



Elindult a 2016/2017-es tanév



3

Mézzel is készült lecsó Kelenföldön



6

Egészséges és aktív idősor



8

Amfiteátrumi esték Gazdagréten



10

Őrmező negyven!

Negyven éve, 1976. szeptember 1-jén csengettek be először az Őrmezei Általános Iskolában, ami akkor nemcsak a tanév indulását jelezte, hanem egy új városrész születését, egy új közösség formálódásának kezdetét is. Őrmező kisváros a nagyvárosban, kedves, sajátos világ, ahol mindenből csak egy van.

Bár első panelház 1972-ben épült fel a területen, az Újbuda mértani közepén elhelyezkedő kerületrészt most mégsem a 44. születésnapját ünnepli. Hivatalosan tehát négy évet letagad korából, és megteheti, nem tűnik nagyon idősnek.

– A születőben lévő városrész életében sokkal meghatározóbb pillanat volt, amikor az általános iskola megnyitotta kapuit, hiszen ez azt jelentette, hogy az őrmezői gyerekeknek onnantól fogva már nem kel-

lett máshová járniuk tanulni – oldja fel a látszólagos ellentmondást a terület önkormányzati képviselője, *Junghausz Rajmund*.

– Az egyidejűleg kiépülő infrastruktúrával, az orvosi rendelő, a posta és a ABC megnyitásával vált Őrmező igazán függetlenné. Az itt lakók egészen addig gyakorlatilag csak aludni jártak haza – folytatja a képviselő, aki szülőfalujaként tekint a lakótelepre.

(Folytatás a 4. oldalon)



» SIKERSZTORI

Sztársportolók és meglepetéskoncert

Olimpikonok élménybeszámolói, színpadi bemutatók, sok-sok játék és meglepetéskoncert várja a látogatókat szeptember 10-én a Válassz Sportot Újbudán! rendezvényen, a Lágymányosi-öbölben.

Az esemény legfőbb célja, hogy minden gyermek rátaláljon arra a sportágra, amit szívesen űzne, illetve arra az egyesületre, ahová örömmel járna edzeni. Ezért egész nap sportbemutatók váltják egymást a nagyszínpadon, a különböző egyesületek sátraiban pedig vidám, játékos formában ismerkedhetnek a népszerű és a kevésbé ismert, ám annál érdekesebb sportágakkal. Az idei rendezvény egyik legizgalmasabb programja az olimpiai élménybeszámoló lesz, amelyen a nemrégiben Rióból hazatért sztársportolóktól hallhatják, melyek voltak a legszebb és a legküzdelmesebb pillanataik. (Folytatás a 2. oldalon)



A részletes programokért kövesse a Válassz Sportot Újbudán! 2016 Facebook-oldalunkat!

INGYENES!



VÁLASSZ SPORTOT ÚJBUDÁN! 2016

2016. SZEPTEMBER 10.

10:00 - 18:00

LÁGYMÁNYOSI ÖBÖL
BudaPart - Kopaszi gát (Hengermalom u.)

KÖZEL 40 SPORTÁG, TÖBB, MINT 70 EGYESÜLETI SZAKOSZTÁLY BEMUTATKOZÁSA

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:
SPORT.UJBUDA.HU

ESŐNAP: 2016. SZEPTEMBER 24.

VÁLASSZ SPORTOT ÚJBUDÁN!



» KÉK HÍREK

Nem jutottak messze a betörők

A XI. kerületi rendőrkapitányság Betörési Osztályának munkatársai elfogták *K. Zoltán* és *B. Tímea* budapesti lakost. A két személy augusztus 10-én 10 óra körül betört egy Etele úti otthonba, ahonnan karórákat és arany ékszereket loptak el. Amikor elhagyták a lakást, a XI. kerületi rendőrök igazoltatták őket, ruházatukból, illetve az általuk használt gépjárműből a betörésből származó tárgyak kerültek elő. Az újbudai rendőrök előállították őket a kerületi rendőrkapitányságra, ahol lopás büntett miatt gyanúsítottként hallgatták ki és kezdeményezték előzetes letartóztatásukat.

Betörő rendőrkézen

Augusztus 13-án hajnalban a Budaörsi úton intézkedtek a XI. kerületi rendőrök *O. István* 45 éves budapesti lakossal szemben. A járőröknek gyanús lett, hogy a férfi a rendőrök láttán sietni kezdett, ezért igazoltatták. *O. István* az intézkedéskor nem tudott elszámolni a nála lévő nagy értékű kerékpárral, mobiltelefonnal és laptoppal. Ruházatának átvizsgálása során bűncselekmény elkövetéséhez használatos eszközöket találtak és foglaltak le. A férfit előállították a XI. kerületi rendőrkapitányságra, ahol a nyomozók megállapították, hogy a nála talált tárgyak egy korábbi betörésből származnak. Az *O. István* lakásán tartott házkutatáskor számos olyan tárgyat, ékszert, érméket foglaltak le, amelyek feltételezhetően szintén bűncselekmények elkövetéséből származnak. *O. Istvánt* az újbudai rendőrök lopás miatt gyanúsítottként hallgatták ki és – őrizetbe vétele mellett – kezdeményezték előzetes letartóztatását.

Többszörös körözöttet fogtak el

A XI. kerületi rendőrkapitányság járőrei augusztus 10-én az egyik újbudai bevásárlóközpontban intézkedtek K. Lászlóval szemben, aki egy bűncselekményből származó laptopot szeretett volna továbbértékesíteni, azonban ebben a helyi rendőrök megakadályozták. Az igazoltatáskor megállapították, hogy a férfi ellen öt elfogatóparancs volt érvényben vagyon elleni bűncselekmények elkövetése miatt. A rendőrök K. Lászlót a helyszínen elfogták, majd előállították a XI. kerületi rendőrkapitányságra, ahol család miatt gyanúsítottként hallgatták ki.

Szemfüles rendőrök

Augusztus 11-én 16 óra körül az Ulászló–Magyar István utca kereszteződésénél egy gyanús személyre figyeltek fel a XI. kerületi rendőrkapitányság munkatársai, akik gépjárműbűnözés elleni fokozott ellenőrzést láttak el a kerületben. A nyomozóknak feltűnt egy férfi, aki szemmel láthatóan céltalanul sétált és feltűnően nézegette a parkoló gépjárműveket. A rendőrök igazoltatták B. László budapesti lakost, aki a nyomozók kérdéseire összefüggéstelen válaszokat adott. A férfi ruházatának átvizsgálásakor egy fényképezőgépet, valamint bűncselekmény elkövetéséhez használt kesztyűt, fogókat, kulcsokat, csavarhúzókat, illetve egy letört hegyű bicscát találtak a rendőrök. A nyomozók előállították B. Lászlót a XI. kerületi rendőrkapitányságra, ahol gyanúsítottként hallgatták ki.

Sztárportolók és meglepetéskoncert



Adománygyűjtés

Használt, de jó állapotú sporteszköz és sportruházat gyűjtésbe kezd a Játszva Sportolva Megelőző Alapítvány, amit a kerületi Menedékház Alapítványnak ajánl fel. Az adományokat a rendezvény ideje alatt a JSMA sátorban gyűjtik 10–17 óráig.

(Folytatás az 1. oldalról)

Elfogadta az esemény főszervezőjének, az Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft.-nek a meghívását *Szász Emese* olimpiai bajnok, világ- és Európa-bajnok ezüstérmes párbajtőröző, aki élete eddigi legnagyobb eredményét érte el Rióban, és ezzel megszerezte a magyar küldöttség első olimpiai aranyérmét. A vendégek között szerepel még *Szabó Gabriella* többszörös olimpiai, világ- és Európa-bajnok kajakozó, aki lehetetlent nem ismerve, minden előzetes kihívás ellenére sem vesztette el a hitét, és ezúttal két olimpiai aranyérmessel tart haza. A színpadon láthatjuk még – ösztől az A-Híd OSC Új-

buda csapatát erősítő – *Zalánki Gergőt*, aki Rióban a magyar férfi vízilabda-válogatott tagjaként lőtt, fiatal korát meghazudtoló, bravúros gólokat és szerelte meg csapatával az ötödik helyet.

Az olimpikonok mellett a Kopaszi-gátra látogatók hallhatják *Hajdú B. István* szakkomentátor színporkáit is, aki szintén a helyszínen osztja meg velünk személyes benyomásait. Rió hőseinek élménybeszámolói 11 órákor lesznek a nagyszínpadon, majd 11.30–12.00 óra között a JSM Alapítvány sátránál lesz alkalom „autogramvadászatra”. Délután pedig *Csere Gáspár*, a BEAC hosszútávfutója meséli el az egyesület sátránál és a nagyszínpadon, hogy milyen élményekkel gazdagodott élete első olimpiáján.

A nap zárásaként fergeteges koncert várja a gyerekeket, amelynek két sztárvendége **Juhos Zsófi**, a TV2 Ének Iskolája 3. évfolyamának győztese, a 2015-ös Kaunas Talent Jazz kategóriájának győztese, valamint **Balogh Soma**, a TV2 Kismenők tehetségőndöző műsor döntőse, a legütősebb Kismenő.

A Kopaszi-gátra látogatóknak a sportesemény helyszínét a Hengermalom úti bejárat felől érdemes megközelíteni.

LAKÁSVÉDELMI AKCIÓTERV



BIZTONSÁGI RÁCS-PROGRAM

A lakás bejárati ajtajára szerelt biztonsági rács kítúnó védekezésnek bizonyul, hosszadalmas vagy ellehetetlenített bejutást eredményez a betörők számára. Előnye, hogy olcsó, biztonságos alkalmazásával a folyamatos szellőztetés is kockázat nélkül megvalósítható.



MABISZ

követelményeinek megfelelő zártípusok!

További információért hívja a +36 1 372 7642-es telefonszámot.



ÚJBUDA PRIZMA
KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT.

A pályázat anyaga átvethető és a pályázatot benyújtható

- elektronikusan a palyazat@ujbudaprizma.hu e-mail címen
- személyesen az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

BIZTONSÁGTECHNIKAI RÉSZLEGÉN (1113 Budapest, Hamzsabégi út 60. 1. emelet)
vagy **ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATÁNAK RECEPCIÓJÁN** (1113 Budapest, Bocskai út 39-41.)

TÁMOGATOTT (FIZETENDŐ ÖSSZEGET)



1 db biztonsági zárral ellátott rács

Fizetendő összeg:
30 000 Ft



1 db biztonsági zárral ellátott rács

Fizetendő összeg:
30 000 Ft



2 db biztonsági zárral ellátott rács

Fizetendő összeg:
60 000 Ft

A FELTÜNTETETT ÁRAK A 27%-OS ÁLTALÁNOS FORGALMI ADÓT TARTALMAZZÁK

A TÁRSASHÁZ KÖZÖS KÉPVISELETÉT VÉGZI



ÚJBUDA PRIZMA

TÁRSASHÁZKEZELŐ IRODA



+36 1 785 2227



ELÉRHETŐSÉGEK

KÖZÖS KÉPVISELETI KAPCSOLATTARTÓ:

Moldoványi Attila



+36 70 686 5472

(munkanapon 8:00 – 18:00 között)

IRODAVEZETŐ:

Becskei Lóránd



+36 70 453 9075

(sürgős esetben)

Nyitva tartás



hétfőtől – csütörtökig:
08:15 – 17:30-ig
pénteken:
8:15 – 14:30-ig



E-mail:
becskei.lorand@ujbudaprizma.hu
tarsashazkezeslo@ujbudaprizma.hu

Cím: 1113 Budapest, Bartók Béla út. 79.

