

ÚJBUDA

A XI. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

2018. március 15. ÚJBUDA ÜNNEPEL

Újbuda Önkormányzata egész napos programsorozattal emlékezik meg az 1848–49-es forradalom és szabadságharc kitörésének 170. évfordulójáról.

10–16 óra,
Edömér utca

Részletek a 16. oldalon



Tavaszcímzés a Bikás parkban



Eddig soha nem látott módon köszönt be idén a tavasz Újbudán: március 24-én Tavaszváró Pikniket szervez Újbuda Önkormányzata a Bikás parkban. A családi napon húsvéti kavalkád várja a kilátogatókat, délután pedig olyan közkedvelt, a kerületben régi ismerősként üdvözölt előadók koncertjeit élvezheti a közönség, mint a Budapest Voices, Freddie, vagy éppen Charlie.

Az új, tavaszi eseménnyel teljessé válik a szórakoztatás mellett a közösség-

építést is célzó önkormányzati sorozat, hiszen így már minden évszakban van valamilyen nagyívű szabadtéri program a kerületieknek. A legnagyobb szabású rendezvény az elmúlt években mindig a Bikás parki gyereknap volt; az idén már hétszázötven nézővel a visszatérő esemény látogatóinak száma több ízben is elérte a tízezeret.

Külön kategóriát jelentenek a szabadtéri rendezvényeken belül azok, amelyek az egészséges életmódot, az egészség-

megőrzést szolgálják, mint például a Kopaszi-gáton a Válassz Sportot Újbudán! vagy a Feneketlen-tó partján az Újbudai Egységpart. Az egész éves programsorozat rendre a november 11-i Kerület Napján ér csúcsra. Ilyenkor az időjárás már kisebb esélyt ad egy jó szabadtéri eseményre, inkább az intímabb programok teszik mindig emlékeztetéssé a ténylegesen akár egy hétig is tartó közösségi ünnepségeket.

(Részletek a 12–13. oldalon)

» SIKERSZTORI

Talpra magyar!

Március 15-én este a Papp László Budapest Sportaréénában mutatják be a forradalom és szabadságharc 170. évfordulójára készült új rockmusicalt.

A Talpra magyar! című alkotásban közel százan lépnek színpadra, köztük olyan sztárok, mint Détár Enikő, Egyházi Géza, Kiss Ramóna, Oláh Ibolya, Varga Miklós, Vastag Tamás és Xantus Barbara.

Szurdi Miklós, a darab rendezője Topolcsányi Laurával közösen alkotta meg a rockmusicalt, amely a szokásostól eltérő szemszögből mutatja meg a szabadságharcot. Az előadás első része 1849 első negyedévében játszódik Debrecenben. Miután Jellasics és Windisch-Grätz elfoglalja Pestet, a kormány és a Nemzeti Színház társulata Debrecenbe menekül. A második felvonás már a szegedi színházban játszódik 1849 nyarán, amikor a darab főhősei, a színészek Szegedre kénytelenek távozni.

Újbudai vonatkozása is van a Talpra magyar!-nak, hiszen két szereplője, Varga Szabolcs és Varga Vivien is a kerületi Petőfi Musical Stúdióban kezdte pályafutását. Először őket kérték fel, csak később alakult úgy, hogy edesapjuk is játszik a műben. Varga Miklós – akinek arcát oly sokszor láthatuk már a március 15-i ünnepségeken – egy iskolaigazgatót alakít majd. Varga Vivien és Szabolcs a valósághoz híven a színpadon is ikertestvérek lesznek.

Koreográfusnak Bakó Gábort, díszlettervezőnek Bátorfy Györgyöt nyerték meg a szervezők. Mátyássy Szabolcs személyében tökéletes zeneszerzőt találtak a különleges történethez, – emelte ki Surdi Miklós. Olyan rockmusicalt akartak megalkotni, amely hosszú távon sikeres lesz, beírja magát a magyar zenetörténetbe.

A 18 dalból felépülő produkciót először Budapesten láthatják a nézők, de ha sikeres lesz az előadás, a népes társulat szívesen bemutatná Magyarországon több városban is az új rockmusicalt, a Talpra magyart!

(D. B. S.)

Tisztelet és köszönet az időseknek

A XI. kerületben élők közel negyede hatvan év fölötti, ezért itt mindig kiemelt helyen szerepelt az időskori tisztelet, életminőségük támogatása. Az Újbuda 60+ Program, a kerület idősbárát politikájának sorvezetője olyan komplex rendszerré nőtte ki magát, amely évente átlagosan húszezer újbudait ér el programjaival és szolgáltatásaival, beleértve a kedvezménykártyát is. A cél az, hogy a kerület több mint negyvenezer idős polgára aktív és egészséges életet élhessen, minél tovább megőrizhesse fizikai és mentális erőnlétét. Ezzel a céllal hívták életre például az Egészséges és aktív időskor programot is, amely önkéntesek bevonásával kínál újfajta, emberi kapcsolatokra épülő szolgáltatásokat.

A kerület vezetése törekszik rá, hogy az időskoriúak kivé-



sék részüket az ünnepekből is. Így van ez a nőnap alkalmával, amikor az újbudai idősklubokban, közösségi házakban évről évre köszönti a kerület vezetése a hatvan fölötti hölgyeket. A tulipánok mellé idén is kijártak a méltató szavak. Simicskó István honvédelmi miniszter, országgyűlési képviselő kiemelte: március 8-án nem általában a nőket, hanem az anyákat, nagymamákat is ünnepeljük, hiszen nekik köszönhetnek mindent a családok. A mi kultúránk a nők tiszteletére épül, és ezt meg kell őrizni.

A tisztelet kultúrájának fontosságát hangsúlyozta Hoffmann Tamás polgármester is, hozzátéve: lát reményt arra, hogy ez a következő generációra is továbböröklődik. A család és a közösség lelkét a nők adják – mondta a polgármester –, köszönjük nekik, hogy aktív társadalmi életet élnek, és ezzel is gazdagítják Újbudát.

(Összeállításunk a 4–5. oldalon)

Albertfalva
Idősek Klubja



Szeretettel várunk Albertfalva családi házas övezetében, az Albertfalva Idősek Klubjában (1116 Budapest, Kisújszállás utca 10.) minden nyugdíjas korú személyt, aki szívesen tölti meg tartalommal életét, hisz a közösségi szellemben, kíváncsi, milyen rejtett képességeit tudjuk megmutatni, vagy csak szeretet beszélgetni jó társaságban. Lehetőséget nyújtunk a minőségi szórakoztatásra, a kreatív foglalkozásokra. Szeretnénk tartalommal megtölteni minden klubtagunk életét, támaszt nyújtani nekik.

Vidáman töltjük mindennapjainkat, számos alkalom adódik, hogy ünnepi hangulatot teremtsünk tánccal és zenével. Szerencsés helyzetben vagyunk, mert kertünk lehetővé teszi a kültéri programok szervezését. Az alkalmas területet beültetjük konyhakerti zöldségekkel, megörvendeztetve klubunk tagjait. Vendégelőadóink segítenek még színesebbé tenni a hétköznapi programjait, legyen szó kézművességről, irodalomról, filmklubról, zenéről.

Kiemelt cél a nevelés



Tóthné Tímár-Geng Csillát, a Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola igazgatóhelyettesét köszöntötték

Utak a jövőbe címmel rendezte meg idén az Újbudai Pedagógiai Iroda (ÚPI) a hagyományos Újbudai Pedagógiai Napok konferenciáját a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium dísztermében. A fókuszban ezúttal a kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók nevelése, oktatása állt.

– Minden gyerek egyéni figyelmet igényel, hiszen ahányan vannak, annyifélek – mutatott rá Gyurcsó Gyuláné, az ÚPI vezetője. Az előadók ahhoz kíván-

tak segítséget nyújtani, hogy miként lehet a gyermekeket a jövőbe eljuttatni úgy, hogy sikeres felnőttekké váljanak.

Simicskó István országgyűlési képviselő köszöntőjében kiemelte: nemcsak a diákoknak, hanem a tanároknak is folyton alkalmazkodniuk kell a változásokhoz, képesnek kell lenniük új tudásterületek, kompetenciák, készségek elsajátítására. – A jó pedagógus felkelti a diákok tudásvágyát is, így tudja őket inspirálni – tette hozzá. A rendezvény másik fővédnöke, Hoffmann Tamás polgármester kifejtette: az önkormányzat felada-

ta az, hogy megteremtse azokat a körülményeket, amelyek között a pedagógusok a szakmára tudnak koncentrálni.

A kerületi pedagógusok előadásaiában beszámoltak arról, hogy az utóbbi időben – különösen a kompetenciamérések tükrében – még nagyobb hangsúly kerül a nevelésben az egyéni fejlesztésre, a differenciálásra. Fontos megtalálni azokat a területeket, amelyeket az egyes gyerekeknél fejleszteni kell. Ehhez képzett szakemberekre van szükség, a pedagógusok mellett gyógypedagógusokra, logopédusokra, tehetséggondozó tanárookra is. – Régen is volt differenciálás, de a mai digitalizált világban több a gond a gyerekek figyelmével, a szöveggel szemben előtérbe került a képi megfogalmazás – emelték ki. A pedagógusoknak erre reagálniuk kell, használniuk kell az információs eszközöket, a digitális anyagokat is. Ezt szolgálja az is, hogy – mint a polgármester emlékeztetett rá – idén legalább négy okostantermet kíván átadni Újbudán az önkormányzat.

(Újbuda)

Néhány nappal később egy másik eseményre is sor került az ÚPI szervezésében, amikor kerületi tanulmányi versenyek helyezetteit díjazták. Az egyéni és kórus énekverseny, valamint a rajz- és a kémia-versenyek 5–8. évfolyamos különdíjasai és helyezettei vehettek át okleveleket, illetve könyvjutalmakat Farkas Krisztina önkormányzati képviselőtől a Polgármesteri Hivatal dísztermében.



Huszonnégy notebookkal gazdagodott az Újbudai Gárdonyi Géza Általános Iskola. Az önkormányzat támogatásával beszerzett eszközöket március 5-én adták át a Bartók Béla úti intézményben.

HÍRKÉP

Megelőzési sorozat szülőknek

Március 6-án, a Malom Községi Térben tartották az Egészséges Újbudáért első nyilvános rendezvényét. Az Újbudai Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) felkérésére a Nemzeti Szakértői és Kutató Központ munkatársa, Rompos Éva igazságszolgálati vezető tartott előadást a drogokkal kapcsolatos legfontosabb kérdésekről.

– Egy három alkalomból álló workshopsorozat indult most útjára, amelynek legfőbb célja, hogy a megelőzésben segítse az újbudai polgárokat – mondta el lapunknak Márton Andrea, az Újbudai KEF szakmai elnöke. A drogellenes stratégiákban mindig az mutatkozott a leginkább célravezetőnek, ha a függőség kialakulásának kezdetén észlelték a problémát, és segítséget tudtak nyújtani. Az idősebb korosztály tagjai, pedagógusok, szülők nem ismerik fel minden esetben a bajt, ezért a segítség sokszor későn érkezik.



Rompos Éva vegyészszakértő feladatai közé tartozik a rendőrségi akciókban lefoglalt kábítószer bevizsgálása, így előadásában átfogó képet tudott nyújtani a hazai drogkereskedelem tendenciáiról, változásairól. A lefoglalási statisztikák azt mutatják, hogy még mindig a marihuána a legnépszerűbb, a dizájner drogok forgalma visszaszorulóban van. A Távol-Keletről érkező, változó hatóanyag-tartalmú illegális szerek jelentik a legnagyobb veszélyt. Ezek használói ugyanis nem tudják felmérni, milyen hatással lesz rájuk az adott szer, így gyakoriak a túladagolások, életveszélyes rosszullétek.

A következő workshopot áprilisban tartják, dr. Sófi Gyula, a Heim Pál Gyerekkórház főorvosa beszél majd a kamaszkor nehézségeiről.

(D. B. S)



TISZTELT PÁCIENSEK!

Amennyiben emésztőszervi panaszokkal küzd, forduljon hozzánk bizalommal!

Klinikánkon a gastroenterológiai kórképek teljes körű kivizsgálására és kezelésére van lehetőség.

Gyomor és vastagbéltükrözést altatásban is végzünk. Hasi ultrahang, laborvizsgálatok, laktózzérékenységi vizsgálatok is elérhetőek.

Vastagbélrák szűrést szervezünk!

Jól képzett, tapasztalt kollégák állnak rendelkezésükre!

Dietetikusunk segít a megfelelő diéta összeállításában.

Puffadás? Hasmenés, székrekedés? Véres széklet? Reflux? Nálunk segítséget kaphat!

**1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1.em.4.
www.a1endoszkopia.hu
Bejelentkezés:
recepicio@a1endoszkopia.hu
06 20 410 19 26**

ÜGYINTÉZŐ

Rovatunk a mindennapi életben felmerülő gyakorlati kérdésekkel és azok minél egyszerűbb megoldásával foglalkozik. Ötleteiket, témajavasataikat a 42@ujbuda.hu e-mail címre várjuk.

Az szja 1+1 százaléka

Aki személyi jövedelemadót (szja) fizet, annak van egy különleges joga: a befizetett adó egy részéről szabadon rendelkezhet. 2018-ban is többféle bejegyzett szervezethez juttathatjuk el a NAV-on keresztül az általunk lerótt szja 1 százalékát, további 1 százalékot pedig valamelyik bejegyzett egyház vagy a Nemzeti Tehetség Program számára ajánlhatunk fel.

Fontos, hogy minél többen éljenek ezzel a lehetőséggel, mert erre a több mint húsz éve elérhető forrásra sok nonprofit szervezet, iskola, kulturális intézmény, felekezet számít. Az elmúlt esztendőben azonban jelentősen csökkentek a felajánlásokból hozzájuk beérkező összegek, elsősorban azért, mert a korábbinál kevesebben töltik ki maguk a bevallásukat.

Pedig az 1+1 százalékról ettől függetlenül is lehet rendelkezni, ezt idén május 22-éig teheti meg mindenki. (Ez igaz az egyéni vállalkozókra is, akiknek már február végén be kellett nyújtaniuk az szja-bevallásukat.)

A felajánlásokat megtehetjük a NAV honlapján (<https://www.nav.gov.hu/nav/szja/szja> – Ügyfélkapu-bejelentkezés szükséges), vagy a munkáltató is összegyűjtheti a munkavállalók által kitöltött rendelkező nyomtatványokat, amelyek szintén a fenti honlapról tölthetők le. Személyesen is elintézhethetjük a dolgot a területileg illetékes ügyfélszolgálatokon, Újbudán például a Bocskai úti kormányablaknál. Cím: 1113 Bocskai út 39–41., a NAV-ablak nyitvatartása: **hétfő: 8.00–12.00; 13.00–17.00 • kedd: 8.00–12.00 szerda: 8.00–12.00; 13.00–18.00 csütörtök: 8.00–12.00 • péntek: 8.00–12.00**

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Mezőgazdasági haszonbérleti ingatlanok

A Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata tulajdonát képező ingatlanait mezőgazdasági kertművelés céljára felajánlja pályázat útján bérbe vételre az alábbi feltételekkel:

- Az ingatlanokat az önkormányzat 2018. május 1-jétől 2019. szeptember 30-áig adja bérbe haszonbérleti szerződés megkötésével, a jogviszony minden évben (legkésőbb 2019 szeptemberében) felülvizsgálatot követően hosszabbítható meg.
- Bérleti díj 73 Ft/m²/év. A szerződés időtartamára a haszonbérleti díjat két részletben kell megfizetni:

2018. május 1-jétől 2018. szeptember 30-áig
öthavi bérleti díjat a szerződéskötés feltételeként

2018. október 1-jétől 2019. szeptember 30-áig
tartó időszakra éves bérleti díjat 2019. április 30. napjáig

A részletes pályázati felhívás és a pályázható üres bérlehető ingatlanok listája megtekinthető az Újbuda-honlapon (www.ujbuda.hu közigazgatás/ hirdető tábla pályázatok/ pályázatok/ városüzemeltetéshez kapcsolódó pályázatok).

