban, és a tapasztalatok azt mutatják, hogy a lakosság igényli a szolgáltatásait. Egyéni és közösségi ismeretterjesztéseket, szűrővizsgálatokat végez, amelyeket egyre többen vesznek igénybe. A működéshez

szükséges pénzügyi fedezet az államtól érkezik majd, valamikor 2026-ban. Addig is a város előfinanszírozza az iroda tevékenységét.

KRITIKUSSÁ VÁLT AZ IVÓVÍZELLÁTÁS

Szaktevéleményt készített a Zalavíz Zrt. Eszerint a Zalaszentgróti vízbázis állapota a korábban becsültnél is rosszabb helyzetben van. A kitermelhető víz mennyisége drasztikusan csökken, miközben a kereslet – a demográfiai fogyás ellenére – dinamikusan nő. Visszaesett a kutak hozama, és állapotuk is folyamatosan romlik. A rendszer már 2024 augusztusában elérte a fizikai határait, amikor a nyári csúcsban a vízigény naponta 4 330 köbméterig emelkedett, míg a maximális kapacitás naponta mindössze 3 907 köbméter volt. A beavatkozás elkerülhetetlen, anélkül 2026 nyarán, a korlátozáson túl, tényleges vízhiány is várható. Ez a helyzet nemcsak az ellátást veszélyezteti. A vízbázis fejlesztéséig (kút pótlása és új kút fúrása) semmilyen hálózatbővítésre nem kerülhet sor. Ez akadályozza a térség ingatlan- és ipari beruházásait

is: például Óhíd és Zalacsány ilyen igényeit elutasították.

A „Zalaszentgrót-IV” víziközmű-rendszer nemcsak a járási székhelyet látja el. Abban a városnak mindössze 30,79 százalékos tulajdoni hányada van. A legutóbbi megbeszélésen résztvevő települési polgármesterek valamennyien egyetértettek abban, hogy a fejlesztés elengedhetetlen. Az ehhez szükséges pénzügyi fedezetet viszont az önkormányzatoknak kell biztosítani, mégpedig a saját költségvetésükből. Zalaszentgrót képviselő-testülete egyetértett azokkal a fejlesztési, felújítási javaslatokkal, amelyeket a Zalavíz Zrt. tett, hogy az ellátás biztosítható legyen. Zalaszentgrót vállalja is a tulajdoni arányának megfelelő költségek finanszírozását, de csak akkor, ha valamennyi más, érintett önkormányzat is vállalja azt.

VERSENYKÉPES JÁRÁSOK PROGRAM, II. ÜTEM

E támogatási program keretösszege 250 millió forint. Baracska József, a járásközponti település polgármestereként egyeztetést kezdeményezett a járási települések polgármestereivel. Közöttük

2025. október 30-án egyhangú megállapodás született arról, hogy a fejlesztési igényeket 250 millió Ft összegig nyújtják be. Ennek megfelelően Zalaszentgrót 99 millió Ft forrást igényelt. Ezek a következők: 1. A vidéki lakosság járóbeteg ellátási szolgáltatásainak fejlesztése a zalaszentgróti járásban (32,7 millió Ft). 2. Közlekedésfejlesztés a Zalaszentgróti Járásközpontban: (43,73 millió Ft). 3. A járásközpont közművelődési intézményének infrastrukturális fejlesztése (22,86 millió Ft). Csakhogy több települési polgármester nem tartotta be az egyhangú megállapodást, és olyan igényléseket nyújtottak be, amelyek meghaladták a keretet. Emiatt a zalaszentgróti fejlesztések összegeit csökkentették, illetve elutasították.

Az előminősítéskor Navracsics Tibor miniszter így döntött: Zalaszentgrót mindössze 61,7 millió forint értékben nyújthat be támogatási igényt: a járóbeteg-ellátásra 32,7 millió forintot, a közlekedésfejlesztésre a 43 millió forint helyett 29 millió forintot. Az önkormányzat a képviselő-testületi ülésen arról döntött, hogy a város a pályázatait ennek megfelelően készíti el.

A mi igazi erőnk

Kedves Zalaszentgrótiak!

Egy új év első napjait heteit éljük. A fények, a várakozás, az együttléte pillanatai után jó tudatosítani: nem a múlt terheit cipelve, és nem a jövőtől szorongva lépünk tovább, hanem a jelen erejéből merítve.

Az elmúlt évek arra is emlékeztetnek bennünket, hogy a remény nem nagy szavakban él, hanem az egymás felé fordulásban. A figyelemben, a kedvességben, abban, ahogyan nap mint nap bánunk egymással – annak a reményében, hogy itt, Zalaszentgróton szebb életet élhetünk, jobb várost építhetünk, és emberibb, biztonságosabb mindennapjaink lehetnek.

A közösség ereje mindig abban mutatkozik meg, hogyan bánunk valójában egymással. A tiszteletben, a figyelemben – abban, hogy különbségeink ellenére is képesek vagyunk összefogni. Egy város jövője soha nem a hangos szavakban, hanem a higgadt döntésekben és

az egymás iránti gondoskodásban formálódik.

A következő év döntéseket hoz majd, vitákat is. De ne egymás ellen, hanem egymásért éljük meg ezeket az időket. Nézzük meg, kik a barátaink, kik azok, akikre számíthatunk – mert a jövőt csak közösen lehet felépíteni.

Karácsonykor és az új esztendő köszöntésekor az együttléte volt a főszerep. Azé az öröme, hogy itt lehetünk egymás mellett, szeretteink és barátaink körében. Éljük meg ezt a pillanatot, mert ezek a csendes, emberi találkozás adnak erőt a holnaphoz!

Kívánok mindannyiunknak békét, bizalmat, egymás iránti tiszteletet, és egy reményteli új esztendőt Zalaszentgrótnak, ennek a közösségnek!

Egy város vagyunk, egy jelenben – és ez a mi igazi erőnk.

• BARACSKAI JÓZSEF
polgármester

Évbúcsúztató, évköszöntő



A hagyományokhoz híven 2025 utolsó napján köszöntötték a városvezetők a Zalaszentgróti Rendőrsőn, a Zalaszentgróti Mentőállomáson, a Zalaszentgróti Önkormányzati Tűzoltó-parancsnokságon és a Kolping Idősek Ápoló-Gondozó Otthonában szolgáló teljesítőket. Baracska József polgármester, Kulifalvi Kovács Timea tanácsnok és Ságiné Szabó Beáta képviselő látogatta meg az ügyeletben dolgozókat és

mondott köszönetet nekik illetve valamennyi munkatársuknak az áldozatos munkájukért.

