

ÚJBUDA

A XI. KERÜLET
KÖZÉLETI LAPJA

XXVI. ÉVFOLYAM 7. SZÁM
2016. ÁPRILIS 20.

www.ujbuda.hu

Elindult a 60+ Gyalogló Program!

2

Közösségben könnyebb sportolni

3

Erdőgazdálkodási munkák kezdődnek Kamaraerdőben és környékén

12

A közösségi normáknak a jó idő beköszöntével is érvényesülniük kell



A hűvös, csapadékos tél után lélekmelengető a kék ég alatt, színekkel és illatokkal teli parkokban sétálni, sportolni, vagy csupán kiheveredni egy plédre.

A téli „szobafogság” utáni szabadban eltölthető idő adta önfeledt érzés mellett gyakran elfeledkeznek az emberek, hogy ilyenkor is be kell tartani a társadalmi normákat és a közösségre vonatkozó szabályokat. A jogszabályokban foglaltak megsértésével az elkövetők túl azon, hogy kárt okozhatnak az épített vagy a természeti környezetben, zavarhatják a környezetükben tartózkodók nyugalma, valamint veszélyeztethetik önmaguk, illetve embertársaik testi épségét, cselekményeik következményeként több tízezer forintos hely-

színi, vagy akár ennél is magasabb összegű közigazgatási, szabálysértési bírságra számíthatnak.

2013. február 1-jén lépett hatályba Újbuda Önkormányzatának a közösségi együttélés alapvető szabályairól és ezek elmulasztásának jogkövetkezményeiről szóló rendelete. A közterületek rendjét ezen kívül a 2012. évi II., úgynevezett szabálysértési törvény is szabályozza. A jó idővel együtt az önkormányzat fokozottabb figyelmet fordít a szabálysértések megelőzésére, illetve a közterületek tisztaságára. Összefoglalónk eligazítást ad, kit érdemes keresni, ha illegális szeméttlerakatot fedez fel valaki, vagy tudomása van valakiről, aki nem tesz eleget a közösségi normáknak.

(Összeállításunk a 6–7. oldalon)

Informatikai készségfejlesztőket kaptak a gyerekek

A Pető András Főiskola EKPMI Gyakorló Általános Iskola és Kollégiumban a tanulás támogatása és a digitális technika kiterjesztését mutatták be április elején.

Digitális módszereket, számítógép-használaton alapuló, speciálisan sérült gyerekek nevelését és fejlődésük gyorsulását segítő applikációkat mutattak be a Pető András Főiskola EKPMI Gyakorló Általános Iskola és Kollégiumban. A fiatalok különböző eszközöket próbálhattak ki: volt itt a szem mozgását lekövető billentyűzet, amellyel a kezüket mozgatni képtelen gyerekek írásban kommunikálhatnak. A svéd technológián alapuló alkalmazásokat forgalmazó magyar cég olyan játékokat is bemutatott, amelyek vidáman, interaktív formában segítik a fogyatékkal élőket abban, hogy szüleikkel, tanáraikkal, gyermektársaikkal érintkezzenek, sajátos módon beszélgesse-

nek, játsszanak, miközben a számítógéppel is közelebbi kapcsolatot építenek ki. A Kapcsol-AT Asszisztív Technológiák Kft. ügyvezetője hangsúlyozta, ezen módszerekkel a beteg gyerekek mentális és fizikai állapota gyorsan fejlődhet, és olyan képességeket fejleszthetnek ki, amelyek mindennapjaikat is élhetőbbé teszik. Vezekényi Nóra Laura hangsúlyozta, a Windows alapú programok segítségével az agysérülést szenvedett betegek az agy aktivitásában keletkezett gátak ellenére a nehezeknek, vagy akár megoldhatatlannak tűnő feladatok is véghez vihetik. (T. K.)

Saját verseit szavalta az önkormányzati munkatárs

„Jöhet a tavasz, nem derít fel, mint egy robot, kelsz és fekszel, csobban a szív, majd elmerül, ha nem őrsz mindig legbelül!” – áll Sárhelyi Erika egyik művében, amelyet a Malom Községi Tér Szemlélődők című irodalmi estjén olvasott fel.

Telt ház előtt, sokadik alkalommal rendezték meg a Szemlélődők irodalmi estet a Malom Községi Térben, amelyen ezúttal Újbuda Önkormányzatának munkatársa, Sárhelyi Erika olvasott fel verseiből. A rendezvény mottója a tavaszhoz kötődött. A költőnő szerint a líra a prózával és a dráma műfajával együtt egyre közelebb kerül az olvasóközönséghez az ilyen irodalmi eseményeknek köszönhetően.

A rendezvényen Tóth Sándor Péter mandolinművész és Péter Almási Fruzsina énekes zenei aláfestésével csendültek fel Sárhelyi Erika költeményei. A program

védnőke, Nagyné Antal Anikó önkormányzati képviselő volt. Ő is abban bíz, hogy a művészek – a közösségi házak eseményeinek hála – továbbra is pezsgésben tartják a kerület kulturális életét. A Malom Községi Tér vezetője, Ujvári Zsolt lapunknak elmondta, a jövőben fiatalok számára indított vers- és prózaíró pályázatot írnak ki. A versenyt a kerület tanulói körében hirdetik meg júniusban. A nyertesek névsorát várhatóan szeptemberben hirdetik ki.

(T. K.)

Időpont:
2016. május 7.
10:00–17:00

Helyszín:
Újbuda
Torbágy utca 17.
Torbágy utca és Frankhagy utca közötti park

Helyi Értékek Napja Újbudán!

Közhírré tételik! Figyelembe vétetik!

Ismerje meg Szabolcs, Szatmár, Bereg és Kárpátalja helyi értékeit! Köstöljunk együtt málékásás töltöttkáposztát, kötött-tésztalevest, szilvalekváros derelyét, csörögét, a Füstös Konyha sültjeit, ajaki mangalicából készült füstölt húsokat. Kapható lesz panyolai lekvár, mely ízes-édes mint a nektár, szabolcsi ősi almafajtákból készült 100%-os ivólé, a felnőtteket tarpai szilvapálinka és Tokaj-Hegyalja kiváló borai várják.

Lesz kolbásztöltés, kenyérdagasztás - frissensütte kóstolni az igazi! Kíváncsi rá, hogyan készül a házi szóttas, az eredeti beregi keresztzemes hímzés? Bemutatkozik a Beregi Múzeum, megnézhetjük Kárpátaljáról a salánki hordót, a Hidi-kerámiákat, a nagydobronyi piros paprikát.

A színpadon újbudai tehetségek mellett fellép a Kállai Kettős Néptáncgyűttes Vajáról történelmi zenét játszó tárogatósök, a Beregdaróc Asszonykórus, láthatnak ajaki csárdást és karikázó táncot is. 16.00 órától Mága Zoltán Prima Prímissima díjas hegedűművész ad koncertet.

A gyerekeket Paprika Jancsi Bábszínháza és Csúzlizdája szórakoztatja majd.

A rendezvényre a belépés ingyenes!

Részletes program az Újbuda újság következő lapszámában.
További információ: ujbuda.hu és facebook.com/hungarikumoknapja
A rendezvény házigazdája dr. Hoffmann Tamás polgármester. Fővédnök: dr. Simicskó István honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője és Tarlós István, Budapest főpolgármestere.

TÁMOGATÓK



Elindult a 60+ Gyalogló Program!

Április 14-én 9 órakor a Bikás parkban, az egykori Lengyelpiacnak helyet adó Vahot utcai parkoló közelében fekvő zöld területen 147 lelkes érdeklődő részvételével dr. Hoffmann Tamás polgármester hivatalosan is elindította az Újbuda 60+ Program új kezdeményezését.



A megnyitó és a programmal kapcsolatos tájékoztató után *Monspart Sarolta* vezetésével elindult az első gyaloglás; a 800 méteres park körüli távolságot mindenki jó hangulatban, könnyedén tudta teljesíteni.

A megerőltető hosszú vagy gyors gyaloglás egy edzetlen embernek kifejezetten veszélyes és káros lehet, ezért a szervezők többször hangsúlyozták: a 60+ Gyalogló Programnak mindössze-

sen az a célja, hogy az időskorúak saját lehetőségeikhez és kondíciójukhoz mérten rendszeresen gyalogoljanak közösségben, vagy egyedül, barátokkal is. Aki teheti, lehetőleg naponta legalább 10 perccel gyalogoljon, és vegyen részt a közösségi gyaloglásokon is, ahol megoszthatja tapasztalatait, tanácsot és különböző szakmai kiadványokat is kaphat.

sportos és a gyaloglással csak most ismerkedőket egyaránt, mindazokat, akiknek fontos saját egészségük javítása vagy megőrzése.

A következő találkozó időpontja: 2016. április 28. 9.00 óra, helyszíne: Kelenföld, Bikás park (a park Vahot–Bártfai u. sarkánál, a parkoló mellett található szürke épületnél).

A programot Monspart Sarolta vezeti.

A 60+ Gyalogló Programba folyamatosan be lehet kapcsolódni, további tájékoztatást az Újbudai Szenior Programközpontban kaphatnak. A program leírását, dátumait és híreit az ujbuda.hu oldal idősbárát aloldalán is elolvashatják.

A közös gyaloglásokra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

FELHÍVÁS – ÖNKÉNTES SEGÍTŐKET KERESÜNK ÚJ, MENTÁLHIGIÉNÉS PROGRAMUNKBA

A 60+ Mentálhigiénés Alprogram most induló új szolgáltatásához olyan kerületi, 50 év feletti polgárokat keres, akik szívesen folytatnának „segítő beszélgetéseket”, kellően empátikusnak, figyelmesnek, segítőkésznek és aktívnak érzik magukat ahhoz, hogy ilyen módon segítsenek más, 60 év feletti társuk lelki problémáján.

A jelentkezők ingyenes, mentálhigiénés elméleti és gyakorlati képzésen vesznek részt a nyár folyamán, illetve a 60+ Program folyamatosan biztosítja az önkéntesek tevékenységéhez szükséges szakmai hátteret, támogatást.

Jelentkezni május 27-éig lehet az Újbudai Szenior Programközpontban minden hétköznap 8.00–14.00 óra között (1117 Bp., Bölcső u. 3., tel.: 372-4636, e-mail: 60plusz@ujbuda.hu).

ÚJBUDA
60+
PLUSZ

A rendszeresen gyaloglók teljesítményét nyáron és az év végén is díjazni, jutalmazni fogják. Az egyik résztvevő elárulta, hogy bár a mozgás önmagában is öröm, a legtöbbet az jelenti számára, hogy nemcsak a szomszédok, ismerősök, de az unokák is igen büszkék arra, hogy a nagymama elkezdett gyalogolni.

Az áprilisban induló 60+ Gyalogló Program folyamatosan várja a már

Felnőtt háziorvosokkal az egészségügyi koncepcióról

Bemutatták a kerület háziorvosainak az önkormányzat új egészségügyi koncepcióját, amelyet januárban fogadott el a képviselő-testület.

– Széles körű társadalmi egyeztetés előzte meg az egészségügyi koncepció megalkotását orvosok, védőnők és számtalan más, egészségügyben dolgozó szakember bevonásával, melynek eredményként nagyon jó anyag született – fogalmazott *Király Nóra*, egészségügyért felelős alpolgármester aki a következő feladat, a végrehajtási terv megalkotásában is számít az orvosok segítségére. Az új egészségügyi koncepció, amely Újbuda 2016 és 2020 közötti egészségügyi fejlesztéspolitikai stratégiáját tartalmazza, már figyelembe veszi azokat a beruházásokat, amelyek az elmúlt időszakban országos finanszírozásból vagy európai uniós forrás-

ból megvalósultak, és azoknak a részeredményeit is beépíti.

Legfontosabb tartalmi része, hogy az egészségügyi ellátásban nemcsak a betegellátás reaktív részét tárgyalja – amikor a beteg valamilyen problémával felkeresi az orvost –, hanem a páciensek egészségmegőrzésének, prevenciójának a biztosítását is elsődleges, másodlagos szinten, szervezett formában. *Végvári Tamás*, az önkormányzat egészségügyi szaktanácsadója szerint az önkormányzat azért fogadta el ezt az új egészségügyi koncepciót, azon belül is az egészségmegőrzési programot, hogy az önkormányzat szervezésében különállóan is megvalósulhassanak prevenciós programok.