**A pályázati dokumentáció kiváltható:
A Vagyongazdálkodási Osztályon, Zsombolyai u. 5. I. em. 106. szoba, felfogadási időben: hétfőn 13–18, szerdán 8–16, péntek 8–12 óráig
A pályázati dokumentáció ára: 6350 Ft (fizetés postai csekken)**

**A pályázatok benyújtásának határideje, helye:
2018. április 11. (szerda) 14.00 óra
Polgármesteri Hivatal, Zsombolyai u. 5. szám I. emelet 106. szoba**

SZEMÉLYES KONZULTÁCIÓ:

2018. március 12. napján (hétfő) 17.00 óra
helyszín: Zsombolyai u. 5. I. em. 106. szoba
2018. március 23. napján (péntek) 9.00 óra
helyszín: Zsombolyai u. 5. I. em. 106. szoba
2018. március 26. napján (hétfő) 17.00 óra
helyszín: Zsombolyai u. 5. I. em. 106. szoba
2018. április 6. napján (péntek) 9.00 óra
helyszín: Zsombolyai u. 5. I. em. 106. szoba

Felvilágosítás a pályázatról a 381-1336-os (Tóth Erika) telefonszámon kapható.

A sport a közös nyelv

Több testvérváros képviselőjét fogadta Hoffmann Tamás polgármester, hogy megosszák egymással a Sport4Citizens projekt eddigi tapasztalatait. A tavaly januárban indult uniós program részeként zajlott le a kerületben a Válassz Sportot Újbudán! rendezvény, illetve a Városrészek Közötti Futás.



A Sport4Citizens (Sport a polgároknak) projekt egyik legnagyobb kerületi rendezvénye volt tavaly a szeptemberi Válassz Sportot Újbudán! A Kopaszi gáton sportegyesületek tagjai, olimpiai bajnokok népszerűsítették a fiatalok körében a rendszeres testmozgást és a versenyszerű sportolást. A 60 éven felüliek sem maradtak ki, az idősolimpia mellett nekik is szült a Városrészek Közötti Futás. Az eseményekről összefoglaló készült a résztvevők visszajelzései alapján. Ez volt az egyik pillére annak a partneri találkozóknak, amelyen a projektben részt vevő testvérvárosok is elmondták benyomásaikat. – A tanulság: a sport közös nyelv – állapította meg *Hoffmann Tamás*. A polgármester a tao-támogatások rendszeréről is beszélt a delegációk tagjainak, amelynek köszönhetően Magyarországon új létesítmé-

nyek épültek, meglévőket újítottak fel, és több sportegyesület is anyagi forráshoz jutott. Az Európai Unió Erasmus+ Programja által támogatott projekt koordinátora, a prágai delegáció vezetője szerint az érintett testvérvárosok, azaz Trogír, Pozsony-Petrzalka, illetve Belgrád-Savski Venac ugyancsak sikersztorikról számolhatnak be. A városi emberek sportolási és mozgási lehetőségei mindenütt bővültek a programoknak köszönhetően. – Prága V. kerü-

letében az egyik ilyen eseményen több tízezen vettek részt – emelte ki *Eva Šauerová*, a Sport4Citizens prágai vezetője. – A tapasztalatcsere volt a program egyik legnagyobb sikere. Érdekes volt az Újbuda sporteseményeiről szóló beszámoló, kiderült, hogy lényegében mindenhol hasonló módon népszerűsítették a rendszeres testmozgást. A másik nagy sikerélmény a lakók visszajelzése volt, akik majdnem minden sportággal megismerkedhettek – tette hozzá az idén nyáron záruló projekt koordinátora.

(Újbuda)

SPORT4CITIZENS



Spin-Off: Vállalkozz okosan!

Megtelt a B32 Galéria és Kultúrtér nézőtere az újbudai vállalkozói klub aktuális rendezvényén. Az előadó, *Vecsenyi János* évtizedek óta oktat és publikál vállalkozási, gazdasági és vezetésméleti témakörökben. A Budapesti Corvinus Egyetem Kisvállalkozás-fejlesztési Központjának igazgatója nem csak elmélettel foglalkozik, dolgozott multinacionális és kisvállalkozási területen

is. A Spin-Off Klub közönsége jellemzően vállalkozást tervez vagy a családi üzlet átvételét fontolgatja. Vecsenyi szerint a legtöbben úgy gondolják, a vállalkozáshoz elsősorban pénz kell, pedig fontosabb, hogy pontos piaci felmérések birtokában vágjanak bele. Ha fizetőképes kereslet van egy termékre, akkor nem lehetetlen, hogy a vevők finanszírozzák az induló vállalkozást. A felkészülés

is elengedhetetlen. Ebben nyújt segítséget a Vállalkozz okosan! című könyv, amely mellé ingyenes webes felület is segíti az információszerezést. A szakember felhívta a figyelmet, hogy a gyakorlat még a legjobb tanácsadó mellett is elengedhetetlen: nagyjából tízezer munkaóra kell ahhoz, hogy profi vállalkozó legyen valakiből.

(B. Gy.)

Március 2-ától április 2-áig tart Újbuda Tavaszi Fesztiválja az Allee melletti Gasztrosétányon

A rendezvényen felsorakoznak a magyar és a nemzetközi gasztronómia legjobb tavaszi és húsvéti fogásai, megfűszerezve minőségi kézműves termékekkel. A szervezők a hagyományörzés mellett fontosnak tartották a modern irányzatok megjelenítését is, az új trendeket követő vendéglátósok is kreatív fogásokkal rukkolnak elő. **A jelszó: gondoljuk újra együtt, mi kerülhet a húsvéti asztalra!**

A kiegészítő programok sorában bemutatkozhattak a hazai kolbászkészítők, utána sajtkülönlegességek következtek, a harmadik hétvégén pedig a Magyar Méhészek Országos Szövetsége települ ki az eseményre, több mint 20 méhészettel.

A gasztronómiai élményeken túl a gyermekeket ingyenes kézműves foglalkozások várják hétvégenként, a színpadon pedig folyamatos programok és népi játékok szórakoztatják a közönséget.

Az esemény utolsó hétvégéjén a szervezők klasszikus húsvéti mulatsággal várják az egész családot, a legkisebbeknek egy nyuszi- és báránysimogatót is felépítenek.

A belépés és minden program természetesen ingyenes.

Budahold Kft.



Újbudára költözött a LIGA



Harminc éve jött létre egyes munkavállalói érdekvédelmi szervezetek összefogásával a LIGA, amely most a Sasadi útra költözött.

Nyitó rendezvényük meghívott vendége *Simicskó István* országgyűlési képviselő volt, aki a kerületi fejlesztésekről, valamint a munkaerőpiaci helyzetről is beszélt.

– A fejlesztések Újbudán nemcsak arról szólnak, hogy megújul és megszépül a környezet, hanem elhelyezkedési lehetőségeket is teremtenek – jelentette ki a képviselő.

A lakóparkok, az útfelújítások, illetve az egyéb beruházások a fizikai és a szellemi munkát végzők, valamint a vállalkozások számára is új távlatokat nyitnak, az intézmények létrehozásával pedig hosszú távon stabilizálódik a munkavállalók pozíciója. A térségek fejlődését éppen ezért nagyban befolyásolja a beruházások mértéke. Újbudán a következő években számos új fejlesztés várható – a centrumkórház, a Gyermekegészségügyi Központ, az Etele téri rehabilitáció, az új összekötő híd –, amelyek új munkahelyeket is létrehozhatnak.

A Független Szakszervezetek Demokratikus Ligája 1988 óta áll a magyar munkavállalók oldalán. Közel száz tagszervezete az ország minden területén jelen van földrajzi és ágazati értelemben egyaránt, tagságát 100 200 szervezett munkavállaló alkotja, mind a köz-, mind a versenyszférából. A LIGA fő feladata a munkavállalók élet- és munkakörülményeinek, szociális biztonságának fejlesztése a demokratikus intézményrendszer teljes eszköztárával.

(K. A.)

Tisztelettel emlékezünk 1848 hőisére

Leszármazottai is fel elevenítették az 1848-as hadvezér, Schweidel József emlékét a forradalom 170. évfordulóján. Az aradi vértanúról elnevezett utcában minden évben megemlékezést tartanak.

Az aradi vértanú szépunkáinak, *Kirtsch Annamáriának* és *Kircsfalussy Katalinnak* nincsenek ugyan tárgyi emlékeik, de Schweidel József emléktáblájának koszorúzása mindig büszkeséggel tölti el őket. – Ilyenkor szeretettel hajtunk fejet szépapánk előtt. Gyermekeinknek és unokáinknak azt tanítjuk, amit mi is szüleinktől tanultunk: a származással nem szabad kérkedni, de vessük szívünkbe Schweidel József emlékét, aki a hazájáért és a szabadságért adta életét – mondta lapunknak Kirtsch Annamária.

– Az újbudai Schweidel utca 11. szám alatt 1989-ben avattak emléktáblát – idézte fel *Borissza Gyula*, a ház gondnoka. Az ingatlan lakói, az önkormányzat és a leszármazottak minden esztendőben közös koszorúzással emlékeznek meg a tábornokról. A Petőfi Lak-tanyában 2013-ban adták át Schweidel József mellszobrát.

Schweidel József 1796-ban Zomborban született. Katonai pályafutását a császári seregben kezdte, harcolt a napóleoni háborúkban, egyebek között Párizsnál. Az 1848-as forradalom kitörésekor hazavezette Bécsből az ezredét. A schwechati csatában tanúsított bátorságáért az Országos Honvédelmi Bizottmány 1848. október 28-án tábornokká nevezte ki. Világosnál tette le a fegyvert, utána az aradi börtönbe zárták. Schweidel Józsefen a börtön melletti sáncárokból hajtották végre a halálos ítéletet 1849. október 6-án.



Szabolcs Attila, Újbuda országgyűlési képviselője emlékeztetett rá: Schweidel József volt az egyetlen, akit a vészbíróság kegyelemre javasolt Haynauknak, ő azonban ezt elutasította.

(T. K.)

**Manual Hungary Kft.**
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz



> Bérbeadás, eladás, márkaszerviz

> Költségelemzés

> Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!

iroda@manualhungary.hu | www.szinesfenymasolok.hu

Újbudán az időskor nem hátrány, hanem lehetőség

Kedvezményes és segítő programok mellett ünnepi események is várják a hatvan felettieket



A XI. kerületben élők közel negyede, mintegy negyvenkétezer ember hatvan év fölötti, ezért itt mindig kiemelt helyen szerepelt az időskorúak tisztelete, életminőségük támogatása. Az Újbuda 60+ Program, a kerület idősbárát politikájának sorvezetője olyan komplex rendszerre nőtt ki magát, amely évente átlagosan húszezer újbudait ér el programjaival és segítő szolgáltatásaival.

Magyarországon, azon belül is különösen Budapesten egyre tovább élnek az emberek. A születéskor várható élettartam a férfiaknál országosan 72,4, a fővárosban 74,2 év, a nőknél 79,2, illetve 80,7 év a Központi Statisztikai Hivatal 2016-os adatai szerint. Az öregségi nyugdíjkorhatár ugyan fokozatosan emelkedik (az 1957-ben születettek már 65 évesen mehetnek nyugdíjba), ám visszavonulásuk után az idősök még így is sok olyan esztendőre számíthatnak, amelyet érdemes minél aktívabban eltölteni, hogy minél tovább megőriz-zék fizikai és mentális erőnlétüket. A XI. kerületben nemcsak fővárosi, de országos szinten is kiemelkedő az egészségügyi és szociális ellátórendszer, ám lehető-

ségei behatároltak. Újbudán a lakosság közel negyede elmúlt hatvanéves, éppen ezért egy olyan, a mindennapok életvitelét támogató idősbárát rendszer jött létre – és bővül jelenleg is –, amellyel a lehető legtöbb érintetthez képes eljutni az önkormányzat, segíteni és támogatni tudja őket abban, hogy aktív, egészséges életet élhessenek. Az Újbuda 60+ Program a kerület idősbárát politikájának sorvezetője, amelyhez megannyi intézmény, esemény és program is társul.

Ép testben
ép lélek
60 fölött is

Az időskor sokak számára a betegségeket, a bezárkózást, az elmagányosodást jelenti, holott ennek korántsem kellene így lennie. Újbudán számos, kifejezetten hatvan felettieknek szóló egészségügyi program



van, amely a prevenciótól kezdve a szűrővizsgálatokon keresztül a tanácsadásig sok mindent magába foglal. Az önkormányzat 2016-ban a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karával kötött együttműködési megállapodást azzal a céllal, hogy a gyógytornász és dietetikus hallgatókat bevonja az Újbuda 60+ Programba. Az elmúlt két évben az egyetem oktatói és hallgatói kutatásokat, felméréseket végeztek, valamint különböző rendezvények, például dietetikai tanácsadás és szakmai gyakorlat keretében igyekeztek növelni az időskorúak egészségtudatosságát. Azt mondják, jobb a bajt megelőzni, mint orvosolni. Ennek szellemében hívták életre a Gyalogló Programot is, hiszen a rendszeres könnyű gyaloglás jó közérzetet teremt,

ve nyomon teljesítőképességük változásait. A gyalogló klub ötlete *Monspart Sarolta* tájfutó világbajnok, tizenégyeszeres magyar bajnoktól származik, aki minden séta alkalmával hangsúlyozza, hogy a hosszú és boldog élet titka a mozgás, valamint a kevés, ám annál egészségesebb étel. A jó példa, úgy tűnik, ragadós, hiszen *Illés Boglárka* ifjúságpolitikáért és esélyteremtésért felelős helyettes államtitkár tavaly októberben jelentette be, hogy újbudai mintára országos gyalogló program indul az Emberi Erőforrások Minisztériuma jóvoltából.

A kerület vezetése ezen túlmenően is elkötelezett abban, hogy minden korosztály sportolási lehetőséghez jusson. A Kerület Hetén zajlott le a Válassz Sportot Újbudán 60 felett programsorozat, amelyen legutóbb



kedvezően hat a keringésre, a mozgásszervi betegségek megelőzésére, ezáltal a biztonságérzetet is növeli. Az átadott 146 gyaloglónaplóba a program résztvevői rendszeresen rögzítették megtett lépéseiket, így követ-

közel százan szálltak versenybe – köztük egy 83 éves résztvevő is –, hogy az úszó-, asztalitenisz-, sakk-, futó- és teniszversenyek után elnyerjék az Újbuda leg-
jobb 60 feletti bajnoka címet.

Önkéntesen egymásért

Az Egészséges és aktív időskor programot azzal a céllal hívták életre, hogy önkéntesek bevonásával újfajta segítőszolgáltatást hozzanak létre. A program Újbuda Önkormányzatának vezetésével, magyar és norvég önkormányzatok, valamint szakmai szervezetek együttműködésével, több mint 400 ezer eurós költségvetésből valósult meg, amelynek 95 százalékát a Norvég Alap fedezte. Az önkéntesek-

Az Újbuda 60+ Program legismertebb eleme az Újbuda 60+ Kedvezménykártya, amelynek tulajdonosa kedvezményt kap a programokon való részvételhez, illetve vásárláshoz. A kártyát eddig már közel tizenkilenc ezren vették igénybe, és mostanra egyfajta szimbóluma lett az újbudai időskorúak népes közösségének: a jogosultak csaknem fele használja, az igénylések száma folyamatosan nő, ahogy bővül az elérhető szolgáltatások száma és mértéke. A kedvezménykártya tulajdonosai vásárlási kedvezményeket kaphatnak minden olyan üzletben, ahol az „Idősbarát Vállalkozás – Újbuda” matrica látható.

