



Megkezdődött  
a tanév



2-3

Családbarát díjat kapott  
az önkormányzat



7

Parkolás – türelmi idő  
szeptember végéig



8

Karinthy Márton  
hetven éves



12

# Közösen a közösségért



Lezárult az Újbudai Konzultáció, a beérkezett válaszok alapján cselekvési tervet állít össze az önkormányzat, amely irányítóként szolgál a közös munka során – nyilatkozta lapunknak *Hoffmann Tamás*, a kerület polgármestere. A visszajelzések szerint a két leginkább fontos terület, amellyel az önkormányzatnak a jövőben is foglalkoznia kell, egyrészt a közlekedés fejlesztése, másrészt a zöldterületek növelése, környezetünk megóvása és rendben tartása. Az igények alapján bővítik a népszerű 60+ kedvezménykártya szolgáltatásainak kínálatát is.

A konzultáció arról tanúskodik, hogy az újbudaiak szívesen mondják el a véleményüket, legyen szó közösségi tervezésről konkrét helyi beruházásokkal kapcsolatban, akár kérdőíves felmérésről. – A közös gondolkodásnál és egyfajta összefogás mentén való döntés-előkészítésnél nincs fontosabb – vallja a polgármester, aki mindenkinek megköszönte, hogy kitöltötte a kérdőívet és megosztotta a javaslatait. Az „Újbuda veled épül” nem csak egy szlogen – hangsúlyozta Hoffmann Tamás –, hanem azt jelenti, hogy ez a városrész a közösségről és az együttműködésről szól.

Az önkormányzat tervezi a konzultációk folytatását, hiszen számos olyan kérdés van, amelyről érdemes beszélgetni az itt élőkkel a közbiztonság megerősítésétől a kamerarendszer bővítésén vagy a polgárőrség erőteljesebb támogatásán keresztül az egészségügyi, illetve az oktatási intézmények korszerűsítéséig.

(Interjúnk a 4–5. oldalon)

# Ingyenes zenei képzés bölcsődei nevelőknek

A Ringató harmincórás képzésén vehetnek részt a bölcsődei nevelők, hogy elsajátítsák a zenei nevelés alapelemeit. A XI. kerületben indul elsőként ilyen program.



A bölcsődei nevelők zenei képzését irányító, a módszert kidolgozó *Gróh Ilona* a Ringató Zeneóvoda alapítója. A Ringató országos kisgyermekkorú zenei nevelési program 1991 óta fut, egyaránt tartanak foglalkozásokat várandós édesanyáknak és kisgyermeknek hároméves korig. Jelenleg 123 foglalkozásvezetővel, 260 helyszínen működnek, köztük a Műpában és az Operaházban is. Alapvetően a módszer a kodályi elveken alapul, élő énekszóval, hangszerjátékkal, a magyar népi kultúrából merítve viszi közelebb a zenét a legkisebbekhez.

A Ringató most a XI. kerületben terjeszkedik, hogy zenei képzést adjon a bölcsődei nevelőknek. Gróh Ilona alapító elmondta: a program Újbudán kezdődött, de szeretnék, ha a többi kerületben is megvalósulna. *Molnár László*, Újbuda alpolgármestere hozzátette: a képzés a nevelőknek ingyenes, a költségeket az önkormányzat és az állam közösen állja. A program a Fiatal Családosok Klubjával összefogásban az EMMI támogatásával valósul meg.

(Fidelio)

# Őszi fesztiválhangulat Újbudán

Évek óta hagyományosan augusztus végétől októberig fesztiválhangulatban telnek a hétvégék a kerület egy-egy városrészében. Az Újbudai Ősz idei sorozatában olyan program is van, amelyik idén mutatkozott be, és olyan is, amely már több évtizedes múltra tekint vissza. A nyolcadik alkalommal megrendezett Kelenföldi Lecsőfesztivál nyitotta a sort augusztus végén, majd az újonc Csíki Fesztivál következett Gazdagréten. A reggeltől estig tartó családi napon közösségi versenyprogramok, bemutatók, sportbajnokságok követték egymást.

Követendő példa lehet az ugyancsak gazdagréti Halászléfőző Verseny, amelyet több mint harminc évvel ezelőtt rendeztek meg először. – Erre az eseményre már a kerületen kívülről is neveznek csapatok, hogy megmutassák tudásukat – emelte ki *Hoffmann Tamás* polgármester, aki *Simicskó Istvánnal*, Újbuda országgyűlési képviselőjével együtt fogadta halászlével és fánkkal a délutáni programokra érkezőket. A képviselő emlékeztetett: évtizedek óta közösségek, családok töltik együtt ezt a napot, így még jobban megismerhetik egymást. A hangulatról neves fellépők, köztük a TNT Track és a Mr. President gondoskodtak.



Lapzártánk után tartották a Kánai úti Sport11 Sport-, Szabadidő- és Rendezvényközpontban a Válassz Sportot Újbudán! rendezvényt, majd a Bikás parkban az Őszköszöntő Fesztivált. Szeptember 14-én Őrmező ünnepe várja a Költők parkjában az érdeklődőket, 21-én rendezik meg a Pajkos utcai vigasságokat az Andor utcai kereszteződésnél, 22-én pedig az V. Újbudai Egészségpart lesz a Feneketlen-tónál. A hónap utolsó hétvégéjén az országos Biztonság Hete sorozat a LiteRide Közlekedésbiztonsági Nappal zárul a Bikás parkban, valamint Szent Mihály-napi búcsút tartanak az idén bicentenáriumi ünnepelő Albertfalván. Az Újbudai Ősz idei rendezvénysorozatát október 5-én a Kelenvölgyi Ezerjő Fesztivál zárja.

Az őszi programok között különleges csomagoknak ígérkezik szeptember 15-én az Időjárás Őrmezei Községi Fesztivál, amely a Budapest100 módszertanát követve személyes történetek alapján tárja fel Őrmező múltját. Délután nyílik meg a városrész új közösségi tere, az Őrmezei Ifjúsági Központ, ahol színes programokkal, hangulatos piknikkel és szabadtéri játékokkal várják az érdeklődőket.

(Összeállításunk a 12–13. oldalon, további részletek a programokról a 6., 10. és 11. oldalon)



# Szakmai konferencia tanévkezdés előtt

A 2019/20-as tanévre vonatkozó változások és fejlesztések álltak a Szakmai Tanévnyitó Konferencia középpontjában, amelyen a kerületi intézmények vezetői vettek részt. Az eseményen szó esett a nyári fejlesztésekről, az oktatási rendszerben történt módosításokról, valamint személyügyi kérdésekről is. Az eseményen a kerület vezetése mellett az új tankerületi igazgató, Hományi Tamás Márton is részt vett.

– A gyermekek a kerület jövőjének legfontosabb pillérei, ezért minden évben áldozunk az oktatási és nevelési intézmények fejlesztésére. Ennek fontos része az infrastruktúra, ami a mindennapi munkát, ott-tartózkodást teszi kellemesebbé. Legalább ilyen lényeges a tudatos, összehangolt, átgondolt koncepció mentén történő férőhelybővítés, hogy minden újbudai gyereknek legyen hely a lakóhelyéhez legközelebbi intézményben – mondta a tanácskozáson Újbuda polgármestere. *Hoffmann Tamás* beszámolt róla, hogy 2019-ben tizenhárom oktatási-nevelési intézményben történt valamilyen felújítás, öt játszó- és sportudvar újult meg, összesen 676 millió forint értékben. A bölcsődék és óvodák rekonstrukciójára 225 millió forintot fordít az önkormány-

A tanévhez kapcsolódó közlekedésbiztonsági intézkedésekről egyeztetett Hoffmann Tamás polgármester Jäger István kerületi rendőrkapitánnyal, Király Nóra és Molnár László alpolgármesterrel, Kerekgyártó Gábor önkormányzati képviselővel, Nagy István közbiztonsági referenssel, Ócsai Mihály közterület-felügyeleti igazgatóval, Nagy-Juhák Istvánnal, az Újbuda Polgárőr Egyesület elnökével és Hományi Tamás Mártonnal, a Dél-budai Tankerületi Központ igazgatójával. Az önkormányzat idén is rendőrökkel, közterület-felügyelőkkel és polgárőrökkel fog össze a biztonságos közlekedés érdekében, hiszen az iskolakezdéssel jelentősen megnő a forgalom is.



zat. Az egészségügyi fejlesztések közül a polgármester kiemelte a Gazdagréti Védőnői Központ kialakítását, valamint a Szent Kristóf Szakrendelőben működő Újbudai Egészségfejlesztési Iroda megvalósulását, amelynek fő célja az egészség megőrzése és a krónikus betegek számának csökkentése. Egészségügyi fejlesztésekre 1,1 milliárd, a szociális intézmények felújítására 231 millió forintot költött Újbuda az elmúlt öt évben. Ez utóbbi területen jelentős eredménynek számít a Fejér Lipót utcai Kelenföldi Szociális Ház kialakítása. – A 224 millió forintos beruházás révén könnyebbé és korszerűbbé vált a fogvatékkal élők, illetve a pszichiátriai betegek nappali ellátása – mutatott rá Hoffmann Tamás. – Egy új tanév óhatatlanul a saját ifjúságunkat idézi. Mi is voltunk diákok, és rengeteg emléket őrzünk ezekről az évekről. Ha visszagondolunk, rájövünk, hogy a legkedvesebb tanítóink nemcsak a tudás átadására törekedtek, hanem jellemünk kialakulására is nagy hatással voltak. Az igazi pedagógus feladata nem csupán a tananyag megismertetése, hanem hogy felkészítse a gyerekeket az életre, értékmerőt adjon a kezükbe. A tanár a diákok jellemformálásának meghatározó személye, ez pedig minden oktatási intézményben dolgozó szakemberre óriási terhet ró – fogalmazott a konferencián *Simicskó István*. Újbuda országgyűlési képviselője

hozzátette: ahhoz, hogy a pedagógusok odaadással tudják végezni a hivatásukat, megfelelő körülményeket kell teremteni, amiből az önkormányzat is igyekszik kivenni a részét.

Az intézményvezetői tanévnyitón *Hományi Tamás Márton*, a Dél-budai Tankerületi Központ igazgatója a változásokról beszélt. Elmondta: a tankerületben idén több mint kétezer elsős kezd meg tanulmányait, minden iskolában kifestették az első, az ötödik és a kilencedik osztályosok tantermeit. Működés tekintetében jelentős átszervezés zajlott le az Újbudai Montágh Imre Általános Iskola, Óvoda, Fejlesztő Nevelés-oktatást Végző Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézményben, ezen felül új igazgató veszi át a Farkasréti Általános Iskola és a Nemes Nagy Ágnes Humán Szakközépiskola vezetését, míg a Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és a Gazdagrét-Törökugrató Általános Iskola igazgatóinak megbízatását további öt évvel meghosszabbították.

A konferencián *Molnár László* alpolgármester is köszöntötte az intézményvezetőket, majd *Petróczi Gábor* tanügyigazgatási szakértő tartott előadást a 2019/20-as tanévet érintő legjelentősebb szakmai változásokról.

(Újbuda)

## LEGO ROBOT és PYTHON

### programozó tanfolyam gyerekeknek




**ÉRDEKEL A PROGRAMOZÁS?**  
Mi megtanítunk, hogyan kell valódi **robotokat programozni**, hogy a robotépítésnek csak a fantáziád szabjon határt.  
**Legyél Te is egy bajnokcsapat tagja!**  
Projektalapú oktatás keretében.

**A RÉSZVÉTELI DÍJ 80 %-ÁT ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA ÁLLJAJ!**

**LEGO MINDSTORMS**  
a XI. kerület általános iskoláiban 4–5., illetve 6–8. osztályosoknak, kezdő és haladó szinten, 15 fős csoportokban.

**python**  
Python programozási nyelv 6–8. osztályosoknak kezdő szinten

**BŐVEBB INFORMÁCIÓ ÉS JELENTKEZÉS:**  
a [smart11.ujbuda.hu/robotok/](http://smart11.ujbuda.hu/robotok/) oldalon 2019. szeptember 21-ig.  
[info@gyerekakademia.hu](mailto:info@gyerekakademia.hu) • +36 70 385 0365

**smart 11**  
okos szolgáltatások

**GYEREKAKADÉMIA**  
A jövő nemzedékéért

**LEGO education**

**ÚJBUDA**  
Választás



## » HÍRKÉP

A 2019/2020-as tanévben közel ötezer hallgató kezd meg tanulmányait a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen. Józsa János rektor köszöntötte a 238. tanév megnyitójára érkezett hallgatókat, oktatókat és vendégeket. Horváth Zita, az Információs és Technológiai Minisztérium helyettes államtitkára a hallgatókhoz szólva úgy fogalmazott: egyre több diplomásra van szükség, így bízhatnak abban, hogy biztos karrier vár rájuk. A tanévnyitón jelen volt Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere, Simicskó István országgyűlési képviselő, Szalay-Bobrovniczky Alexandra főpolgármester-helyettes, Sebők Katalin, a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal elnökhelyettese, Bokor József, a Magyar Tudományos Akadémia alelnöke, Gloviczki Zoltán, az Oktatási Hivatal elnöke, valamint a BME vezetői, támogatói és más egyetemek rektorai, dékánjai.



**BUDAPESTI MŰSZAKI ÉS GAZDASÁGTUDOMÁNYI EGYETEM**  
AI ENDOSZKÓPOS CENTRUM KFT.

<http://www.alendoszkopia.hu>

[recepicio@alendoszkopia.hu](mailto:recepicio@alendoszkopia.hu)

+36 (20) 410-1926

1117 Budapest, Fehérvári út 82. I. emelet, 4. ajtó

- Fejlesztő- és gyermek gasztroenterológia
- Áltatásban végzett endoszkópos vizsgálatok
- Sebészeti - Dietetika
- Labor, ultrahang- és funkcionális vizsgálatok
- Pszichológia-relaxációs terápia



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

- > Bérbeadás, eladás, márkaszerviz
- > Költségelemzés
- > Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!  
[iroda@manualhungary.hu](mailto:iroda@manualhungary.hu) | [www.szinesfenymasok.hu](http://www.szinesfenymasok.hu)



# Megkezdődött a tanév



Újbudán ötven általános iskolában és középiskolában csengettek be szeptember első hétfőjén. A kerület központi tanévnyitó rendezvényét a fennállásának ötvenedik évfordulóját ünneplő Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskolában tartották.

Az országban minden 1–9. évfolyamos diák ingyen jut a tankönyveihez, de Újbudán nem csak ezzel enyhítik a családokra háruló anyagi terheket. Az önkormányzat 2014 óta évről évre tanszercsomaggal ajándékozza meg a kerületben lakó 1–4. osztályos kisdíjakokat.



**A Grosics iskolában több beruházást is végeznek: új, a korábbinál tágasabb előteret alakítanak ki, az udvaron pedig taotámogatás felhasználásával fedett multifunkcionális sportpálya létesül.**

– Lehetőségeink szerint igyekszünk minden támogatást megadni, hogy az oktatás zavartalan és egyre magasabb szintű legyen a kerületben – mondta a kerületi tanévnyitón *Hoffmann Tamás* polgármester. Emlékeztetett: az intézményfejlesztések is azt a célt szolgálják, hogy megfelelő háttérrel nyújtsanak a testi és szellemi fejlődéshez. – Ennek érdekében folynak a korszerűsítések, felújítások az iskolákban, többek között a Grosics iskolában is. Önkormányzati beruházásban folytatódik az okostanterem-program is, amely elősegíti a magas színvonalú, 21. századi oktatást. Idén újabb

Az idei tanév 2019. szeptember 2-ától 2020. június 15-éig tart. A tanulónak összesen száznolcvan napot kell iskolában tölteniük, kivéve a középfokú iskolák végzőseit, nekik az utolsó tanítási nap 2020. április 30-án lesz. Az őszi szünet előtti utolsó tanítási nap október 25., a szünet utáni első tanítási nap november 4. A téli szünet előtt utoljára december 20-án kell iskolába menni, majd legközelebb 2020. január 6-án. A tavaszi szünet előtti utolsó tanítási nap 2020. április 8., a szünet utáni első pedig április 15.

