



A Láthatatlan Munka Világnapja



Molnár László: Esélyt teremtünk



Több pénzt kapnak a szociális foglalkoztatók



Tisztaságot Újbudán!



1848–49: közös ünnep



Simicskó István honvédelmi miniszter, Hoffmann Tamás polgármester és a díjazottak. Török László-né nyugdíjas gyógyszerértékesítőt Pro Urbe díjjal tüntették ki. Az Újbuda Kiváló Sportolója címet Gőr-Nagy Miklós, illetve utánpótlás-kategóriában Lestál Fanni kapta meg, Lengyel Veronika, valamint Szabó Imre felkészítő edzői tevékenységét pedig az Újbuda Kiváló Edzője címmel ismerték el.

A Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnáziumban kezdődött a kerületi megemlékezés az 1848–49-es forradalom és szabadságharc hőseire, majd másnap a Fonóban folytatódott az ünnepség. – Mi a szabadságharcainkat, a forradalmainkat a szívünkben jövőre irányítjuk, és ez jellemzi tetteinket azóta is – fogalmazott *Simicskó István*, Újbuda országgyűlési képviselője, honvédelmi miniszter, aki arra is felhívta a figyelmet, hogy a magyar szabadságharcok a világtörténelmet is jelentős mértékben befolyásolták és gazdagították. *Hoffmann Tamás*, Újbuda polgármestere az 1848–49-es forradalom és szabadságharc egyedülálló történelmi jelentőségét hangsúlyozta beszédében. Úgy fogalma-

zott, az évszázadok során kevés olyan esemény volt, ahol ilyen mértékű lett volna az összefogás.

A keddi iskolai rendezvényen adták át a helyi elismeréseket és díjakat. A Fonóban kötetlenebb hangulatú programmal kapcsolódott a kerület a fővárosi és az országos ünnepségsorozathoz. Az érdeklődő családok tagjai – korosztálytól függetlenül – kellemes délutánt tölthettek el a zenekörökben: a gyerekek megismerkedhettek a magyar tradíciókkal, a magyar néptáncokkal és együtt tanulhatták meg szüleikkel a leghíresebb forradalmi dalokat. Kora este elismert magyar táncosok, zenészek tartottak

előadást, amit archív képek vetítésével és történelmi áttekintéssel tűzdeltek meg. A nemzeti ünnep záróakkordja pedig táncbáz volt.

Az eseménysorozat fénypontja a Zagyva Banda és a Vadrózsa közös ünnepi előadása volt *Bödök Gergely* történész közreműködésével. A műsort *Fundák Kristóf* és *Fundák-Kaszai Lili* Örökös Aranysarkantyús táncosok, a Fölszállott a Páva második évadának szülő- és párostánc kategóriájának győztesei tanították be.

(Összeállításunk a 6–7. oldalon)

» SIKERSZTORI

Felvillanyozódik a kerület

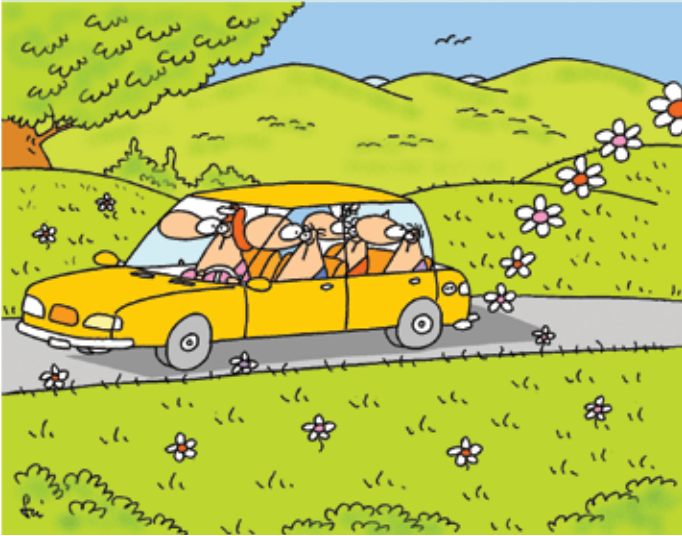
Újabb, bármely napszakban elérhető elektromosautó-töltőállomást adott át Újbuda Önkormányzata. Így a XI. kerületben immár öt helyszínen érhető el a villanyautók feltöltésére szolgáló berendezések: az Etele téren, a Gellért térenél a Bartók Béla úton, a Sopron útnál, az Allee bevásárlóközpont P1 parkolósíntjén, és mostantól már a Vincellér utcában is.

A március elején üzembe helyezett, egyszerre két elektromos jármű töltésére alkalmas létesítmény építését a Nemzetgazdasági Minisztérium finanszírozta, használata az autósok számára – Újbuda Önkormányzatának hozzájárulása révén – ingyenes. Az egyidejűleg egy villám- (DC) és egy gyorstöltésre (AC) is képes állomást az Evopro Systems Engineering Kft. fejlesztette, Újbuda mint a főváros legnagyobb kerülete arra törekszik, hogy nagyobb hangsúlyt fektessen a környezet védelmére.

– A kerület igyekszik élen járni a 21. századi megoldások alkalmazásában, ezért Smart City Programunkon keresztül minél több olyan fejlesztést, beruházást hajtunk végre az oktatás, a környezetvédelem, a hivatali működés vagy az elektromobilitás területén, amely a fenntarthatóságot és az innovációt tartja szem előtt – emelte ki *Hoffmann Tamás* polgármester.

Az Újbuda SMART 11 Üzemeltető és Fejlesztő Nonprofit Kft. gépjárműflottájának korszerűsítésekor három elektromos autót vásárolt 2015-ben, az Újbuda Prizma pedig elektromos kisteherautóval teszi környezetbarátabbá munkáját.

ELEKTROMOS ÜZEMMÓDBAN



Gázkészülékek cseréjével indul az Otthon Melege Program

Idén 3,5 milliárdos keretösszegben nyújt vissza nem térítendő támogatást lakóépületek, illetve társasházi lakások fűtési rendszereinek energetikai korszerűsítésére a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium. Az Otthon Melege Program célja a gázkazánok, gázkonvektorok, radiátorok cseréjének támogatása, a meglévő fűtési rendszerek fejlesztése.

Megjelent a családi és társasházak komplex fűtőkorszerűsítését, kazán- és konvektorcseréjét, illetve a kiegészítő elemek,

például kémények felújítását, cseréjét támogató idei energiahatékonysági pályázat. A részletes útmutató a futeskorszerusites2017.nfsi.hu oldalon érhető el. A támogatási kérelmeket június 6-ától lehet benyújtani a pályázati portálon keresztül, ügyfélkapus regisztrációval. Egy pályázó legfeljebb 700 ezer forintot kaphat, a vissza nem térítendő támogatás összege nem haladhatja meg a felújítás teljes költségének 40 százalékát. – Idén mintegy 7000 háztartás fűtésének korszerűsítésére lehet elegendő a 3,5 milliárd forintos keretösszeg – jelentette be *Szabó Zsolt*, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium (NFM) fejlesztési és klímapolitikáért, valamint kiemelt közszolgáltatásokért

felelős államtitkára. Hozzátette: a pályázatba a Gazdaságfejlesztési és Innovációs Operatív Program (GINOP) lakóépületek energiahatékonyságát támogató, visszatérítendő támogatását is be lehet vonni, legfeljebb 50 százalékos arányban, 10 százalékos önerő mellett. Hasonlóan komplex, kéményátépítést is támogató pályázat még nem jelent meg, a kiírás szerint minden anyag- és szolgáltatási költség elszámolható, ami a beruházáshoz kapcsolódik, így például radiátorok, hőszabályozók, valamint korszerű, energiahatékony konvektorok beszerzésére is lehet fordítani a támogatást.

(Folytatás a 2. oldalon)

Orvoslás és hit



A vallásos hit nem csupán az orvost teszi hatékonyabbá, a betegek is gyorsabban gyógyulnak, vallja *Csóky András* idegsebész.

– Az idegsebészet és a mindennapi misztika címmel tartott előadást a Malom Községi Térben dr. Csóky András Prima Primmisa díjas, a Magyar Köztársaság Érdemrend középkeresztjével kitüntetett idegsebész – számolt be *Nagyné Antal Ani-*

kó önkormányzati képviselő. Előadásában a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ idegsebészeti osztályának vezető főorvosa a hit fontosságát hangsúlyozta: szerinte egy orvos akkor jó orvos, ha hisz Istenben, imádkozik, és hisz páciensei gyógyulásában. – A rendkívül beteg emberek gyógyulását is felgyorsíthatja a hit – tette hozzá az agykutató szakember.

» LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÁS

Újbuda Önkormányzata a tavaszi nagytakarítás alkalmával, március 19. és április 26. között ezúttal is biztosítja a felhalmozódott ágak, gallyak aprítékolását és elszállítását. A zöldhulladékot körzetenként egy-egy napon, házhoz menő rendszerben szállítjuk el a nagytakarítási napokkal összehangoltan. Előzetes bejelentésre nincs szükség, de körzetenként kizárólag a megadott dátumokon vehető igénybe a szolgáltatás. Kérjük, hogy a gallykupacokat aznap helyezték el ingatlanjaik elé, jól megközelíthető módon. Ingatlanonként legfeljebb 5 köbméter gally elszállítását tudjuk biztosítani. Fontos információ, hogy a gép fűvet, falevelet nem tud aprítékolni, kivéve a gallyakon, ágakon található leveleket.

A meghirdetett időpontnál később kihelyezett zöldhulladékot nem áll módunkban elszállítani! Ha az ingatlana környezetében lévő közterület jellege miatt nem tudja kihelyezni az ágakat, kérjük a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen jelezze.

Miért környezetkímélő a gallyak aprítékolása?

Az aprítékológép a nyesedékeket a térfogatuk ötödére darálja össze, a keletkező apríték többféleképpen hasznosítható, és nem veszi el a helyet az egyéb háztartási és építési hulladéktól. Az aprítékolt nyesedék könnyen visszakerül a körforgásba, hiszen komposztálással kiváló kerti talaj készíthető belőle, de alkalmas kerti utak burkolására, valamint fűtőanyagként is felhasználható.

Gázkészülékek cseréjével indul az Otthon Melege

(Folytatás az 1. oldalról)

– A 2014-ben indított Otthon Melege Program eddig közel 120 ezer háztartás energetikai modernizálását tette lehetővé, mintegy 23 milliárd forintnyi támogatással – kö-

tési forrás vehető igénybe lakóépületek energetikai korszerűsítésére. A lakosság számára nullaszázalékos kamattal meghirdetett hitelekre a GINOP keretében 105,2 milliárd forint áll rendelkezésre, emellett a közép-magyarországi régióból a VEKOP keretében összesen 9,41 milliárd forint pályázható.

A hitelt az energiahatékonyságot javító tevékenységekre lehet fordítani, ilyen a fűtött és fűtetlen teret elválasztó nyílászáró szerkezetek cseréje, az energiamegtakarítást eredményező felújítás, az épületek nyári hővédelmének javítása, az árnyékoló vagy árnyékvető szerkezetek beépítése, a fűtési és/vagy használati melegvíz-rendszerek megújítása, a szükséges kéménytechnikai

fejlesztések elvégzése, a hőtermelő, illetve -leadó berendezések korszerűsítése, cseréje. Belefér a programba a meglévő bel- és kültéri világítási rendszerek energetikai átalakítása, valamint a fűtött és fűtetlen teret elválasztó, nem nyílászáró szerkezetnek minősülő épülethatároló szerkezetek hőszigetelése is.

A kölcsön összege magánszemélyeknek maximum 10 millió forint, társasházak és lakásszövetkezetek esetén lakásonként maximum 7 millió forint lehet, az elvárt önerő a projekt elszámolható költségének minimum 10 százaléka. A futamidő a kölcsönszerződés megkötésétől számított legfeljebb húsz év. A hiteligényléseket április végétől lehet benyújtani a Magyar Fejlesztési Bank (MFB) által kialakított MFB Pontoknál.



zölte az NFM. Az idei projekt várhatóan májusban újabb, ezúttal 700–800 millió forint keretösszegű pályázat kiírásával folytatódik, amely a háztartási gépek (hűtő- és fagyasztógépek, illetve mosógépek) cseréjét támogatja majd.