A programban több mint kétszáz vállalkozás vesz részt, a lista egyre gyarapodik. A kártya emellett ingyenes vagy nagyon kedvezményes részvételi lehetőséget nyújt az Újbuda 60+ mintegy 300 havi programján. Ilyen például a 60+ Színházjáró Program, amelyben ötféle bérlettel lehet megnézni a 2017/2018-as évadban többek között a Vígyszínház, a Magyar Operettszínház és természetesen a XI. kerületi Karinthy Színház bizonyos előadásait. Mind-ezen felül a kártyabirtokosok kedvezményt kapnak a Nyéki Imre Uszodában is. A kedvezménykártyát az önkormányzat az újbudai lakcímkártyával rendelkező, hatvanadik életévüket betöltött kerületi polgároknak biztosítja, ingyen és személyre szólóan.



Jelenleg három helyen, Lágymányoson, Kelenföldön és Gazdagréten tart fenn az önkormányzat kifejezetten az idősök pihenését szolgáló, akadálymentesített és felszerelt parkot, ahol olyan eszközöket használhatnak, amelyek megfelelnek mozgásigényüknek.

től elsősorban általános emberi segítséget kaphatnak a program résztvevői, ilyen például a felolvasás, a beszélgetés vagy az orvoshoz kísérés. A segítséget térítésmentesen igényelhetik az állandó újbudai lakcímmel rendelkező hatvan év felettiek, telefonos diszpécser közreműködésével. A program sikerességét jelzi, hogy eddig több mint száz önkéntes jelentkezett, aki részben maga is az idősebb korosztályból kerül ki. Így ők is hasznosabbnak érezhetik magukat, aktívabban telnek napjaik. A program nem csupán a konkrét segítségnyújtás miatt hasznos, hanem mert aktivizál, mobilizál és közösséget épít. A székoriúak és az önkéntesek egyaránt rengeteg pozitív élménnyel és tapasztalattal gazdagodnak, ami mind egyéni, mind össz társadalmi szempontból jobb életminőséget eredményezhet. A feladatért nem jár fizetség, a legtöbben azonban arról számoltak be, hogy „busásan megtérül” az önkéntes tevékenységre fordított idő és energia. Sokan fontosabbnak, hasznosabbnak érzik magukat attól, hogy van kinek szólniuk, tagjai lehetnek egy aktív közösség életének, jó érzéssel tölti el őket a támogató tevékenység, vagy csak egyszerűen sokat jelent nekik a köszönet. A legtöbb idős önkéntes úgy érzi, testben és lélekben is erősödik azáltal, hogy heti néhány órát kortársaival tölti el.

Nem ez volt az egyetlen nemzetközi együttműködés, amelyben Újbuda Önkormányzata az elmúlt években részt vett, összesen több mint 500 millió forintot költve idősbárát programokra. 2012-ben zárult le a Q-Ageing projekt, amely a közszolgáltatások színvonalának javításával próbált megoldásokat keresni az idősödés prob-



lémáira, majd ezt követte a Senior Capital program, amely az ötven felettiek tudásának fejlesztését, gazdasági és társadalmi szerepvállalásuk erősítését célozta.

A kerület vezetése törekszik rá, hogy az időskorúak is minél gyakrabban vehessenek részt ünnepi eseményeken. Ezek közül is kiemelkedik az Idősek Világnapja. Tavaly ez alkalomból a megszokott események mellett két előadáson több mint kétezeren élvezhették *Mága Zoltán* hegedűművész koncertjét, amelyen az Újbuda időseiről címetek is átadták. A Budapest Kongresszusi Központban tartott ren-

dezvény házigazdája *Simicskó István* országgyűlési képviselő és *Hoffmann Tamás*, Újbuda polgármestere volt.

Húsvét előtt idén is tojásfestésre invitálta az önkormányzat az általános iskolás gyerekeket, hogy aztán az elkészült műveket – karácsonyhoz hasonlóan – a kerületi szépkorúakhoz juttathassák el. A tojásfestés és a karácsonyfadísz-készítés hagyomány Újbudán, amely a népszokások ápolásán túl a generációk közötti kapcsolatot is erősíti. A diákok tudják, hogy az általuk elkészített díszek, tojások esetenként egyedül élő idős emberekhez jutnak el, így sokszor személyes üzeneteket is fűznek hozzájuk.

Ha már hagyományokról van szó, meg kell említeni két másik eseményt is. Az egyik a Kerület Napjához kapcsolódó Evtizedek Újbudán, illetve az Aranylakodalmasköszöntése. Ilyenkor a kerület azon polgárait köszöntik, akik hosszú idő óta itt élnek vagy több évtizede kötődtek házasságot. Az évforduló megünneplésén és a fogadalmak megünnepítésén túl a köszöneten van a hangsúly, hiszen mindannyian tevékeny részesei annak, hogy Újbuda ma élhető, folyamatosan fejlődő része a fővárosnak. A másik a két évente meghirdetett Senior Ki Mit Tud, ahol a jelentkezők rendszerint tizenkét kategóriában és több fordulóban mérik össze tudásukat. A produkciókat neves művészekből és szakemberekből álló zsűri értékeli, ám mégsem a versengésről szól az esemény. A cél az, hogy megmutassák: hatvanon túl is születhetnek színvonalas műsorszámok, illetve hogy minél többeknek adjon élményt a közösség, a felkészülés.



A hatvan év fölötti hölgyek köszöntése régi hagyomány Újbudán. Az idősklubokban, a közösségi házakban idén is megtartották a nekik is szóló nőnap rendezvényeket. A kerület vezetői tulipánnal ajándékozták meg az ünnepeket. Simicskó István honvédelmi miniszter, országgyűlési képviselő először a Gazdagréti Községi Házban köszöntötte a nőket. Kiemelte, hogy március 8-án nem általában a nőket, hanem az anyákat, nagymamákat is ünnepeljük, hiszen nekik köszönhetnek mindent a családok. A mi kultúránk a nők tiszteletére épül – tette hozzá a miniszter –, és ezt meg kell őrizni. A tisztelet kultúrájának fontosságát hangsúlyozta Hoffmann Tamás polgármester is, hozzátéve: lát reményt arra, hogy ez a következő generációkra is továbböröklődik. A család és a közös lelket a nők adják – mondta a polgármester –, köszönjük nekik, hogy aktív társadalmi életet élnek és ezzel is gazdagítják Újbudát.

Magna nővér kapta a Hit pajzsa díjat



A kommunizmus áldozatainak emléknapiján évente odaítélt elismerést a Szent Margit Gimnáziumban adták át, ahol a nővér igazgatóhelyettes volt.

Cserháti Ferenc püspök áldásával kezdődött az ünnepség, amelyen átadták az idei Parma fidei – Hit pajzsa díjat. Az elismerést Hargitai Anna Magna megváltós nővér vehette át Mádl Ferenc korábbi köztársasági elnök özvegyétől, Mádl Dalmától a Szent Margit Gimnázium dísztermében. A kommunizmus áldozatai-

ra emlékező rendezvényen külön is köszöntötték a nővért. Lezsák Sándor, az országgyűlés alelnöke hangsúlyozta: a bolsevik és a náci diktatúra közös vonása, hogy a hatalom megszerzése és megtartása érdekében célravezetőnek tartották az embertelen tetteket és az erkölcstelenséget, a származásuk alapján soroltak embereket a nép megsemmisítésre ítélt ellenségei közé.

Bolberitz Pál egyetemi tanár, a díj első kitüntetettje méltatásában kiemelte: a most kilencvenéves Hargitai Anna Magna a kommunizmus idején „illegális szerzetesként” élt. 1948-ban

érettségizett Szentgotthárdon, majd felvételét kérte az Isteni Megváltóról Nevezett Nővérek soproni rendházába. Innen hurokolták el még novíciaként a szerzetesrendek felosztásakor, vé-

gül a főtí internálótáborba került. Később fizikai munkát végzett, majd technikai képzést szerzett, és a Könnýűipari Minisztériumban dolgozott. Rendtársaival mindvégig tartotta kapcsolatot, titokban hittanórákat is tartott. A rendszerváltás és a szerzetesrendek újraindulása után a Szent Margit Gimnázium rendi igazgatóhelyettese lett.

A díjátadón részt vett Soltész Miklós egyházi, nemzetiségi és civil társadalmi kapcsolatokért felelős államtitkár és Spányi Antal székesfehérvári megyés püspök is. Újbuda Önkormányzata nevében Sas Szilárd képviselő köszöntötte Magna nővért, felidézve, hogy családi körben ma is szeretettel emlegetik lányka egykori tanárát. Hozzátette: a díjat harmadik alkalommal ítélték oda újbudai kötődésű személynek, 2003-ban Olofsson Placid bencés szerzetes, 2007-ben Kerényi Lajos piarista szerzetes kapta meg.

(Újbuda)



A Parma fidei – Hit pajzsa díjat 2002-ben alapította Horváth Béla kisgazda politikus és Gyurkovics Tibor író. Olyan papoknak, szerzeteseknek adják, akik a kommunista diktatúra alatt is hűségese maradtak hitükhöz. Az elismeréssel járó vörösréz pajzs Madarassy István munkája.

Újbudai vezetőket díjaztak a menedzserek

Pesti Tímea, a kerületünkben működő LeasePlan Hungária Zrt. vezérigazgatója kapta a Menedzserszövetség innovációs különdíját.

A Menedzserek Országos Szövetsége 24. alkalommal rendezte meg idén a Menedzser Bált és Díjátadó Gálát. Hagyományosan ezen az eseményen adják át az Év Menedzsere díjat. Az elnökség a szakmai jelölések alapján Lajkó Ferencnek, a Waberer's vezérigazgatójának ítélte oda az elismerést.

A Menedzserszövetség és a Volkswagen Kék Innovációs Különdíját Pesti Tímea, a tartós autóbérlésre és lízingeltetésre specializálódott LeasePlan Hungária Zrt. vezérigazgatója vehette át, aki 2011-ben csatlakozott a Bocskai úti csapathoz kereskedelmi igazgatóként, és 2017 óta irányítja a nemzetközi vállalatcsoport hazai tevékenységét.

– A menedzserei különdíj esetében már a jelölés is nagy megtiszteltetés – mondta lapunknak a kitüntetett, aki arról is beszélt, hogy az elismerés megerősítést és energiát ad munkája folytatásához. Hangsúlyozta: ilyen volumenű stratégiát kizárólag kiváló vezetőtársakkal és kollégákkal lehet megvalósítani.

– A LeasePlan Hungária célja az iparági vezető szerep elérése az e-mobilitás területén, illetve az elektromos autók magyarországi elterjedésének elősegítése. A zöldítés útján a nagyvállalatok tudnának elindulni, a LeasePlan pedig vállalja ezt a kihívást, és első lépésként megkezdte saját flottájának átalakítását – jelentette ki egy tavalyi szakmai fórumon Pesti Tímea. A vezérigazgató részt vett annak a támogatási rendszernek a kidolgozásában is, amellyel a Nemzetgazdasági Minisztérium az elektromos autók vásárlását kívánja ösztönözni.

(T. K.)

Positív gyermeknevelés, avagy erőszakmentes, az önbizalmat támogató, kapcsolatra építő nevelési módszerek

Miért rosszkodik a gyerek?

Miért nem hallgat ránk?

Hogyan tehetjük őt együttműködővé?

Mi a hatékony szülő-gyermek kommunikáció titka?

Ezekre és sok más kérdésre ad választ

VIDA ÁGI
babapszichológus, a kismamablog szerzője

2018. április 7. szombat 17 óra

Jegy ára:
2000 Ft 2018. március 19-ig
március 20-tól 2500 Ft, melyek a helyszínen válthatóak.

GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1118 Budapest, Törökugrató u. 9., Tel: (06-1) 246 5253
email: gkh@ujbuda.hu, www.pontmagazin.hu/gazdagret

ÚJBUDA
Válad. épít

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ
Widex D30 hallókészülék akció április végéig



Teljes ár: 39990Ft
Akár 4 havi részletre!
Egyeztessen időpontot a lenti elérhetőségeken!

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

CÍM: 1117 Budapest; Kőrösy J. u. 7-9. /Fehérvári úti Vásárcsarnok emelete/	NYITVA: H: 9.30-16.30 K-CS: 8.00-17.00 P: 8.00-14.00	TEL.: 06 (1) 769 2916, 06 (70) 335 8416
-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Az akció a készlet erejéig vagy 2018. április 27-ig érvényes. Akciós hallókészülékek vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

BOOSTERJET MOTOR



**MEGSZOKOTT MEGBÍZHATÓSÁG
RENDKÍVÜLI DINAMIZMUS**

Suzuki SX4 S-Cross – Illemanyag: fogyasztás: 8,8-6,7 (l/100 km), CO₂: 4 (kg/km), vegyes fogyasztás mellett: 10,6-12,8 g/km. A kép illusztráció, a valóságban a valóságban. További részletek: www.suzuki.hu

Suzuki Kövesdán Márkakereskedés:
221 Budapest, Hajó u. 1.
Nyitvatartás: H-P: 7:30-16:30 Sz: 9-14
E-mail: info@kovesdan.hu
Internet: www.suzukikovesdan.hu
Telefonszám: +36-1-229-2500

KövesdánKft **SUZUKI** **Way of Life!**

Az újbudaiak érdekében

Simicskó István honvédelmi miniszter és Szabolcs Attila képviselte Újbuda polgárait az elmúlt négy évben a magyar Országgyűlésben. Arra kértük őket, hogy értékeljék a most lezáruló parlamenti ciklust.

Szabolcs Attila: „a haza és a helyiek minden előtt”

• **Képviselő úr Albertfalva-Kelenvölgy, illetve Budafok országgyűlési képviselőjeként dolgozott az elmúlt négy évben. Mi volt az elsődleges célja?**

Egyszerre igyekeztem képviselni a választókerületemben élők, illetve a határon túli magyar kisebbség ügyeit – utóbbit a Nemzeti Összetartozás Bizottságának tagjaként –, ezért is volt öröm számomra, hogy olyan kezdeményezések előremozdításában is részt vehettem, mint az Albertfalvi Keresztény Társaskör kárpátaljai gyerekeknek szervezett honismereti tábora. Ami kifejezetten a választókerületemet illeti, sok közlekedéssel kapcsolatos probléma várt megoldásra, ami részben megtörtént, részben pedig folyamatban van. Ilyen az 1-es villamos pályájának meghosszabbítása vagy a 30-as vasút felújítása, ezek jelenleg is zajlanak, de a kelenvölgyi zajvédelmi fal kiépítésén is dolgozunk. A Budafoki út és a Szerémi út környezetében a lepukkant és már nem üzemelő ipari létesítmények helyén új lakóövezet létesül, hasonlóan a Kopaszi gátnál induló fejlesztésekhez. Ezek a beruházások majd újabb közlekedési fejlesztéseket hoznak magukkal, de azt hiszem, érdemes a kerületet egyben szemlélni. Egy lendületes, a fiatalokat vonzó, fejlődő kerületet építettünk az elmúlt években, igyekeztem ebben a munkában tevékeny részt vállalni.

• **Hogyan értékeli a most véget érő parlamenti ciklust?**

Ha azt nézzük, hogy 2010-ben egy gazdasági válságból elindulva hová jutottunk, akkor csak pozitívan értékelhetünk. A fejlesztések, a béremelések, az államadósság csökkentése is komoly eredménynek számít. Nagyon sok feladat áll még előttünk, de összességében úgy látom, megalapoztuk az elmúlt években, hogy Magyarország nagyot léphessen előre.

• **Melyeket tartja a legfontosabb parlamenti döntéseknek Újbuda szempontjából?**

Az egyik legfontosabb a jövőben fog megvalósulni: ez a délbudai centrumkórház létrehozása, ami nemcsak a kerületre, de az egész magyar egészségügyre hatással lesz. Büszkeség, hogy a Szent Imre Kórház vezető szerepet tölt be a főváros egészségügyi ellátásában, de további fejlesztésekre is sikerült forrásokat kapnunk. A kormány családpolitikai döntései, a családi adókedvezmények és az otthontermelési támogatások Újbudán különösen érezhetőek voltak, hiszen nagyon sok fiatal él itt, akiknek egy része már szülőként is kedvezményezett. Ez a jövőéptés.