Az eseményen a háziorvosok is feltehették kérdéseiket és elmondhatták javaslataikat. Többekben felmerült az igény a népegészség megőrzése kapcsán, hogy a svájci modell szerint gyógytornász és diete-

tikus bevonásával dolgozhassanak, ami egybecseng a koncepcióban megfogalmazott irányelvekkel. Az alapellátás jelenlegi struktúrája úgy működik, hogy egy háziorvos és egy-két körzeti ápoló dolgozik közösen egy adott területért, egy adott praxishoz bejelentkezett páciensekért. Ha az ő ellátásuk mozgásterápiát, gyógytornát vagy táplálkozási tanácsadást igényel, akkor ezt külön, a szakrendelés keretében működő szakembereknél kell igénybe venni. A jövőben azonban fel tud állni a komplex alapellátási szervezési egység, a 2015-ben elfogadott törvénynek megfelelően, praxisközösségek, illetve csoport-praxisok formájában: néhány egymással összefogó háziorvos egy-két további szakembert foglalkoztathat, az egészségügyi alaphoz történő finanszírozással. Ennek a megvalósításához is tartalmaz lépéseket ez az egészségügyi koncepció.

(H. L.)

www.szie.org.hu

Összefogással készül az ifjúsági koncepció

Széles körű egyeztetéssel indult meg Újbuda ifjúsági koncepciójának kidolgozása. A szakmaiság és működőképesség érdekében néhány napja lezajlott első megbeszélésen a közös munkára és az együttműködésben rejlő lehetőségekre összpontosított az önkormányzat.

Folyamatban van az önkormányzat átfogó ifjúsági stratégiájának kialakítása. Mindez nem előzmények nélküli, mivel a korcsoportot több eddigi koncepció is önállóan kezeli, foglalkozik vele. A helyhatóság célja, hogy az új nemzedékkel – annak későbbi társadalmi-gazdasági súlyát is figyelembe véve – foglalkozzon, segítse az egyéni, illetve a közösségszolgálat kibontakozását. Ennek érdekében meghatározza céljait, feladatait, összegzi és rögzíti a már meglévő eredményeket, kezdeményezéseket, konkrét intézkedéseket a csoporttal összefüggésben.

Újbuda polgármestere a közelmúltban közvetlen hatáskörébe helyezte a feladatot, és kinevezte *Molnár Lászlót* ifjúságügyért felelős alpolgármesternek, aki egyúttal megbízást kapott a kapcsolódó koncepció kidolgozására. A munka elindult, az első társadalmi egyeztetést március 30-án tartották, melyre meghívást

kaptak a kerület ifjúsági életét befolyásoló és alakító intézményi, szakmai és közéleti szereplők. A vezetésnek szándéka, hogy széles körben bevonja az érintetteket a partnerségen alapuló távlati tervekbe.

A megbeszélés résztvevői megismerhették a magyar ifjúságpolitika stratégiai irányait és konkrét intézkedéseit, tájékoztatást kaptak az elindult munkáról és az együttműködési lehetőségekről. Molnár László a közös munka fontosságát hangsúlyozta, és felajánlotta támogatását minden, a koncepcióhoz illeszkedő és az önkormányzat szándékaival megegyező kezdeményezéshez. – A most induló társadalmi párbeszéd során igyekszünk a lehető legtöbb szakmai észrevételt és javaslatot összegyűjteni és azokat beépíteni a szakmai anyagba – nyilatkozta az alpolgármester. Az elképzeléseket április 15-éig várják.

(Újbuda)

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

PÁLYÁZATI KIÍRÁS ÜRES HELYSÉGEK ÉRTÉKESÍTÉSÉRE

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata (1113 Bp., Bocskai út 39–41.) az alábbiakban felsorolt üres ingatlanai értékesítésére pályázatot írt ki:

ssz.	cím	m ²	Hrsz.	elhelyezkedés	megtekintés időpontja 2016. év április
1.	Ballagi Mór u. 3.	104	3454/0/A/72	utcai bejárat, pince	5-én 9.00–9.15
2.	Ballagi Mór u. 6.	140	3448/0/A/51	utcai bejárat, pince	5-én 9.15–9.30
3.	Ballagi Mór u. 10.	103	3446/0/A/53	utcai bejárat, pince	5-én 9.30–9.45
4.	Ballagi Mór u. 12.	46	3445/0/A/62	belső pince	5-én 9.45–10.00
5.	Baranyai u. 7.	56	4158/62/A/1	belső pince	7-én 10.00–10.15
6.	Bartók Béla út 15/C	30	5496/1/A/38	alagsor	12-én 10.00–10.15
7.	Bartók Béla út 36-38.	59	4988/0/A/1	belső pince	12-én 10.30–10.45
8.	Bartók Béla út 36–38.	35	4988/0/A/2	belső pince	12-én 10.30–10.45
9.	Bánk bán u. 9.	55	3438/0/A/1	utcai bejárat, pince	5-én 10.15–10.30
10.	Bánk bán u. 9.	52	3438/0/A/2	utcai bejárat, pince	5-én 10.30–10.45
11.	Bánk bán u. 11.	49	3439/0/A/53	utcai bejárat, pince	5-én 10.45–11.00
12.	Bártfai u. 5/B	28	3720/1/A/23	belső pince	14-én 10.30–10.15
13.	Bercsényi u. 36.	67	4208/2/A/2	belső pince	5-én 10.30–10.45
14.	Bocskai út 19.	151	4379/0/A/1	járdaszintű bejárat, pince	5-én 11.00–11.15
15.	Bocskai út 63–65.	111	4641/18/A/1	belső pince	5-én 11.30–11.45
16.	Bocskai út 63–65.	99	4641/18/A/2	belső pince	5-én 11.30–11.45
17.	Bölcső u. 5.	142	4158/62/A/47	utcai bejárat, pince	7-én 10.30–10.45
18.	Bölcső u. 8.	17	4158/60/A/92	belső pince	7-én 10.45–11.00
19.	Kököröcsin u. 3.	24	4496/9/A/2	előkertű bejárat, alagsor	19-én 9.00–9.15
20.	Kruspér u. 1/B	68	5533/4/A/1	belső pince	19-én 10.00–10.15
21.	Kruspér u. 1/B	38	5533/4/A/2	belső pince	19-én 10.00–10.15
22.	Móricz Zs. körtér 14.	14	4274/0/A/1	belső pince	21-én 10.00–10.15
23.	Nagyszőlős u. 37.	20	4568/200/A/1	pincszint	21-én 11.00–11.15

A pályázat benyújtásának határideje: 2016. május 30. (hétfő) 12 óra

A pályázat benyújtásának helye: Budapest Főváros XI. Kerület Újbudai Polgármesteri Hivatala Vagyongazdálkodási Osztály (1113 Bp., XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba).

A pályázat feltételeit a részletes pályázati kiírás tartalmazza, mely a pályázati adattal együtt átvethető a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala Vagyongazdálkodási Osztályán (Budapest, XI., Zsombolyai u. 5. II. em. 206. szoba), illetőleg letölthető a www.ujbuda.hu honlapjáról.

További információ kapható a 381-1311-es és a 3724-686-os telefonszámon.

2016. március 30.

Gazdasági Bizottság

Sikeres Erzsébet-pályázatok Újbudán is

Idén is több ezer gyermek, nyugdíjas, fogyatékkal élő és nagycsaládos vehet részt kedvezményes üdülésen az Erzsébet-program részeként, köztük sokan újbudaiak. Simicskó István honvédelmi miniszter, a kerület országgyűlési képviselője ajándék-csomaggal köszöntötte a program szépkorú részt vevőit.



Az Erzsébet-program 2012-es indulása óta biztosít kedvezményes üdülési, pihenési lehetőséget a szociális üdülési rendszer keretében. A program kiemelt figyelmet fordít a gyermekekre, nagy-

családosokra, fogyatékos-sággal élőkre és nyugdíjasokra, akik nyertes pályázat esetén minimális önerő befizetésével választhatnak megannyi program és szálláshely közül szerte az országban.

Az Erzsébet-utalványok forgalmazásának pénzügyi eredményeiből, valamint további költségvetési források bevonásával eddig több mint 600 ezer ember, közülük több mint 300 ezer gyermek jutott nyaralási lehetőséghez. A kerület nyugdíjasai körében is nagy népszerűségnek örvend a program, akik elsősorban gyógyfürdőket és ezekhez kapcsolódó szálláshelyeket látogatnak szívesen. *Simicskó István* honvédelmi miniszter – munkatársai segítségével – idén is több mint száz újbudai nyugdíjasnak igyekezett segítséget nyújtani, legyen szó tájékoztatásról, a pályázati adatlap kitöltéséről vagy szálláshely foglalásáról. A nyertes pályázókat az önkormányzat épületében is fogadták, ahol egy, az utazáshoz praktikus táskát és sok hasznos kiegészítőt is kaptak.

Berta Lászlóné, a Szentimrevárosi Idősek Klubjának tagja, aki idén nyert először a programban elmondta, nagyon örül a lehetőségnek, hiszen így egy hetet tölthet el egy olyan üdülőhelyen, ahol gyógykezeléseken túl, a korsztyánának megfelelő programokon, kirándulásokon is részt vehet majd.

(Újbuda)

Közösségben könnyebb sportolni

Tavaszi Ovi Olimpiát rendezett az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft. a Gabányi László Sportsarnokban április 7-én. A rendezvényen 14 óvoda gyermekei vettek részt, akiket sorversenyekkel, játékos mozgáskoordinációt segítő gyakorlatokkal, valamint a sportolást segítő ajándékokkal vártak.

Az eseményre ellátogatott *Simicskó István* honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője is, aki arról számolt be, hogy az elmúlt években drasztikusan megemelkedett a rendszeresen sportolók száma. Míg 2009-ben a magyar felnőtt lakosság mindössze 5 százaléka mozgott heti rendszerességgel, ez a szám mára 15 százalék fölé emelkedett, de még mindig nem tartunk ott, ahol a skandináv országok, hiszen náluk 40 százalék körül mozog ez az arány.

– Törekszünk arra, hogy minél több lehetőséget biztosítsunk ahhoz, hogy az emberek nyugodtan, kulturáltan sportolhassanak. Ennek érdekében számtalan döntés született az elmúlt időszakban kerületi szinten: futókörök, fitnessparkok létesültek. Ugyanakkor legalább ennyire fontos, hogy gyermekeink szívébe is elültessük a sport iránti elkötelezettséget és szeretetet – mondta *Simicskó István*. *Molnár László* alpolgármester

fejlesztő hatásúak is voltak, külön ügyelve a finom motoros mozgásokra, a jobb és a bal kéz használatára, valamint arra, hogy az egész testüket alaposan átmozgassák.

Mivel ennél a korosztálynál, még nem a versenye a főszerep, minden gyerek ugyanolyan



ajándékokkal távozott. A tornaszáknak használható csomagban minden egyes meglepetés a sportoláshoz való kötődést kívánta erősíteni. Kulacsot, labdát és fényvisszaverős „karacsapót” is kaptak a kicsik. Az esemény iránt idén is óriási érdeklődés volt (14 óvodából 140



szerint azért lényegesek ezek a rendezvények, mert így a gyerekeknek lehetőségük nyílik arra, hogy megérezzék, közösségben könnyebb sportolni és nagyobb sportteljesítményt elérni.

Komoly figyelmet fordítottak a szervezők arra, hogy az óvodások megtanulják, mit jelent a bemelegítés. A sorverseny pedig jó lehetőséget nyújtott arra, hogy minél több sporteszközzel megismerkedjenek a csöppségek. A különböző zínés, vidám, pörgős játékok,

gyermek érkezett), ezért a szervezők úgy döntöttek, a Téli Ovi Olimpiát még többük számára teszik elérhetővé.

(H. L.)

Tudta-e Ön, hogy...

...az enyhe és csapadékos tél optimális körülményeket teremtett az élőlőködők számára, így idén is kullancsinvázióra számíthatunk. Tavasszal egyre többet töltünk a szabadban, így fontos, hogy biztonságban érezzük magunkat, ne okozzon felesleges aggodalmat egy esetleges kullancscsípés.

