A XI. kerület közéleti lapja XXXIV. évf. 28. szám | 2024. november 20. | ujbuda.hu

ÚJBUDA

Kelenföld | Őrmező | Gazdagrét | Albertfalva | Kelenvölgy | Lágymányos | Sasad-Sashegy | Gellérthegy | Szentimreváros

10

ÚJBUDA KITÜNTETETTJEI

A kerület napja

8

PÉTERFY BORI: KI KELL ÁLLNI A BÁNTALMAZOTT NŐK MELLETT

Jövő heti számunkban:

EGYÉVES A DIABÉTESZ KÖZPONT

interjúk, elemzés, meglepetésvendégek

Autók, parkolók, arborétum

Közmeghallgatás Újbudán

November 7-én tartotta Újbuda Önkormányzatának képviselő-testülete éves közmeghallgatását, amelyen nagyrészt a közlekedést, a parkolást, valamint a közterületeket érintő kérdések, illetve észrevételek merültek fel.

A legtöbb hozzászólás a Sasad Liget lakópark környékére és Délnyugat-Sasadra vonatkozó forgalomszabályozással kapcsolatban hangzott el. A Beregszász útnál, a Rodostó utcánál és a Háromszék utcánál egyirányúsítást vezetett be az önkormányzat október elejétől, hogy csökkentsék a forgalmat és biztonságosabbá tegyék a közlekedést. Többen köszönetüket fejezték ki az intézkedésért, ám egyes utcák lakói éppen a megnövekedett forgalomról számoltak be.

Felmerült az igény a Szedersor utca sétálóutcává, illetve Sasad-liget térségének fizetős zónává tételére, mert sokan itt teszik le az autójukat, mióta az Eleven Centernél fizetős a parkolás. Érkezett panasz a 4-es metró okozta rengések miatt is, de mint elhangzott, ez ügyben az önkormányzat is csak annyit tehet, hogy a fővároshoz és a BKK-hoz fordul.

Szóba került az úgynevezett hosszúréti terület magánberuházása, és a Budai Arborétum jövőjéről is kérdeztek a közmeghallgatáson. Utóbbira vonatkozóan kiderült, hogy az arborétum eladására nincs szándék, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem bizonyos ott lévő épületeket értékesít. A növénykert fővárosi természetvédelmi terület, ez a tény, valamint a kerületi építési szabályzat nem teszi lehetővé a beépítését.

Újbudán mérték be a legtöbb gyorshajtót

Október 30-án huszonhat új fix telepítésű sebességmérőt helyeztek üzembe Budapesten. Annak ellenére, hogy a Budapesti Rendőr-főkapitányság és a Fővárosi Önkormányzat a kihelyezés előtt széles körben tájékoztatta az autósokat, az első négy napban több mint 10 ezer gyorshajtót kaptak lencsevégre az új traffipaxok. A helyszínek közül Újbudán, a Petőfi híd budai hídfőjénél készült a legtöbb fotó a megengedett sebességet túllépő járművekről, összesen 2055-öt regisztráltak. A rendőrség közleménye szerint a tesztidőszakhoz képest még nem volt javulás, pedig a szabálysértők most már minimum 50 ezer forintos közigazgatási bírságra számíthatnak.

XI. kerületi helyszínek:

- Rákóczi híd budai hídfője
- Petőfi híd budai lehajtója
- Bocskai út a Tas vezér utcánál
- Budaörsi út a Rupphegyi útnál
- Balatoni út a Péterhegyi lejtőnél

A XI. és a XXII. kerület határának közelében:

- a 6-os főút fővárosi szakasza a Növény utcánál, valamint a Duna utcánál (Savoya Park)

Állami kitüntetés az USZOSZ vezetőjének

Szociális Munkáért Díjat kapott Mátics Katalin, az Újbudai Szociális Szolgálat (USZOSZ) vezetője. Az elismerést a szociális szolgáltatások, azon belül is az idősellátásban, valamint a szociális szakmai támogató rendszerben és az érdekvédelem területén végzett kiemelkedő munkájáért vehette át a Belügyminisztériumban a november 12-i szociális munka napja alkalmából Fülöp Attila államtitkártól. Mátics Katalin úgy fogalmazott, a kitüntetést nem személyes érdemének tekinti, „hiszen a szociális ellátások iránti fenntartói elköteleződés, a munkát maximálisan támogató, tenni akaró és tudó munkatársak nélkül nem lehet eredményeket elérni". Mátics Katalin 2016 óta dolgozik az USZOSZ-nál, 2020 óta kinevezett intézményvezetőként.

Átadták a megújult Vackor játszóteret

Az Irinyi utca 38. mögötti Vackor játszótér a környékbeli családoknak régóta kedvelt kikapcsolódási lehetőséget jelent az ott álló hatalmas, árnyas fák miatt. Felújítása során nem vágtak ki fákat, viszont a tér sok új játszóeszközzel gazdagodott. Hintát, fészekhintát, homokozót, babaházat és mászóvárat telepítettek, a járófelületek ütéscsillapító gumiburkolatot kaptak, emellett számos új zöld felület létesült gyepszőnyeggel, virágzó cserjékkel és évelő növényekkel. Rendezték a kerítésen kívüli zöldfelületeket is, összesen nyolc új pad, hat hulladékgyűjtő, két párakapu és egy ivókút is helyet kapott a területen. Az elkészült beruházást Hintsch György alpolgármester adta át.

Inkább legyen zöld!

A Fraknó utca és a Ballagi Mór utca kereszteződésében lévő forgalmi sziget szürke életet élt idén november elejéig. Ekkor végre megszabadult a kemény betonrétegtől, helyette növényeket, mulcs- és kavicsborítást kapott. Az önkormányzat „Beton helyett zöld!" projektjének célja, hogy akár a legkisebb, ámde feleslegesen leburkolt területeket is zöldebbé tegye. Ezek a kis szigetek is hozzájárulnak ahhoz, hogy a helyiek színesebb, élhetőbb környezetben éljék mindennapjaikat, ráadásul csökkentik a hőszigethatást, és javítják a levegő minőségét is.

Napelemek, kukák, kerékpártárolók

ELKÉSZÜLTEK AZ IDEI KÖZÖSSÉGI KÖLTSÉGVETÉS ELSŐ PROJEKTJEI

Idén 90 millió forint sorsáról dönthettek a kerület lakosai a közösségi költségvetés részeként. A megszavazott javaslatok közül öt beruházás már elkészült.

Az Albertfalvát és Kelenvölgyet magába foglaló 2. körzetben már két megszavazott javaslat is megvalósult. Az Abádi téri pingpongasztal mellé két új padot helyeztek ki, az Érem játszótérre pedig új csúszda és ütéscsillapító homokburkolat került. Ebben a körzetben várható még, hogy fákat ültetnek a Szerémi út–Kondorosi út kereszteződéshez, kukákat helyeznek ki a Tomaj utca–Bodolai utca sarkához, az Ezüstfenyő téri óvodához és a Szeremley utcai gyalogos felüljáróhoz, valamint baba-mama padok is várni fogják a pihenni vágyókat.

A Kelenföldet és Nádorkertet felölelő 3. körzetben elkészült a Rátz László utca–Etele út sarkán lévő gyalogút lapkő burkolása, finisben van a Bikás parki petanque-pálya felújítása és napelemes kivilágítása, valamint a Csúszkás játszótér napelemes megvilágítása. A tervek szerint fákat ültetnek majd a Prielle Kornélia utcában és a Sopron utcában, zárt szemeteseket helyeznek ki az Etele út 48. előtt, valamint kutyaürülék-gyűjtőt és padot

raknak ki a Hengermalom utca, Kalotaszeg utca, Barázda utca környékére.

A 4. körzetben a Gellért Szálló mögötti ikonikus szőlőlugast építették újjá a Kemenes utca és Kelenhegyi út találkozásánál lévő háromszög alakú kis területen, ahová pihenőpad is került. A körzetben megkezdődött a Karinthy Frigyes úti fák körüli felület szépítése, a Fadrusz utca 9/B elé pedig egy 10–15 éves fát ültetnek.

Gazdagrét és Madárhegy területén a Dzsungel parkban található pingpongasztalok és azok környezete újult meg. Itt, a 6. körzetben még egy projektre futja a 15 millió forintos keretből: kutyaürülék-gyűjtőt és kommunális kukát helyeznek ki a Rétköz utcai szervizút mellé.

Örmező, Kőérberek és Kamaraerdő területén a tervek szerint december közepéig készülnek el a kerékpártárolók a Cirmos utcában, illetve a kerékpár- és motorkerékpár-tárolók az Igmándi utcában. Ugyancsak várni kell még a Sasadon és a Sas-hegyen lévő játszóterek (Tulipános, Bohócos, Lurkó Liget) napelemes megvilágítására, előreláthatóan december elejéig.

A közösségi költségvetés kerületi népszerűségét jól mutatja, hogy az újbudaiak idén majdnem 500 javaslatot küldtek be, és közel 8 ezren adták le rájuk szavazatukat.

EGYMILLIÁRD FORINTOT KAP AZ ÖNKORMÁNYZAT A KISAJÁTÍTOTT TERÜLETEKÉRT

November 14-én három zárt és 16 nyilvános napirendi pontot tárgyalt Újbuda képviselő-testülete rendes ülésén. Egyebek mellett döntöttek arról, hogy elfogadják a Déli Körvasút építési munkálatai miatt zajló kisajátítási eljárásokban megállapított kártalanítási ellenértéket. Az állami kisajátítás 14 önkormányzati tulajdonú ingatlant érint, több mint egymilliárd forint értékben. *Kreitler-Sas Máté* alpolgármestertől elhangzott, bár nem támogatja, hogy a Hamzsabégi sétány egy részének tulajdonjogát elvegye az állam, a kisajátítást nem tudják megakadályozni, így legalább a kártalanítási összeget fordítsák a beruházással érintett környék fejlesztésére. *Dr. László Imre* polgármester szerint is fontos feladata az önkormányzatnak, hogy a lakosság érdekében járjon el, hiszen 9 és fél percenként halad majd el tehervonat ezen a szakaszon. *Erhardt Attila* alpolgármester hozzátette, hogy a környezetrendezés része a Déli Körvasút projektnek, folyamatban van az egyeztetés az állam képviselőivel, a tervek előkészítését a következő egy évre ígérték. Az állam vállalta, hogy a beruházás befejezése után az ott lévő fal melletti területet rendezik.

A képviselő-testület újraválasztotta több önkormányzati cég ügyvezetőjét, mivel kinevezésük november végén lejár. Változás egyedül az Újbuda Smart 11 Üzemeltető és Fejlesztő Nonprofit Kft. élén történt, mivel az eddigi vezető visszalépett, helyette a cégnél dolgozó *Maruzs Gábor* kapott bizalmat.

Megmarad az arborétum, de egyes épületeket eladhatnak

– Nem tervezünk összevonni campusokat, és elköltöztetni sem – jelentette ki *Gyuricza Csaba*, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem (MATE) rektora; a 444-en megjelent cikk tartalmát pedig álhírnek nevezte az egyetem hatalmas érdeklődés mellett, több száz diák részvételével zajló állománygyűlésén. Újságírói kérdésre

megerősítette, a MATE részét képező Villányi úti Budai Arborétum területe nem csökkenhet, „az szent és sérthetetlen. Nem nyúlunk hozzá, az szerves része az oktatásnak”. A rektor hangsúlyozta: „az arborétum az egyetem tulajdonában van, azt csak mi tudnánk eladni, átadni viszont nem tudjuk senkinek, erre nincs jogi lehetőség”. Majd hozzátette: korábban sem merült fel az értékesítés. Az egyetem jövőjéről szóló nyilvános tájékoztatót kifejezetten azért szervezték, hogy tisztázzák a sajtóban megjelent találgatásokat arról, hogy a *Csányi Sándor* vezette kuratórium értékesítheti az arborétumot.

Utoljára 2021 nyarán futotta körbe a médiát a feltételezés, hogy a kormánynak szándékában áll a MATE Villányi úti campusát Gödöllőre költöztetni, és eladni az egyedülálló természeti és oktatási értéket képviselő Budai Arborétumot. A rektor most elárulta, az egész egyetem, azon belül a budai campus működése is racionalizálásra szorul, készül egy átfogó fejlesztési terv, „tehát lesznek mozgások”. Kifejtette, a Villányi úti campus jóval nagyobb területen működik, mint amekkorát a 4000-ről 3000 főre mérséklődött hallgatói és dolgozói létszám igényel, „ehhez kell igazodni”. – Megkezdődött egy átfogó program, ami a 40–50 éve érintetlen épületek megújulását célozza. A falakon karvastagságú repedések éktelenkednek, a körülmények nem méltók sem a hallgatókhoz, sem az oktatókhoz – mondta a rektor, aki elismerte, a most zajló felmérés eredményeként az egyetem dönthet úgy, hogy a budai campus egyes épületrészeit eladja. Kérdésünkre, hogy továbbra is biztosított marad-e az egyes épületek oktatási funkciója, azt mondta, „ezt nem tudom megígérni”, mert a racionalizálás része a használaton kívüli vagy feleslegessé vált létesítmények értékesítése. Az ebből befolyó bevételt szigorúan helyben, az egyetem fejlesztésére fogják elköltenni.