(Újbuda)

# A cél a legjobb minőségű oktatás

Hétgyermekes családból származik, három gyermek édesapja, a legidősebb idén kezdi az általános iskolát. Három éve dolgozik a Dél-budai Tankerületi Központban, először tanügyi feladatokat látott el, majd osztályvezető lett. Hományi Tamás Márton júliustól vette át a tankerület vezetését.

• *Hogyan látja a kerület adottságait? Milyenek a tapasztalatai?*

Budapest legnépesebb kerülete Újbuda, így a gyermekek létszáma is jelentősen eltér a többi fővárosi kerulettől. Sok nagy létszámú iskolával dolgozunk. Bizonyos területeken jóval nagyobb a túljelentkezés, de megvan hozzá az infrastrukturális háttér, hogy a helyzetet jól kezeljük. A tankerület és az önkormányzat közötti együttműködés nagyon stabil és megnyugtató, kölcsönösen számíthatunk egymásra. Mindig nagy öröm, ha sok gyerek születik, jó hír, hogy a XI. kerületben növekszik

a gyermekszám. Azon dolgozunk, hogy a kedvező demográfiai folyamatok mellé

téllyel, komoly tehetséggondozó munkával. Az önkormányzattal együtt próbálunk



megteremtjük a megfelelő intézményi háttérrel.

• *Mely területeket emelné ki, hol látja a legfontosabb feladatokat?*

A tankerületi központok önálló jogi és gazdálkodó szervezetek, ami nagyban segíti a gördülékeny munkát. Az infrastrukturális területeken szeretnénk minél több pályázati lehetőséget kiaknázni, hiszen a kerületben sok elavult épülettel is dolgozunk. Régi, patinás intézményeink vannak, nagy múlttal és szakmai tekin-

infrastrukturális forrásokat találni ezeknek az intézményeknek.

• *Vezetőként mi a személyes célja?*

Számomra az a legfontosabb, hogy az itt tanuló gyermekeknek magas szintű oktatást biztosítsunk, a lehető legjobb feltételek mellett, a lehető legjobb szakemberekkel. Igyekszünk ehhez minden szükséges feltételt megteremteni. Eddig is sikerrel vettük az akadályokat, és ez így lesz a jövőben is.

(Újbuda)

## » PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

(Bocskai út 39–41.), továbbá letölthető az önkormányzat honlapjáról: [www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu). Nem értékelhető a pályázat, ha a mellékletek hiányosak vagy hiányoznak, továbbá ha a határidő után nyújtják be. A pályázatot a Polgármesteri Hivatal Humánszolgálati Igazgatóság Köznevelési Csoportjánál kell benyújtani 2019. szeptember 30-áig.

Az ösztöndíj odaítéléséről a polgármester dönt, az általa felkért szakértői testület javaslata alapján. Döntése ellen fellebbezésnek helye nincs. A pályázat eredményéről valamennyi pályázó írásban értesítést kap, legkésőbb 2019. október 31-éig.

Az ösztöndíjas vagy törvényes képviselője az ösztöndíj folyósításának időszaka alatt köteles a változás bekezdettétől számított 15 napon belül a Polgármesteri Hivatal Humánszolgálati Igazgatóság Köznevelési Csoportját írásban tájékoztatni, ha a tanuló Budapest XI. kerületén kívüli oktatási intézményben létesít jogviszonyt; magántanulóként folytatja a tanulmányait; a tanulói jogviszonya megszűnt vagy szünetel; tartósan külföldre távozik vagy XI. kerületi lakóhelye megszűnik. A polgármester az ösztöndíj folyósítását – akár visszamenőleg is – megszünteti, amennyiben az ösztöndíjas fentiek szerinti tájékoztatási kötelezettségének nem tesz eleget; a XI. kerületen kívüli oktatási intézményben létesít tanulói jogviszonyt; magántanulóként folytatja a tanulmányait; tanulói jogviszonya megszűnt vagy szünetel; tartósan külföldre távozik; XI. kerületi lakóhelye megszűnik, vagy az ösztöndíj elnyerése érdekében a pályázatában valótlan adatokat közölt. Az ösztöndíjas 30 napon belül köteles a jogosulatlanul felvett ösztöndíjat Újbuda Önkormányzata részére visszafizetni.

## » PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A teljes pályázati felhívás és a pályázható üres haszonbérleti ingatlanok listája megtekinthető az Újbuda-honlapon: [www.ujbuda.hu/kozigazgatás/hirdetotabla](http://www.ujbuda.hu/kozigazgatás/hirdetotabla), pályázatok > pályázatok, támogatások > városüzemeltetéshez kapcsolódó pályázatok. A pályázati dokumentáció kiváltható a Vagyongazdálkodási Osztályon (Zsombolyai u. 5. I. em. 108. szoba) felfogadási időben: hétfő 13–18 óra, szerda 8–16 óra, péntek 8–12 óra. A pályázati dokumentáció ára: 6350 forint (befizetés postai csekken).

**A pályázatok benyújtásának határideje és helye:**  
2019. szeptember 17. (kedd) 9 óra  
Zsombolyai u. 5., I. emelet 108. szoba

Konzultáció: 2019. szeptember 16. (hétfő) 17 óra,  
Zsombolyai u. 5., I. em. 108. szoba

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

## MEZŐGAZDASÁGI HASZONBÉRLETI INGATLANOK

A Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata tulajdonát képező – az alábbi internetes elérhetőségen található listán szereplő – ingatlanait mezőgazdasági kertművelés céljára, pályázat útján történő bérbevitelre ajánlja fel az alábbi feltételekkel:

- Az ingatlanokat az önkormányzat 2019. október 1-jétől 2020. szeptember 30-áig adja bérbe haszonbérleti szerződés megkötésével, mely jogviszony minden évben (legközelebb 2020. szeptemberében) felülvizsgálatot követően hosszabbítható meg.
- Bérleti díj: négyzetméterenként évi 73 forint. A szerződés időtartamára a haszonbérleti díjat egyösszegben kell megfizetni: a 2019. október 1-jétől 2020. szeptember 30-áig tartó időszak éves bérleti díját 2020. április 30-áig.

## » FELHÍVÁS

**A séták időpontjai és helyszínei:**

2019. szeptember 21. Rupp-hegy Természetvédelmi Terület
  2019. október 5. Kamaraerdei tanösvény
  2019. október 26. A Gellért tértől a Móricz Zsigmond körtérig
  2020. február 15. Gellért-fürdő
  2020. március 14. A Szabadság hídtól az Infoparkig
  2020. április 4. Gellért-hegy
  2020. április 25. Sas-hegy Természetvédelmi Terület
  2020. május 23. Budai Arborétum Természetvédelmi Terület
- Újbuda Önkormányzata anyagi támogatásának köszönhetően a részvétel térítésmentes, viszont regisztrációhoz kötött.
- Jelentkezni csak elektronikus úton lehet az [ujbuda.setak@gmail.com](mailto:ujbuda.setak@gmail.com) címen.
- Jelentkezést legkorábban az adott séta előtt egy hónappal fogadunk csak el.

### ÚJBUDAI SÉTÁK

A Magyar Környezeti Nevelési Egyesület együttműködésben Újbuda Önkormányzatával ismét meghirdeti immár évek óta sikeresen futó programsorozatát Újbuda természeti és kulturális értékeinek megismertetésére. A most induló sorozat az eddigi helyszíneken túl új céltérületet is tartalmaz, így most már összesen 8 alkalommal szervezzük látogatást, sétát a kerület más-más pontjára. Minden séta szombat délelőtti lesz, és 2–4 óra időtartamú.

Érdeklődő pedagógusokat szívesen látunk, de iskolás csoportokat sajnos nem tudunk fogadni. Örömmel várunk családokat és a 60+ programok résztvevőit is, de kérjük, hogy – a séták jellege miatt – lehetőleg legalább tíz év körüli gyermeket hozzanak csak magukkal. Egyes helyszínek kerekesszékekkel, babakocsival nem vagy csak nehezen megközelíthetők (például a Gellért-fürdő), illetve parkbeli sétánál nehezebbek az útvonalak (Kamaraerdő, Gellért-hegy, Sas-hegy). Kérjük, ezt a jelentkezésnél vegyék figyelembe.

Magyar Környezeti Nevelési Egyesület • Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata



# Az Újbudai Konzultáció segíti az önkormányzat munkáját és formálja a kerület jövőjét

## Közösen a közösségért

Az Újbudai Konzultációt követően cselekvési tervet állít össze az önkormányzat, amely irányítéként szolgál a közös munka során – mondta el Hoffmann Tamás, a kerület polgármestere. A visszajelzések alapján a két leginkább fontos ügy, amellyel az önkormányzatnak a jövőben is foglalkoznia kell, egyrészt a közlekedés, másrészt környezetünk rendben tartása. Az is kiderült, hogy az újbudaiak szívesen mondják el a véleményüket, akár a konkrét helyi beruházásokkal kapcsolatban a közösségi tervezés során, akár hasonló kérdőívek segítségével. – A közös gondolkodásnál és egyfajta összefogás mentén való döntés-előkészítésnél nincs fontosabb – valjha a polgármester, ugyanakkor hozzáteszi, hogy ebből a munkából mindenkinek ki kell vennie a részét.

jait tartjuk szem előtt. A másik oldala ennek, hogy számítnunk mindenki aktív részvételére, akár saját lakókörnyezete szépítésében és rendben tartásában, akár abban a formában is, hogy megosztja velünk gondolatait. Mindenkinek szeretném megköszönni, hogy részt vett a kérdőívek kitöltésében, elmondta a véleményét, megosztotta a javaslatait. A beérkezett ívek egyértelműen azt bizonyítják, a kerület közös ügyei mindannyiunk számára fontosak. A konzultálás ugyanakkor nem újkeletű dolog Újbudán sem, hiszen a társadalmi egyeztetések, a nyílt pályázatok és közösségi tervezések mind ebbe a körbe tartoznak. Az is tény, hogy az olyan közterületi fejlesztéseknél, beruházásoknál is fontos a közvetítő szerepét felvenni, amelyek az önkormányzatot látszólag semmilyen módon nem érintik. Gondolhatunk itt azokra a területekre, amelyek nem a mi tulajdonunkban vannak, hanem mondjuk a fővároshoz tartoznak. Magától értetődő kötelességemnek tartom, hogy ezekben az esetekben is messzemenően képviseljük a lakosság érdekeit.

gyon fontos, hogy a fejlesztők is lássák, miként hasznosul, ha a közösség számára elfogadható, őket szolgáló beruházást valósítanak meg. Kiemelten jó gyakorlatnak tartom az Allende park megújításakor folytatott egyeztetési sorozatot, de a Petz-vál park felújítását vagy nagyon aktuálisan a Diószegi úti játszótér bővítését is említhetném. Szeretném konzultációkat folytatni teljes kerületi szinten is, s időről időre újabb témákat megvitatni az itt élők minél szélesebb körével.

### • Milyen területekre koncentrálnak most az új cselekvési terv?

A válaszok alapján az önkormányzatnak a közlekedés kérdéseivel és környezetünk rendben tartásával kell leginkább foglalkoznia, de kiemelhetjük a zöldterületek további korszerűsítését is. Ezek olyan ügyek, amelyekért az elmúlt években már sokat tettünk, de látható, hogy folytatni kell a munkát. Az Újbudát érintő átmenő forgalom ezután is jelentős feladat elé állít minket. Ennek ellenére rendkívül fontos megerősítés számunkra, hogy az itt élők a kerékpáros közlekedés mellett az alternatív közlekedés további lehetőségeinek fejlesztését is fontosnak tartják. Tennünk kell az átmenő forgalom csillapításáért. Rövid távon a villamoshálózat fejlesztéséről, hosszú távon pedig a négyes metró meghosszabbításáról van szó. Sikerként élem meg, hogy a fonódó villamoshálózat második üteme ma már nemcsak vágyálom, hanem konkrét, megvalósítandó fővárosi terv, ahogyan végre területekre került a rozsdavezeték megújítása, valamint a Galvani híd is. A cse-



### • Mi a legfontosabb tanulsága az Újbudai Konzultációnak?

Az, hogy együtt többre jutunk. Rengetegen válaszoltak a kérdéseinkre. Mindez azt bizonyítja, az újbudaiak is hisznek abban, hogy közösen kell fejlesztenünk, szépítenünk a kerületet. Az „Újbuda veled épül” nemcsak egy üres szlogen, hanem azt jelenti, hogy ez a városrész a közösségről és az együttműködésről szól. Ez egyfelől azt is magával hozza, hogy a fontos döntések során nemcsak meghallgatjuk és figyelembe vesszük a különböző véleményeket, de mindig a közösség szempont-

### • Most lezajlott a konzultáció. Mihez kezdenek az eredményekkel?

A konzultáció nemcsak az önkormányzat munkáját segíti, de a kerület jövőjét is formálja – természetes, hogy lesz folytatása, többféle módon is. Egyrészt a válaszok feldolgozása után világossá vált egy olyan irány, amit most cselekvési tervvé tudunk formálni. Másrészt látjuk, hogy folytatnunk kell a konzultációk sorozatát. Részben például a közösségi tervezés gyakorlatának további kiterjesztésével, ugyanis a lakossági észrevételek begyűjtése és felhasználása minden beruházást gazdagít. Na-



lekvesi tervben megfogalmazzuk egy mélygarázstervező program elindítását is. Természetes, hogy vágyunk a zöldfelületekre, ehhez pedig a parkoló autókat le kell vinni a föld alá, a kettő csak így egyeztethető össze. Ez ügyben érdemes követni Bécs példáját, ahol ez már régóta működőképes.

### • Hogyan és hol fejlődhet tovább a kerület?

Csakis úgy képzelhető el a fejlődés, hogy az semmit nem vesz el az élhetőségből. A közlekedési infrastruktúra fejlődése, a négyes metró, az egyes villamos vagy a fonódó villamosok hálózatának létrehozása mind az itt élőket szolgálják, a hét-köznapjaikat segítik. Újbuda mára az egyik legvonzóbb fővárosi városrészé vált. Ennek pedig az az oka, hogy itt valóban

közös ügy, és némileg közös felelősség is; a saját portája tisztán tartásáért mindenki maga felel, ahogyan az sem mindegy például, mennyi szemetet termelünk. Természetesen az önkormányzat felelőssége itt kiemelten fontos: megfelelő számú, kellő időben ürített, korszerű utcai szemetes mellett várhatjuk el a járókelőktől, hogy tartsák tisztán közterületeinket.

### • Van lehetőség érdemi változást elérni? Például növelni a zöldterületek arányát?

Természetesen. Teljesen egyértelmű, hogy növelni kell a zöldterületek arányát. A konzultáció is megmutatta, hogy az újbudaiaknak fontos a környezet védelme. Ez megmutatkozik abban is, hogy a többségük támogatja az elektromos közlekedés elterjesztésére tett erőfeszítéseinket, vagy azt a törekvésünket, hogy 2030-ra 40 százalékkal csökkentsük a szén-dioxid-kibocsátást a kerületünkben. A zöldterületek növelése érdekében az elmúlt időszakban 10 ezer négyzetméternyi betont számoltunk fel. 2010 előtt ugyanis az volt a tendencia, hogy mindent lebetonoznak, mert az a legolcsóbb fenntartási megoldás. Mi fontosnak tartjuk, hogy ez ne így legyen, erre azonban költeni kell. Az utak mentén zóldsávokat adtunk át, és létrehoztunk öt közösségi kertet is. A jövőben még több közösségi kert létrehozásához adjuk majd meg a kezdő lökést az önkormányzat által biztosított vetőmagokkal és földdel.