A kullancsok elleni védőoltásról dr. Béres Zsuzsannát, a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum vakcinológusát kérdeztük:

– A csípéseknek csak közel harmadának vagyunk tudatában. A leglátványosabb a kifejezett kullancs vérszívása, mert annak testsúlya egy-egy táplálkozás alkalmával elérheti a tízszeresét is, ami már igazán szembeütő – hangsúlyozza a doktornő. – Fontos tudni, hogy a nimfák és lárvák csípésekor is fertőződhetünk, ezek mérete azonban lényegesen kisebb, gyakran észrevétlen marad. A kullancsok vírussal és baktériummal fertőzhetnek meg minket. A két baktérium által okozott megbetegedés a Lyme-kór és a Tibola, ez a két betegség kezelhető. Sajnos, ha vírussal fertőzünk a csípést követően már sokkal rosszabbak ez esélyeink. Nincs oki terápia, csak tüneti kezelés lehetséges. A tünetek 3–21 nap múlva jelentkezhetnek. Az első fázis csupán néhány napig tart, izomfájdalom, láz jellemzi, majd néhány tünetmentes nap után ismét lázasnak érezhetjük magunkat, de ekkor már fejfájás, szédülés, hányinger is kialakulhat. A betegek 1–2%-át veszítjük el, és csaknem minden tízedik em-

ber esetében maradandó károsodás alakul ki. Akik átvészelik a kórképet, azok között csaknem 40%-ban memóriazavarok, tanulási nehézségek alakulnak ki a felépülést követően.

A kockázatnak kitett helyeken történő tartózkodás esetén célszerű a hosszú nadrágra ráhúzni a zoknit, lehetőség szerint hosszú ujjú felsőt viselni, azt szintén a nadrágba betűrni. A hosszú hajat javasolt összefogni, esetleg megfelelő sapka viselete is csökkenti a vérszívóval történő találkozás esélyét. Segít távol tartani az állatot a megfelelő hatóanyag-tartalmú riasztó használata (diethyltoulamad, picaridin), melyek a patikákban is beszerezhetőek. Kiemelt szerepe van a kirándulást követő kullancsvizitnek! Minél korábban sikerül eltávolítani az élőlényt, annál kisebb az esélye annak, hogy a kullancs által terjesztett kórokozók bejutottak a szervezetünkben. A védőoltással a kullancs által terjesztett agyvelő-, gondlyhártyagyulladás meg tudja előzni, gondoljon rá időben! A védettség 6 hét alatt kialakítható, de van gyorsított sor is. Lassan itt a nyár és a gyerekek táboraiba indulnak, az ő védelmük a szülők felelőssége, óvja egészségüket!



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

- KARDIOLÓGIA SZÜRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZÜRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, 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!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Az Egészségrovatot a

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta.

CITY TAXI
2-111-111

+36 1 20 30 70 2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁlasszon MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

paypass, Mastercard, Maestro, VISA, VISA ELECTRON, AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi

QR kód

PEST-BUDAPEST LÁTKÉP

A Havi Válasz

KERESSE KÖZÖSSÉGI SZÁMBAN!

Korzo: Kultúrtörténeti séták híres emberekkel
Architektúra: Építészkritika a főváros épületeiről
Pólc: Könyvajánló Budát, Pestet érintő témákról

BUDAÖRSI székhelyű élelmiszeripari üzembe keresünk női és férfi kollégákat betanított munkára. Keresünk továbbá csomagológépezőket, valamint áruelfűtőket.

Várjuk jelentkezéseiket a **06-20-510-7686-os** telefonszámon minden hétköznap 10–14 óra között.

Bubbles®
Non-stop önkiszolgáló mosoda

TAVASZI NAGYMOSÁS AKÁR 1 ÓRA ALATT? CSAKIS A BUBBLESBEN!

KUPON
-10%
kód: ÚJBUDA02
Érvényes 05.31-ig

A XI. kerületben már 3 helyen!

- Fehérvári út 168-178.
- Nádorliget utca 5.
- Törökugrató utca 2.

bubbles.hu

Gyöngyház
TÁRSASHÁZKEZELŐ IRODA

TÁRSASHÁZKEZELÉS, KÖZÖS KÉPVISELET

Megoldás társasházi lakóközösségek számára a legkorszerűbb technológiák alkalmazásával.

ELÉRHETŐ, MEGBÍZHATÓ, ÁTLÁTHATÓ, KISZÁMÍTHATÓ, SZAKÉRTŐ GONDOSKODÁS BÁRMILYEN TÁRSASHÁZNAK. Rugalmas szolgáltatások egyéni igényekre szabva.

www.gyongyhazplusz.hu | ajanlat@gyongyhazplusz.hu
Tel: 06-1/425-73-08, 06-20/232-85-63

A Föld Napja



Április 22-én ismét bolygónk értékére emlékezünk, a Föld Napján összefog az emberiség, és a glóbusz szépségeinek megőrzésére hívja fel a figyelmet.

A Föld Napjának ötlete 1969-ben született az UNESCO San Francisco-i konferenciáján. A következő évben, 1970. március 21-én – az északi féltekén a tavasz első napján – meg is rendezték az eseményt. *Danis Hayes* amerikai egyetemi hallgató ugyanebben az esztendőben április 22-én mozgalmat indított bolygónk védelmében. Azóta minden évben világszerte ezen a dátumon ünnepeljük a Földet.

A Föld Napja Nemzetközi Hírközpont 1989-ben alakult meg Kaliforniában, ennek köszönhetően jut el mindenhová a szervezet hírlevele, amelyben a Föld Napjával kapcsolatos progra-

mokra, akciókra is buzdítják az érdeklődőket. Mára szinte az egész bolygón, 175 országban ünnepelnek április 22-én – Magyarországon 1990 óta –, és ez alkalomból ezernél is több szervezet vesz részt benne.

A Föld Napján a hagyományokhoz híven programokat és eseményeket rendeznek: 1990 óta a washingtoni Worldwatch Institute például ekkor adja ki a környezeti állapotokról szóló éves jelentését, amelynek címe A világ helyzete. Sok helyen fát ültetnek, környezetvédelmi vetélkedőket rendeznek, rajzpályázatot írnak ki, takarítási akciókat szerveznek. „Ki mondta, hogy nem tudod megváltoztatni a világot?” – hangzik fel minden esztendőben ugyanezen a dátumon a Föld napja mozgalom egyik jelmondata.

BOLDOG BOKERTÉSZ



– Ha ekkora lett a sárgarépa, akkor legalább húsz méteres lesz a biodinnye!

ESÉLYEGYENLŐSÉG

Gördülékeny várandósság

(Negyedik rész)

Képes-e megszülni, majd ellátni, felnevelni gyermekét egy kerekesszékes nő, és ha igen, hogyan? Cikksorozatunk igyekszik Andi várandósságát és családjá bővülését követni, azzal a nem titkolt céllal, hogy megmutassuk: a másság a világ egyik legtermészetesebb dolga.

*Andi*hoz, a guruló kismamához az elmúlt időszakban egyre több sorstársa fordul bizalommal várandóssági, illetve a kismamasághoz köthető kérdésekkel. Ez adta neki az ötletet,

zetékeket elkötik, illetve átvégják – kezdte *dr. Zsigmond Tamás* szülész-nőgyógyász. – Ezt azonban kérvényezni kell, beleegyező nyilatkozatot is alá kell írni. Orvos csak abban az esetben javasolhatja a meddővé tételt, ha annak egészségügyi oka van, olyan kórkép áll a terhesség hátterében, amely veszélyezteti az édesanya, illetve magzata épségét – tette hozzá. Betegségről beszélünk ekkor, nem pedig egy állapotról, amilyen például a mozgássérültség.

– Szerencsére Andi jól van, továbbra is kiegyensúlyozottan, vidáman éli a babavárás napjait – folytatja az orvos. – A következő



hogy a Facebookon létrehozza a „Guruló kismamák” csoportot. Az immár 33 csatlakozó hasznos cikkekkal és tapasztalatcserével támogatja egymást, valamint segítséget nyújtanak az újdonsült szülőknek, és azoknak is, akik még csak tervezik a családalapítást. Sajnos, többen is felvetették: bizony az orvosok erősen ajánlják nekik, hogy elkötik őket a gyermek születése után. – Véleményünk szerint el tudjuk dönteni, hogyan szeretnénk védekezni, akarunk-e szülni és felnevelni egy gyermeket – mondta Andi. – Az ilyen kéréstlen ajánlás félelmet szül és felháborodást kelt bennünk. A csoportban gyermekeink mind épek és egészségesek, miért is kellene elkötöni bármelyikünket?

– A művi meddővé tétel pár perces beavatkozás a császármetszés alatt, amikor a peteve-

fontos és egyben kötelező vizsgálat a cukor-terhelés lesz. Ha magasabb a vércukorszint, az veszélyeztetheti a terhességet, rizikónövelő tényező. Többek között károsíthatja a lepényt, retardatiót, a magzat fejlődésbeli lemaradását, vagy éppen magzati túlnövekedést okozhat. Mindez szükség esetén jól karban tartható diétával vagy gyógyszeres kezeléssel – mondta.

Andi bizony nem diétázik, inkább jóízűeket étkezik, és éli mozgalmass életét. Most éppen egy óvodába hívták, hogy beszélgessen a gyerekekkel, szüleikkel a fogyatékoságról. Első gyermekük, *Emmácska* pedig végre megtudta: kishú lesz a testvére. Nagyon örült, majd a hír hallatán azonnal közölte szüleivel, utána jöhet még egy kislány is. – Biztos a „CSOK”-ra hajt – tette hozzá a 24 hetes guruló kismama mosolygva.

Megtisztult Gazdagrét

Szemétszedési akciót hirdetett Gazdagréten az Újbudai Polgárőrség. Az önkéntes szemétszedők a Gazdagréti térről indultak, majd bejárták a környéket megtisztítva ezzel a kerület ezen részét a szétszórott hulladéktól.

Az Újbudai Polgárőrség és a hozzájuk csatlakozó önkéntesek úttalan utakon is összegyűjtötték az elszórt hulladékokat, de a kevésbé könnyen megközelíthető, ám a kisgyermekes családok által nap mint nap látogatott játszótereket is megtisztították. Mindez az Újbudai Polgárőrség Gazdagréti Tagozata jóvoltából szervezett környezettisztítási akció részeként valósult meg. A nehezen megközelíthető bokrokból is elő-előbújtak az önkéntesek az akcióhoz kapott teli szemetes zsákokkal a kezükben, amelyen védőkesztyű volt. Mindkettőt a polgárőrség biztosította számukra. Az önkéntesekből és az Újbudai Polgárőrség munkatársaiból verbuválódott csapat a Gazdagréti térről indult. *Király Nóra* alpolgármester, aki ugyancsak csatlakozott

a programhoz, elmondta, az akcióval hagyományt akarnak teremteni.

A szemétszedési programon bárki részt vehetett, aki tiszta környezetre vágyik. A gyülekezést délután 4 órára hirdették meg, és a borongós idő ellenére szép számmal gyűltek össze felnőttek és gyerekek egyaránt. A csapat egyik legfiatalabb tagja, a 10 éves *Hermina* nem csupán ilyen alkalmakkor szedi a szemetet: az iskolában is nap nap után lehajol az eldobált papír zsebkendőkhöz, amelyeket a kukába dob.

Az akció az Újbudai Polgárőrség Gazdagréti Tagozatának vezetője, *Kollár Lajos* vezetésével és irányításával zajlott. Reményei szerint a továbbiakban nem csak Gazdagréten kerül majd sor hasonló tevékenységre.

(T. K.)

Kovács Szilvia ötletgazda, Karcag város alpolgármestere által létrehozott „A legszebb konyhakertek” – Magyarország legszebb konyhakertjei országos programhoz

dr. Hoffmann Tamás polgármester meghirdeti

„A LEGSZEBB KONYHAKERTEK”
Budapest XI. kerület programot.

Várjuk minden konyhakerttel rendelkező kertművelő és közösség jelentkezését!

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2016. ÁPRILIS 30.

Jelentkezési lap kérhető és leadható: www.ujbuda.hu **HIRDETŐTÁBLA** menüpontjában, Polgármesteri Hivatal portáin, 1113 Bp. Bocskai út 39–41. és Zsombolyai u. 4.

A jelentkezési lap leadása: az Újbudai Polgármesteri Hivatal **Környezetvédelmi Osztályán**, vagy **postai úton** (1113 Bp. Zsombolyai u. 4. II. em. 208. szoba).

NEVEZÉSI KATEGÓRIÁK:
Balkon: erkélyen kialakított
Mini: 10-50 m²
Normál: 50 m² felett
Közösségi: csoportok, szervezetek által megművelt kertek
Zártkert 1: zöldség
Zártkert 2: gyümölcsös
Zártkert 3: Vegyes (zöldség és gyümölcs)

A kertek megtekintésére 2 alkalommal kerül sor, előzetes időpont egyeztetés alapján.