EGYÉB FONTOS ELÉRHETŐSÉGEK, INFORMÁCIÓK

Vészhelyzet esetén Magyarország területén hívja a következő számot:



104 MENTŐK

107 RENDŐRSÉG

105 TŰZOLTÓSÁG

112 ÁLTALÁNOS

XI. ker. Rendőrkapitányság: **06 1 381 4300**
Cím: 1113 Budapest, Bocskai út 90.

GÁZMŰVEK	06 1 477 1333	(gázszivárgás esetén)
ELMŰ	06 40 38 39 40	(hibabejelentés)
FŐTÁV	06 40 200 108	(hibabejelentés)
VÍZMŰVEK	06 40 247 247	(hibabejelentés)

Elindult a tanév

Szeptember 1-jén Újbuda minden általános és középiskolájában becsengettek. Az első tanítási napot több helyen lázas munka előzte meg. Befejeződtek a felújítások, és az iskolakezdési csomagokat is kiszállították.

Goethe gondolataival engedte útjára az első kisdiákokat *Simicskó István* honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője az Őrmezei Általános Iskola ünnepélyes megnyitóján. Elmondta, Újbudán olyan támogatási formák is vannak, amelyek más kerületekben nincsenek. Ilyen például az alsó tagozatosoknak összeállított iskolakezdési csomag, amelyre idén 9,5 millió forintot fordított az önkormányzat.



Simicskó István, Újbuda országgyűlési képviselője iskolakezdési csomagot adott át

zat. A taneszközcsoomagokat a miniszter *Hoffmann Tamás* polgármesterrel együtt adta át.

Új tornaterem Őrmezőn

– Az önkormányzat mindig is igyekezett stabil hátteret biztosítani az iskolák működtetéséhez: csak ebben az évben 250 millió forintot fordí-

tott felújításokra 16 intézményben, nyolcban a 10 millió forintot is meghaladta a végösszeg – mondta Hoffmann Tamás ugyanezen alkalommal. Az Őrmezői iskolában például a tanévnyitónapján adták át a megújult tornatermet. – A helyiségre ráfért a renoválás, esős időben beázott, a padló elöregedett. Most faborítást kapott, a nyílászárókat pedig kicserélték – emelte ki *Junghausz Rajmund* kerületi képviselő.

A Gárdonyiban a kinti tornapark kapott új szint

A Honvéd Központi Fúvós Zenekar muzsikájára vonultak ki a tanárok, szülők, diákok és leendő elsősek a Gárdonyi Géza Általános Iskola felújított kinti tornaparkjába az első tanítási napon. *Homolay Károly* igazgató szerint

idén több mint 400 tanuló folytatja, illetve a kicsi elsősek kezdik meg tanulmányaikat a Bartók Béla úti épület padjaiban. Az önkormányzat támogatása ebben az intézményben is fontos szerepet játszott: nem csupán az iskolakezdési csomagot vehették át az elsősek, az intézmény kinti tornaparkjának felújítása is befejeződött.



Hoffmann Tamás: eddig 250 millió forintot fordított iskolai fejlesztésekre az önkormányzat

A 235. oktatási évét kezdte meg a Műegyetem

Józsa János rektor büszkén sorolta a magyar és a világ felsőoktatásában magas színvonalat képviselő, zászlóshajó szerepet betöltő Műegyetem érdemeit az intézmény tanévnyitóján. Nemzetközi híró kutatók, Széchenyi-díjas tudósok, olimpiakon öregdiákok öregbítik évről évre az intézmény hírnevét. Ünnepi beszédében *Varga Mihály* nemzetgazdasági miniszter a Mű-

Horváth Charlie is üzent a kisdiákoknak

A „Vidám a Park!” című tanévnyitó fesztiválon a Savoya Parkban a pecsétgyűjtős játék teljesítői között egy 100 ezer forint értékű osztálykirándulást sorsoltak ki. A díjat Hoffmann Tamás polgármester adta át. Az esti sztárfellépő Horváth Charlie is üzent a diákoknak; szerinte a legfontosabb, hogy mindig eredményesen tanuljanak.

PEST-BUDAPEST LÁTKÉP

A HetiVálasz havi melléklete

hetiválasz

KERESSE a szeptember 15-i SZÁMBÁN!

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

FŐÁLLÁS & DIÁKMUNKA

CAMPONA
ÚJBUDA CENTER

NÁLUNK HETI FIZETÉST IS KAPHATSZ! INFO: 06 30 184 5499
WWW.CYORSETTERMI.HU *Részletek az ügyfélszolgálaton

SZEPTEMBERBEN ÚJRA BUBBLES KEDD!

10%

Regisztrált felhasználóknak!

Bubbles®
Non-stop online szolgáltatás

bubbles.hu

TÁRSASHÁZI KAMERARENDSZER –PROGRAM

Csökkentse a betöréseket és lopások, segítse a rendőrség munkáját, pályázzon Ön is biztonsági kamerára! Újbuda Önkormányzatának támogatásával igényelje MOST, és nem kell többé félténie otthonát.

KAMERÁVAL MEGFIGYELT TERÜLET!
A „Kamerával megfigyelt terület” tábla is visszatartó erővel bír!

ÚJBUDA PRIZMA
KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT.

További információért hívja a +36 1 372 7642-es telefonszámot.

A pályázat anyaga átvethető és a pályázat benyújtható

- elektronikusan a palyazat@ujbudaprizma.hu e-mail címen
- személyesen az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft.

BIZTONSÁGTECHNIKAI RÉSZLEGÉN (1113 Budapest, Hamzsabégi út 60. 1. emelet) vagy ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATÁNAK RECEPCIÓJÁN (1113 Budapest, Bocskai út 39-41.)

1,3 MP felbontású kamerát Piaci ár: 184 074 Ft Önkormányzati támogatás: 92 037 Ft Fizetendő összeg: 92 037 Ft	1,3 MP felbontású kamerát Piaci ár: 245 110 Ft Önkormányzati támogatás: 122 555 Ft Fizetendő összeg: 122 555 Ft	1,3 MP felbontású kamerát Piaci ár: 308 686 Ft Önkormányzati támogatás: 154 343 Ft Fizetendő összeg: 154 343 Ft
3 MP felbontású kamerát Piaci ár: 260 280 Ft Önkormányzati támogatás: 92 037 Ft Fizetendő összeg: 168 243 Ft	3 MP felbontású kamerát Piaci ár: 397 523 Ft Önkormányzati támogatás: 122 555 Ft Fizetendő összeg: 274 968 Ft	3 MP felbontású kamerát Piaci ár: 537 305 Ft Önkormányzati támogatás: 154 343 Ft Fizetendő összeg: 382 962 Ft

A feltüntetett összegek a helyszíni felmérést, kiépítést és a műszaki eszközök, illetve kiegészítők árát, valamint az Általános Forgalmi Adót tartalmazzák.

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

Slender You®
Testharmonia Stúdió

• Franchise partnereket keresünk

• Naponta friss pörkölés és szállítás

• Barista képzés

• Kávégépek, kiegészítők és őrök forgalmazása, szervizelése

Semiramis
A kávé évszázada.

1115 Budapest, Csóka u. 9.
Telefon: 06 (1) 205 3804
Tel./Fax: 06 (1) 203 7640
www.semiramiskave.hu

CITY TAXI

2-111-111

+36 1 20 30 2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHETI

Minősített budapesti taxi

Manual Hungary Kft.

Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

www.szinesfenymasolok.hu

• költségelemzés

• eladás, bérlet, márkaszerviz

• üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!

iroda@manualhungary.hu

KONICA MINOLTA

Gond nélkül „letagadhat” néhány évet a korából a lakótelep

Egy hely, ahol odafigyelnek egymásra



A közlekedésfejlesztéssel újra visszakерült a vérkeringésbe a sokáig zárványként emlegetett lakótelep

(Folytatás az 1. oldalról)

A helyiek is tudatában voltak az esemény fontosságának, hisz fiatalok és idősök egyaránt tevékenyen részt vállaltak az akkor még piros iskola felépítésében. A piros falak a négy évtizednyi napsütés hatására mára már rózsaszínűre fakultak, a tanintézmény folyamatos belső megújulása azonban jól szimbolizálja azt a folyamatot, ami az elmúlt esztendőben lezajlott Órmezőn: a lakótelepen tulajdonképpen minden kicsérlelt, mindent felújítottak.

A panelrekonstrukciós program részeként, kevés kivételtől eltekintve, mindenhol megújultak a lakóházak, amelyek energetikai korszerűsítésen is átestek. Ezzel együtt rendbetettük parkjainkat, sőt, nemrégiben egy új pihenőparkot is átadtunk az iskola közelében. De idén nyitotta meg kapuit egy idősök által igénybe vehető rekreációs központ is, ami szintén fontos beruházásnak számít – sorolja a közelmúlt eredményeit Junghausz Rajmund.

A felsorolásból nem maradhat ki Újbuda első önkormányzati közösségi kertje sem, amelyet 2013-ban, egy egykori játszótér helyén alakítottak ki. A Menyecske utca és Neszmélyi út találkozásánál létrehozott kertben 40-hez közelít azoknak az ágyásbérlelőknek a száma, akik szigorúan vegyszermentesen, a biokertészet szabályai szerint ápolják konyhakerti növényeiket. Órmező sikeres példáját követve azóta a kerületben két másik helyen, Kelenföldön és Albertfalván is épült hasonló közösségi kert.

A megújulás, a fejlődés idén is folytatódik, és a lendület a következő években is garantáltan kitart. 2016-ban fejeződött be az általános iskola tornatermének felújítása, az önkormányzat rövid távú tervei között pedig többek közt egy, elsősorban fiataloknak készülő innovatív klubhelyiség, afféle kultúrter kialakítása és kutya-futtató fejlesztése is szerepel. Ezen projekteknek az előkészítése jelenleg is



Nyár végi búcsú: együtt ünnepelnek a lakók



Megfordult a trend: az idősödő városrész fiatalodni kezdett

zajlik, Junghausz Rajmund elmondása szerint azonban a hangsúlyt a jövőben elsősorban nem az ingatlanalapú fejlesztésekre, hanem inkább a közösségépítésre helyezik. A lényegesebb cél az, hogy az emberek még inkább magukénak érezzék a városrészt, ahol a helyi közösség fontos és hasznos tagjai lehetnek. Ennek érdekében bővíteni és színesíteni szeretnék azt a programkínálatot, amely elemei a közösségépítés alapvető eszközei. Kirándulások, sportesemények és vetélkedők szervezésével próbálnak minél több alkalmat teremteni arra, hogy az itt lakók még jobban megismerjék egymás és még szorosabbá fűzzék meglévő emberi kapcsolataikat.

– Órmező egyedülálló helynek számít, ahol ebből a szempontból amúgy is van mire építeni. Mivel itt mindenből csak egy van: egy orvosi rendelő, egy általános iskola, egy pos-

zajlik, Junghausz Rajmund elmondása szerint azonban a hangsúlyt a jövőben elsősorban nem az ingatlanalapú fejlesztésekre, hanem inkább a közösségépítésre helyezik. A lényegesebb cél az, hogy az emberek még inkább magukénak érezzék a városrészt, ahol a helyi közösség fontos és hasznos tagjai lehetnek. Ennek érdekében bővíteni és színesíteni szeretnék azt a programkínálatot, amely elemei a közösségépítés alapvető eszközei. Kirándulások, sportesemények és vetélkedők szervezésével próbálnak minél több alkalmat teremteni arra, hogy az itt lakók még jobban megismerjék egymás és még szorosabbá fűzzék meglévő emberi kapcsolataikat.