### • Mi lesz a következő konzultáció témája?

Számos olyan kérdés van, amelyről érdemes beszélgetni az itt élőkkel a közbiztonság megerősítésétől a kamerarendszer bővítésén vagy a polgárőrség erőteljesebb támogatásán keresztül az egészségügyi, illetve az oktatási intézmények korszerűsítéséig. A válaszokból látszik, hogy mi az, amit jól csinálunk: a 60+ programot ismerik, szeretik az itt élők, ám szükségesnek tartják a kedvezménykártya szolgáltatásainak bővítését. Erre a következő időszakban sort is fogunk keríteni.

(Újbuda)







**2019. szeptember 19., csütörtök 18.00**  
B32 Trezor Galéria

# TÚLFÜTÖTT VONALAK

**GERA NOÉMI** KIÁLLÍTÁSA

Megtekinthető: 2019. október 11-ig minden hétköznap 10-18 óráig a rendezvények függvényében.  
A belépés díjtalan!  
Támogató: Nemzeti Kulturális Alap  
A kiállítás a Design Hét Budapest hivatalos programja.

**B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR**  
1111 Budapest, Bartók Béla út 32.  
Telefon: +36 1 787 00 39  
E-mail: b32@ujbuda.hu  
b32.jegy.hu  
www.b32kulturter.hu  
www.facebook.com/B32kulturter

**25. évfolyam**  
BUDAPESTI KÖZTISZAKISKOLA

**DESIGN HÉT**  
BUDAPEST OKTÓBER

# Egészség PART

CSALÁDI NAP

**2019.09.22. Feneketlen-tő**

## SZÍNPADI PROGRAMOK

10.00–10.15	Ráhangoló közös éneklés a Ringatóval
10.15–10.30	Ünnepélyes megnyitó
10.30–11.00	Ringató koncert a legkisebbeknek
11.00–11.45	Cardio aerobic Schobert Norbival mindenkinek
12.00–12.30	Szívárvány Táncszínház bemutatója
12.50–13.30	Budai XI. SE Ritmikus Gimnasztika Szakosztályának bemutatója
13.30–14.00	Football Freestyler - Molnár Márk "Monrep" bemutatója
14.40–15.40	Farkasházi Réka és a Tintanyúl zenekar
16.00–17.00	Kolompós koncert és táncház

## EGÉSZ NAPOS PROGRAMOK

EgészségLiget  
egészségügyi szűrővizsgálatok  
ingyenes orvosi konzultációk  
fizikai állapottfelmérő program  
kézműves foglalkozások  
ugrálóvárak,  
játékszigetek  
pecsétgyűjtés értékes nyereményekért  
sportprogramok, hófánk arcfestés

[www.egeszsegpart.com](http://www.egeszsegpart.com)

fővédnökök:  
Dr. Simicskó István, kormánybiztos  
Dr. Hoffmann Tamás, polgármester

védnökök:  
Király Nóra, alpolgármester  
Dr. Molnár László, alpolgármester







**AUTÓKERESKEDELMI KFT.**

Az ország legnagyobb Toyota és Lexus márkakereskedése  
XI. kerületi telephelyére

telephely karban- és tisztántartási, gondnoki, portaszolgálati feladatok ellátására  
részmunkaidős nyugdíjas kollégát

valamint

**főállású nappalos takarítónőt**  
keres, azonnali kezdéssel.

Érdeklődését a 248-3000/1111 melléken, jelentkezését fényképes önéletrajzzal az [allashirdetes@realiszisztema.hu](mailto:allashirdetes@realiszisztema.hu)-n várjuk!



**HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO**

# HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex D30 hallókészülék akció október elejéig!

**Teljes ár:**  
**39 990 Ft**

Akár 4 havi részletre!

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT**  
**INGYENES SZAKORVOSI VIZSGÁLAT**

**CÍM:**  
1117 Budapest, Kőrösy J. u. 7-9.  
/Fehérvári úti Vásárcsarnok emelete/

**NYITVA:**  
H-Cs: 8:00-16:30  
P: 8:00-14:00

**TEL.:**  
06 (1) 769 2916  
06 (70) 335 8416

Az akció a készlet erejéig vagy 2019. október 04-ig érvényes. Akciós hallókészülék 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.

## FELHÍVÁS

Újbuda Önkormányzata az elmúlt évek hagyományaihoz híven, a Kerület Hetén idén novemberben is megrendezi az Évtizedek Újbudán programját, melyre várja mindazok jelentkezését, akik több mint 60 esztendeje a kerületben élnek, és szeretnének ebből az alkalomból egy teadélutánon együtt ünnepelni.

Jelentkezni 2019. október 5-éig Kaczeus Beátánál lehet, levélben a 1113 Bp., Zsombolyai utca 4., e-mailen [kaczeus.beata@ujbuda.hu](mailto:kaczeus.beata@ujbuda.hu) címen.

Kérjük, a jelentkezés során az értesítési címet (név, postai cím, telefonszám, lehetőség szerint e-mail cím) szíveskedjenek olvashatóan megadni.

A programra – a terem befogadóképességének megfelelően – külön meghívót küldünk a jelentkezések sorrendjében.

A borítékon kérjük feltüntetni: Évtizedek Újbudán





Ahol a Szupermarket kezdődik

<p>Magyar tejföl 20% 330 g 603 Ft/kg</p>  <p>325 Ft <b>199 Ft</b></p>	<p>Sertéscsomb kg</p>  <p>1249 Ft/kg <b>1099 Ft/kg</b></p>	<p>San Benedetto Ice tea Citrom, Őszibarack, Zöld PET 1,5 l 186 Ft/l</p>  <p>329 Ft <b>279 Ft</b></p>
--	---	--

**A kciós időszak: 2019.09.11-30.**

**XI. Kondorosi út 6.**  
**Nyitvatartás:**

Hétfő-Péntek:	7:00 - 21:00
Szombat:	8:00 - 21:00
Vasárnap:	8:00 - 21:00

[www.facebook.com/realalfaszupermarket](http://www.facebook.com/realalfaszupermarket)  
[www.real.hu/alfa](http://www.real.hu/alfa) • [alfa@real.hu](mailto:alfa@real.hu)

**Lipóti pékség** • Friss zöldség-gyümölcs, tökehús, hal • **Bio és mentes** termékek széles választéka • **Alfa bisztró**, helyben készült friss ételek • **Elektromos töltőállomás**, mely 10 000 Ft feletti vásárlás esetén ingyenesen használható • Nemzeti Dohánybolt • 10 000 Ft vásárlás felett kérje a pénztárostól **Hűségkártyáját**, mely használatával minden vásárlás során 5% kedvezményt biztosítunk, mely alól csak az akciós termékek képeznek kivételt. • 10 000 Ft vásárlás felett **megvendégljük** egy Julius Meinl kávéval az Alfa bisztróban.



# Családbarát díjat kapott az önkormányzat

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) és a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS) közös szervezésében rendezték meg az Országházban a Családbarát Önkormányzat című pályázat 2019. évi díjátadó konferenciáját. Az eseményen Újbuda Önkormányzata rangos kitüntetésben részesült.

Újbuda Önkormányzata már korábban is kapott több olyan elismerést, amelyet családbarát szemléletével és programjaival érdemelt ki, közöttük az Idősbarát Önkormányzat és Családbarát munkahely díjakat. Az önkormányzat fontosnak tartja a kerületben élő családok támogatását. Többek között Családbarát munkahely díjakat adományoznak vállalkozásoknak, jegyescsomagot, életkezdési támogatást nyújtanak a fiataloknak, rendszeresen szerveznek a nagycsaládosoknak lovas és gyermektábort.

A XI. kerületi önkormányzat kiemelkedő családbarát munkájáért járó díjat *Hoffmann Tamás* vette át. Újbuda polgármestere lapunknak azt mondta: megtisztelő minden elismerés, amit az önkormányzat kap, és ha ez a civilektől jön, a jelentősége felértékelődik, hiszen a nagycsaládosok szempontjai minden generációt érintenek. – A díj elnyeréséhez sok kívá-



nalomnak kell megfelelni, és fontos hangsúlyozni, hogy az eredmények sok ember munkájának köszönhetőek – mutatott rá Hoffmann Tamás. Emlékeztetett: az önkormányzat szorosan együttműködik több olyan civil szervezettel is, amely a családokért tevékenykedik, így például a Szülők Háza Alapítvánnyal, a Három Király, Három Királynő Mozgalommal, az Egyszülős Központtal és a Harmat Kiadói Alapítvánnyal.

– Az önkormányzat munkáját átgondoltság jellemzi, komoly feladat egy ilyen nagy kerületben ennyi programot összeállítani – emelte ki *Molnár László* alpolgármester. A civil szervezetek mellett odafigyelnek a szülők, pedagógusok, szakemberek véleményére is, az ő tapasztalataik és ötleteik alapozzák meg a családbarát intézkedéseket Újbudán.

(Újbuda)

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) nemrég 600 családra kiterjedő felmérést készített a tagjai körében, eszerint a nagycsaládosok gépkocsiparkja átlagosan 16 éves. Joó Kinga, a kerületben is működő egyesület elnökhelyettese lapunknak elmondta: sokat segíthet a kormány családtámogatási programja, mely révén kedvezményesen vásárolhatnak gépjárművet a nagycsaládosok. Eddig országosan mintegy kilencezer igénylést adtak be, a visszajelzések alapján az érintett családok 70–80 százaléka élne a lehetőséggel. A családvédelmi akcióterv keretében kibővült a családi otthonteremtési kedvezmény, emellett babaváró támogatást és a jelzáloghitelük elengedését is kérhetik a jogosultak. Az elnökhelyettes kiemelte: a XI. kerületben élő családokat az önkormányzat is messzemenőig támogatja.

# „Hozzájárulhatunk világunk jobbá tételéhez”

Példaértékű programokat és mintaértékű vállalatokat keres idén is a XI. kerületi önkormányzat a Felelős Vállalkozás Újbuda, illetve a Családbarát Vállalkozás Újbuda pályázatok keretében. A tavalyi év egyik nyertes felelős vállalata, az Evopro Csoport CSR-menedzserét, Zimányi Róbert G.-t kérdeztük.

• **Miért tartották fontosnak, hogy elinduljanak ezen a megmérettetésen?**

A cégcsoport kiemelten kezeli a CSR-t (Corporate Social Responsibility – Vállalatok Társadalmi Felelősségvállalása), és a pályázaton keresztül is szeretttük volna megmutatni, hogy a társadalmi felelősségvállalás szervezeti, vállalati szinten is működik, és jelen is kell lennie társadalmunkban. A Családbarát Munkahely és a Felelős Vállalkozás Díj olyan elismerés, amelyre minden szervezet büszke lehet. 2015-ben nyertünk Családbarát Munkahely Újbuda Díjat, szeretttük volna a másik elismerést is „elhódítani”. Örülünk, hogy „felelős vállalkozás” lehetünk, de az is elég motiváció, hogy igyekezzünk globális és helyi szinten hozzájárulni a társadalmi problémák megoldásához.

• **Mely vállalati értékeket emelné ki?**

Elsősorban a vezetői elkötelezettség példaértékű, emellett lehetőséget adunk alulról jövő CSR-kezdemenyzéseknek is. Ennek a kettőnek kell megtalálni az összhangját. Szervezetünk stratégiájában három fő CSR-irányvonal figyelhető meg: egészségmegőrzés, környezetvédelem, oktatás. A Felelős

Vállalkozás Díjat az egészségmegőrző programunkkal nyertük el: nekünk fontos kollégáink egészsége, munkaidőn kívüli kikapcsolódása is közösségépítő sportprogramokkal.

• **Mit adott hozzá a vállalati élethez a díj?**

Büszkeséggel töltött el minket a díj elnyerése, a kollégákkal az évindító napon tudattuk a hírt. Örömet szerzett sokaknak, hogy nemcsak egy szervezetnél dolgoznak a sok közül, hanem olyannál, ahol fontos a társadalmi felelősségvállalás. Azóta több alulról jövő kezdeményezés is érkezett, ami azt jelzi, hogy az emberek szeretnek olyan helyen dolgozni, ahol hozzájárulhatnak a világ jobbá tételéhez. De nem díjakért kell a CSR-t végezni, hanem társadalmi befektetésként kell felfogni. A társadalmi felelősségvállalást arisztotelészi hasonlattal élve „belső jónak” kell tekinteni, amely nem helyettesíthető, és önmagában is elégséges. Ezt a szemléletet szeretnénk átadni a piac többi szereplőjének is.

(Újbuda)

Különlegességnek számít Újbuda két pályázata a magyarországi városok és a budapesti kerületek között: azokat a vállalatokat díjazzák, amelyek felelős vállalkozásként példaértékű munkát végeznek a fenntarthatóság érdekében vagy családbarát intézkedéseikkel segítik dolgozóik munkahelyi és magánéleti tevékenységeiknek összehangolását. A pályázatokat idén október 31-éig várja az önkormányzat, további információk a [www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu) oldalon található.

# Nem vagy egyedül!

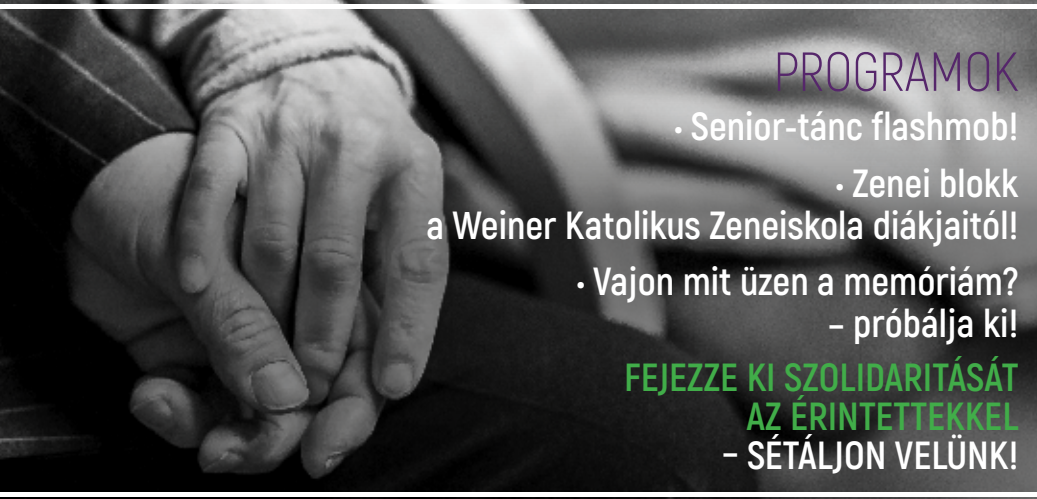


## SÉTA A DEMENCIÁVAL ÉLŐKÉRT

2019. szeptember 17. 14 óra  
Bikás park | Soleil Bistro

Az **Alzheimer Világnapot** 1994-ben indította útjára a Nemzetközi Alzheimer Társaság (ADI) az Egészségügyi Világszervezet (WHO) támogatásával.

**2019-ben is sor kerül az Alzheimer Cafék felhívására a „NEM VAGY EGYEDÜL!” című országos rendezvény-sorozat**ra. Célunk, hogy minél több helyszínen szervezzünk sétákat szerte az országban szeptember 17-23. között azzal a céllal, hogy felhívjuk a figyelmet a DEMENCIÁVAL élők és családjaik problémáira.



## PROGRAMOK

• Senior-tánc flashmob!

• Zenei blokk a Weiner Katolikus Zeneiskola diákjaitól!

• Vajon mit üzen a memóriám? – próbálja ki!

FEJEZZE KI SZOLIDARITÁSÁT AZ ÉRINTETTEKKEL – SÉTALJON VELÜNK!