Arra az újságírói felvetésre, hogy miként működhet egy idegen tulajdonú és funkciójú ingatlan az arborétum területén, annyit mondott: „ha eladok valamit, nem mondhatom meg, hogy ott mit építsenek. De ez bonyolult dolog, mert egy védett arborétum területéről van szó. Tehát ez létező jogi kérdés”.

A legutóbb a 444-en megszellőztetett, korábban lapunk által is tárgyalt értesülések és feltételezések részben egyetemi belső információkon, részben a MATE alapítványa által 2022-ben kiírt közbeszerzésen alapulnak. Utóbbi az agráregyetem új gödöllői campusának megtervezését célozta, tényszerűen szerepelt benne a budai campus integrálása. Tavaly azonban visszavonták a közbeszerzési eljárást, mert az ehhez szükséges 200 milliárd forint állami támogatást állítólag mégsem kapta meg a projekt. A campus épületei műemléki védelem alatt állnak, az arborétum pedig 1975 óta fővárosi természetvédelmi terület.

Török Dániel

Idősek és fittek

Jelentős érdeklődés mellett és szép számú induló szereplésével zajlott le az Újbuda Senior Sportpróba a Sport11 Sport-, Szabadidő és Rendezvényközpontban. Az eseményen asztaliteniszben, úszásban, teniszben, valamint sakkban mérték össze tudásukat, ügyességüket és erőnlétüket a kerület sportos idős lakói. A nőknél *Szász Nóra* három sportágban is a legjobbak között volt, kiegyensúlyozott teljesítménye abszolút első helyet ért. A férfiaknál *Siklósi István* végzett az élen, aki asztalitenisz és tenisz vegyespárosban, majd sakk egyéniben is a legjobbak egyike volt.

Testvérvárosok is részt vettek a kerület napján

Már hagyomány, hogy a kerület napján testvérvárosok küldöttei is ellátogatnak Újbudára. Idén az önkormányzat a határon túli magyar testvérvárosokat hívta meg, közülük a vajdasági Ada, illetve a kárpátaljai Bene képviselői tudtak eljönni a november 11-i ünnepségre (az esti fogadáson már a Marosvásárhelyről érkezők is jelen voltak). *Dr. László Imre* polgármester és *Hintsch György* alpolgármester a hivatal nagytermében köszöntötte a delegációkat, majd együtt átsétáltak az önkormányzat előtt található testvérvárosi eligazító táblához, ahol elhelyezték az érintett országok színeit megjelenítő szalaggal átkötött virágcsokrokat. A delegációk tagjai kulturális és ismeretterjesztő programokon is részt vettek, egyebek között ellátogattak a Műegyetemre és megnézték a kerületi templomokat.

Elismerések a szociális munkát végzőknek

Móser Ádám harmonikajátékával is ünnepelték a szociális területen dolgozókat a szociális munka napja alkalmából. A műsor után *Bács Márton* alpolgármester e hivatás szépségeit és nehézségeit hangsúlyozta beszédében. – Újbuda gondoskodó kerület, az országosan tapasztalható, a társadalom egészét érintő nehézségek ellenére is – mondta az alpolgármester. – A szociális területen dolgozók családokat tartanak egyben, gyerekekről, felnőttekről, időskorról gondoskodnak – tette hozzá.

Kiemelkedő szakmai tevékenységéért polgármesteri elismerést kapott többek között *Kacsó Margit*, az Újbudai Idősek Háza gondnoki munkáit végző mosónő; *Irimiásné Komlódi Erzsébet* és *Magyari Aranka*, az Újbudai Szociális Szolgálat gondozói; *Marosfalvi Fanni* és *Mátyás Marietta*, az Újbudai Humán Szolgáltató Központ családsegítői, valamint *Maróti Jánosné*, az Újbuda Prizma Nonprofit Kft. ügyintézője. Hangos taps köszöntötte *Mátics Katalint*, az Újbudai Szociális Szolgálat intézményvezetőjét, akinek a belügyminiszter adott Szociális Munkáért Díjat több évtizedes kimagasló tevékenységért. Az elismeréseket Bács Márton, valamint *Varga Gergő* önkormányzati képviselő adta át.

BORKÚT

MINŐSÉGI BOR, TERMELŐI ÁRON!

VÖRÖS ROZÉ FEHÉR	Chardonnay (száraz):	630 Ft
	Cserszegi fűszeres x Irsai Olivér (száraz):	680 Ft
	Szürkebarát (félédes):	650 Ft
	Édes Fehér (édes):	660 Ft
	Kékfrankos rozé (száraz):	680 Ft
	Cabernet Sauvignon rozé (félédes):	700 Ft
	Kékfrankos (száraz):	600 Ft
	Cabernet Sauvignon (száraz):	750 Ft
	Cabernet Sauvignon barrique (száraz):	850 Ft
	Zweigelt (félédes):	630 Ft
	Édes Vörös (édes):	660 Ft

INGYENES KÓSTOLÓ ÉS 15% KEDVEZMÉNY!

Az Önhöz legközelebbi üzletünk:
FEHÉRVÁRI ÚTI VÁSÁRCSARNOK

A 15 % kedvezmény 2024.12.31-ig érvényes a teljes vásárlás végösszegéből a hirdetés leadásával.

Tel: +36 30 958 9703 Email: tapiovin@gmail.com
Nyitvatartás: H-P: 7-17, SZO: 7-13, V: ZÁRVA

Ne mások mondják meg, mit kell csinálni

Bemutatkoznak az új képviselők: Jánosi Gergő

Fődruidaként van jelen a közösségi médiában, Midsommart meg Léleksimogató Hyggét szervez. Volt már targoncás, hentes és sok minden más, most önkormányzati képviselő lett. A gerillapolitizálásról és a terveiről kérdeztük Jánosi Gergőt, a Magyar Kétfarkú Kutya Párt képviselőjét.

▪ ***Milyen kötődésed van a kerülethez?***

Öt évvel ezelőtt fotósképzésre jártam a Bikás parkba, akkor nagyon megtetszett ez a kerület, főleg a Bikás park. Ezért egyre több újbudai barátom lett, és itt is ismertem meg a Kutyapártban azt a csapatot, amelynek a tagjaival együtt tevékenykedünk.

▪ ***Ezek szerint fotós a „civil" foglalkozásod?***

Rengeteg mindent csináltam „civilként", gyakran változtak a polgári állásaim. Voltam már targoncás, hentes egy szupermarketben és sok minden más. De a zenélés, illetve a fotózás állandóan jelen volt az életemben.

▪ ***A közösségi médiában fődruidaként aposztrofálod magad, és Midsommart meg Léleksimogató Hyggét szervezel. Elmagyarázod nekünk, hogy ezek mik?***

A Midsommar 2022-ben egy kampány utáni levezető piknik volt, amelyen „megáldottuk" a Bikás parkot, és kértük az isteneket, hogy legyen már hidegebb meg kellemesebb az idő. Illetve feláldoztunk egy IKEA-s plüssmalacot. Nem sok köze volt a skandináv nyári napfordulós ünnephez, de kellett egy fantázianév, és erre esett a választás. Valószínűleg rosszul csináltunk valamit, mert ugyanúgy meleg van. A Léleksimogató Hygge tavaly kezdődött, szerintem pont egy éve, novemberben. Mindig azzal kezdődik az esemény, hogy mindenki elmondja, mi volt a jó meg a rossz az előző két hetében. Meghallgatjuk egymást, utána egy szabad beszélgetős rész következik, amikor egymás között ki lehet beszélni a dolgokat.

▪ ***Mikor és miért fordultál a politika felé?***

2019-ben kezdtem érdeklődni a politika iránt, először a Sétáló Budapest (*Puzsér Róbert* 2018-as kulturális és várospolitikai programja – *a szerk.*) kampányában segédkeztem. Innen mentem át a Kutyapárthoz – ahogy egyébként nagyon sokan –, és a kínai Fudan Egyetem elleni tiltakozó kampányban kezdtem el segíteni. Ezt folytattam 2022-ben az országgyűlési választások előtt. Viszonylag gyorsan megismertem a XI. kerületi csapatot, és akkor jöttem rá, mennyi mindent tudok csinálni. Tehát hogy nemcsak pultozni meg kopogtatni lehet, hanem lehetőségem van tenni a közösségért, kifesteni egy rozsdás padot vagy a járdarepedéseket, és arra buzdítani az embereket, hogy ők is tegyenek egymásért.

▪ ***A Kutyapártot általában viccpártként szokták emlegetni, amelynek Kovács Gergely pártelnök szerint az a célja, hogy a választási kampányokat élvezhetővé tegyék az emberek és idegesítővé a politikusok számára. Viszont akkor felmerül a kérdés, hogy mit csináltok két kampány között?***

Készülünk a kampányra, meg hyggézünk, meg ilyesmi. A XI. kerületi csapat össze szokott ülni, és azon szoktunk ötletelni, hogy miket lehetne csinálni, és általában meg is csináljuk. Folyamatosan dolgozunk ilyen dolgokon. Most egy kicsit szünet van, mert eléggé...

▪ ***Mert politikus lettél?***

Hát igen, igen, meg most ez egy új helyzet nekem is, és *Váradi Zolinak* is, hogy képviselők lettünk, és ez mennyiben ad több lehetőséget arra, hogy a kutyapártozást, amit eddig civilben csináltunk, azt most politikusként vigyük tovább.

▪ ***Egyébként hogy érzed magad a testületben?***

Furán. Én nem nagyon szeretem az öltönyös megmondó embereket, és most belőlem is ez lett, bár öltönyöm továbbra sincs. Ez egy teljesen másik közeg, legalábbis számomra, mert eddig általában kocsmákban meg kint a szabadban oldottunk meg dolgokat.

▪ ***Vannak olyan ügyek, amelyek mentén politizálni szeretnétek? Hagyományos vagy gerillapolitizálásra készültök?***

Mindenképpen meg szeretnénk megőrizni azt, amivel ide kerültünk, a gerillapolitizálást, de hagyományos politizálással is szeretnénk tenni. Mert a céljainkat – a részvételiséget, a cselekvőképes állampolgárságot, az élhető közterek, illetve a lakhatást – már nem mindig tudjuk gerillapolitizálással elérni. Jó, hogy az önkormányzat tagjaként új formájában tudjuk megpróbálni rávenni az embereket arra, hogy álljanak fel a fotelből, és ha valami zavarja őket, akkor inkább ők oldják meg, és ne mások mondják meg, mit kell csinálni.

▪ ***Kicsit konkrétabban, mit szeretnél elérni?***

Én kulturálisan szeretném kicsit undergroundabbá vagy széles körben elérhetőbbé tenni az utcazenélést meg a kultúrát. Olyan művészek számára, akiknek nincs lehetőségük arra, hogy bekerüljenek egy galériába olyan kerületi programot szeretnék szervezni, ami segít elindulni a nyilvánosság felé; illetve az utcazenészek dolgát megkönnyíteni, olyan területeket létrehozni, amiket egyszerűen lehet foglalni, és tök jó zenészek fognak folyton a kerületben hangszereken játszani. Mindenki jól érzi majd magát, amikor megy az utcákon.

Bemutatkoznak az új képviselők: Balogh Péter

Ápolni kell a kis közösségeket

Közel tíz évig dolgozott a kerület polgármesteri stábjában, de egész élete Újbudához kötődik. Balogh Péter a Fidesz–KDNP színeiben kezdi meg a képviselő-testületben munkáját, amely a lakók problémáinak megoldásáról és a közösségek építéséről szól.

▪ ***Mennyi köze volt eddig a politikához?***

A Pázmány Péter Katolikus Egyetemen végeztem történelem szakon, főleg a jelenkor, illetve a 20. század történetével foglalkoztam, ez a terület, ez a korszak közel áll a politikához. Már felnőttként jelentkeztem a Nemzeti Közszolgálati Egyetem közigazgatás-szervező szakára, ahol jelenleg is tanulok, és ahol megismerhettem az önkormányzatok működését, amiről persze saját tapasztalataim szintén vannak. Azt gondolom, ezek a politikai tanulmányok előkészítették azt, hogy a politikai életben is részt vehessek.

▪ ***Újbudát jól ismeri, magánemberként és szakmailag is kötődik hozzá…***

Szinte az egész felnőtt életem ide kötődik. Itt laktam és dolgoztam a kerületben, itt élnek a barátaim, ismerőseim. Ma is a napjaim nagy részét Újbudán töltöm, hiszen van egy munkahelyem az önkormányzaton kívül is. 2010 és 2019 között a polgármesteri kabinetben tevékenykedtem, ahol főleg lakossági kapcsolattartással, panaszokkal foglalkoztam. *Molnár Gyula* polgármestersége alatt kerültem az önkormányzatba, de egy hónapra rá választások voltak, utána végig *Hoffmann Tamás* alatt végeztem a munkám. Ebben az időszakban igen sok újbudai embert ismertem meg, így tisztában vagyok problémáikkal, amelyekkel mostantól aktívan is foglalkozhatok.