A GINOP és a Versenyképes Közép-Magyarország Operatív Program (VEKOP) lakossági energiahatékonysági hitelprogramjai az MFB-n keresztül érhetők el, ezekben összesen 115 milliárd forint uniós fejleszt-

Színes programok a Láthatatlan Munka Világnapján

Különleges Szépség és Stílus Estekkel készül a Fiatal Családosok Klubjának Egyesülete (FICSAK) április elején, a Láthatatlan Munka Világnapja alkalmából. Az egyesület azokat a „láthatatlan munkásokat” szeretné szórakoztatni, akik az otthoni teendőket nagy szorgalommal, kitartással és fáradhatatlan energiával végzik, és nem kapnak érte fizetést.

Szépségápolással és egészséggel foglalkozó szakemberek várják az érdeklődőket az ingyenes, de a FICSAK Facebook-oldalán található regisztrációhoz kötött eseményekre, amelyeket divatbemutatók és különböző egyedi programok is színesítenek majd. Április 3-án 16–20 óráig a B32 Galéria és Kultúrtér falain belül szórakozhatnak a hölgyek, míg 4-én a XVI. kerületi Erzsébet-ligeti Színházban és a csepeli Királyerdei Művelődési Házban folynak párhuzamosan a kiváló programok.

– Ötgyermekes édesanyaként tisztában vagyok vele, hogy nem egyszerű a család mellett a karrier építése és az otthoni kötelező házimunka elvégzése – mondta *Király Nóra* alpolgármester. – Ezért találtuk ki, hogy ezen a napon az anyukák végre magukkal törődhessenek, kikapcsolódhassanak. Kiváló együttműködő partnerre találtunk *Ács Anikó* és *Pintér József*

Gáborné önkormányzati képviselő személyében, akinek ezúton is köszönjük lelkes munkáját. Reméljük, minden édesanya feltöltődve, kisimulva tér majd haza, hogy újult erővel találkozhasson családjával. A FICSAK célja a családok lét szépségeinek folyamatos hangsúlyozása mellett a nők családon belüli erőfeszítéseinek társadalmi elismertetése. Hitvallásunk, hogy az egymás melletti elköteleződés valódi érték, a gyerek pedig maga a csoda. Természetesen nagyon fontos, hogy elvégezzük az otthoni teendőket, ám sokkal lényegesebb, hogy játsszunk a gyermekeinkkel, beszélgessünk velük, együtt tanuljunk, és színesebb színesebb programokat találjunk ki. Felnőtt-



ként ugyanis a szép élményekre emlékeznek majd, nem pedig a csillogó lakásra. A gyerekekkel töltött minőségi időn kívül saját magunkra is muszáj minőségi időt szánni, hiszen ha az anya boldog, a család is boldog – tette hozzá a FICSAK alapítója.

Tudta-e Ön, hogy...

...a kanyaró egy rendkívül fertőző betegség. Hogyha a környezetünkben beteg ember volt, 90% az esély arra, hogy mi is kanyarósak leszünk, vagyis 10 emberből minden bizonnyal 9-en megbetegednek majd a találkozást követően. A betegséget vírus okozza, amely elsősorban cseppfertőzéssel terjed. A vírus a légúti hámsejteket is szaporodik, és így köhögés, tüsszentés alkalmával jut a külvilágba. A kanyaró elleni védőoltásról dr. *Béres Zsuzsannát*, a Budai Oltóközpont vakcinológusát kérdeztük: – Az 1989 után születettek két oltásban részesültek, így vélhetően ők egy életre szóló védettséget élvezhetnek. Az 1969 után és 1989 előtt születettek csak egy oltást kaptak kötelező jelleggel, hogy a védettségből mennyit sikerült megőrizni, nem lehet tudni, az ő esetükben ezért javasolt egy második oltás is. A korábban születettek pedig nagy valószínűséggel már átestek a fertőzően gyermekkorukban, így az ő esetükben egy életre szóló védettség alakult ki. A kanyaró lappangási ideje 7–13 nap, majd influenzaszerű tünetek (magas láz, orrfolyás, köhögés, kötőhártya-gyulladás) alakulnak ki. Gyakran a szájon belül pontszerű fehér pöttyök keletkeznek (Koplik-folt), majd ez elmúlik, és testszerte kiütések jelennek meg. Mindig a hajas fejbőrön, arcon jelennek meg először a bőrtünetek, majd a törzsön és a végtagokon is láthatók lesznek, és csak fokozatosan múlnak el. A beteg személy már a bőrtünetek megjelenése előtt 4 nappal (és miután elmúltak még 4 napig) fertőző képes. Min-

» EGÉSZSÉGROVAT

den 500. beteget elveszítjük, és gyakran alakulnak ki szövőd-mények is (agyhártyagyulladás, középfülgyulladás, tüdőgyulladás, bakteriális felülfertőződés) – hangsúlyozza a doktornő. – Az első oltóanyagot 1963-ban sikerült előállítani. A most használt hármas kombinációt 2005-ben kezdték alkalmazni. A korábban 2-3 évente jelentős járványokat okozó betegséget az oltóanyag széles körű alkalmazásával sikerült jelentősen visszaszorítani, az egyensúly azonban törékeny, amennyiben csökken az átlotottság a betegség ismét szedi az áldozatait. Az itthon használt oltóanyag neve PRIORIX, M-M R-VAXPRO, ezek mindegyike egy hármas kombináció (mumpsz, rubeola, kanyaró), amely jól bevált az európai oltási rendszerben. Fontos, hogy 15 hónapnál fiatalabb gyermekkel lehetőség szerint ne utazzunk Romániába, ha mégis, akkor csak a védőoltás beadása után tegyük. Szükség esetén ez 9 hónapos kórtól beadható, ám akkor később egy pluszoltás kell majd, három hónap múlva. A védettség két hét alatt jön létre. Az oltást követően láz, rossz közérzet alakulhat ki, illetve fájdalom, duzzanat, bőrpír a szúrás helyén. Ezek a tünetek egyéni érzékenységtől függően, bár-mely oltást követően kialakulhatnak, cserébe védettséget biztosítva a fenti betegségekkel szemben – figyelmeztet dr. *Béres Zsuzsanna*.



Az Egészségrovatot a



BUDAI OLTÓKÖZPONT
ÉS MAGÁNORVOSI CENTRUM

támogatta.

Magánorvosi Centrumunkban elegáns környezetben várjuk pácienseinket, akik magas színvonalú egészségügyi ellátásban részesülnek szakembereink segítségével.

- KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŰRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA
- PSZICHIOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

Budai Oltóközpont, egy pont az egészségéért!!
1117 Budapest, Fehérvári út 82. Bejárat a Bánát utca felől.
Tel.: 06-1-794-3980, 06-20-356-4353; Fax: 06-1-794-3980
info@budaioltokozpont.hu - www.budaimaganrendelo.hu

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

Újbudai Pedagógia Napok – A tanítás hivatás

A pedagógusok legfőbb feladata, hogy szeretetben élő, boldog és minden szükséges tárgyi tudással rendelkező felnőtteket neveljenek a gyerekekből, hangzott el az idei Újbudai Pedagógia Napokon.

Az Újbudai Pedagógia Napok nyitókonferenciája Arany János születésének 200. évfor-

kekből olyan felnőtteket neveljenek, akik szeretetben élnek és boldogok. A pedagógia hivatás, amely – a szülőkkel kialakított bizalmon alapulva – a tárgyi tudás átadása mellett empátiára, szeretetre támaszkodva oktat és nevel. A köznevelésért is felelős alpolgármester hozzátette, az önkormányzat mindent megtesz annak érdekében, hogy segítse és támogassa a tanárok munkáját. Bár az

tal támogatja a városvezetés. A minden tanévben kiosztott kezdő tanszercsomagon felül továbbra is jut forrás például a nyári táboroztatásra, okostantermek kialakítására, valamint idén az Újbudai Teleki Blanka Általános Iskola portarészlegének felújítására is. Homolay Károly, a Gárdonyi Géza Általános Iskola igazgatója a kornak való megfelelést emelte ki a gyerekek, a szülők és a kollégák iránt



Az önkormányzat mindent megtesz annak érdekében, hogy támogassa a tanárok munkáját

dulójaival esett egybe, így ez alkalomból elhangzott a költő egyik leghíresebb sora is: „Legnagyobb cél pedig, itt, e földi létben, Ember lenni mindig, minden körülményben”. Molnár László alpolgármester hangsúlyozta, a pedagógusok legfőbb feladata, hogy a fiatalokból, gyerme-

iskolák fenntartása állami feladat, Újbuda ez évben is 750 millió forintot különített el öt kerületi óvoda felújítására, emellett az úszásoktatásra és az ezzel összefüggő feladatokra is összesen több mint 80 millió forintot szán az önkormányzat. Ezen kívül a tanulmányi díjakat és ösztöndíjakat is 5 millió forint-

értzett szeretet mellett. Szerinte ezeket az örök értékeket kell mindenkor megvalósítani. Hangsúlyozta: az év eleji oktatáspolitikai változtatásokat nem érezték meg sem a pedagógusok, sem a szülők, sem a gyerekek, az önkormányzattal való együttműködés – bármilyen történések is – pozitív.

(T. K.)

„Születtem Magyarországon” címmel Cseh Tamás emlékestet szervezett a Rátkai Klub a TIT Stúdió Egyesület színházában (Zsombolyai u.6.)

A Kossuth díjas előadóművész dalaiból a közönség többek között hallhatta a Budapest, a Presszó, a Hatvanas évek, Ha Koncz Zsuzsával járhatnék egyszer és a Keresztben jágeső című számokat. Az est szereplőit Frec'h Gábor, Sólyom Zsuzsa, Lascsik László és Németh Ferenc az utolsó számnál mécesest gyűjtöttek és így



énekelték el Bereményi Géza Szevasz Tamás című számát. A műsor előadói kérték a hallgatókat, ha a Gellért téren járnak, vessenek egy pillantást a gitáros énekes dalnok szobrára. A koncert után a nézők megtekintették néhány kortárs magyar festőművész – Batári István, Dimő Ilona, Seres Péter és Sari Osman – alkotásait.

Esélyt teremtünk

Újbuda Önkormányzata évek óta kiemelt gondott fordít arra, hogy az esélyegyenlőség elve alapján a hátrányban élő, nehézséggel küzdő lakosai életminőségét javítani tudja civil és vállalati partnereivel közösen. Kerületünkben újabb és újabb programok hívják fel a figyelmet az esélyegyenlőség fontosságára. Molnár László alpolgármestert arról kérdeztük, miért fontos a fogyatékos emberek integrációja, és milyen projektekkel segítik őket?

– A fogyatékos emberek társadalmunk egyenértékű tagjai, ezért meg kell adnunk az esélyt, hogy megmutathassák magukat, értékeiket, beilleszkedhessenek és egyenlő bánásmódban részesüljenek – kezdte Molnár László alpolgármester. – Ezért Újbudán tudatosan, egymásra építve alakítottuk ki a fogyatékos emberek társadalmi integrációját segítő projektjeinket. Az óvodákban, iskolákban szemléletformáló programjainkkal, az egyetemeken előadásainkkal, a társadalmi felelősségvállalás jegyében a munkaadók és a civil szervezetek közötti kapcsolatteremtéssel, a lakosság körében rendezvényeinkkel, valamint a programok kommunikációjával is sikerült rugalmasabb képet kialakítani a fogyatékkal élőkről.



Óvodában

– Nem csupán alpolgármesterként, hanem tudatos szülőként is tisztában vagyok azzal, hogy gyermekeink csak akkor válhatnak széles látókörű, tapasztalt fiatalokká, ha találkoznak az élet többféle területével, az emberek sokféleségével. Hiszen ők még nyitottak, elfogadóak a mássággal, a sérült embertársainkkal szemben – hangsúlyozta az alpolgármester. – Ezért fontos, hogy kapcsolatot alakítsunk ki a sérült emberek és a gyermekek között. A személyes élmények továbbfejlesztik toleranciájukat, formálják véleményüket, így elfogadó, türelmes felnőttekké válnak. A Kézenfogva, illetve a Nem Adom Fel Alapítvány, valamint a Montágh Imre Általános Iskola szakembereinek segítségével a Közös a Napunk elnevezésű rendezvényünk újszerű megközelítéssel kapcsolja össze a gyerekeket, a szülőket és az óvodapedagógusokat annak érdekében, hogy szemléletük befogadóbbá váljon. Konceptcionális keretben foglalkozunk a pedagógus szemléletével, az óvodáskorúaknak szóló tevékenységbe ágyazott tudásátadással, a fogyatékos gyermekek színre léptetésével és a szülői szerep megerősítésével. A program kezdete óta összesen 48 óvónő vett részt az akkreditált képzésen, 15 szülői fórumot és 20 mesebemutatót, 48 tematikus hetet tartottunk, valamint közel 1500 kisgyermeket értünk el. A programot a kerület összes óvodájára kiterjesztjük.