Fővédnök: **dr. Hoffmann Tamás** polgármester  
Védnök: **dr. Molnár László** alpolgármester



ÚJBUDAI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT  
Budapest, Keveháza u. 6.  
Tel.: 06-1-203-13-27 | e-mail: [info@uszosz.ujbuda.hu](mailto:info@uszosz.ujbuda.hu)



## Tudta-e Ön, hogy...

...az étkezések utáni éhségérzet, remegés, fokozott izzadás mind az inzulinrezisztencia árulkodó tünetei lehetnek?

– A szervezetben az inzulin mennyisége szigorúan szabályozott – hangsúlyozza *dr. Koppány Viktória*, a Budai Magánorvosi Centrum endokrinológusa. – Kóros állapotokban az inzulin mennyisége megnő, a sejtek válaszkapcsolása csökken, vagyis inzulinrezisztencia alakul ki. Ezt a rezisztenciát a szervezet még több inzulin termelésével igyekszik áttörni, ám ezzel csak a rezisztencia fokozódik, örökös kört alakítva ki. Az inzulin termelését nem tudja a hasnyálmirigy végtelen mértékben folytatni, előbb-utóbb kimerül, a vércukorszint tartósan, kórosan megemelkedik, és cukorbetegség alakul ki.

– A magas inzulinszint hozzájárul a PCOS kialakulásához is – figyelmeztet a szakorvos. – Az inzulin a petefészekben fokozza az androgéntermelést (férfihormon, mely túlsúlyt okoz), és a rendes peteérés folyamat megáll, ciszták alakulnak ki. Ha a fenti folyamat a sejtek inzulinra adott csökkent vagy elmaradt válasza, azaz

A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM várja Önt szeretettel minden reggel 6 órától, már szombaton is!



## LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK

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



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Online bejelentkezés:  
[www.bmclabor.hu/online-bejelentkezés/labor](http://www.bmclabor.hu/online-bejelentkezés/labor)  
Telefon: +36-1-445-0700  
E-mail: [recepicio@bmclabor.hu](mailto:recepicio@bmclabor.hu),  
[info@budaimaganrendelo.hu](mailto:info@budaimaganrendelo.hu)  
Web: [www.bmclabor.hu](http://www.bmclabor.hu)

MINDEZ ITT A KERÜLETBEN!  
Címünk: Fehérvári út 89–95. Bejárat a Kocsis utca felől.

## » EGÉSZSÉGGROVAT

az inzulinrezisztencia miatt sérülnek, számos panasz, tünet, végső soron diabétesz is kialakulhat.

Az inzulinrezisztencia gyanúját felkeltő tünetek között sok olyan található, amely az alacsony vércukorszint vagy a gátolt zsírlépcső következménye. Ilyen például: étkezések után rövid idővel ismét éhség, főleg cukorra, remegés, az éhezéssel szembeni tolerálása, fáradékonyság, fokozott izzadás, éjszaka vagy hajnalban is, szájszárazság, gyengeség, a menstruációs ciklus felborulása, teherbeesési nehezítettség, vetélés, memóriazavar, koncentrációs nehézség, megfelelő diéta és mozgás mellett is elmaradó fogyás, sőt, inkább hízás.

Kivizsgálása vércukorreléssel történik, melynek során cukoroldat megivását követően, meghatározott időközönként levett vérből a vér cukor- és inzulinszintjét egyidőben megméri. Ezen értékek összehasonlítása, kiemelése mind cukorbetegségre, mind inzulinrezisztenciára választ ad.

A kezelés három fő pilléren nyugszik: diéta (naponta legalább ötször étkezni, 2,5–3 óránként), az egyes étkezések során meghatározott mennyiségű és minőségű szénhidrátot kell fogyasztani. A második a testmozgás, a sport – legalább heti három alkalommal fél órát mozogni ajánlott. A harmadik, ha szükséges, a gyógyszeres kezelés: a metformin hatóanyagú készítmény a leggyakrabban választott.

A sok bajt, problémát, panaszt okozó inzulinrezisztencia felismerhető, kivizsgálható és kezelhető, megelőzve ezzel számos egyéb betegséget. Amennyiben észleli a fenti tüneteket, mihamarabb forduljon szakorvoshoz.



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM támogatata.



## Keresztény értelmiségiek csoportja Újbudán

„Nem csak magadnak születtél” – ez a jelmondata a Magyarországon már 1989 óta működő Keresztény Értelmiségiek Szövetségének (KÉSZ). A kerületből indult civil kezdeményezésnek idén önálló tagozata jött létre Újbudán. A keresztény gondolkodású, a keresztény értékek megőrzését fontosnak tartó és annak érdekében tenni akaró embereket összefogó csoport Gazdagréten talált otthonra, a Szent Angyalok templomban *Szederkényi Károly* atya fogadta be a közösséget.

A szövetség kerületi programsorozatát indít az Ars Sacra Fesztivál keretében. A Nyitott Templomok Napján, szeptember 14-én délután fél négykor vetítik Az idők jelei című filmet, amely a KÉSZ közreműködésével készült. Október 13-án 19 órakor az egyik legnagyobb magyar festőre, Csontváry Kosztká Tivadarra emlékeznek halálának 100. évfordulóján.

A programokra a Gazdagréti Szent Angyalok templom plébániai közösségi házába (Gazdagréti út 14.) hívnak minden érdeklődőt. Jelentkezni a [kesz11csop@indamail.hu](mailto:kesz11csop@indamail.hu) e-mail címen vagy a 06/30/733-9675-ös telefonszámon, *Kovács Györgyné* csoportelnöknel lehet.

(Újbuda)

# A Kopaszi-gát közösségi közlekedésének fejlesztése

**Szeptember 16-ától a 154-es buszjárat meghosszabbítva, az Infopark érintésével a BudaPartig közlekedik.**

A 154-es busz Gazdagrét felől Újbuda-központig változatlan útvonalon halad, majd meghosszabbított útvonalon körjáratként szolgálja ki az Infopark mellett a BudaPart és a Kopaszi-gát térségét is, megteremtve ezzel a térség közvetlen kerületközponti kapcsolatát.

A 154-es busz hétköznapiakon 6-7 órától, míg hétvégén 8-9 órától 19-20 óráig jár a meghosszabbított útvonalon. A hajnali és késő esti órákban a 154-es járat változatlanul Újbuda-központig közlekedik Gazdagrét felől. A pontos menetrendről a BKK később ad tájékoztatást.

A 154-es buszok szeptember 16. után napközben nem fordulnak meg az Allee előtti csomópontban, így ott csökken az autóbuszok által okozott torlódás, jobban járható lesz az Allee előtt az Október huszonharmadika utca érintett szakasza.

A járáthosszabbítással tovább javulnak a kerület közösségi közlekedési lehetőségei, közvetlen kapcsolatot jön létre a kerületközpont és az Infopark, valamint a kerület egyik kedvelt szabadidős helyszíne, a Kopaszi-gát között.

A forgalmi helyzetre gyakorolt kedvező hatás mellett a tervezett változtatásnak köszönhetően az Allee térségében csökken az emisszió és a környezeti terhelés, mert a csúcsidőben nem itt lesz a buszjárat végállomása.

(Újbuda)

## » A HÓNAP BABÁJA

Czikkely Zoárd március 28-án 3070 grammal és 50 centivel született a Szent Imre Kórházban. Szüleivel Albertfalván él, ahol nagyon sokat sétálnak, és rendszeresen ellátogatnak a Szent Mihály-templomba. A kis Zoárd nagyon szeret babatornára járni, és érdeklődően figyeli a különböző mondókákat.



# Megújuló és épülő utak a kerületben

Újbuda Önkormányzata út-, járda- és parkolófelújítási munkákat végzett augusztusban a Tas vezér utcában,

burkolatot kapott 552 négyzetméteren. A járda felújítása során ugyancsak elbontották a régi szerkezetet. Új kerti

megnő. Ebben az évben tizenegy újbudai közterület egyes részein zajlottak vagy zajlanak ilyen munkálatok.



a Bocskai út és az Ulászló utca közötti szakaszon. Elbontották az elöregedett útpálya teljes szerkezetét, a páratlan oldal gödrös, kátyús murvás parkolóját, valamint kicserélték a több helyen megsüllyedt rossz állapotú járdát.

A páros oldalon 95 méteren új kiemelt szegély épült, itt megmaradt a párhuzamos parkolás. A páratlan oldalon ugyanolyan hosszú döntött szegélyt építettek ki, elősegítve a padkán 200 négyzetméteren kialakított gyeptérfégek parkoló használatát. Az útpálya új betonlapot és aszfalt-

szegélyt létesítettek több mint 75 méteren, illetve új betonlap és öntött aszfaltburkolatot készült 153 négyzetméternyi felületen.

A kerület közúti úthálózata összesen több mint 200 kilométer burkolt utat foglal magában. Tekintettel arra is, hogy Újbuda közlekedési szempontból a főváros egyik legjobban leterhelt része, ezeket folyamatosan karban kell tartani. A kátyúzással gazdaságosan már nem javítható útpályák új aszfaltszőnyegnek kapnak, így azok teherbírása és a felületek élettartama is

Madárhegy és Hosszúréti városrészekben az önkormányzat egymilliárd forintos állami támogatás és jelentős saját forrás bevonásával nagyszabású fejlesztésbe kezdett. A közúti úthálózat számottevő hányadát szilárd burkolattal látják el, ehhez kapcsolódóan kiépítik a közvilágítást, valamint megoldják a csapadékvíz elvezetését is. A beruházás során több mint négy kilométernyi útpályán javulnak jelentős mértékben a közlekedés feltételei.

(Újbuda)

7. ÁLLATI JÓ ÚJBUDAI NAP

VAHOT UTCAI PIAC

Azomból 6:00-13:00

ÚJBUDA

VAHOT UTCAI PIAC TERÜLETÉN

ÚJBUDA PRIZMA

2019. SZEPTEMBER 21. 08:00-12:00

INGYENES PROGRAMOK:  
PÓNILOVAGLÁS • ÁLLATSIMOGATÁS • MÉZESKALÁCS KÉSZÍTÉS • ARC FESTÉS

VÁRUNK SZERETETTEL MINDEN KEDVES GYERMEKET ÉS CSALÁDJÁT!



## Kitüntetések a nemzeti ünnepen

**Idén is több újbudai kötődésű személyiség részesült magas állami elismerésben augusztus 20-án, az államalapítás ünnepe alkalmából.**

Magyar Érdemrend tisztikeresztje (polgári tagozat) kitüntetést kapott *Fialowski Alice* matematikus, a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) doktora, egyetemi tanár, *Frivaldszky János* jogfilozófus, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára, *Tóth László* ügyvéd, a Független Jogász Fórum alapítója, *Kacs Kovács Imre*, az MTA doktora, az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) Természet-tudományi Kar dékánja, a kar Biológiai Intézete Immunológiai Tanszékének tanszékvezető egyetemi tanára.

A Magyar Érdemrend középkeresztjével díjazták *Lánczi András* politika-

tudóst, a Budapesti Corvinus Egyetem rektorát. Magyar Érdemrend lovagkereszt polgári tagozat kitüntetést vehetett át *Némethné Dr. Kollár Katalin* Eötvös József-díjas pszichológus, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológiai Intézete Iskolapszichológia Tanszékének tanszékvezető egyetemi docense.

Magyar Arany Érdemkereszt polgári tagozata kitüntetésben részesült *Fülep Péter*, a Kormányzati Informatikai Fejlesztési Ügynökség nyugalmazott tervezést felügyelő mérnöke, a Magyar Mérnöki Kamara tagja és *Hegedűsné Végvári Katalin*, a Magyar Bölcsődék Egyesületének elnöke.

Magyar Ezüst Érdemkereszt polgári tagozat kitüntetést kapott *Turócziné Pesty Ágnes*, a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium szervezési igazgatóhelyettese.

(MTI)

## Hiánypótló drámapedagógiai műhely a Szkénében

A '90-es években Németországból indultak drámapedagógia foglalkozások, hogy a színházi előadásokat közelebb vigyék a fiatalokhoz. Improvizációval, beszélgetéssel, interaktív ötletekkel népszerűsítették a különféle stílusú produkciókat. A kezdeményezés évek óta népszerű Magyarországon is, a Szkéné például idei őszi évadát a *Rakpart 3.* című háromlépcsős ifjúsági programmal bővítette.

Drámapedagógusok látogatnak az iskolákba, ahol felkészítő foglalkozásokat tartanak. Utána megnézik a darabokat, majd speciális műhelymunkával dolgozzák fel az élményeket. *Szivák-Tóth Viktor* szakmai vezető *Szemerédi Fanni*val és *Hodászi Ádámmal* közösen vezeti az ifjúsági foglalkozásokat.

A Szkénében több sikerelődást vesznek sorra. A fiatalok feldolgozhatják Agota Kristof *A nagy füzet* című darabját, amelyet a hazai fizikai színházak egyik legjelentősebb társulata, a Forte játszik évek óta. Székely János Caligula helytartója című drámája a római birodalom, illetve a hatalom kulisszái mögé enged betekintést. *Pintér Béla* *A Démon* Gyermekei című művéből kiindulva a családi viszonyok kérdéseit is megbeszélhetik a fiatalok.

A tervek szerint az évad során a Szkéné további előadásokhoz kínál majd foglalkozásokat, illetve egyéb programokat középiskolásoknak és egyetemistáknak.

(K. G.)

## Kulturális programajánló

### Albertfalvi Közösségi Ház

1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47.

**Szeptember 16. 18.00 Cukrászda: sütemény & irodalom**

Édes sütemények után most sósat tálalnak fel *Zsolti bácsi* asztalánál: gombás tászkát. Mellé az Endless Night zenekar frontembere vizs-zatér *Tinódi Lantos Sebestyén* korához, mikor a versek dalban hangzottak el. Ezen az estén kortárs műveket énekel *Kőszegi József* – lant helyett gitárkísérettel.

**Szeptember 17. 18.00**

**Kép + Vers – Burkus Alexandra fotókiállításának megnyitója**

Japánban kezdetben tussal, kalligrafikusan írták a verseket, ezeket először a 17. században kapcsolták festményhez, később fotóhoz is. Ezek a haigák. A haikuk és a fotók egyaránt a pillanat élményét rögzítik és jelenítik meg sajátos eszközeikkel. A kiállítást *Fabó Katalin*, a Magyar Fotóművészeti Alkotócsoporthok Országos Szövetségének alelnöke nyitja meg, közreműködik az Újbudai Ezüstkar és *Földházi Pál* citerán. A tárlat október 11-éig látható hétköznap 10–19 óráig.

**Szeptember 21. 10.00**

**A Csodaszarvas meséje – A Holdfű Színház előadása**

A jól ismert történetet kevésbé szokványos formában láthatják az érdeklődők. Mindenki tudja, hogy Hunor és Magyar hogyan találkozott a Csodaszarvassal, aki elvezette őket a magyarok egyik ősházájába. Ám az már kevésbé ismert, hogy ki is volt ez a sarvas valójában, miért indult útnak, hogy

eleinket magával csalogassa az akkori Szkítiába. Belépő: 1000 Ft

**Szeptember 24. 18.00**

**Hogy el ne fújja mind a szél – Képes időutazás Albertfalván**

Az Albertfalva200 rendezvény-sorozat keretében, az Etele Helytörténeti Kör összejövetelén régi képeslapok és fényképek segítségével idézzük meg a bicentenáriumát ünneplő városrész múltját. A képek vetítése közben albertainfalvai őslakosok és lokálpatrióták kommentálják a látottakat, mesélnek történeteket, családi legendákat, amelyeken keresztül megismerhetjük egy rég eltűnt világ hangulatát. A belépés ingyenes.

### Gazdagréti Közösségi Ház

1118 Budapest,

**Törökugrató utca 9.**

**Szeptember 20. 18.00 Kiállítás a Vadvilág Magyar Természet-**

**fotósok Egyesületének alkotá-saiból**

A fotók bepillantást adnak csodálatos természetünk izgalmas világába. A tárlat a Rét Galériában látható október 11-éig 9–18 óra között, a ház programjaitól függően.