▪ ***Tehát politikai háttérmunkát végzett. Mi a váltás oka? Miért akart politikus lenni?***

Jelenleg a jobboldalnak nagyon kevés egyéb lehetősége van beleszólni az önkormányzat életébe, és én szeretnék beleszólni. Ha a polgármestert is beleszámoljuk ez egy huszonnegyed résznyi beleszólás a szavazások során, ami kevés, mégis önkormányzati képviselőként elmondhatom a véleményemet, összegyűjthetem az újbudaiak panaszait, problémáit. Ezek mentén tudok kommunikálni arról, mit szeretnének az emberek, és alakíthatom az önkormányzat döntéseit.

▪ ***Saját körzete nincs, listás képviselőként a kerület egészével foglalkozhat a testületben. Újbuda mely értékeit tartja megőrzendőnek, és milyen kihívásokat lát, amelyeket megoldana?***

Újbuda egyszerre nagyon régi és nagyon új kerület is. Rengeteg hagyományos, összetartó közösség él ezen a környéken: civil szervezetek, ismeretségi körök, amelyek megőrzendő értékek. Amit viszont kihívásnak látok, hogy exponenciálisan nő a lakók száma. Számos új beépítési projekt zajlik, zajlott az elmúlt időszakban, és fog is még zajlani, aminek következtében Újbuda lakossága rendkívüli tempóban növekszik. Közben azt is látom, hogy a megfelelő infrastruktúra, az itt élő emberek megszólítása, az odafordulás feléjük, a lokálpatrióta értékek megőrzése, fölkeltése még gyermekcipőben jár. Ez számomra olyan kihívás, amely mentén tudok majd dolgozni. A Közbeszerzési, Jogi és Vagyonnyilatkozatokat Ellenőrző Bizottság tagja is vagyok, ahol szintén a kerületiek érdeke lesz a fő szempontom.

▪ ***Akkor ön is azt vallja, hogy meg kell akadályozni a kerület túlzsúfolását?***

Igen, szerintem ezzel az önkormányzat egésze egyetért, hogy már éppen elég lakás épült Újbudán, most már inkább az itt lakók, az eddig beköltözöttek érdekeit kellene előtérbe helyezni.

▪ ***Civil szervezetnél is dolgozott, a Gazdagréti Összefogás Egyesületnél. Hozhat ez majd hasznot a munkájában?***

Igen. Az elmúlt öt esztendőben számos civil szervezet munkáját segítettem részben a háttérből, adminisztratív back office tevékenységgel, másrészt nagyon sok programot szerveztünk az újbudaiaknak: pár hete volt egy futóversenyünk a Bikás parkban. Klubfoglalkozásokat, közösségépítő rendezvényeket tartottunk, utóbbi egyébként is a vesszőparipám, hogy a kis közösségeket egyben tartsuk. Ezek erősítésére van szükség ahhoz, hogy a lokálpatriotizmus, az újbudai érzés közössé váljon, és mindenki számára elérhető legyen.

T. D.

PÉTERFY BORI: KI KELL ÁLLNI A BÁNTALMAZOTT NŐK MELLETT

Péterfy Bori ugyanaz, mint Lula Luna: egy amorf ördög, a farzsebes, labambás denevércsaj, a dögös, határozott ügyvédnő, a sztriptíztáncos, vagy éppen a kedves, határozott középiskolai tanár. Egy Doma nevű kiskamasz egyedülálló édesanyja. Művész, színész, énekes, dalszerző. Az Újbudai Nagykávéházban legutóbb Péterfy Borival beszélgettünk.

▪ ***Pár napja volt új lemezetek, a Péterfy Bori & Love Band Medúza című albumának bemutatója. Hogy sikerült?***

Fantasztikus volt. Tényleg rengeteget készültünk erre a koncertre, de nagyon megérte. Három trombitával egészült ki a zenekar, ahogy már nyáron, a Budapest Parkban is. Vendégünk volt *Geszti Péter,* akivel még tavasszal csináltunk közös számot, a Beléd szerettem, ez van címűt. Szerencsére hatalmasat megy a dal és a hozzá készült klip is. A közönség most hallhatta először élőben. És persze ott volt *Sisi,* akivel a Huncut menyecskék című dalt csináltuk a lemezre. Igazi girlpower őrület. Ez a nyolcadik nagylemezünk. Már nagyon ideje volt, hogy megjelenjen. Fontos volt, hogy nagyot szóljon a lemezbemutató.

▪ ***Miért Medúza az album címe? A borítón jól látszik, hogy nem a pudingszerű tengeri állatkáról van szó, hanem a mitológiai alakról…***

Pár éve láttam egy olasz–argentin szobrász, *Luciano Garbati* csodálatos szobrát, ahol a nő, a medúza tartja kezében Perseus fejét. Tehát pont fordítva, mint ahogy azt megszoktuk. Hihetetlen erőt sugároz ez a szobor. Nem véletlen, hogy a MeToo-mozgalom is azonnal rezonált. Hiszen ha valaki jobban utánanéz, akkor kiderül, hogy Medusza egy ártatlan papnő volt, akit Poszeidón megerőszakolt. Ezért Pallasz Athéné őt büntette meg, és változtatta szörnyeteggé. Jelentős lett nekem ez a történet, párhuzamot éreztem benne a saját életemmel. Persze meglehetősen távoli a hasonlat, mégis van olyan kapcsolat, amelyben teljesen elveszíted magad, és már tényleg szinte szörnyetegként viselkedsz. Annyira csapdába kerülsz a sok hazugság és igazságtalanság miatt. Rendkívül fontos és gyógyító erejű volt, hogy ezen a lemezen ki tudtam írni magamból ezeket a brutális és nyomasztó érzéseket.

▪ ***A házasságodból van egy fiad, Doma. Kamasz. Jut elég időtök egymásra? Milyen a kapcsolatotok?***

Csodálatos a kapcsolatunk. A válás kemény trauma volt mind a kettőnknek, de megküzdöttünk vele. Nagyon önálló, szuper kis pasi. Kell is, hogy az legyen, mert egyedülálló anyaként még többet kell dolgoznom. Ez azt jelenti, hogy sok este vagyok színpadon, ahonnan aztán mindig rohanok haza persze. De annyira imádom a munkámat és a gyermekemet is, hogy tripla energiával tudom tolni az életet szerencsére. Szerintem ha az ember alapvetően boldog és harmóniában van önmagával, akkor végtelen energiája van.

▪ ***Két híres slágerrel robbantál be a köztudatba 2007-ben: ez volt a Vámpír, illetve a Hajolj bele a hajamba. Miért ezeket kapta fel a közönség?***

A rádiók akkoriban még ugyan tiszavirágjelleggel, de legalább játszottak magyar underground zenét. Így tudtak a dalaim egy másmilyen közönséghez is eljutni. A rádiók ma már kevésbé adják ezt a műfajt. Oké, mondhatnánk, hogy itt van az internet, de az csak egy fekete lyuk, amibe beledobáljuk a dolgokat. Ott az találja meg az underground zenét, aki azt keresi. Nagyon nehéz új közönséghez eljutni. Ha a rádióban is mennének ezek a számok, azok is megszeretnék, akik egyébként nem kedvelik. Rengeteg underground zenekar a mai napig a 2007–2008 körüli remek rádiós időszaknak köszönheti az ismertségét. A Hajolj bele a hajamba című szám is akkor ütött át egy falat. Azóta mindenhol játsszák: esküvőkön, de még falunapon is. Egyszerűen belemászott a magyar lélekbe, és sláger lett belőle. Az viszont mindig tény marad, hogy mi egy nagyon erősen underground zenekar vagyunk, nem feltételenül egyszerű, a közízlésnek megfelelő muzsikával. Nem tudom, hogy a rádiók milyen okból vették le a műsorokról a bonyolultabb zenéket. Nyilván azt gondolják, hogy csak az populáris, amit sokan fogyasztanak. Ez így is van, de akkor sem kéne a nézőket és hallgatókat leértékelni. Ez a tévére is igaz. Döbbenetes, hogy most milyen a színvonal.

▪ ***Színpad: hol játszol?***

Hú, hát ezt nehéz felsorolni. Az Orlai Produkcióban a Belvárosi Színházban, a 6színben, a Jurányiban, valamint a Katona Kamrában és a Kultúrbrigád előadásaiban.

▪ ***Van most olyan szereped, amelyik legalább annyira meghatározó számodra, mint amit anno Szorokin A jég című darabjában játszottál?***

Az a szerep és az az előadás tényleg meghatározó volt. *Mundruczó Kornél* rendezte, és még a nagyszerű Krétakör társulattal csináltuk. Most is vannak szuper szerepeim, például az Apád előtt ne vetkőzz című drámában, amely *Péterfy-Novák Éva* regényéből készült. Nagyon megrázó. Kemény előadás. Nagyon szeretem azt a karaktert is, amelyet a Mikor hazudtam című *Tasnádi István*-darabban játszom. Nekem igazából ugyanakkor az a legfontosabb, hogy tehetséges rendezővel és jó kollégákkal dolgozzak.

▪ ***Van kedvenc rendeződ?***

Sok van. A fő kedvencem Mundruczó Kornél, ő már világsztár. Itthon egy fillért sem kapott. Ezért is ment külföldre. Nem valószínű, hogy még hazajön. *Schilling Árpád* a Krétakörből szintén a szakma igencsak meghatározó személyisége volt. Ő is külföldön alkot évek óta. Ami a jövőt illeti, nagyon szeretnék még *Székely Kriszta* és *Tarnóczi Jakab* rendezésében részt venni. Ők most a két nagyágyú a Katonában, és hál' Istennek már dolgoztam is velük. Nagyon remélem, hogy nem utoljára.

▪ ***Van kedvenc szerepköröd? Mi áll jól neked? Én inkább a dögös, szexi, a kicsit tartózkodóbb nőt tudom elképzelni hozzád, de semmiképpen sem egy szűzies kislányt…***

Szerintem egy színésznek az a kihívás, ha a személyiségétől minél távolabbi karaktert kell eljátszania. Ahogy az imént is mondtam és nem győzöm hangsúlyozni: tök mindegy, mi a darab. A szerep attól függ, ki a gárda és milyen a projekt.

> **A színház a legkortársabb művészet, a legmaibb. Tényleg arról kell szólnia, ami van**

▪ ***Mi volt a legnagyobb kihívás neked?***

Fúúú, nem tudom. Gyakran említem Szorokin A jég című darabját, amely egy igen erős, nagyon nehéz szerep volt. Ahogy a Nemzetiben a Három nővér Irinája is, amelyet a világhírű román származású, most már amerikai rendező, *Andrei Şerban* rendezett. *Udvaros Dorottya*, *Schell Juci* és én voltunk az eredeti darabban írtakhoz képest kicsit túlkoros nővérek. Amúgy itt is a rendezői ötlet és a koncepció volt számomra a leglényegesebb. Én egy szabad színházban nőttem föl, nem a klasszikus utat jártam. Utóbbi talán már nincs is. Teljesen máshogy alakulnak a korok, darabok, szerepek. A színház a legkortársabb művészet, a legmaibb. Tényleg arról kell szólnia, ami van. Az benne az érdekes, ha olyan darabokat játszhat az ember, amelyek a mostani pillanatot fogják meg. Mivel a mai világban teljesen más az idő, az értelmezés, minden. Egy mai fiatalt nem fogsz beültetni egy háromórás klasszikus rendezésre. Nem tud rá figyelni. A nagy regényeket is nehezen olvassák el. Mindkét műfaj teljesen megváltozott. Ha nem alkalmazkodunk a változáshoz, akkor elveszítjük a fiatalokat. Ahogy az oktatás is szép lassan elveszíti őket.

▪ ***Mi a helyzet a filmezéssel? Volt olyan szerep, amire kifejezetten vágytál, vagy épp jobban élvezted, mint a korábbiakat?***

Sajnos nem filmeztem még eleget. Ahogy minden színész, én is többet szeretnék. A nemrégiben forgatott Mesterjátszmát nagyon élveztem. A film az '50-es években játszódik, kosztümös. Egy gonosz, ávós kihallgató tiszt vagyok benne.

▪ ***Mi volt még meghatározó szerep?***

Nyilván a Terápia. Komoly dolog volt magyar színészként ebben az HBO-sorozatban dolgozni. Jó volt megtapasztalni, hogy mi is az, milyen munkaszínvonalat, minőséget képvisel. Jelentős dolognak számított, amikor Orsolya szerepét megkaptam. Volt idő forgatni, megnyugtató volt. A szituáció is meglehetősen egyszerű maradt. Nem ment el az idő azzal, amivel általában a forgatásokon több óra: nem kellett a világítást órákig állítgatni, még ahhoz is mindent átvariálni, ha valaki épp egy ajtón belép. Volt idő a színészre és a karakter fejlődésére fókuszálni. A jelenetek egy pszichológiai ülésről szólnak hét részen keresztül. A karakterek mindegyike – már a sztorinál fogva is – óriási fejlődésen mennek keresztül.