– Órmező egyedülálló helynek számít, ahol ebből a szempontból amúgy is van mire építeni. Mivel itt mindenből csak egy van: egy orvosi rendelő, egy általános iskola, egy pos-

Sokan szülőfaluként emlegetik az Órmezei lakótelepet



a számok alakulásában így is egyértelműen megfigyelhető.

A terület közlekedését érintő átalakításoknak azonban nem mindenki örül. A fiatalok egyértelműen pozitívan élék meg a változást, hiszen gyakorlatilag percek alatt a város szívében lehetnek. Ám a buszjáratok ritkítása és megszüntetése miatt azok az idősebb lakók, akiknek otthona messzebb van a 4-es metró végállomásától, az eddigieknél nagyobb erőfeszítések árán tudják elérni utcéljukat. – A közlekedési helyzet valóban sokat javult a metróberuházás lezárulásával és a buszpályaudvar kibővítésével. A BKK a járatok ritkítását és megszüntetését a metró kihasználtságának növelése érdekében tartotta indokoltnak, ez persze nem vigasztalja a lakótelep távolabbi részén élőket. Emellett arról is fontos beszélni, hogy ha ilyen módon kinyitjuk a világot, azzal mások is könnyebben eljutnak hozzánk, ami közbiztonsági és köztisztasági értelemben új kihívást jelent a városrész számára – hívja fel a figyelmet egy új szempontra Junghausz Rajmund.

Az Órmezői lakótelepen közel 3300 lakás található, ezekben jelenleg mintegy nyolcezer élnek. Öröndetes fejlemény, hogy a korábban idősödő városrész az elmúlt esztendőben trendfordulóhoz érkezett, és fiatalodni kezdett, egyre több kisgyermekes család talál magának itt otthont. Az utóbbi évek fejlesztéseinek és rekonstrukciós programja-



Órmezői vagy órmezei?

Ez a nyelvhelyességi kérdés sokáig foglalkoztatta a városrész lakóit, akik nem tudták eldönteni, melyik alak a helyes. A bizonytalanság forrása az volt, hogy a lakótelepi intézményeknek (Órmezei Általános Iskola), a helyi szervezetek (Órmezői Közakarát Egyesület) és a helyi lap (Órmezői Hírek) elnevezései vagy az egyik, vagy a másik változatot tartalmazták. A vitát 2001-ben az Órmezőn élő dr. Szűts László, az MTA Nyelvtudományi Intézetének tudományos osztályvezetője zárta le stízszerűen az Órmezői Hírekben megjelent rövid írásával. Ebben kifejtette, hogy valójában mindkét alak helyes. Szakvéleménye szerint a régies, patinás hangulatú változat az Órmezei, de a mai nyelvhazsnálathoz igazítva ugyanilyen hibátlan a modernbb órmezői forma is.

(G. A.)

Órmező 40 éves

Tanúja volt a városrész születésének

Cselikovics Jánosné, akit egyszerűen csak Erzsébetként ismernek a helyiek, családjával együtt 45 évvel ezelőtt költözött Órmezőre. – Elég nehéz úgy volt, mivel a közlekedés és az ellátás sem volt magas színvonalú akkoriban. A 41-es busz kijelbebb, a Balatoni úttól indult, ahol egy fabódé is állt, az volt az egyetlen üzlet a környéken, ahol vásárolni lehetett – emlékszik vissza a kezdeti időkre. Két gyermekükkel költöztek ide, akik akkor már gimnazisták voltak. Együtt nézték végig az általános iskola építését és megnyitását. A család gyökeret vert, és később az unokák is ide születtek, az akkor már készen álló lakótelepre.

Saját bevallása szerint hamar szívébe zárt a városrészt, végigélte fejlődésének minden fontos állomását, és ma már elképzelhetetlennek tartja, hogy máshová költözzön. – Órmező számomra egy nagyon jól élehető helyet jelent. Az ellátás kiváló, orvosi rendelők, patikánk van, üzleteink vannak, vagyis alapvetően mindenhez hozzájutunk itt helyben, amire szükségünk lehet – fejezte ki elégedettségét.

Erzsébet aktív részt vevője a lakótelepi közösségnek, sokáig ő vitte az Órmezei Morus Szent Tamás Egyesület gazdasági ügyeit, de nyugdíjas éveibe lépve ma már csak egyszerű tagként vesz részt a szervezet munkájában. – Itt az emberek tényleg jobban figyelnek egymásra, és ebben az egyesületnek, közösségformáló erőfeszítései révén, elévülhetetlen érdemei vannak. Folyamatosan ügyelünk arra, hogy ki az, aki segítségre szorul, ki az, aki lelki vagy anyagi természetű problémákkal küzd. Jó érzés látni, hogy mindig van, aki segít. Evtente kétszer, karácsonykor és húsvétkor élelmiszersomagokat állítunk össze, amelyeket igyekszünk eljuttatni az igazán rászorulóknak. 45–50 csomagról van szó, ami nem kis mennyiség – adott áttekintést az egyesületi munka lényegéről.



ÚJBUDA
Órmező 40 éves

ÓRMEZŐ ÜNNEPE
„A VILÁG ELSŐ SZÁMÚ ÓRMEZEI SZABADTÉRI FESZTIVÁLJAI”
2016. szeptember 10-11. Újbuda, Költők Parkja
(XI. ker. Menyecske-Vöröfű u. által határolt terület)

**Szeptember 10. szombat
A RETRO NAPJA**

NAGYSZÍNPAD	PARK
09.00 Törzsek nyitási a Weiner László Zeneiskola és Zenei Műhely Szakközépiskola tanárainak részére	09.00 Meridián Szinglő
09.30 Főszörmény start	11.00-12.00 Síreel Workout sportos bemutatás, egyesületi játékok
10.00 Holifűt Színház Királyos mesék – mesejáték	14.30 Szarka Tóti Bábszínház Paprika Jancsi – Válsági hálygok
12.00 Chameleon Jazz Band	15.00 Tűz-tűz a Szivárvány Táncszínház előadása
13.00 Művészeti, tánc- és mozgáscsoportok	16.00 Petőfi Musical Stúdió Vadrózsák Néptánccsoport
15.00 Petőfi Musical Stúdió Vadrózsák Néptánccsoport	09.30-11.00 Régiaköltői verseny 10.00-16.00 Paprika Jancsi Csatlósok

**Szeptember 11. vasárnap
A MAGYAR DAL NAPJA**

NAGYSZÍNPAD	PARK
10.00 Majorka Színház A király nyitási – mesejáték	10.00-12.00 „Világ László” Bábszínház Automata
11.00 Károlyi Ester és az Ester-tánc mesemondó	KÍSÉRŐPROGRAMOK MINDKÉT NAPON
12.00 NEMADOMTEL zenekar	Kenderkő Népi Játékszín Órmező 40 éves – „Panel-skanszen” FELVÉTELEK
14.30 Budapest Show Kórus	OPEN STAGE Királyokdász, kézműves foglalkozások, archívus, látványosságok...
17.00 Irígy Nőemlékirígy Show	

ÓRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ
Cím: 1112 Budapest, Cirmos u. 8.
Tel.: +361 / 309-0007, 310-0644
www.pontmagazin.hu/ormezo

Órmező 40 éves

Múlt pénteken ünnepélyes keretek között avatták fel Grosics Gyula első mellszobrát a róla elnevezett általános iskolában. Simicskó István honvédelmi miniszter és Hoffmann Tamás polgármester mellett Dunai Antal az MLSZ alelnöke is részt vett a rendezvényen.



» HÍRKÉP

Indulnak az Újbudai Szenior Programközpont közkedvelt programjai

Az augusztusi zárva tartás után ismét számos ingyenes foglalkozással, előadással várja kedves ügyfeleit az Újbudai Szenior Programközpont.

A hahota jóga hétfőnként 9.00 órától biztosítja a hétindítót jókedvet. A foglalkozás mesterségesen, spontán nevetést kiváltó gyakorlatokra épülő, egyfajta „edzés” a léleknek. A hagyományos, kínai gyógyászat elvein alapuló 3-1-2 meridiántorna energizáló, gyógyító és betegségmegelőző hatású gyakorlatsorozat. Mozdulatai egyszerűek, könnyen megtanulhatók, otthon is könnyedén elvégezhetők. A programközpontban minden hétfőn és pénteken 10.00 és 11.00 órától, szerdánként pedig 11.00 órától indulnak csoportok. Szerdánként 10.00 órától a Feneketlen-tónál, a „Kömeci szobor” mellett is várjuk a mozogni vágyókat.

A német és az angol nyelv kedvelői társalgási klubhoz csatlakozhatnak, ahol szinten tarthatják tudásukat változatos témák, gyakorlati szituációk segítségével. A csoportokba azokat az érdeklődőket várjuk, akiknek tudása legalább középhaladó szintű. A német nyelvű klub szeptember 21-én, szerdán 9.30-tól indul, az angol nyelvű klub várhatóan szeptember végén kezdődik.

A programközpontban egészséges táplálkozással kapcsolatos, személyre szabott dietetikai tanácsadáson is részt vehetnek. A táplálkozási szakember 2016. szeptember 14-étől, kéthetente szerdán 13.30–15.30 óra között várja az érdeklődőket. A részvétel előzetes jelentkezéshez kötött: minden hétköznap 8–14 óra között lehet jelentkezni telefonon a 372-4636-os számon, vagy

személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban.

A természet kedvelőit ebben a hónapban is várják a Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársainak programjai. Szeptember 21-én, szerdán 14.00 órától a „Kulturális örökségünk – a táj: a Sas-hegy tájtörténete” című foglalkozáson vehetnek részt az érdeklődők. Szeptember 27-én, kedden a látogatók a madárgyűréssel ismerkedhetnek meg a Tápió-Hajta menti Famosi madárvár-tában. A kirándulás előzetes regisztrációhoz kötött; érdeklődni a 06/30/477-6720-as számon, sashegy@dinpig.hu e-mail címen vagy minden hétköznap 8.00–14.00 óra között az Újbudai Szenior Programközpontban tudnak. Az egyre nagyobb táborral rendelkező, Monspart Sarolta vezette 60+ Gyalogló Program szeptemberben újra indítja kis- és nagyközösségi foglalkozásait. Az első közös Bikás parki gyaloglás szeptember 15-én 9.00 órától lesz a megszokott helyen (találkozó: Vahot és Bártfai utca találkozásánál, a közterület-felügyelők szürke épületénél), ahol minden további információt megkaphatnak a programról.

A teljesítmények rögzítésére használatos Gyalogló Napló átvételére az első nagyközösségi gyaloglás alkalmával, majd a későbbiekben a programközpontban lesz lehetőség. Szeretettel várjuk mozogni vágyó régi és új ügyfeleinket! Fentiek kívül később számítógépes és nyelvi tanfolyamaink, a mentálhigiénés beszélgetések és relaxációs foglalkozások és a 60+ Egészségklub is újraindul. Ezekkel kapcsolatban a későbbiekben tájékoztatjuk Önöket. (60+ programokról további részletek a 8. oldalon)



Mézzel is készült lecsó Kelenföldön

Kolbásszal, tarhonyával, tojással és mézzel is készülhet igazán finom lecsó – derült ki a Kelenföldi Lecsőfesztiválon augusztus 27-én.