**Szeptember 23. 18.00**

**Mozigépész filmklub**

A GKH új filmklubja minden második hétfőn várja az érdeklődőket. Az őszi időszak címe: Nők a rendezői széken, fiatal tehetségek és befutott klasszikusok. A szervezők a legjobb női rendezők, többek között *Sofia Coppola*, *Kathryn Bigelow*, *Susanne Bier*, *Angelina Jolie* munkáiból válogatnak. A klub látogatása ingyenes.

### Kelenvölgyi Közösségi Ház

1116 Budapest, Kardhegy utca 2.

**Szeptember 13. 18.00**

**Kelenvölgyi Filmklub**

– **Surányi Z. András: Panoráma**  
Lyukóbánya az ország egyik legnagyobb szegénytelepe. A film a hetvenéves Csapó nagy emberfeletti küzdelmét mutatja be az unokájáért. A közösségi ház és a Kelenvölgyi Polgárok Köre közös rendezvény-sorozatának házigazdája *Kinyó Ferenczy Tamás* dokumentumfilm-rendező, producer. A programot az NKA támogatja. A belépés ingyenes.

**Szeptember 21. 9.00–14.00**

**Garázs vásár**

Ha már nem kell, ha a gyerek kinőtte, megunta, nem használja, ha úgy gondolja, hogy valakinek még örömet szerezhet, ami otthon már csak lom – irány a közösségi ház! Kincsvadászoknak ismét izgalmas alkalom a sokféle tárgy, csecsebecse és ruhadarab között kutatni. Asztalfoglalás és információ: 424-5363, kkh@ujbuda.hu

### Őrmezei

### Közösségi Ház

1112 Budapest, Cirmos utca 8.

**Szeptember 20. 19.00 Mini Pódium Premier – „Hetvenkedő vari-**

**eté” (Lukács Katica szanzonestje)**

A műsor első felében szólóműsor hangzik el, a másodikban pedig vidám születésnap-i összeállítást láthatnak a nézők meglepetés közreműködőkkel. Mivel a kávézó férőhelyeinek száma erősen korlátozott, a részvétel kizárólag előzetes regisztrációval lehetséges. Belépő: egy bármilyen tétel fogyasztása a pult kínálatából.

## BUDAPEST FŐVÁROS XI. KERÜLET ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA 2019. szeptember 21-én, szombaton

8.00–12.00 óra között (illetve a készlet erejéig)

# KEDVEZTMÉNYES BURGONYAVÁVÁSÁRT

**szervez a kerületi lakcímkártyával rendelkezők számára.**

A burgonya ára: 300 Ft/zsák (10 kg). A vételárat a helyszínen kell fizetni. Minden lakcímkártyával rendelkező lakos 1 zsák burgonya vásárlására jogosult, melyet kizárólag személyesen vehet át. **Az akció a készlet erejéig tart!**

ÁRUSÍTÓHELYEK:

- **Albertfalvi piac (Fehérvári út 213.)**
- **Tétényi útról nyíló zsákutca, a metrómegállóval szemben (Tétényi út 38/b.)**
- **Feneketlen-tó (Edömér utca)**
- **Fehérvári út–Andor utca kereszteződése**
- **Fehérvári út–Dombóvári út kereszteződése**
- **Gazdagréti termelői piac (Nagyszeben tér)**
  - **Őrmezei Gazdapiac (Neszmélyi út 36.)**
- **Schönherz Kollégium (Irinyi József u. 42.)**



**HOFFMANN TAMÁS,**  
Újbuda polgármestere

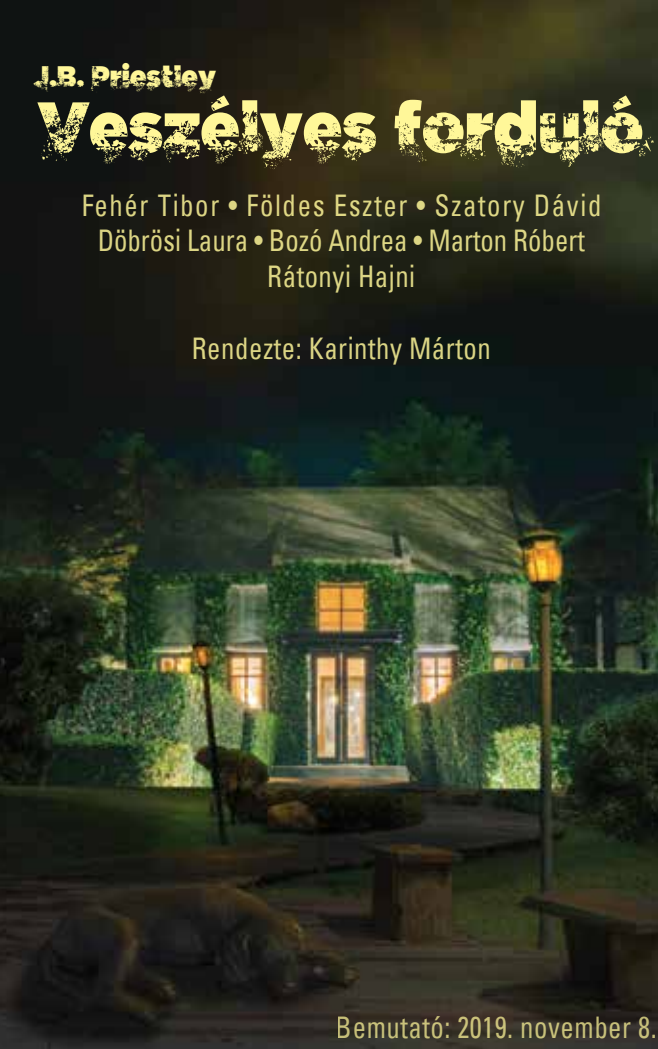




- Parfétorták
- Kézműves fagyaltok
- 7.30-tól reggeli, szendvicsek
- Alkalmi- és formatoria rendelés
- Koktél - limonádé - kávéspecialitások
- Hagyományos és modern cukrászsütemények!



**TRÓFEA CUKRÁSZDA**  
1117 Hauszmann Alajos u. 6/b.,  
Rendelés: +36-1-481-3004  
[www.trofeaaonline.com](http://www.trofeaaonline.com)



**J.B. Priestley**  
**Veszélyes forduló**

Fehér Tibor • Földes Eszter • Szatory Dávid  
Döbrösi Laura • Bozó Andrea • Marton Róbert  
Rátonyi Hajni

Rendezte: Karinyth Márton

Bemutató: 2019. november 8.

**KARINTHY**  
SZÍNHÁZ

WWW.KARINTHYSZINHAZ.HU 1115 BP. BARTÓK BÉLA ÚT 130.  
TELEFON: 1 203 89 94 JEGYEK KAPHATÓK A JEGY.HU-N ÉS AZ  
INTERTICKET ORSZÁGOS JEGYIRODAHÁLÓZATÁBAN

KARINTHY SZÍNHÁZ. CSALÁDBAN MARAD.

38

**Budai Klub-Galéria**  
**1111 Budapest, Budafoki út 9–11.**

Irodalmi Est • **KRÓNIKÁS ÉNEK**  
**2019. szeptember 20. péntek 17 óra**

**Torma Mária** Radnóti-díjas előadóművész  
verses zenés pódiumműsora

Közreműködik:  
**Szűcs Miklós** (ének, koboz, hegedű)

**» FELHÍVÁS**

Újbuda Önkormányzata várja azokat az újbudai házaspárokat a jelentkezését, akik **2019-ben ünneplik házasságkötésük 50., 60. vagy 70. évfordulóját**, és fogadalmukat a Kerület Hetén, novemberben a polgári házasságkötés szertartása szerint kívánják megerősíteni.

**Jelentkezni 2019. október 5-éig Kaczeus Beátánál lehet, levélben a 1113 Bp., Szombolyai utca 4., e-mail-en a kaczeus.beata@ujbuda.hu címen.**

Kérjük, a jelentkezés során az értesítési címet (név, postai cím, telefonszám, lehetőség szerint e-mail cím), a férj és a feleség születési nevét, valamint a házasságkötés dátumát szíveskedjenek olvashatóan megadni.

Kérjük továbbá, hogy a levélhöz legyenek kedvesek csatolni a házassági anyakönyvi kivonat másolatát. A rendezvény időpontjáról és a további részletekről minden jelentkezőöt külön értesítünk.

**A borítékon kérjük feltüntetni: Aranylakodalmi Újbúdan**

A Magyar Posta Zrt. 

Budapest 112 posta  
(XI. kerület)

rész vagy teljes állásban, rugalmas  
munkaidőbeosztással,  
akár alkalmi foglalkoztatásban is,

# KÉZBESÍTŐT

keres

A munkakör betöltésének feltételei:

- 8 általános iskolai végzettség
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány

Juttatások:

- pótlékok, ösztönzők
- 6 hónap után cafetéria keret, munkaruha

A munkakör azonnal betölthető.

További információ:

Mizser Mariann - tel: (30 ) 772-2779

E-mail: Mizser.Mariann@posta.hu

Cím: 1114 Budapest XI. Fehérvári út 9-11.

A jelentkező a jelentkezéssel önkéntesen hozzájárul, hogy a Magyar Posta Zrt. (Székhely: 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., Cg:01-10-042463, adatvédelmi tisztviselő: adatvedelem@posta.hu) a jelentkezésben megadott adatait a meghirdetett vagy az álláspályázat időszakában felmerülő másik betölthető pozícióra alkalmas jelölt kiválasztása céljából a kiválasztási eljárás végéig kezelje. A jelentkező az adatai törlését, a hozzájárulásának visszavonását a 1540 Budapest postacímen, vagy a toborzas@posta.hu e-mail-címen kérheti. Hozzájárulásának visszavonása azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét. Az adatkezelésről a további tájékoztatás elérhető a [www.posta.hu](http://www.posta.hu) Adatkezelési tájékoztató menüpontján.

Egységben az egészség

# Pajkos utcabál!

XI. Andor és Pajkos utca kereszteződésénél  
2019 szeptember 21. szombat  
16–22 óra között



**18.30**  
**Keresztes Ildikó**



**17.00**  
**Alma zenekar**

"A kerület legjobb mászófája" pályázat eredmény hirdetése – fotó és rajzkiállítás

nyílt nap az Omnivagus Egyesület és a FejlesztőHáz tornatermeiben

**Színpadi programok, bemutatók**

**20 órától utcából**

**Fővédnök:**  
**Németh Zsolt**  
az Országgyűlés Külügyi Bizottságának elnöke

**Szervezők:**  
**Omnivagus Egyesület**

**Védnök:**  
**Csernus László**  
kerületi képviselő

**dr. Hoffmann Tamás**  
XI. kerület, Újbuda polgármestere

mini KÉK túra és quiz

aktív programok: rekesz- és falmászás; hófánkózás

kreatív- és játszó sziget

ingyenségek

FejlesztőHáz

ÉppKézLáb Alapítvány

sűrűések, mérések

kirakodóvásár tombola

Programokról bővebben:  
facebook/omnivagus egyesület

\* a műsortöztötás Jégét fémtart Juk



# Örmező Ünnepe

ÖRMEZŐI  
KÖZÖSSÉGI HÁZ

2019. szeptember 14. szombat Költők Parkja

„az Ünnepe a miénk!”

## PROGRAMOK

### NAGYSZÍNPAD

9.30 **Fúvós térszene**  
(Weiner Leó Katolikus Zeneiskola  
és Zeneművészeti Szakgimnázium)

9.50 **Ünnepélyes megnyitó**

10.00 **Napvirág zenekar**

11.00 **Majorka Színház**

12.00 **Vadrózsák  
Néptáncgyűttes**

13.30 **Rutkai Bori Banda**

14.30 **Polgármesteri köszöntő  
és díjátadó**

15.00 **Kerületi tánc-  
és mozgáscsoportok**  
(Masters SE, Adèle Hostánc, FDS)

16.00 **Gál Csaba Boogie  
kvartet**

17.30 **Oláh Gergő akusztik**

18.30 **Takács Tamás  
Blues Band**

20.30 **Utcabál a Pedrofonnal**

### PARK

10.00 **Főzőverseny**

12.30 **Bartha Tóni  
Bábszínháza**

15.30 **Ringató**

17.00 **Systema bemutató**

19.30 **IN-Spirál Tűzcirkusz**

### KÍSÉRŐPROGRAMOK EGÉSZ NAP

Paprika Jancsi csúszlídája  
Vitéz László Bábjáték-automata  
rekesszműszáz • Mini vidámpark  
kisvasúttal, kárhintával • eurobungee  
ugrálövőr • arcfestés • lufihajtogatás  
családi kézműves foglalkozások  
kirakodóvásár, vendéglátás

Fővédnök:

**Dr. Hoffmann Tamás**

Újbuda polgármestere

1112 Budapest,  
Cirmos utca 8.

Telefon: 1/309-0007

E-mail: okh@ujbuda.hu

www.pontmagazin.hu/ormezo/

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



# Karinthy Márton hetven éves



Szeptember 1-jén ünnepelte hetvenedik születésnapját Karinthy Márton, a kerületben működő Karinthy Színház alapító igazgatója. Hoffmann Tamás polgármester tortával köszöntötte Újbuda díszpolgárát a színházban megrendezett ünnepségen.

Karinthy Márton elsőként alapított magánszínházat Budán. Az 1982-ben alakult Hököm Színpad 1988-ban, az egykori Haladás mozi helyén talált állandó játszóhelyre, és vette fel a Karinthy Színház nevet. Azóta alig telhetett el nap, hogy az alapító ne nézett volna be a színházba, és nem kezdődhetett úgy előadás, hogy

ne lett volna jelen, amikor felmegy a függöny. Rendez a mai napig, Ördöggyörcs címmel sikerkönyvet írt híres családjáról, töretlen munkájának köszönhetően a Karinthy Színház nemcsak Újbuda büszkesége, hanem Budapest kulturális térképének meghatározó eleme. Idén színházában lepték meg kollégái, barátai, alkotótársai hetvenedik születésnapja alkalmából. A közel kétórás műsorban az ünnepelt, illetve pályatársai írásain keresztül mutatták be Karinthy Márton küzdelmes és tartalmas életútját, amely a színházi világ meghatározó személyiségévé emelte. Újbuda Önkormányzata születésnapjára tortával kedveskedett a kerület díszpolgárának, amelyet Hoffmann Tamás polgármester adott át. (Újbuda)

# Megjelent a Pont magazin szeptemberi száma

Rókusfalvy Lili sokáig távol tartotta magát a tévétől, az újságírás nem szerepelt a tervei között. Gyerekkora óta táncolt, a balett vonzotta. Az élet azonban átírta a forgatókönyvet: a reflektorfény maradt, csak a szerep változott. A szeptemberi Pont magazin címlapinterjújában az M2 Petőfi TV műsorvezetőjét kérdezzük.

A Karinthy Színház alapítója örökölt egy vezetéknevet, amelyhez „szerzett” egy keresztnévet is. Nem Karinthy Ferenc fiaként vagy Karinthy Frigyes unokájaként emlegetik, hanem Karinthy Márton színházcsinálóként, íróként. Ő alapította a háború utáni első magánszínházat Magyarországon, nála hosszabb ideig senki sem volt hazánkban színidirektor. Hetvenedik születésnapja alkalmából adott interjút, amelyben nemcsak a múltból, de a jövőről is mesél.

A Junior Prima díjas zongoraművész, Ránki Fülöp tehetségét világhírű szüleitől kapta örökölni, pályáját azonban maga választotta. Mindennapjait a lelkiismeretes gyakorlás tölti ki, ha teheti, napi 8–10 órát is foglalkozik zenével. A fiatal művész több szállal kötődik Újbudához.

Az albertfalvai Emma Tortaműhely jól tükrözi a kerület arculatát, hiszen a tradíció mellett a különböző étkezési igényekre és a környezettudatos működésre is figyelnek gazdái. A tulaj-

donos testvérpár szenvedélye a sütés, reggeltől estig a kis üzletben sürgönek-forognak, hogy mindennap friss áruval kínálhassák vendégeiket.