Iskolában

– Az óvodai programra épül rá a Világnitók – Jobb velünk a Világ! című projekt, amelyet mindig a Fogyatékos Emberek Világnapjára (december 3.) időzítettünk. A tíz civil szervezet támogatásával megvalósuló szemléletformáló nap célja, hogy a diákok játékos feladatok révén tapasztalatokat gyűjthessenek, a közös élményeken keresztül megismerjék a fogyá-

tékos emberek kihívásait, az élethelyzetükből adódó nehézségeket. 2011 óta minden esztendőben megszervezzük ezt az eseményt, eddig közel 1800 gyermeket, pedagógusaikat, szülőiket értük el. Évente több mint 70 önkéntessel dolgozunk. A rendezvényről pedig nemcsak a személyes tapasztalást vihetik haza a gyerekek, hanem egy képregénnyel bővített kiadványt is. Mivel tavaly már akkora volt a túljelentkezés, hogy több iskola tanulója kimaradt a projektből, idén kétnaposra tervezzük a rendezvényt. Tavaly a részt vevő pedagógusok fordultak hozzánk azzal, hogy szeretnék, ha a programot bevinnénk az iskolákba – mesélte örömmel az alpolgármester. – Komoly szervező munkával, a Dél-Budai Tankerületi Központ, a Kézenfogva Alapítvány, a Kelenvölgyi Általános Iskola és az önkormányzat szakembereinek együttműködésével új programot indítunk. Célja, hogy a 6–14 éves korosztály osztályfőnöki órákon ismerkedhessen meg a fogyatékosossággal, hozzájárulva az előítéletek csökkentéséhez, a társadalmi integrációhoz.

Foglalkoztatás

– A gyermekek szemléletformálásán kívül munkánk lényeges része a megváltozott munkaképességű emberek (mmk) foglalkoztatásának segítése – hangsúlyozta Molnár László. – Alapvetőnek tartjuk, hogy mindenki a képességeinek és képzettségének megfelelő munkát tudjon vállalni, a támogatott foglalkoztatásból

a piacba tudjon kilépni. Önkormányzatunk önként vállalt feladatai között szerepel a megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatása, a 100 százalékos önkormányzati tulajdonban lévő Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.-n keresztül. Itt jelenleg 170 mmk státusú személy dolgozik, hivatalunkban pedig szinte minden igazgatóságunkon vannak ilyenek, összesen 12-en. Ehhez szükség volt a civil szolgáltatók munkájára, mind a szemléletformálásban, mind a toborzás, kiválasztás során.

Vállalkozások támogatása

– Önkormányzatunk segíti azokat a helyi vállalkozásokat is, amelyek mmk státusú munkavállalókat szeretnének foglalkoztatni. Ennek köszönhetően például Újbudán telepedett le a Kockacsoki kézműves csokoládé manufaktúra, ahol autista emberek dolgoznak.

Társadalmi felelősségvállalás

– Esélyek utcája című rendezvényünk szándéka, hogy segítse a kapcsolatteremtést a civil, a vállalati és az önkormányzati szektor között. Közös eseményeink, weboldalunk lehetőséget adnak arra, hogy megismerjük egymás esélyegyenlőségi törekvéseit, a családbarát működést célzó intézkedéseket, és ezeket összehangoljuk. Eddig 60 civil szervezettel és céggel alakítottunk ki együttműködést, és több mint tíz közös eseményt szerveztünk. Idén programokkal várjuk a kerületünkben működő vállalatokat, civil szervezeteket és a lakosságot.

– A világ sokszínű, rajtunk múlik, mit és hogyan látunk meg belőle – mondta Molnár László. – Továbbra is elköteleztettek vagyunk az esélyegyenlőség, az egyenlő bánásmód mellett az előítéletektől mentes társadalom kialakulásának reményében.

Tavasza a SZIA adományboltban Újbudán, a Gellért téren!!



Szülők, Iskolák Adományboltja Mindenkinél

Új árukészlettel várjuk kedves vásárlóinkat!

Szépirodalmi, pedagógiai, pszichológiai, gyerek és művészeti könyvek, mindenféle jó minőségű ruhák, cipők, játékok, kincsek, konyhai eszközök és használati tárgyak nagy választékban.

Egyszerre ad és kap, ha nálunk vásárol!

Adományaival rendszeresen támogatja a hátrányos helyzetű gyermekeket is! Válogasson, nézzon be hozzánk, várjuk adományait is!

Nyitva: hétköznapokon 10-18 óráig.
A SZIA adománybolt helyszíne:
Budapest, XI. kerület, Budafoki út 17/a
sziamuhely@gmail.com
+36 1 279 1241

GASZTROENTEROLÓGIAI MAGÁNRENDELÉS A XI. KERÜLETBEN!

Dr. Szőnyi Mihály

Szeretettel várom a gyomor-bélrendszeri panaszokkal küszködő pácienseket! Nyelőcső-, gyomor-, hasnyálmirigy-, epe-, máj-, bélrendszeri problémákkal forduljon hozzánk bizalommal!

Gyomorerégés? Reflux? Puffadás? Székrekedés? Hasmenés? Kíméletes endoszkópos vizsgálatok, vastagbélrák szűrés.

Bejelentkezés: 06-20-356-4353

Várjuk Gyermek jelentkezését

SPORT- ÉS FEJLESZTŐ ÓVODÁNKBA

- Egésznapos iskola előkészítő
- Képességfejlesztés
- CogniPlus

CogniPlus

- memória
- figyelem
- koncentráció

www.suliovi.hu

+3620 935 1537

Kamaraszeri Kerekasztal Óvoda és PUZZI E Képességfejlesztő Tanoda
1112 Budapest, Kamaraszeri út 12-14. (A volt Kamaraszeri Ifjúsági Park területén.)

Crowdfunding projektek a Spin-Off Klubban

A crowdfunding, vagyis közösségi finanszírozás egy viszonylag új, de egyre népszerűbb téma a startupok körében. A Spin-Off Klub B32 Galéria és Kultúrtérben március 13-án megrendezett találkozóján sikertörténetekről és rosszul elsült kampányokról mesélt Boros Regina, az OXO Labs kommunikációs és marketingigazgatója.

A közösségi finanszírozási projekt lényege, hogy egy kampány alatt népszerűsítik a terméket vagy ötletet, és keresnek hozzá vevőket a világ minden pontjáról. A sikerhez azonban nem elegendő egy jó ötlet és egy ügyesen elkészített videó. A startup versenyekkel ellentétben, itt nem a befektetőket, hanem a vásárlókat szólítják meg. Ehhez minden felületen el kell érni a célcsoportot, szükséges egy profi csapat és egy átlátható leírás a termékről. Akár egy színes történet is sikeres kampányhoz vezethet, de tökéletes recept még mindig nincs.

Boros Regina több mint 10 éves tapasztalattal rendelkezik az online és közösségi

marketingeszközök fejlesztésében és alkalmazásában. Szakterülete többek közt a webes tartalom és felhasználói megközelítés központú, keresés alapú tartalomépítés, kreatív koncepcióírás, közösségi tartalomanalizálás, építés és fejlesztés, valamint a márkauzenet testreszabása.

Az OXO Labs kommunikációs és marketingigazgatója szerint a crowdfunding nagy előnye, hogy azonnali visszajelzést kapnak, hiszen közvetlen a kapcsolat a közönséggel. Hozzátette, elengedhetetlen a jó kommunikáció, a profilépítés és a népszerűsítés: rajongói táborot kell létrehozni, amelynek érdemes akár közös eseményt is rendezni. Ugyanakkor a közösségi finanszírozási projekt kockázatos, mivel ha a termék nem készül el, és nem tudják kipostázni a vevőknek, akkor a projekt bukása nyilvános lesz. Az is veszélyt jelenthet, hogy lemásolják a produktumot, még mielőtt elkészülhetne. Nagy fába vágja tehát a fejszéjét, aki közösségi finanszírozású projektbe kezd, de ha profi csapat segítségét kéri a kampányban, egyedülálló ötlettel, végtelen kitartással és sok energiával rendelkezik, akkor merni kell befogni.

(H. S.)

Több pénzt kapnak a szociális foglalkoztatók

– Mintegy ötmilliárd forint többlettámogatást nyújt a kormány ez évtől a megváltozott munkaképességűeket alkalmazó akkreditált foglalkoztatóknak – jelentette be az Emberi Erőforrások Minisztériumának államtitkára az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. Hamzsabégi utcai székhelyén.

– Tavaly decemberben 900 millió forintnyi egyszeri fejlesztési támogatásban részesültek a fogyatékossgal élő, egészségkárosodott, illetve megváltozott munkaképességű embereket foglalkoztató vállalkozások – mondta Czibere Károly, az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkára. A sajtótájékoztaton

elhangzott, hogy az elmúlt esztendőkbén az egy főre jutó éves támogatás mértéke 1,12 millió forint volt, ami idén 15 százalékkal, 1,288 millió

ra –, áprilistól pedig 6600 szociális ellátásban részesülő személy számára indul fejlesztő foglalkozás, ami segíti integrálódásukat a társada-

nyen kiemelte: a kerület élen jár a szociális foglalkoztatásban. A 100 százalékos önkormányzati tulajdonban lévő Újbuda Prizma Közhasznú



Újbuda élen jár a szociális foglalkoztatásban

lomba és a munkaerőpiacra. A kormány mindezzel azt szeretné elérni, hogy egyre több vállalat foglalkoztasson ilyen munkavállalókat.

Molnár László, Újbuda alpolgármestere a sajtóesemé-

Nonprofit Kft. 170 főt foglalkoztat, a munkavállalókat a parkrendezésben és a kötésetben alkalmazzák. Egyebek mellett ezért is nyerte el az önkormányzat tavaly a fogyatékosbarát munkahely címet. A kft. ügyvezetője, Lőrincz Gergely rámutatott, hogy a támogatásoknak köszönhetően az elmúlt évben több fejlesztést tudtak megvalósítani, megépült például egy akadálymentes rámpa, két vizesblokkot pedig felújítottak és akadálymentesítettek. – A már folyósított és a jövőbeli támogatásoknak hála a fogyatékosokat foglalkoztató cégek képesek minden munkahelyet megtartani, sőt, növelni azok számát – tette hozzá az ügyvezető.

(T. K.)



HALLÁSSZÚRÉS?! Miért szükséges?

A halláscsökkenés idejében való felfedezése és megfelelő kezelése megállíthatja a korral járó, amúgy természetes hallásvesztést.

„Jól hallok.” - ezt mondta a legtöbb páciensem.

Dr. Ádám Zoltán

fül-orr-gégész, audiológus főorvos válaszol kérdéseinkre.

Milyen lehetséges következményekkel jár, ha valaki elhanyagolja a hallásproblémáját?

A hallásprobléma nem kizárólag az idősebb korosztályok sajátja. Hallásunk alakulását befolyásolhatja a genetika, a tartós munkahelyi vagy szabadidős zajhatás, belszervi betegségek és az életkor. Fontos tudni, hogy minél korábban avatkozunk be, annál jobb eséllyel kompenzálható az elvesztett hallásfunkció. Ha túl későn történik meg az első hallásvizsgálat, akkor kialakulhatnak visszafordíthatatlan folyamatok. Az emberi kapcsolatok, csakúgy mint a munkaképesség, csorbát szenvedhetnek, hiszen jó hallás és beszédértés nélkül nem lehetséges hatékony kommunikáció.

Mi lehet az oka annak, amikor halljuk ugyan a beszédet, de nem értjük tisztán?