Az új esztendő első munkanapján Fodor Sándor kéményseprő és Kerkai László, az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Ellátó Központjának Zala vármegyei vezető helyettese látogatta meg Zalaszentgrót Város Önkormányzatát. A találkozáson alkoholfmentes pezsgővel koccintottak a sikeres új évre.



Boldog új évet, Zalaszentgrót!

Csodálatos ünnepi hangulat lengte be Zalaszentgrótot az adventi időszak utolsó napjaiban és az új év kezdetén.

Advent harmadik vasárnapján a Házasságkötő Teremben megnyílt a Mézeskalácsváros kiállítás, ahol igazi mesevilág fogadta a látogatókat. A program a Ligetben folytatódott ünnepi műsorral: a Koncz Dezső EGYMI tanuló, a Mézespatkó Népdalkör és a Rose Dance táncsoport előadásai meghitté és emlékeztetessé tették az estét. Az adventi gyertyát Lenner Ágnes, a Zala Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat zalaszentgróti tagintézményének igazgatója gyújtotta meg. A forró italok, a játékonysági süteményvásár, a Szeress-leves, a kézműves portékák és a hóesés különleges varázst adtak az estének.

A negyedik adventi vasárnapon is-

mét közösen ünnepelt a város. A Ligetben a Zalaszentgróti Napköziotthonos Óvoda-Bölcsőde Szívecske csoportjának gyermekei, valamint a Szent Imre Római Katolikus Templom hittanosai betlehemes játékkal készültek. Az utolsó adventi gyertyát Virrasztó Zsolt, a Városi Művelődési Központ igazgatója gyújtotta meg.

Január elsején újévi műsorral és látványos tűzijátékkal köszöntöttük 2026-ot. Baracska József polgármester újévi beszédében a közösség erejét hangsúlyozta, majd Koczpek Enikő és Bangó Balázs akusztikus koncertje teremtett meghitt hangulatot. Az estét Piroman-Szabó Viktor lenyűgöző tűzijátéka zárta.

Köszönjük mindenkinek, aki velünk ünnepelt, legyen az új év tele élményekkel, összetartással és közös pillanatokkal!



Újszerű, izgalmas, tanítani való

Katona Andrea: az iskolai alapítványok működését is segítheti az új rendszer

● BUZA BEÁTA

Az országban másodikként honosította meg a zalaszentgróti Vásártér Bt. az iskolai közétkeztetésben az úgynevezett szabadszedéses rendszert. Az 1998-ban alapított családi vállalkozás nyitott az újdonságokra, és igyekszik élen járni azok alkalmazásában. Nemcsak arra törekednek, hogy a gyerekek az életkoruknak és igényeiknek megfelelő egészséges ételeket egyék, hanem, hogy a tányérok minél kevesebb legyen a maradék. Katona Andreával, a vállalkozás tulajdonos-ügyvezetőjével az Iskola utcai konyha parányi irodájában vettük sorra a szakmai előírásokat, a beruházásokat és az étkezési tudatosság tanulását.

● **Petőfi-leves:** „Minek nevezzelek?”, „Fúj, már megint spenót!”. Sok felnőtt őrzi évtizedekkel ezelőtti, gyermekkori emlékei között a menzák ételeit. Napjainkban, a 21. században, milyen a menza?

– Élelmiszer- és egészségtudatos, éppen emiatt újszerű, izgalmas, és főként: tanítani való – foglalja össze a legjellemzőbbeket Katona Andrea. – Ma már nemcsak az a fontos, hogy az alapanyag egészséges legyen, hanem az is, hogy az előállítása, szállítása, feldolgozása környezettudatosan, fenntartható módon történjen, és minél kevesebb legyen a pazarlás, a maradék, a hulladék. Ezek az előírások szerepelnek a közétkeztetés hazai, jogi szabályozóiban, amelyek európai uniós irányelvek alapján fogalmazódtak meg. Mindemellett a 2020-as években már megjelent az az új szülői generáció, amelyiknek erre igénye is van, és igyekszik egészségesen, tudatosan étkezni a gyermekeivel együtt.

● **Eszerint meglehetősen sokféle előírásnak, elvárásnak kell megfelelniük?**

– Nekünk minden lépésünket nagyítóval nézik, nemcsak a hatóságok, hanem a gyerekek, a szülők is. Mindenki, akiknek főzünk.

● **Mikor vezették be a szabadszedéses rendszert az iskolákban?**

– Aktív tagja vagyok az élelmiszer- és egészségügyi szervezetnek, ahol már 2020-ban szakmai szempontok alapján elemeztük ezt a formát. Volt lehetőségem megismerni, tanulmányozni, és az általunk működtetett konyhákat, az ott dolgozó munkatársakat, az eszközöket is felkészíteni erre az étkeztetésre. Az országban elsőként a dabasi konyha indította el, mi másodikként, 2024. február 13-án vezettük be. Szerencsére nem vagyok babonás.

● **Azóta már eltelt másfél év. Mi a tapasztalat?**

– Az újdonságot tanítani kell. Többféle dologgal is meg kellett ismertetni a gyerekeket. Nemcsak azt, miként használják az eszközöket, vagy hogyan szedjenek a tányérjaikra, hanem azt is, hogy mi-ből, mennyit. Ez egy tanulási folyamat. Arra ösztönözzük őket, hogy ismerjék meg az egészséges ételeket, és amit kivettek maguknak, azt egyék is meg, azaz ne legyen hulladék. Azt tapasztaljuk, hogy egyre szívesebben jönnek enni, az étkezésre befizető gyerekek 100 százaléka megérkezik a menzára és eszik.



● **Mi a helyzet a levessel? Igaz, hogy helyette már különböző smoothie-t, turmixokat kínálnak?**

– Az étkezési szokások átalakulását tapasztaljuk. A leves, mint hagyományos első fogás, nem igazán népszerű a gyerekek körében. A hulladékcsoökkentés miatt – azaz, hogy ne főzzünk fölöslegesen levest, ahhoz ne használjunk fölöslegesen alapanyagot, energiát – próbálkozunk azzal, hogy helyette rostos, tej alapú italt is választhatósanak. Ezt két hónapja vezettük be, jelenleg a tanulók negyede kéri.

● **És az óvodások? A szociális étkezésben részt vevő felnőttek?**

– Természetesen az óvodában is kínáljuk az egészséges étkezést, az eszerint készített ételeket, salátákat, gyümölcsöket. Az óvónők és a szülők közreműködésével bevezettük a menüválasztás lehetősé-

gét, ami jól működik. A szociális étkeztetésben résztvevő felnőtteknél viszont erősen tartja magát a megszokás, ők annyira nem nyitottak ezekre a fejlesztéseinkre.