▪ ***Van olyan szerep, amire vágysz?***

Nem vágyom szerepekre. Soha nem tudni, kiben hogyan fogalmazódik meg egy sztori. Így nem is vágyhatsz olyanra, amiről nem tudsz. A színház, az előadások is a munkatársaktól függnek. Én inkább rendezőkkel szeretnék együtt dolgozni.

▪ ***A Borikönyv – Jelenetek Péterfy Bori életéből 2022-ben jött ki. Tóth Júlia Évával alkottátok. Egy életútról szóló könyv többnyire vízválasztót vagy lezárást jelent. Miért most jöttetek elő ezzel?***

Épp ettől lett jó. Ez élő anyag, bármikor lehet folytatni, nem egy ilyen, „most már sajnos mindennek vége, akkor mit csináljak? Írok egy memoárt". Teljesen véletlenül alakult így. Julcsi épp interjút csinált velem. Nagyon jóba lettünk. Akkor mesélte, hogy egy zenekarról kell könyvet írnia. Poénból megjegyeztem, hogy írjál rólam. Először jót röhögtünk, de ő komolyan vette. Elkezdett ostromolni. Végül egyre érdekesebbnek tűnt az ötlet, és megcsináltuk. Igazán kemény meló, de nagy élmény volt.

▪ ***Miért volt kemény meló? Nem egyszerű az embernek magáról mesélnie?***

Egyáltalán nem. Önmagában már a saját múltad feltérképezése sem könnyű. Árulkodó, hogy sokáig azt a címet akartuk neki adni, hogy Nyomozás egy nő után. Érdekes volt a fotóanyagot összeszedni: a történeteket, a dátumokat. Annyira sok és párhuzamos dolog történt velem. Nehéz volt a fontosabbakat kiemelni. *Stark Attilával,* a harmadik szerzőtársunkkal, aki egyébként az állandó grafikusom, zseniálisan tudtunk együtt dolgozni. Úgy raktuk össze a könyvet, mint egy albumot. Ha valaki nem akar olvasni, már a lapozgatás, képnézegetés is élmény. Az volt a cél, hogy legyen egy tárgy, amelyben megjelenik a személyiségem, a munkám és a művészetem sokszínűsége.

Tóth Kata

Iránymutatással is szolgált a kerület napja

Új díszpolgárok: egy tanár és egy sportoló

Huszonnégy esztendeje már, hogy a XI. kerületi önkormányzat minden év 11. hó 11-én ünnepeli meg a kerületet, és átadja legrangosabb elismeréseit. Az ELTE Lágymányosi Campusának Gömb Aulájában számos kiválóságot díjaztak, Újbuda díszpolgára lett a tehetségkutatásban is kiemelkedő énektanár, Bősze Sándorné, valamint a tokiói és a párizsi olimpia királynője, Csipes Tamara kajakozó.

A Csíkszerda kórus különleges, körformációban előadott műsorával kezdődött idén a kerület napi ünnepség, amelyen minden évben díjazzák azokat, akik teljesítményükkel, életművükkel hozzájárultak Újbuda fejlődéséhez. – A polgármesteri állás nem hivalkodásra, hatalmaskodásra szolgáló állás, hanem a legsúlyosabb kötelességteljesítés vállalását jelenti – dr. László Imre polgármester ezzel a mondattal adott irányt nyitóbeszédében az új önkormányzati ciklusnak, majd terveiről beszélt. Mint hangsúlyozta, nagy figyelmet fognak fordítani a családok támogatására, a menzareform és az időseket szolgáló 60+ program fejlesztésére, az európai szintű közterület-fejlesztésekre, valamint olyan centrum területek, közparkok átvételére, mint a Móricz Zsigmond körtér vagy a Feneketlen-tavi liget. A pártoknak is üzent: „A mi feladatunk az itt élőkkel való törődés, ezért ne engedjük be a nagypolitika zavaros hullámverését a munkánkba."

A polgármester úgy folytatta, meg akarják őrizni az egyik legátláthatóbb önkormányzat címét, és arra törekszenek, hogy a lehető legtöbb ember és közösség vegyen részt a döntések előkészítésében. A következő öt év kiemelt feladatának nevezte a környezetvédelmet, a megújuló energiák hasznosítását, a kerület beépítésének kordában tartását, a parkolás korszerűsítését, a közbiztonság javítását, valamint Újbuda kulturális arculatának újraértelmezését. Köszöntötte Bene, Ada és Marosvásárhely testvérvárosok megjelent képviselőit, majd kisebb önkormányzatot ígért. – Kevesebb bizottsággal és tanácsnokkal, hatékonyabb testületi működési modellel vágunk neki az új ciklusnak, azt üzenve, hogy a gőzt nem a sípokra, hanem a motorra tereljük át – fogalmazott László Imre.

A gálaesten díjazták mások mellett Újbuda legjobb szociális dolgozóját, kiváló építészét, egészségügyi dolgozóját, mesterpedagógusát, sportolóját és intézményvezetőjét, az elismeréseket a kerület alpolgármesterei adták át. A XI. kerület díszpolgára lett Bősze Sándorné, a Petőfi Sándor Általános Iskola ének-zene tanára, a Petőfi Musical Stúdió alapítója, aki a zenei oktatásban végzett kimagasló munkájával és programszervezői tevékenységével érdemelte ki az elismerést, valamint Csipes Tamara, kétszeres olimpiai, kilencszeres világ- és tízszeres Európa-bajnok kajakozó. Az estét az Ivan and the Parasol koncertje zárta.

T. D.

A műsorváltozás jogát fenntartjuk

apróhirdetés

Lakás, ingatlan

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel, 1%-tól. Alacsonyjutalek.hu, +36/30/984-3962.

JÓ ÁLLAPOTÚ VAGY FELÚJÍTANDÓ világos lakást, házat vennék tulajdonostól azonnali fizetéssel a kerületben. 06/70/633-3373.

Villany, víz, gáz, fűtés

GYORSSZERVIZ! Duguláselhárítás, víz-, villany-, gáz- és készülékszerelés garanciával. 06/20/334-3438, www.0-24szerviz.hu

FIGE Z. reg. Gázos, víz-fűtés: 06/30/966-0542.

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

GÁZKÉSZÜLÉKEK, konvektorok, vízmelegítők javítása, karbantartása műszeres vizsgálattal. 06/20/964-5621.

Lakásszerviz

LAKÁSFELÚJÍTÁS teljes körűen, kisebb munkákat is vállalok, 202-2505, 06/30/251-3800. Halász Tibor.

KLÍMAMEN: klímatisztítás, -karbantartás, -csere, új klíma telepítése. Hívjon bizalommal! Tel.: 06/30/857-2653.

TV, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, -telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/857-2653.

Szolgáltatás

SZOBAFESTÉST, tapétázást vállalok garanciával: 06/30/913-8245.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS. T.: 06/1/215-6287. Mobil: 06/30/222-0968.

FESTÉST, mázolást, burkolást, kőművesmunkát vállalok bútormozgatással, takarítással, fóliázással. Nyugdíjasoknak kedvezménnyel. 06/30/422-1739.

KONTÉNERES sittszállítás, söder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

REDŐNYJAVÍTÁS, gurtnicsere: 06/20/321-0601.

SZOBAFESTÉST, CSEMPÉZÉST, kőművesmunkát, kisebb javításokat is vállalok. 06/30/975-0053, miklosmolnar57@gmail.com

REDŐNY, RELUXA, SZÚNYOGHÁLÓ, roletta készítése, javítása. 06/1/356-4840, 06/30/954-4894.

ZÁRSZERELÉS, ZÁRJAVÍTÁS, KULCSMÁSOLÁS 24 órában. Megbízható mérnök. Kovács Zsolt: 06/30/737-1395, zárszerviz.nonstop1961@gmail.com

TETŐFEDŐ bádogos! SOS javításokat is vállalunk: 06/30/616-1015.

KFT. vállal lakás-, házkarbantartást, takarítást, javítást, minden szakmában! Magánszemélyeknek és közületeknek is.Kisebb munkákra is kimegyünk! Vállaljuk lakóházak, társasházak, közületek, folyamatos karbantartását, gyorssegélyét hosszú távra is! Tel.: +36/70/323-2199, +36/70/553 3722. E-mail: farahmosaic@farahmosaic.com, weblap: www.farahmosaic.com

AJTÓ-ABLAK JAVÍTÁS, asztalos munkák! Kicsiben is! Tel.: 06/70/262-8598.

BEJÁRÓNŐ: 06/30/127-4152.

INGATLAN, HAGYATÉK, lomtalanítás rakodással, hulladékszállítási engedéllyel, rövid határidővel. 06/30/703-0518.

Régiség

BÉLYEGET, PAPÍR-, FÉMPÉNZEKET, festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árveresre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 317-4757. H: 12–17, K, Sz: 10–17, Cs: 10–19.

KELETI SZŐNYEG és műtárgybecsüs vásárol régi szőnyegeket, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. 06/30/456-3938.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok festményeket, ezüsttárgyakat, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, hagyatékokat stb. T.: 06/70/218-4477.

Gyógyászat

HÁZHOZ MEGYEK! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06/20/980-3957.

Szabadidő, sport

KUNG-FU NYÁRI EDZÉSEK minden kedden 19-től a Montázsban, a Bikás parknál. Harcművészet- és önvédelem-oktatás. Bejelentkezés: +36/30/900-0889.

Könyv

KÖNYVEKET, MŰTÁRGYAKAT VÁSÁROLUNK ! 06/20/425-6437, www.vertesiantikvarium.hu

Vegyes

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

NERC, RÓKA MINDENFAJTA szőrmebundát vásárolok, teljes ruhanemű hagyatékot: 06/20/229-0986

FILMES DIGITÁLIS fényképezőgépet keresek (német, japán, orosz stb.) 06/70/949-4013.

AKAI, AIWA stb. magnót keresek T.: 06/70/949-4013.

MINDEN KOROSZTÁLYRA ÉPÍT A KELENVÖLGYI KÖNYVTÁR

Kelenvölgy többször is bebizonyította, hogy szüksége van a könyvtárra, amelynek üzemeltetését 2010-ben vette át Újbuda Önkormányzata, amikor a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár annak bezárása mellett döntött. A helyiek azonban ragaszkodtak a könyvtárukhoz, és sikerült kiharcolniuk, hogy az önkormányzat vállalja a működtetést.

A Kelenvölgyi Könyvtár csökkentett nyitvatartással működött egészen 2023 októberéig, amikor az új könyvtáros, *Herczeg Teodóra* megérkezett, rendbe rakta nemcsak a polcokat, hanem a könyvállományt is, emellett felpezsdítette az intézmény életét. A rendszeresen megújuló könyvkínálat, valamint a gyermek-, illetve a felnőtt olvasóközönségnek szóló programok egyre több érdeklődőt vonzanak.

Herczog Teodóra szívügye az olvasásnépszerűsítés, a gyermekrészleg fejlesztésével egyik fő célkitűzése, hogy minél többen ismerkedjenek meg a könyvtárral, a könyvekkel, az olvasás szeretetével. Szerinte nem lehet elég korán elkezdeni az olvasóvá nevelést, a beszerzésnél minden korosztállyal tervez, hiszen a könyvtár rendszeres használóinak életkora pár hónaptól kezdve a közel 90 évig terjed. – Ahhoz nem csak könyvekért térnek be az emberek – tette hozzá. Keresik a közösségi programokat, és úgy tűnik, Kelenvölgy lakossága nagyon is igényli mindezt. Ezt jól mutatja a november 9-én nagy sikerrel megrendezett első családi nap, amelynek célja az volt, hogy az is megismerhesse közelebbről a Kelenvölgyi

Könyvtár működését, aki korábban még nem járt ott. Gyerekek és felnőttek egyaránt találtak érdekes programokat, papírszínház, mesefoglalkozás, könyvbemutató, kézműveskedés és szülőknek szóló kerekasztal-beszélgetés is várta az érdeklődőket.

A családi nap után is sok esemény lesz még idén: a könyvklubban meg lehet beszélni az aktuális olvasmányokat, a rendszeres kézműves foglalkozásokon a szülők együtt alkotnak a gyere-

ELFOGULT AJÁNLÓ

Néhány jó programot, könyvet, koncertet, színházi előadást ajánlunk – kizárólag elfogultan. Olyat, amit mi szeretünk, és bízunk benne, hogy másnak is legalább akkora örömet okoz.

Fotó és festmény

Ezúttal két izgalmas kiállításra hívom fel a figyelmet, mind a kettőre érdemes időt szánni, jártunkban-keltünkben megnézni, fél óránál többet egyik sem visz el. Ugyanakkor messze nem szokványos dolgokat láthatunk.