A hallásban fülünk és agyunk különböző területei is szerepet játszanak, és ezek elkülönülten is működhetnek rosszul. Ily módon eljőhet bármelyikünk életében az az idő, amikor hallókészülékre van szükségünk: ennek használata kedvezően befolyásolhatja a hallópálya fokozatos sorvadását. Hiszen a külső hangok észlelésével edzésben tartjuk hallóidegeinket. A csend és a zaj közötti optimális egyensúlyt is meg kell találnunk. Ezért is érdemes legalább évi rendszerességgel hallásszűrésre járni, hogy ne veszítsük el szinte észrevétlenül és visszafordíthatatlanul hallásunk egyre nagyobb tartományját.

Milyen pozitív hatásai vannak a hallókészülék viselésének?

Számomra a legnagyobb siker, amikor a hallókészülékkel ellátott pácienseim életkörülményeik – így családi és más emberi kapcsolataik, önértékelési gondjaik – jelentős javulásáról számolnak be. Ezt lelezheti sikeres állaspályázat vagy nyelvvizsga is. A hallókészülékviselők önállósága és biztonságérzete is nő. Szakértő kollégáimmal szeretettel várjuk Önt is, ha valós képet szeretne kapni hallása állapotáról. Ne feledje, a halogatás visszafordíthatatlan következményekkel járhat!

Bejelentkezés alapján várjuk INGYENES hallásvizsgálatunkra és hallókészülék-tesztünkre.

Starkey Hallásszalón

Bp. XI., Fehérvári út 79.

Tel.: 06 30 825 9273

MEGHÍVÓ
AZ ÖSSZEFOGÁS ÚJBUDAÉRT EGYESÜLET
TISZTELETT MEGHÍVJA ÖNT ÉS BARÁTAIT

**2017. MÁRCIUS 30-ÁN,
CSÜTÖRTÖKÖN 17 ÓRÁRA**

A MALOM KÖZÖSSÉGI TÉR ÉS GALÉRIÁBA
(ÚJBUDA, FEHÉRVÁRI ÚT 88/C.)

TÖRTÉNELMI ELŐADÁSSOROZATÁNAK KÖVETKEZŐ ALKALMÁRA

SALAMON KONRÁD
TÖRTÉNETÉSZ, AZ MTA DOKTORA,
NY. FŐISKOLAI TANÁR

AZ IGAZI OROSZ FORRADALOM - 1917
CÍMŰ ELŐADÁSÁRA

A RENDEZVÉNYSOROZAT FŐVÉDNÖKE: DR. HOFFMANN TAMÁS
ÚJBUDA POLGÁRMESTERE

A RENDEZVÉNYSOROZAT VÉDNÖKE: NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ
ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐ

TÁMOGATÓK:

ÖSSZEFOGÁS ÚJBUDAÉRT EGYESÜLET
BUDAPEST, ÚJBUDA, FEHÉRVÁRI ÚT 88/C.
TEL: 06305155716
FACEBOOK.COM/OTZUFUGASUJBUDAERTEGYESULET

ÚJBUDA
Közhasznú Nonprofit Kft.

**MOZGÁS, ÖRÖM
és AGYTORNA
50 FELETT**

SZENIORTÁNC

Táncoljunk együtt, hiszen a tánc pozitívan hat testre és lélekre egyaránt. A táncolás öröme kortalan, oltja a feszültséget, életenergiát ad, kiegyensúlyozottá, boldoggá tesz.

A szeniortánc alaplépései kiméletesek az izmok, ízületek számára, kiváló memória- és orientációs gyakorlatok. A szeniortáncban baráti társaságra lehet lelni, átélhetjük a közösséghez tartozás jóleső érzését.

Sem előzetes tánctudásra, sem partnerre nincs szükség.
bármikor be lehet csatlakozni!

Szeretettel várjuk az 50-en felüli táncolni és mozogni vágyókat táncfoglalkozásainkra!

MINDEN KEDDEN 11:30 - TÓL
Malom Közösségi Tér, 1116 Budapest, Fehérvári út 88.

Baranyai Tünde: 06305155716

Szervező: Nagyné Antal Anikó



ÖSSZEFOGÁS ÚJBUDAÉRT EGYESÜLET
BUDAPEST, ÚJBUDA, FEHÉRVÁRI ÚT 88
TEL: 06305155716
FACEBOOK.COM/OTZUFUGASUJBUDAERTEGYESULET

Konferencia a női lélekről és feladatokról

Együttműködési megállapodást kötöttek a nők és családok érdekeit képviselő szervezetek a hölgyek széles körű érvényesüléseért. A Magyar Tudományos Akadémián tartott nőnap konferencián bejelentették, Női Információs és Szolgáltató Központokat hoznak létre.

Király Nóra, a Nőiszem Egyesület alapítója, Újbuda alpolgármestere szerint ahhoz, hogy egy nő megfeleljen minden társadalmi szerepnek, segítségre van szüksége, amit megkaphat családjától, illetve kormányzati és önkormányzati szinten is.

Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere a Mindennapok Női Szemmel (Női-szem) Egyesület és a Magyar Női Unió által szervezett „Női lélek – nőként élek” című nőnap konferencián emlékeztetett: 2010 óta 80 százalékkal emelkedett a családtámogatásra szánt összeg, idén pedig 1741 milliárd forint támogatás jut a magyar családoknak a költségvetésből. Ez a GDP 4,7 százaléka, miközben az OECD-átlag 2,55 százalék.

Novák Katalin család-, ifjúság- és nemzetközi ügyekért felelős államtitkár elmondta, az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program részeként megvalósuló pályázaton olyan projekteket támogatnak, amelyek hozzájárulnak a nők rugalmas foglalkoztatásához, valamint a munka és a magánélet összehangolásához. Emellett országszerte Női Információs és Szolgáltató Központokat (Nő-Köz-Pont) hoznak létre, amelyekben a család és a munka összeegyeztetéséhez kaphatnak támogatást az érdeklődők.

A találkozón együttműködési megállapodást kötöttek a nők és családok érdekeit képviselő szervezetek – köztük az újbudai kötődésű Fiatal Családosok Klubjának Egyesülete (FI-



Ahhoz, hogy egy nő megfeleljen minden társadalmi szerepnek, segítségre van szüksége, amit megkaphat családjától, illetve kormányzati és önkormányzati szinten is

CSAK) –, amelynek értelmében kooperálnak a nők családban, munkában és közéletben való elismerése és érvényesülése, valamint a férfiak és nők egyenlőségének gyakorlati megvalósulása érdekében.

Nőnap ünnepségek Újbudán

– A nemzetközi nőnapot 1857 óta ünneplik szerte a világon, ám a hölgyek mindennap megérdemelnék a figyelmet és a támogatást, hiszen ők a család, az ország és minden közösség motorjai – mondta Hoffmann Tamás polgármester a Gazdagréti Községi Házban a nőnap ünnepség alkalmából. A polgármester szerint felesége is csodálatos feladatot vállalt magára azáltal, hogy gyermekeiket neveli, különórákra viszi őket, miközben dolgozik és

ellátja a házi teendőket is. Szerinte a nőknek köszönhető, hogy működnek a mindennapok, a társadalom minden szintjén ők tartják össze a közösségeket, legyen szó családról, munkáról, barátokról.

A Gazdagréti Községi Ház vezetője, Vonsik Vivien elmondta: férje segítségével nélkül nehezebben tudna teljesíteni. Az intézményvezetőnek fiatal kora ellenére unokája is van, nagymamaként hangsúlyozta, hogy ő is kapott támogatást, és ő is segít nagyszülőként.

Albertfalván is hasonló ünnepségen volt részük a 60 éven felüli hölgyeknek. Molnár László alpolgármester azt mondta: a nők erőfeszítéseit mindenkor elismerés jár, de emellett szükség van a családnak, az államnak és az önkormányzat segítségére is.

(T. K.)



Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata
2017. évre pályázatot hirdet

- 10 millió forint keretösszegben XI. kerülethez kötődő civil szervezetek részére MŰKÖDÉSÜK és FEJLESZTÉSÜK segítéséhez
- 10 millió forint keretösszegben XI. kerülethez kötődő civil és egyházi szervezetek, nonprofit gazdasági társaságok, az önkormányzat tulajdonában álló gazdasági társaságok, közművelődési intézmények, magánszemélyek részére KULTURÁLIS témakörben
- 5,2 millió forint keretösszegben kerületi köznevelési intézmények (a Dél-Budai Tankerületi Központ fenntartásában működő iskolák alapítványaiakkal pályázhatnak) és közművelődési intézmények, XI. kerülethez kötődő, vagy bizonyítottan a XI. kerület diákságáért dolgozó civil szervezetek, XI. kerületben működő egyházak és intézmények, nonprofit gazdasági társaságok, valamint az önkormányzat tulajdonában álló gazdasági társaságok részére NYÁRI és ŐSZI TÁBOROK megvalósítására

A részletes pályázati felhívások és a pályázati adatlapok letölthetők a www.ujbuda.hu honlapról, valamint beszerezhető a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálati recepcióján (1113 Budapest, Bocskai út 39–41., földszint).

» PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A pályázatok beadásának határideje:
2017. április 12. (szerda)

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata kéri a 2017. évi „Újbuda-Mecénás” Művészeti ösztöndíjak elnyerésére vonatkozó pályázatát a 19/2005./IV. 27./XI. ÖK. sz. rendelet alapján

Pályázni lehet:

- „Újbuda-Mecénás” alkotói ösztöndíj
- „Újbuda-Mecénás” egyszeri alkotói ösztöndíj
- „Újbuda-Mecénás” pályakezdő ösztöndíj
- Cseh Tamás Zenei Ösztöndíj kategóriákban

A részletes pályázati felhívás és a pályázati adatlap letölthető a www.ujbuda.hu honlapról, valamint beszerezhető a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálati recepcióján (1113 Budapest, Bocskai út 39–41., földszint).

Az ösztöndíj pályázatok beadásának határideje:
2017. április 12. (szerda)

Dr. Hoffmann Tamás
polgármester

ÚJBUDAI HÚSVÉTI VÁSÁR

SZERETTEL VÁRJUK ÖNT ÉS CSALÁDJÁT

2017. MÁRCIUS 20. ÉS ÁPRILIS 17. KÖZÖTT,

A BUDAPEST, XI. KÖRÖSY JÓZSEF UTCÁBAN (ALLEE MELLETTI SÉTÁLOUTCÁBAN)

MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ ÚJBUDAI HÚSVÉTI VÁSÁRRA.

KÉZMŰVES TERMÉKEK, AJÁNDÉKTÁRGYAK ÉS FINOMSÁGOK VÁRJÁK A LÁTOGATÓKAT.

KELLEMES HÚSVÉTI ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK!

BUDA-HOLD KFT.

SAVOYA PARK

TAVASZI AKCIÓK

MINDEN, AMI TAVASSZAL MEGTÖRTÉNHEK

06 1 887 13 30

office@savoyapark.hu

www.savoyapark.hu

1117 Budapest, Hunyadi János út 19.

H-SZ: 9h – 20:30h, V: 9h – 18h

Március 15-én adták át a kerület legfontosabb elismeréseit

Az összetartozásról is szólt a közös emlékezés

Újbuda Önkormányzata március 14-én a Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnáziumban rendezett ünnepségen emlékezett meg az 1848–49-es forradalom és szabadságharc hőseire. Az intézmény diákjai zenés színdarabbal idézték fel a múltat. Ezen a rendezvényen osztották ki a kerület legrangosabb társadalmi elismeréseit is.

A március 15-i ünnepséget a Himnussal nyitották meg, ezt Bándi István, a Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnázium igazgatójának rövid köszöntője követte. Simicskó István honvédelmi miniszter az ünnepközhöz szólva kijelentette: az 1848–49-es forradalom és szabadságharc nemzeté válásunk és nemzeti öntudatra ébredésünk tavasza, amelyet méltó módon kell megünnepelnünk. – Ez az alkalom arra is jó, hogy erősítsük összetartozásunkat, és átadjuk az új generációnak a márciusi ifjak örökségét – tette hozzá.