● **Mennyi konyhát működtet a vállalkozásuk?**

– Jelenleg Zalaszentgróton, Zalabérben illetve Zalaapátiban működtetjük a közétkeztetést, összesen négy konyhában. A dolgozói létszámunk harminchárom fő. Beruházásaink is voltak egyébként ezeken a helyszíneken. Mindenhova telepítettünk napelemeket, ehhez forrásként pályázati támogatást és saját erőt vettünk igénybe. Így sikerült kiváltani a gázfelhasználást. Korszerű, elektromos főző-sütő berendezéseket vásároltunk. A képződött energia-megtakarítás miatt több évig nem kellett ugyan árat emelnünk, de az infláció hatásait idén sajnos már mi sem tudjuk elkerülni.

● **Milyen újdonságok szerepelnek a terveik között?**

– Elég régóta dolgozom a vendéglátásban, a közétkeztetésben. Fáj a szívem minden kidobott ételért, hiszen azok mögött nagyon sok ember munkája áll. Nemcsak a konyhán dolgozóké, hanem azoké is, akik az alapanyagot a földeten, az állattartó telepeken előállították. Mindezeket tetézik még a környezettudatos, fenntarthatósági szempontok is. Csatlakozunk a MUNCH ételmentő közösségéhez. Bevezetjük, hogy azokat az ételeinket, amelyekhez senki nem nyúlt, és megmaradtak a meleg tartókban, 14 és 16 óra között, 60 százalékkal kedvezőbb áron adjuk. Az érték kapott pénzösszeget pedig az adott iskola alapítványába fizetjük be. Tehát ez a pénz az ottani gyermekközösség oktatási, szabadidős céljaira fordítható, amibe beletartozhat természetesen a tudatos étkezésre nevelés is.

Gyöngybetűk

Kibontottuk az ajándékokat. Hazamentek a vendégek. A fenyőfadíszeket is elraktuk már. De anyukám még mindig meg van sértődve. Az öccsére. A budapesti unokatestvérére. Volt kollégákra és egykori diákokra. Még az is felmerül, hogy a kormányablakban kérdezzem meg, nem nevezték-e át véletlenül az utcánkat valamikor december közepén.

Az értetlenség és csalódottság kiváltója egy dolog volt: az idén senkitől nem kaptunk karácsonyra képeslapot.

Elégánsan próbálom elterelni a témát egy várhatóan hosszúnak ígérkező „régén bezzeg...” beszélgetésről, és inkább bekapcsolom a TV-t. Hát nem éppen a dánokról van szó, ahol 400 év után az állami posta megszűnteti a levelek, képeslapok feladását és kézbesítését? Ráadásul leszerelik az utcai piros postaládákat is, jelezve, hogy a hagyományos levelek helyét átvették a digitális kommunikációs lehetőségek.

Nem adom fel. Újra előszedem az összes digitális karácsonyi üdvözlőket, amit a rokonoktól és barátoktól kaptunk. Megmutatom és felolvasom a WhatsApp-on, Messenger-en számunkra elküldött fényképeket és jókívánságokat, hátha azzal tudom némileg kárpótolni a kézzel írt mondatokért.

Aztán eszembe jut, hogy talán a Z generáció az utolsó, aki még küldhetne kézzel írt képeslapot, hiszen a folyóírás több országban már nem is kötelező tantárgy. Helyette csak a nyomtatott betűk

ismerete és a gépelés elsajátítása fontos. Hiszen ott a tablet, a telefon, a laptop. Az orvosok megfejtethetetlen kézírása is a múlté, hiszen már a felhőbe küldik a recepteket. A munkaerőpiacon többre értékelik azt, aki jól tud gépelni, mint azt, aki gyöngybetűkkel ír.

Pedig több kutatás is bebizonyította, hogy a kézírás fejleszti az emberek agyi motorikus képességeit, segíti a leírtak rendszerezését. A folyóírást tanuló gyerekek jobban vissza tudják idézni a tanultakat, és jobbak a jegyeik és a helyesírásuk is, mint azoknak, akik számítógépen jegyzeteltek. A grafológus pedig, aki egy kézírásról az író személyiségére, sőt még az egészségére is következtet, valódi régésszé válik: nyomokat keres, egy bevásárló listát, egy aláírást, egy gyorsan lefirkált „sütőt beindítani” cetlit. Egy egyéniség lenyomatait azokon a dolgokon, amelyek túl személyesek voltak ahhoz, hogy billentyűzeten szülessenek.

A folyóírás talán kikopik az iskolákból, de megmarad padlásokon felejtett dobozokban. Régi szerelmes levelekben, és olyan karácsonyi lapokon, amelyeket a kis Kristóf a szomszédból 15 év múlva talán nem is igazán tud majd elolvasni, mégis megőrzi azokat. Ha a szavakat nem is fejt meg pontosan, az érzés az emlékeztetésben tovább él – kacskaringósan, enyhén ferdén, egy kicsit elmaszatolódva.

● IHÁSZ CSILLA



Ünnepélyes honosítási ceremónia zajlott december 10-én a polgármesteri hivatal Deák-terében, ahol Illés Ádám tette le az állampolgári esküt Baracska József polgármester előtt. Ádám Szlovákiában született, és három éve él Zalaszentgróton.

Meditáció és inspiráció is

Kecskés-Simon Adrienn: az esztétikus, minőségi tárgyak használata javítja a közérzetünket

• KISS-REZES ESZTER

A kreatív alkotási folyamatokban az az izgalmas, hogy sokszor nem tudod mi lesz a végeredmény, csak hagyod, hogy vigyen az érzés. Másrészt egymástól teljesen független alapanyagokból lehet teremteni egy teljesen új értelmet vagy tárgyat. Ugyanezt a folyamatot találja lenyűgözőnek a PontNeked márka tulajdonosa, Kecskés-Simon Adrienn (34) is, aki szabad kézzel kisebb-nagyobb pontok egymás alá-, mellé- és fölé tételéből szemképráztató mandalákat fest meg használati tárgyakra.

A zalaszentgróti születésű Adrienn több mint 10 éve egy külföldi munkavállalása során keresett magának szabadidős kézműves tevékenységet – ekkor talált rá a pontozó festésre. Ennek a technikának a lényege, hogy apró, színes akrilfestékpöttyökből áll össze egy-egy kép vagy alakzat, de leggyakrabban mandalaforma. Mandalát biztos látott már mindenki, ez egy kör alapú szimmetrikus, szakrális szimbólum, amely az univerzum rendjét jeleníti meg, és buddhista kultúrákban meditációs eszközként használják. A nézése és az alkotása is segíti a belső béke fenntartását és a harmónia megteremtését.