Eredményhirdetés: szeptember vége

dr. Hoffmann Tamás
Budapest XI. kerület polgármestere



2016. május 07-én, szombaton 9 órától 14 óráig
a Budapest XI. Fehérvári út 12. alatti szakrendelőben

CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP

Törődjön egészségével, látogassa meg rendezvényünket!
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

EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT SZÜRÉSEK

vérmnyomásmérés
koleszterinszűrés, vércukormérés
férfiaknak PSA szűrés és tanácsadás
bőrgyógyászati anyajegyszűrés
nyaki nagyerék UH szűrése
nőgyógyászati szűrés
csontsűrűség mérés, kiértékelés
dr. Schüssler féle arcdiagnosztika
légzésfunkciós vizsgálat
felöltött és gyermek allergiaszűrés, tanácsadás
hallásvizsgálat
szájüregi daganatok szűrése
neuropátiás szűrés
makuladegeneráció szűrése
zöldhályog és szárazszeműség szűrése
gyermek szemészeti szűrés
gyermek fogászati szűrés
gyermek ortopédiai (gerinc, ládtpal) szűrés

ISMERETTERJESZTŐ ELŐADÁSOK

10.30 és 11.30 óra között

Dr. Verebi Sándor: Ionizáló és egyéb sugárzások hatása az emberi szervezetre
Dr. Szekeres Orsolya: Cukorbetegséget is jól élethetők!
Dr. Tóth Tibor: A szorongás és testi tünetei
Dr. Kovács Jolán: Ortopédiai vizsgálatok gyermekkorban

BEMUTATÓK

elsősegély bemutató
gyógytorna bemutató
masszázs bemutató
Dr. Schüssler termékek bemutatója
biopton bemutató
Környezetbarát tisztálkodó és tisztítószerek
Eisberg saláta-bemutató

EGYÉB PROGRAMOK

testalkat felmérés - sportágválasztó vizsgálat
regisztráció: www.mitsportoljak.hu/szentkristof
élelmiszer és lelki tanácsadás
diétás tanácsadás
betegjogi kérdések - egyéni fogadó óra
dohányzásról leszokást segítő program
számítógépes talpizsgálat
kreatív foglalkozás gyermekek részére

A belépés díjtan, a szolgáltatások ingyen vehető igénybe!

KIEMELT TÁMOGATÓK:

Corden Laborszolgáltató, 77 Elektronika, Bricktrade Kft, Medamo Kft.

További támogatók:

Astra Zernica, Berlin Chemie, Boehringer Ingelheim, dr. Schüssler Natur Cosmetics, Celisio Medical, SpringMED kiadó, dr. Pethőné Budapest, Drámering Optika, GlaxoSmithKline, Euromedic-Hungary, Erdi Béla, Főnix-Med Zrt, Hartmann Magyarország, Kristálymín, Mercator Medical SA, Pfizer, Richter Gedeon Nyrt., Salus, Sanofi, ShewoMed Kft, SCA Hygiene Products, Söllerigum, TBB Chemica Magyarország Kft, Wifone Pharma, Újbuda Media

Sörforradalom a Spin-Off Klubban

A „Főzdefeszt”, azaz Kelet-Európa első és legnagyobb kézműves sörfesztiváljának szervezői és társtulajdonosai voltak a vendégei az április 11-én rendezett Spin-Off Klubnak. Öt évvel ezelőtt az alapítók azért fogtak bele ebbe a nagyszabású akcióba, hogy megtörjék a nagyüzemi sör hegemoniáját és elérhetővé tegyék a jó magyar kézműves sört. Hosszú távú céljaik között egyfajta saját sörgasztrónómia megteremtése is szerepel, a sörhöz illő ételek bevezetésével.

Bart Dani újságíró, a Főzdefeszt társtulajdonosa és főszervezője, a sörforradalom élharcosa többek között a Főzdefeszt magyarországi sörkultúrára tett hatásairól beszélt, amelyek véleménye szerint véget vetettek a nagyüzemek kommunikációs hegemoniájának és a kereskedelmi szerződések révén létrejött egyeduralomnak, illetve megteremtették a lehetőségét a sokszínűségnek, a különféle stílusok, brandek és ízek elterjedésének. Távolabbról nézve pedig megállították a magyar sörfogyasztás csökkenését. Hiszen míg a rendszerváltás környékén 118 liter/fő/év volt a jellemző, az

VÁLLALKOZZ AKADÁLYMENTESEN

Fogyatékkal élő emberek és a vállalkozások témát járta körül az április 4-én tartott Spin-Off Klub két különleges vendég segítségével. Dely Géza, a Nem Adom Fel Alapítvány kuratóriumi elnöke a januárban nyílt Nem Adom Fel Cafe & Bar-t mutatta be, Dobai Tibor térinformatikus pedig a Route4U akadálymentes útvonaltervezőjét. Az esemény a Budapesti Corvinus Egyetem diák-szervezete, az EVK Szakkollégium társzervezésében zajlott.

elmúlt időszakban tapasztalható mélypont szerint a fogyasztás 69 literre csökkent. Ez a folyamat azonban megállt az utóbbi években, és úgy néz ki, növekedésbe fordul át. A számtalan feladat és izgalmasabbnál izgalmasabb kihívás mellett Bart Dani az utóbbi időben leginkább sörproducernek tartja magát. Az öt ért gasztrónómiai és kulturális benyomásokat

élményszerűen egybegyűrja, és kitalálja, hogy mi legyen az adott sörben, mi legyen a mondanivalója, a lelke. Sörfőzőkkel együttműködve közösen írnak recepteket, amelyekhez dizájn, grafikákat, megjelenési lehetőségeket keres, majd megépíti hozzá ennek kereskedelmi és gazdasági alapját (ki finanszírozza, hol terjeszték?). A végén pedig piacra kerül a sör, ami a közös munka eredménye, de alapvetően ő az eredője és ő kontrollálja az egész folyamatot.

Kósa Kolos, a sörforradalom másik élharcosa hamarosan egy látványörgyár társtulajdonosa lesz, amely alapfeladatai mellett kulturális és gasztrónómiai funkciókat is ellát majd. A budafoki Haggenmacher Sörgyárat szeretnék újraindítani, ami terveik szerint 2017 elejére meg is valósul. Az épület egyik szárnya már most kulturális inkubátorházként működik, ahol számtalan neves kortárs művész alkot külön műtermekben. A sörgyár területe lehetővé teszi, hogy régi funkciójának ellátása mellett egy saját fűszerkert is helyet kapjon és felépülhessen egy sörhöz illő gasztrónómiai szárny. Kósa Kolos a kézműves sörfogyasztás jövőjéről is beszélt, melynek biztosítása érdekében hamarosan egy nagykereskedést is létrehozna. Véleménye szerint az elmúlt öt év alatt gerjesztett fogyasztói igény miatt nagyon sokan szeretnék kézműves sörtöket inni. A vidéki városok ellátása azonban nem teljesen biztosított, valamint jó lenne, ha ezek a termékek Pest külső kerületeibe is eljutnának. Azt látta az elmúlt két évben a Facebookon és más kommunikációs felületeken, hogy az igény nagyon megnőtt, és ha az ellátást biztosítani tudják, akkor ez egy hasonlóképpen felépülő folyamat lehet, mint a bornál vagy a pálinkánál.

(H. L.)

40 felett is egészségesen



Fáradékony? Derékfájással, ízületi problémákkal küzd? Leadna néhány kilót? Sportoljon! Ha nincs kedve huszonéves lányokkal együtt ugrálni az izzasztó aerobikórákon, de egészséges, aktív életet akar élni, akkor érdemes olyan edzést keresnie, amit kifejezetten a 40 felettiiek számára találtak ki.

Bizonyára Ön is hallotta már, hogy a sport, a testmozgás elengedhetetlen az egészséghez. Ám a legtöbb edzőterem mintha csak huszonéves lányokra szakosodott volna; kevés hely van, ahol kímélőbb edzést kínálnak. Ha pedig ízületi, mozgásszervi panaszokkal küzd, akkor szinte lehetetlen!

■ ■ ■

Ízületi gondokkal tornázni?

Nálunk lehetséges!

Az első alkalom ingyenes!

1114 Budapest, Bocskai út 16. fsz1.
Bejelentkezés: 06 1 791-6104
06 30 277-3157
www.slenderyoubudapest.hu

Testharmonia Studio

Pedig az élet nem áll meg 40 éves korban, és fontos, hogy az idősebbek is megtalálják a nekik való mozgásformát.

Slender You: kíméli az ízületeket és edzi az izmokat

A Slender You „edzéseket” azoknak ajánljuk, akik nyugodtabb, kímélőbb mozgásformát keresnek, esetleg valamilyen sérülésük, műtétük volt a közelmúltban.

A torna jelentős része fekvé történik, így nem terheli a térdeket, a gerincet, azok is kipróbálhatják, akik nagyon nehezen tudnak mozogni.

Mire jó a Slender You edzés?

A Slender You elsődleges célja az, hogy erősítse az izmokat, javítsa az ízületek mozgásképességét, és lassan, lépésenként visszavezesse az embert a mozgás világába. Folyamatos használat mellett azonban számtalan jótékony „mellékhatására” derült fény: fokozza az anyagcserét, méregtelenít, sőt, látható fogyást is el lehet érni vele, akár 3–5 kilót és 2–8 centit is le lehet adni egy hónapnyi Slender You edzéssel!

Ezt a kímélő edzésformát mindenkinek ajánljuk, aki hisz abban, hogy „nem csak a húszéveseké a világ”, aki szeretne még sokáig egészséges, aktív életet élni.

(X)

Hírességek Zongorája a B32 Galériában

A Hírességek Zongorájának felavatásával együtt új arculatát és programsorozatait is bemutatta a Bartók Béla úti B32 Galéria és Kultúrtér. A befogadó színház, kiállító- és közösségi tér a progresszív és a klasszikus művészetek megújult szintereként vár mindenkit.

A kívül-belül megváltozott B32 Galéria és Kultúrtérben közös zenéléssel, a kortárs pop- és világzene közismert alakjaival: *Ferenczi Györggyel* és *Petruskával* együtt avatták fel a B32 legújabb dizájntárgyát, a Hírességek Zongoráját. A hangszer a galéria mentette meg a szemétre kerüléstől, vintage dizájntárggyá



pedig a szomszédos műteremben dolgozó *Mátyási Péter* és *Szabó Attila* alakította. Felavatásként Ferenczi György és Petruska helyezte kézjégvét a zongorára.

– Az összművészeti központ sokfajta produkció számára alkalmas befogadó helyként igyekszik nemcsak Újbuda, de a szélesebb közönség számára is elérhető programokat kínálni – mondta *Antal Nikolett*, a B32 Galéria és Kultúrtér művészeti vezetője. Áprilisban népszerű fiatal írók felolvasással és közös mesedélutánnal óvodások társaságában avatták fel Újbuda első közösség könyvespolcát. A „vidd el, hozz egyet” elv alapján működő könyvespolc a közösségben gondolkodásra is ösztönzi az irodalom szerelmeseit.

A jövőbeli programok között egyszerre lesz jelen a klasszikus képzőművészet (így például a Kokas Ignác 90 című tárlat a Magyar Fesztézet Napja alkalmából), illetve a legfiatalab-

bakat bemutató kiállítások a Képzőművészeti Egyetem Intermédia Tanszékével és a Metropolitan Egyetem Képi ábrázolás szakával együttműködve.

A május 7-i 4. MINI DESIGN MARKET eseménye gyermektematikára épül. Rock&roll és toll, illetve a Világ és a zene címmel két

új sorozattal debütált a kultúrtér. Május 20-án az Európa Kiadó koncertezik, míg ősszel Petruska Kapunyitók lemezét mutatják be egy szociológiai, pszichológiai kereskattallal kiegészülve, a kapunyitás témájában.

A B32 Galéria és Kultúrtér együttműködve a színházi szcénával reFLACT címmel őszi fesztivállal jelentkezik a független alkotók számára, melyen a nyertesnek továbbjátszási lehetőséget biztosít.

A zsűrit *Jászay Tamás*, *Orlai Tibor* és *Tompa Andrea* alkotja. *Hajdu Szabolcs* új színházi formációjának próbatere is a kultúrtér lett, frissen debütáló produkciójukkal várnak mindenkit szeptembertől a B32-ben.