Újbuda országgyűlési képviselője úgy látja, a nemzeti ünnepek a közös emlékezésről szólnak, hogy soha ne feledkezzünk meg azokról a hősekről, akik az életüket áldozták értünk, akiknek köszönhetjük, hogy ma szabadon élhetünk, szabadon nevelhetjük gyermekeinket, és mindezt magyar nyelven, a magyar kultúra ápolásával tehetjük meg. – A többi európai országgal ellentétben mi a szívünkbe tűzzük ki a kokárdát, nem pedig a kalapunkra. Ez jól érzékelteti nemzeti karakterünket is. Mi a szabadságharcainkat, a forradalmainkat a szívünkben jövőn irányítjuk, és ez jellemzi tetteinket azóta is – fogalmazott Simicskó István, aki arra is felhívta a figyelmet, hogy a magyar szabadságharcok a világtörténelmet is jelentős mértékben befolyásolták és gazdagították.

Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere az 1848–49-es forradalom és szabadságharc egyedülálló történelmi jelentőségét hangsúlyozta beszédében. Úgy fogalmazott, az évszázadok során kevés olyan esemény volt, ahol ilyen mértékű lett volna az összefogás. A polgármester szerint példaértékű az, ahogyan egy egész ország kovácsolódott egybe a közös cél érdekében, hiszen korra, foglalkozásra, elkötelezettségre való tekintet nélkül, mindenki egyet akart: független Magyarországot, független nemzetet. Hoffmann Tamás kiemelte: az önkormányzatnak az is fontos feladata, hogy segítsen a diákoknak és a pedagógusoknak emlékezni a régmúlt



» – Mi a szabadságharcainkat, a forradalmainkat a szívünkben jövőn irányítjuk, és ez jellemzi tetteinket azóta is – fogalmazott Simicskó István

»
ÁLLAMI KITÜNTETETTEK A KERÜLETBEN

- Kossuth-díj: Bálint Márta színművész
- Széchenyi-díj: Dr. Tallián Tibor Erkel Ferenc-díjas zenetörténész
- Munkácsy Mihály-díj: Csúrka Eszter képzőművész
- Ferenczy Noémi-díj: Kiss Katalin textilművész



»
Hoffmann Tamás kiemelte: az önkormányzatnak az is fontos feladata, hogy segítsen a diákoknak és a pedagógusoknak emlékezni a régmúlt időkre, a dicső tettekre

időkre, a dicső tettekre. Úgy látja, ezek a közös ünnepek arra is jó alkalmat teremtenek, hogy a gyermekek minél többet elsajátítsanak hazánk történelméből, egyben nemzeti öntudatuk is erősödjön.

Az eseményen Simicskó István és Hoffmann Tamás közösen adta át a kerület legfontosabb elismeréseit. A városrész fejlődéséért, az ott lakók életkörülményeinek javításáért és maradandó értékek teremtéséért adható Pro Urbe díjat Török Lászlóné nyugdíjas gyógyszerértárvézető vehette át, az újbudai lakosok egészsége érdekében végzett közel 60 évnyi odaadó, áldozatos munkájáért, valamint a gyógyszerészgymokok képzésében kifejtett tevékenységéért.

Az Újbuda Kiváló Sportolója cím utánpótlás kategóriájában Lestál Fannit jutalmazták a 2016. évi hazai és nemzetközi versenyeken nyújtott kimagasló sportteljesítményei, valamint elsőéves ifjúsági versenyzőként elért Európa-bajnoki ezüstérmes helyezése elismeréseként. Ugyanennek a címnek a felnőtt kategóriájában Gór-Nagy Miklós világbajnok vízilabdázót jutalmazták, a 2016. évi hazai és nemzetközi

versenyeken elért kiemelkedő sportteljesítményei, valamint példamutató és közösségformáló személyisége elismeréseként. Az Újbuda Kiváló Edzője elismerő cím olyan, a XI. kerületben lakó vagy ottani sportegyesületben tevékenykedő edzőknek, sportszakembereknek adományozható, akik az utánpótlás-nevelésben, a sportolók versenyekre való felkészítésében kiemelkedő és példamutató munkát végeznek. A címet nevelőedzők és felkészítő edzők kaphatják, idén két díjazott is átvette: Lengyel Veronika az akrobatikus rock and roll sportág több Európa-, illetve világbajnok versenyzőjének nevelésében és felkészítésében hosszú évek óta nyújtott magas színvonalú munkájának elismeréseként, valamint Szabó Imre felkészítő edző az atlétika sportágban nyújtott, a BEAC, Újbuda, valamint a magyar atlétika érdekében végzett sok évtizedes kimagasló szakmai, edzői, nevelői tevékenysége elismeréseként.

A megemlékezés a Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnázium ünnepi műsorával zárult.

(K. A.)

Nemzeti ünnep a Fonóban

Újbudán sem feledkezhetünk meg a hagyományokról, ugyanakkor fontos, hogy a kerületben időről időre újfajta ünnepségek is megjelenjenek. Ezért idén március 15-én az emlékművek koszorúzásán és az iskolai rendezvényeken túl rendhagyó megemlékezést is szerveztek a Fonóban.

Az érdeklődő családok tagjai – korosztálytól függetlenül – kellemes délutánt tölthettek el a zeneházban: a gyerekek megismerkedhettek hazánk tradícióival, a magyar néptáncsal és együtt tanulhatták meg szüleikkel a leghíresebb forradalmi dalokat. Kora este elismert magyar táncosok, zenészek tartottak előadást, amit archív képek vetítésével és történelmi áttekintéssel tűzdeltek meg. A nemzeti ünnep záróakkordja pedig a táncház volt.

Újbuda Önkormányzata és a Fonó Budai Zeneház közösen szervezte meg az eseményt, ahol kicsik és nagyok egyaránt találtak számukra érdekes programot. Nagyné Antal Anikó önkormány-



zati képviselő köszöntőjében úgy fogalmazott: március 15. a hazaszeretetről, a szabadságról és a nemzeti büszkeségről szól. Szerinte azért ilyen szép ez az ünnep, mert minden magyar szereti a hazáját, függetlenül attól, hogy egyébként mit gondol a világról. Ezért is egyszerű kezdemé-

nyezés, hogy a nemzeti egységet nemcsak emlékművek mellett, hanem közösségi terekben, programokkal, énekkel és táncsal, közösen ünneplik az újbudaiak.

Berecz István, a Fonó művészeti vezetője, a 2012-es Fölszállott a Páva szőlőtánc kategóriájának győztese elárulta, ingyenes rendezvényeiken tudatosan szótlanak meg minden korosztályt, ami nem könnyű feladat. Hozzátette, a népi kultúra, a tánc és a zene kiválóan alkalmas arra, hogy aktívan bevonja az ünneplésbe a családok tagjait. Március 15-én délután a gyerekek saját maguk készítették nemzetiszíni huzárcsákot, szülei-ekkel együtt sajátították el különféle magyar táncok alaplépéseit, majd szintén közösen énekeltek forradalmi indulókat. A foglalkozásokat vezető pedagógusok, művészek külön figyelmet fordítottak arra, hogy a legkisebbek nyelvére fordítsák le az ünnep lényegét. Ebben nagy segítséget nyújt, hogy a

néphagyomány rendkívül gazdagon őrzi '48 emlékezetét, így a dalok tanítása alkalmas a történelmi visszatekintésre is.

Az eseménysorozat fénypontja a Zagyva Banda és a Vadrózsa közös ünnepi előadása volt Bődök Gergely történész közreműködésével. A műsor

Fundák Kristóf és Fundák-Kaszai Lili Örökös Aranyarkantyús táncosok, a Fölszállott a Páva második évadának szülő- és páros-tánc kategóriájának győztesei tanították be. A kettős kiváló pedagógus és művészen alkot színpadi koreográfiákat is. A mostani alkalommal főleg a néptánc forradalomhoz kötődő elemeit mutatták be, így a férfiak küzdését: a verbunkokat, valamint a szabadságharcot követő bánatot és gyászt jelentették meg mozdulatokkal.

A táncok között a gyermekek számára is érthető történelmi áttekintést adott Bődök Gergely, aki a száraz tények helyett, inkább a tárgyi tudást kiegészítő gondolatokra hívta fel a figyelmet. A történész elmondta, a szabadságharc szereplői tökéletesen kiegészítették egymást annak ellenére, hogy ők sem értettek egyet mindenben. Úgy véli, a felkészülés azért is volt olyan sikeres, mert nem „elérhetetlen hősök”, hanem hús-vér emberek tettek a hazáért.

Nagyné Antal Anikó szerint jó, hogy a szülők mutatják meg gyermekeiknek a magyar hagyományokat, hiszen a legkisebbeknek építjük és fejlesztjük országunkat. Később pedig, ha a gyerekek felnőnek, ők fogják majd úgy építeni az országot, ahogy azt 1848-ban, a Pálvax kávéházban megálmodták.

(H. S.)



Gondolkodjunk együtt!

„Lebilincselő”
gondolataink
– Női Sarok

Albertfalvi
Közösségi Ház
2017. március 22. 18.30
Tényekről beszélünk, vagy
gyakran csak vélemények él-
nek bennünk? Egész biztos,
hogy mindig igazunk van
egy témában? Hogyan kér-

dőjelezzük meg a fejünkben
zakatoló negatív története-
ket, amelyekkel mások felett
ítélkezünk, de leginkább a
hozzájuk kapcsolódó rossz
érzéseinkkel, melyekkel ma-
gunkat bántjuk? Átfordíthat-
juk ezeket számunkra építő
gondolatokká? Ezekre a kér-
désekre kaphatunk választ
Magyarai Katalin humán fej-
lesztési tanácsadó, coach és

tréner vezetésével a nem csak
nőket érintő klub márciusi
beszélgetésén.

**A mi kerületünk,
a mi honlapunk!**

**Az Etele Helytörténeti Kör
nyilvános együttgondolko-
dása**
2017. Március 28. 18.00
Mi az, amire büszkéek vagyunk
a XI. kerületben, melyik a
kedvenc városrészünk? Mi az,
amit szívesen megmutatnánk
lakhelyünkről a neten ország-
nak-világnak? Újbuda múltja,
jeles személyek, akik itt éltek,
természeti szépségek, építészet
és köztéri alkotások... Gon-
dolkodjunk együtt! A szerve-
zők várják a jelentkezőket az
Albertfalvi Közösségi Házba,
egy-egy témában előadások
megtartására, helytörténeti sé-
ták vezetésére, valamint nyom-
tatott és digitális helytörténeti
kiadványok írására, szerkesz-
tésére. További összejövetelek:
minden hónap utolsó keddjén.

Lengyel Tavasz

**Oravecz György zongo-
raművész koncertje**
2017. április 3. 19.00
Frédéric Chopin polonézei
csendülnek fel az Albertfal-
vi Közösségi Ház idei tava-
szi koncertjén. A romantika
nagymestere verseket, törté-
nelmi és élethelyzeteket va-
rársolt hangulatos dallamvi-
lággá. Egy csokornyí jut ezen
az estén a közönségnek. Mű-
sor: cisz-moll (op. 26), A-dúr
(op. 40), c-moll (op.40 no. 2),
fisz-moll (op. 44), d-moll (op.
71 no. 1) és Asz-dúr (op. 53).
Belépő: 500 Ft/fő

**Balkáni táncház
a Rece-Fice
Együttessel**

Őrmezei Közösségi Ház
2017. április 4. 20.00–23.00
Egy szilveszteri felkérés ap-
ropóján az egykori Rece-Fi-
ce együttes tagjai jó pár év
után újból összeálltak. Ekkor
úgy döntöttek, érdemes ismét
elindítani egy táncházsoro-
zatot, amelynek helyszínéül
Őrmezőt, napjaul minden hó-
nap első keddjét választották.
A főként balkáni (görög, bol-
gár, macedón), illetve dél-
szláv népzenere kőrtáncok-
ban lehet mozogni, a lépések
könnyen elsajátíthatók, elő-
zetes tudást nem igényelnek.
Családi programnak is ide-
ális, mivel kisebbek és na-
gyobbak együtt táncolhatnak.
Belépő egységesen 800 Ft.