Bár a hungarikumok körébe még nem került fel a lecsó, talán már nem sokáig kell várni rá. Olyan, tipikusan magyar ételről van szó, ami világviszonylatban is népszerű és egyedi. Az idei ötödik Kelenföldi Lecsőfesztivál helyszíne ezúttal is megtelt, finomabbnál finomabb verziók készültek az Albert utcában. A „Kelenföld legjobb lecsója” vándorkupát az újbudai

polgárőrség csapata vihette haza. A zsűri szerint második helyezést elérő „Albertfalvi Amazonok” lecsójának titka egyszerűen össze-foglalható: házi kolbász és méz. A csapat lelkesen kezdett a főzéshez, a versenyre előre összevágott paprikával, paradicsommal és pikáns kolbásszal érkeztek. – A receptúrát különleges séf jegyezte – mesélte Farkas Krisztina önkormányzati képviselő.

A rendezvényre nemcsak környékeliek látogatnak ki szívesen, hanem a kerület minden pontjáról érkeznek érdeklődők. – Az esemény nem csupán a kóstolásról szól, itt a családok apraja-nagyja

egyenként kellelmesen tölti az időt – hangsúlyozta a főszervező Ludányi Attila, önkormányzati képviselő. A díszvendég, Szabolcs Attila országgyűlési képviselő unokáival érkezett a helyszínre. Szerinte nem kizárt, hogy egyszer a lecsó is bekerül a hungarikumok közé, hiszen méltán híres világszerte.

Az étel elkészítéséhez szükséges alapanyagokat (vizet, paradicsomot, paprikát, hagymát), valamint a tűzifát Újbuda Önkormányzata biztosította, a csapatoknak mindössze bográcsot, fűszereket, munkaasztalt stb. kellett hozniuk.

(T. K.)

Világmárkák
30-70% kedvezménnyel
mindennap

Legyél kitűnő ősszel is!

A kedvezmény a Premier Outlet dm üzletére nem vonatkozik.

www.premier.hu
facebook.com/PremierOutletCenter



» EGÉSZSÉGGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...a stresszes mindennapok és a mozgásszegény életmód következtében eleinte csak párkilónyi felesleg jelenik meg, viszont a nagymértékű túlsúlyhoz vezető úton ezek jelentik az első lépést. Tény, hogy a magyar lakosság több mint fele túlsúlyos, 17%-a pedig kórosan elhízott. A súlyfelesleg ráadásul nem pusztán esztétikailag okozhat problémát, de szervezetünk normál működését is veszélyezteti, hosszú távon pedig visszafordíthatatlan betegségek is kialakulhatnak hatására.

Az elhízás rizikófaktoráról és a betegség megelőzéséről Dr. Koppány Viktóriát, a Budai Magánorvosi Centrum belgyógyász szakorvosát kérdeztük:

A normálisnál magasabb testsúly még nem jelent önmagában testsúlytöbbletet, hiszen (például sportolók esetében) a testsúly lehet nagyobb az izom- és csonttömeg következtében. A BMI (body mass index) a kilogrammban megadott testsúly elosztva a méterben kifejezett testmagasság négyzetével. A BMI lehet normál (18.5 és 25 között), túlsúlyos (25 és 29.9 között), elhízott (30 felett), kórosan elhízott (35 felett), sovány (18.5 alatt), vagy kórosan sovány.

Az elhízásra hajlamosíthatnak örökölt tényezők (szülők alkata, kövérsége, „erős csontozata”), alkat, mozgásszegény életmód, fokozott szénhidrát- és kalória-bevitel helytelen táplálkozásnál, lelki pszichés tényezők, gyógyszerek mellékhatása, betegségek mellékhatása.

Bizonyos antidepresszánsok és fogamzásgátlók is vezethetnek túlsúlyhoz, persze nem mindegyik egyformán, meg kell találni a páciens számára legmegfelelőbbet, egyénre szabva. Számos betegség is járhat elhízással – a teljesség igénye nélkül – pajzsmirigybetegségek, leggyakrab-

ban alulműködés, Cushing-szindróma, polycystas ovarium szindróma (PCOS), fokozott inzulintermelő állapotok, hipofízist, hipotalamuszt érintő agyi betegségek, metabolikus szindróma.

Ezek megfelelő kezelésével a testsúly többlet csökkenthető, visszafordítható. Amennyiben több kalóriát visz be a szervezet, mint amennyit eléget, súlytöbblet alakul ki. Így tehát nem minden esetben okoz súlytöbbletet a falánk-ság. Általánosságban azt az orvosi gondolatot és tanácsot szeretném közvetíteni, hogy a túlsúly betegsége, ami sok veszélyt hordoz, például magas vérnyomás, cukorbetegség, ízületi gyulladás, bőrgombásodás, csökkent teherbearsés, ha pedig tartósan fennáll a súlytöbblet, akkor fokozott érelmeszesedés is lehet a következménye. Nem gondolom, hogy a kövérség jó hatással lenne a pszichére. Meglátásom szerint munkavállalásnál, párválasztásnál inkább hendikep. Nagyfokú elhízás alatt megszűnhet a peteérés, így nem jön létre teherbearsés. Az elhízás esetében leggyakrabban nem hormonzavar vagy egyéb betegség áll, hanem egész egyszerűen a hibás diéta. FOKOZATOSAN kell fogyni (például havonta 2 kg mínusz egyenletesen tartható) diétával és sporttal. A diéta dietetikus által legyen meghatározva, a fogyasztószerek, különböző porok, italok pedig kerülendők, mivel hatásuk nem tartós, gyakran járnak úgynevezett jojeffektussal, amikor több jön vissza, mint amennyi lement. Az elhízás tehát betegségnek tekintendő, és sajnos minél súlyosabb, annál nehezebben kezelhető, annál nehezebb a fogyas. Kezeléséhez szükséges orvos (belgyógyász, endokrinológus), diétás tanácsadása, és edzésterv, akár személyi edzővel is.



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta.

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

- KARDIOLÓGIA SZÜRESEI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZÜRESEK
- BELGYÓGYÁSZAT, GASTROENTEROLÓGIA
- 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



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS
Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata
a 42/2015. (VI. 29.) XI. ÖK számú rendelete alapján
TANULMÁNYI
ÖSZTÖNDÍJ PÁLYÁZATOT
hirdet tehetséges gyermekek és kiemelkedő tanulmányi
eredményt elért diákok részére a 2016/2017. tanévre.

A pályázaton
a/ azon állami, illetve egyházi fenntartású 5–8. évfolyamos
nappali rendszerű oktatásban részt vevő általános iskolai
tanuló vehet részt,
• akinek az állandó lakhelye Budapest XI. kerületé-
ben van
• aki a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkor-
mányzata által működtetett és fenntartott, valamint
csak működtetett, illetve az önkormányzattal 2012.
december 31-én érvényes közoktatási megállapodást
kötött fenntartó XI. kerületben működő oktatási intéz-
ményének /Albertfalvi Don Bosco Katolikus Általá-
nos Iskola és Óvoda, Talento-Ház Alapítványi Óvoda,
Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, Va-
daskert Általános Iskola, Szent II. János Pál Óvoda,
Általános Iskola és Gimnázium, Budai Ciszterci Szent
Imre Gimnázium, Szent Margit Gimnázium/ tanulója,
• a 2016/2017. tanévben 5., 6., 7., 8. évfolyamon folytatja
tanulmányait, és
• akinek a tanulmányi eredménye a 2014/2015. tanév
végén és a 2015/2016. tanév végén 4,8 vagy a feletti
továbbá
b/ azon 9–13. évfolyamos nappali rendszerű oktatásban
részt vevő középiskolai tanuló vehet részt,
• akinek az állandó lakhelye Budapest XI. kerületé-
ben van
• aki Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkor-
mányzata által működtetett és fenntartott, valamint
csak működtetett oktatási intézményének tanulója
• akinek a tanulmányi eredménye a 2014/2015. tanév
végén és a 2015/2016. tanév végén 4,75 vagy a feletti
Az ösztöndíj a 2016/2017. tanévre, összesen 10 naptári hó-
napra nyerhető el. Az ösztöndíj havi legmagasabb összege
általános iskolai tanuló esetén 5000, középiskolai tanuló
esetén 8000 forint.

A pályázat csak az önkormányzat által rendszeresített
pályázati adatlapon nyújtható be, melyhez mellékelni
kell:
• a 2014/2015. tanév év végi és a 2015/2016. tanév végi bi-
zonyítványainak másolatait
• az iskolalátogatási igazolást
• a kerületi, budapesti, országos, nemzetközi tanulmányi,
művészeti versenyeken elért eredményt igazoló irat, il-
letve a nyelvvizsga bizonyítvány másolatát
• továbbá az állandó bejelentett lakhely igazolására a lak-
cím-kártya lakcímet tartalmazó oldalának másolatát
Nem értékelhető a pályázat, ha a kérelemhez csatolan-
dó mellékletek hiányosak vagy hiányoznak, továbbá ha a
határidő leletét követően nyújtják be.
A pályázatot Budapest Főváros XI. Kerület Újbudai Polgár-
mesteri Hivatal Humánszolgálati Igazgatóság Köznevelési
Csoportjánál kell benyújtani 2016. szeptember 30-áig.
Pályázati adatlap beszerezhető a Polgármesteri Hi-
vatal Humánszolgálati Igazgatóság, Köznevelési Csop-
ortjánál (1113 Bp., Zsombolyai u. 4. IV. em.) és az ügy-
félszolgálaton (Bocskai út 39–41.) továbbá letölthető az
Önkormányzat honlapjáról. (www.ujbuda.hu).
Az ösztöndíj odaítéléséről a Polgármester dönt, az álta-
la felkért szakértői testület javaslata alapján. Döntése ellen
fellegbeszédnek helye nincs. A pályázat eredményéről va-
lamennyi pályázó írásban értesítést kap, legkésőbb 2016.
október 31-éig. Az ösztöndíj kifizetésére félévenként egy
összegben kerül sor. Az ösztöndíjas vagy törvényes képviselője
az ösztöndíj folyósításának időszaka alatt köteles a változás
bekövetkeztétől számított 15 napon belül a Polgár-
mesteri Hivatal Humánszolgálati Igazgatóság Köznevelési
Csoportját írásban tájékoztatni, ha
a) a tanuló oktatási intézményt vált,
b) magántanulóként folytatja a tanulmányait,
c) a tanulói jogviszonya megszűnt vagy szünetel,
d) tartósan külföldre távozik, vagy
e) Budapest XI. kerületi lakóhelye megszűnik.

A Polgármester az ösztöndíj folyósítását – akár visszame-
nőleg is –
a) megszüntetheti, amennyiben
aa) az ösztöndíjas vagy törvényes képviselője fentiek sze-
rinti tájékoztatási kötelezettségének nem tesz eleget, vagy
ab) az ösztöndíjas Budapest XI. kerületi lakóhelye meg-
szűnt, és
b) megszünteti, amennyiben az ösztöndíjas az ösztöndíj
elnyerése érdekében a pályázatában valótlan adatokat kö-
zölt.
Az ösztöndíjas 30 napon belül köteles a jogosulatlanul
felvett ösztöndíjat Újbuda Önkormányzata részére visszafi-
zetni.

Budapest, 2016. augusztus
dr. Hoffmann Tamás polgármester megbízásából
dr. Molnár László alpolgármester

Nyaralás
közben tanulni?