A megújult hely friss programjaival egy időben jelent meg Újbuda első színes kulturális havilapja, a Pont Magazin is, amely nemcsak a kerület izgalmas kulturális eseményeiről ad naprakész ajánlót, információt, de különleges, személyes interjúival a kiemelkedő kulturális programokra is felhívja a figyelmet. – Fontos volt számunkra, hogy mind a programok, mind pedig médiafelületeink tekintetében lüktetőbb, fiatalosabb tartalmakat generáljunk. A B32 megújulása és a Pont Magazin megjelenése is ezt a vonalat erősíti – fogalmazott a Köz-Pont ügyvezetője, *Hőnyi Gyula*.

(Újbuda)

Tisztelt Újbudaiak!
Újbuda Önkormányzata a tavaszi nagytakarítás alkalmával ezúttal is biztosítja a felhalmozódott ágak, gallyak aprítékolását és elszállítását. A takarítás során keletkező zöldhulladékok házhoz menő rendszerben szállítjuk el a nagytakarítási napokkal összehangoltan. Fontos információ, hogy a gép füvet, falevelet nem tud aprítékolni, kivéve a gallyakon, ágakon található leveleket. Kérjük, hogy a gallykupacokat reggel 8 óráig készítsék össze, és helyezték el a házuk előtt, jól megközelíthető módon, mely nem akadályozza a gyalogos és gépjármű közlekedést. A kikészítés **előtt 1 munkanappal** értesítse Önkormányzatunkat a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen vagy a **+36-1-372-4565-ös** telefonszámon.

AZ APRÍTÉKOLÓ GÉP
A KÖVETKEZŐ HELYSZÍNEKEN ÉS MEGADOTT IDŐPONTOKBAN ÉRHTŐ EL

Gellérthegy: március 21., április 4., április 18.
Sasod: március 22-23., április 5-6., április 21-22.
Sashegy: március 24., április 11.
Szentimreváros: március 25., április 12.
Lágymányos: március 25., április 12.
Kelenvölgy: március 29., április 13.
Péterhegy: március 29., április 13.
Albertfalva: március 30., április 14.
Kelenföld: március 31., április 1., április 19-20.
Gazdagrét, Hosszúré, Madáhegy: április 7., április 15.
Örmező: április 8., április 20.

Amennyiben nem tudja a közterületre kihelyezni az ágakat, vagy a fenti időpont semmi esetre sem megfelelő, kérjük, jelezze a varosuzo@ujbuda.hu e-mail címen.

PADDY & THE RATS

A Barba Negra Track 2016-os szezonja Paddy and the Rats koncerttel startol! Ír kocsmazene, tengerészdalokkal és kelta népzenei hangzásvilággal tarkított punk-rock buli várható. A zenekartól megszokott jókedv, pörgés és energia, valamint a jól ismert dallamok és ritmusok garantálják az össznépi 'ereszdelahajam' fesztiválérzést! Április 30-ra a jó idő és sör berendelve, kezeket a korsókra tapasztani, táncos lábakat beizzítani! Pub'n'roll hangulatba hozzuk a Tracket, megalapozzuk a májusi és nyári folytatást! Tartsatok velünk, hiszen a 12 hónapnyi zenéből egy jelentős adagot a szabad ég alatt hozunk el Nektek!

Április 30. – Paddy & The Rats
Május 06. – Supernem
Május 07. – Ossian
Május 13. – Pál Utcai Fiúk
Május 14. – Depresszió
Május 14. – Circle II Circle / Lord Vulture / Desert
Május 20. – Rage Against The Machine Tribute by Subscribe
Május 21. – Alvin és a Mókusok
Május 27. – Hooligans
Június 02. – Junkies

JÁTÉK
Milyen hangszert nem használ a Paddy and the Rats a koncertjein?
A. harmonika B. hárfa C. ír síp D. dob
Válaszát küldje a jatek@barbanegra.hu címre és nyerjen páros belépőt!

Meglepetésvirág anyák napjára

Kézműves foglalkozásokkal, csoportos ajándékkészítéssel, meglepetésvirág festésével várja idén anyák napi délelőtti eseményén a családokat a Gazdagréti Községi Ház. A közös kreatív munkák animátora *Főfai Attiláné*, a Gazdagréti Óvodák óvodapedagógusa lesz, akinek nevéhez megannyi kész-ségfejlesztő gyermekkönyv kapcsolódik. A nagy tapasztalatú óvónővel együtt nemcsak virággal lepik majd meg az édesanyákat és a nagymamákat a gyerekek, de rajztudásukat és vizuális látásmódjukat is fejleszthetik az ajándékok készítése közben április 30-án 9–11 óráig.

A Szent Imre Kollégium történetéről szerveznek helytörténeti előadást és beszélgetést az Albertfalvi Községi Házban. A Bartók Béla út arculatának egyik meghatározó épülete a Szent Imre Kollégium. Glattfelder Gyula budapesti hittanár nevéhez köthető a Szent Imre kollégiumok országos hálózatának megalapítása. 1900-ban Pesten, majd 1908-ban Budán hoztak létre

egyetemi diákkotthont, a Bartók Béla út 17. szám alatt. A szomszéd saroképületben a tanárok kaptak lakást, itt alakították ki a kápolnát is. A Helytörténeti Műhely következő találkozóján az épület több mint 100 éves történetébe nyerhetnek betekintést az érdeklődők április 26-án 18 órától.

Fergeteges táncház ígérkezik Őrmezőn, ahol az első magyarországi ír-skót népzenei játszó csapat, a M.E.Z. szolgáltatja a talpalávalót április 30-án 19 órától. Az együttes 1988-ban alakult, a CD-k mellett több mint 2100 koncert tanúja. Az megtett útnak, ír, skót hagyományos dallamok, balladák, kocsmadalok alkotják a repertoárt, több száz év népzenei kincséből merítve. Az ír kirajzás miatt több Amerikából származó dal is elhangzik majd a koncerten, zárásként pedig értő tánctanár segítségével táncházat is szervez az együttes, így mindenkinek lesz módja *Michael Flatley* nyomdokaiba lépni.

Bathó Lajos és barátai trió koncertjét hallgathatják meg az érdeklődők április 29-én 18 órakor a Kelenvölgyi Községi Házban. Bathó Lajos zongorista – a világhírű *Gonda János* tanítványa – és *Csécsey Attila* dobos 16 éve alapította meg dzsessztrióját, a formáció mai bögőse a fiatal *Hegyi Zoltán*. Erre az alkalomra a trió kiegészül *Balogh Borka* énekesnővel, ami a megszokottnál is izgalmasabb hangzást ígér. Az együttes tagjai egyenrangúnak tekintik egymást, azt vallják, jó zenét csak barátokkal lehet összehozni. Az inspiráló szerzők és muzsikusok közül néhány: Keith Jarrett, Miles Davis, Charlie Parker, Theolonius Monk és J. S. Bach.

Őrmező költői

Idén is megrendezték az Őrmezei Általános Iskolában az Őrmező költői című versmondó versenyt. A diákok Zelk Zoltán, Kormos István és Kálnoky László műveit szavalták.

A megmérettetésre 15 tanuló nevezett. *Farkas Krisztina* önkormányzati képviselő elmondta, a versenynek nem hiába ez az intézmény ad otthont időről időre. Amint felidézte, három híres költő is élt ezen a környéken: Kálnoky László, Zelk Zoltán és Kormos István. Az ő műveiket szavalták el a diákok.

Az iskola igazgatónője, *Nagyné Malicsek Ágnes* szintén a hagyomány és az intézmény érintettségéről beszélt. Kiemelte továbbá, hogy az iskolában különös hangsúlyt fektetnek a tehetséggondozásra, amelynek csak egy részét képviseli a versmondó verseny. Több szakkört is indítottak, melyek közül egyik a sportra, másik az irodalomra fókuszál, de van itt kézműves és zenei foglalkozás is.

Az Őrmezői tanulók változatos, mozgalmas diákéletet élhetnek intézményünkben, ebben a tanévben is többször volt lehetőségük tanórán kívüli lazításra, és továbbiak is várhatók hasonló események – tette hozzá az igazgató.

(T. K.)

REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!

PODRAVKA
vegeta ételízesítő
+ 20% ajándék 75g + 15g
179,- Ft/db

HEY-HO 25% GYÜMÖLCSITAL
több ízben 1l
279,- Ft/1l

PICK
TÉLISZALÁMI
4699,- Ft/kg

10% kedvezmény

11-15 ÓRÁIG
MUNKANAPOKON MINDEN TERMÉKRE 10% KEDVEZMÉNYT ADUNK*

*az ajánlat nem vonatkozik, az akciós termékekre és a vonaljegyre valamint szombat, vasárnap és munkaszüneti napokra.

NYITVATARTÁS:
HÉTFŐ-SZOMBAT 6-22 ÓRÁIG,
VASÁRNAP 8-20 ÓRÁIG
1119 BUDAPEST, CSÚRGÓI U. 22-26.
Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638
Fax: 06 1 877 4639
E-mail: hjalpkft@gmail.com

www.facebook.com/real.kiss.kozert
Kövess minket a facebook-on!

*a képek csak illusztrációk.

Költészet napi könyvespolc

A Költészet Napja alkalmából avatták fel a legújabb közösségi könyvespolcot a B32 Galéria és Kultúrtérben. A nyitóünnepség a kerületi óvodások részvételével zajlott.



A könyvszerető olvasók örömeire újabb nyitott polcot avattak Budapesten, ráadásul a mi kerületünkben. A B32 Galéria és Kultúrter a Költészet Napján nyitotta meg saját közösségi könyvespolcát, még hozzá lelkes, irodalomszerető közönséggel, a kerület óvodásaival. Az eseményhez a Csimota Kiadó szerzői is csatlakoztak, akik a gyerekeknek saját szerzeményeikből olvastak fel.

Kollár Árpád a Milyen madár gyermekvers-
kötetéből adta elő az *Én* című költeményét.
míg *Borbáth Péter* arról mesélt, hogyan lehet
fényre vadászni, és milyenek a mai kor leghu-
sább találmányai. – Sündör és Niru története
nemcsak a gyerekeknek segítenek abban, hogy
közelebb kerüljenek az irodalomhoz, hanem
neked is, hogy a bennem rejő gyerekek teret
engedhessek arra, hogy újra előtörjön belőlem
– fogalmazott a szerző. – A B32 Galéria és
Kultúrtér fontos küldetésének tekinti, hogy a

lehető legszélesebb spektrumban kínáljon kapcsolódási lehetőséget a kultúra szerelmeseinek, kortól, nemtől és művészeti iránytól függetlenül. – Szeretnénk, ha itt állandó közösségek élet alakulna ki, és úgy gondoltuk, egy nyitott könyvespolc mindenki számára ideális megoldás lehet. Annak is, aki szeretne egy új könyvet, és annak is, aki kulturált környezetben szeretné tölteni az időt. A kezdeményezés lényege, hogy szabadon levehetünk a polcraól egy nekünk tetsző kiadványt, cserébe nem kell más tennünk, mint a helyére rakni egy sajátot, amire már nincs szükségünk. Bár a mai elsősorban a kicsikről szolt, természetesen a mindennapokban a felnotték jelentkezését is várjuk a könyvek csereberéjére – mondta el a ház művészeti vezetője, *Antal Nikolett*. A Költészet napi esemény egy papírszínházi előadással zárult, szintén a gyerekek aktív közreműködésével.

(K. A.)

Versmondó Maraton a Költészet Napján

Ién is nagyszabású Versmondó Maratonnal ünnepelte Örmező a Költészet Napját április 11-én, amely Újbuda Önkormányzata, a Központ Kft. és az Örmezői Morus Szent Tamás Egyesület közös szervezésében jött létre. József Attila születésnapjáról 11. alkalommal emlékeztek meg egész napos versfolyammal.

Az őrzői Költők parkjában 11 órakor a jeles versfaragók domborműveinek megkoszorúzásával indult az eseménysorozat. Kormos István emlékművénél *Király Nóra* alpolgármester, Zelk Zoltánénál *Pirigyi Katalin*, Kálnoki Lászlóénál pedig *Junghausz Rajmund* önkormányzati képviselő helyezte el az emlékező virágait, melyhez a hagyományokhoz híven a Weiner Leó Zeneiskola Fúvószenekara biztosította az ünnepi hangulatot. Sztán István vezényletével.