**A Kelenvölgyi
Közösségi Ház
programjai**

A Kelenvölgyi Közösségi
Ház egészségmegőrző pro-
gramjai: a gerincjoga hétfőn
18 órától, a callanetics torna
pedig pénteken 11 órától lá-
togatható. A környékeliek
az egészségmegőrző progra-
mokon kívül is találhatnak az
érdeklődésüknek megfelelő
elfoglaltságot! A Kártyaklub,
az aikido- és a balett-tanfoly-
am mellett a Horgoló Kör
és a Horgászklub is hetente,
míg a Kertbarát Kör és az
Autómodellklub havonta vár-
ja az érdeklődőket! További
információ: kkh@ujbuda.hu,
06/1/424-5363

Állati figurák a B32-ben

**Fura állatokat fura szituációkban, dekoratív
disztálakat és szobrokat tekinthetnek meg azok,
akik a következő hetekben ellátogatnak a B32
Galéria és Kultúrtérbe.**

Március 9-én nyílt meg a *Lublóy Zoltán* alkotásaiból váloga-
tott kiállítás, a fiatal dizájnér általában porcelánt alkalmaz, de
kollekcióiban számos kerámia mű is van. Lublóy szereti, ha
a tárgyai egyaránt humorosak és használhatók; a köztudatba



kaktuszvázájával került be, amely a hazaiak mellett külföldi
magazinok lapjain is feltűnt. A saját márkanévét viselő egyedi,
néhol groteszk, színvonalas, jellegében kézműves tárgyak itt-
hon készülnek, csomagolásuknál fontos a környezettudatosság.
A tárlatot megnyitó *Mascher Róbert* dizájnér, a Fiala Ipar-
művészek Stúdiója Egyesület elnöke szerint az alkotó dekora-
tív porcelánszobrai, -tányérjai egyszerre hordozzák magukban
a műfaj kézműves pontosságát és a fiatal dizájnér szellemes
ötleteit. Az Állatkert című kiállításon egyebek között kedves
majmok, szurikáták, fenséges oroszlánok is láthatók a tárgyak
között.
A kiállítást március 30-áig minden hétköznap 10–18 óráig a
rendezvények függvényében lehet megtekinteni.

Zenés ökumenikus böjti sorozat
a kelenföldi evangélikus templomban
(1114 Budapest, Bocskai út 10.)

ÁRULÁSOK

MÁRCIUS 22. 18 óra Júdás árulása (Lk 22, 1-6)	„Ó, ember, sirasd nagy bűnödöt” Szabó Balázs (orgona)
igehirdető: Várady Endre, baptista lelkipásztor, főiskolai docens	
MÁRCIUS 29. 18 óra Péter árulása (Lk 22, 54-62)	A. Vivaldi: Stabat mater Székács Barbara (ének), Pröhle Katalin, Szűcs Kinga (hegedű), Bogáti László (mélyhegedű), Jánosházi Péter (cselló), Pál Diana (continuo)
igehirdető: Pataky Albert egyházelnök, Magyar Pünkösdi Egyház	
ÁPRILIS 5. 18 óra Pál árulása (Lk 23, 1-5)	J. Haydn: A Megváltó hét szava a keresztfán Szűcs Ilona, Vörös Györgyi (hegedű), Bogáti László (mélyhegedű), Várhegyi Lajos (cselló)
igehirdető: D. Szebik Imre, ny. evangélikus püspök	
ÁPRILIS 12. 18 óra Barabbás árulása (Lk 23, 13-25)	„A fényem, Jézus, te vagy” Istentisztelet taizéi énekekkel Mágdala Kórus (karnagy: Simon Barbara)
igehirdető: Kató-Bellavics Ágota, római katolikus katekéta	
Művészeti vezető: Pál Diana A sorozat házigazdája: Gáncs Tamás igazgató lelkész	
www.kelenfold.lutheran.hu	facebook: Kelenföldi Evangélikus Gyülekezet

2017. április 08-án, szombaton 9 órától 14 óráig
a Budapest XI. Fehérvári út 12. alatti szakrendelőben
CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP
Prevenció Újbudán az egészségesebb életért
A rendezvény fővédnöke: Dr. Simicskó István Honvédelmi Miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője

MEGNYITÓ 9:00 óra Dr. Hoffmann Tamás polgármester Szabolcs Attila országgyűlési képviselő Király Nóra alpolgármester Dr. Kóti Tamás főigazgató Szakrendelő	ISMERETTERJESZTŐ ELŐADÁSOK 10.30 és 11.30 óra között Dr. Kelemen Judit: A halláscsökkenés okai Dr. Molnár Gábor: Pánik betegségekről Dr. Kovács Jolán: Ortopédiai problémák felnőttkorban
EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT SZÜRÉSEK vérnyomásmérés koleszterinszűrés, vércukormérés férfiaknak PSA szűrés és tanácsadás bőrgyógyászati anyajegyszűrés nyaki nagyerek UH szűrése arteriográf szűrés nőgyógyászati szűrés csontsűrűség mérés, kiértékelés húgysavszint mérés dr. Schüssler féle arcdiagnosztika légzésfunkciós vizsgálat, tüdőszűrés felölt és gyermek allergiaszűrés, tanácsadás hallásvizsgálat szájüregi daganatok szűrése neurológiai szűrés makuladegeneráció szűrése zöldhályog és szárazszeműség szűrése gyermek szemészeti szűrés gyermek fogászati szűrés gyermek ortopédiai (gerinc, ládaltal) szűrés EKG vizsgálat	BEMUTATÓK elsősegély bemutató gyógytorna bemutató masszázsbeutató Dr. Schüssler termékek bemutatója bioptron bemutató környezetbarát tisztálkodó és tisztítószerek Caola termék bemutató
EGYÉB PROGRAMOK testalkat felmérés – sportágválasztó vizsgálat regisztráció: www.mitsportportaljak.hu/szentkristof életmód és lelki tanácsadás diétás tanácsadás betegjogi kérdések – egyéni fogadó óra dohányzásról leszokást segítő program számítógépes talpízületi kreatív foglalkozás gyermekek részére	

**A belépés díjtalan,
a szolgáltatások ingyen vehetők igénybe!**

KIEMELT TÁMOGATÓK:
Corden Laborszolgáltató, 77 Elektronika
további támogatók:
Astra Zeneca, Berlin Chemie, Boehringer Ingelheim, dr. Schüssler Natur CosMEDics, Celerus Medical, SpringMED kiadó, dr. Peithner Budapest, Díramerjén Optika, GlaxoSmithKline, Euromedic-Hungary, Érdi Béta, Főnix-Med Zrt, Hartmann Magyarország, Kristálymix, Mercator Medical SA, Pfizer, Richter Gedeon Nyrt, Salus, Sanofi, Sherwood Kft, SCA Hygiene Products, Sótérárium, TRB Chemica Magyarország Kft, Wörwag Pharma, KözPONT Média

Zenés festészet a Budai Klub-Galériában

Kép-Zene-Szó címmel nyílt kiállítás Géczy Olga festőművész alkotásaiból a Budai Klub-Galériában. A tárlatot a Bartók–Kodály év alkalmából rendezték meg Újbudán.

A galántai születésű képzőművész érdeklődési területébe egyaránt beleférnek a portrék, az aktok, a virágok és a bibliai témák, most bemutatott festményeit viszont Kodály Zoltán kórusművei ihlették. Stílusa egyszerre realisztikus, figuratív és szürrealista. Legszívesebben olajfestékekkel dolgozik és nagyméretű festményeket készít. A rendkívül sokoldalú művész 1963-ban kitüntetéssel diplomázott a Zeneakadémián karmesterként. 1970-ben megalapította a Bartók Béla Kamarazenekart, amellyel számos hangversenyt adott, nevéhez fűződik több



ritkán hallott zenemű magyarországi bemutatója. Érdeklődése másfél évtizede fordult a képzőművészet felé;

amerikai építész-mérnök férje, a kiváló festőművész Aurell David támogatásával a kaliforniai Ventura College képzőművészeti szakán hat szemesztert végzett.

A tárlatot a művészt és festményeit régóta ismerő Prokopp Mária művészettörténész nyitotta meg, aki részletesen bemutatta a kiállítás képeit, bevezette az érdeklődőket azok szimbolikájába. – Géczy Olga egész lényét áthatja a művészet – emelte ki Prokopp Mária –, amelynek lényege az, hogy megjeleníti az ember legbelsőbb lényéből fakadó szellemi értéket, azt, ami boldogságot ad. – tette hozzá.

A március 9-i megnyitón közreműködött Györffy Gergely hegedűművész és Oravecz György zongoraművész is. A tárlat április 18-áig, hétköznap 14 és 18 óra között tekinthető meg.

(T. K.)



BARBA NEGRA
MUSIC CLUB
SINCE 2011
12 HÓNAP ZENE

03.24. INTIM TORNA ILLEGÁL
03.25. LEANDER KILLS/THE SNUFF^(CZ)
THE OVERALLS^(A)
03.30. JÓVILÁGVAN^(SK)
03.31. LORD
04.01. ALVIN ÉS A MÓKUSOK
04.02. BLOODBOD^(SWE)
CRYSTAL VIPER^(PL)
THOBBE ENGLUND^(SWE)
04.04. ILL NINO/EKTOMORF/XTORTYA
04.05. BATTLE BEAST/MAJESTY/GYZE

BARBA NEGRA
TRACK
SINCE 2011
12 HÓNAP ZENE

ÁPRILIS 18. KEDD

Parkway Drive

SICK TO YOUR GUNS darkest hour

WWW.BARBANEGRA.HU
FACEBOOK.COM/BARBANEGRAHUNGARY

Újbudai
Bölcsi és Ovi Börze

X 2017. április 9. Vasárnap
10.00 - 16.00 ✓

Bölcsődébe vagy óvodába készültök?
Tele vagy kérdésekkel de hiányoznak a válaszok?

! Gyertek el és ismerjétek meg
Újbuda magán és alapítványi intézményeit,
egy helyen és egy időben! ?

Őket megtaláljátok:
Bölömbér Családi Bölcsőde
Egérkirály Művészeti Óvoda
Csibebölcsibe Családi Bölcsőde
Csodakert Óvoda
Happy Garden Daycare
Családi Bölcsőde
Kamaraerdei Kerekerdő Óvoda
és PUZZLE Képességfejlesztő Tanoda
Sashegy Óvoda

Szemed fényét se hagyd otthon, hiszen sok
izgalmas programmal várjuk a gyerekeket is!
Lesz ugrálóvár, rajz sarok, arcfestés és sok-sok játék.

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

április 2.
Allee
20%-os Vasárnap

Készüljünk a tavaszra!
Kedvezmények több mint 80 üzletben.

A kuponokat keresse az Allee 1. emeleti információs pultjánál,
vagy töltsé le és nyomtassa ki az allee.hu/kuponok weboldáról!
A kuponok továbbá bemutathatóak az Allee mobilalkalmazásán keresztül is.

allee

Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

2017. március 24. 18.00–19.00

Kiállítás-megnyitó

W. Wieger Mariann képző- és iparművész tárlata. Helyszín: Gazdagréti Községi Ház, XI., Törökugrató u. 9.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 9.00–19.00 óra között a 246-5253-as telefonszámon

2017. március 25. 60+ természetjárás

Budai-hegység: Kamaraerdő és tétényi fennsík (víztorony). Találkozó: 10.00, Móricz Zs. körtér, 41-es villamos; táv: 10 km, szint: 100 m; ingyenes; Soltész Ferencné (CAOLA), 06/70/572-0184

2017. március 25.

19.00–22.00 Nosztalgia táncst Bakacsi Bélával

Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10–18 óráig a közösségi házban. Helyszín: Őrmezei Községi Ház, XI., Cirmos u. 8.; jegyár: 1200 Ft; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007-es telefonszámon

2017. március 27. 10.00–12.30

Rejtvényklub: bridzs, rómi

Helyszín: Kelen Civil Közösségek Háza, XI., Petzvál J. u. 42.; ingyenes; Kassai Mihályné 60+ program önkéntes; további információ: a program ideje alatt a helyszínen, a 2066-840-es telefonszámon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen; bridzsoktató: Tichy-Rács József

2017. március 27. 16.00–18.00

Útifilmvetítés: München

Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; ingyenes; szervező: Valentin Ferencné 60+ program önkéntes; további információ: minden hétköznap 9.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

2017. március 28. 10.00–12.00

Kézimunkakör

Helyszín: Albertfalvi Községi Ház, XI., Gyékényes u. 45–47.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 10.00–18.00 óra között a 204-6788-as telefonszámon

2017. március 28. 10.00–12.30

Rejtvényklub: tarokk, rómi

Helyszín: Kelen Civil Közösségek Háza, XI., Petzvál J. u. 42.; ingyenes; szervező: Kassai Mihályné 60+ program önkéntes; további in-

További programok és információ:

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

Cím: 1117 Budapest, Bölcső u. 3.