Az őszi programok között különleges csemege az IdőJárás Őrmezei



zei Közösségi Fesztivál. A rendezvény a Budapest100 módszertanát adaptálva az ott élők személyes történeteinek segítségével tárja fel Őrmező múltját a kezdetektől máig. A helybéli szervezők szerint az összetartó közösség, az aktív kulturális intézmények és civil szervezetek mellett rengeteg érdekes sztori, korszakos személyiség és kuriózum kötődik Őrmezőhöz. Aki nem hiszi, járjon utána!

(Pont)

# IdőJárás

## ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI FESZTIVÁL

2019. szeptember 15.

Fedezzük fel együtt Őrmező mindennapi értékeit, épített és szellemi örökségének kincseit, híres lakóit és hétköznapi hőseit!

**14.00**  
**Ünnepélyes megnyitó**  
a Weiner Leó Zeneiskola és Zeneművészeti Szakgimnázium koncertjével és a helyiek emlékeiből összeállított  
**Volt egyszer egy Őrmező**  
**közösségi kiállítás bemutatása**  
A kiállítás a rendezvény teljes ideje alatt látogatható.

**14.30–17.00**  
**Közösségi programok**  
Álmodj lakótelepet! kreatív foglalkozás a kultúrAktív Egyesülettel  
**Vackor-projekt:**  
képeslap készítés és faültetés  
Társasjátékozás a Játsházával

Az esemény a Budapest100 Nyitott Házak Hétvégéjének mintájára, az URBACT Come in! Beszélő házak / Megosztott történetek nemzetközi hálózat részeként Újbuda Önkormányzata és a Kortárs Építészeti Központ – KÉK összefogásával valósul meg.

**17.00–18.00**  
**PANELbeszélgetés a 60-as és 70-es évek építészetéről**  
Részvevők: Frazon Zsófia muzeológus, Hermann Veronika médiakutató, Keserue Zoltán képzőművész.  
Helyszín: Költők Parkja és Ifjúsági Programközpont, Neszmélyi út 36.

**19.00–22.00**  
**Nosztalgizáló Koktélparti és Süttverseny**  
Helyszín: Ifjúsági Programközpont, Neszmélyi út 36.

A részvétel ingyenes!  
Bővebb információ: [ujbuda.hu](http://ujbuda.hu)

# ŐRMEZEI IFJÚSÁGI KÖZPONT

1112 Bp., Neszmélyi út 36.

## NYISS VELÜNK!

2019. szeptember 15-én indul az Őrmezői Ifjúsági Központ, ahol közösségi programokkal, hangulatos piknikkel és szabadidő játékokkal várunk! Fedezd fel az új helyet és ismerd meg ősszel induló programjainkat!

**14.00–18.00** Társasjátékozás a Játsház Projektrel

**18.00–19.00** Képeslapkészítő workshop Vackorral

Helyszín: Őrmezői Ifjúsági Központ, 1112 Neszmélyi út 36.

Az IdőJárás – Őrmezői Közösségi Fesztivál keretében megvalósuló rendezvény ingyenes.



Október elejéig fesztiválhangulatban telnek a hétvégék a kerület számos városrészében

# Színes programok Kelenföldtől Albertfalváig

## Lecsóval kezdődött az Újbudai Ősz



A nyolcadik Kelenföldi Lecsőfesztivállal vette kezdetét augusztus 25-én az önkormányzat őszi rendezvénysorozata. A szabad- téri főzés és a közösségi programok kedvelőit idén is számos esemény várja, a következő hetekben egymást érik Újbuda egy-egy városrészében a koncertek, főzőversenyek, közös mulatságok.

A hagyományos Kelenföldi Lecsőfesztivál idén nyolcadik alkalommal várta a városrész lakóit, kicsiket és nagyokat közös főzésre és kikapcsolódásra. – Azért kezdtük el nyolc-kilenc évvel ezelőtt ezeknek a programoknak a szervezését, hogy a kerületi lakosoknak lehetőséget nyújtsunk az igényes szórakozás mellett arra is, hogy könnyebben megismerjék az adott városrész értékeit, hagyományait, és könnyebben tudjanak kapcsolatot kialakítani a közvetlen környezetükben élőkkel – mondta Hoffmann Tamás. Újbuda polgármestere hozzátette: ebben az évben is úgy

állt össze az Újbudai Ősz sorozat, hogy mindenkinek legyen alkalmja a kikapcsolódásra, legyen szó akár egy-egy finom étel elkészítéséről, akár egy-egy hangulatos koncertről vagy közös sportolásról, miközben még közelebb kerülhetnek egymáshoz az itt élők.

A Kelenföldi Lecsőfesztivál idén is hamisítatlan retró hangulatban telt, a vidámságról és a jó zenéről Vastag



Tamás koncertje gondoskodott. A kora reggeltől délutánig tartó program nem csak a felnőttek szakácstudományáról és szórakozásáról szólt, a rendezők gondoltak a kisebbekre is. Míg a fel-

lok szervezője volt. Akárcsak tavaly, idén is a Dél-kelenföldi Óvoda csapata lett a Kelenföldi Lecsőkirály.

(Újbuda)

## Halászlé világsztárral

Szeptember első napján a Gazdagréti Halászléfőző Versennyel folytatódott Újbuda Önkormányzatának őszi fesztiválsorozata. A több mint harmincéves múltra visszatekintő esemény idén is sok résztvevőt vonzott.

A halászlé mesterei már délelőtt tüzet raktak Gazdagréten, ebédidőre megfőttek a különféle hallevek, amelyek elkészítéséhez az önkormányzat adta a friss halat és a tűzfát. Amíg a szülők, nagyszülők a bográcsok körül ügyködtek, a gyerekek a halas játékokat felvonultató játékparkban tölthették az időt, vagy akár az íjászatot is gyakorolhatták.



A délutáni koncertekre érkezők a Trófea étterem vezetője, Mátyási Roland, a Ménesi Borbár ügyvezetője, Tikos András séf, valamint Csernus János, az Újbuda újság és televízió főszerkesztője segítette.

Idén egy újonc társaság halászléve bizonyult a legjobbnak. A Vitézi Rend nevű csapat katasztrófavédelemmel foglalkozó kollégákból alakult, közülük többen valóban a rend tagjai. A díjakat Hoffmann Tamás adta át, de ajándékok találtak gazdára a népszerű Újbuda Kvíz után is, amelynek kérdései kifejezetten Gazdagrétre vonatkoztak.

– Örömteli, hogy ez a hagyomány, amelyet az Újbuda Televízió elődje, a Gazdagréti Községi Televízió munkatársai indítottak 31 évvel ezelőtt, ilyen népszerű ma is – mondta



Hoffmann Tamás. A polgármester hozzátette: az újbudai eseményre a kerületen kívülről is érkeznek versenyzők, hogy megmutassák főzőtudásukat.

A Karinthi Sínház igazgatója, a hetvenedik születésnapját aznap ünneplő Karinthi Márton vállalta idén is a zsűrielnöki feladatot. Munkáját neves szakácsok mellett a Gazdagréten készült Szomszédok tévésorozat Vágási Ferijét

A zenei programot a Room Service duó kezdte Bryan Adams számaival, utánuk a TNT Track lépett színpadra. A díjátadók után világlágerek következtek LayZee aka Mr. Prinsled előadásában. Az angol–német sztár a magyar Kovács Erikával lépett fel, akivel évek óta együtt turnézik. Az eset a hagyományokhoz híven Arató András videodiszkója zárta.

(Újbuda)

## Új közösségi rendezvény mutatkozott be Gazdagréten



A fesztivált Gazdagréten olyan területen tartották, ami eddig kicsit kívül esett az Újbudai Ősz helyszíneitől. Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere elmondta: az önkormányzat örömmel állt a kezdeményezés mellé, a Gazdagréti-Csikihegyek Általános Iskola udvarán és az előtte lévő úton rendezett program beváltotta a hozzá fűzött reményeket.

– A jelek szerint jó döntések bizonyultak, hogy a Csiki iskola elé szervezzünk egy olyan fesztivált, ahol a környéken lakók minőségi programokon vehetnek részt – mondta a polgármester. Hozzátette: a nagy érdeklő-

dés láttán nagyon valószínű, hogy bár ez volt az első, de nem az utolsó Csiki Fesztivál Gazdagréten.

Tóthné Vonsik Vivien főszervező, a Gazdagréti Községi Ház vezetője kiemelte, hogy a rendezvény igazi közösségi összefogás eredményeként valósulhatott meg. Kerékgyártó Gábor önkormányzati képviselő hozzáfűzte: a polgárhőség a kerületben Gazdagréten a legaktívabb, így nem meglepő, hogy a fesztivál programjaiban is tevékenyen részt vettek.

A polgárőrség bemutatója mellett interaktív gyermekkoncertek, ugrálóvárak,

sportbemutatók, utcák közötti foci- és pingpongbajnokságok, valamint székelykáposzta-főző verseny is színesítették a programot. Ez utóbbit a Csiki suli Csikiidekuk csapata nyerte meg, de rajtuk kívül a reggeltől estig tartó családi nap közösségi versenyprogramjainak többi győztese is díjakkal és az önkormányzat ajándékaival térhetett haza.

Az egész napos közösségi versenyek és színpadi bemutatók után az első Gazdagréti Csiki Fesztivált retró díszkó és utcából zárta B. Tóth László vezényletével.

(Újbuda)

Évek óta hagyományosan augusztus végétől októberig fesztiválhangulatban telnek a hétvégék a kerület egy-egy városrészében. Az Újbudai Ősz rendezvénysorozat keretében először rendezték meg Gazdagréten a Csiki Fesztivált.



**Vedd észre, hogy nem veszlek észre**

**Lite Ride**

**VIGYÁZZ RÁM!**

**LÉGY AZ ŐRANGYALOM!**

**BIZTONSÁG HETE**

**CSALÁDBARÁT ÚJBUDA**

**Közlekedésbiztonsági családi nap**

**Műsorvezető: Peller Mariann**

**2019.09.28. BIKÁS PARK 14-18H.**

**Programok:**

- 15:00 Handabanda együttes
- 16:00 Vonsik Vivien CSIPET-CSAPAT, Okos gyalogos - ovisoknak
- 17:00 Gyík zenekar

**Aktivitások:**

- Érték-,élet-járművédelem, felvadász minden korosztálynak.
- Rendőrség munkájának bemutatása
- Motorszimulátor és különféle tesztek •12 db speciális jármű •Kutyás és lovas bemutató •Utazás a mikrobák világába interaktív idegenvezetéssel
- Biztonsági fejtűről felnőtteknek, gyerekeknek •Biztonsági Útján Program - boruló szimulátor •Biztonsági kerék (szerencsekerék) Közlekedésbiztonsági játék VR szemüveggel •HÉGESHOW bemutató triál kerekparokkal •Mentőkutyás engedelmes bemutatók, mentőkutyák megismerése •Kapcsolj! -4 művelet, közlekedésbiztonsági program •Rúdsztor szimulációs berendezés •Táncosok alkona •Óltófal készítés üzemeltetése •Fotófal és Instagram fal •Kreatív asztalban papír tűzoltóautó kézműves színezők •Tűzmegelőzés, tűzvédelem •Elsősegély alapok, újrabeállítás bemutató •Hádképző •Erdőtűzmegelőzési kalandpálya •"Veszély Ház" veszélyfelismerő játék •Vezetés közbeni mobilhasználat, használati szokások mérése •Egyszerű tervezési lehetőségi ruha kialakítás.
- Kerékpáros ügyességi pálya •Kisbábok •Biztonsági Biztonságos Óvoda Program •Népi Suli Program •Memóriajátékok •FEL-ITA •Lite Ride közös festmény készítés Vári Zsófi festőművész •Lite Ride dinó festés Molnár Anna grafikusművész

**211. Készítők:** Dr. Simicskó István Újbuda országgyűlési képviselője, Dr. Hoffmann Tamás Újbuda polgármestere

**Védnökök:** Király Nóra alpolgármester, Dr. Molnár László alpolgármester

**Szent Mihály napi búcsú Albertfalván**

**2019. szeptember 28. szombat**

- 8.00 GITÁROS SZENTMISE a templomban
- 9.00 BOGRÁCSGULYÁSFŐZŐ-VERSENY a templomkertben (előzetes jelentkezés szükséges a plébánia honlapján)
- 10.00 Népi játékok, ügyességi versenyek, pónilovaglás, trambulin, bábjáték
- 12.00 URANGYALA IMÁDSÁG a templom körül
- 13.30 TÉRZENE a Weiner Leó Katolikus Zeneművészeti Szakgimnázium Fúvós Zenekarának előadásában
- 14.30 A főzőverseny és a sűteményverseny EREDMÉNYHÍRDETÉSE ÉS DÍJKIOSZTÓ

**2019. szeptember 29. vasárnap**

- 11.00 MAHUNKA IMRE SZOBRÁNAK MEGKOSZORÚZÁSA
- 18.00 ÜNNEPI SZENTMISE. Beszédet mond Katona István atya. A szentmise végén az Albert herceg díj átadása.
- 19.00 Zárókoncert – közreműködik a Budapesti Énekes Iskola és Alberfalvi Tagozata

Albertfalvi Szent Mihály Plébánia, Albertfalvi Keresztény Társas Kör  
A műsorok ingyenesek. A programváltoztatás jogát a szervezők fenntartják.



## PROGRAMAJÁNLÓ

### Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

Minden kedden és csütörtökön 9.00–10.00

**Ízületi torna Horváth Péter tanár vezetésével**

Helyszín: Gazdagrét-Csikihegyek Általános Iskola (Csíki-hegyek utca 13–15.); költség: 5 alkalom/2500 Ft, 10 alkalom/5000 Ft; szervező: *Valentin Ferencné* önkéntes, telefon: 246-8016

**Szeptember 18-ától kéthetente szerdán**

**9.15–10.45 Szenior Örömtánc Andreával**

Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (Bölcső utca 3.); ingyenes; információ: hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon

**Szeptember 12. 15.00–17.00 A Kávészünet együttes koncertje**  
Helyszín: Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja (Gazdagréti tér 1.); ingyenes; szervező: *Geréb Gerda* (USZOSZ); információ hétköznap 8–16 óráig a 786-6084-es telefonszámon

**Szeptember 14. Városnézés**

Ráckeve, Csónakos piac, Hajómalom (örlési bemutatóval), szerb templom, táv: 12 km, szint: 200 m. Előzetes jelentkezés szükséges. Találkozó: 8.20, Közvágóhíd (ráckevei HÉV, ind. 8.35); belépők: malom 500 Ft, templom 500 Ft.; információ/jelentkezés: *Hattyár Zsuzsa* (Caola) 06/30/352-2694

**Szeptember 14. Természetjárás**

Pilis-hegység: Pilisszentkereszt–Dera-szurdok–Csobánka-nyereg–Csobánka, táv: 12 km, szint: 200 m. Előzetes jelentkezés szükséges. Találkozó: 8.10, Batthyány tér, HÉV (ind. 8.18); ingyenes; *Sepsey Katalin* (Műanyag SC) 06/70/251-1493

**Szeptember 16. 9.45–10.45 Problémamegbeszélő csoport**

Téma: keresés (csoportfoglalkozás témák szerint pszichológus vezetésével) Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.); ingyenes; információ: hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon

**Szeptember 16. 13.00–14.00 Személyes gyógytorna-tanácsadás**  
Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.); ingyenes; előzetes jelentkezés szükséges; hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon

**Szeptember 16. 16.00–18.00 Útifilmvetítés:**

**Kalifornia, az USA nyugati partvidéke**

Helyszín: Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja (Gazdagréti tér 1.); ingyenes; szervező: *Valentin Ferencné* önkéntes; hétköznap 8–16 óráig a 786-6084-es telefonszámon

**Szeptember 16. 17.00–18.15 Hangtálkoncert**

Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.); ingyenes; előzetes jelentkezéshez kötött; jelentkezés személyesen a Kérő utcai programközpontban; információ: hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon

**Szeptember 17. 14.00–17.00**

**„Nem vagy egyedül!” – Séta a demenciával élőkért**

Séta, zene, szeniortánc, játékok, tesztek. Helyszín: Bikás park, megnyitó: Soleil Bistro; ingyenes; szervező: *Mátics Katalin* (USZOSZ) 06/70/492-0418; *Benkő Erzsébet* 06/70/492-0408

**Szeptember 18. 14.00 Arany levendula**

**– a Duna-Ipoly Nemzeti Park előadása**

Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.); ingyenes; információ: hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon. Az előadást tartja: *Kremnicsán János*

**Szeptember 19. 15.00–17.00**

**Író-olvasó találkozó egy tea mellett – Jolla titkai**

Vendég: *Szabó Jolán* író. Helyszín: Újbudai Szociális Szolgálat Szent Imre-város Idősek Klubja (Bocskai út 43–45.); ingyenes; *Polgár Tiborné* (USZOSZ), hétköznap 8–16 óráig a 789-3022-es telefonszámon vagy a polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu e-mail címen

**Szeptember 22. Természetjárás**

Pilis-hegység: Dobogókő–Rám-hegy–Rám-szikla–Szakó-nyereg–Dobogókő, táv: 13 km, szint: 400 m. Előzetes jelentkezés szükséges (16–19 óra között). Találkozó: 7.45, Batthyány tér, HÉV (ind. 7.58); ingyenes; szervező: *Somóczy Szilvia* (Caola) 06/30/340-3490

**Szeptember 23. 16.00–18.00**

**Útifilmvetítés: Florida, „a napfény állama”**

Helyszín: Újbudai Szociális Szolgálat Gazdagréti Idősek Klubja (Gazdagréti tér 1.); ingyenes; szervező: *Valentin Ferencné* önkéntes; hétköznap 8–16 óráig a 786-6084-es telefonszámon

A programokon való részvétel feltétele az Újbuda

60+ Kedvezménykártya vagy annak folyamatban lévő igénylése.