Az Őrmezei Általános Iskola énekkarának előadása után a Tarka Szagpad versmondói szavaltak el egy-egy művet a park koszorús költőitől. – Olyan egyedi hagyomány alakult ki itt, Őrmezőn, amire igazán büszkék lehetünk, és amit érdemes folytatni – mondta a megnyitón *Szebeni Dóra*, a közösségi házak közművelődési vezetője. – Nagyon jó látni, hogy a mai digitális világban, amikor az internet uralja a mindennapjainkat, vannak, akik levelezik a polcról talán a nagyszülők verseskötetét, olvasgatnak, vagy akár kívülről is megtanulják egy-egy kedvencüket – fűzte hozzá *Király Nóra* polgármester, aki gyermekeivel vers részt évek óta az eseményen.

A megnyitón jelen volt *Bradányi Iván*, többszörös eMERTon-díjas magyar dalszövegíró, író, költő, műfordító, a kerület díszpolgára, akit születésnapja alkalmából köszöntöttek a színpadon, hiszen egy napon született József Attilával. Bradányi Iván Hajnali című dím verse adta elő legutóbb megjelent kötetéből.

A sötétedésig tartó Versmondó Maratont a Napsugár Óvoda csöppsegei kezdték meg kö-



zós szavazásukkal, amit az iskolások és a felnőtt korosztályt követően a szépkorúak versei zártak az estehez közeledve. Közel kétszáz költemény hangzott el a színpadon a nap folyamán, amelyhez bárki csatlakozhatott. *Makrai Rita*, a Morus Szent Tamás Egyesület egykori elnökeinek elmondása szerint az elmúlt több

mint egy évtized alatt nem csupán Őrmezőn,
de a kerület határain is túlnyúlt a rendezvény.
– Nagyon kellemes meglepetésként ért, hogy
idén a Pető Intézetből is kaptunk nevezéseket,
és mozgássérült szavalók is jönnek a délután
folyamán – mondta.

Pósa Zoltán költő, aki ugyan nem a kerületben lakik, szintén csatlakozott a rendezvényhez, de nézőkből sem volt hiány. Alig akadt néha-néha egy-egy üres hely a teret körülvevő padokon, és a kirakott székeken. Junghausz Rajmund önkormányzati képviselő szerint sok környéken él és arra járó, aki aktívan ugyan nem vett részt a rendezvényen, állt meg és hallgatta jó szívvél a verseket.

 (H, L)

B32

SCHERER PÉTER | KATONA LÁSZLÓ

AHAL
NEM
HAL
BELE

A Nézőművészeti Kft. előadása

Emmanuel Robert-Espalieu:

Fordító:
Gáldi Éva

Zeneszerző:
Monori András

Alkotók:
Katona László
Scherer Péter
Mervel Miklós
Gyulay Eszter

Jegyek kaphatók az InterTicket országos jegyirodai hálózatában, a B32 Galéria és Kultúrterj jegypénztárában, valamint interneten a [jegy.hu](#) oldalon.

Jegyrendelés és információ: 06 1 787 0039

jegyárak: felnőtt: 1800 Ft | diák/nyugdíjas: 1400 Ft



ÚJBUDA
Veleki épület

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTERJ
1111 BUDAPEST, BARTÓK BÉLA ÚT 32.
Telefon: (36-1) 787 0039
E-mail: b32@ujbuda.hu
PONTMAGAZIN.HU/B32
[WWW.FACEBOOK.COM/B32KULTURTERJ](https://www.facebook.com/B32KULTURTERJ)

BARTÓK BÉLA
BOULEVARD

BEMUTATJA

ELEVEN TAVASZ 2016. MÁJUS 6-8.

GASZTRONÓMIA ▶ ZENE ▶ MŰVÉSZET ▶ GASZTRONÓMIA

MOZI ▶ GYEREKPROGRAMOK

GASZTRONÓMIA ▶ ZENE ▶ MŰVÉSZET

INDUL AZ ELEVEN TAVASZ A BARTÓK BÉLA BOULEVARD-ON!

MÁJUS 6-7-8.

Május 6-8. között Budapest Kulturális Főutcáján újra beköszönt az ELEVEN Tavasz, amelyet három évvel ezelőtt olyan nemes céllal hívtak életre a szervezők, hogy a mai kornak megfelelően újraélesszék és felpezdítsék a környék kulturális és társasági életét.

Rendelj novellát az asztalodhoz!, buszmegállómese, parafakiállítás, csemperehabilitáció, design aukció, Fogadj örökbe egy kiskertet!, 1 művész 1 porta - ez csak néhány programem a Bartók Béla Boulevard ösztönművészeti fesztiváljából, ahová idén a szervezők Portugáliát hívták meg vendégségbe.

A design vásár mellett filmvetítésekkel, könyvbemutatókkal, koncertekkel és portugál gasztronómiai ínyenségekkel várják a látogatókat a Gellért tértől a Gárdonyi téren át egészen a Fenekeften - tőig.

TELEFON: +36 20 956 7105

f/ELEVENdesignhetvege

A PROGRAMOK KÖZÜL

Május 06. - péntek

10.00 – 18.00

Csurka Eszter kiállítása a Godot Galériában az 1 Művész 1 Portához kapcsolódóan.

16.00 – 18.00

Workshop, Infinity paper recycling - Puskás Krisztivel a Transzit Art Café-ban.

19.00 – 20.00

AZ ÉN NAGYAPÁM - kiállítás Catarina Sobral könyvének illusztrációiból megnyitó és könyvbemutató a Gross Arnold Galériában.

Május 07. - szombat

10.00 – 13.00

Buszmegállómese - Várd a Pagonnyal a buszt! - meseolvasás, ahogy te szeretnéd!

10.00 – 18.00

Rendelj novellát! a Kelet Kávézóban 10-15 novellából lehet választani a rendelés mellé, amiket az asztalodnál olvasnak fel.

16.00 – 17.00

1 Művész 1 Porta - tárlatvezetés Kelen Anna közreműködésével, majd árverés a Danubius Hotel Gellértben.

21.00 – 22.30

Canarro quartet koncert a Tinta Art Caféban.

Május 08. - vasárnap

10.00 – 12.00

Parafadugóból készített tárgyak - kézműves foglalkozás a Bor és Kézműves Üzletben.

16.00 – 17.00

A portugál kávé és a pasteis de nata - előadás és beszélgetés Felde Csillával a Café Gottier-ben.

17.30 – 18.30

Portugál irodalmi est, Pál Ferenc, Juhász Anna közreműködésével a Hadik kávézóban.

PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

2016. április 21., csütörtök 18.00

Írók a karikatúrában megnyitó és stand-up

Helyszín: Őrmezei Közösségi Ház, Kő-Tár-Lat Galéria; XI., Cirmos u. 8.; ingyenes; minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon.

A MŰOSZ Magy. Karikatúraművészeti Szakosztályának csoportos kiállítása

2016. április 22., péntek Petőfi Irodalmi Múzeum kiállításai és lehetőség szerint a Károlyi-kastély látogatása vezetéssel. A program kb. 12.00 óráig tart.

Találkozó: 9.30 óra, Móricz Zsigmond körtér, Gomba
Költségek: múzeum: 62–70 éves korig 400 Ft, 70 év felett ingyenes, vezetés 4000 Ft/csoport. Kastély: 300 Ft/fő
Jelentkezés és további információ: buliczka@tutka@gmail.com e-mail címen vagy minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. április 22., péntek 12.15–13.50

60+ Mentálhigiénés Program – Családi kapcsolatok I.: jó kapcsolatban gyermekünk párjával

Helyszín: Újbudai Szeior Programközpont, XI., Bölcso útca 3.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. április 23., szombat 19.00–22.00

Nosztalgia Táncset Bakacsi Bélával

Helyszín: Őrmezei Közösségi Ház, XI., Cirmos u. 8.; belépődíj: 1000 Ft; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon.

Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig 10–18 óráig a közösségi házban

2016. április 25., hétfő 16.00–18.00

Filmvetítés: Éltető víz ezernyi szépsége és természeti kincs (Valentin Ferencné 60+ Program önkéntes)

Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. április 26., kedd 13.00–17.00

„Házhoz jön az opera”; filmvetítés – West side story II. rész

Helyszín: USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja, XI., Kisújszálás u. 10.; ingyenes; további információ: Kozák Márta, minden hétköznap 8.00–16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon

2016. április 27., szerda 14.00–15.30

„Országjárás az Ezüstet Egyesülettel” előadás-válogatás Pannonhalmi Apátság, Szt. László-templom – Budapest

Helyszín: Újbudai Szeior Programközpont, XI., Bölcso útca 3.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon

2016. április 28., csütörtök

Kelenvölgy–Albertfalva séta, táv: 3 km, szint: 0 m

A túra az időjárás függvényében változhat. A program kb. 13 óráig tart.

Találkozó: 9 óra, 41-es villamos, Rózsavölgy alsó megálló, 60+ városismereti séta; ingyenes; további információ: Hattyárné Hidas Zsuzsa/CAOLA-ALFA SE, 06/30/352-2694

2016. április 29., péntek 19.00

ORFEUM ANNO „A la carte” – a Tarka Színpad német nyelvű előadása

Helyszín: Őrmezei Közösségi Ház, XI., Cirmos u. 8.; jegyár: 300 Ft; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007 vagy a 310-0644 telefonszámon

További programok és információ:

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

Cím: 1117 Budapest, Bölcso útca 3.

Telefon: 372-4636

Nyitva tartás: hétköznap 8–14 óra között

Web: idosbarat.ujbuda.hu/ujbuda-60-program

E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

Nordic walking a Gazdagréti Össze fogás Egyesülettel

A foglalkozások hétfőnként 11 órától a Gazdagréti Közösségi Házból indulnak, *Majorszky Klára* nordicoktató vezetésével. Az első alkalom ingyenes, továbbiakban 200 Ft/alkalom. Korlátozott számban botokat biztosít az egyesület. További információ, előzetes jelentkezés: majorszky@gmail.com, 06 20 443 7048

Zenés kímélő torna Majorszky Klára gyógytestnevelővel

Minden kedden 14.45-től a Gazdagréti Közösségi Házban! Az első alkalom ingyenes, további alkalmak: 200 Ft/alkalom. Folyamatos csatlakozási lehetőség! További információ, előzetes jelentkezés: majorszky@gmail.com, 06 20 443 7048

Szeniorok a világhálón

Az Újbuda 60+ Program 2008-as elindulása óta nagy hangsúlyt fektet arra, hogy az internet használatának elsajátításával a kerületi időskorúak is részesei lehessenek a digitális világnak és információ-áramlásnak. A világháló segítségével az idősebb ember kapcsolatot tarthat rokonai-val, barátaival, így elkerülhetővé válik az elmagányosodás. Az online információk segítenek a napi ügyintézésben és a programtervezés is könnyebbé válik.

Az Idősek Akadémiája részeként ősszel és tavasszal rendszeresen induló informatikakurzusaink mellett a kerületiek igényeinek eleget téve a Szeior Programközpontban internet-, Facebook-, viber-tanfolyamok és helpdesk szolgáltatás is igénybe vehető.

Kérdőíves visszajelzéseink szerint az internet használatát azoknál az időseknél sikerült bevezetni és mindennapi életük részévé tenni, akik rendszeresen igénybe vették és veszik a 60+ Program által nyújtott valamilyen informatikai lehetőséget, képzést. Az Újbuda 60+ Program és vele a 60 év feletti ügyfelek többsége túl van az első klikken!

A kérdőívünket kitöltő kerületi időskorúak 87 százalékának van az otthonában internet-hozzáférése, akiknek nincs, azoknak a fele tervezi, hogy a jövőben igényli majd a szolgáltatást. Válaszadó-

ink közel háromnegyedének egynél több infokommunikációs eszköz áll rendelkezésére, ami jellemzően laptop és okostelefon egyszerre.

Mire használják az újbudai 60 év felettiek az internetet? Leggyakrabban levelezésre, napi hírekben való tájékozódásra, böngészésre. A negyedik legnépszerűbb tevékenység a közösségi oldalak látogatása – különös tekintettel a Facebookra –, csak ezután következnek a napi ügyintézés, illetve a számítógépes vagy online játékok használata. A válaszadók több mint fele a fénykép- és szövegszerkesztő programokat is rutinosan kezeli.

A megkérdezett szépkorúak 48 százaléka naponta több mint háromszor csatlakozik a világhálóra, ami körülbelül 2–4 órát vesz igénybe napjukból. Az Újbuda 60+ Program adatai megfelelnek a Nemzeti Média és Hírközlési hatóság 2014-es online lakossági internet-használattal kapcsolatos felméréseinek, miszerint egy 60 év feletti magyar jellemzően napi 2,8 órát tölt az internet előtt.