Adrienn elsőre elképzelt a sok színes pöttyökből összeálló mandala, és némi utánajárás után az pedig végképp, hogy nem kell festőművésznél lenni ahhoz, hogy az ember ilyeneket alkothasson – hiszen egy radiós ceruzavég, vagy egy fültisztító pálcika fejének festékbe való mártásával is el lehet kezdeni a képkészítést. Nem volt kétség – kavicsokra festett első próbálkozások után teljesen beleszeretett a folyamatba és a mai napig sincs megállás.

A kövek után az első használati tárgy, amire a mandalákat pontozta, fa alapú ékszerek voltak. Miután elmerült a technikában, lecserélte a háztartási eszközöket speciális szerszámokra, és azzal folytatta tovább a festést. Csak hobbinak indult az egész, eleinte a baráti körnek festett ajándékba köveket és ékszereket, majd egyre több ember érdeklődött a termékei iránt, és elindult az üzlet. Következtek a bögrék, faliképek, faliórák lapjai, vászontáskák. Az évek folyamán sok extra felkérést is kapott már: babadobozt, esküvőre pénzátadás dobozt, lakásdíszeket, névre szóló vagy motivációs feliratos bögréket, szemüvegtokokat kellett már festenie. Olyan is előfordul, hogy konkrét jelentéssel bíró mandalát kérnek tőle. Néhány megtörtént eset: gyermekáldás fokozása, szerelem bevonása.



– Mely termékeid a legkeresettebbek?

– Személyre szóló bögrékből készíték a legtöbbet, de időszakos, hogy mikor melyik termékeim iránt mutatkozik a legnagyobb érdeklődés. Tavasszal általában ékszereket rendelnek, vászontáskákat anyák napja környékén készíték a legtöbbet, Valentin-napra a páros bögrék a legnépszerűbbek, a faliórák és a bögrék általánosan egész évben mennek, de például pedagógusoknak ezeket kérik a legtöbbször.

– Mit élvezel a legjobban a festésben?

– A pontozó festésben az fogott meg, hogy apró kis pontokból egy har-

monikus, összetett mintát lehet létrehozni. Amikor pontozok, lelassul az idő, megszűnik a külvilág zaja. Számomra ez egy meditáció. Inspirálnak a színek, az illatok, az időjárás, igazából minden, ami körülvesz, és az a nyugalom, amit maga a folyamat ad. Ez a technika nagy türelmet, figyelmet és befelől fordulást igényel. Nem használok sablonokat, mindent szabad kézzel és kreativitásból festek. Az évek folyamán kialakult már a saját egyedi mandalázó stílusom is.

Adri nagyon odafigyel arra, hogy minőségi, tartós festéseket adjon ki a kezei közül. Addig megy a lehetőségek és megoldások után, míg meg nem

találja a megfelelő technikát. Termékeit ő maga is használja, így ellenőrizve a tartósságukat, és az újításoknál is mindig először ő teszteli a termékeket, hogy átmennek-e a strapabírósági szűrőn. Vászontáskák vagy pólók készítése például elég meglepő folyamat: először megfesti a mintát, majd digitalizálja, és a végén egy speciális szublimációs géppel kerül a textilre a minta. Így biztos, hogy a mosások alkalmával a festése nem fog az anyagból kikopni. A bögrék 1 hét száradási idő után még egy sütőben való kiégetést is kapnak, így válik mosogatógép-biztossá a kedvenc reggeli kávésbögrének.

– Van valamilyen üzenete a termékeidnek?

– Nagyon szeretem őket megalkotni; úgy érzem, ezt a szeretetet, illetve a színek és a mandalák, a szép szimmetrikus formák pozitív hatását próbálom átadni. Nem csak az alkotóra, de a használóikra is jó hatással vannak a mandalák. Úgy hiszem, az esztétikus minőségi használati tárgyak alkalmazásakor jobb lesz az ember közérzete is, hiszen már másképp kezdődik a reggel, ha valaki egy szép bögréből fogyasztja el napindító italát.

– Hogyan látod a PontNeked jövőjét?

– Tartottam már korábban is workshopokat, amit szintén a kereslet hívott életre. Kicsit később, ha már a három kicsi gyermekem mellett újra több időm lesz, szeretnék megint foglalkozásokat tartani. Tervben van egy weboldal és webshop létrehozása is, hogy könnyebben menjen a rendelés menete, illetve nagyon szeretnék külföldi piacra is kilépni. Álmom még a sportruházat-készítés, melynek a tesztelését már el is kezdem.

Ha újra több szabadideje lesz az alkotónak, találkozhattok majd megint PontNeked-termékekkel kézműves vásárokon, de addig is Facebookon, Instagramon és TikTok-on tudjátok Adri termékeit megtekinteni, és természetesen rendelhetitek is a csodálatos alkotásaiból.

Ünnepi koncertek a VMK-ban

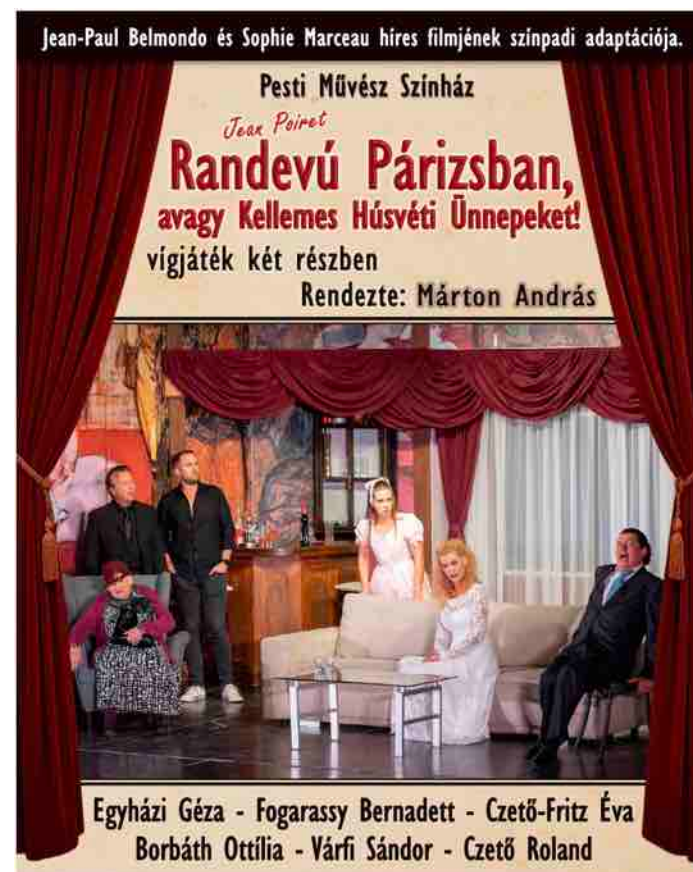


Két nagyszerű ünnepi koncertnek is otthont adott a Városi Művelődési Központ az óév végén és az új esztendő elején.