A teljes hónap programját megtalálják és letölthetik az **Idősbarát Újbuda honlapról** illetve **Facebook oldalunkról is!**

**ÚJBUDAI ÖNKÉNTES KOORDINÁCIÓS ÉS MÓDSZERTANI KÖZPONT**  
Ügyfélfogadási idő:  
minden hétköznap 9.00–14.00 óra között  
Cím: 1112 Budapest, Kérő utca 3.

**CARING CITY** | A GONDOSKODÓ VÁROS

**ÚJBUDAI SENIOR PROGRAMKÖZPONT**  
Nyitvatartási idő:  
minden hétköznap 8.00–12.00 óra között  
Cím: 1117 Budapest, Bölcso utca 3.

**ÚJBUDA 60+ PLUSZ**  
Levelezési cím: 1113 Budapest, Bocskai út 39–41.  
(A borítékra kérjük ráírni: Újbuda 60+ Program)  
Központi telefonszám: (06 1) 372-4636 (H-P: 9.00–14.00)  
Önkéntes segítségvonal: 381-1361 (H-P: 9.00–13.00)  
E-mail: 60plusz@ujbuda.hu  
Weboldal: idosbarat.ujbuda.hu  
Youtube csatornánk: **Újbuda 60+ Program**  
facebook-oldalunk: **Újbuda 60+ Program**  
(www.facebook.com/Ujbuda60pluszProgram)  
**Kövessen minket a Facebookon is!**



## Gyalogló klub Újbuda Önkormányzatának támogatásával

Az Újbuda 60+ Program keretében szakképzett oktató vezetésével Gyalogló klub indul kurzusban, csoportonként maximum 18 fővel.

- Minimális terheléssel is elkezdhető és folyamatosan emelhető az intenzitás a kondíciónak megfelelően.
- A botok használata biztonságot nyújt a bizonytalanabb mozgásúaknak, vérnyomásproblémákkal küzdőknek és szédüléseknek is.
- A társaságban végzett mozgás rendszerességre és kitarásra sarkall.

## Pilates torna Újbuda Önkormányzatának támogatásával

**Gazdagréti Közösségi Ház** (Törökugrató utca 9., tel.: 246-5253)

Október 2-ától szerdánként 13.00–14.00

Jelentkezés: szeptember 23–27. között a tanfolyamok helyszínén 10–14 óráig

**Albertfalvi Közösségi Ház** (Gyékényes utca 45–47., tel.: 204-6788)

Október 3-ától csütörtökönként 12.00–13.00

Csoportvezető: *Kutasi Viktória Andrea*

A koordináció folyamatos gyakorlása nagyon jó hatással van az agyra.

- A botok használatával a test izmainak 90 százaléka mozog, ezzel komoly eredményt lehet elérni a vérnyomásproblémák, cukorbetegség terén is, nagyban csökkenthető a szedett gyógyszerek mennyisége, néha akár el is hagyhatók.
- A botok használata nagyobb mozgásúaknak, vérnyomásproblémákkal küzdőknek, elsősorban a térd- és a csípőízület terhelését.
- A diagonálmozgás alkalmas akár csípőprotézissel rendelkezők számára is.

Jelentkezés: szeptember 16–25. között a tanfolyamok helyszínén 10–17 óráig

A beiratkozáshoz hozzák magukkal a 60+ kedvezménykártyát, a személyi igazolványt és a lakcímkártyát.

A tornakurzus díja/fő: 6000 Ft/10 alkalom, 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom. (A kedvezményes díjat csak az első beiratkozáskor veheti igénybe, aki még nem vett részt a tanfolyamon)

## Gerinctorna fiziológiás labdán – kezdő tanfolyam

**Széchenyi István Gimnázium** (Egry József utca 3.)

Szeptember 30-ától hétfőnként 17.00–18.00

Csoportvezető: *Zimonyiné Pompor Éva*

Jelentkezés: szeptember 23–27. között 8.30–12 óráig személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban (Bölcső utca 3.)

**Mechatronikai Szakközépiskola** (Rétköz utca 39.)

Szeptember 25-étől szerdánként 17.00–18.00

Jelentkezés: szeptember 16–24. között telefonon (hétfő, szer-

da, péntek: 8–11 óráig, kedd: 12–18 óráig)  
Csoportvezető: *Karakai Márta*, 06/30/378-5536

A beiratkozáshoz hozzák magukkal a 60+ kedvezménykártyát, a személyi igazolványt és a lakcímkártyát.

A tornakurzus díja/fő: 6000 Ft/10 alkalom, 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom. (A kedvezményes díjat csak az első beiratkozáskor veheti igénybe, aki még nem vett részt a tanfolyamon)

## Kezdő zumbatanfolyam indul

**Őrmezei Közösségi Ház (Cirmos utca 8.)**

Október 1-jétől keddenként 11.00–12.00

Jelentkezés: szeptember 18–27. között a helyszínen 14–18 óráig

**Gazdagréti Közösségi Ház (Törökugrató utca 9.)**

Szeptember 30-ától hétfőnként 11.00–12.00

Jelentkezés: szeptember 23–27. között a helyszínen 10–14 óráig

A beiratkozáshoz hozzák magukkal a 60+ kedvezménykártyát, a személyi igazolványt és a lakcímkártyát.  
A tornakurzus díja/fő: 6000 Ft/10 alkalom  
60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom (A kedvezményes díjat csak az első beiratkozáskor veheti igénybe, aki még nem vett részt zumbatanfolyamon)

A tanfolyam vezetője: *Ferencz Szilvia*

## Hangfürdő foglalkozás

A hangtálkoncertek mellett hangfürdő foglalkozásokon is megismerkedhetnek a hangtálak hangjával és azok rezgéseivel, gyógyító hatásával. A foglalkozáson a részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezéshez kötött.

Időpontja: szeptember 27. 11.30–12.30

Jelentkezés: szeptember 23-ától kizárólag személyesen, nyitvatartási időben az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (Kérő utca 3.) és az Újbudai Szenior Programközpontban (Bölcső utca 3.). A csoportlétszám korlátozott.

Mivel a felsőtest is aktívan mozog a botos gyaloglásnál (nordic walking), ez a sport nagyban segíti a beszűkült ízületek újraaktiválását, erősítését.

Jelentkezési feltételek: XI. kerületi állandó lakcím; betöltött 60. életév; tízórás tanfolyam rendszeres látogatása

A beiratkozáshoz hozzák magukkal a 60+ kedvezménykártyát, a személyi igazolványt és a lakcímkártyát.

Jelentkezés: szeptember 16–20. között 8.30–12 óráig személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban (Bölcső utca 3.)

## Idősek Világnapja rendezvény

Újbuda Önkormányzata az Újbuda 60+ Program szervezésében a hagyományokhoz híven idén is megünnepli az Időskorúak Világnapját október 1-jén 10 órától.

A rendezvényen a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. Jelentkezni kizárólag személyesen és előzetesen szeptember 23-ától lehet az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (Kérő utca 3.) az Újbuda 60+ Kedvezménykártya felmutatásával, a jelentkezők létszámának függvényében. További információért keresse programközpontjainkat vagy weboldalunkat.

## 60+ konditorna – kezdő tanfolyamok Újbuda Önkormányzatának támogatásával

**1. csoport**

Újbudai Szenior Programközpont (Bölcső utca 3., tel.: 372-4636)

Október 3-ától csütörtökönként 16.00–17.00

Jelentkezés: szeptember 23–27. között 8.30–12 óráig személyesen a helyszínen

Csoportvezető: *Virág Anikó*

**2. csoport**

Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3., tel.: 372-4636)

Október 8-ától keddenként 9.15–10.15 óráig

Jelentkezés: szeptember 30. és október 4. között 9.30–13 óráig személyesen a helyszínen

További információ a 372-4636-os telefonszámon

**A Gyalogló klub csoportfoglalkozásainak időpontjai:**

1. számú csoport: szeptember 23-ától hétfőnként 15 óra

A Gyalogló klub díja/fő: 6000 forint/10 alkalom

60+ kedvezménykártyával:

1200 forint/10 alkalom (A kedvezményes díjat csak az első beiratkozáskor veheti igénybe, aki még nem vett részt a tanfolyamon)

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*

Csoportvezető: *Virág Anikó*



## » KERESZTREJTVÉNY

**Jékely Zoltán: Őszeti Balatonpart c. költeményéből idézünk 2 sort.**

**Vízszintes:** 1. Az idézet első sora (A, L, O, K, S, L, K). 13. Olimpiai bajnok birkózó, edző (András). 14. ...-elv, szemet szemért, fogat fogért. 15. Hívvány ló. 16. Orosz marsall a II. világháborúban (Georgij Konsztantyinovics). 18. Mayotte-szigeti hagyományos női tánc (DÉBA). 20. Félig színez! 21. Személyes név-más. 22. Izraeli kikötőváros Akaba mellett. 24. Úgazdag, aki az előkelőbb társadalmi rétegek szokásait utánozza. 26. Kolozs megyei település, határában áll a romos Bocskai várkastély. 28. Német akadémikus, a számítógépes művészet úttörője (Georg). 29. Dunántúli tájegység. 31. Mely személyek. 33. Kiszagadozó. 35. Elbájoló vidék jelzője. 36. Savval megtisztít. 38. Szab páros betűi. 39. Hajtásban van! 40. Jogtalanul magánál tart. 41. Tábornok az amerikai polgárháborúban (Robert). 42. A tetejére. 43. Írásmű rövid összefoglalása. 44. Ádám és Éva harmadik fia, idegen helyesírással. 45. Következményként jelentkező kellemetlenség. 47. Barokkos dísz! 48. Észt nagyváros, kulturális központ. 49. 2017-es norvég filmvígjáték egy energiával bevezetéséről (DRIB). 51. Háztartási eszköz. 53. Pillangósvirágú növénynemzetség, névelővel. 56. Kenyeret vág. 57. Libanon gépkocsijelzése. 58. Mecsét záróköve! 59. A török partok közelében lévő Kardak, görög sziget másik neve (IMIA). 61. Mással árultat. 63. Nemzeti park az USA Utah államában. 65. Lakodalmáról híres Pest megyei település. 67. Nemzeti Labdarúgó Archivum, rövid.

## » 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](mailto:ujbuda@fidesz.hu), [www.facebook.com/fidesz11ker](https://www.facebook.com/fidesz11ker), [simicskoistvan.hu](https://simicskoistvan.hu), [facebook.com/istvan.simicsko](https://facebook.com/istvan.simicsko)**  
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 soron következő ingyenes jogsegély időpontja: szeptember 24.

### » A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI

**Méznök utca 40. Tel.: 205-3655; Nyitva tartás: H, K, Cs: 10.00–13.00; K, Sz, P: 15.00–17.00. E-mail: [ujbuda@mszp.hu](mailto:ujbuda@mszp.hu), [www.ujbuda.mszp.hu](https://www.ujbuda.mszp.hu), [www.facebook.com/mszpujbuda](https://www.facebook.com/mszpujbuda)**  
Jogi tanácsadás: minden hónap harmadik szerdáján 15.30–17.30. Pszichológiai tanácsadás: minden hónap első keddjén 14–17 (telefonos egyeztetés: Szöllősi Ágnes 06/20/979-3369).

### » A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

**A KDNP irodája (Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474) napközben 14–18 óra között várja az érdeklődőket.**

### » A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

**Az Újbudai LMP Klub minden hónap első péntekén 19–21 óra között, az F2 Klubban (Fadrusz utca 2.) várja az érdeklődőket.** Jöj-jön el, és beszéljessünk helyi vagy országos ügyekről, problémákról, és ismerje meg a javaslatainkat. **Tel.: 06/70/511-6390. Web: [facebook.com/lmpdelbuda](https://facebook.com/lmpdelbuda), e-mail: [bp1122@lehetmas.hu](mailto:bp1122@lehetmas.hu), blog: [delbuda-maskepp.blog.hu](https://delbuda-maskepp.blog.hu)**

### » LAKÁS, INGATLAN

**VÁSÁROLNÉK** felújítandó 3 szobás lakást. Tel.: 06/20/3784-979.

**ELADÓ** IX. ker., Nagyvárad térnél 1 + 2 fél szobás, kéterkényes lakás. Egyetemek közelben, kilátás budai hegyek, Halászbástya stb. T.: 06/70/772-3172.

**MŰTEREMLAKÁST** vagy nagy alapterületű, nagy helyiségekből álló, legfelső emeleti lakást vásárolnék saját célra. [muteremlakas2019@gmail.com](mailto:muteremlakas2019@gmail.com), SMS: +36/20/458-8656.

### » BÉRLEMÉNY

**KIADÓ** Újbudán egyszobás berendezett lakás 1-2 főre. T.: 06/70/336-5259.

### » OKTATÁS

**NYELVTANÁR** az Allee-nál angol-országi felkészítést vállal, alapoktól nyelvvizsgáig. 3862-382, 06/70/668-2951.

**MATEMATIKA** -, fizikatanítás Önnél. 06/20/9590-134.

**ANGOLTANÍTÁS** Gazdagrét mellett. Nyugdíjas angoltanár vállal gyereket, felnőttet minden szinten. Tel.: Éva néni 06/30/962-0073.

### » VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

**VILLANYSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Pétrás József villanyszerelő mester. ELMŰ-ügyintézés! 246-9021, 06/20/934-4664.

**VILLANYSZERELÉS** garanciával. 06/20/274-4374.

### » LAKÁSSZERVIZ

**LAKÁSFELÚJÍTÁS** teljes körűen! 202-2505, 06/30/251-3800. Halász Tibor

### » TV, SZÁMÍTÓGÉP

**SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS**, telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/8572-653.