Csaknem száz 10 és 14 év közötti újbudai
általános iskolás
nyaralt a soltvadkert
ifjúsági táborban.
– Idén harmadik alkalommal
rendezték meg a tehetségku-
tató tábort Soltvadkertben újbu-
dai diákok számára, amelyet
ebben az évben is az önkor-
mányzat támogatott – monda
el lapunknak Gyurcsó Zsuzsa,
az Újbudai Pedagógiai Iroda
(UIP) vezetője. A gyerekek
munkáját és kikapcsolódását
felügyelő szakember szerint ez
a hely kiválóan alkalmas arra,
hogy a tanulók rátaláljanak ön-
magukra, különleges informá-
ciókhoz és tudásanyaghoz jus-
sanak. Gyurcsó hangsúlyozta,
a különböző szekciókat, azaz
tanulócsoportokat (képzőmű-
vészet, természettudomány,

dráma és színjáték, matemati-
ka, logika) vezető tanárok napi
hat órában tartottak foglalko-
zásokat, ahol szaktudásukat
kiaknázták.
– A táborozók száma évről
évre nő. A mintegy száz gyer-
mek a kerületi tanulmányi
versenyeken elindult diákok
közül került ki, nem volt fel-
tétel, hogy helyezést érjenek el
– mesélte Verőné Jámbor No-
émi, az UIP munkatársa. Így
biztosan olyanok mentek el az
augusztus 21–26. között zajló
táborba, akik komolyan érdek-
lődnek az adott terület iránt.
A program 4. napjára időzí-
tett látogatásunk alkalmá-
val utunk az első állomástól,
azaz a kosárlabdapályától a
képzőművészeti szekcióhoz
vezetett. A „civilben” kép-
zőművészként is tanító mester
épp a perspektivikus ábrázolás
metódusáról beszélt a leendő
(T. K.)

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Újbuda Önkormányzata és a Fiaatal Családok Klubja
„Mesés egészség” címmel
MESEÍRÓ PÁLYÁZATOT
hirdet a XI. kerületi lakosság számára gyermek és felnőtt kategóriákban.
A pályázat célja: annak terjesztése, hogy az egészséget könnyebb
megőrizni, mint a betegséget gyógyítani, tehát a testi és lelki egészség
érdekében tett lépések (táplálkozás, mozgás, kiegyensúlyozottság,
szűrővizsgálatok stb.) fontosságának hangsúlyozása.
A pályázatot a 2016. szeptember 25-én, vasárnap 10–17 óráig, a
Feneketlen-tó partján megrendezésre kerülő „II. Újbudai EgészségPart”
elnevezésű, családi rendezvényhez kapcsolódik, ahová több mint ezer
főt várunk színes programokkal, neves fellépőkkel, vetélkedőkkel és
sok-sok nyereménnyel.
Pályázati kategóriák:
• I. korcsoport: 7–9 évesek • II. korcsoport: 10–13 évesek;
• III. korcsoport: 14–16 évesek • Felnőtt (16 év fölött)
Legtöbb elvárás a pályázók felé: A mesében szerepeljenek a
következő kifejezések, vagy rokon értelmű megfogalmazások: egészség, orvosi
vizsgálat, életmód, gyógyulás, boldogság. A történet alapja lehet akár
valódi (betegségből való felgyógyulás), akár kitalált történet.
Formai feltételek:
A meséket Word dokumentumban, mellékletben csatolva kérjük
elküldeni a mesesesegszeg@gmail.com címre. A terjedelem: Maximum
6000 karakter, szóközzökkel együtt. A mese elején szerepeljen a pályázó
neve, életkora, e-mail címe, saját vagy szülői telefonszáma. Az írásokat
saját kezűleg, tetszés szerinti technikával lehet illusztrálni.
Minden pályázó egy mesével nevezhet, mely eddig még nem jelent meg
nyomatásban, vagy más internetes portálon.
A beérkezés határideje: 2016. szeptember 15.
A helyezésekről internetes szavazás dönt.
Díjazás: A díjak átvételére a 2016. szeptember 25-én, vasárnap 16
órákor, a Feneketlen-tó partján megrendezésre kerülő „II. Újbudai
EgészségPart” elnevezésű rendezvényen, személyesen kerülhet sor.
Minden kategória minden helyezettje értékes ajándékot kap!
Fődíj: Egy szuper, mesés ajándék, amely még éppen olyan
titokzatos, mint a mesék vége!
A pályaművekből (hozzájárlás esetén a pályázók nevének
feltüntetésével) kiadványt készítünk, amelyhez „Mesés egészség”
címen az iskolákban lehet majd hozzájutni, valamint vállaljuk, hogy a
meséket közzéteszünk a www.ficsak.hu honlapunkon, Ficsak
és Mesés Egészség Facebook-oldalunkon, és feltűnnek majd
nyomatott, kerületi vagy országos lapokban is.
Ismert lehetsz!
A kiadvány megjelenésekor nagyszabású sajtóesemény keretében
mutatjuk be a nyerteseket az országos médianak!
Egyéb információk: mesesesegszeg@gmail.com

MászóJátszó
– ahol a mászás
több mint játék

A falmászás egyre ismertebb
és divatosabb elfoglaltság
a fiatalok körében. Olyannyira,
hogy 2020-ban, Tokióban már
olimpiai versenyszám lesz ez
a dinamikusan fejlődő sportág.

De miért is ez nagy népszerűség? A falmászás
olyan egész életen át űzhető aktivitás, mely a
fizikai és szellemi területekre egyszerre hat.
A függőleges dimenzió izgalmas kihívást jelent
kicsiknek és nagyoknak egyaránt, a mászás pe-
dig – mint ösztönös és természetes mozgásforma
– már kisgyermekkortól része mozgásrendsze-
rünknek. A falmászás sokrétű alkalmazására
kutatók, orvosok, pedagógusok is figyeltek.
A sportmászáson túl, külföldön már több évtize-
de sikerrel alkalmazzák műtétek utáni rehabili-
tációban, gyógytorna részeként, rehabilitációban,
fejlesztésben egyaránt.
Ezt a jó gyakorlatot fejlesztették tovább a Má-
szóJátszóban az Omnivagus Egyesület szakem-
berei, ahol egyedülállóan kapcsolódnak össze
a falmászás fejlesztő, terápiás és élményt szer-
ző hatásai. A programban alkalmazott boulder
fal kis magasságú, kötélbiztosítást nem igényel,
ezért használata egyszerű és biztonságos. Urbá-
nus világunkban a gyermekeknek egyre keve-
sebb lehetősége van a szabad, önfeledt mozgásra,
mászásra, játékra, melynek hiánya sok esetben
különböző magatartási, tanulási, szocializációs
problémák formájában jelentkezik. A képesség-
fejlesztő falmászás mindezekre egyszerre kínál
izgalmas megoldást, olyan sokrétű mozgásfej-
lesztés formájában, mely a speciális feladatsorok
által egyszerre hat kognitív, szenzoros és nagy-
mozgásos területekre, például: figyelem-koncent-
ráció, mozgáskoordináció, észlelés, egyensúly,
problémamegoldás. A MászóJátszó meghatározó
eleme a játék, mely a gyermeki tevékenységrend-
szerek, így a mozgásfejlődés szempontjából is
kulcsfontosságú. A MászóJátszó nyitott minden
korosztály számára: egyéves kortól játszózható
formában, hároméves kortól csoportos foglalko-
zás vagy szülinapok, rendezvények formájában.
www.omnivagus.hu
(K. A. H.)

MOZGÁSSPECIALISTA!
Ultrahang diagnosztikától a teljes rehabilitációig
minden mozgásszervi panasz konzervatív és műtéti ellátása.
Szakrendeléseink:
Prof. Szabó István csípő, vállspecialista
Prof. Székely György idegsebész, gerincspecialista
Dr Majzik Ernő boka, térdspecialista
Dr Németh Loránd reumatológus, izületspecialista
ŐSZI AJÁNLATUNK:
Guna terápia egy ampulla 4000 forint
lökéshullám, PAPIMI egy kezelés 4000 forint
Ingyenes csoportos nyugdíjas gyógytorna
Bejelentkezés:
06 1 472 1125, 06 70 3390110
www.balancemozgas.hu

HETI OH-LÁ-LÁ AJÁNLATAINK!
Nagy választék kalandból
HETENTE ISMÉTLŐDŐ AKCIÓK 2016. SZEPTEMBER 1-30-IG
AZ AUCHAN SAVOYA PARK ÁRUHÁZBAN!
1117 BUDAPEST HUNYADI J. ÚT 19.

<p>Hétfő</p> <p>7 DAYS CROISSANT 60 g, többféle 1983 Ft/kg</p> <p>119Ft</p> <p>SAJTOS SZENDVICSRÜD 45 g, 556 Ft/kg</p> <p>25Ft</p>	<p>Kedd</p> <p>VANILIÁS CSIGÁ 100 g, 590 Ft/kg</p> <p>59Ft</p> <p>CSONTOS CSIRKEMELL Ft/kg, előhűtött csomagolt</p> <p>999Ft</p>	<p>Szerda</p> <p>CLASSIC MÁJKRÉM 62-65 g, tépőzáras 908-952 Ft/kg</p> <p>59Ft</p> <p>FINOMINO MATADOR SZALÁMI 2099 Ft/kg</p> <p>210Ft/kg</p>	<p>Csütörtök</p> <p>NÓGRÁDI ROPI 45 g, 1311 Ft/kg</p> <p>59Ft</p> <p>MINDENNAPOK SZÁRAZTÉSZA 1 kg, többféle</p> <p>339Ft</p>	<p>Péntek</p> <p>Dr. M MOSÓSZÓDA 1 kg, papírzacsok</p> <p>249Ft</p> <p>SZENT ISTVÁN BOROK 0,75 l, 799 Ft/l</p> <p>599Ft</p>	<p>Szombat</p> <p>FÉLBARNA KENYÉR 750 g, 132 Ft/kg</p> <p>99Ft</p> <p>ALFOLD ARANYA ALMALÉ 5 l, 280 Ft/l</p> <p>1399Ft</p>	<p>Vasárnap</p> <p>JANA BABAVÍZ 1 l</p> <p>99Ft</p> <p>CSIRKECOMB SALÁTAGYÖNY Ft/db</p> <p>499Ft</p>	<p>Auchan SAVOYA PARK INGYENES BUSZJÁRAT</p> <p>Utazzon az Auchan Savoya Park ingyenes buszjáratán</p> <p>Útvonat: Auchan Savoya Park Áruház - Bikás Park - Leányka utca</p>
---	---	---	---	--	---	---	--



Egészséges és aktív időskor

Idén júniusban a Norvég Finanszírozási Mechanizmus 2009–2014 részeként indult el Újbuda Önkormányzatának vezetésével az „Egészséges és Aktív Időskor” elnevezésű projekt.

A projekt egy, a 60+ programon belül induló új szolgáltatást kíván kidolgozni és tesztelni. Ennek keretében az önkéntesek és a szakemberek szükség esetén az időskorú otthonába is elviszik a segítséget.

Szeptemberben a szépkorúak igényeinek gyűjtését kezdjük el kérdőívek kitöltésével, feltérképezve, milyen jellegű támogatásra van szükségük. A kérdőívek kitöltését, illetve az információk gyűjtését az önkormányzat által megbízott cég, az OKT-FULL Tanácsadó Kft. végzi 2016. szeptember 10. és október 10. között. A kérdezőbiztosok nemcsak lakcímeiken, hanem a kerület közösségi pontjain (pl. orvosi rendelő) is folytatnak lekérdezést.