2025. december 20-án a Zalaegerszegi Szimfonikus Zenekar vendégeskedett a városban, és ahogy egy évvel korábban, most is hangokból, dallamokból díszítette fel hallgatóinak lélek-karácsonyfáját. Ismét színpadra lépett Borsos Edith, a marosvásárhelyi operaénekes (szoprán), valamint a Zalaszentgróti Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola gyermekkórusa, kiegészülve a Zalaszentgróti Városi Kamarakó-

rus tagjaival. Számos barokk, XIX. és XX. századi mű csendült fel az est során, és ajándék volt az is, hogy több darab szólóját is zalaszentgróti művész-tanárok játszották.

2026. január 3-án a Zalaszentgróti Városi Fúvószenekar hagyományos újévi koncertre zajlott telt ház előtt. Népszerű filmzenék, Abba- és Queen-blokkok követték egymást, de elhangzott egyebek között az a határörinduló is, amelyet Szili Péter és Kricsár Kamill írt egy évtizedekkel korábban meghirdetett zenei pályázatra.



ZALASZENTGRÓT, 2026. 02. 15., VASÁRNAP 18:00
VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT (Batthyány u. 9.)

Jegyeket vásárolni a VMK-ban hétköznap 9 és 16 óra között, online pedig a fogaszinhaza.jegy.hu oldalon lehet.

Színházi est

A MAGYAR KULTÚRA NAPJÁN

Stúdium Színház (Zalaegerszeg)
Garabonciás Színpad (Zalaszentgrót)

MROZEK ÉS PETŐFI
Közzjáték: KLAU és ZSÓ

2026. 01. 22. • 18:00 • VMK, színházterem

A belépés ingyenes, de az adományokat szívesen fogadják a fellépők!





Pörgés, góleső, közös élmény

A szervezők szerint nem kétséges, 2026-ban is lesz Narancs Kupa



A Zalaszentgróti Városi Sportszarnokban két napon át folyamatosan pattogott a focilabda. A korábban népszerű Narancs Kupát mintegy tíz éves kihagyás után indította útjára Lampert Bálint és Iberhart Kristóf. Ők korábban elmondták, hogy a focitorna annak idején nem véletlenül vált meghatározóvá. A helyi csapatok számára egyfajta presztizskérdés volt arra nevezni, azon elindulni, a nézők számára pedig a téli időszak egyik fénypontját jelentette. Kezdetben nem csak amatőr, hanem profi játékosokból álló csapatok is megmérkőztek egymással. Az első tornát egyébként 1989-ben tartották, s mint a szervezők utánanézték, nem politikai okok miatt hívták Narancs Kupának a tornát, hanem azért, mert a győztes csapatok narancsot kaptak ajándékba.

– Amikor nekiálltunk a szervezésnek, eleve úgy gondoltuk, hogy a két napos Narancs Kupa célja nem csupán a győzelem lesz, hanem a jó hangulat, a sportszerűség és a közös élmény. Vagyis mindaz, ami a korábbi években is

• SÁMEL JÓZSEF

A Narancs Kupára szüksége van a focistáknak, a csapatoknak és a városnak egyaránt. Ez egyértelműen kiderült a két ünnep között tartott futballtornán – fogalmaztak a sportesemény szervezői.

felejtethetlenné tette a tornát. A szabályokat igyekeztünk úgy kialakítani, hogy pörgjön a játék, legyen sok gól és nagy az izgalom. Azaz a hangsúly a küzdelmes játék mellett a támadófocin és a nézők szórakoztatásán legyen – fogalmaztak.

Az elképzelések beváltak, a tervek megvalósultak.



– Húsz csapat jelentkezett a focitornára, s nem kellett nagyon reklámozni a lehetőséget, napok alatt összejött a létszám, nem csak helybeliek neveztek, hanem a „széles környékről” is érkeztek gárdák. Húsznál több csapatot

már nemhogy ülő-, de állóhelyek sem voltak a sportszarnokban. Az első helyet a Vektorbau, a másodikat a Lap-Land, a harmadikat Marrone nevű csapat szerezte meg, míg a negyedik helyen a Göcsej Nyomda gárdá-

ja végzett. A gólrálynak járó díjat Horváth Dávid (Marrone) vehette át, a legjobb kapus Horváth Lóránt (Marrone) lett, míg a legjobb játékosként Babati Benjámin (Vektorbau) köszöntötték.

– Egyértelműen látszott, hogy ez a torna mindenkinek élményt jelentett, s hogy Zalaszentgrótnak szüksége van a Narancs Kupára. Gratulálunk a résztvevőknek és a díjazottnak, köszönjük a közönség lelkes szurkolását. S ezúton is szeretnénk megköszönni a támogatóink segítségét. A visszajelzések után nem kétséges,

hogy 2026-ban újra megrendezzük a Narancs Kupát. Úgy gondoljuk, hogy erre nem csupán a hagyományok köteleznek bennünket, hanem a csodálatos ideai élmények is – tette hozzá Lampert Bálint és Iberhart Kristóf.

Szentgrót-Budapest-Bamako

Nem tudják, mi vár rájuk pontosan, de azt igen, hogy életük egyik legnagyobb élménye lesz

● NAGY LAURA

Nem mindennapi vállalkozásra készül két zalaszentgróti férfi. Éberling Máté és Lőrentei Zsolt idén elindul a világszerte ismert Budapest-Bamako Rallyn, amely Európa és Afrika egyik legnagyobb amatőr autós túra- és kalandversenye, kétfévente kerül megrendezésre. A több ezer kilométeres út nemcsak fizikai és technikai kihívás, hanem komoly lelki próbatétel is, amely során a résztvevők szélsőséges körülmények között, gyakran a komfortzónájukat messze elhagyva haladnak a cél felé.