### » SZOLGÁLTATÁS

**TARSASHAZGONDOK.HU** Megbízhatóan, referenciákkal: 06/20/396-1933.

**SZOBAFESTŐ** munkát vállal. 06/30/913-8245.

**KÉMÉNYEK** bélelése, átépítése, belső marása teljes körű ügyintézésel. Szabó Balázs 06/20/264-7752.

**FAABLA**K felújítása, szigetelése, thermóüveg csere akció! Megrendelhető 06/70/279-1876.

**KONTÉNERES** szállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

### » GYÓGYÁSZAT

**FOGSOR** készítése, javítása. Hívjon bizalommal! Tel.: 06/20/980-3957

### » RÉGISÉG

**PAPÍR**- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 266-4154, nyitva: H–SZ 10–17, Cs 10–19.

**FESTMÉNYGYŰJTEMÉNY** gyarapítása céljából megvételre keresek készpénzért kiemelkedő kvalitású 20. századi magyar

MINI). 41. Tartozást megad. 43. Hányatott sorsú ázsiai nép. 44. Bőrből készült dísz. 46. Erre a helyre taszt. 48. Ázsiai tömegmérték. 50. A házba lép. 52. Nép a Balkánon. 54. Legendás brit király (LEIL). 55. ...-box, az 1970-es évek közepén kialakult küzdősport. 57. Csillagtúra, eredeti helyesírással. 60. Arzén és jó d vegyjele. 62. ... gratias! Hála Istennek! 64. Nóta egy nemű betűi. 66. Esni kezd!

*Beküldendő: vízsz. 1. és függ. 13. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddjé. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92., vagy a [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu) e-mail címre. A 16. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: Kenyér helyett könnyel etteted őket, bőségesen adtál inni könnyeket. NYERTESE: Perjés Vilmos, 1113 Bp., Zsombolyai u. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.*

### » A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI

**Jobbikos hírekkel kapcsolatban hívja a 06/30/363-7907-es telefonszámot, fogadóóra megbeszélés szerint.**

### » A XI. KERÜLETI PÁRBESZÉD PROGRAMJAI

**Tel.: 06/70/947-4091. Fogadóóra megbeszélés szerint.**

### » A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

**Az újbudai választókerület elérhetőségei: 106 Budapest, 116. Pf. 141., e-mail: [bp11@dkp.hu](mailto:bp11@dkp.hu), [www.facebook.com/demokratikuskoalicioujbuda](https://www.facebook.com/demokratikuskoalicioujbuda), tel.: 06/21/300-1000. Az iroda címe: 1118 Bp., Kap-tárkó u. 8. Az iroda állandó nyitva tartása: minden szerdán 16–19 óráig.**

### » A XI. KERÜLETI MI HAZÁNK MOZGALOM PROGRAMJAI

A Bartók Béla út 96. alatti parthelyiségben Dúró Dóra országgyűlési képviselő Se Gyurcsány, se Orbán címmel szeptember 10-én, kedden 18 órától előadást tart. Kubinyi Tamás polgármesterjelölt (Mi Hazánk–MIÉP–FKGP) elérhetőségei: 06/30/517-4828, [kubinyitamás001@gmail.com](mailto:kubinyitamás001@gmail.com). Fogadóórái az irodában: H: 8–10; K, Cs: 16.30–18; P: 10–12. **A Mi Hazánk Újbudai Szervezetének elnöke, Novák Előd a 06/30/358-2723-as számon és a [novak.elod@mihazank.hu](mailto:novak.elod@mihazank.hu) címen érhető el.** További információ: [facebook.com/mihazankujbuda](https://facebook.com/mihazankujbuda).

### » A XI. KERÜLETI MOMENTUM PROGRAMJAI

**Elérhetőség: e-mail: [bp11@momentum.hu](mailto:bp11@momentum.hu). Naprakész információk a Momentum programjairól, vitafórum: [facebook.com/momentumujbuda](https://facebook.com/momentumujbuda). Találkozzók szombatoként 9–12 óra között a Fehérvári úti piac előtt. Jelentkezés: <https://csatlakozz.momentum.hu/>**

## » APRÓHIRDETÉS

festményt. Árverésen, kiállításon szerepelt előnyben. Nemes Gyula 06/30/949-29-00, e-mail: [gyulanemes70@gmail.com](mailto:gyulanemes70@gmail.com)  
**RÉGI FUTBALLMECCS** belépőjegyeket, műsorfüzeteket gyűjtök, készpénzért vásárolok Tel.: 06/20/480-4556.

### » GONDOZÁS

**IDŐSGONDOZÁST** vállalom ottlakással. Jól főző, házias, tisztaságszerető, kedves szeretetteljes asszony. T.: 06/70/269-5429, délelőtti órákban.

### » ÁLLÁST KÍNÁL

**RAKTÁRBA** (XXII. kerület) keresünk rész munkaidőbe, adminisztratív munkakörbe feladatokkal megbízatosan kezelő, friss nyugdíjas munkatársat. Feladatok: raktárkönyvelés, számlázás, leltározás: 06/30/896-2318.

**BORÁSZATI** üzembe (Budapest XXII.) rész munkaidős segéd munkás munkatársat keresünk. Tel.: 06/30/896-2318.

**TÁRSASHÁZ** gondnoki feladatok ellátására a XI., Baranyai tér környékéről gondnokot keres. Tel.: 06/70/325-4308, munkaidőben.

### » VEGYES

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

**AZONNALI KÉSZPÉNZES** gépkocsifelvásárlás a legjobb áron! Bizományos értékesítés! Prémium Autósziget Kft. 1223 Bp., Nagytétényi út. Tel.: 06/30/816-2095.

**GYERMEKFELÜGYELETET** vállalom óvó néni. T.: 06/30/427-3237.

## » IMPRESSZUM

**Függőleges:** 2. Londoni kockázat! 3. Kettőzve: Thor Heyerdahl könyve. 4. Hebegés-habogás. 5. A bőr bakteriális fertőzése. 6. Orosz helyeslés. 7. Csomót bont. 8. Csúrka István pártjának névbetűi. 9. Szláv eredetű férfinév, jelentése: Isten adománya. 10. Tömegmérték, rövid. 11. Balatoni üdülőhely. 12. Mélyfekete színű. **13. Az idézet második sora (L, R, Á, E, A).** 17. Orosz férfinév. 19. Alvó andezit vulkán Costa Rica ÉNy-i részén (ARENAL). 23. 4441 m magas kirgiz hegy (TEKE-TOR). 25. Belgiumi válogatott labdarúgó (Daniel VEYT). 26. Kázus. 27. Orosz író, költő, angol lexikonokban (Konstantin Mikhailovich). 30. Ázsiai főváros. 32. Szenior sakkvilágbajnok, mesteredző, szakíró (Éva). 34. Készlet, angolból honosított szóval. 36. ... Ullmann, norvég színész. 37. Berlini piros! 40. A Bahama-szigetek legnyugatibb kerülete (BL-

**BARABÁS RICHÁRD (PÁRBESZÉD)** önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/70/947-4091, [barabas.richard@parbeszedmagyarorszagert.hu](mailto:barabas.richard@parbeszedmagyarorszagert.hu)

**DR. BÁCS MÁRTON (MSZP–DK)** önk. képv.

Egyeztetés: 06/70/902-1837, 205-3655

**BUDAI MIKLÓS (MSZP–DK)** önk. képv.

Egyeztetés: 06/30-948-9341

**CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ)** önk. képv.

Egyeztetés: 06/20/597-5600, [csernus.laszlo@fidesz.hu](mailto: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](mailto:gajarszki.aron@ujbuda.hu), vagy sürgős esetben: 06/30/988-2626

**GÖRÖG ANDRÁS (MSZP–DK)** önk. képv.

Egyeztetés: 06/30/966-2187, [mail@gorogandras.hu](mailto:mail@gorogandras.hu)

**GYÖRGYEVICS MIKLÓS (KDNP)** önk. képv.

Minden hónap első keddjén 17–18 óráig.

KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.), [gyorgyevics.miklos@ujbuda.hu](mailto:gyorgyevics.miklos@ujbuda.hu)

**DR. HAIDAR NORBERT (FIDESZ)** önk. képv.

Időpont előzetes egyeztetés alapján telefonon: +36-30/563-7926 vagy e-mailben: [haidar.norbert@ujbuda.hu](mailto:haidar.norbert@ujbuda.hu)

**HINTSCH GYÖRGY (MSZP–DK)** önk. képv.

Egyeztetés: 06/30/655-3015, [hintsch.gy@gmail.com](mailto:hintsch.gy@gmail.com)

**JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ)** önk. képv.

[janko.istvan@fidesz.hu](mailto:janko.istvan@fidesz.hu), előzetes telefonos egyeztetés alapján: 06/30/655-3033

**JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ)** önk. képv.

Fogadóórája előzetes egyeztetés alapján bármikor: 06/70/942-4624, e-mail: [junghausz.rajmund@fidesz.hu](mailto:junghausz.rajmund@fidesz.hu)

**KELLER ZSOLT (MSZP–DK)**

Egyeztetés: 06/70/339-6580, [zsoltkeller1@gmail.com](mailto:zsoltkeller1@gmail.com)

**KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ)** önk. képv.

Időpont-egyeztetés: [kerekgyarto.gabor@ujbuda.hu](mailto: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](http://www.kiralynora.hu)

**LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ)** önk. képv.

Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján: 06/20/475-0130, [ludanyi.attila@fidesz.hu](mailto:ludanyi.attila@fidesz.hu)

**MOLNÁR GYULA (MSZP)** egy. képv.

Minden hónap első keddjén, XI. Méznök utca 40. 06-30/566-4302.

**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, Kaczeus Beátánál a 3724-672-es telefonszámon.

**NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ)** önk.

képv. E-mail: [n.antal.aniko@ujbuda.hu](mailto: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](mailto:sass.szilard@ujbuda.hu). Telefon: +36/20/669-3832

**DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP)** egy. képv.

Bejelentkezés alapján: 06/20/200-0781, [simicsko.istvan@fidesz.hu](mailto:simicsko.istvan@fidesz.hu), Zsombolyai u. 5.

**SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ)** önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408 [szabo.andras@fidesz.hu](mailto:szabo.andras@fidesz.hu)

**SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK)** önk. képv.

Időpont-egyeztetés: [szabo.gyorgy@jobbik.hu](mailto:szabo.gyorgy@jobbik.hu)

**TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ)** önk. képv.

Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836. Minden hónap első hétfőjén 16–18 óráig (kivéve július, augusztus hónapban). KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)

**VÉCSEI ÉVA (MSZP–DK)** önk. képv.

Egyeztetés: 205-3655

**WENDLERNE DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ)** önk. képv.

Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján, tel.: 06/70/902-1839,

email: [pirigy.katalin@ujbuda.hu](mailto:pirigy.katalin@ujbuda.hu)

Minden hó első keddjén 16–18 óráig. Kelenvölgyi Közösségi Ház (Kardhegy u. 2.).

## » KERÜLETI

## KORMANYABLA

**Bocskai út 39–41.**

**Hétfő: 7.00–17.00**

**Kedd: 8.00–16.00**

**Szerda: 12.00–20.00**

**Csütörtök: 9.00–17.00**

**Péntek: 8.00–14.00**

Főszerkesztő: Csernus János • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu)

Pedagógiai és Média Kft. • Ügyvezető igazgató: Antal Nikolett • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztő: Szabó Márta • Korrektor: Paola Fernández

• Újságírók: Dabis Balázs Silviusz, Kelemen Angelika, Tallér Edina, Tóth Kata • Hirdetés: 381 1307 • [marketing@ujbuda.hu](mailto:marketing@ujbuda.hu) • Tervezőszerkesztő: KOV

• Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt. • Felelős vezető: Horváth Gábor Ferenc nyomdavezető • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

• Az újságban megjelent hirdetések és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 209. irodában.



# Őszi ízkavalkád édesszájúaknak

A kánikula után végre megérkezett az ősz, amit nemcsak elbűvölő színei, de idénygyümölcssei miatt is imádunk. Az alma, a körte és a szőlő mellett a szilva az egyik nagy kedvencünk. **Parcsetich Ernő, a VakVarjú Étterem séfje elhozta fordított szilvatortareceptjét, mely a hűvösebb őszi napokon egy bögre forró teával kitűnő uzsonna lehet.**

**Hozzávalók**

A szilvás réteghöz:

- 5 dkg vaj
- 12 dkg cukor
- 2 evőkanál szilvalekvár
- 30 dkg szilva

**A tésztához:**

- 18 dkg finomliszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 12 dkg vaj
- 10 dkg cukor
- 2 db tojás
- 1 db vanília
- 180 ml tej

**Elkészítés**

A szilvás réteggel kezdjük. A vajat és a cukrot egy edénybe tesszük, közepes lángon me-



legítjük egészen addig, amíg minden egyes cukorkristály el nem olvad. Hozzáadjuk a szilvalekvárt, majd elkeverjük. Egy magasabb falú serpenyőt kikenünk vajjal, kevés liszttel megszórjuk. A biztonság kedvéért az aljára tehetünk méretre vágott sütőpapírt is, aztán erre ráöntjük a még meleg cukros-szilvalekváros keveréket, és hagyjuk kicsit hűlni.

A megmosott, negyedekre vágott szilvákat körkörösén a cukros máz tetejére helyez-zük, és félretesszük, amíg összeállítjuk a tésztát.

A tésztához a lisztet elkeverjük a sütőporral és a sóval. A szobahőmérsékletű vajat a vaníliarúd kikapargatott belsejével és a cukorral együtt habosra keverjük robotgéppel. Egyenként hozzáadjuk a tojásokat, majd alaposan kikever-jük, míg egynemű nem lesz a massa. Ezután szitálhatjuk



is bele a lisztes keveréket. Érdemes két-három adagban, hogy könnyebben el tudjuk dolgozni. A végén az egészet a folyamatosan hozzáadagolt tejjel lazítjuk.

Mikor elkészült, óvatosan beleöntjük a szilvával kirakott formába, és elsimítjuk rajta.

180 fokra előmelegített sütőben, alul-felül sütésen 35–40 perc alatt készre sütjük.

Ne hagyjuk teljesen kihűlni a formában. Amikor langyos és kissé olvadt a cukros máz, akkor borítsuk ki, így könnyedén kifordul a formából. Jó étvágyat!

## » ÚJ LAKÓINK

Szeretettel várjuk szerkesztőségünkbe a kerületi babákról készült fényképeket. A fotókat elektronikus formában a [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu) e-mail címre kérjük. A tárgyban jelezzék: Újbuda új lakói. A rovatban megjelenő kisbabák családjának a REGIO JÁTÉK ajándékot ajánl fel, mely átvehető a Nándorfejérvári út 23–25. szám alatt és az Allee 2. emeletén.

Hamza Benedek 2019. július 13-án született 51 centiméterrel és 3395 grammal. Nagy szeretettel fogadták szülei és nagy testvére, a mindjárt négyéves Levente is. Benedek nagyon érdeklődő, egyre többet nézelődő baba, aki nagyon szeret babakocsizni és a tesójával lenni.



Téglás Villő vagyok, 2019. július 16-án jöttem a világra 3700 grammal és 55 centivel. Egyelőre még csak ismerkedem a világgal. Alapvetően nyugodt, kiegyensúlyozott baba vagyok, szeretek nagyokat aludni a kánikulában és imádom az anyatejet.

A REGIO JÁTÉK minden újszülöttet megajándékozik az alábbi kuponnal.



# Az Allee Club kedvezményes.

## TÖRZSVÁSÁRLÓINKNAK SZÓLÓ AJÁNLATOK 2019. SZEPTEMBER 12-15.

### ŐSZI KUPONNAPOK

82 üzlet akciós ajánlataival

### NYEREMÉNYJÁTÉK

100 000 Ft értékű Allee utalványért  
és egy szépségnapért Lakatos Márkkal

TÖLTSD LE AZ ALLEE APPOT, ÉS ÉLVEZD  
AZ ALLEE CLUB ELŐNYEIT!

További információ:  
[www.allee.hu](http://www.allee.hu)