Telefon: 372-4636

Nyitva tartás: hétköznap

8–14 óra között

Web: idosbarat.ujbuda.hu/

ujbuda-60-program

facebook.com/Ujbuda60pluszProgram

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

» PROGRAMAJÁNLÓ

formáció: a program ideje alatt a helyszínen, a 206-6840-es számon vagy a kelencivilkozosseg@ujbuda.hu e-mail címen; bridzsoktató: Tichy-Rács József

2017. március 28. 11.00–12.00

Angol társalgási klub, kezdő

Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont, XI., Bölcső u. 3.; ingyenes; a foglalkozást vezeti: Bujákiné Szántó Zsófia 60+ program önkéntes; további információ: minden hétköznap 08.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

2017. március 29.

60+ városismereti séta

Vezetett séta a Nemzeti Emlékhelyen. Előzetes jelentkezéshez kötött! Találkozó: 10.00, sírkertbejárat (VIII., Fiumei út 16.); ingyenes; vezeti: Domoszlai Erzsébet

60+ program önkéntes; további információ: 06/30/862-8152; domoszlai.erzsebet@gmail.com

2017. március 29. 14.00–17.00

Shakespeare, ahogy mi szeretjük

Irodalmi délután. Helyszín: USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja, XI., Bocskai út 43–45.; ingyenes; további információ: Polgár Tiborné, 789-3022, polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu

2017. április 2. 60+ természetjárás

Budai-hegység

Jegenye vgy.–Rózsika-forrás–Gercsei templom–Hűvösvölgy, táv: 14 km, szint: 250 Találkozó: 8.50, Széll Kálmán tér, 6-os villamos; ingyenes; jelentkezés: Somóczy Szilvia (CAOLA), 06/30/40-3490; Előzetes jelentkezést kér!

2017. április 8. 19.00–20.30

Kései Találkozás

A Tarka Színpad bemutatója: tisztességben megszült férfi és nő „kései találkozásának” történetét idézi meg a színdarab bájjal és humorral, amely könnyből, mosolyból szőtt mese a szerelemről. Helyszín: Őrmezei Községi Ház, XI., Cirmos u. 8.; belépődíj: 1200 Ft, diák, nyugdíjas: 600 Ft; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óráig a 309-0007-es telefonszámon

2017. április 11. 10.00–19.00

Koszorúzás és Versmaraton

Helyszín: Őrmező, Költők parkja; ingyenes; további információ: hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007-es telefonszámon. A Versmaratonra személyesen a közösségi házban vagy az okh@ujbuda.hu e-mail címen lehet jelentkezni

Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel

Minden hétfőn 15 órától a Gazdagréti Községi Házban! Az első alkalom ingyenes, további alkalmak: 200 Ft/alkalom. Folyamatos csatlakozási lehetőség! További információ, előzetes jelentkezés: majorszky@gmail.com, 0620/443-7048

Harmónia az Újbuda Galériában



Újbuda önkormányzata adományozta tavaly Olescher Tamás képzőművésznek azt az egyszeri alkotói ösztöndíjat, amelynek köszönhetően ennek a különleges kiállításnak a képei megszülethettek.

A megnyitón Feledy Balázs művészettörténész így összegezte Olescher Harmóniák című kiállításának mondanivalóját: “Ebben a képi világban valóban fontos a harmónia, azaz az összhang. Összhang földi és égi között, összhang a szimbólumok és formák között, összhang színek és természet között, s legfőképpen: harmónia, azaz összhang hit és művészet között, mindez a korszellem jegyében.”

Olescher Tamás kiállítása 2017. április 14-ig látható az Újbuda Galériában.

A performerként, grafikusként és díszlettervezőként is ismert Olescher Tamás 1954-ben született, a hetvenes években a hazai alternatív

művészeti élet egyik szervezője volt. A nyolcvanas években Németországban alkotott, majd hazatérve számos kiállításon szerepeltek képei, munkásságát több díjjal is elismerték.

Olescher Tamás a harmóniát hozta el most az Újbuda Galériába. Azt az értéket, amely a körülöttünk lévő világnak, a természetnek egyik legszebb jellemzője, és mi magunk is próbáljuk megteremteni magunkban. Az újbudai festőművész még mélyebbre nyúl a harmónia ábrázolásában. Rá jellemzően Isten teljességét és tökéletességét fogalmazza meg képeinek formavilágában: a négyzetalakú képek közepében, a háromszögben látható kör minden egyes alkotásának alapmotívuma, amelynek keretében feltűnnek a természet csodái, de olyan harmóniát hordozó, emberek által létrehozott, épített környezetek is megjelennek, mint a Feneketlen-tó és a Szent Imre Plébániatemplom, vagy a Sziklatemplom a Gellért-hegy oldalán.

(D. B. S)

Kamarai előadások

**A vállalkozások sike-
resebb működése
érdekében, a környe-
zetvédelemért, gyer-
meink jövőjéért,
az ország (és a világ)
fennmaradásáért.**

2017. április 4. (kedd)

18.00 óra

Élelmiszereink biztonsága, vegyszerhasználat a mezőgazdasági termelésben, az élelmiszerekben. Hol a határ? Előadó: *prof. dr. Székács András*, az MTA doktora, a NAIK – Agrár-Környezettudományi Kutatóintézet intézet igazgatója

2017. május 25. (csütörtök)

18.00 óra

Géntechnológia a mezőgazdaságban (Mit kockáztatunk és miért?) Előadó: *prof. dr. Darvas Béla*, az MTA doktora, a GMO-Kerekasztal és a Magyar Ökotoxikológia Társaság egyik alapítója és elnöke

2017. szeptember 5. (kedd)

18.00 óra

A pénzvilág és a profit hatalma. Meddig haladhatunk ezen az úton? Előadó: *dr. Boros Imre* pénzügyi közgazdász

2017. október 5. (csütörtök)

18.00 óra

Energiagazdálkodás, atomenergia vagy megújuló, alternatív energia; Előnyök és hátrányok

Előadó: *dr. Héjjas István* gépészmérnök, irányítástechnikai szakmérnök

2017. november 14. (kedd)

18.00 óra

A klímaváltozás és következményei a Földön és hazánkban; Aktuális kérdések; Meddig huzigálhatjuk a Föld bajszát? Hol a határ? Előadó: *dr. Takács-Sánta András* habil. Eötvös Lóránd Tudományegyetem egyetemi docens, Humánökológia szakigazgató

Az előadások helyszíne:

BKIK Székház, VII. em.

Széchenyi-terem

(1016 Budapest,

Krisztina krt. 99.)

További információ:

koordinacio@bkik.hu

488-2116

» LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÁS

A Budapest XI. Kerület Újbuda Önkormányzata és az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. a „Tisztaságot Újbudán!” részeként idén is megszervezi tavaszi nagytakarítási akcióját a kerület közterületein. Bízunk abban, hogy újra közös erővel dolgozhatunk lakókörnyezetünk szebbé tételéért, a házak előtti kertek és járdák megtisztításáért. A zöldhulladék környezetbarát felhasználási módját, a komposztálást továbbra is szeretnénk népszerűsíteni a lakosság körében, ezért az önkormányzat térítésmentesen biztosítja a XI. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek a 90x90x90 centiméteres, fából készült komposztálókereteket, ezekből minden társasház és családi ház kettőt igényelhet.

A keretek átvételére a készlet erejéig 2017. április 3. és április 28. között

TISZTASÁGOT ÚJBUDÁN!

2017.

MÁRCIUS 27-től

2017.

ÁPRILIS 28-ig

van lehetőség minden kedden és csütörtökön 11–15 óráig az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. Hamzsabégi út 60. szám alatti székhelyén. Érdeklődni a (+36-1) 372-76–95-ös telefonszámon lehet. A kerületi lakosok az előző évekhez hasonlóan továbbra is igényelhetnek műanyag zsákokat. A zöldhulladékkal megtelt zsákokat az FKF Zrt. ingyenesen szállítja el, kérjük, egyszerűen csak helyezték el a szemetes edények mellett.

A zsákok az akció időtartama alatt ugyancsak az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. székhelyén vehetők át – a készlet erejéig –, érdeklődni a fenti telefonszámon lehet.

Kérjük, éljenek e lehetőségekkel, hogy még tisztább, zöldbb és egészségesebb környezetté váljon lakóhelyünk.

Itt a tavasz!

*Hallgassa velünk
a madarakat!*



Március 21. és április 13. között ingyenes, részletes hallásvizsgálatunk az alábbi fájdalommentes vizsgálatokat tartalmazza:

- Hallásvizsgálathoz kötődő fül-orr-gégészeti vizsgálat
- Hallásküszöb-vizsgálat
- Csontvezetési vizsgálat
- Tympanometria (a középfül nyomásvizsgálatáról tájékoztató)

**MOST KÉRJEN IDŐPONTOT
INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA!**



Bp. XI., Fehérvári út 79.

06 30 825 9273

06 1 462 6052

» KERESZTREJTVÉNY

» FOGADÓÓRÁK

Petőfi Sándor: Nemzeti dal c. költeményéből profétikus gondolatot idézünk.

Vízszintes: 1. Az idézet első része (Y, V, N, Z, S). 13. Hold, ismert latin szóval. 14. Spanyol város. 15. Vadat lelő. 16. Ókori nép a Balkánon. 18. Osztrák város. 20. Nagymarossal emlegetett szlovák település. 21. Menyasszony. 23. ... avis, ritka madár (latin). 25. Szőlő törzse. 27. Mozdony igéje. 29. Állatot ellát. 31. Utat szegélyező faszor. 33. Rejtő Jenő. 34. Huszár vezényszó. 36. Fekete, franciául. 38. Gyep páros betűi. 39. Eledele. 41. Női név. 43. Mesterként testtartásban áll. 45. Magyar atomváros. 47. Bolgár hegység. 49. Zsenge páros betűi. 50. Duplán: pintyféle madár. 52. Parányi alkotóelem. 54. Ritka női név becézve. 56. Folyóágy. 58. Verseny kezdete. 60. Megszégyenít. 62. Csokoládéfajta. 63. ... Pitt, amerikai színész. 65. Útszakasz. 67. Kettőzve: tyúkhívogató szó. 69. Shakespeare királya. 71. Ipa párja. 73. ...Cramer, világhírűvé lett hegedűművész, karmester. 75. Kúszónövény. 77. Idősebb asszonyokon, régies szóval. 79. Tüzet szüntet. 80. Időhatározó szó. 82. Kázus. 84. Metszet.

Függőleges: 1. Gépelem. 2. Manchester United, rövid. 3. Férfinév. 4. Jogardarab! 5. Tengeri madár. 6. Rénium vegyjele. 7. Biztat. 8. Szénrajz része! 9. Rélt.

1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11	12		↘
13						14					15				
21	22				17			18		19			20		
27															
33															
39															
45															
50	51														
56															
62															
69															
80	81														

Beküldendő sorok: vízszintes 1. és függőleges 56. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. 4. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: Megint beszélünk, s csak beszélünk, a nyelv mozog, s a kéz pihen. NYERTESE: Ambrus Károly, 1117 Bp., Baranyai tér. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

» PÁRTOK ESEMÉNYEL

» A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI
Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás.

» A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI
Mérnök utca 40. Tel.: 205-3655. Nyitva tartás: hétfő, kedd, csütörtök: 10.00–13.00; kedd, szerda, péntek: 15.00–17.00, e-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda. Jogi tanácsadás: március 22-én 15.30–17.30 óráig. Pszichológiai tanácsadás: minden hónap első keddjén 14.00–

17.00 óráig (telefonos egyeztetés: Szöllősi Ágnes 06/20/979-3369).

» A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI
Karinthy F. út 9. Tel.: 209-0474. Nyitva hétköznap 14–18 óra között. Április 6-án 18 órától Szigethy Gábor irodalomtörténész, rendező tart előadást: Latinovits Zoltán szakrális színháza címmel.

» A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI
Fadrusz utca 2. Tel.: 06/30/571-1922. Web: delbuda.lehetmas.hu, facebook.com/lmpdelbuda e-mail: bp1122@lehetmas.hu, blog: delbudamaskapp.blog.hu.