A belváros szívében működik a Szentandrássy István Roma Művészeti Galéria, itt tekinthető meg *Stalter György* fotóművész és *Botos Zoltán* festő közös tárlata, amelynek címe: Józsefváros – város a városban. Stalter különös hangulatú, színvilágú józsefvárosi fotói adták az ihletet Botosnak, hogy a fotókat megfesse. Azaz egy fénykép – egy festmény. A fényképek, ahogy azt Staltertől megszoktuk, ironikusan, kedvesen, sok bájjal mutatják meg a józsefvárosi világot. Kicsit romantikus, kicsit a múltból ittmaradt, közel sem a modern irodaházak, beton-üveg paloták, elegáns boltok környéke ez. Kemény hétköznapok, ritka ünnepek, körfolyosó – persze aládúcolva –, szinte érezzük a vasárnapi csirkepaprikás illatát. Mégsem a szegénységről szólnak ezek a képek, hanem az élet szeretetéről, arról, ahogy *D. Magyari Imre* újságíró megnyitóbeszédében mondta, hogy jól érezzük magunkat, mi kellünk. A körülmények lehetnek ilyenek, olyanok, zordak és ridegek – a „boldogság" belülről jön.

Érdekes a képpárokat is megfigyelni. A fotók furcsa színvilága, nem szokványos képkivágata miatt ezek inkább álomszerűek, míg a festmények, bár ugyanazt ábrázolják, jóval realistábbnak tűnnek.

(Stalter György–Botos Zoltán: Józsefváros – város a városban. Szentandrássy Galéria, Budapest, V. Irányi utca 20., nyitva december 22-éig, szerdától vasárnapig 10–18 óra között.)

Lajtai Péter képzőművész egészen egyéni hangú alkotó. Nagy méretű, sok darabból álló képei igen komoly gondolatokat hordoznak, miközben esztétikai értékük is kiemelkedő. Most az Erzsébetvárosi Zsidó Történeti Tár kis kiállítótermében látható három alkotása – egész pontosan részlet belőlük, mert a művek nem férnek el ezeken a falakon. Ezzel együtt is teljes egész, ami elénk tárul. Az egyik sorozaton taleszek, azaz hagyományos zsidó imaköpenyek adják a képek lényegét. Ezeket a gyönyörűen, gondosan szőtt anyagokat használja fel a művész. Hol geometrikus mintákba rendezve, hol úgy, hogy a textil kilóg a keretből – mintegy érzékeltetve, vannak dolgok, amiket nem lehet „keretbe foglalni", hiszen többek ennél. És ott a kérdés: mit látunk? Valamit, ami így kiállítási tárgy lett, vagy olyan szakrális ruhadarabokat, amelyeket ma is magukra öltenek rendszeresen a vallásos zsidók? Összefolyik a múlt, a jelen, a hagyomány, a hétköznap és a művészet.

A másik kiállított egység egy különleges önarcképsorozat – lajtaisan feldolgozva. A figyelmes szemlélő talán rájön, hogy a képekre fényképezett részletek bizony Auschwitzból származnak – faldarabok, szögesdrótok nehezen felismerhető részletei –, rájuk tekintve sokakban felidéződhet Theodor Adorno kijelentése: „Auschwitz után nem lehet többé verset írni". E mű részben ennek cáfolata. Lehet, és kell is, csak egészen másként kell szólni, mint előtte.

(Lajtai Péter: Hol a határ? Erzsébetvárosi Zsidó Történeti Tár, Budapest, VII. Csányi utca 5., nyitva november 24-éig, keddtől vasárnapig 14–18 óra között.)

D. J.

fogadóórák

DR. LÁSZLÓ IMRE (DK) polgármester. Előzetes egyeztetés alapján minden hónap második szerdáján. Jelentkezés: fogadoora@ujbuda.hu

DR. BÁCS MÁRTON (DK) 7. evk., alpolgármester. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/902-1837, bacs.marton@ujbuda.hu

ERHARDT ATTILA (MOMENTUM) 12. evk., alpolgármester. Előzetes egyeztetés alapján: erhardt.attila@ujbuda.hu, +36/20/316-2925.

HINTSCH GYÖRGY (MSZP) alpolgármester. Bejelentkezés az alábbi telefonszámon lehetséges: +36/70/684-7147.

KREITLER-SAS MÁTÉ (ZÖLD ÚJBUDÁÉRT EGYESÜLET) 4. evk., alpolgármester. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/797-4264, sas.mate@ujbuda.hu

BAKAI-NAGY ZITA (DK) 16. evk. Bejelentkezés alapján: 06/30/923-6374.

BALOGH PÉTER (FIDESZ-KDNP) Előzetes egyeztetés alapján: balogh.peter@ujbuda.hu

BARABÁS RICHÁRD (PÁRBESZÉD) 1. evk. Előzetes egyeztetés alapján: www.facebook.com/BarabasRichard, +36/70/684-7427, levelezési cím: barabas.richard@ujbuda.hu

BÁBA SZILVIA (FÜGGETLEN) 10. evk. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/379-9163, baba.szilvia@ujbuda.hu

BUDAI MIKLÓS 8. evk. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/655-3042, budai.miklos@ujbuda.hu

DAÁM ALEXANDRA (MOMENTUM) 6. evk. Előzetes egyeztetés alapján: daam.alexandra@ujbuda.hu, +36/30/184-3396.

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ-KDNP) Időpont: minden hónap első hétfője 17.00–19.00, helyszín: Albertfalvi Közösségi Ház, 1116 Bp., Gyékényes utca 45–47.

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) 11 evk. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/966-2187, andras.gorog@ujbuda.hu

JÁNOSI GERGŐ (MKKP) Nyílvános találkozók minden második héten kedden, további részletek: https://www.facebook.com/mkkp11/events Személyes találkozók egyeztetés szerint (janosi.gergo@ujbuda.hu, illetve +36/70/6047473).

JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ-KDNP) 15. evk. (Ormező, Kőérberek-Tóváros, Gazdagrét kertváros, Sasad, Dobogó) Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/942-4624, junghausz.rajmund@ujbuda.hu

KELLER ZSOLT (MSZP) 13. evk. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/339-6580, keller.zsolt@ujbuda.hu

KIRÁLY NÓRA (FIDESZ-KDNP) Előzetes egyeztetés alapján: kiraly.nora@ujbuda.hu

LADOS TAMÁS (MOMENTUM) 14. evk. Előzetes egyeztetés alapján: lados.tamas@ujbuda.hu, +36/30/558-8375.

NASZÁDOS ZSÓFIA (MOMENTUM) 5. evk. Előzetes egyeztetés alapján: naszados.zsofia@ujbuda.hu

NÉMETH GYÖNGYVÉR (MOMENTUM) 2. evk. Előzetes egyeztetés alapján: nemeth.gyongyver@ujbuda.hu, +36/30/740-5960.

TÓTH MÁRTON (MSZP) 3. evk. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/413-2314, marton.toth@ujbuda.hu

SZECSŐDI PATRIK (MI HAZÁNK MOZGALOM) Minden pénteken 8.00–11.00 óráig a Bartók Béla út 96. alatt, vagy telefonos egyeztetés alapján: 06/30/870-4700.

SZABÓ LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP) Előzetes egyeztetés alapján: +36/20/486-3300, szabo.laszlo@ujbuda.hu, fb.com/UjbudaSzL

VARGA GERGŐ (DK) 9. evk. Egyeztetés alapján: +36/70/475-9049, varga.gergo@ujbuda.hu

VÁRADY ZOLTÁN (MKKP) Találkozók minden második kedden, részletek: https://www.facebook.com/mkkp11/events, illetve itt kereshettek: varady.zoltan@ujbuda.hu vagy +36/70/4796-320.

Ogy. képviselők:

OROSZ ANNA (MOMENTUM) Fogadóóra minden szerdán 16.30–18.30 óra között a Villányi út 48. alatt. Előzetes bejelentkezés szükséges: 06/30/591-0979.

TÓTH ENDRE (MOMENTUM) Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján: +36/70/618-0092, toth.endre@momentum.hu

kerületi kormányablak

Bocskai út 39–41.
Hétfő: 8.00–18.00
Kedd: 8.00–16.00
Szerda: 11.00–19.00
Csütörtök: 8.00–16.00
Péntek: 8.00–14.00

Közösségi házak ajánlója

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47.
facebook.com/Albertfalva200
akh.ujbuda.hu/
akh@ujbudakozpont.hu
Telefon: 204-6788

ALBERTFALVI NAPOK
November 20. 19.00

Kép a tükörben – a Gesualdo Kamarakórus és a Capella Columbae énekegyüttes közös koncertje. Műsor: *Bánó Tamás Barnabás*: Anima nostra sicut passer, Kép a tükörben, Esti sugárkoszorú, Clamaverunt iusti, Ave Maria; Josquin des Prez: El Grillo; Giovanni Pierluigi da Palestrina: Canite tuba; Claudio Monteverdi: O gloriose martyr; Thomas Tallis: O nata lux; Orbán György: Paprikajancsi. Vezényel: Bánó Tamás Barnabás. A részvétel díjmentes.

November 23. 10.00
A brémai muzsikusok

A Magyar Népmese Színház interaktív mesejátéka. Ki ne ismerné a történetet, amelyben a fedél nélkül maradt állatok elindulnak szerencsét próbálni. Az előadás során jelmezeket öltve, két színésszel és egy zenésszel, valamint a gyerekekkel közösen játsszák el a szamár, a kakas, a cica és a kutya történetét. Belépő: 1300 Ft/fő. Figyelem, intézményünkben csak készpénzzel lehet fizetni!

November 23. 19.00–23.00
Retro táncest

Talpalávalót ad klasszikus beat-, rock and roll és pop slágerekből a Turmix együttes. Nyitótánc, táncbemutatók, játékos zenei kvíz és vidám hangulat. Információ és előzetes regisztráció: akh@ujbudakozpont.hu vagy a 204-6788 telefonszámon. Belépő: 2000 Ft/fő.

November 24. 18.00
Wolf-áramlat

Az est vendége: *Wolf Péter* Erkel Ferenc-díjas zeneszerző és lánya, *Wolf Kati* énekesnő. Talán mindenki tudja, hogy a Vuk főcímdalának zeneszerzője Wolf Péter. Azt talán már kevesebben tudják, hogy az aranyos kislány, akinek a hangján ez híressé vált, nem más, mint Wolf Kati, Wolf Péter lánya. Ez volt az első szerzemény, amely összekapcsolta kettejük szakmai életét – ám nem az utolsó! A beszélgetés során megismerhetnek egy remek apa-lánya párost – mindketten Újbudán élnek –, és világossá válik az is, milyen az igazi wolfi gondolkodás és életérzés. A szervezők garantálják, hogy közben áramolni fog a humor és zene. Beszélgető-partner: *Znamenák Rita*. A részvétel díjmentes, előzetes regisztráció alapján.

November 26. 18.00
Etele Helytörténeti Kör

Hőforrások és a Szent Gellért tér történetei. Hogyan keletkeztek, és kiapadnak-e a Gellért-hegyi hőforrások? Milyen történetek fűződnek az itt kialakult fürdőkhöz a különböző korokban? Milyen volt az élet a Gellértalján, amikor Budához, ezen belül a Tabánhoz tartozott? Milyen építészeti megoldás emlékeztet ma a régi időkre? Előadó: *Mika Edit*. A részvétel ingyenes.

GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1118 Budapest, Törökugrató utca 9.
facebook.com/gazdagretikozossegihaz
gkh.ujbuda.hu
gkh@ujbudakozpont.hu
Telefon: 246-5253

November 24. 10.00
Utazás a szempillám mögött

A Zichy Szín-Műhely zenés mesejátéka Csukás István világe alapján. Egy magányos kisfiú, Lackó elgurult üveggolyóját hiába keresve, elalszik. Az üveggolyó csak gurul… Utazása során találkozik a szófacsaró seregélyekkel, az izgő-mozgó-éneklő nyulakkal, az igazmondó vakondokokkal, a pukkancs egérrel és még sok különös lénnyel. Az előadás ötéves kortól ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Részvételi szándékukat a gkh@ujbudakozpont.hu e-mail címen kérjük jelezni.

November 30. 16.00–18.00
Adventi koszorúkészítő workshop

Ünnepi hangulatba borul a közösségi ház, és ennek egy kis részét magaddal viheted. Mindent adunk, te csak merülj el az adventi zsongásban, és alkossunk együtt! Részvételi díj: 7000 Ft/koszorú. A részvételi díjat a Gazdagréti Közösségi Házban fizetheted be, hétköznap 9.00–16.00 között, illetve a gkh.jegy.hu oldalon. A workshopon minden eszközt biztosítunk.

November 18–30. között
Adománygyűjtés a Papamaci Árvái Alapítvány részére

Amit szívesen fogadunk: Bellosan száraz kutyaeledel, általános tisztító- és fertőtlenítőszerek, törölköző. Hétköznap 8.00–20.00 között; november 23-án és 30-án (szombaton) 9.00–12.00 között tudjuk átvenni az adományokat. Az összegyűlt adományok szállításáról az Elaforg 2000 Kft. gondoskodik.

Kaptár Ifjúsági klub

1112 Budapest, Neszmélyi út 36.
facebook.com/kaptarifjusagiklub
10+ és 18- fiataloknak!

KELENVÖLGYI KÖNYVTÁR

1116 Budapest, Bazsalikom utca 24.
facebook.com/kelenvolgyikonyvtar
kelenkonyvtar@ujbudakozpont.hu
Telefon: 228-7340

November 21. 16.00–17.00
Kézműves délután a könyvtárban

Részvételi díj: 500 Ft/fő.