• **2018 a Családok éve Magyarországon. Miért fontos ez?**

Simicskó István: távlatokban gondolkodni

• **Hogyan értékeli a most véget érő parlamenti ciklust?**

A kormányzat nagyon nehéz helyzetet örökölt 2010-ben, hiszen meg kellett küzdenie a pénzügyi csődhelyzet veszélyével és az eladósodás problémájával. Innen jutottunk el odáig, hogy a gazdaság az európai átlagot meghaladóan növekszik, a költségvetés pedig kiegyensúlyozott és megalapozott. Mindvégig arra törekedtünk, hogy politikánk hosszú távú, ciklusokon átívelő stratégiát kövessen, kiszámítható és stabil kilátásokat nyújtson a magyar embereknek, akiknek a képviseletét mindennél előbbre valónak tartjuk. Nagy hangsúlyt fektettünk a családok támogatására, kedvező családi adókedvezményeket biztosítunk, bevezettük a gyed extrát és a CSOK-ot is, amelyek a gyermekvállalás ösztönzését szolgálják. Az időskorúak megbecsülése érdekében megőriztük a nyugellátások értékét, és lehetővé tettük, hogy a nők negyven év munkaviszony után nyugdíjba vonulhassanak. Az elmúlt évek alatt 746 ezer új munkahelyet hoztunk létre az országban. De talán még ennél is fontosabb, hogy olyan biztonságpolitikai intézkedéseket hoztunk, amelyek a tömeges bevándorlás megállítá-

sára irányulnak. Ez utóbbi különösen fontos, hiszen a biztonság alapfeltétele a magyar családok boldogulásának.

• **Melyeket tartja a legfontosabb parlamenti döntéseknek Újbuda szempontjából?**

Nehéz kiemelni az újbudai emberekért hozott döntéseket, hiszen a kormány intézkedései mindenkire vonatkoznak, a XI. kerületben élőkre ugyanúgy, mint a határmenti kis falvakban élőkre. Ugyanakkor nem mindegy,

hogy a kormányzati fejlesztések hol valósulnak meg. Én magam is igyekeztem segíteni a döntésben, ha úgy láttam, hogy ez Újbudának az érdekét szolgálja. Fel sem tudnám sorolni, hány játszótér, közösségi tér, sportlétesítmény, egészségügyi, oktatási és egyéb intézmény újult meg vagy jött létre, emellett javult a közlekedés, és jól működő szociális hálózat is segíti az itt élők boldogulását. Bátran kijelenthetem, hogy Újbuda a legdinamikusabban fejlődő városrész, amit mi sem

bizonyít jobban, mint hogy a magánszektor érdeklődését is felkeltette. Egyre több cég talál otthonra a kerületben, budai viszonylatban itt emelkedtek a leginkább az ingatlanárak, és itt épül a legtöbb lakópark is.

• **Országgyűlési képviselőként mi volt az elsődleges célja?**

Mióta a választópolgárok bizalmából az újbudai emberek érdekeit szolgálhatom, azóta polgármester úrral azt a célt tűztük ki magunk elé, hogy közösséget építsünk. Ma már szinte minden kerületrésznak van saját ünnepe, és nagyobb rendezvényeket is szervezünk a Bikás parkban évente két-három alkalommal. Vannak sportesemények, kulturális rendezvények és szociális alapon évente több alkalommal is igyekszünk kedvezményes vásárt tartani, ahol a piaci árnál olcsóbban juthatnak burgonyához, árvácskához, muskátlihoz, fenyőfához a rászorulóknak.

• **Mit tekint az országgyűlési képviselő legfontosabb feladatának?**

Egy országgyűlési képviselő feladata szerintem az, hogy távlatokban gondolkodjon. Hogy az itt élők szempontjait figyelembe véve kormányzati ciklusokon átívelő döntéseket hozzon és segítsen elő. Nagyon hálás vagyok azért, hogy már két alkalommal is bizalmat szavaztak nekem a választópolgárok, és felhatalmaztak arra, hogy én képviseljem az érdekeiket a parlamentben. Ez nagyon felemelő érzés. Köszönöm mindenkinek!

(Újbuda)



kultúrákból érkező bevándorlók letelepedésének ösztönzésével. Ezen a téren látszódnak is már az eredmények. 2010-ben egy családra 1,2 gyermek jutott, most ez a szám már a másfelet közelíti. Még mindig messze vagyunk a népességnövekedést kiváltó értékektől, de legalább azt elmondhatjuk, hogy végre megindult egy pozitív változás.

• **Képviselő úr a ciklus végén búcsúzik a parlamenti munkától, hogyan tovább?**

Erről még korai beszélni. Egy biztos, nem kívánok teljesen visszavonulni a közélettől, a nemzetpolitika területén szeretnék tevékenykedni, igaz, nem olyan aktívan, mint ma. Remélem, minden feltétel adott lesz ahhoz, hogy folytathassam a megkezdett munkát, segíthessem a határon túli magyar

a kerület valóban komoly változás útjára lépett az elmúlt években, és ha ez így folytatódik, akkor nemcsak a Belváros lesz Budapest gyöngyszeme, hanem Újbuda is büszkén viselheti ezt a címet.

• **Ön szerint mi a legfontosabb feladata egy országgyűlési képviselőnek?**

Elsősorban az ország ügyeivel kell foglalkoznia, de azon belül természetesen képviselnie kell a választókerületének érdekeit. Korábban három cikluson át polgármester is voltam, így sokan továbbra is helyi ügyekkel kerestek meg fogadóóráimon. Egy biztos: a krédóm, amelyet bátran követhet bármelyik egyéni választókerületi országgyűlési képviselő, hogy a haza és a helyiek minden előtt.



» PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

Március 18. 8.30 60+ természetjárás – Budai-hegység
Nagykovácsi–Kutya-hegy–Nagyszénás–Budaliget. Táv: 14 km, szint: 350. Előzetes jelentkezés szükséges (délután 16–19 óra között)! Találkozó: 8.30, Széll Kálmán tér, óra; ingyenes; Somóczi Szilvia (CAOLA): 06/30/340-3490

Március 19. 16.00–18.00
Útifilmvetítés: Portugália-Algarve
Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; ingyenes; szervező: Valentin Ferencné 60+ önkéntes; információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

Március 19. 18.00–19.00 Cukrászda: sütemény & irodalom
Terítéken az oreós brownie & Örkény István Egyperces novellái
Helyszín: Albertfalvi Községi Ház, XI., Gyékényes u. 45–47.; költség: 300 Ft/fő; információ: minden hétköznap 10.00–18.00 óra között a 204-6788-as telefonszámon

Március 20. 19.00–20.30 Női Sarok
Intelligencia magas fokon, vendég: Balanyi Bibiána, a Mensa International elnöke Regisztráció ajánlott. Helyszín: Albertfalvi Községi Ház, XI., Gyékényes u. 45–47.; ingyenes; információ: minden hétköznap 10.00–18.00 óra között a 204-6788-as telefonszámon

Március 21. 14.00–15.00 Országjárás az Ezüstnettel
Az Ezüstnet Egyesület túracsoportjának kirándulásai 2017-ben
Előadó: Éles Józsefné, Csóka István. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ, XI., Kérő u. 3.; ingyenes; információ: Farkas Ágnesnél a dearfarkas@gmail.com címen, illetve minden hétköznap. 9.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

Március 22. 15.00–17.00
Naplemente – közérthetően a demenciáról
Prevenációs és rekreációs módszerek, lehetőségek. Helyszín: Újbudai Szociális Szolgálat, Demens Klub, XI., Keveháza u. 6.; ingyenes; információ: Benkó Erzsébet 06/70/492-0408, benko.erzsebet@uszosz.ujbuda.hu

Március 22. 13.00–17.00 60+ Kreatív műhely
Húsvéti díszek, dekoráció készítése, a program végén uzsonnára: húsvéti kalács. Előzetes bejelentkezés szükséges 2018. március 20-áig. Helyszín: Újbudai Szociális Szolgálat, Albertfalva Idősek Klubja, XI., Kisújszállás u. 10.; ingyenes; szervező: Kasnyik Anna klubvezető; információ: minden hétköznap 8.00–16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon

Március 23. 10.30–11.30 Sanghay – Shanghai
Párhuzamos eltérések Kelet és Nyugat között. Kiállítás megtekintése vezetéssel. Találkozó: 9.30, Móricz Zs. krt., metrókijárat; helyszín: Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum, 1062 Bp., Andrássy út 103.; költség: 62–70 évig 600Ft/fő, 70 felett ingyenes; tárlatvezetés díja: 400–500 Ft/fő létszámtól függően 10 000 Ft/csoport; Ezüstnet Egyesület; jelentkezés: Farkas Ágnesnél dearfarkas@gmail.com címen, illetve minden hétköznap 9.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon; maximum létszám: 25 fő.

Március 24. 18.00–19.30 Húsvét, a feltámadás és a tavasz eljövele
Az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje. Előzetes regisztráció szükséges. Helyszín: Albertfalvi Községi Ház, XI., Gyékényes u. 45–47.; költség: 600 Ft/fő; információ: minden hétköznap 10.00–18.00 óra között a 204-6788-as telefonszámon

Március 26. 16.00–18.00 Útifilmvetítés: Madeira
Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; ingyenes; szervező: Valentin Ferencné 60+ önkéntes; információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

ÚJBUDAI ÖNKÉNTES KOORDINÁCIÓS ÉS MÓDSZERTANI KÖZPONT

Ügyfélfogadási idő:
minden hétköznap 9.00–14.00 óra között
Cím: 1112 Budapest, Kérő utca 3.
Önkéntes segítségvonal: 381-1361 (H-P: 9.00–13.00)

CARING CITY A GONDOSKODÓ VÁROS

ÚJBUDAI SENIOR PROGRAMKÖZPONT

Nyitvatartási idő:
minden hétköznap 8.00–12.00 óra között
Cím: 1117 Budapest, Bölcső utca 3.

TOVÁBBI ELÉRHETŐSÉGEINK
Levelezési cím: 1113 Budapest, Bocskai út 39–41.
(A borítékra kérjük ráírni: Újbuda 60+ Program)
Központi telefonszám: (06 1) 372-4636
E-mail: 60plusz@ujbuda.hu
Weboldal: idosbarat.ujbuda.hu
facebook-oldalunk neve: Újbuda 60+ Program
(www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)
Youtube csatornánk neve: Újbuda 60+ Program



Próbálja ki ön is! Do-in, a japán jóga

ÚJBUDA
60+
PLUSZ

Bár egyes mozdulataiban és a gyakorlás tempója alapján a Do-in a jógára hasonlít, alapvetően ez az öngyógyító mozgásforma a tradicionális kínai gyógyászatra épül, miként az akupunktúra és a 3-1-2 meridiántorna is. Alapjai Kínából kerültek át az ősi Japánba, évszázados ottani formálódása után már Do-in néven ismerhette meg a világ.

Sokszor ösztönösen is végzünk olyan gyakorlatokat, amelyeket a Do-in is tartalmaz: reggelente jóleső nyújtzkodást, arcunk átdörzsölését, ha frissülni szeretnénk, ha pedig fáj valamink, akkor megérintjük, masszírozzuk testünk egy-egy izmát, pontját.

A Do-in az említett egyszerű mozdulatokra, az akupresszúrák pontok ismeretére, légzőgyakorlatokra és más mozdulatokra, a tradicionális ázsiai orvoslás több ezer éves tudására és tapasztalatára épül.



Lelki és fizikai egészségünk: új szolgáltatások

Manapság egyre többet emlegetik a lelki és fizikai egészség egységének fontosságát, azok összhangját, kapcsolatát. Ennek jegyében az Újbuda 60+ Program két új szolgáltatást is indít az egészségmegőrzés részeként.

a) Egészséges lélek 60 év felett

A problémamegbeszélő csoportfoglalkozások a teljes, egészséges, harmonikus életvitel megteremtését tűzik ki célul. A beszélgetések során különböző, tipikusan időseket érintő témákat dolgoznak fel pszichológus szakember vezetésével. A foglalkozások nemcsak a gondok objektív megközelítését támogatják, hanem segítenek önmagunk jobb megismerésében, az önismertet elmélyítésében is. Az ingyenes, előzetes jelentkezéshez nem kötött programot minden szerdán rendezik meg, az első alkalom március 21-én 9.45–10.45 között lesz.

Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ, XI., Kérő u. 3.

b) Egyéni gyógytorna-tanácsadás

Időskorban egyre gyakoribbak a mozgásszervi problémák. Ezek megelőzése, a fizikai egészség megőrzése, ízületeink védelme céljából tapasztalt gyógytornász szakember várja március 19-étől a szépkorú ügyfeleket. A személyes tanács-

mozognak. További előnye, hogy nincs szükség hozzá társra vagy drága eszközökre, gyógyszerekre, a tanultak elvégzésével sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért.

Legyen vendégünk a Do-in módszert bemutató előadáson, és ha elnyerte tetszését ez a mozgásforma, vegyen részt a foglalkozásokon!

A bemutató előadás időpontja: 2018. március 21. 12.30, helyszíne: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (XI., Kérő u. 3.). A foglalkozások március 28-ától minden szerdán 12.30-kor a fenti helyszínen lesznek.

Az előadás és a tanfolyam az Újbuda 60+ Kedvezménykártyával rendelkezőknek ingyenes.

adás részeként lehetőség nyílik az egyéni gondok megbeszélésére: mire figyeljünk a hétköznapiakban, mit tegyünk, ha fájdalom jelentkezik. Tanácsot kérhet abban is, hogy a 60+ programon belül meghirdetett tornák közül melyik ajánlott Önnek.

A minden hétfőn elérhető tanácsadás ingyenes, de előzetes időpont-egyeztetéshez kötött. Jelentkezni minden hétköznap 9.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon lehet. Első alkalom: március 19. 13.00–15.00 óráig.

Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ, XI. Kérő u. 3.

c) Kezdő relaxációs csoport

Március 28-ától ismét indulnak kezdő relaxációs foglalkozások az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (XI., Kérő u. 3.), szerdai napokon. A tízalkalmas kezdő tanfolyamon az alapgyakorlatok elsajátítására van lehetőség. A foglalkozások időpontja: március 28-ától szerdánként 14.45–15.45 óráig. A részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezéshez kötött. Jelentkezni március 21–27. között telefonon vagy személyesen lehet hétköznap 9.00–14.00 óráig az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban a csoportlétszám függvényében (cím: XI., Kérő u. 3., tel.: 372-4636).

» PROGRAMAJÁNLÓ

Március 28. Időjárásunk – a Klímabarátság jegyében

Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ, XI., Kérő u. 3.; ingyenes; információ: minden hétköznap 9.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon.

„JOBB HALLÁS” EGÉSZSÉG NAPOK MÁRCIUS 21-22.

KOMPLEX, INGYENES, FÁJDALOMMENTES vizsgálati csomagunk csak a „Jobb hallás” Egészség Napokon:

Hallásszakértő csapatunk vezető audiológusunkkal és főorvosainkkal együtt várja Önt az Egészség Napokon

- 5-FÉLE INGYENES VIZSGÁLATTAL VÁRJUK:**
- ▶ Videó otoszkópos vizsgálat
 - ▶ Fül-orr-gégészeti vizsgálat a hallójárat ellenőrzésére
 - ▶ Hallásküszöb-vizsgálat
 - ▶ Csontvezetési vizsgálat
 - ▶ Tympanometria



Dr. Ádám Zoltán
Fül-orr-gégész,
audiológus főorvos

Dr. Gárai Mónika
Vezető audiológus

Dr. Csillag Béla
Fül-orr-gégész,
audiológus főorvos

Előzetes bejelentkezés szükséges!
Kérjen időpontot még ma: 06 30 825 9273

XI. ker., Fehérvári út 79.
06 30 825 9273 • 06 1 462 6052



A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Akciók a teljes áras Summit iQ i2000 mRIC 312t, CC, CCP, CIC, CICP hallókészülékekre vonatkozik, és csak 2018. március 21-22-én, az Egészség Napokon a készlet erejéig érvényes. A tájékoztatás nem teljes körű. Az akció részleteiről érdeklődjön üzletünkben.