A hozzánk beérkezett visszajelzések alapján az Újbuda 60+ Program ügyfelei között kiala-

kult egy olyan stabil réteg, amely túl az első klikken rendszeresen használja az internetet, nem zárkozik el a digitális világtól.

A 60+ Program nemrég alakult Facebook-oldalát már több mint 500-an nézték meg.

Friss információkért, hírekért érdemes tehát az újságon és Újbuda honlapján túl nyomon követni minket a Facebookon és Youtube-on is!



50+ informatikatanfolyam álláskeresőknél

Újbuda Önkormányzata 50 éves kortól nyugdíjkorhatárig hirdeti informatikatanfolyamot álláskeresőknél. A képzés teljesen kezdő szintről indul, és az oktatás tematikája a munkavégzéshez szükséges ismeretek elsajátítása. Manapság az informatika elengedhetetlen a munka világában, ezért az 50+ Program szeretné megkönnyíteni az 50 év felettieknek az álláskeresőt.



A tanfolyamokkal, jelentkezéssel és beiratkozással kapcsolatos tudnivalók:

- A képzésre jelentkezhet minden XI. kerületi állandó lakcímmel rendelkező 50–65 éves munkát kereső állampolgár
- A képzés díja 1500 Ft
- Kezdetés május 11-étől, szerdai napokon délelőtt 9 órától (3x45 perc)
- Jelentkezni az alább megjelölt időpontban és helyen lehet, utólagos jelentkezésre nincs lehetőség
- A beiratkozáshoz kérjük, hozzák magukkal személyi igazolványukat és lakcímkártyájukat!
- Jelentkezni kizárólag saját részre, személyesen lehet!

Beiratkozás helye és ideje: 2016. május 2–6. között, minden nap 9.00–13.00 óráig az Újbudai Szeior Programközpontban (1113 Budapest, Bölcso útca 3., 06/1/372-4636, ügyfélfogadás: hétfőtől péntekig 8–14 óráig.)

Tematikus okoseszköz- és számítógépes tanfolyamok indulnak 60 év felettiek részére

Napjainkban egyre nagyobb teret hódítanak a különböző okoseszközök és közösségi felületek, így megnőtt az időskorúak körében is az igény arra, hogy ők is magabiztosabb felhasználói legyenek azoknak. A felmerülő kívánalmak teljesítésére az Újbuda 60+ Program ismét indít az Android rendszerrel és alapalkalmazásokkal, a Viber csevegőalkalmazással, a Facebookkal, valamint a Google szolgáltatásaival kapcsolatos tanfolyamot az Újbudai Szeior Programközpontban. A részvétel előzetes személyes jelentkezéshez kötött, a kurzusokra 2016. május 2–6. között, 9.00–13.00 óráig lehet jelentkezni az Újbudai Szeior Programközpontban (1117 Bp., Bölcso útca 3.). A jelentkezéshez kérjük, hozza el Újbuda 60+ Kedvezménykártyáját, személyi igazolványát és lakcímkártyáját is.

A tanfolyamok az alábbi időpontokban zajlanak:

Android operációs rendszer alapjai (6 alkalmas):

Szükséges eszközök: Android operációs rendszerrel rendelkező okostelefon vagy tablet

1. csoport: 2016. május 9-étől minden hétfőn 12.30–13.30 óráig
2. csoport: 2016. május 9-étől minden hétfőn 14.00–15.00 óráig

Viber csevegőalkalmazás

(5 alkalmas):

Szükséges eszközök: okostelefon vagy tablet
2016. május 9-étől minden hétfőn 15.30–16.30 óráig

Google szolgáltatásai (pl. Kereső, Gmail, Térkép, YouTube használata)

(7 alkalmas):

1. csoport: 2016. május 10-étől minden kedden 14.15–15.15 óráig
2. csoport: 2016. május 10-étől minden kedden 15.30–16.30 óráig

Facebook (6 alkalmas):

1. csoport: 2016. május 11-étől minden szerdán 13.00–14.00 óráig
 2. csoport: 2016. május 11-étől minden szerdán 14.30–15.30 óráig
- A kurzus díja 500 Ft, csekken történő befizetéssel. Egy jelentkező csak egy tanfolyamon vehet részt a korlátozott csoportlétszám miatt. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A FŐKERT Nonprofit Zrt. és Újbuda Önkormányzatának szervezésében

Tavaszzáró parkszépítés

A XI. kerületi Fenékföld-tónál a FŐKERT Nonprofit Zrt. és Újbuda Önkormányzata szervezésében várunk mindenkit, aki a nyár, hosszú tél után a lakásból kiszabadulva kikapcsolódni szeretne élvezni az első tavaszi napokat.

Tervezett önkéntes programok

- virág-, cserje- és fűfűtés
- padlózás
- 15 körüli korlát lefektetése
- kert utak gyönyörűsítés felújítása

A rendezvény üzenete

A rendezvény üzenete az egészséges életmód, a sport, a környezettudatosság és a természet értékeinek megőrzése, hangsúlyozva, hogy a városi zöldterület mindenkié, közösen használjuk, örökössé és élvezzük az általa nyújtott előnyöket.

Várunk minden lelkes érdeklődő önkéntest 2016. április 23-án szombaton 10-14 óráig a Fenékföld-tónál!

Regisztráció: marketing@fokert.hu

Meghívó
könyvbemutató

„A könyv nem a csodás gyógyulásról szól és nem fedezi fel a rák ellenszerét sem: a szerző saját történetén keresztül szeretne segíteni azoknak, akik a rákbetegséggel harcolnak, vagy szeretnének hasznos segítőkké lenni.”

– Illyés András
Daganaok.hu

AZ ÖSSZEFOGÁS ÚJBUDÁÉRT EGYESÜLET SZERETTEL MEGHÍVJA

2016. ÁPRILIS 22-ÉN 16 ÓRÁRA
A MALOM KÖZÖSSÉGI TÉRRÉ
(XI. FEHÉRVÁRI ÚT 88./C.)

BRJESKA DÓRA
SZERINTEM VANNAK CSODÁK
DE NEKED IS TENNEK KELL ÉRTÜK

CÍMŰ KÖNYVÉNEK BEMUTATÓJÁRA

fulesodu.cafeblog.hu
www.facebook.com/fulesodu

KERESZTREJTVÉNY

Kányádi Sándor: Április hónapja c. költeményéből idézünk 4 sort.

Vízszintes: 1. ... Diego, kaliforniai város. **4. Az idézet első sora** (Ő, N, G). 9. Végtag. 12. Megvalósít. 13. Homonyik Sándor. 14. Indonéz város Bangka-Belitung tartományban (TOBOALI). 16. Igéköltő. 17. Egy nép ősi lakóterülete. 20. Szabálytalankodik az ellenféllel a focipályán. 21. Növényi szaporítóanyag. 23. Nigériában beszélt nyelv (ORING). 25. Kánaáni vihar- és termékenységistén, idegen helyesírással. 26. Divatlap. 28. Az idézet második sora (A, E, Z). 30. Torino, piemontiul. 32. Abban az időben. 33. AAV. 34. Nemesfém-mel bevonó. 36. Angol bőr! 38. Títán vegyjele. 39. Személyénél. 40. Jeruzsálem legmagasabb dombja. 41. Diplomáciai Testület, rövid. 42. Testrészt. 43. Kihuny. 45. Ara betűi keverve. 47. ... Hikmet Rán, török költő, regényíró. 49. Úri hölgy. 51. Katalán festőművész (Salvador). 52. Észtt diplomata (Simmu TIHK). 53. Rengetegen. 55. Horony. 57. Hajdanában. 59. Német vonal! 61. Rénium vegyjele. 62. Párducmacska, spanyol nyelvterületen. 64. Náray Tamás. 65. Spanyol gépkocsimárka. 67. Ankara egyneműbetűi. 68. Szárnyalkotó.

Függőleges: 1. Sérülés. 2. ... iacta est, a kocka el van vetve (Iulius Caesar). 3. Aszszonynév képző. 4. Kór betűi keverve. 5. ...-program, gazdasági újjáépítést célzó terv

PÁRTOK ESEMÉNYEI

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás, 17–18 óráig ingatlaneladás, -vétel, -csere, lakásárazáshoz kapcsolódó tanácsadás díjmentesen. Minden első szerdán 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás. Dr. Oláh András Sándor ügyvéd következő ingyenes jogi tanácsadással május 3-án várja az érdeklődőket.

A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJA

Mérnök u. 40. Tel.: 06/70/434-7741. Jogi tanácsadás (telefonos egyeztetés alapján). Megoldás-központú pszichológiai tanácsadás minden hónap első keddjén 14–17 óráig telefonos egyeztetés alapján, dr. Szöllösi Ágnesnél: 06/20/979-3369. Képviselőink állandó fogadóórája: minden hónap első keddjén 17 órától. Az alábbi honla-

pon olvashat rólunk: www.mszpujbuda.blog.hu Írhat nekünk az mszpujbuda@gmail.com e-mail címre.

A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

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

A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

Fadrusz utca 2. Tel.: 06/30/833-5354. Web: delbuda.lehetmas.hu, facebook.com/ lmpujbuda e-mail: bp1122@lehetmas.hu

A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI

Villányi út 20/A. Tel.: 06/70/379-9701, 365-1488, nyitva tartás: hétköznap 8.30–16 óráig.

Minden hónap második szerdáján 18 órától: Újbudai Női Kör. Minden hónap harmadik szerdáján 18 órától: Újbudai Nemzeti Est (neves előadókkal). Minden hónap negyedik szerdáján 18 órától: Jobbik Baráti Kör. Az események nyilvánosak, helyszínük Novák Előd képviselői irodája: Bartók Béla út 96. facebook.com/ JobbikUjbuda

A XI. KERÜLETI PM PROGRAMJAI

Villányi út 89. Tel.: 06/70/947-4091

A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

Újbudai Alapszervezet irodája: Karolina út 33/A. Nyitva tartás: hétfőn 9–13 óra, szerdán és pénteken 14–18 óra között várja az érdeklődőket.

FOGADÓÓRÁK

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

DR. BÁCS MÁRTON (MSZP–DK) önk. képv.
Egyeztetés: 06/30/941-5336, 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 Községi 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.: 06/30/966-2187

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

JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képv.
Minden hó első péntekén 17–18 óráig. ÖKH (Cirmos u. 8.), valamint előzetes egyeztetés alapján: 06/70/942-4624, e-mail: junghausz.rajmund@fidesz.hu

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

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

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

MOLNÁR GYULA (MSZP–DK)
Időpont-egyeztetés: gy.molnar@t-online.hu, 371-0022

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.)

NOVÁK ELŐD (JOBBIK) ogy. képv.
Minden hónap második csütörtökén 17 órától a képviselői irodájában (Bartók B. út 96.). Időpontfoglalás: 06/70/372-5854, novak.elod@jobbik.hu). Idősek és betegek kérhetik, hogy otthonukban látogassa meg őket.

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) ogy. képv. Bejelentkezés alapján: 06/20/2000-0781, simicsko.istvan@fidesz.hu, Zsombolyai u. 5.

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) ogy. 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) önk. képv.
Minden hónap első csütörtökén 16.30–17.30 óráig. Keveháza Utcai Óvoda (Keveháza u. 4.)

WENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ) önk. képv. Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján, tel.: 06/70/902-18-39. Minden hó első keddjén 16–18 óráig. Kelenvölgyi Községi Ház (Kardhegy u. 2.), Weiner Leó Zeneiskola (Neszmélyi u. 30.) minden hónap utolsó péntekén 17–18.30-ig.