November 21. 18.00
Könyvklub – Kapinya Viktória: Panel boogie

A szerző is részt vesz az eseményen, lehet tőle kérdezni, vagy akár dedikáltatni. A részvétel ingyenes.

November 25. 18.00
Adventi készülődés a könyvtárban

Készíts velünk adventi asztaldíszt! Részvételi díj: 3500 Ft, jelentkezés a könyvtárban november 22-éig.

KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1116 Budapest, Kardhegy utca 2.
facebook.com/kelenvolgyikozossegihaz
kkh.ujbuda.hu/
kkh@ujbudakozpont.hu
Telefon: 424-5363

November 24. 15.00–17.00
Madagascar – kisállat-kiállítás

November 26. 18.00–19.00
Gongmeditáció

A vezetett gongmeditáció vagy hangfürdő alkalmas a stressz kezelésére, a relaxációra. Belépő: 1000 Ft. A részvételhez előzetes regisztráció szükséges.

ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1112 Budapest, Cirmos utca 8.
facebook.com/ormezei
okh.ujbuda.hu
okh@ujbudakozpont.hu
Telefon: 309-0007

November 22. 9.00–10.30
Anyakapocs beszélgetőkör

Téma: szokásaink hálójában. Házigazdák: *Bekecs Bogi* pszichológus, Erdő Enikő grafológus, mediátor, *Varga Linda* coach. Jelentkezés: anyakapocs@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft.

November 22. 19.00
Színpódium

„A férfi, ha elmúlt negyven… de fejben harminc… se!”. Szereplők: *Bánki Gergely* és *Szabó Simon*. A rendhagyó képzeletszínházi esten két nagyszerű színész Janikovszky Éva klasszikussá vált írásainak segítségével invitálja interaktív utazásra a nézőket a férfiélet dimenzióiba. Moderátor: *Tollár Mónika*. Belépődíj: 3000 Ft.

November 23. 10.00–12.00 és 12.30–14.30
Decoroom – téli kézműves workshopok

Jelentkezni üzenetben vagy e-mailben a decoroombudapest@gmail.com címen lehet. Részvételi díj: 1000 Ft/fő. Ezen felül a hatalmas választékból mindenki kedvére válogathat majd, és a végén a felhasznált alapanyagot kell kifizetni.

November 23. 15.00–18.00
Mandalafestő workshop

Önismeret a mandalák tükrében Alkosd meg saját mandalád, és oldódj fel a meditáció segítségével! Jelentkezés: *Gál Rita* coach, e-mail: gal.rita101@gmail.com. További információ: www.galrita.hu

November 23. 19.00–21.00
Nosztalgiatáncest Bakacsi Bélával

Az ’50-es, ’60-as, ’70-es évek legismertebb magyar és külföldi táncdalaival. Előzetes asztalfoglalás és jegyvásárlás: hétköznap 10–19 óráig a közösségi házban vagy online az okh.jegy.hu oldalon. Belépő: 2500 Ft.

pályázati felhívás

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata a Kulturális és Innovációs Minisztériummal együttműködve 2025. évre kiírja a

BURSA HUNGARICA FELSŐOKTATÁSI ÖNKORMÁNYZATI ÖSZTÖNDÍJPÁLYÁZATOT

„A” típusú pályázatot a felsőoktatási hallgatók számára és „B” típusú pályázatot a felsőoktatási tanulmányokat megkezdeni kívánó fiatalok számára

A részletes pályázati felhívás és tájékoztató beszerezhető a Polgármesteri Hivatalban, az Ügyfélszolgálati Irodákon (1113 Bp., Bocskai út 39–41. és 1113 Bp., Zsombolyai u. 4.), valamint letölthető az önkormányzat honlapjáról: www.ujbuda.hu. További információ kérhető a +36/1/372-3470-es telefonszámon.

A pályázat benyújtása: A pályázatbeadáshoz a Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszerben [EPER-Bursa rendszer] pályázói regisztráció szükséges, melynek elérése: http://www.bursa.emet.hu/paly/palybelep.aspx

A pályázatot kizárólag az EPER-Bursa rendszerből kinyomtatott pályázati űrlapon, a pályázó által aláírva, egy példányban, a kötelező mellékletekkel együtt kell benyújtani a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatalának Köznevelési és Ifjúsági Osztályán (1113 Bp., Zsombolyai u. 4.) hétfőn és szerdán 8–16 órán, vagy postai úton eljuttatni Újbuda Polgármesteri Hivatalának Köznevelési és Ifjúsági Osztálya (1113 Budapest, Bocskai út 39–41.) címére.

A PÁLYÁZAT BEADÁSÁNAK HATÁRIDEJE: 2024. december 4.

impresszum

Kiadó neve: Média 11 Kft. • Kiadó címe: 1113 Budapest, Zsombolyai u. 5. • Kiadásért felelős személy neve: Molnár Krisztina • Szerkesztésért felelős személy neve: Tóth István Gergely • Levelezési cím: Bp. 1518 Pf.: 135 • Telefon: 381-1307 • e-mail: media11@ujbudamedia11.hu • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztő: Szabó Márta • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Dési János, Feigl Enikő, Kelemen Angelika, Nemes Richárd, Tóth Kata, Török Dániel • Hirdetés: 381-1307 • marketing@ujbudamedia11.hu • Tervezőszerkesztő: KOY • Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt. • Felelős vezető: Horváth Gábor nyomda üzletág igazgató • Terjeszti a Zsombolyai Kft. • telefon: 0670/528-9020 • e-mail: lapterjesztes@zsombolyai.ujbuda.hu • Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 209. irodában.

ÚJBUDA 60+ PLUSZ

PROGRAMAJÁNLÓ

Az Újbuda újságban ízelítőt olvashat programjainkról. A teljes kínálatról a www.idosbarat.ujbuda.hu honlapon, az Újbuda 60+ Program Facebook-oldalán, illetve hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon érdeklődhet.

Szívbajok ellen, kisasszony, szedjen tangót!

Van olyan tánc, amit 80, 90, 100 évesek is aktívan tudnak művelni? Van: az argentin tangó! Egy kötetlen délutánra invitál az Art’s Harmony Társaság, ahol a Tango Harmony Budapest zenekar és tangós táncosok közreműködésével mutatják be, mit tud nyújtani ez a tánc, elmesélve, ki hogyan találkozott a tangóval. A program Újbuda Önkormányzatának támogatásával valósul meg. A foglalkozás előképzettség és partner nélkül is látogatható. A sorozat kedvcsináló, egyben a téma iránti érdeklődés felmérését is szolgálja. Kényelmes cipőt hozzon magával! Időpont: november 21. 14.00. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). További időpontok: december 2. 14.00; december 9. 14.00. Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (Bölcső utca 3.). A program ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Táplálkozási tanácsadás

Egyéni tanácsadás dietetikus szakember vezetésével az Újbudai Szenior Programközpontban (Bölcső utca 3.), valamint az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (Kérő utca 3.) Az első tanácsadások időpontjai és helyszínei: November 19. 13.00–15.00, Bölcső utcai központ; november 20. 13.00–15.00, Kérő utcai központ. A tanácsadás ingyenes, viszont előzetes regisztrációhoz kötött. Érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Természetjárás

Budai-hegység: Nagykovácsi–Nagy Kopasz–tarnai pihenő–Telki, országút. Táv: 11 km, szint: 250 m. Időpont: november 24. Találkozó: 9.30, Hűvösvölgy, 63-as busz (ind. 9.37). Túravezető: *Somóczi Szilvia* (Caola). A program ingyenes, előzetes jelentkezés 16–19 óráig a 06/30/340-3490-es és a 06/1/316-7423-as telefonszámon.

Origamifoglalkozás

Téma: karácsonyi ablakdísz, csillag. Kérjük, a csillaghoz hozzon magával nyolc 8×8 centis, valamint három csillaghoz huszonnégy 8x8 centis papírt. Időpont: november 25. 14.00–15.00. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A program ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Átmozgató tánc

Az egész testet átmozgató tánctorna segít helytelenül berögzült mozgásaink felismerésében, elsajátítjuk a helyes testtartást. A foglalkozás játékos, saját ritmusban folyik. Időpontok és helyszínek: minden kedden 8.15–9.15, Újbudai Szenior Programközpont (Bölcső utca 3.); minden kedden 9.45–10.45, Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A program ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Idősek karácsonya

Az év egyik legszebb és legmeghittebb időszaka közeleg. Advent négy hete lelkünket készíti fel a karácsonyi ünnepkörre. Hangjai, fényei, illata közelebb hozza egymáshoz a családokat és a barátokat. 60+-os közösségünket hagyományainkhoz híven meginvitáljuk az Idősek Karácsonya rendezvényünkre, hogy ismét együtt ünnepeljünk és készüljünk a szeretet ünnepére.

Szeretettel várjuk önöket december 11-én a kerület több helyszínén és eltérő időpontokban. Vendégeinket az önkormányzat vezetői köszöntik.

Az Újbuda 60+ Program karácsonyi rendezvényei az alábbi helyszíneken és időpontokban lesznek:

- 10.00 – KARÁCSONYI ÜNNEPSÉG, Polgármesteri Hivatal, nagyterem (Zsombolyai utca 5.). További információ: 06/1/372-4636
- 11.00 – Gazdagréti Közösségi Ház (Törökugrató utca 9.). További információ: 06/1/246-5253
- 12.00 – Őrmezei Közösségi Ház (Cirmos utca 8.). További információ: 06/1/309-0007
- 13.00 – Kelenvölgyi Közösségi Ház (Kardhegy utca 2.). További információ: 06/1/424-5363
- 14.00 – Albertfalvi Közösségi Ház (Gyékényes utca 45–47.). További információ: 06/1/204-6788

A rendezvények ingyenesek, de előzetes regisztrációhoz kötöttek.

Kérjük, hogy az önhöz legközelebb eső közösségi házat válassza a részvételhez, a regisztráció ezekben történik november 25–29. között 10–19 óráig. Jelentkezni személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával lehet a lakcíméhez közel eső közösségi házban.

Ha a Polgármesteri Hivatalban szervezett karácsonyi ünnepségre jelentkezik, azt a Kérő utcai 60+ programközpontban november 25–29. között teheti meg, munkanapokon 9.30–13.00 óráig személyesen, saját részre, állandó lakcím és betöltött 60. életév igazolásával.

Kártya- és társasjátékklub

A társasjátékozás kikapcsol, elgondolkodtat, fejleszt, közben szórakoztat. Ha szeretne játszani, szívesen tartaná karban gondolkodását és szellemi frissességét, töltené idejét jó társaságban, valamint megismerkedne különböző táblás, kártya- stb. játékokkal, várjuk sok szeretettel. Időpont: minden kedden 9.15–12.15. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A program ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Problémamegbeszélő csoportfoglalkozás

A beszélgetéseken tipikusan időseket érintő témákat dolgoznak fel pszichológus vezetésével, a cél a teljes, egészséges, harmonikus életvitel. A foglalkozások nemcsak a problémák objektív megközelítését támogatják, hanem segítenek önmagunk jobb megismerésében is. Időpont: minden szerdán 9.30–10.30. Témák: november 20.: őszinteség; november 27.: kutatásaink-kereséseink. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A foglalkozás ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

60+ fotókör – előadás

Galyó Angéla és *Galyó János:* Makó, valamint *Kéri Juli:* 15 éves a 60+ Fotókör. Időpont: november 25. 14.00–15.00. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A program ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Érzelmi problémák időskorban

Öngyógyító tanfolyam gyakorlatokkal és tanácsokkal, pszichológus segítségével, időskori lelki gondok kezelésére. Időpont: minden szerdán 10.40–11.40. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A foglalkozás ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Kalandozások a művészetek világában

Kalandozás a világ leghíresebb festményei között, a kézműves foglalkozáson a bemutatott képek alapján tetszőleges egyéni alkotásokat hozunk létre. Kérjük, hozzon magával ceruzát, filctollat, zsírkrétát, vízfestéket, radírt, ecsetet, fehér A/4-es papírt. Időpont: november 21. 9.30–11.30. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A foglalkozás ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

Szenior örömtánc (extra alkalom)

Időpont: november 22. és november 29. 10.35–11.35. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kérő utca 3.). A program ingyenes, érdeklődni lehet hétköznap 9–14 óráig a 06/1/372-4636-os telefonszámon.

pártok eseményei

A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

Az újbudai választókerület elérhetőségei: e-mail: bp11@dkp.hu, www.facebook.com/demokratikuskoalicioujbuda, tel.: 06/20/977-7478, 06/21/300-1000. Az iroda címe: 1114 Bp., Kosztolányi Dezső tér 11. Az iroda minden szerdán 15–18 óráig várja az érdeklődőket.