» LAKÁS, INGATLAN

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat, házakat keres ügyfeleink. Gyorsan vevőt hozunk, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes. Ismerősenek lakása eladó? Hívjon, ajánlási jutalékot kap! 06/20/9600-600.

NÉMET és osztrák ügyfeleim részére eladó lakást keresek a XI. kerületben. Tel.: 06/20/479-9001. www.ebeningatlan.hu

» VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József mester. ELMŰ által minősített és ajánlott vállalkozó! 246-9021, 06/20/934-4664.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS azonnal. 06/20/398-2881.

» LAKÁSSZERVIZ

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Minden egy kézben. 202-2505, 06/30/251-3800.

» TV, SZÁMÍTÓGÉP

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

» SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSKIÜRÍTÉS akár INGYEN, hagyatékfelvásárlás, költöztetés, lakáskiürítés egyben. Értékeit beszámolom vagy megveszem. 06/30/742-4558.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS a kerületben: 06/30/9210-948.

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542.

WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU ablakok, ajtók javítása, zárok cseréje, festése, szigetelése, üvegezése garanciával, felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70/550-0269.

KONTÉNERES sitt, sóder, termőföld, zöldhulladék szállítása. 06/20/944-4759.

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

MAGÁNÉLETI, MUNKAHELYI problémák, megoldandó helyzetek esetén, forduljon coach-hoz. Mucsecs Valéria life, karrier és business coach: 06/30/245-3692, vmucsecs@gmail.com; web: mucsecscoach.hu

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

» GYÓGYÁSZAT

GYÓGYPEDIKÚR-kosmetika otthonában. 06/30/206-4801.

PEDIKÚR, kozmetika, masszázs: Kanizsai u. 7-ben vagy otthonában. 06/20/919-6311.

GYÓGYPEDIKÚROS! Évtizedes tapasztalattal rendelkezem, Újbudán kívül is házhoz megyek. Az első alkalom ingyenes. Hívjon bizalommal! Horváth Géza: 06/20/547-5183.

» RÉGISÉG

PAPÍRRÉGISÉG, képeslap, fotó, jelvény, kitüntetés készpénzes helyszíni felvásárlása. 06/70/609-9985.

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

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok, festményeket, antik órákat és bútort, ezüsttárgyakat, porcelánokat, bronzokat stb., teljes hagyatékok. 06/20/280-0151, herendi77@gmail.com

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

RÉGISÉGBOLT kp.-ért vásárol! Festményt, porcelánt, órákat, kitüntetést, képeslapot, keleti dísztárgyakat, papírrégiséget, bútort, hagyatékokat stb. Mánia Antikvitás, XI., Budafoki út 26/B–Karinthy út sarak. 06/20/973-3177.

VASZARY János, Szőnyi István, Márfy Ödön, Scheiber Hugó, Berény Róbert, Egry József,

Kádár Béla, Batthyány Gyula, Schönberger Armand, Czigány Dezső, Perlrott Csaba Vilmos, Ziffer Sándor festőművészek alkotásait keressük megvételre készpénzzel. Nemes Galéria, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.: 06/30/949-2900. nemes.gyula@nemesgaleria.hu

GÁBOR ESZMERALDA (becsűs) műgyűjtőnk kp.-ért vásárol kiemelt áron! Festményt, bútort, órákat, porcelánt, aranyat, ezüstöt, borostyánt, mindenfajta régiséget, kiszállás díjtalan. 789-16-93, 06/30/382-7020.

Nettó 130e Ft havi alpereset plusz útiköltség térítés, plusz egyéb juttatások! Könnyen betanulható egyműszakos szendvicskészítői munkakör Budaörsön. Várjuk jelentkezéseiket a 06-20-510-7686-os telefonszámon hétköznap 10–14 óra között, illetve az info@khefffood.hu címen. Várjuk nyugdíj előtt állók, illetve nyugdíjasok jelentkezését is!

» A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI
Villányi út 20/A. Tel.: 06/70/3799-701, 365-1488. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–16 óráig.

» A XI. KERÜLETI PM PROGRAMJAI
Villányi út 89. Tel.: 06/70/947-4091. Fogadóóra megbeszélés szerint.

» A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI
Újbudai Alapszervezet elérhetőségei: 1506 Budapest 116, Pf.: 147., e-mail: budapest2@dkp.hu, Facebook: Demokratikus Koalíció Újbuda. Telefonos elérhetőség: Rádi Károly ügyvezető alelnök 06/30/547-7468.

» APRÓHIRDETÉS

» ÁLLÁS

ALKALMI MUNKÁRA keresünk szobalányt XI. kerületi szállodába. Ápolni megjelenés, megbízhatóság, pontosság 1 éven belüli negatív tudósítóról lelet. Tel.: 06/70/443-9632.

PÉTERHEGYI lejtő közelében nem dohányzó házvezetőnőt keresünk heti 10–15 óra elfoglaltsággal, kisgyerekes házba. Jelentkezés Balogh Judit: 06/20/362-0926.

KÉPESÍTETT KÖNYVELŐ. Minimum kétévess tapasztalattal rendelkező, képesített könyvelő keresünk a Kelenföldi pályaudvar közelében lévő könyvelőirodába. Nagy Machinátor program ismerete előny jelent. burjan.magdi@innostart.hu, tel.: 06/30/519-5633.

» TÁRSKERESÉS

MAGÁNYOS, társra vágyik? Hívja Fehér Orchidea Társközvetítő Irodánkat. 06/30/974-1056, 06/20/487-6047.

» KÖNYVEK

ANTIKVÁRIUM vásárol régi és új kiadású könyveket, könyvtárakat, hanglemezeket, CD-ket azonnali ingyenes kiszállással. 06/30/742-4558.

MÉRNÖK, tanár, orvos, ügyvéd és pap könyvhagyatékát korrekt áron megvásároljuk, 40 év szakmai tapasztalat. T.: +36/1/787-9282. mobil: +36/30/877-1460.

KÖNYVEKET, könyvtárakat vásárolunk. Ingyenes kiszállás, azonnali fizetés. Tel.: 06/20/387-4140.

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

» VEGYES

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

VARRÓNÓ MUNKATÁRSÁG keresek XI. kerületi Fehérvári úti varrodába 06/70/325-4309.

LEGO-t veszek 3000 Ft/kg! 06/1/611-3515.

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

DR. BÁCS MÁRTON (MSZP–DK) önk. képv. Egyeztetés: 06/70/902-1837, 204-2805

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

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

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

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP) önk. képv. Minden hónap első szombatján 12–13 óráig. Vahot piac mellett a Montázs Arc Caféban (Vahot u. 14/B)

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) önk. képv. E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/966-2187

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

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

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

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

JUNGHAUZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képv. Fogadóórája előzetesegyeztetés alapján: 06/70/942-4624, email: junghauz.rajmund@fidesz.hu

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

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

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

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

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (KDNP) alpolgármester Képviselői fogadóóra: minden hó első keddjén 16.30–18 óráig, KDNP-iroda, (Karinthy F. út 9.) Alpolgármesteri: minden hó második szerda 15–16.30 óráig. Bejelentkezés módja személyesen vagy telefonon.Újbuda Önkormányzata, Budapest, Zsombolyai út 4. II. emelet 204. Pappné Mika Edit 3724-672 telefonszámon.

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

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

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

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) ögy. képv. Minden hónap első csütörtökén. XXII. kerületi Polgármesteri Hivatal (I. em. 44.) Bejelentkezés: 482-0188

SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ) önk. képv. Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408

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

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képv. Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836

Minden hónap első hétfőjén 16–18 óráig. KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)

VÉCSEI ÉVA (MSZP)
Fogadóóráját minden hónap első csütörtökén 16.30–17.30 között tartja a Keveháza Utcai Óvodában (Keveháza u. 4.)

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

» KERÜLETI OKMANYIRODA

Újranyílt a Bocskai út 39–41. száma alatti, továbbá folyamatosan üzemel a Budafoki út 59. szám alatti kormányablak is az alábbi ügyfélfogadási rend szerint:
Hétfő: 7.00–17.00
Kedd: 8.00–18.00
Szerda: 8.00–20.00
Csütörtök: 8.00–18.00
Péntek: 8.00–15.00

» IMPRESSZUM

Főszerkesztő: Hőnyi Gyula • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a KözPont Újbudai, Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. • Ügyvezető igazgató Hőnyi Gyula • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztők: Veres László, Kapin Viktória • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Horváth Lídia, Kelemen Angelika, Tóth Kata • Hirdetés: Szobonya Tímea • Tervezőszerkesztő: KOV • Felelős vezető: Andreas Merz vezérigazgató • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznu Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

Egyszerű tavaszi vacsora: zsenge spenótos csirke

A munkából hazaérve legtöbbször nincs kedve órákat a konyhában tölteni? Van egy jó hírünk: nem is kell! Szerencsére rengeteg egyszerű tavaszi fogás közül válogathatunk, amelyeket akár húsz perc alatt is elkészíthetünk. Rádásul

Csupán egy kis fűszerre és csirkemellfilére lesz szüksége ahhoz, hogy remek vacsorát varázsoljon a családi asztalra, ha gyorsan szeretne valami nagyon finomat készíteni. A VakVarjú konyhafőnöke, Bukszár Tamás elárulja jól bevált receptjét!



Serpenyős csirke spenóttal és mozzarellával

Hozzávalók:

- 30 dkg csirkemellfilé
- 30 dkg spenót
- 20 dkg mozzarella
- 2 db paradicsom
- fél citrom
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olaj
- só, bors, szerecsendió



még az egészséges étkezésről sem kell lemondani. Tudta, hogy például a smaragdzöld színű paraj több tápanyagot tartalmaz, mint sok más élelmiszer? A házi veteményes-tertek gyakori levélzöltségének annyi jótékony hatása van a szervezetre, hogy szinte felsorolni is lehetetlen mindet. Hemzseg a vitaminoktól, forrása az ómega-3-zsírsavaknak, tizenhárom különböző flavonoidot tartalmaz, amelyek a daganatos megbetegedések kivédésében segítenek, sőt, hatékonyan segíti a csontritkulás, vastagbélrák, ízületi gyulladások megelőzését is.

Elkészítés:

Miután a húst megmostuk, és vékonyra felszeleteltük, sóval-borssal fűszerezzük. Egy evőkanálnyi olajat felhevítünk egy serpenyőben, majd alaposan átsütjük a csirkemellszeleteket. Amikor már szépen megpirult a hús, két lereszelt fokhagymát adunk hozzá, majd a spenótot és a felkockázott paradicsomokat, végül pici szerecsendióval is megfűszerezzük. Összefőzzük, befejezésként rádobálhatjuk a mozzarellagolyókat is. Tálalás előtt csavarjuk rá fél citrom levét, köretként salátát vagy tésztát válasszunk.

» ÚJ LAKÓINK

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



Ébli Barnabás vagyok, 2016. augusztus 21-én születtem. Klassz a világ, jókat eszem és imádom a két nagy tesómat! Találkozzunk majd valamelyik játszótéren! Sziasztok!



Kiss Gergely István 2016. november 4-én látta meg a napvilágot 3350 grammal és 53 cm-rel a Szent Imre Kórházban. Szeret nagyokat aludni, de sétálni is, és attól nyugodt leginkább, ha hallja családjá nyüzsgését maga körül.



Róza sűrű fekete hajjal jött a világra, amit már az első napokban sokan megcsodáltak. Édes mosolyával, nagy kék szemével incselkedik szülei örömeire. Nyugodt, de akaratos baba, aki az évésben nem ismer tréfát, nagyon jó étvággyal fogad el mindent az anyukájától. Szereti a társaságot, az embereket, a tárgyakat apró részletességgel, érdeklődve analizálja.

A REGIO JÁTÉK az Új Lakóinknak ajándékot ajánlott fel!



Játszani öröm!
Nándorfejérvári út 23-25.
és
az ALLEE 2. emeletén
www.regiojatek.hu

Allee Bevásárlóközpont

Nosztalgikus tavasz

A vintage varázslatos világa

Április 1–30.

Süteményműhely

**Cupcake-, minitorta- és kekszdekorálás
felnőtteknek és gyerekeknek**

Tojásdekorálás vintage stílusban

Illatozó levendula hétvége



**Kézműves
vásár**



Az ingyenes programokra érdemes előregisztrálni. Részletek: www.allee.hu