Kérjük, figyelmesen olvassák el az alábbi fontos tudnivalókat:

- A kitöltés minden esetben a kérdező jelenlétében történik, nincs mód arra, hogy a kérdőívet elkérve, postán vagy más módon juttassák vissza.
- A kitöltés minden esetben anonim, nem kell megadni a kéreztet nevé.
- A kérdezőt nem kötelező a lakásban fogadni, a kitöltést meg lehet tenni például a társasház közös helyiségében is.
- A kérdező minden esetben hivatalos megbízólevéllel rendelkezik (a kérdező

személyi igazolványa is elkérhető), amelyet kérjük, a lakásba történő beengedés előtt ellenőrizzenek.

társait is kereshetik nyitvatartási időben. Kérjük, kövesse figyelemmel az Újbuda médiát.



Idősek Világnapja Újbudán

Az önkormányzat az Újbuda 60+ Program szervezésében idén is megünnepli az Időskorúak Világnapját (október 1.). A nagyszabású ünnepség programja ez évben is grandiózus lesz, amelyre a szervezők olyan kerületben élő hatvan év feletti polgárokat szeretnének meghívni, akik még soha nem vettek részt a világnapot ünneplő helyi rendezvényen. Jelentkezni – kizárólag személyesen – 2016. szeptember 12–20. között (Újbuda 60+ Kedvezménykártya felmutatásával) az Újbudai Szenior Programközpontban lehet.

- A kérdező kizárólag adatfelvétellel kapcsolatban jár Önnél, nem árul semmit, nem vesz át pénzt (a lekérdezés ingyenes), nem rendelkezik további információkkal a programot illetően, valamint nem tud segítséget nyújtani más ügyintézés (pl. segélyrel) kapcsolatban.
- Újbuda Önkormányzata a kényelmes és biztonságos lekérdezés érdekében hétfőtől csütörtökig 8.00–16.00 óra között, pénteken 8.00–13.00 között ad felvilágosítást a kérdezőkre vonatkozóan a 381-1339-es telefonszámon. A projekttel kapcsolatos kérdéseikkel természetesen az Újbuda Szenior Programközpont munka-

PROGRAMAJÁNLÓ

Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

Szeptember 10. 60+ természetjárás

Előzetes jelentkezés szükséges!

Találkozó: 7.50, Nyugati pu., a szobi vonat végénél. Börzsöny-hg., Nagy Hideg-hegy (ide busszal megyünk fel), Rakodó–Csóványos (kilátó)–Foltán kereszt–Cseresznyés-völgy–Nógrád. Táv: 15 km, szint: 350 m; a program ingyenes; további információ és jelentkezés: Sepsey Katalin (Műanyag SC), 06/70/251-1493

Szeptember 12. 14.00–16.00 Életet az éveknek nyugdíjas klub

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

Szeptember 12. 16.00–18.00 Útifilmvetítés

A Balaton-felvidék egyedi tájértékei. Szőlőhegyi kápolnák. Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; a program ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

Szeptember 13. 60+ városismereti séta

Séta a Budakeszi Mamutfenyőkhöz

A túra időjárás függvényében változhat, kb. 13.00 óráig tart a program. Találkozó: 9.00, Széll Kálmán tér, óra; a program ingyenes; Soltész Ferencné (CAOLA-ALFA SE); 06/70/572-0184

Szeptember 13. 13.00–17.00 Kreatív műhely Decoupage technika

Előzetes bejelentkezés szükséges!

Helyszín: USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja, XI., Kisújszállás u. 10.; ingyenes; további információ: Pap-Dávid Anna klubvezető, minden hétköznap 8.00–16.00 óra között a 789-2951-es telefonszámon

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

Szeptember 14. 10.00–13.00 Múzeumlátogatás

Mentő Múzeum, 1055 Budapest, Markó u. 22. Előzetes bejelentkezés szükséges szeptember 12-éig. Belépő: 800 Ft/fő (70 év felett ingyenes); további információ és jelentkezés: Polgár Tiborné, 789-3022, 06/70/492 0380, polgar.tiborne@uszosz.ujbuda.hu

Szeptember 19. 16.00–18.00 Útifilmvetítés

A Balaton-felvidék egyedi tájértékei: Várak és várromok. Helyszín: USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja, XI., Gazdagréti tér 1.; a program ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

Szeptember 20. 14.00–17.00 Fotóklub

A digitális fotózás elsajátítása, a képek javítási lehetőségeinek megtanulása. Jó idő esetén fotóséta! Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont, XI., Bölcső u. 3.; a program ingyenes; további információ: Újbuda 60+ Médiaműhely Fotósok (Áment Zsóka 60+ program önkéntes), 06/70/261-0369

Szeptember 22. Wellness az ókorban

A kiállítás megtekintése az Aquincumi Múzeumban, 1031 Budapest, Szentendrei út 135. Előzetes jelentkezést kérünk a megadott elérhetőségeken, kb. 10.30–12.00-ig tart. Találkozó: 9.15, Fehérvári út, 1-es villamos végállomása (közlekedés villamos és autóbusszal). Belépő 70 év alatt 800 Ft, idegenvezetés 5000 Ft/csoport, létszámtól függ; további információ és jelentkezés: Buliczka Jutka, Ezüstnet Egyesület, buliczkajutka@gmail.com e-mail címen vagy minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

Nordic walking a Gazdagréti Összefogás Egyesülettel

A foglalkozások hétfőnként 11 órától a Gazdagréti Községi 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 Községi Házban! Az első alkalom ingyenes, további alkalmak: 200 Ft/alkalom. Folyamatos csatlakozási lehetőség! További információ, előzetes jelentkezés: majorszky@gmail.com, 06/20/443-7048

Gerinctorna fizioiógiás labdán

Kezdő tanfolyamok

1. HELYSZÍN: Lágymányosi Bárdos Lajos Kéttannyelvű Általános Iskola (XI., Baranyai u. 16–18.). Kezdő csoport időpontja: 2016. szeptember 22-étől, csütörtökönként 16.00–17.00. Csoportvezető: Vörösmarty Edit
2. HELYSZÍN: Széchenyi István Gimnázium (XI., Egr

József u. 3–11.). Kezdő csoport időpontja: 2016. szeptember 20-ától, keddenként 16.00–17.00. Csoportvezető: Zimonyiné Pompor Éva. Jelentkezni lehet: 2016. szeptember 12–16. között 10.00–13.00 óráig személyesen az Újbudai Szenior Programközpontban (XI., Bölcső u. 3.)

Beiratkozáshoz a 60+ kártyát, személyigazolványt és lakcímkártyát kérjük, hozzák magukkal. A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom. 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom. A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt a tanfolyamon!

60+ kezdő konditorna-foglalkozások Újbuda Önkormányzatának támogatásával

1. TIT (XI., Zsombolyai u. 6. fszt., tel.: 372-4636)

2016. szeptember 19-étől, hétfőnként 15.00–16.00 óra. Beiratkozás: 2016. szeptember 12–16. között az Újbudai Szenior Központban (XI., Bölcső u. 3.)!

2. Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45–47., tel.: 204-6788)

2016. szeptember 20-ától, keddenként 15.00–16.00 óra

3. Újbudai Szenior Központ (XI., Bölcső u. 3., tel.: 372-4636)

2016. szeptember 22-étől, csütörtökönként 16.00–17.00 óra. Beiratkozás: 2016. szeptember 12–16. között a helyszíneken 10.00–13.00 óráig

Beiratkozáshoz a 60+ kártyát, személyigazolványt és lakcímkártyát kérjük, hozzák magukkal.

Jelentkezési feltételek: • XI. kerületi lakos • betöltött 60. életév • 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása. A tornakurzus díja/fő: 5000/10 alkalom, 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom*. Csoportvezető: Virág Anikó
*A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt a tanfolyamon!

FELHÍVÁS INGYENES HALLÁSSZŰRÉSRE

Tisztelt helyi lakos!

Ezúton értesítem, hogy ingyenes hallásszűrést szervezünk a **XI. kerület, Fehérvári út 79. szám** alatt lévő Starkey Hallásszalonban **2016. szeptember 15-ig**

hétköznap 8–16 óráig.

Amennyiben Ön gyakran visszakérdez, túl hangosan hallgatja a televíziót, vagy nehezen ért zajos környezetben, elengedhetetlen, hogy lemérhesse hallását és meghallgassa szakember véleményét.

Hallásszűrésünk ingyenes, önkéntes, teljesen fájdalommentes és mindössze 25 percet vesz igénybe.

Az idejében felfedezett hallássérülés sokkal jobb eredménnyel kompenzálható, a hallás képessége nagyobb eséllyel rehabilitálható.

A várakozás elkerülése érdekében időpont-egyeztetés céljából hívja kollégáimat az alábbi telefonszámokon:

06 30 825 9273

06 1 462 6052

Kérem, hogy a vizsgálatra TB kártyáját, személyi igazolványát, korábbi hallásvizsgálati leleteit (ha van ilyen), illetve amennyiben Ön hallókészüléket visel, annak nyilvántartási lapját (kiskönyvét) hozza magával!

Tisztelettel: **Dr. Póka László**
fül-orr-gégész,
audiológus főorvos

TUDTA?

Brüsszel egy városnyi
illegális bevándorlót
akar Magyarországra
telepíteni.

NÉPSZAVAZÁS
2016. OKTÓBER 2.



MAGNA CUM LAUDE

Felejthetetlen szabadtéri koncerteket éltünk át az idei Track szezonban is, szeptember végén pedig ismét beköltözünk a Barba Negra Music Club-ba, hogy ott gyarapítsuk tovább az élményeket. Szükség lesz a lendületre, mert izgalmas és pörgős ősz áll előttünk!

Duplán bepótoljuk, ami a nyáron elmaradt, ezúttal nem tréfálhat meg minket az időjárás sem. Pálinka dalos koccintással indítjuk az októbert, a Magna Cum Laude zenekar érkezik a színpadra egy fantasztikus bulival! Találkozunk október elején és színezzük újra a Music Club-ot, alapozzuk meg ezzel a különleges estével a klubszezont!

Barba Negra Track programok
Szeptember 08. - Ganxsta Zolee és a Kartel
Szeptember 09. - 5 éves a Barba Negra
Kowalsky meg a Vega
Szeptember 10. - Ossian
Szeptember 15. - Bikini
Szeptember 16. - Paddy & The Rats
Szeptember 17. - Tankcsapda

JÁTÉK

Milyen sanzonról énekel a Magna Cum Laude?
A. városi B. vidéki C. utcai D. falusi

Válaszát küldje a jatek@barbanegra.hu címre és nyerjen páros belépőt!

Amfiteátrumi esték Gazdagréten

Véget ért az Amfiteátrumi esték programsorozat a Gazdagréti Községi Házban. A koncertek anyagából válogatás-CD készült.

Az Amfiteátrumi esték záróakkordja is különleges zenéi élményt nyújtott az érdeklődőknek. A Two Poles duó, azaz Vető Peti és Kollányi Zsuzsi jó hangulatú koncertjét a közönség minden tagja élvezte. A gyönyörű hangú Kollányi Zsuzsit sokan Majka népszerű új, Elég lesz című slágeréből ismerhetik. Az énekesnő otthonosan mozog a dzsessz, a blues, a funky, illetve a rock&roll világában, az est repertoárján is ezek a műfajok képviseltették magukat. – A mostanihoz hasonló, meghitt hangulatú koncertek különleges kapcsolatot alakítanak ki az előadó és a közönség között – emelte ki Kollányi Zsuzsi.