Kerületi Okmányiroda

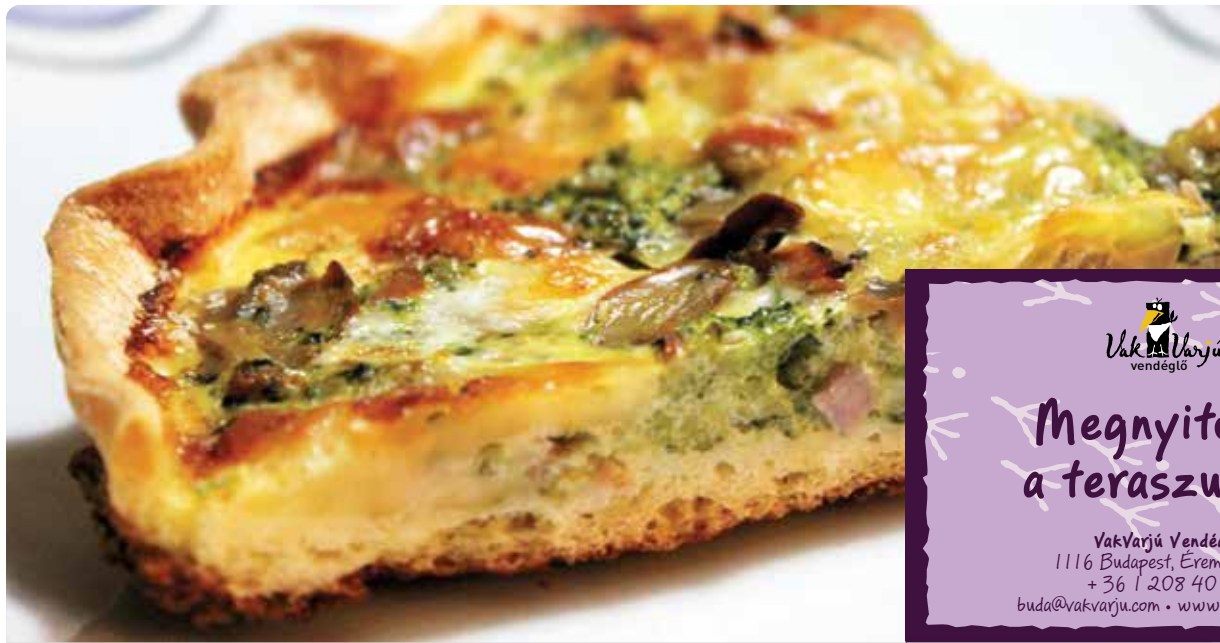
Újranyílt a Bocskai út 39–41. száma alatti, továbbá folyamatosan üzemel a Budafoki út 59. szám alatti kormányablak is az alábbi ügyfélfogadási rend szerint:

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 Timea • Lapterv: Földházi Árpád és Eperjessz László • Grafika és terdelés: kov • Nyomdai előállítás: Pannon • Felelős vezető: Horváth Gábor • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetémények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

„A zöldségek királya, a királyok zöldsége”



Írásunk főszereplőjét, a spárgát emlegették sokáig a fenti jelzővel. Fehér és zöld spárgával találkozunk leggyakrabban a zöldségpultokon. Az elkészítésig érdemes a spárgásipokat egy pohár vízbe állítani, így jobban bírják.

A spárga konyhai előkészítése a következő: a szár alját visszavágjuk, ameddig a fás rész tart. A fehér spárgát – a fej kivételével – alaposan hámozzuk meg, hogy biztosan ne legyen keserű az étel. Végül daraboljuk fel.

A spárgával ismerkedőknek a zöld spárgát javaslom kezdésnek, a biztosabb sikerélmény érdekében. A zöld spárga tovább friss marad, pucolást nem igazán igényel, csak a végeit kell levágni, és általában nem fás. A szárvégek levágása miatt a spárga esetében több a leeső rész, ezért célszerű egy kiadósabb spárga ételhez fél kilót számolni fejenként. A zöld spárga főzési ideje 8–12 perc, ennyi idő alatt tökéletes lesz. De elkészítését inkább grillen vagy kevés vaj és olaj keverékén, serpenyőben javasoljuk.

Az alábbiakban egy könnyen elkészíthető, de különleges spárgaételet szeretnénk bemutatni, amit fogyaszthatunk hidegen, melegen, előételnek, főételnek, vagy akár köretnek is.

Spárgás-baconos pite (quiche)

Hozzávalók

A tésztához:

- 20 dkg liszt
- 10 dkg vaj (vagy 8 dkg sertészsír)
- 1 db tojás
- 1 mokkáskanalál só
- 1 evőkanál hideg víz

A töltelékhez:

- 50 dkg spárga (lehetőleg zöld)
- 15 dkg bacon
- 3 db közepes tojás
- 2,5 dl tejszín
- 10 dkg sajt
- só, szerecsendió, őrölt fehérbors

Elkészítés:

A liszthez keverjük a sót, majd adjuk hozzá a hideg vajat, morzsoljuk össze. Tegyük bele a kissé felvert tojásokat, és gyorsan gyúrjuk össze. A tésztát csomagoljuk fóliába, majd tegyük be legalább 30 percre a hűtőbe.

Közben készítsük elő a tölteléket. A spárgát a fentiek szerint készítjük elő, vágjuk arasznyi darabokra és főzzük roppanósra. Az apróra vágott bacont pirítsuk meg serpenyőben, aztán szedjük ki a zsírából.

Az egész tojásokat üssük bele egy tálba, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és szórjuk meg őrölt szerecsendióval. Kézi habverővel keverjük simára a tejszínnel.

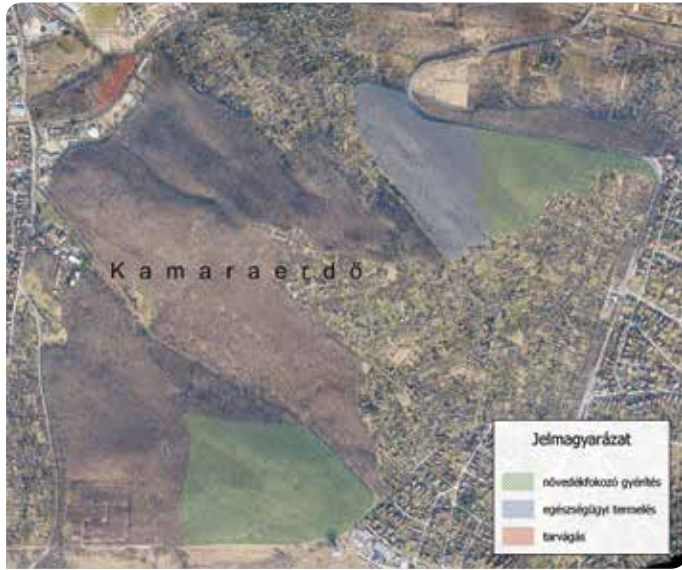
A hűtőből vegyük elő a tésztát, majd nyújtuk ki vékonyra, és béleljünk ki vele egy nagyobb piteformát. Egyenletesen osszuk el rajta a bacont, a spárgát, majd reszeljük rá a sajtot. Végül óvatosan öntsük

rá a tejszínes-tojásos keveréket. Előmelegített sütőben 160–180 fokon süssük 35–40 perc alatt szép aranybarnára. Tálalás előtt vegyük ki a pitét a formából, majd ízlés szerint felszeletelve kínáljuk.

Erdőgazdálkodási munkák kezdődnek Kamaraerdőben és környékén

A XI. kerületi Hosszúréti-patak mellett futó villamosvonal az utóbbi években megsüllyedt, emiatt fel kell újítani. A BKK szakembereivel történt egyeztetés során kiderült: a pályarekonstrukció csak úgy lehetséges, ha a

patak vizét az erdőbe terelik. Ahhoz, hogy az ideiglenes patakmedret ki lehessen alakítani, az erdő fáit egy kis területről el kell távolítani a 41-es villamos vonalától északra, a Kamaraerdei Ifjúsági Park közelében. A föld-



munkák végeztével a patakot ismét eredeti medrébe terelik vissza, majd az őshonos fajok csemetéinek ültetésével visszaállítják a terület eredeti növénytakaróját.

A Pilisi Parkerdő Zrt. a természetközeli erdőgazdálkodás módszerét alkalmazva a folyamatos erdőborítás kialakítására törekszik, ezért igyekszik elkerülni a tarvágást, amikor egy-egy területről az összes fát letermelik. Vannak olyan esetek, amikor a tarvágás elkerülhetetlen, ilyen a patak melletti erdő-részlet.

Idén a következő tervezett és jóváhagyott erdőgazdálkodási tevékenységek várhatók Újbudán:

- Kamaraerdő keleti részén, a Balatoni út, Nap utca és Fülöke utca által határolt erdőrészen egészségügyi termelést fognak végezni. Ez azt jelenti, hogy az erdészek az álló – teljesen

vagy részlegesen elszáradt – fákat termelik ki egy-egy területről. A növekvő fáknak nagyobb térre van szükségük, eltérő adottságaik miatt különböző méretűek lehetnek, miközben egymással versenyeznek a fényért, a vízellátásért és a tápanyagokért. Ebbe a folyamatba szakértelemmel kell beavatkozni, hogy a legjobb összetételű és adottságú erdő alakulhasson ki.

• Kamaraerdő keleti részén, a Balatoni úttól délre és a Nap utcától keletre, valamint a Nagyréttől délkeletre található idősebb erdőrészekben növedékfokozó gyérítést végeznek majd. Az egészséges, életerős fák fejlődését azzal segítik, hogy a növekedésüket akadályozó fákat eltávolítják. Az erdészek az erdei ökoszisztéma és az erdők funkciói szempontjából legértékesebb fák növekedését segítik így elő.

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.



Rozsnyai Ronel vagyok, és 2015. december 17-én jöttem a világra. Szüleim nagyon boldogok voltak, hogy a karácsonyt már együtt tölthetjük. Nagyon szeretem, ha beszélnek hozzám, és minden mosolyra mosoly a válaszom. Van egy Robin bátyóm is, aki állandóan szeretget.

Lilien 2015. szeptember 6-án született, Sashegyen lakik szüleivel és testvérével, Olivérrel. Nagyon szeret babaúszásra járni, tornázni, testvére építőkockáit elcsenni és éjszakai baglyot játszani. Mosolygós, vidám baba, szeret társaságban lenni. Bátyja csínytevéseit érdeklődve és nevetve figyeli.



NYÍLT NAPOK

Két nap a jobb hallásért
MÁJUS 3-4.

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

-50%

50% árkedvezmény a legláthatatlanabb hallókészülékünkre, a Starkey Soundlens2 i110-re.*

AJÁNDÉK KÁVÉ

Ha nem egyedül, hanem 55 év feletti ismerőseivel, családtagjával együtt vesz részt ingyenes hallásvizsgálatunkon, **1-1 csomag kávé adunk ajándékba.****

AZ IDŐPONTOK SZÁMA KORLÁTOZOTT. TELEFONÁLJON MIELŐBB!

Starkey Hallásszalon

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

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

A tájékoztatás nem teljes körű. Az akció csak a Nyílt Napokon érvényes, a részletekről érdeklődjön üzletünkben. *A láthatatlanság foka a fül anatómiájától függ. **Páros hallásvizsgálat esetén mindkét félének részt kell vennie egy-egy hallásvizsgálaton, és az ajándék kávé csak a páros mindkét tagjának 55 év feletti életkor esetén adható.

SOLTVADKERTI ELEVEN TÁBOR 2016

Ismételten megrendezésre kerül Újbuda Önkormányzata által a soltvadkerti egyhetes gyermektábor, melyen minden olyan 10-12 éves kerületi lakosú gyerek részt vehet, akinek a családja önerőből nem tudná finanszírozni a nyaralást!

Jelentkezni adatlap kitöltésével lehet a XI. kerületi iskolákban, vagy az Újbudai Humán Szolgáltató Központban (Bogdánfy utca 7/d.)

A jelentkezéseket 2016. május 6-ig adhatják le!

AMI VÁRHATÓ AZ EGY HÉT ALATT:

- jó hangulat
- kirándulás Szegedre
- lovaskocsikázás
- csoportos játékok
- Aquapark
- sport
- kézműves foglalkozások
- strandolás

És még rengeteg fergeteges tábori élmény!

Táborozás ideje: 2016. június 27 – július 3.

A táborral kapcsolatban részletes felvilágosítást a jelentkezési laphoz csatoltan találunk!

Kérdéseikkel és további információért hívják a 06-1-688-69-90-s számot!

KREAPLACC kreatív kispiac

2016. április 23-án, 10-13 óráig
Malom Községi Tér (XI. Fehérvári út 88./c)

Gyere, nézz körül a hobbi alkotók között, és készülj nálunk az Anyák napjára.

Főszervező:
Nagyné Antal Anikó
önkormányzati képviselő

ÖSSZEFOGÁS ÚJBUDAÉRT EGYESÜLET
BUDAPEST, ÚJBUDA, FEHÉRVÁRI ÚT 88/C
SZÁRSZAGAS, KISPEST, ÚJBUDA, KISPEST, KISPEST, KISPEST
FACEBOOK: ÖSSZEFOGAS-ÚJBUDAÉRT-EGYESÜLET