Az érték maga az ember

A dévai árvák megmentője, Bőjte Csaba előadásai mindig nagy érdeklődésre tartanak számot. A Családbarát Újbuda program részeként legutóbb a Villányi úti Konferencia Központban beszélt az apák szerepéről. A ferences szerzetest arról is kérdeztük, hogyan készüljünk a húsvéti ünnepekre.

• **A 21. században hogyan kellene böjtölnünk? Miként kell felkészülni a legnagyobb egyházi ünnepre?**
Az ember test és lélek egy-
sége. Ezért nagyon fontos,
hogy az egész ember kövesse
Krisztust. Nemcsak gondo-
latainkban, hanem testi mi-
voltunkban is. A compassio,
azaz a Jézussal való együtt-
szenvedés során valamilyen
módon megosztjuk a nagyhét
titkát. Mi zárándokutakra me-
gyünk ilyenkor, végigjárjuk
a keresztutakat, letérdelünk,
böjtölünk, így Jézus miszté-
riumának testestül-lelkestül
részei leszünk, az önként
vállalt szenvedésekkel köze-
lebb kerülünk a Megváltóhoz.

• **A gyerekek ebből mit érte-
nek meg?**
Sokféle böjt létezik. A gye-
rekeknek kicsit másként



magyarázom ezt. Megké-
rem őket, hogy kevesebbet
kotyogjanak, ne nézzene-
nek annyi tévét, tanulja-
nak többet. De ők is gyak-
ran zárandokolnak velem,
és úgy látom, átérzik en-
nek lényegét. Ha előadásra
megyek, akkor is elviszek
magammal néhány gyer-
meket, aminek nem csak
demonstrációs célja van.
Nekik is szeretnék élmé-
nyeket adni, meg addig is
együtt töltjük az időt, be-
szélgetünk a hosszú utazá-
sok alatt.

• **Mi történik Déván, amikor
vége a böjtnek, és beköszönt
az ünnep?**
Nagyhéten mindig szívesen
látunk vendégeket a háza-
inkba, együtt készülünk
velük a húsvétra. A nagy-
szerdai program évek óta
az, hogy elmegyünk a gye-
rekekkel a Petrozsény mel-
letti Boli-barlangba. Ez
egy csodálatos jégkorszaki
képződmény, több kilomé-
ter hosszú üreg, amelyben
egy patak is folyik. Több
száz gyerekkel együtt tesz-
szük meg itt a keresztutat.
Nagysüttörtökön Gyulafe-
hérvárra utazunk, a püspök
szentmiséjére. Ezek nagyon
felemelő programok, ilyen-
kor kiszakadnak a gyerekek
is a szürke hétköznapiokból,
jó látni, hogy élményekkel
gazdagodnak.

• **Hogyan tud ennyi gyerek-
nek egyszerre az „apja” len-
ni, gondot fordítani rájuk?**
Ez nem idő kérdése. Az in-
tenzitás sokkal fontosabb. Ha
foglalkozom egy gyermekkel,
mindig nagyon ügyelek arra,
hogy érezze: szeretem, elfo-
gadom olyannak, amilyen, ér-
tékelem a teljesítményét, biz-
tonságot adok neki. Nekem ez
a fő hivatásom, elég sok időt
tudok rájuk szakítani.

• **A húsvét még a kevésbé val-
lásos családokat is össze-
hozza. Miért fontos, hogy
szeretteink körében ünne-
peljünk?**
Tudatosítani kell magunk-
ban, hogy amikor a gyerekek-
kel, családdal foglalkozunk,
akkor az étellel, valamilyen
módon Istennel foglalko-
zunk, és ez megmarad örök-
re. Nem tudok magasabb célt
elképzelni magamnak, mint
az emberi élet szolgálatát.
Csoda, ahogy létrejön egy
új élet, elkezd tipegni, bot-
ladozni, aztán kibontakozni.
Mindezt csodálattal nézem
végig, és ajánlom másoknak
is, hogy így viszonyuljanak
hozzá. A legszebb arany-
gyűrű is attól lesz értékes,
ha valakinek oda tudom
adni. Az érték ezen a földön
az ember maga, a többi csak
a csomagolás. Butaság volna,
ha csupán a csomagolópapír-
ral tölténénk az időnket.
(Dabis Balázs Silvius)

» ÉRTESÍTÉS

A településfejlesztési koncepcióról, az integrált tele-
pülésfejlesztési stratégiáról és a településrendezési
eszközökről, valamint egyes településrendezési sa-
játos jogintézményekről szóló 314/2012. (XI. 8.) Korm.
rendelet (továbbiakban: Korm. rendelet) 37. § (2)
bekezdésében foglaltaknak megfelelően megkezdtük
a Budapest XI. Kerület Kerületi Építési Szabályzat
2. ütemének (továbbiakban: KÉSZ 2) megalkotását.
A KÉSZ több ütemben készül el, ezen ütem a Bp.,
XI., Duna folyam–kerülethatár–Budaörsi út–Ferencvá-
ros–Kelenföld vasútvonal által határolt területre vonat-
kozik.
A tervkészítetés célja a közelmúltban elfogadott tele-
pülésrendezési és településfejlesztési dokumentációkkal
összhangban lévő helyi szabályozás megteremtése. Bu-
dapest Fővárosi Önkormányzat Közgyűlése 50/2015. (I.
28.) határozatával elfogadta a fővárosi Településszerkeze-
ti Tervét és 5/2015. (II. 16.) számú rendeletével megalkot-
ta a Fővárosi Rendezési Szabályzatot. 2017-ben mindkét
dokumentumot módosították. Budapest Főváros Újbuda
Önkormányzata 192/2015. (IX. 17.) XI. ÖK határozatával
elfogadta a kerület Integrált Településfejlesztési Straté-
giáját. Az elkészült KÉSZ fogja felváltani a jelenleg ha-
tályos Kerületi Városrendezési Szabályzatot és kerületi
szabályozási terveket.
A Korm. rendelet 37. § (2) bekezdése értelmében tá-
jékoztatom az érintett lakosságot és civil szervezeteket
a terv készítésének elindításáról.

Az érintettek a terv készítésének ütemezésére vonatkozó-
an ügyfélfogadási időben a Főépítési Irodán (Zsombol-
yai u. 4. V. em.) kaphatnak tájékoztatást. Az új település-
rendezési eszközre vonatkozó javaslatokat 2018. április
14-éig a foepitesz@ujbuda.hu e-mail címre várjuk.

A partnerségi egyeztetés helyi rendjéről szóló 9/2017.
(III. 28.) XI. ÖK sz. rendelet 2. § (1) bekezdésének d)
pontja értelmében tájékoztatom az érintett lakosságot
és civil szervezeteket, hogy a Főépítési Iroda a tárgyi
területre készülő tervvel kapcsolatosan lakossági fő-
rumot tart 2018. április 5-én, csütörtökön 14.00–16.00
óraig (Zsombolyai u. 4. V. emelet). Az érintett partnerek
a terv elfogadásával hatályba lépő övezeti besorolásról,
várható beépítési mutatókról kaphatnak tájékoztatást.
Szabályozási tervdokumentációt egy később tartandó
fórum, egyeztetés keretében fogunk bemutatni. A fórum
keretében megjelenő partnerek nyilvántartásba vételi lap
kitöltésével tehetnek fel kérdéseket, tehetnek javaslato-
kat, illetve fogalmazhatnak meg észrevételeket.

A lakossági fórumot követően az ott elhangzottak
alapján 2018. április 13-áig tehetnek javaslatokat,
észrevételeket a foepitesz@ujbuda.hu e-mail címre.
Takács Viktor Tibor
főépítész

» PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

**Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda
Önkormányzata 2018. évre pályázatot hirdet**

- 10 millió forint keretösszegben XI. kerülethez kötő-
dő CIVIL SZERVEZETEK RÉSZÉRE MŰKÖDÉSÜK és FEJ-
LESZTÉSÜK segíték részére
- 10 millió forint keretösszegben XI. kerülethez kö-
tődő civil és egyházi szervezetek, nonprofit gazda-
sági társaságok, az önkormányzat tulajdonában álló
gazdasági társaságok, közművelődési intézmények,
magánszemélyek részére KULTURÁLIS témakör-
ben
- 5,2 millió forint keretösszegben kerületi közneve-
lési intézmények (a Dél-Budai Tankerületi Központ
fenntartásában működő iskolák alapítványaiakkal
pályázhatnak) és közművelődési intézmények, XI.
kerülethez kötődő vagy bizonyítottnan a XI. kerület
diákságáért dolgozó civil szervezetek, XI. kerület-
ben működő egyházak és intézményeik, nonprofit
gazdasági társaságok, valamint az önkormányzat
tulajdonában álló gazdasági társaságok részére,
NYÁRI és ŐSZI TÁBOROK megvalósítására

A részletes pályázati felhívások és a pályázati adatl-
pok letölthetők a www.ujbuda.hu honlapról (Közigaz-
gatás/Hirdetőtábla, pályázatok menüpont).

A pályázatok beadásának határideje:
2018. április 12. (csütörtök)

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata
kiírja a 2018. évi „Újbuda-Mecénás” Művészeti ös-
ztöndíjak elnyerésére vonatkozó pályázatát a 19/2005./
IV. 27./XI. ÖK. sz. rendelet alapján

Pályázni lehet:

- „Újbuda-Mecénás” alkotói ösztöndíj
- „Újbuda-Mecénás” egyszeri alkotói ösztöndíj
- „Újbuda-Mecénás” pályakezdő ösztöndíj
- Cseh Tamás zenei ösztöndíj

kategóriákban.

A részletes pályázati felhívás és a pályázati adatlap
letölthető a www.ujbuda.hu honlapról (Közigazgatás/
Hirdetőtábla, pályázatok menüpont).

**Az ösztöndíj pályázatok beadásának határideje:
2018. április 12. (csütörtök)**

Budapest, 2018. február 19.
Dr. Hoffmann Tamás
polgármester

Tudta-e Ön, hogy...

...a helyes diéta betartásával átforgalmatjuk
étkezési szokásainkat, melynek segítségével
testi és lelki egészségünket is visszanyerhetjük.
A tavasz beköszöntével lassan megjelennek
a friss zöltségek, gyümölcsök, több időt tu-
dunk a szabadban tölteni, a télen ránk rakódott
felesleges kilóktól egyre szívesebben szabadul-
nánk meg, hiszen a nyár, a strandszezon sincs
már messze, ideje tudatosabban táplálkoznunk.

– Hosszú évek óta az úgynevezett medi-
terrán diétát tartjuk a legegészségesebb, élet-
hosszan fenntartható és fenntartandó étke-
zési szokásnak – mondja *dr. Pácz Alexandra*,
a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa.
– Számos páciensünknek sikerült ennek men-
tén elérnie és megtartania az ideális testsúlyt,
ugyanakkor jó páran sajnos a lassú változás,
a lassú fogyás miatt elvesztették motivációju-
kat, a cél elérése előtt visszatértek régi, hely-
telen táplálkozási szokásaikhoz. Orvosi diéta
néven indítottuk el programunkat, elsősorban
azon pácienseink részére, akik már számos

» EGÉSZSÉGGROVAT

diétát kipróbáltak,
azonban egyikőtől
sem kapták meg
az áhított tartós
sikert. Ez az or-
vosi diéta egy na-
gyon pontosan
kidolgozott proto-
koll mentén zajló,
egyévre szabott
életmódprogram,
mely látványos, gyors fogyást eredményez.
A középpontban ugyan a testsúlycsökkentés
áll, azonban az orvosi diéta a túlsúly leadá-
sa mellett számos egyéb kedvező változást is
hoz. Párhuzamosan a testsúly csökkentésével
javulnak a laborparaméterek, mérséklődnek
a gyulladásoz folyamatokat jelző értékek,
mérhetően javul az anyagcsere. Sőt, a nem al-
koholos zsírmáj javulása is várható, melyről
az időközönként végzett hasi UH-vizsgálat
objektív képet ad. Számos krónikus betegség
tünetének javulását észlelhetjük, sok esetben
csökken a páciens gyógyszerigénye is. Nő
a vitalitás, emelkedik az ételérde, fokozato-
san növekszik a terhelhetőség is, javulnak
a bőrproblémák, csökkenhetnek az allergiás
reakciók. Normoprotein diétát alkalmazunk,
a diéta öt, jól elkülönülő fázisra osztható. Első
találkozáskor felmérjük a kiindulási állapotot,
rögzítjük az adatokat, kitűzünk egy reális célt,
majd egyévre szabottan felállítjuk a tervet.
Bízunk benne, hogy az orvosi diéta segítsé-
gével olyan pácienseinknek is segíteni tudunk
az optimális súly elérésében és megtartásá-
ban, akik eddig számtalan diétát kipróbáltak,
de tartós sikert egyik sem hozott számukra –
hangsúlyozza a szakorvos.

Jelentkezzen be már most
a **+36 1 374 3980**-as telefonszámon!

Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta.

**LABORATÓRIUMI
VIZSGALATOK**

A Budai Magánorvosi Centrum
várja Önt szeretettel
minden reggel 6 órától,
már szombaton is!

- Változatlan feltételek
- Kellemes környezet
- Gyors leletközlés
- Csecsemők és kisgyermek-
számára is elérhető vérvétel
- Kedvező ár

Mindez itt a kerületben!
Címünk: Fehérvári út 89-95.
Bejárat a Kocsis utca felől.
Online bejelentkezés:
www.bmclabor.hu/online-bejelentkezés/labor
telefon: 06-1-445 0700
telefon 17.00 óra után: +36 1 374 3980
e-mail: recepcio@bmclabor.hu
info@budaimaganrendelo.hu • www.bmclabor.hu

2018. MÁRCIUS 28-ÁN 17 ÓRAKOR **KALMÁR PÁL**
FESTŐ- ÉS ÜVEGMŰVÉSZ KIÁLLÍTÁSÁNAK MEGNYITÓJA.
HELYSZÍN: MALOM GALÉRIA BP. XI. FEHÉRVÁRI ÚT 88/C.
2018. március 28-án 18 órakor Trianon utáni Talpra magyar!
A Gamma-Juhász lölemképző diadalútja címmel előadás
a Malom Galériában, Fehérvári út 88/C.
Előadó: **dr. Miklauzić István, történetíró, kutató.**

Az előadás témája: A Trianon utáni gyászos lehangoltság közepette is éltek olyan tetterre kész tehetséges emberek, akik csak azért is hadra fogták teremtetőerejüket és alkotni kezdtek az ország boldogulásáért. Juhász István egy kis műhelyből elindulva felépítette a Gamma Műveket, egy finommechanikai ipari fellegvárat, és az ott gyártott találmányával, a légvédelmi lölemképzővel világhírnevet szerzett a magyar teremtetőerőnek a honvédelem területén Európa, Távol-Kelet és Dél-Amerika hadszínterein.



Életműdíj Újbuda díszpolgárának



Ránki Dezső kétszeres Kossuth-díjas zongoraművész, Újbuda díszpolgára lett idén a Cziffra Fesztivál életműdíjasa.

Idén már harmadszor rendezték meg a **Balázs János** zongoraművész által alapított Cziffra Fesztivált, a kitüntetések február 25-én adták át a Zeneaka-

démia nagytermében. A hagyományteremtő szándékkal alapított fesztivál missziójának tekinti, hogy támogassa a pályakezdőket, fontosnak tartja, hogy a művészi teljesítményeket az erkölcsi elismerés mellett anyagilag is honorálják. Kiemelt feladatának tartja a tehetséggondozást és a tehetséggondozást, hiszen a névadó Cziffra György is számos fiataalt indított el a pályán, bemutatkozási lehetőséget teremtve számukra.