A rendezvénysorozat elérte célját: minden alkalommal telt házas események voltak. – A város bármely pontjáról érkezők, de különösen a gazdagréti új közösségteremtő élménnyel gazdagodhattak csütörtökönként – mondta

a nagyerdeműt: voltak köztük dzsessz, blues, popot és latin zenét előadó zenészek. – Bárki leülhetett, akár pár percre, megszakítva az esti kutyasétáltatást, vagy végignézhette az egész produkciót – foglalta össze Vonsik Vivien szervező.



Jövőre is programra tűzi a közösségi ház a műsort

A Gazdagréti Községi Ház munkatársai összegyűjtötték a koncerteken elhangzott legjobb dalokat, a CD-ket a kulturális központban lehet igényelni.

(T. K.)

BARTÓK BÉLA BOULEVARD

GASZTRONÓMIA ► ZENE ► MŰVÉSZET ► GASZTRONÓMIA ► MOZI ► GYEREKPROGRAMOK
 MOZI ► GYEREKPROGRAMOK ► MOZI ► GASZTRONÓMIA ► ZENE ► MŰVÉSZET

ELEVEN ŐSZ 2016.

SZEPTEMBER 16-18.

FEDEZD FEL BUDAPEST KULTURÁLIS FŐUTCÁJÁNAK KÜLÖNLEGES HELYEIT!

MELYIK A KEDVENC HELYED A BARTÓK BÉLA BOULEVARD-ON?

Amennyiben még nincs, úgy az ELEVEN Ősz eseménye alatt biztosan megtalálod. Ha már van, nézd meg, milyen programmal vár Téged a kedvenc éttermed, kávézód vagy galériád!

Az ELEVEN Ősz keretében Budapest első és egyetlen kulturális főutcája szeptember 16. és 18. között vendégül látja a lengyel ízeket és a lengyel kultúrát is.

Ne maradj otthon,
vár a Bartók Béla Boulevard!

[f/BartokBelaBoulevard](https://www.facebook.com/BartokBelaBoulevard)

az ÚJBUDAI ŐSZ

szabadtéri rendezvényei 2016

szeptember 10., szombat

**VÁLASSZ SPORTOT
ÚJBUDÁN!**

Lágymányosi öböl (Hengermalom utcai bejárat)
Közel negyven sportág, több mint 70 egyesületi szakosztály mellett versenyek, látványos sportbemutatók várják a látogatókat.

szeptember 10–11., szombat–vasárnap

ŐRMEZŐ ÜNNEPE

Költők Parkja
Színes programok a 40 éves Őrmezőn; szombaton a Retro napja, vasárnap magyar sztárelőadók is fellépnek.

szeptember 17., szombat

ŐSZKÖSZÖNTŐ FESZTIVÁL

Bikás Park
Középkori időutazás, régi mesterségek, vadnyugati élmények, színházi jelmezek. A színpadon neves fellépők, zárásul az Ottawan együttes és a D.I.S.C.O.! Rendhagyó flashmob is lesz délután: ezer képeslapos lufit engednek fel gyerekek.

szeptember 25., vasárnap

**„II. ÚJBUDAI
EGÉSZSÉGPART”**

Feneketlen-tó partja
10-16 óráig minden adott lesz a helyes életmódra váltáshoz, vagy annak folytatásához. Színes programokkal, neves fellépőkkel, vetélkedőkkel és sok-sok nyereménnyel várják a családokat 0-100 éves korig!

**szeptember 29–október 2.,
csütörtöktől vasárnapig**

**SZENT MIHÁLY NAPI BÚCSÚ
ALBERTFALVÁN**

A több évtizedes múltra visszatekintő, a templom védőszentjéhez kapcsolódó rendezvényt az Albertfalvi Keresztény Társaskör szervezi.

október 1., szombat

KELENVÖLGYI EZERIŐ

Nagyszabású szüreti felvonulás lesz – táncosok, komédiások, feledésbe merült népi hagyományok játékos bemutatói mellett ínycsemegetés versenyek a fortlyogó bográcsok körül.

október 23., vasárnap

’56-OS EMLÉKMŰ AVATÁSA

Móricz Zsigmond körtér, Gomba
Újbuda Önkormányzata az 1956-os forradalom és szabadságharc 60. évfordulójára tavaly hirdetett meg pályázatot emlékmű tervezésére. Az ünnepi megemlékezés a nyertes alkotás avatása is lesz egyben.

november 11., péntek

KERÜLET NAPJA

Egész hetes programsorozat keretében aranylakodalmások erősítik meg fogadalmukat, közösen szülinapoznak „Újbuda babái”, 11 km távot futnak a sport szerelmesei és díszpolgári címet is átadásra kerülnek.

Közösségi programajánló

Női Sarok: Női szerepek, szerepmegítélések és változások a mesékben.

2016. szeptember 14. 18.30 óra | Albertfalvi Községi Ház 1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47.
Az elmúlt évszázadokban a nők különböző szerepeinek megítélése számos változáson ment keresztül, ezzel együtt több lett a feljük támasztott társadalmi elvárás is. Nőként szinte egyszerre kell társnak, anyának, barátnak, kollégának stb. lenni. Hogyan meríthet erőt a régi korok meséiből 21. századi nőként? Hogyan segíthet a mesékben rejlő ősi tudás és tapasztalat? Nézzük meg együtt! Vendégünk: *Kerekes Valéria* mesélés kutató, egyetemi oktató. A belépés díjtalan!



„Nem a te életed boncolgatjuk, de beletrafálhatunk. Nem a miénket teregetjük, de nagyon ott leszünk.”

Nosztalgia Táncest

Bakcsi Bélával | 2016. szeptember 24. 19 óra | Őrmezei Községi Ház | 1112 Budapest, Cirmos utca 8.
Jegyek korlátozott számban, elővételben is kaphatók! Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10–18 óráig! Érdeklődni: 1/309-0007, 1/310-0644, e-mail: ormezei.k@gmail.com. Belépődíj: 1000 Ft

„A mi Gazdagrétünk”

2016. szeptember 23., 18.00 | GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ | 1118 Budapest, Törökugrató u. 9.
Fotókiállításmegnyitó. A Gazdagréti Községi Házban tavasszal indult fotótanfolyam Fojt Dániel világdíjas fotóművész vezetésével. A megnyitó alkalmával olyan képeket csodálhatunk meg, melyeket a szakkör résztvevői készítettek. Saját szemszögükből, itt élőként mutatják be Gazdagrét szépségeit, és azt, amiért annyira jó itt élni. A kiállítás október 13-áig lesz megtekinthető a Rét Galériában.

Jazz – Est

2016. szeptember 16. 18.00 | Kelenvölgyi Községi Ház és Könyvtár | 1116 Budapest, Kardhegy utca 2. • 1/424-5363
Bathó Lajos és barátai trió koncertje a klasszikus jazz kedvelőinek! Az inspiráló szerzők és muzsikusok közül néhány: Keith Jarret, Miles Davis, Charlie Parker, T. Monk, és J. S. Bach. Belépő: 600 Ft

Bácskai Juli Pszichoszínháza bemutatja:

A Nagy Ego. Én szeretlek téged!

Én is. Magamat!

2016. szeptember 13. 19.00 | B32 Galéria és Kultúrtér
Bartók Béla út 32.
Hangulat- és kapcsolatjavító Vándorszínház. Közreműködik: *Kovács Patrícia* és *Haumann Máté* színművészek, valamint *Bácskai Juli* színházalapító-író, pszichológus. Közbehegedül: *Bóna János*. Originális színház! A nézők előtt születik a mű.

Junior „Ki Mit Tud”? Újbudán

Hat és húsz év közötti kerületi gyerekeknek és fiataloknak rendeznek tehetségkutató versenyt a Gazdagréti Községi Házban. Jelentkezni előadó- és alkotóművészeti kategóriákban lehet szeptember 30-áig.

„Ha már elmúltál 6 éves, de még nem töltötted be a 20. évéd, itt élsz vagy tanulsz a kerületben, akkor ne habozz, téged is várunk, hogy megmutathasd, milyen tehetséges vagy!” – ezzel a felszólítással

indít a Junior „Ki Mit Tud”? felhívása. Előadóművészként kategóriánként mindenki egy produkciót mutathat be, alkotóművészként pedig kategóriánként egy pályaművet adhat le. A versenyre nevezés feltétele egy még jó állapotú, de már kinőtt, megunt mesekönyv vagy játék jótékony célú felajánlása, illetve a jelentkezési lap beküldése. 18 év alattiaknak szülői beleegyező nyilatkozatra is szükségük lesz. Az előadóművészeti produkciókat minden kategóriában szakértő zsűri előtt kell bemutatni, ezek időpontjai:

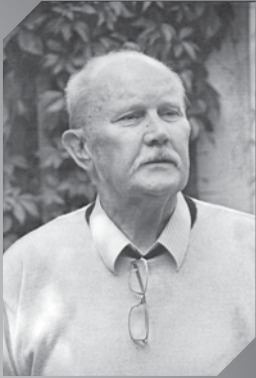
- 2016. október 15. ének
- 2016. október 22. hangszeres zene
- 2016. október 29. vers és próza
- 2016. november 5. tánc

Az alkotóművészeti pályaműveket október 24. és október 31. között lehet leadni. A jelentkezési határidő szeptember 30.

A „Ki Mit Tud”? leírása, a jelentkezési lap, valamint a szülői nyilatkozat elérhető a következő linken: <http://kultura.ujbuda.hu/esemeny/esemenyek/ujbudai-junior-ki-mit-tud-2016>

(Újbuda)

Szeptember 15-én, csütörtökön 18 órakor az Ars Sacra Fesztivál keretein belül MAKOVECZ IMRE-EMLÉKKIÁLLÍTÁS nyílik a Budai Klub Galériában (Budafoki út 9–11.), Makovecz Imre Kossuth-díjas építész a Magyar Művészeti Akadémia megalapítójának tiszteletére. A kiállítást megnyitja: **Prof. Emeritus Fekete György** Kossuth-díjas belsőépítész, a Magyar Művészeti Akadémia elnöke.



Musical gyerekeknek
a Bozsik Yvette Társulat
közreműködésével

JÖRG HILBERT • FELIX JANOSA
ROZSDALOVAG
ÉS FRÁNYA FRIDA
MOHAI TAMÁS • ANDRÁDI ZSANETT
GOMBAI SZABOLCS • BALÁZS ANDREA
VATI TAMÁS
RENDEZTE **BOZSIK YVETTE**

KARINTHSZÍNHÁZ

JUNIOR KI MIT TUD? 2016
6-20 éves korig

MOST MUTASD MEG MIBEN VAGY TEHETSÉGES!
A Gazdagréti Községi Ház meghirdeti Újbuda tehetséges fiataljai részére az első kerületi Junior Ki Mit Tud versenyt.
Az alábbi kategóriákban várjuk a kerület ifjoncainak jelentkezését:

ELŐADÓMŰVÉSZET	ALKOTÓMŰVÉSZET
I. Ének	I. Film/videoó
II. Hangszeres zene	II. Fotó/Festmény/Grafika
III. Vers és próza	III. Graffiti terv pályázat
IV. Tánc/Sport	IV. Egyéb alkotóművészet

A kategóriák részletes leírását, tudnivalókat és a jelentkezési lapot megtaláljátok az alábbi oldalakon:
www.pontmagazin.hu • **www.ujbuda.hu**
vagy a Gazdagréti Községi Ház Facebook oldalán.