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

A Fidesz XI. kerületi szervezetének munkatársai az alábbi elérhetőségeken várják az érdeklődők megkeresését. Cím: 1111 Budapest, Budafoki út 9–11. Nyitvatartási idő: hétfőtől csütörtökig 9–17, pénteken 9–14 óráig. Tel. szám: +36/1/209-3439, mobil: +36/20/2000-781, e-mail: ujbuda@fidesz.hu, web: facebook.com/fidesz11ker, simicskoistvan.hu, facebook.com/simicskoistvan

A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

A KDNP-iroda (1111 Bp., Karinthy F. út 9.) minden hétköznap 14–17 óra között tart nyitva. Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

Hírek, infók: fb.com/lmpdelbuda. Ha szerinted is szükség van egy higgadt, konstruktív ellenzéki pártra, és szeretnél tenni egy zöldebb és igazságosabb jövőért, gyere, és csatlakozz hozzánk! lmp.hu/kampanycsapat. Elérhetőségeink: ujbuda@lehetmas.hu, +36/20/209-5932.

A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI

Telefonos ügyelet: 205-3655; e-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda

A XI. KERÜLETI MI HAZÁNK MOZGALOM PROGRAMJAI

A Mi Hazánk értelmiségi holdudvarából alapított Fekete István Szabadegyetem következő előadását dr. Kőrösi Mária egyetemi tanár: Politikai földrajz – nemzetünk lehetőségei címmel tartja november 21-én, csütörtökön 18 órától a Bartók Béla út 96. alatti párthelyiségben. Házigazda: Novák Előd országgyűlési képviselő.

A XI. KERÜLETI MOMENTUM PROGRAMJAI

Tisztelt Olvasók! Továbbra is szeretettel várjuk Önöket eseményeinken, és örömmel vesszük javaslataikat. Továbbra is azon dolgozunk, hogyan lehetne Újbuda a jelenleginél is szerethetőbb hely. Az aktuális hírekért és információkért kövessék politikusaink oldalát.

A XI. KERÜLETI PÁRBESZÉD PROGRAMJAI

Az aktualitásokról és programokról a www.facebook.com/BarabasRichard oldalon kaphat naprakész tájékoztatást!

A programokon való részvétel feltétele az Újbuda 60+ Kedvezménykártya, vagy annak folyamatban lévő igénylése. Az Újbuda 60+ Kedvezménykártyához állandó újbudai lakcím és betöltött hatvanadik életév szükséges.

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

ÚJBUDAI ÖNKÉNTES KOORDINÁCIÓS ÉS MÓDSZERTANI KÖZPONT

norway grants

Ügyfélfogadási idő:
minden hétköznap 9.00–14.00 óra között
Cím: 1112 Budapest, Kérő utca 3.

CARING CITY | A GONDOSKODÓ VÁROS

MINISZTERELNÖKSÉG

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

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

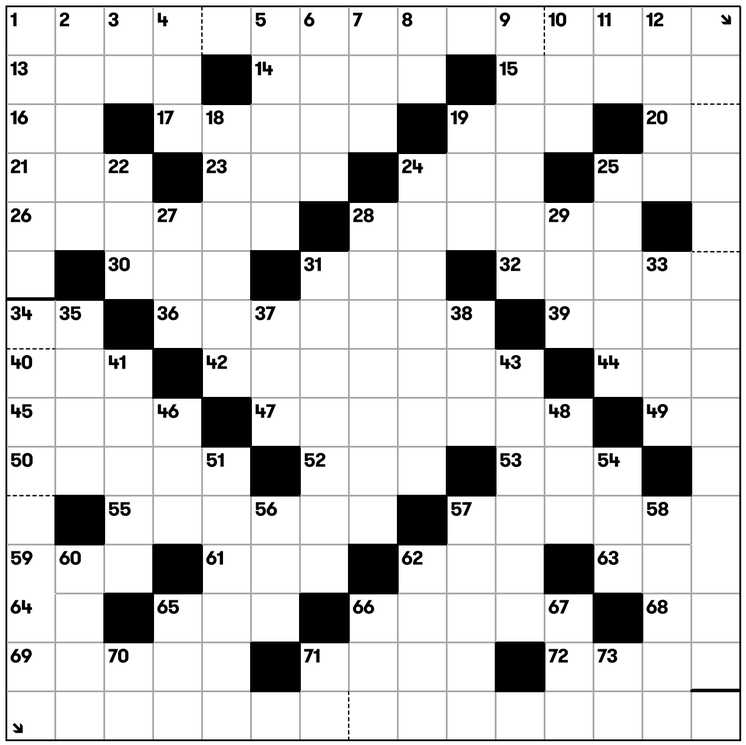
ÚJBUDA XI. kerület

TOVÁBBI ELÉRHETŐSÉGEINK

Levelezési cím: 1113 Budapest, Bocskai út 39–41.
(A borítékra kérjük rárni: 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!

ÚJBUDA 60+ PLUSZ

keresztrejtvény



Nemes Nagy Ágnes: November c. költeményéből idézünk két sort.
Vízszintes: 1. Az idézet első sora (L, O, É, Y, N). 13. Római szerelemisten köznyelvi alakja. 14. A Kft együttes frontembere (András). 15. Lóeledel. 16. Római 51. 17. Népi hosszmérték. 19. Török férfinév. 20. Dúdolni kezd! 21. Vonatkozó névmás. 23. Becézett női név. 24. Az egyik oldal. 25. Szótoldalék. 26. Sportszer. 28. Kossuth-díjas színművész, táncos és koreográfus (Kamill). 30. Részben átsiklik! 31. Lengyelország nemzeti légitársasága. 32. Igen gyors, németből átvett latin eredetű szóval. 34. Ezüst vegyjele. 36. Borús …, Verne-alak. 39. Meztelen. 40. Sercint. 42. Téli sporteszköz. 44. Veszteség. 45. Fejlődik. 47. Kossuth- és Jászai-díjas színházi rendező és színigazgató (Károly). 49. Tiltószó. 50. Égtáj. 52. Állatövi jegy. 53. Helyhatározó rag. 55. 1955-ben a világ legjobb sportolójának választott közép- és hosszútávfutó (Sándor). 57. A Dél-kínai-tengerbe ömlő folyó. 59. Mobiltelefonnal küldött, rövid terjedelmű üzenet. 61. Gondol. 62. Az elején lerohan! 63. Állományvég, a számítástechnikában alkalmazott rövidítéssel. 64. Arrafele! 65. Növényi szaporító. 66. Ráma. 68. Igekötő. 69. Nagy termetű ember. 71. A nagybőgő Paganinije (Aladár). 72. Madárruha.

Függőleges: 1. Szőlőtermesztéséről híres spanyol város. 2. Férfi becenév. 3. Indulatszó. 4. Trombitahang. 5. Nyelvtani fogalom. 6. Az USA űrkutatási és űrrepülési szervezete, röv. 7. Légnemű anyag. 8. Gyér páros betűi. 9. Pofon, tréfásan. 10. …hal, békaporonty. 11. Londoni úr, röv.! 12. Orosz autómárka. 18. Domboormű. 19. Hamburgi angolna! 22. Gyomlál. 24. Nem marad üres lap a füzetben. 25. Durván szemtelen. 27. Könyörög. 28. Fényképezés. 29. Adnak neki. 31. Élő növényzetet teljesen elpusztít. 33. Ázsiai ország. **34. Az idézet második sora (É, Z, Í, E, R).** 35. Gárdonyi Géza humoros alakja (Gábor). 37. Hamukaparó eleme! 38. Ijesztő alak. 41. Röghegység a Duna jobb partján. 43. Gyümölcsből, korpából főtt savanyú leves. 46. Lóbetegség. 48. Helyez. 51. Kikelet. 54. Nagycsaládosok Országos Egyesülete, röv. 56. Egykor. 57. Hajlíthatatlan. 58. Nemesember, angolul (NOBLE). 60. A Naprendszer bolygója. 62. Dán építőjáték. 65. Eltérő. 66. Zsíroz. 67. Tatami egynemű betűi. 70. Első osztályú, röv. 71. Foszfor és nitrogén vegyjele. 73. Szibériai folyam.

Beküldendő: vízsz. 1. és függ. 34. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf.: 135. vagy a rejtvény@ujbuda.hu e-mail címre. 2024. 27. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Requiem aeternam dona eis domineet lux perpetua luceat eis." NYERTES: Nagymáté Csaba, 1116 Bp., Vasvirág sor. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.*

**Adj nekik Uram, örök nyugodalmat, és az örök világosság fényeskedjék nekik.*

A gyászt beszövi az élet

Interjú Csata Tímea mentálhigiénés szakértővel

A veszteségükkel küzdőknek igyekszik támogatást adni Csata Tímea, az Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (EFI) mentálhigiénés szakembere. Az egyéni tanácsadás és a gyászfeldolgozó csoport célja, hogy segítsen helyrebillenteni a lelki egyensúlyt, amelyet nemcsak egy haláleset miatt veszíthet el valaki, hanem válás, betegség, vagy akár a munkahely elvesztése okán is.

▪ ***Valaki látszólag hamar tovább tud lépni, míg más egész életében benne ragad egy régi történés okozta fájdalomban. Van olyan, hogy egészséges gyászidő?***

A szakirodalom sokszor gyászévről beszél, de nem várhatjuk el a gyászolótól, hogy ennyi idő alatt túljusson a folyamaton. A hozzánk, az EFI-be érkezők sokszor jönnek azért, mert letelt ez az időszak, és nem tudják, hogyan tovább. Való igaz, hogy az első évben sok mindent megtapasztal az érintett, például családi és évköri ünnepeket, mint az első karácsony, az első születésnap az elhunyt nélkül, majd a halálának évfordulója. Valahol olvastam, hogy talán a gyász nem is kell, hogy elmúljon, inkább csak beszövi az élet. Picit máshová kerül a prioritás, áthelyeződik a fókusz, de a gyász is maradhat. Természetesen vannak kritikus pontok, van, aki beleragad, és van, amikor ebből betegség lesz.

▪ ***Mindenkinél ugyanaz a gyász folyamata, vagy a személyiségünktől és élethelyzetünktől függően változik?***

A stádiumok hosszában lehet változás. Általában a temetés kapcsán van bennünk egy elengedési vágy, és akkor szoktak elégedetlenné válni a gyászolók, ha utána sem lesz könnyebb. Ilyenkor jön a lehangoltság, ami sokszor hosszú hónapokig elhúzódik.

▪ ***De nem ez az első szakasz, az a tagadás, ugye?***

Igen. Vagy a sokk.

▪ ***Mit él meg ilyenkor az ember?***

A tagadás szóban is benne van ugye, hogy nem hiszem el, hogy ez megtörténhet. Nem akarjuk közel engedni magunkhoz azokat az érzéseket, amelyek az életeseménnyel járnak. Nem tudjuk elfogadni, hogy valaminek vége van.

▪ ***Utána jön a düh?***

Igen, és van helye a dühnek a gyászban.

▪ ***Nehéz az embereknek elfogadni az érzelmeiket? Egyáltalán, felismerik és meg tudják fogalmazni a csalódottságot, a dühöt, a szomorúságot?***

Egyéne válogatja, milyen önismereti hátizsákkal érkezik. Ha valaki úgy érkezik, hogy nem tudja, miben van elakadva, akkor megfogalmazni sem tudja. De szakember segítségével csoportban és egyéni foglalkozásban is kibonthatók az érzelmek.

▪ ***Visszatérve a folyamat stádiumaira, az első a tagadás, aztán a düh, majd az alkudozás, a „mi lett volna, ha…" kezdetű gondolatokkal, és a lehangoltság. Végül jön az elfogadás?***

Igen, és az is hosszúra nyúló folyamat tud lenni.

▪ ***Azt szokták mondani, hogy amikor valaki nincs tisztában a saját érzéseivel, akkor testi tünetekben is jelentkezhet és betegséggé válhat a lelki fájdalom. Ez valóban így van?***

Nem vagyok orvos, minden esetben érdemes kivizsgáltatni magunkat, de igen, és még akkor is előjöhetnek szomatikus tünetek, ha kijönnek az érzések, csak nem kapunk hozzá kellő segítséget. Sajnos társadalmi szinten az az elvárás, hogy minél gyorsabban legyünk túl rajta. Előfordul, hogy mindenféle betegséggel küzd a gyászoló, és orvoshoz megy, aki nem találja az okát. Például valakinek fáj a háta, alvászavara van, nehézlégzéssel küzd, de a vérképe teljesen jó, nem mutatnak ki semmit a képalkotó eszközök. Aztán a háziorvosnál mellesleg kiderül, hogy mélységesen gyászol. Elvesztette az életének egy nagyon fontos, komplex szereplőjét, mert például egy férj nemcsak házastárs, hanem ő a villanyszerelő és a kertész is. Fáj a háta, mert összeroskadt és görnyedtté vált a testtartása, vagy a sok sírástól tönkrement a nyálkahártyája, ezért nehezebb a légzése. A hozzátartozóknak, a környezetnek is nagyon nehéz lehet egyébként látni a másik szenvedését, és sokáig viselni ennek terhét.