A Cziffra Fesztivál Tehetségdíját és a vele járó egymillió forintos pénzjutalmat idén **Horti Lilla Junior Prima** díjas operaénekes és **Devich Gergely Junior Prima** díjas gordonkaművész vehette át. A 18 év alattiak kategóriájában két fiatal hegedűs, **Naim Tichiti** és **Antalóczy Máté** részesült elismerésben. A Cziffra Fesztivál életműdíját **Ránki Dezső** kétszeres Kossuth-díjas, Prima Primissima díjas zongoraművész, Újbuda díszpolgára kapta meg. Rajta kívül **Csonka András**, a Zeneakadémia kulturális igazgatója is a Cziffra Fesztivál életműdíjasa lett.

(K. G.)

Jubilál az Illés Klub

A magyar beatzene meghatározó együttese, az Illés zenekar már 1968-ban tartott koncerteket, klubesteket a Fővárosi Művelődési Házban. A rajongók negyedszázada alakították meg az Illés Klubot, melynek tagjai rendszeresen találkoznak a Fehérvári úton. A 25. évfordulót pezsgővel, koncertekkel ünnepelték, az estre el látogatott **Szörényi Levente**, **Tolcsvay László** és a velük a Fonográf együttesben játszó dobos, **Németh Oszkár** is.

A hazai beatzene atyjai nemrég a Papp László Budapest Sportaréánában adtak telt házas koncertet a Fonográfal. A han-

gulat a TEMI Fővárosi Művelődési Házában is fantasztikus volt, bár itt már csak a keménymag, az Illés Kluboshok Baráti Köre ünnepelt.

Az estről az élő zene sem maradt el, a Miskolci Illés Emlékezzenek (MIEZ) Fonográf- és Illés-számokat játszott. Németh Oszkár is beugrott a dobok mögé, Szörényi Levente pedig 12 húros gitárját adta kölcsön a bandának a különleges alkalomra.

(D. B. S.)

SAMUEL COLT

ÉS AZ '51-ES NAVY REVOLVER

2018. április 14. szombat 10.00 – 16.00

Az amerikai polgárháborúban használt elöltöltős pisztolyok, revolverek, karabélyok, puskák replikáinak és tartozékainak kiállítása és börzéje.

KIÁLLÍTÁS

Az 1851-es Navy revolver története régen és ma, valamint egyéb modern elöltöltős fegyverek bemutatása.

A kiállítást megnyitja: **Vasicza Péter** elöltöltős fegyver szakértő, a Nimród Derringer fegyverüzlet tulajdonosa.

ELÖLTÖLTŐS FEGYVERBÖRZE

RÉSZTVEVŐK:

Nimród Derringer fegyverüzlet a Pietta és az Ardesa fegyvergyárak képviselője
Kapszli Pont fegyverüzlet az Uberti és a Pedersoli fegyvergyárak képviselője

CSERE-BERE, ADOK-VESZTEK

Várunk minden olyan elöltöltős fegyver tulajdonost, aki meg akar válni régi fegyverétől, azok tartozékaitól.




Asztalfoglalás és információ: 1/4245363, kkh@ujbuda.hu

A börsén kizárólag engedélymentes fegyverekkel lehet részt venni.

Bérlőp: 300 Ft

KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1116 Budapest, Kardhegy utca 2.
Telefon: 1/424-5363
E-mail: kkh@ujbuda.hu
www.pontmagazin.hu/kelenvolgy
Megközelíthető az 58-as, 150-es, 159-as/250-es, 251-es és 251/A autóbusszokkal



A bookline bemutatja

Egy könyv : Egy kávé



Megnyitottunk a Móricz Zsigmond körtéren!

Látogass el a Bookline új üzletébe, ahol a legfinomabb kávék találkoznak a legjobb könyvekkel, és ahol mostantól minden 8000 Ft feletti vásárlás mellé 400 Ft értékű kávékuponnal ajándékozunk meg!

Sőt, ha 2018. március 31-ig felmutatod boltunkban (1117 Móricz Zsigmond körtér 2.) a jobb oldalon található kupont, 20% kedvezményt biztosítunk vásárlásodra!

További információk és akciós szabályzat: bookline.hu/egykonnyvegkyave

bookline

Egy könyv : Egy kávé



Kulturális programajánló

Őrmezei Községi Ház

1112 Budapest, Cirmos u. 8.

Március 20. 18.00–21.00 Gyapjúval a világ körül

Hagyományörző kézműves foglalkozás, készülődés húsvétra. Ki lehet próbálni a különböző gyapjúfajtákkal való bánásmódot és az általuk megjeleníthető felületeket.

Díja: 2500 Ft, ez egyetlen tárgy elkészítését foglalja magában.

Március 24. 10.00–14.00

Húsvéti tavaszvárás a Vadrózsák Néptáncgyüttessel

A jeles ünnepnapok minifesztiváljainak szellemében a húsvétot megelőző héten hagyományörző táncházzal, kézműves foglalkozással, tojásfestéssel, írókázással várják a családokat.

Részvételi díj: 600 Ft

Albertfalvi Községi Ház

1116 Budapest, Gyékényes u. 45–47.

Március 19. 18.00 Cukrászda: sütemény & irodalom

Ezúttal az oreós brownie lesz terítéken, amelyhez Örkény István egyperces novelláiból hallgathatunk válogatást. Mert milyen más lenne minden, ha falábú házmasterkislálynak születünk?

Március 20. 19.00 Női Sarok – Intelligencia magas fokon

A világ legintelligensebb embereit gyűjti össze a Mensa International, amelynek elnöke, Balanyi Bibiána lesz az esemény vendége. Fejleszthető-e az intelligencia, vagy velünk született képesség? Előnyös-e munkavállalásnál a magas IQ? A részvétel díjtalan, regisztráció ajánlott.

Kelenvölgyi Községi Ház

1116 Budapest, Kardhegy u. 2.

Március 23. 18.00 Kelenvölgy története

Évek óta népszerű program a házban Sturdik Miklós, Kelenvölgy és Újbuda elkötelezett helytörténészének sorozata. A mostani előadás címe: Legendák és tévhit.

A program ingyenes.

Március 24. 9.00 Tavaszébresztő családi nap

Húsvét közeledtével tavaszébresztés, ezúttal a környezettudatosság jegyében. A nap Divényi Piroska Kerekítő foglalkozásával kezdődik, majd Gévai Csilla meseíró tart környezetvédő utazást. Lesz kézműves foglalkozás, játékszösznyeg és rajzverseny is. Belépő: 600 Ft, családi jegy: 1800 Ft

Gazdagréti Községi Ház

1118 Budapest, Törökugrató u. 9.

Március 14. 18.00 „ÚTKÖZBEN”

A 24 éves WWM Stúdió Rajziskola tanítványainak csoportos kiállítása. Megnyitja a stúdió vezetője: Wieger Mariann.

Március 18. 15.00 Csináld Magad Workshop

Főszerepben a tavaszi megújulás Kovács Kármén virágkötő vezetésével. A résztvevők cserépbabát, húsvéti ajtódíszot és tavaszfát is készíthetnek, az alapanyagokat a közösségi ház adja. A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött, a gkh@ujbuda.hu címen. Díjak: cserépbaba 3000 Ft/db, húsvéti ajtódísz 1500 Ft/db, tavaszfa 1500 Ft/db

Március 29. 16.00 Tojásvadász

A húsvéti nyuszi összefogott a helyi boltokkal/üzletekkel, illetve a közösségi házzal, és elrejtette kincseit szerte a lakótelepen. Nincs más dolgod, mint hogy felkutasd a lelőhelyeket, és a nyuszi kérdéseire ügyesen válaszolj. Minden jó válasz egy-egy apró ajándékot ér. A játék ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: gkh@ujbuda.hu e-mail címen. A vadászathoz térképetet a Gazdagréti téren, a Prima áruház előtt veheted át 16.00 és 16.30 között. Ha ügyesen megtaláltál minden kincset, térj be hozzánk nyereményéért, és játssz velünk!

Kapa és Pepe esete Rejtő Jenővel

A Jancsó-filmekben vált kultikussá a Kapa–Pepe páros. Több mint huszonkét éve dolgoznak együtt, 2012-ben barátaikkal megalapították a Nézőművészeti Kft.-t, hogy saját magukra szabott előadásokat hozzanak létre.

A filmek mellett a Bárka Színházban és a Krétakörnél is számos munkában dolgozott együtt *Mucsi Zoltán* és *Scherer Péter*, azaz Kapa és Pepe. A Bárka és a Krétakör Társulat megszűnése után számukra túl nagy lett az űr a színházi szcénában, és ezen mindenképpen változtatni akartak. Így jött létre – egy korábbi, Nézőművészeti Főiskola című előadásukból inspirálódva – *Katona László, Kovács Krisztián* színész és *Gyulay Eszter* dramaturg bevonásával a Nézőművészeti Kft. Az önálló formáció évek óta pályázatok segítségével készíti előadásait, a projektekért elsősorban Gyulay Eszter a felelős.

A Nézőművészeti Kft. színházi munkáival, tantermi előadásaival a mindenkit érintő hétköznapi aktuális problémákra

és a társadalmi szerepvállalásra hívja fel a figyelmet. A tagoknak elengedhetetlen a jó műhelymunka, és az, hogy egymásban megbízó, egyféle esztétikát követő játszótársai legyenek egymásnak, ahol

rengeteg haverom dolgozik, akik állandóan mesélik a különböző sztorikat, hogy a melósok között milyen dumák mennek, hogyan jár az agyuk, rájöttem, hogy ez a rejtői abszurd pont itt van



a szabad gondolkodás és alkotás, a független színházi létből következő rugalmasság, illetve mobilitás a legfőbb jellemző.

Legújabb előadásuk Rejtő Jenő életét és munkásságát mutatja be Pizskossak címmel, Scherer Péter rendezésében a Karinthy Színházban. – Mivel én építőmérnök vagyok, és az építőiparban

» HÍRKÉP



Cseh partnervárosunk, Prága5 idén is megrendezte a helyi zeneiskola és a külföldi zeneiskolák kiváló tanulóinak közös év eleji koncertjét. Az idén Rizmajer Bence, a Weiner Leó Zeneiskola és Zeneművészeti Szakközépiskola gitártanszakának diákja képviselte Újbudát, akit tanára, Kató Árpád is elkísért. A fiatal muzsikusként azért is jelentett nagy élményt a hangverseny, mert a hagyományoknak megfelelően a világhírű Prágai Filharmonikusok kíséretében léphetett fel Leos Svárovsky vezényletével.

» PÁLYÁZATI KIÍRÁS

ZÖLD SZIGET Környezetszépítő lakossági pályázat

- Kiíró:
Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata
- Támogatás célja:
A lakossági közösségek környezetépítő tevékenységének elősegítése, támogatása, ennek keretében társasházi előkertek, illetve belső kertek szépítése, virágok és fás szárú növények telepítése, rendezett környezet kialakítása.
- Határidők:
A pályázat beérkezési határideje:
2018. március 5. és 2018. augusztus 17. között
Pályázatok elbírálása: **2018. május 22. és 2018. augusztus 21.**
Megvalósítási határidő (elszámolható időszak):
2018. március 5. és október 31. között
- Támogatás forrása, mértéke:
Jelen pályázat forrását Újbuda Önkormányzata 2018. évi Környezetvédelmi Alap költségvetése biztosítja. A támogatás formája:
 - vissza nem térítendő támogatás
 - utófinanszírozásA támogatás mértéke:
 - a beruházás legfeljebb 50%-a
 - megvalósítási helyszínenként maximum 150 000 Ft
- Kedvezményezettek köre:
Újbuda közigazgatási területén működő társasházak, lakóközösségek.
- A pályázattal kapcsolatos információk:
A pályázónak egy projektjavaslatot (tervezett kertrendezési elképzelést) és a kitöltött adatlapot két példányban szükséges benyújtania. Az adatlap és a pályázati kiírás teljes szövege a www.ujbuda.hu/honlap/Kozigazgasas/Hirdetotabla, pályázatok oldalán letölthető, illetve a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala, 1113 Budapest, Bocskai út 39–41. és Zsombolyai u. 4. épületek portáján megtalálhatók.

Budapest, 2018. február 27.

dr. Hoffmann Tamás
polgármester

» KUPONbazár

bookline

20% kedvezmény

A kupon 20% kedvezményt biztosít minden könyvre és hangoskönyvre.

A kedvezmény a Bookline Egy könyv: Egy kávé boltjában használható fel (1117 Bp., Mórincz Zsigmond körtér 2.).

A kedvezmény nem vonható össze egyéb akciókkal, kedvezményekkel. A promóció 2018. március 31-ig érvényes, egy vásárlásnál egy kupon érvényesíthető.

További információk és akciós szabályzat: bookline.hu/egykonyvegkave

Citroën fixdíjsomagok rejtett költségek nélkül!

Kerékszettcsere centrírozással

+21 pontos átvizsgálás 4900 Ft!

A kupon felhasználható magánszemélyek és cégek részére is (személyenként 1 db), érvényes április 30-ig!

A beváltás módja:
Márkaszenvenzünkben:
Citroën Őrmező 1112 Bp., Vízla utca 2-4.,
a munka bejelentésekor a munkafelvetőnek szükséges jelezni, majd átadni a kupont.

Bővebb információ:
www.citroenauto.hu/gumicsere

5-féle hallókészülékre

-59%

2018.04.06-ig

Starkey Hallásszal

06 30 825 9273 Bp. XI., Fehérvári út 79.

Kedvezményünk a Summit IQ i2000 mRIC 312t CC, CC P, CIC, CIC P hallókészülékekre vonatkozik. Egy személy max. két hallókészülékét vásárolhat az akció keretében. A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekért hívja üzletünket hétköznap 8-16 óráig.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐRŐVÁSÁRT!

50% KEDVEZMÉNY MINDEN GYEREKKÖNYVRE

A HOLNAP KIADÓ KÖNYVESBOLTJÁBAN

HOLNAP KIADÓ
WWW.HOLNAPKIADO.HU

A KUPON FELHASZNÁLHATÓ
2018. MÁRCIUS 30-IG.

HOLNAP KIADÓ KÖNYVESBOLT
XI. KER. BUDAPEST, ZENTA U. 5.
TEL.: 061 466 6928
HOLNAPKIADO@HOLNAPKIADO.HU

5%

áprilisi és májusi műsorunk

bármelyik előadására

páros jegy vásárlása esetén

Beváltható személyesen a színház pénztárában (1115 Bp. Bartók Béla út 130. 14–19 óráig) illetve a szervezésén.

Budán: 1115 Bp., Bartók Béla út 130. 10–14 óráig vagy
Pesten: Játékszin 1066 Bp., Teréz krt. 48. 13–18 óráig

Az akció május 31.-ig tart.

KARINTHY
SZÍNHÁZ

Super 8

ÚJ GENERÁCIÓS ÖNKISZOLGÁLÓ ÉTTEREM

Március 15. és 31. között, a megvásárolt

50%

melegétel árának
ajándék süteményt adunk
a kupon felmutatójának.

Super8 Önkiszolgáló Étterem
Fehérvári út 168., térjen be hozzánk még ma!
Tel.: 061/877-4890

15%

kedvezmény könyvvásárlásra

Beváltható 2018. április 30.-ig az Új Buda Center Lira Könyvárúházbán (1117 Bp., Hengermalom út 19–21.) könyvvásárlás esetén (kivéve tankönyvek és akciós könyvek).

A kedvezmény a bolti árból értendő.

A kupon készpénzre nem váltható, sokszorosítása tilos!

Más kedvezményekkel és kuponokkal nem vonható össze.

A kupon egy vásárlás alkalmával használható fel.