A Budapest-Bamako Rally több mint huszonöt éve indult útjára, és azóta is különleges helyet foglal el a nemzetközi autós események között. A verseny nem a hagyományos értelemben vett gyorsasági futam: a hangsúly a kitartáson, az önállóságon és a túlélésen van. A mezőny minden évben a világ számos pontjáról érkezik, több száz autó és közel ezer résztvevő vág neki egyszerre a kalandnak.

KÖZÖS ÖTLETBŐL KÖZÖS KIHÍVÁS

Éberling Máté és Lőrentei Zsolt évek óta ismerik egymást, munkahelyükön is együtt dolgoznak. A Bamako Rally gondolata egy beszélgetés során merült fel, amikor kiderült: mindketten régóta követik a versenyt. Ami eleinte csak egy merész álmnak tűnt, rövid idő alatt komoly elhatározássá vált, és hamar megszületett a döntés: neveznek.

– Sokáig csak néztük a videókat és beszámolókat, aztán egyszer eljutottunk odáig, hogy miért ne próbálnánk meg mi is? – mesélték. – Tudtuk, hogy nem lesz egyszerű, de éppen ez vonzott bennünket.

A zalaszentgróti páros a túrakategóriában indul, ahol

nem az időeredmény számít, hanem az, hogy a csapat teljesítse az egész távot, és eljussan a célba. Ez a kategória különösen nagy önállóságot igényel, hiszen a résztvevők gyakran maguk oldják meg a felmerülő műszaki és logisztikai problémákat.

FELKÉSZÜLÉS HÓNAPOKON ÁT

A versenyre való felkészülés már jóval a rajt előtt elkezdődött. Az autó kiválasztása és felkészítése külön fejezetet jelentett a történetükben. Egy használt járművet vásároltak, amelyet szinte teljesen újjáépítettek annak érdekében, hogy kibírja a az európai autópályákat és a sivatagi terepet is. Az út oda-vissza közel húszezer kilométer.

A munka nagy része természetesen hétvégéken zajlott, hiszen mindketten dolgoznak, így csak szabadidejükben tudtak haladni az előkészületekkel. A felkészítés során rengeteg új alkatrész került az autóba, hogy a lehető legmegbízhatóbb legyen az afrikai szakaszokon is, ahol a hőség, a por és az útviszonyok komoly terhelést jelentenek.

– Nem versenyautót építünk, hanem egy olyan járművet, amelynek minden porcikájában megbízunk – hangsúlyozta Máté és Zsolt.



TÖBB MINT VERSENY: SEGÍTSÉG AFRIKÁNAK

A Budapest-Bamako Rally különlegessége, hogy a sportos kihívás mellett humanitárius küldetést is teljesít. A résztvevők adományokat juttatnak el afrikai közösségekhez, iskolákhoz és sportegyesületekhez. Idén a hangsúly többek között a gyermekek sportolási lehetőségeinek támogatásán van.

Éberling Máté és Lőrentei Zsolt is csatlakozott ehhez a kezdeményezéshez. Elsősorban tárgyi adományokat – sportfelszereléseket, labdákat, ruházatot – visznek magukkal, amelyeket a szervezők segítségével juttatnak el a rászorulókhöz.

ZALASZENTGRÓT IS KÉPVISELIK

A zalaszentgróti indulók számára fontos, hogy ne csak saját álmukat valósítsák meg, hanem városukat is képviseljék a nemzetközi mezőnyben. Autójukon több helyi felirat és matrica is helyet kapott, és terveik szerint az út során rendszeresen jelentkeznek majd be közösségi oldalaiikon.

Videók, fotók és rövid beszámolók segítségével szeretnék megmutatni, milyen is belülről egy ilyen rendkívüli vállalkozás.

A rajt Budapestről indul, a cél pedig Nyugat-Afrikában lesz. A teljes út oda-vissza akár egy hónapot is igénybe vehet, ezalatt a két zalaszentgróti férfi teljesen kiszakad a megszokott hétköznapiokból.

– Nem tudjuk, mi vár ráuk pontosan, de azt igen, hogy életük egyik legnagyobb élménye lesz – mondták indulás előtt.

Éberling Máté és Lőrentei Zsolt vállalkozása egyszerre szól bátorságról, összefogásról és emberségről. Zalaszentgrót lakói pedig joggal lehetnek büszkéek arra, hogy városuk neve egy ilyen különleges nemzetközi eseményen is elhangzik majd.

Kitüntetés a százkétszeres véradónak



A Magyar Vöröskereszt által szervezett országos véradó kitüntetési ünnepség keretében a Magyar Parlamentben vehette át 2025. november 27-én a Pro-Vita (Életért) díjat a zalaszentgróti Puklics Attila. Ebből a kitüntetési formából minden megyei vöröskeresztnél egy adható azoknak, akik az életük során 100-nál többször adtak tétiszmentesen vért. Puklics Attila azért vált érdemessé az elismerésre, mert 102 alkalommal segített a gyógyuló embertársain. Elmondása szerint Attila 1996 április 26-án adott életében először vért a nagyszülei biztatására. A nagypapa egyébként szintén rendszeres véradó volt, a nagymamája pedig nagyon büszke volt a férjére, aki így segített a beteg embereken. Attilának jó egészséget és boldogságot kívánunk, hogy tovább éltesse ezt a nemes családi hagyományt!

Megváltozott a nyitva tartás

A ZALASPA Zrt. tájékoztatása szerint 2026. január 1-től a zalaszentgróti hulladékudvar nyitva tartása az alábbiak szerint módosult

Hétfő: Zárva
Kedd: Zárva
Szerda: 7.00-19.30
Csütörtök: Zárva
Péntek: Zárva
Szombat: 7.30-16.00
Vasárnap: Zárva

Az ügyfélfogadás a hulladékudvar nyitvatartási idejének első 30 percében, utolsó 30 percében, valamint az ebédidő alatt szünetel. Így hulladékát az alábbi időpontokban tudja a hulladékudvaron elhelyezni:

Ügyfélfogadási idő:

Szerda: 7.30-12.00 12.30-19.00
Szombat: 8.00-12.00 12.30-15.30

A hulladékudvar ünnepnapokon nem tart nyitva.



Mára szinte minden családot érintő problémává vált

Az inzulinrezisztenciáról

Sorozatunkban azokat a problémákat érintjük, amelyek a leginkább foglalkoztatják a lakosságot, és a legnagyobb kihívást jelentik szinte mindannyiunk számára. Elsősorban a megelőzésre fektetjük a hangsúlyt, egyfajta útbaigazítást szeretnénk nyújtani az információk tengerében, és irányt mutatni arra nézve, hogy ha már kialakult a diszkomfortérzet, a rendellenesség, akkor mi az optimális cselekvési irány.