▪ ***Mert tulajdonképpen tehetetlen az ember. Kinek érdemes hozzátok fordulnia és hogyan tudtok segíteni?***

Akkor érdemes valakinek hozzánk fordulni, amikor megszületik benne az érzés, hogy szívesen beszélne róla, szeretne ennek teret adni, időt kíván rá szánni, mert van benne egy csomó gondolat, érzés. Abban az esetben is érdemes, ha a környezetében már mindenki megelégelte a helyzetet, vagy nincsen körülötte senki, aki meghallgatná. Vannak olyanok is, akiket küldenek, ők egy picit előbb érkeznek, mert még nem született meg bennük a motiváció. Velük nehezebb dolgozni, mert nagy elvárásokkal jönnek, azt hiszik, van egy varázspálcánk, amivel megoldjuk helyettük a dolgot. Aki motivált, az úgy érzi, hogy már eleget nyűglődött, és meg akarja oldani. A csoportnak az az előnye, hogy mások tapasztalatai nyomán számos „ahaélmény" születik. A gyászolók ugyanis hajlamosak azt hinni, hogy bediliztek, ám a csoportban felismerik, hogy másnak is hasonló gondolatai, álmai, spirituális megélései vannak.

▪ ***A gyermekekkel milyen módon érdemes beszélni a gyászról, a veszteségről?***

A legújabb ajánlások szerint az a jó, ha a gyerekkel őszinték vagyunk, a korának megfelelően. Erre a társadalmi berendezkedés miatt is szükség van, mert régebben a születésnek és a halálnak is jobban helye volt a gyermekek fejében. Amikor több generáció élt együtt, tágabb családi körben megtapasztalhatták az élet természetszerű velejáróit. Mára uralkodóvá vált egy olyan szemlélet, hogy a gyereket mentesíteni kell, például nem viszik el a temetésre, aminek olyan hátulütői lehetnek, hogy felnőttkorában sem tudja kezelni a gyásszal járó helyzeteket. Nem alakulnak ki a rítusok.

▪ ***A rítusoknak nem csak gyakorlati szerepük van. A temetkezési szokásokkal vagy a halottak napjával valóban az emlékezés, a feldolgozás valamiféle módszerét adjuk át?***

Elsősorban kereteket nyújtanak. A kis közösségek – mondjuk egy falu szokásrendszere – mindenképp segítség tudnak lenni, egy kapaszkodó. A közvetlen környezetnek, a családnak megtartó ereje van. Régen a fekete ruha megvédte a gyászolót, mert tudták, hogy hozzá másképp kell viszonyulni. Kiemelték, hogy tudják, jobban oda kell rá figyelni.

▪ ***Beszéljünk arról is, hogy nem csupán a halál járhat gyásszal. Milyen veszteségeket élhetünk meg hasonló folyamattal?***

A szakirodalomban is megtalálható, hogy más esetekben is létrejönnek gyászstádiumok. Gondoljunk csak egy munkahely elvesztésére, vagy mondjuk az egészség megrendülésére, vagy a válásra. Utóbbi például általában nagy bizalomvesztéssel jár.

▪ ***Az EFI-t mindenféle gyásszal fel lehet keresni, és hasonló módszerekkel segítetek?***

Ilyenkor nem gyásszal érkeznek, idővel azonban rájönnek, óriási a veszteségélmény, a krízis, amelyben vannak. Az én technikám mentálhigiénés szakemberként a segítő beszélgetés. Ez egy empatikus odafordulás, kibontjuk a szóba kerülő eseményeket. Először nem is annyira az érzelmekről van szó, sem a válás, sem az elhalálozás kapcsán, hanem a fizikai történésekről. Egy jófajta gyászoló még az óra, percet is tudja az elmesélt történetekben. Ha már nem emlékszik ilyen pontosan, akkor az a tapasztalat, hogy távolodik érzelmileg. Ezek a beszélgetések kliensközpontúak, vagyis nem elcsevegünk, mint egy baráti beszélgetésben, hanem kifejezetten a kliens viszi a beszélgetést, és én kísérem őt. Olyan kérdéseket teszek fel, amelyek segítik az érzelmek megmutatkozását, kioldódását.

▪ ***Vannak-e olyan – csúnyán fogalmazva – praktikák, amelyeket útravalóként oda tudsz adni, otthoni gyakorlásra?***

A levélírás vagy a naplóvezetés ilyen. Az a célja, hogy az érzések papírra kerüljenek. Esetleg meg nem történt eseményhez kapcsolódhat egy elvárás, sokszor ez probléma szokott lenni. Egy levélben le lehet írni, hogyan képzelte volna el az illető, és milyen érzéseket okozott, hogy nem következett be. Vagy például egy kisbaba születés előtti elvesztésénél szoktuk javasolni a faültetést. Rítus a családnak, alkalmat ad a beszélgetésre.

▪ ***Mi az, amivel barátként támogatást tudunk nyújtani a másiknak?***

Általában van bennünk igény, hogy segítsünk, de nincsenek megfelelő eszközeink, kényelmetlenül érezzük magunkat, és nem tudjuk, mi esne jól, mit szabad kérdezni, mi az, ami kellemetlen. Én a barátokat is teljesen megértem, hisz nehéz helyzetben vannak. Érzékenységgel érdemes odafordulni, és fel lehet vállalni, hogy nagyon szeretném, ha éreznéd, melletted vagyok, számíthatsz rám, de nem tudom, neked mi esne jól. Így kiderülhet, mire van szüksége a másiknak – egy beszélgetésre, egy ölelésre, de lehet, hogy semmire. A gyászolók is sokfélék, van, aki nem kívánja a testi érintést.

▪ ***A házi kedvenceknek milyen a szerepük a gyászban, tudják-e pótolni a veszteséget?***

Érkeznek hozzánk a kisállatok elvesztése kapcsán megélt veszteséggel is, és egyre több könyv foglalkozik a témával. Ez ugyanolyan gyászfolyamatot indít be, főleg ha valakinél egy állat keretet adott a hétköznapoknak, mert például rendszeresen sétálni vitte, hozzá igazította a nyaralást. Eszébe szokott jutni a hozzátartozóknak, és nem csupán egy családtagként kezelt állat esetében, hanem akár kisbabák elvesztésekor is, hogy egy új négylábú társsal talán könnyíthető a bánat. Lehet, hogy ez így van, ám nem mindegy, mikor. Akkor jöhet, amikor a gyászoló úgy érzi, hogy most már készen áll, mert megdolgozta a veszteséget. Megvoltak az elsiratott órák, napok, hetek, hónapok. Ha valakire ráerőszakoljuk a megoldásunkat, mert az élet megy tovább, az előbb-utóbb negatívan köszön vissza.

▪ ***Tehát előbb a gyógyulás. Hogyan lehet felvenni a kapcsolatot a gyászfeldolgozó csoporttal?***

Az EFI a Vahot utcai háziorvosi rendelő első emeletén kapott helyet. Van Facebook-oldalunk, Újbudai Egészségfejlesztési Iroda címen, ide a lelki egészséggel foglalkozó programokat mindig feltöltjük. Emellett a Szent Kristóf Szakrendelőben szoktunk szórólapot, plakátokat kihelyezni, és a telefonszámunk is mindenhol fellelhető.

F. E.

„Az üzleti élet alapja a becsület" 30 éve ebben a szellemben végzem felvásárlói tevékenységemet. Büszke vagyok arra, hogy 5-ös minősítésű szakmai tevékenységemet nemcsak hazai magánszemélyek, hanem szállodák is igénybe veszik. Tisztességes üzleti szellemmel az ország bármely pontján felvásárolok akár teljes hagyatékot is.

Lakatos Lajos (szakképzett műtárgykereskedő)

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK! KÉREM, JÖJJÖN EL HOZZÁNK!

ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ, XI., CIRMOS U. 8.
NOVEMBER 29. péntek 10–12-ig
TEMI FŐVÁROSI MŰVELŐDÉSI HÁZA, XI., FEHÉRVÁRI ÚT 47.
NOVEMBER 29. péntek 12.15–15-ig

ILYEN MÉG NEM VOLT!
Törtarany és fazonarany felvásárlás!
Törtarany: **18 000 – 25 000 Ft/g**
Fazonarany: **20 000–45 000 Ft/g**
Fogaranyat (foggal együtt is!)

Ezüsttárgyakért kimagasló árat fizetünk készpénzben!
Törtezüst: **akár 250 Ft/g**
(hiányos étkészletet is)
Fazonezüst: **akár 1000 Ft/g**

KARÓRÁKAT, ZSEBÓRÁKAT, FALIÓRÁKAT VÁSÁROLOK!
Keresek Angelus, Heuer, Marvin, Doxa, Bovet, Tavannes, Breitling, Vetta acél stopperos órákat
100 000–300 000 Ft-ig! (akár hibásat is)
ROLEX KARÓRÁK
2 millió Ft-tól 10 millió Ft-ig vásárolom

Gyémántos vagy brilles ékszerek
akár 40 000-80 000 Ft/g

Kimagasló áron vásárolunk Herendi porcelánt!
Kávés- vagy mokkáskészlet akár **150.000 Ft**
Teáskészlet akár **250.000 Ft**
Étkészlet akár **500.000 Ft**
(12 személyes készleteket a duplájáért vásárolunk!)

Vásárolunk színes, régi eozinmázas körpecsétes Zsolnay porcelánt! Töröttet is!
1 000 000–5 000 000 Ft-ig mérettől függően

Régi pénzek, kitüntetések felvásárlása

Kérésére ingyen házhoz megyünk!

Louis Galéria: Bp., II. Margit krt. 51–53. • Tel.: 06-1/316-3651, 06-30/944-7935
E-mail: galeria.louis@gmail.com (A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállónál kell leszállni)
Nálunk az értékbecslés, szaktanácsadás 40 éves szakmai tapasztalattal INGYENES!
Az árváltozás jogát fenntartjuk.
Weblap: **louisgaleria.hu**

Príma

Kiemelt ajánlatunk!

NOVEMBER 22. - NOVEMBER 29.*

IDARED ALMA	~~599,-~~	-33%	399,-/KG
NARANCS	~~799,-~~	-25%	599,-/KG
MANDULABÉL	~~6990,-~~	-14%	5990,-/KG
DIÓBÉL	~~6990,-~~	-31%	3990,-/KG
SAJTOS POGÁCSA 72G	~~209,-~~	-29%	149,- *2069,-/KG*
KAKAÓS CSIGA 115G	~~365,-~~	-32%	249,- *2165,-/KG*
MIZO SZELETELT SAJTOK 100G	~~899,-~~	-22%	699,- *6990,-/KG*
DOR BLU MÁRVÁNYSAJT	~~8990,-~~	-33%	5990,-/KG
EKO NAGYMAMA LEKVÁR 340G F.SZEDER	~~1069,-~~	-35%	699,- *2056,-/KG*
EKO ZÖLDBORSÓ ÜVEGES 690G/450G	~~599,-~~	-28%	429,- *953,-/KG*
KRONENBURG BLANC DOB. SÖR 0,5L	~~449,-~~	-16%	379,- *758,-/L*
BUDWEISER DOB. SÖR 0,5L	~~399,-~~	-10%	359,- *718,-/L*
MÉSZÁROS PÁL SZEKSZÁRDI MERLOT 0,75L	~~2199,-~~	-23%	1699,- *2265,-/L*
SÁROSDI CABERNET FRANC 0,75L SZ.VÖRÖS	~~1999,-~~	-25%	1499,- *1999,-/L*
UNICUM 40% 0,7L	~~7595,-~~	-21%	5999,- *8570,-/L*
JOHNNIE WALKER 40% 0,7L	~~7549,-~~	-22%	5899,- *8427,-/L*
ABSOLUT VODKA 40% 0,7L	~~7999,-~~	-25%	5999,- *8570,-/L*
APART FOLYÉKONY SZAPPAN UT. 400ML	~~829,-~~	-28%	599,- *1498,-/L*
JAR MOSOGATÓSZER 450ML TÖBB ILLAT	~~1039,-~~	-28%	749,- *1664,-/L*
OOOPS PAPÍR ZSEBKENDŐ 90DB	~~439,-~~	-21%	349,- *4,-/DB*

Vegye igénybe Pont Master Törzsvásárlói kártyánkat, gyűjtsön pontokat! Az összegyűjtött pontok a következő vásárlás végösszegéből levonhatóak.

Szeretettel várjuk Önöket üzletünkbe!

XI. BOCSKAI ÚT 63-65.

Príma Falatok Bocskai „Eszem-iszom"

Bocskai úti boltunk Grill részlegén házias ízekkel és frissensültekkel várjuk Önöket!

Happy hours 17:00-18:00
Soproni sör pohár ~~490,-~~ 390,-
Soproni sör korsó ~~790,-~~ 690,-
Mort Subite pohár ~~790,-~~ 690,-
Mort Subite korsó ~~1290,-~~ 990,-

18 óráig helyben sütött gyros kapható 2590,-

Napi menü (leves + főétel) 1790,-
Napi ajánlatok a Facebook oldalon:
www.facebook.com/bocskaiprimaesgrill

SZÉP-kártyát elfogadunk!
Az ételeket elvitelre is kérhetik, valamint leadhatnak rendelést a Wolt és Foodora felületeken keresztül.

Wolt **Rendelje házhoz!** Foodora

*az ajánlat a készlet erejéig érvényes. Az esetleges nyomdai hibákért nem vállalunk felelősséget. Az ajánlat kizárólag a megjelölt időszakra vonatkozik.