Nyitvatartás: hétfő-szombat: 9–20,
vasárnap: 9–14. Telefon: 061 382 0470

Lira
könyv

ÁSVÁNY- ÉS ÉKSZERBÖRZE

2018. márc. 24-25. 10-18-ig
VILLÁNYI ÚTI KONFERENCIAKÖZPONT
1114 Budapest, Villányi u. 11-13.

10%

kedvezmény

a kiállítók által meghatározott feltételekkel



ÚJBUDAI tavaszváró PIKNIK A BIKÁS PARKBAN

MÁRCIUS 24., SZOMBAT 10-18 ÓRÁIG

Egész napos programok **gyermekeknek, felnőtteknek**, hagyományos húsvéti népi játékok

tipegő gyermekjátsszó • kisállat-simogató • arcfestés • húsvéti fajtékok • csuhézás • tojáskeresés, tojásgurítás, tojásfutam • körtáncok • húsvéti körbejárás • csibeterelgetés • tojáscurling • pecsétgyűjtő nyereményjáték • honvédségi programok

A NAGYSÁTORBAN:

10.00: Csipet Csapat Együttes

11.00: **TANÁR ÚR KÉREM**
– a Karinthy Színház művészei a színpadon

11.30: ÚJBUDAI KVÍZJÁTÉK

12.30: Fele Királyság

13.50: **FREDDIE**

15.00: **BUDAPEST VOICES**

16.30: **CHARLIE**

RENGETEG INGYENES PROGRAM!

A rendezvény fővédnökei:

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN honvédelmi miniszter,
Újbuda országgyűlési képviselője

DR. HOFFMANN TAMÁS, Újbuda polgármestere

További részletek: **WWW.UJBUDA.HU**

Újabb nagyszabású családi nap Újbudán

Tavaszcvarás a Bikás parkban



Eddig soha nem látott módon köszönt be idén a tavasz Újbudán, azon belül a Bikás parkba: március 24-én Tavaszváró Pikniket szervez Újbuda Önkormányzata a kedvelt helyszínen. A tematikus családi napon húsvéti kavalkád várja a kilátogatókat, a szervezők a hagyományokról sem feledkeztek meg. Lesz tojáskeresés, húsvéti körbejárás, csuhézás, de akár körtáncot is lejtethetnek az érdeklődők. A rendezvényen fellép Charlie, Freddie, a Bu-



A műsorváltozás jogát fenntartjuk!



dapest Voices – mindannyiukkal már többször is találkozhatott az újbudai közönség.

Az új eseménnyel teljessé válik a szórakoztatás mellett a közösségépítést is célzó önkormányzati sorozat, hiszen így már minden évszakban várja valamilyen nagyvű program a kerületeket. A legnagyobb szabású rendezvény az elmúlt években mindig a Bikás parki gyereknap volt, ahol egész nap ingyenes programok hívtak a családokat a szízfellépőkkel, színházi és kézműves foglalko-

zásokkal, játékokkal, különféle bemutatókkal. Az idén hét éves múltára visszatekintő gyereknap látogatóinak száma már több ízben is elérte a tízezeret.

A nyár jellemzően a kisebb léptékű helyi mulatságoké – ilyen volt például tavaly a Kelenföldi Lecsőfesztivál –, ősszel aztán újraindulnak a nagyobb események. Az újbudai Őszkösztönt Fesztivál helyszíne ugyancsak a Bikás park, de a terület egyes, szinte külön kis világot jelentő részeiben is mindig találunk helyet a szervezők a helyi ünnepeknek. Örmező Ünnepeket a Káltók parkja fogadja be, a tavalyi gazdagréti Helyi Értékek Napjának a Dzsungel park adott otthont.

Külön kategóriát jelentenek a szabadidő rendezvényeken belül azok, amelyek az egészséges életmódot, az egészségmegőrzést szolgálják. A Kopaszi gáton a Válassz Sportot Újbudán! alkalmából tavaly csaknem negyven sportággal ismerkedhettek meg a látogatók szeptember elején, két

hétre rá pedig a Feneketlen-tó mellett, az Újbudai Egységsparton választhatták a sportprogramokat a szűrővizsgálatok, egészségügyi tanácsadások mellett.

Az egész éves programsorozat ennél jóval gazdagabb is tud lenni, a csúcsa azonban rendre a november 11-i Kerület Napja, amely ténylegesen egy héti

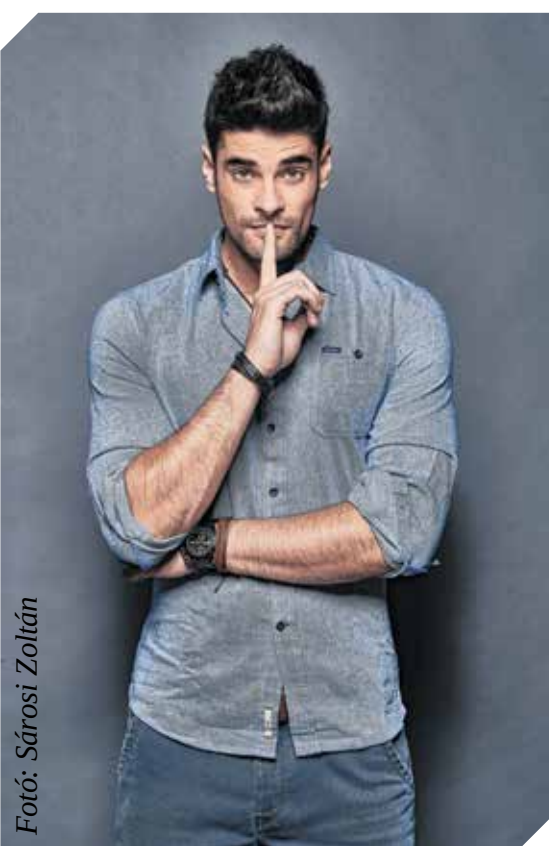
tart. Ilyenkor az időjárás már kisebb esélyt ad egy jó szabadidő rendezvényre, inkább az olyan intímebb programok teszik emlékeztetést a napot, mint az elmúlt tizenöt évben a kerületben született gyerekek közös születésnapja. A generációk másik oldalán pedig azokat köszönti az önkormányzat ezekben a napokban, akik évtizedek óta a kerületben élnek, valamint azokat a házaspárokat, amelyek már túl vannak az aranylakodalmukon is.



Freddie, Charlie és a Budapest Voices

Igazi sztárok szórakoztatják majd az újbudaikat a március 24-i Tavaszváró Pikniken a Bikás parkban. A fellépők között lesznek énekesek és zenekarok is – mindenkinek ugyanaz a célja: a jó hangulat.

Az új kerületi esemény, a Tavaszváró Piknik egyik sztár-fellépője Fehérvári Gábor, azaz Freddie és zenekara lesz. Március 24. amúgy is ünnep számára, hiszen ekkor van a névnapja, amikor édesapjával is felköszönhetik egymást. Freddie azért is örül a Bikás parki rendezvénynek, mert ez lesz a tavaszi, nyári szezon nyitánya. A fesztiválok és városnapok időszakában mindig lelkesen készül az első szabadidő koncertre, azért is szereti ezeket, mert a legkülönbözőbb emberek gyűlnek össze egy helyen, és sokkal nyitottabbak, mint máshol. – Az ő tetszésük, vagy éppen nem tetszésük nagyon fontos visszajelzés egy előadónak. Egyszer láttam egy városnap koncertet, ahol a közönség alapvetően nem is ismerte az együttest, legfeljebb egy-két, a rádiókban rendszere-



Fotó: Sárosi Zoltán

sen játszott slágert. A zene azonban annyira tetszett nekik, hogy a ráadásig tömve volt a nézőtér – mondta lapunknak Freddie. A Dal című verseny 2016-os győztese szereti a közös fényképezkedést is. – Ilyenkor nem az előadóról szól a koncert, hanem

a hallgatókról. A cél az, hogy ők érezzék jól magukat – hangsúlyozta Freddie. A pikniken elsősorban Freddie Pioneers című albumának dalai csendülnek majd fel.

Magyarország legnépszerűbb a cappella együttese, a Budapest Voices is fellép a Bikás parki pikniken. Az együttes hatvanperces best of programmal áll a színpadra – egy ütőhangszerrel kiegészülve –, egyebek közt az Adjon az ég (Tankcsapda), az Autó egy szerpentinén (Quimby), a Hajolj bele a hajamba (Péterfy Bori & Love Band) és az Ennyi csak (Kowalsky meg a Vega) című dalokkal. – Március 24-én a pörgősebb, táncosabb darabokat vesszük elő – tájékoztatta lapunkat Warnusz Zsuzsa, az együttes vezetője.

A tizenhárom fős együttes már negyedik alkalommal koncertezik a XI. kerületben. Először a Szent Gellért téri metrómegállóban adtak egy rendhagyó reggeli koncertet Alternatívák című lemezük megjelenése napján. Másodszor a Savoya Park születésnap rendezvényén, végül a B32 Galéria és Kultúrtérben léptek fel egy adventi jó-

tékonyági koncerten, telt ház előtt. – A csapat kötődik Újbudához, annak is a belső, nyüzsgő részéhez, a Kelet Caféhoz, a Hadikhoz, a Szatyor Bárhoz és a B32-höz – árulta el Warnusz Zsuzsa.



Fotó: Maté Balázs

A fellépők sorát Charlie zárja: az élő magyar rocklegenda visszatérő attrakciója az újbudai rendezvényeknek. Volt, amikor tanévnyitó fesztiválon adott koncertet, máskor Örmező Ünnepen szórakoztatta a közönséget, sőt, az is megesett, hogy a kerületi rendőrkapitányság nőnap meglepetésvendégeként bukkant fel a Liszt-díjas énekes.

(T. K.)

»KERESZTREJTVÉNY

»FOGADÓÓRÁK

1848. március 15. Mit kíván (sic!) a magyar nemzet.

Vízszintes: 1. A Landerer & Heckenast nyomdában kiadott kiáltvány egyik pontja (É, E, O, G, Y, E). 13. Lupe egynemű betűi. 14. Gombaféle. 15. Falu része. 16. Azonos betűk. 18. Német hegység. 19. Arab férfinév. 20. Az egyik cigánynyelv. 22. Nehézkesen ír. 23. Londoni füstköd! 24. Büdösödni kezd! 25. Égtájhoz kapcsolódó. 27. Téli közlekedési eszköz. 28. Kórházi osztály. 29. Időmérő szerkezet. 30. Szitok fele! 31. Főúri költő (László). 33. Ifjúsági Magazin, rövid. 35. Partiumi születésű magyar–román szakos tanár, történész, író (Dániel). 38. Női becenév. 39. Magot szór. 41. Füstölt kolbász-különlegesség. 43. Fitogtatásba fog! 44. Egészsége, megroncsolt testi állapota jobbra változik, régies szóval. 46. Mezőgazdasági gép. 48. Németh Pál. 49. Panasz. 51. Betli befejezése! 52. Vezeték nélküli adatátvitel egy nyílt nemzetközi szabánya, angol betűszóval. 54. Retesz. 55. Összeteleekben gondolatlanul való kapcsolatot jelöl. 57. Gépkocsitároló. 59. Bakonyban van! 60. Híres gyomai nyomdász (Izidor). 61. Rangjelző szócska. 62. Kolostorfőnök. 63. Megró. 64. Tréfás hátsóréssz. 66. Francia területmérték. 67. Angol város lakója. 69. Tényekkel bizonyít. 71. Dátumrag.

Függőleges: 2. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia elnöke, a győri egyházmegye főpásztora (András). 3. Néma napa! 4. Lóbetegség. 5. Nagy finn állóvíz. 6. Véres kezű római császár. 7. Termelőszövetkezet, rövid. 8. Bizonyos részlet! 9. Idegen eredetű női név. 10. Locsolócső. 11. Szivar páros

1	2		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	
13			14							15				
16		17		18				19						
20			21		22			23				24		
25				26			27					28		
			29			30				31	32			
33	34		35		36			37		38				
39		40		41					42		43			
44			45		46					47		48		
49				50		51			52		53			
54				55	56			57				58		
59			60					61		62				
			63				64		65		66			
67	68					69				70		71		

betűi. 12. Málé egynemű betűi. **13. A márciusi ifjúság egy másik követelése (R, N, O, S, É, E).** 17. Ide-oda mozgató. 19. Homár belső része! 21. Legyőzöttre kivett adó. 23. Nógrád megyei község lakója a Bér-patak völgyében. 24. A Közel-Kellet és Észak-Afrika területén élő nomád arab. 26. Kossuth-díjas grafikus, szobrász, bélyegtervező (János). 27. Fát egyesével, válogatva vágó, erdészeti szakszóval. 28. Sopron – gyógyvizeről híres – településrésze. 30. Önindító, az angoloknál. 32. Magunk. 34. Sorba rendezett adatok közül a középső érték. 36. A távolabbít. 37. ... Gallery, kortárs művészeti kiállítás a londoni East Enden (IMT). 40. Magyar szabadságharcos, olasz királyi altábornagy, a Korinthosi-csatorna építésének egyik szervezője (István). 42. USA-tagállam. 45. Szolmizációs hang. 47. ... avis, ritka madár. 50. Szüntelen. 53. A katolikus egyház feje. 56. Kicsinyítő-becéző képző kétszer egymás után alkalmazva! 57. Vakolatra felvitt felületkiegyenlítő. 58. Cukás. 60. A finn Formula–1 világbajnok Rosberg beceneve. 61. Angol férfinév. 63. Formai egynemű betűi. 64. Üdülés elem! 65. A krimi atyja (Edgar Allan). 68. Indíték. 69. Névelő. 70. Litván gépkocsijelzés.

Beküldendő: vívssz. 1 és függ. 13. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét kedde. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. A SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: A fagyott hó helyén most vizes a párkány, vizesen ragyog. NYERTESE: Kontár–Halász Emese, 1113 Bp., Ibrahim u. Yyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

»PÁRTOK ESEMÉNYEI

» A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig, e-mail: ujbuda@fidesz.hu, www.facebook.com/fidesz-11ker. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadással, 17–18 óráig Rozgonyi György ingatlaneladási ár- és vételhez kapcsolódó tanácsadással (időpontfoglalás: 06/70/4545-163) várják az érdeklődőket. Dr. Oláh András Sándor ügyvéd legközelebbi fogadóórája május 8-án 16 órakor lesz a Fidesz-irodában.

» A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI

Mérnök utca 40. Tel.: 205–3655; Bartók Béla út 19. Tel.: 205–3107 (bejárat a Mészöly utca felől). Nyitva tartás: H–P: 10–18, szombat: 9–13. Kaptárkó utca 8. Nyitva tartás: kedd, csütörtök, szombat: 15–18; péntek: 17–19., e-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda. Jogi tanácsadás: minden hónap harmadik szerdáján

15.30–17.30. Pszichológiai tanácsadás: minden hónap első keddjén 14.00–17.00 (telefonos egyeztetés: Szöllősi Ágnes, 06/20/979-3369).

» A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva hétköznap 14–18 óra között.

» A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

Az Újbudai LMP Klub minden hónap első péntekén 18–21 óra között az F2 Klubban (Fadrusz utca 2.) várja az érdeklődőket. Jöj-jön el, és beszélgessünk helyi vagy országos ügyekről, problémákról, és ismerje meg a javaslatainkat! Tel.: 06/30/571-1922. Web: facebook.com/lmpdelbuda, e-mail: bp1122@lehet-mas.hu, blog: delbudamaskepp.blog.hu

» A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI

Bartók Béla út 96. Tel.: 06/70/372-5854, fogadóóra megbeszélés szerint. Minden hónap

első szerdáján taggyűlés 18 órától a Bartók Béla út 96. szám alatt. Minden hónap utolsó csütörtökén kocsmapolitizálás 18 órától a Kosztolányi Dezső téren, a Lenke sörözőnél.

» A XI. KERÜLETI PM PROGRAMJAI

Villányi út 89. Tel.: 06/70/947-4091. Fogadóóra megbeszélés szerint.