• SEBESTYÉN CSILLA

A mai modern társadalmunkban szinte minden családot érintő probléma az inzulinrezisztencia. Ezt a témát járja körbe a következő cikk, amely Feövenyessy Krisztina mozgásterapeuta, okleveles rehabilitációs szakember, a Feövenyessy Gerincközpont alapítójának Facebook-posztjai alapján készült. A címben megnevezett kórleírásról így vélekedik Krisztina:

– Minden alkalommal, amikor étel kerül a szervezetbe, megemelkedik a vércukorszint és a hasnyálmirigy inzulint bocsát ki annak érdekében, hogy a cukrot (glükózt) bejuttassa a vérből a sejtekbe. A glükóz beáramlik, majd a sejten belül energiává alakul át. A folyamat csak akkor válik problémássá, ha az inzulin túl gyakran és/vagy túl erősen „kopogtat”.

MI SEGÍTI ELŐ A KIALAKULÁST?

Az inzulinrezisztenciához két fő táplálkozási szokás vezet:

1. ha túlságosan gyakran eszünk/állandóan nassolunk (és nem csak szénhidrátot, hanem bármit!)
2. ha túl sok gyorsan felszívódó szénhidrátot eszünk, mert ilyenkor olyan magasra ugrik az inzulinszint, hogy az komoly terhelést ró a szervezetre. A hasnyálmirigy egy darabig bírja a gyűrődést, de egy idő után kimerül a rengeteg többletmunkától, képtelen több inzulint termelni, így kialakul a cukorbetegség.

HOGYAN LEHET ELEJÉT Venni ENNEK A NEGATÍV SPIRÁLNAK?

1. az étkezések közti nassolás kiiktatásával,
2. kevesebb (jóval kevesebb!) gyorsan felszívódó szénhidrátot, azaz cukrokat és édességeket, péksüteményeket, fehér lisztből készült ételeket, üdítőket, gyümölcsleveket stb. fogyasztunk. Ezek az apró lépések már segítségünkre lehetnek.

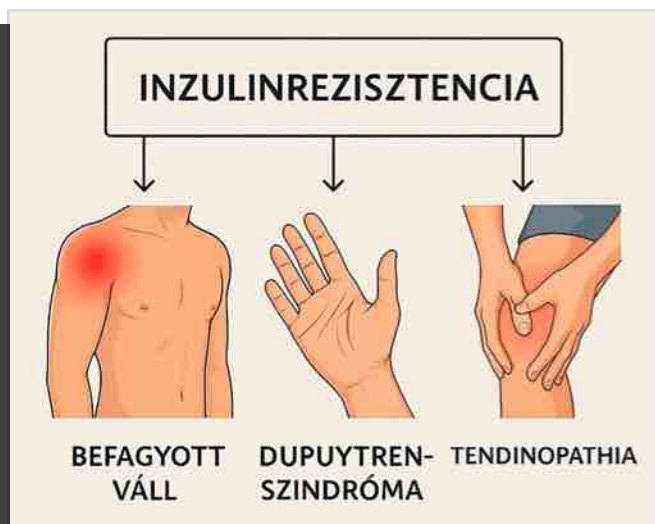
HOGYAN ÉS MIÉRT JÁRUL HOZZÁ VASTAGON A MOZGÁSHIÁNY ÉS A STRESSZ AZ INZULINREZISZTENCIA KIALAKULÁSAHOZ?

Mozgás hatására az izmok több cukrot

vesznek fel, és kevesebb marad a vérben, valamint javul az inzulinérzékenység is. És ezért lesz a krónikus gyulladások – mindegy, hogy a mozgásszerv-rendszert vagy más szerveket érint a probléma – gyógyításának második elengedhetetlen pillére a mindennapos testmozgás bevezetése. A hatékony stresszkezelésnek is a mozgáson nyugszik az egyik alappillére, ami a felsorolhatatlanul sok előnyös tulajdonsága mellett köztudottan endorfin is felszabadít.

HOGYAN DIAGNOSZTIZÁLHATÓ, ÉS MELYEK A TÜNETEI ENNEK A KÓRKÉPNEK?

Nos, a válasz – mint általában minden válasz – összetett. Nincs egyetlen jolly joker vizsgálat, amely minden kétséget kizáróan kimutatná. A diagnózishoz szükség van bizonyos laborvizsgálatok (vércukorszint, inzulinszint, HOMA-index, terheléses vércukor+inzulin, vérzsírok, májfunkciók) illetve a tünetek együttes értékelésére és értelmezésére.



De felmerül egy fontos kérdés: muszáj-e mindig diagnosztizálni? Ha az egyén hosszú ideje szinte soha nem mozog, egész nap stresszel, folyton nassol, és rengeteg gyorsan felszívódó szénhidrátot eszik, kicsi a valószínűsége, hogy az anyagcseréje ne borulna fel, és ne alakulna ki inzulinrezisztencia vagy más metabolikus probléma, akár van róla papírja, akár nincs.

HOGYAN LESZ AZ INZULINREZISZTENCIÁBÓL BEFAGYOTT VÁLL VAGY TALPI BÖNYE GYULLADÁS?

Befagyott váll, Dupuytren-szindróma (a tenyéren gyulladásos talajon kialakuló fibrózis), talpi bönye gyulladás, tendinopathiák, azaz ínbetegségek – ezekben van valami közös. A hibás táplálkozási szokások, a mozgás hiánya és a fizikai és pszichés túlterhelések EGYÜTTESEN alacsony fokú, tehát nem hirtelen, hatalmas lángon fellobbanó, hanem csöndesen, de folyamatosan zajló gyulladást okoznak a teljes szervezetben. És ez a krónikus gyulladás, amely egyfajta „háttérzajként” van jelen, egyszer csak kitör egy adott ponton. Mondjuk, valahol a kötőszövetben, befagyott vállként vagy nyakmerevségként.

A HOLISZTIKUS SZEMLELETET FIGYELEMBE VÉVE HOGYAN LEHET HATÉKONYAN GYÓGYÍTANI AZ OKOT, CSÖKKENTENI A TÜNETEK OKOZTA KELLEMETLENSÉGEKET?

Melegterápiát alkalmazva (infralámpa, szuna, meleg pakolások, fürdő stb.)