» A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

Az újbudai választókerület elérhetőségei: 1506. Budapest 116. Pf.147., e-mail: budapest2@dkp.hu, gy.nemeth.erzsebet@dkp.hu, facebook.com/demokratikuskoalicioujbuda, facebook.com/gynemetherzsebet. Lakos Imre elnök: 06/30/932-7056. Ajánlásgyűjtő irodák: Mérnök u. 40. Tel.: 205-3655; Mészöly u. 1.; Kaptárkó u. 8.

»APRÓHIRDETÉS

heti 2–3 alkalommal; 11–14 óra közötti munkavégzés; precizitás, pontosság. Amit nyújtunk: kellemes környezet; megbízható, biztos háttér. Jelentkezését várjuk fizetési igény megjelölésével: a 06/1/246-6527/102. m. telefonszámon, vagy a noackhu@noack.hu e-mail címre.

8 ÓRÁBAN TAKARÍTÓT keresünk: Domokos Pál Péter Általános Iskola, 1119 Bp., Sopron út 50. Érdeklődni a titkárságon lehet: 06/1/204-1201.

4 ÓRÁBAN TAKARÍTÓT keresünk: Domokos Pál Péter Általános iskola, 1119 Bp., Sopron út 50. Érdeklődni a titkárságon lehet: 06/1/204-1201.

MAGYAR NYELV és irodalom szakos tanárt keresünk fél állásban: Domokos Pál Péter Általános Iskola, 1119 Bp., Sopron út 50. Érdeklődni a titkárságon lehet: 06/1/204-1201.

» TÁRSKERESÉS

MAGÁNYSO? Társra vágyók? Hívja Fehér Orchidea társkövetítőnket. 06/20/487-6047, 06/30/974-1056.

» KÖNYVEK

KÖNYVFELVÁSÁRLÁS készpénzért! Könyvtáros diplomával, 20 éves szakmai tapasztalat, Atticus Antikvárium 06/20/9313-773.

KÖNYVMOLYOK új és használt magyar nyelvű könyveket vesznek. 06/20/4774-118.

» VEGYES

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzfizetéssel, állapottól függetlenül. 06/30/682-1390.

KERTFENNTARTÁS – kertépítés, 06/20/9227-371. elexiv@gmail.com

» KÖZLEMÉNY

GYERMEKFELÜGYELET! Szeretettel várjuk gyermekeiket a februárban nyíló Mesevölgyben, a Bikás park közelében. Érd.: 06/30/940-5719, e-mail: mesevolgybolcsi@gmail.com, www.mesevolgybolcsi.hu

»IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Csernus János • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a KözPont Újbudai, Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. • Ügyvezető igazgató: Antal Nikolett • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztő: Szabó Márta • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Dabis Balázs Silvius, Kelemen Angelika, Tóth Kata • Hirdetés: 381 1307 • marketing@ujbuda.hu • Tervezőszerkesztő: KOV • Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt. • Felelős vezető: Horváth Gábor Ferenc nyomdavezető • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhaszú Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

BARABÁS RICHÁRD (PM) önk. képv. Időpont-egyeztetés: 06/70/947-4091, barabas.richard@parbeszedmagyarorszagert.hu

DR. BÁCS MÁRTON (MSZP–DK) önk. képv. Egyeztetés: 06/70/902-1837, 205-3655

BUDAI MIKLÓS (MSZP–DK) önk. képv. Minden hónap második csütörtökén 17 órától. Napraforgó Óvoda (Bikszádi út 57–59.) Egyeztetés: 06/30-948-9341.

CERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ) önk. képv. Egyeztetés: 06/20/597-5600, csernus.laszlo@fidesz.hu

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig. Albertfalvi Közösségi Ház (Gyékényes u. 45–47.)

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP) önk. képv. Fogadóóra nincs. Kérésre házhoz megyek! Bejelentkezés: gajarszki.aron@ujbuda.hu, vagy sürgős esetben: 06/30/9882626.

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP–DK) önk. képv. Egyeztetés: 06/30/966-2187, mail@gorogandras.hu

GYORGYEVICS MIKLÓS (KDNP) önk. képv. Minden hónap első keddjén 17–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.) gyorgyevics.miklos@ujbuda.hu

HAIDAR NORBERT (FIDESZ) önk. képv. Minden hónap első hétfőjén 16.30–18.00 óráig. Nyitnikék Óvoda (Kanizsai u. 17–23.) haidar.norbert@ujbuda.hu

HINTSCH GYÖRGY ISTVÁN (MSZP–DK) önk. képv. Egyeztetés: 06/30/655-3015, hintsch.gy@gmail.com

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ) önk. képv. janko.istvan@fidesz.hu, előzetes telefonos egyeztetés alapján: 06/30/655-3033

JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képv. Fogadóórája előzetes egyeztetés alapján: 06/70/942-4624, e-mail: junghausz.rajmund@fidesz.hu

KELLER ZSOLT (MSZP–DK) Egyeztetés: 06/70/339-6580, zsoltkeller1@gmail.com

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ) önk. képv. Időpont-egyeztetés: kerekgyarto.gabor@ujbuda.hu, 06/30/817-2313

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ) alpolgármester Alpolgármesteri fogadóóra: telefonos egyeztetés alapján, Zsombolyai utca 5. Tel.: 372-4620 www.kiralynora.hu

LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ) önk. képv. Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján: 06/20/475-0130, lodanyi.attila@fidesz.hu

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP) alpolgármester Képviselői fogadóóra: minden hó első keddjén 16.30–18 óráig, KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.) Bejelentkezés módja: a helyszínen személyes megjelenéssel az adott időpontban. Alpolgármesteri fogadóóra: minden hó második szerdáján 15–16.30 óráig. Bejelentkezés módja: személyesen vagy telefonon. Újbuda Önkormányzata, Budapest, Zsombolyai út 4. IV. emelet, Pappné Míka Editnél a 3724-672-es telefonszámon

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képv. E-mail: n.antal.aniko@ujbuda.hu, Telefon: +36/70/383-7230. Fogadóóra: minden hónap első keddjén 17–18 óráig, Bethlen Gábor Általános Iskola és Gimnázium (Bartók Béla út 141.)

SASS SZILÁRD (FIDESZ) önk. képv. Fogadóóra időpont és helyszín egyeztetése e-mailen vagy telefonon lehetséges. E-mail: sass.szilard@ujbuda.hu. Telefon: +36/20/669-3832

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP) ogv. képv. Bejelentkezés alapján: 06/20/200-0781, simicsko.istvan@fidesz.hu, Zsombolyai u. 5.

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) ogv. képv. Iroda: Bp., XXII. kerület, Polgármesteri Hivatal (I. em. 44.) Bejelentkezés fogadóórára: szabolcs.attila@parlament.hu; 06/1/482-0188

SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ) önk. képv. Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408 szabo.andras@fidesz.hu

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) önk. képv. Időpont-egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képv. Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836 Minden hónap első hétfőjén 16–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)

VÉCSEI ÉVA (MSZP-DK) önk. képv. Egyeztetés: 205-3655.

WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ) önk. képv. Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján, tel.: 06/70/902-1839. Minden hó első keddjén 16–18 óráig, Kelenvölgyi Közösségi Ház (Kardhegy u. 2.), Weiner Leó zeneiskola (Neszmélyi u. 30.) minden hónap utolsó péntekén 17–18.30-ig.

»KERÜLETI KORMÁNYABLAK

Bocskai út 39–41.
Hétfő: 7.00–17.00 • Kedd: 8.00–17.00
Szerda: 8.00–20.00 • Csütörtök: 8.00–18.00
Péntek: 8.00–14.00

Budafoki út 59.
Hétfő: 7.00–17.00 • Kedd: 8.00–17.00
Szerda: 8.00–20.00 • Csütörtök: 8.00–18.00
Péntek: 8.00–14.00

Közeleg a húsvét



Magyar ízek élményekkel tálalva

VakVarjú Vendéglő

1116 Budapest, Érem u. 2. • +36 1 208 40 27

Részletek: buda.vakvarju.com

A magyar és az európai keresztény hagyományban az egész húsvéti ünnepkör során kiemelt jelentőséget kapnak az ünnep ételei. Húsvétvasárnap véget ér a nagybőjt, a hústól való tartózkodás, innen származik az ünnep magyar elnevezése is. Vannak olyan ünnepi ízeink, melyek sosem hiányozhatnak a húsvéti asztalról. A legrégibbi húsvéti éledelek közé tartozik a tojás, ami az újjászületés jelképe. A sonka a parasztlelet gazdasági és kultikus rendje következtében vált már igen régóta jellegzetes húsvéti étellemmé. A sonka szinte nélkülözhetetlen szereplője a húsvétnek. Magyarországon a hagyomány szerint kalácsal, retekkel fogyasztják, a régi magyar konyhában pedig almával vagy körtével is kedvelt volt.

Parcsetich Ernő, a VakVarjú vendéglő konyhafőnöke ezúttal egy hagyományosan húsvéti alapanyagot, a csülköt választotta receptje főszereplőjének.

Medvehagymával göngyölt füstölt csülök és aszalt paradicsomos pite

- A csülök hozzávalói:**
- 1 füstölt csülök, kb. 1,5kg-os
 - Medvehagyma 30 dkg
 - Mustár 10 dkg
 - Bors 10 g

Elkészítés:

A csülköt kicsontozzuk, kinyitjuk a belsejét, kivágjuk, hogy vékonyan maradjon a csonton a hús. A leeső húsrészeket ledaráljuk, majd a medvehagymával, a borssal, mustárral összekeverjük, és rákenjük a csülökre. Leolajozott alufóliába fektetjük, feltekerjük, és 150 fokon két órán keresztül sütjük.

- Aszalt paradicsomos pite hozzávalói:**
- Aszalt paradicsom 10 dkg
 - Medvehagyma 20 dkg
 - Sonka 10 dkg
 - Tejszín 2 dl
 - Tojás 7 db
 - Liszt 15 dkg
 - Burgonya 30 dkg

Elkészítés:

A nyers burgonyát lereszeljük, összekeverjük a liszttel és négy egész tojással. Kivajazott, kimorzsázott piteformába nyomkodjuk. Összekeverjük a pite töltelékét: összevágott medvehagyma, három egész tojás, tejszín, só és bors ízlés szerint, összevágott aszalt paradicsom. A töltelékert ráöntjük az előkészített pitetésztára, majd 150 fokon 35–40 percig sütjük.

» **ÚJ LAKÓINK** Szeretettel várjuk szerkesztőségünkbe a kerületi babákról készült elbűvölő fényképeket. A fotókat elektronikus formában a media@ujbuda.hu e-mail címre várjuk. A tárgyban mindenképp jelezzék: Újbuda új lakói.

Vadász Bence vagyok, 2017. január 18-án láttam meg a jéghideg napvilágot. Imádok hatalmasakat kacagni és kacagtatni. Mindent megszerzek, egy vérbeli karbantartó veszett el bennem! Szeretek nagyokat sétálni a Kopaszi-gáton, de a Budai-hegyekben is szívesen túrázom. Puszi a kerület összes új lakójának!



Vorcsák Viktor 2018. január 31-én érkezett közénk gyönyörű óriásbabaként 4210 grammal és 58 centivel. A kórházi nővérkék csak szempillakirályfinak hívták. Szereti a bendőjét, amint az látszik is. Vidám, erős kislegény, egy bábisuperhős, aki 1 hónaposan már átfordult hasról hátra. Kedvenc alvós barátja Pingvin.

A REGIO JÁTÉK az Új Lakóinknak ajándékot ajánlott fel!

REGIO JÁTÉK

Játszani öröm!

Nándorfejérvári út 23-25. és az ALLEE 2. emeletén

www.regiojatek.hu

» A HÓNAP BABÁJA

Mukli Ákos és szülei is átvették a hónap babájának járó ajándécsomagot! Ákos 2017. szeptember 6-án született 3250 grammal és 51 centivel. Örmezőn él szüleivel, de gyakori látogató a nagynénjénél és unokatestvéreinél – Boginál és Ádámnál –, akiket nagyon szeret. Sokat szoktak együtt sétálni, szeret nagyokat aludni és enni, de leginkább az esti pancsolásokat kedveli. Nagyon nyitott és érdeklődő a világ felé. Hasonló sikereket kívánunk neki a továbbiakban is!



JÓ MUNKÁHOZ JÓ MUNKAESZKÖZT!



CITROËN BERLINGO CITROËN JUMPY CITROËN JUMPER

MEGGYŐZŐ FELSZERELTSÉGEK

- AKÁR 3 SZEMÉLYNEK IS
- KLÍMAVAL
- RÁDIOVAL
- TEMPOMATTAL

AZONNAL ELVIHETŐ CITROËN-HASZONGÉPJÁRMŰVEK MOST KIEMELKEDŐ KEDVEZMÉNYEKEL VÁRJÁK!

INSPIRED BY YOU

A CITROËN a Tervező Világtalálkozó. Az ajánlat 2017. október 1-től visszavonásig, illetve a magyarországi, sikeres kiemelt energiák megkötésére irányuló. A kiemelt energiák. További részleteket látogasson el a www.citroen.hu oldalra. A C Autómodell Import Kft. fenntartja magának a jogot a kereskedelmi sikeres megvalósítására és visszavonására. A jelen hirdetés nem minősül szerződésnek ajánlatnak. A Citroën Jumper modell vegyes fogyasztása 6,0 - 6,4 l/100 km, CO₂-kibocsátása 158 - 164 g/km. A Citroën Jumpy modell vegyes fogyasztása 5,2 - 5,9 l/100 km, CO₂-kibocsátása 137 - 155 g/km. A Citroën Berlingo modell vegyes fogyasztása 4,1 - 4,4 l/100 km, CO₂-kibocsátása 108 - 114 g/km.

www.citroenauto.hu



ÓRMEZŐ

Citroën Örmező

1112 Budapest, Vizsla utca 2-4.

Tel.: +36 (1) 309-0920

www.citroenauto.hu

citroenauto@citroenauto.hu

ÁSVÁNY- ÉS ÉKSZERBÖRZE

2018. márc. 24-25. 10-18-ig

VILLÁNYI ÚTI KONFERENCIAKÖZPONT
1114 Budapest, Villányi u. 11-13.



Ásványok
ősmaradványok
kőzetek, csiszolatok
ékkövek, ékszerek
bizsuk vására
drágakő határozás
kincsmosás

Belépő:
felnőtt 800 Ft,
nyugdíjas 600 Ft,
diák 400 Ft,
6 éves kor alatt
ingyenes

A VILÁG BARLANGJAI

3D VETÍTÉSES ELŐADÁS: 11.00 - 12.00 - 14.00 - 15.00

Információ: +36-30/376-4659 / [/aszvany-es-ekszerbörze](https://www.facebook.com/aszvany-es-ekszerbörze)

A hirdetés ingyenes belépő 1 fő részére

Kamaraerdei Kerekasztal

Általános Iskola

Már most megkezdődött a jelentkezés a 2018-19-es tanévre!

Ne maradj le te Sem!

sullovi.hu
tanodak@gmail.com
+36 20/935-1537

1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.



CITY TAXI

2-111-111

+36 1 2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHETI!

paypass MasterCard Maestro VISA VISA ELECTRON AMERICAN EXPRESS

 Minősített budapesti taxi



2018. március 15. ÚJBUDA ÜNNEPEL

Újbuda Önkormányzata egész napos programsorozattal emlékezik meg az 1848-49-es forradalom és szabadságharc kitörésének 170. évfordulójáról.

**2018. március 15.,
10–16 óra, Edömér utca**

Színpadi programok:

10.00–10.45 Erdőfű Zenekar
10.45–11.00 Ünnepi köszöntő
11.00–12.00 Muzsikás Együttes
12.10–13.10 Magyarhang Zenekar
13.20–14.20 Hungarikum Együttes
14.30–16.00 Ünnepi táncház

huszárpróbák

kézműves foglalkozások

kokárdák, huszárbajusz és -csákó készítése

hagyományőrző fajátékok

Jöjjön el családjával, barátaival,
ünnepeljünk együtt!