1. különféle manuális kezelésekkal
2. különféle egyéb fizioterápiás eljárások (például vörösfény-terápia, lágylézer, bizonyos esetekben, megfelelő indikációval akár lökéshullám-terápia), amelyek a vérkeringés fokozására, a kollagénszövetek javítására, valamint a fájdalom csökkentésére szolgálnak. A jól megválasztott terápia egyébként igen hatékony segítséget jelent a mozgás mellett

3. Megfelelő étrend a lokális szöveti gyulladás támogatására: elegendő fehérje és kollagén; sok zöldség és növényi rost; fermentált ételek; elegendő folyadék fogyasztása; Omega-3 zsírsavakban gazdag étrend

4. a legfőbb étrendkiegészítők, amelyek általánosságban (tehát nem betegségspecifikusan) támogatják a szöveti gyógyulást: Kollagén+C-vitamin, Omega-3, Magnézium, D-vitamin, Kurkuminoidok v. gyömbér.

(A terjedeleme szűkössége miatt itt csak részletek szerepelhetnek Feövenyessy Krisztina posztjaiból. A teljes sorozat a Facebookon olvasható, rengeteg hasznos információval és tippel kiegészítve.)

Drága Barátnőm!
Év elején mindig előkerülnek a fogadalmak és utolsó pillanatos témaként az immunerősítés. Lássuk az elsőt. A fogadalmakat, amik mindig nagy ügybuzgalommal



BORBOLYA ROVATA

Levelek barátnőmnek
Következetesnek maradni nehéz

indulnak, de áprilisra ki is fullad a lelkesedés, mert úgy mond „elsodornak” az események. Következetesnek maradni nehéz! Mellé kell támasztani valamit, például egy elérhető célt, ami fenntartja a motivációnkat. Le akarsz fogyni néhány kilót? Fényképeztess le magad most! Nem behúzott hassal, a nyáron hordani vágyott ruhában! Hívasd elő, és csíptess a hűtőre! És ne villámdiétában vagy élsportban gondolkodj, hanem az életmódváltást célozd meg! Ha pedig meg akarsz tanulni mondjuk egy idegen nyelvet, akkor foglald most egy akciós repülőjegyet az adott országba, tavaszra, és tanulj meg mindennap 5 szót! Ehhez már kitűnő applikációk kínálnak segítő társnak, de tanulhatsz úgy is, mint a gyerekek: mesefilmekkel, mondókákkal és énekekkel. Ha a második téma ragadott meg, akkor először is értelmezni kell hozzá az „adaptogének” fogalmát is. Nem „felpörgetenek” vagy „lenyugtatnak” hanem „kiegyensúlyoznak”. Természetes anyagok (gyógynövények vagy gombák), amelyek segítenek a szervezetnek alkalmazkodni a stresszhez. És itt nemcsak a fokozott terhelés adta nyomásra gondolok, hiszen a fizikai testnek a hideg is lehet megerőltető, ugyanúgy ahogy a „mérgező” emberek. Természetesen más és más megkü-



desi stratégiák szükségeltetnek a különféle ingerekre, és ehhez még csapódik az az elcsépelet igazság, hogy nem vagyunk egyformák (szerencsére)! Nem mindenkinek való e szerek használata, hiszen lehet, hogy valakinek az aswagandha, azaz az indiai ginzeng maga a mennyország, másokra nem hat, vagy nem elég kitartható, valakinek

pedig nem is ajánlott. Például pajzsmirigy-túlműködés, autoimmun kórképek, várandósok esetében, illetve egyéb antidepresszánsok szedése esetén a hatás összeadódhat. Ide sorolják

Tulsi néven a "szent" bazsalikomot is, amit teaként vagy kivonatként fogyasztanak, és hatása eltér az általunk a konyhában használt fűszernövényétől. Ha megvannak az alapok, akkor nagy bajod nem lehet. Hogy mire gondolsz? Például a megfelelő mennyiségű alvás (cirkadián ritmus). Vagy az időszakos böjt betartására (minimum 12 óra táplálkozás nélkül), D-vitamin utánpótlás a kofaktoraival együtt (felszívódását segítő anyagok, lsd. magnézium, K2-vitamin, kalcium, cink és a zsírok). Dicsőíteni szoktam még a propoliszt, mert, ha a méheknek a kaptár fertőtlenítéséhez beválik, mi miért ne használhatnánk ebben a ködös, vírusos időszakban? Tea savanyításához citrom helyett homoktövis, a betegség tüneteinek első jeleit tapasztalva pedig Echinacea (bíbor kasvirág) tinktúrát illesztet be a napi rutinba. Fontos, persze még a stresszkezelés, a szabadban végzett séta a társas kapcsolatok fenntartása, és ha ezek mellé még bedobsz egy kiegyensúlyozó teát is, akkor biztosan energikusan indul az új év is! Szeretettel ölellek!

Borbolya

Ha kérdésed lenne:
pitypang1001@gmail.com



- Még lehet vásárolni zalaszentgróti asztali és falinaptárakat! A város életét bemutató gyönyörű fotókkal, amelyek egész évben Zalaszentgrótot hangulatát hozzák el otthonodba vagy munkahelyedre.
- Hol vásárolhatod meg?
A Városi Művelődési Központ Szentgróti-könyvtár-boltjában

- Szerezd be mielőbb, amíg a készlet tart!

IMPRESSZUM



ZALASZENTGRÓT - A közösség magazinja • FELELŐS SZERKESZTŐ: Virrasztó Zsolt

KIADJA: Zalaszentgrót Város Önkormányzata megbízásából a SZE-VA GRÓT Nonprofit Kft. • FELELŐS KIADÓ: Virrasztó Zsolt cégvezető

• TELEFON: +36 83 360 120; • EMAIL: zalaszentgrotmagazin@gmail.com • NYOMTATÁS: Asperján Nyomda, Zalaszentgrót

TERJESZTÉS: SZE-VA GRÓT Nonprofit Kft. • Minden jog fenntartva! • ISSN: 1217-5463

A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Városi ünnepség



ZALASZENTGRÓT

a **MAGYAR
KULTÚRA
NAPJA**
alkalmából

2026.
JANUÁR 24.

szombat
17.00 óra

VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

REMŰKÖDNEK

Zalaszentgróti Városi
Kórus

Népdalkör

Gitárcsoport

Dance

Tánc csoport

Zalaszentgróti Erkel Ferenc

Alapfokú Művészeti Iskola

tanárai

Zalasgrót Táncgyűttes és

Zalaszentgróti Erkel

Alapfokú Művé-

iskola néptáncosai.

NEPI BESZÉDET MOND

ERKAS ILDIKÓ, a Nemzeti
Művelődési Intézet Zala Vármegyei
Igazgatóságának vezetője