Jelentkezési határidő: 2016. szeptember 30.
A kategóriák döntőit október – november folyamán tartjuk, a legjobbakat értékes nyeremények és bemutatkozási lehetőség várja!

A jelentkezési lapokat postai úton vagy személyesen várjuk az alábbi címen:

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

JELENTKEZZ, HISZEN TE IS LEHETSZ A LEGJOBB VALAMIBEN!

B32 2016. szeptember 13., 19.00

Bácskai Juli Pszichoszínháza bemutatja:

A Nagy Ego. Én szeretlek téged! Én is. Magamat!

Hangulat- és kapcsolatjavító vándorszínház

Közreműködik:
KOVÁCS PATRÍCIA és **HAUMANN MÁTÉ** színművészek, valamint **BÁCSKAI JULI** színházalapító-író, pszichológus
Közbehegedül: **BÓNA JÁNOS**

Originális színház! A nézők előtt születik a mű.
„Nem a te életed boncolgatjuk, de beletrafálhatunk. Nem a miénket teregetjük, de nagyon ott leszünk.”

Jegyárak: teljes ár: 2500 Ft , diák és nyugdíjas jegy: 2000 Ft

Jegyek kaphatók az InterTicket országos jegyirodai hálózatában, a B32 Galéria és Kultúrtér jegypénztárában, valamint interneten a jegy.hu oldalon. Jegyrendelés és információ: 06 1 787 0039

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR
1111 BUDAPEST, BARTÓK BÉLA ÚT 32.
06 1 787 0039, b32@ujbuda.hu | B32KULTURTER.HU
WWW.FACEBOOK.COM/B32KULTURTER

Kukkantsunk be egy ház életébe

A képgrafikai eljárások újragondolásáról szól a Karinthy Szalonban szeptember 16-áig látható kiállítás. A tárlaton végzős hallgatók munkáit tekinthetik meg az érdeklődők.

Az idei végzős képgrafikus hallgatók munkáiból összeállított kiállítás nyílt

kortárs művészeti gondolkodásuk irányát, kérdésfeltevését határozza meg – mondta Révész Emese, a tárlatot megnyitó művész, aki a Magyar Képzőművészeti Egyetem docense. Úgy véli, a végzős hallgatók esetében a grafika a trambulín, ahonnan igazán élvezetes a szabadesés.

Az egyik ifjú kiállító, Bányai Anna is különleges alkotással rukkolt elő.

szimbólumát felhasználva, az egyre intimebb konkrét terek felé haladás folyamatát egy belső irányú folyamat is követi: a beengedés lelki folyamata. A falra merőlegesen installált, két oldalon üvegezett keretek hívják életre a fal dimenzióját, ami egyszerre elválaszt és teremt új teret. Szemlélésük közben akaratlanul is, hol kint leszünk, hol pedig bent.



augusztus végén a Karinthy Szalonban. – Sokrétű és korszerű reflexiót találhatunk a médiumra magára (kézrajzra, nyomatra, sokszorosításra), a fiatal művészek munkáikban a grafika csak

A képgrafikát újraértelmező művében bekukkantást nyerrünk – mintegy kívülről befelé haladva – egy társasház lakóközösségének átlagos mindennapjába és életterébe. Anna szerint a ház sokrétű

Hahó, szeptember 10. szombat
mesés szeptember!
B32 Avagy készüljünk együtt a sulival!
Nyitás: 14 órakor

14.30
MASZMÓK AFRIKÁBAN
Kalandos földrajzóra a Picaro Társulattal (mesejáték)

15.30–18.00
PAPÍRSZÍNHÁZ

MESESAROK
Gévai Csilla meseíróval

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS

KÖNYVBÖRZE
Kötelező olvasmányok egy helyen

KOCKACSOKI
Kézműves csokoládék vására

A programokra a belépés ingyenes!
A mesejátékra előzetes regisztrációt kérünk e-mail címünkön vagy telefonszámunkon.
B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTER 1111 BUDAPEST, BARTÓK BÉLA ÚT 32.
Telefon: (36-1) 787 0039 E-mail: sarvari.monika@ujbuda.hu
WWW.B32KULTURTER.HU WWW.FACEBOOK.COM/B32KULTURTER

Jazz-est
Bathó Lajos
& barátai trió
koncertje a klasszikus jazz kedvelőinek

2016. szeptember 16. péntek, 18:00 óra

Bathó Lajos zongorista – a világhíri Gordon János tanítványa – **Csicsy Attila** dobossal 16 éve alapították meg jazz triójukat, a formáció bűfője a fiatal **Hegyi Zoltán**. Az inspiráló szerzők és muzsikusok közül néhány: Keith Jarrett, Miles Davis, Charlie Parker, T. Monk, és J. S. Bach.

BEJÁRÓ: 600 Ft

KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1116 Budapest, Kardhegy utca 2.
Telefon: 1/424-5363, E-mail: kkh@ujbuda.hu
Megközelíthető az 98-as, 150-es 250-es, 251-es és 251/A autóbusszokkal

Pirog, sör, hamu és gyémánt

Lengyel, magyar két jó barát! Ki ne ismerné ezeket a már-már közhelyszerűen csengő szavakat? Pedig a mondás újra és új értelmet nyer az újbudai Eleven Ősz elnevezésű kulturális programsorozat szeptember 16. és 18. közötti hétvégéjén.

Szeptember harmadik hétvégéjén ismét megelevenedik a Bartók Béla út. Kultúrára és gasztronómiai különlegességekre éhező tömegek lepik majd el a kerületünket átszelő sugárut az Eleven Ősz alkalmával. A háromnapos programsorozat díszvendége Lengyelország lesz, így az érdeklődők mindent megtudhatnak barátainkról: mit esznek, isznak, olvasnak, milyen festményeket, szobrokat, képzőművészeti, valamint filmalkotásokat kedvelnek leginkább, és milyen zenére szeretnek legjobban táncolni.

Az idei Eleven Ősz a tavaszi programsorozathoz hasonlóan is művészeti ágról művészeti ágra, műfajtól műfajig, költőtől zenészig, zenésztől szobrászig, szobrásztól festőig, festőtől filmrendezőig kalauzol bennünket különböző egyenes és kerülő utakon. A kaland során megtudhatjuk például,

hogyan miként képzelhető el egy költemény? Milyen történetet mond el egy kép? Vajon mennyire biztosított az átjárás nyelvi és vizuális kódjaink között? Ezen felvetéseket járja körül az 1. művész 1 költő című kiállítás, amelyben 11 képzőművész és 11 költő közösen hozza létre alkotását, párbeszédet teremtve a művészeti ágak között, komplex élménnyel gazdagítva a közönséget.

A költők, írók (mint például *Tóth Krisztina, Lackfi János, Závada Péter*) műveiket ajánlják fel, amelyekre a művészek reflektálnak az általuk készített alkotásokkal. A kiindulás minden esetben egy szimbólumértékű képkeret, amely a kiválasztott irodalmi mű alapján születik újjá az alkotók vizuális nyelvén. A képkeretből képzőművészeti alkotások és funkcióval rendelkező dizájn-tárgyak egyaránt válhatnak.

Az Eleven Évszakok mintájára idén is lesznek dizájnvásárok, ezúttal a MOHA Caféban és a KÉK – Kortárs Építészeti Központban. A megELEVENedő Bartók Béla Boulevard a dizájn szerelmeseinek is csábító programot kínál. A hétvégén hallhatjuk majd a Bütyök és barátai country zenei koncertjét a Fekete Arany Klubban, a „Lengyel házibuli” zenéjét Dj Bem szolgáltatja a Gross Arnold Galériában, a Kelet Kávé-

zóban a Fedél Nélkül szerzői és meghívott színművészek tartanak felolvasást, lengyel népzenei est lesz Zene, irodalom, és minden más címmel a Gdansk Bookstore – Caféban. A méltán híres *Andrzej Wajda* filmjét is megtekinthetik a rajongók a Godot Filmklubban, ahol a Csatorna, valamint a Hamu és gyémánt című alkotásokat fog-



ják vetíteni. És akkor a gasztronómiai kalandozásokról még nem is esett szó.

A Dolce Vita kávé- és borházba látogatók megkóstolhatják a lengyel pirogot és sört. A Kelet Kávézóban sütemények várják az édes szájú vendégeket, a Gdansk egy igazi lengyel lakomával lep meg miniket vodkával és sörrel kísérvé, és lesz igazi lengyel streetfood is. A XI. kerületi Eleven Őszre nemcsak a helyiek, de egész Budapest és a vidéki városokból érkező vendégek is kíváncsiak. A szervezők méltán remélik, hogy a rendezvénysorozat nemsokára túlnő Újbuda határain. Ennek a lehetőségét támogatják egyebek között a kerületi és a Fővárosi Önkormányzat, valamint a Nemzeti Kulturális Alap által adományozott összegek is.

Itt az ősz: pénztárcabarát készülődés a Premier Outlettel!

Indul az iskola, a gyerekek viszont tavaly óta a fél ruhatárukat kinőtték? Ideje lenne felfrissíteni gardróbunkat néhány melegebb darabbal? Tudunk egy helyet, ahol az egész család megtalálja, amire szüksége van, ráadásul pénztárcabarát áron!



Az iskolakezdés nem olcsó mulatság, és végeláthatatlan a lista, amit be kell szerezni. A költségek optimalizálására kiváló megoldás a Premier Outlet, ahol nem csak a lurkók kinőtt ruháit pótolhatjuk pénztárcabarát módon, de beszerezhetjük a megfelelő sportruházatot, sportcipőket is.

Persze nem csak a gyerekeknek van szüksége új holmikra ősszel: a szülőknek sem árt néhány melegebb ruhadarabbal feltölteni a ruhásszekrényt, ráadásul egy jó kis shoppingolással könnyebb is visszarázódni a dolgoz mindennapokba. Ha a nyaralás kimerítette a családi kasszá, akkor sincs miért aggódni, hiszen a biatorbágyi outletközpontban hatalmas kedvezmények várnak a család összes tagjára.

A Premier Outlet közel 90 üzletében minden nap több száz világmárka – többek között a Benetton, a Budmil, az Adidas, a Nike, a Puma, a Converse, a Levi's, a GAP, a Retro, a Devergo, a Gas, a Mango, a Geox, az Ara Lloyd, a Samsonite, az Ecco – kínálatából válogathatunk 30-70% kedvezménnyel! (X)



További információ:
www.premier.hu
www.facebook.com/PremierOutletCenter

BIBLIAI SZABADEGYETEM
A Biblia az európai kultúrában

HOGYAN TEKINT A SZENTÍRÁS A HATALOM ÉS JÖVŐ KÉRDÉSEIRE?

DÁNIEL próféta könyve

ELŐADÓK:
Dr. Gáspár Zsolt,
Drs. Fenyvesi Péter,
Drs. Simon Zsolt,
Prof. Dr. Szigeti Jenő,
Dr. Tokics Imre,
Dr. Tonhaiser Tibor

Előadások időpontja:
2016. szeptember 21-november 30-ig
minden szerdán 18 órakor.

Helyszín:
Budapest, XI. Zsombolyai u. 6. földszint, TIT Stúdió

Szervező: Adventista Teológiai Főiskola - Info: Simon Zsolt 06 30 664 32 87



Őszi köszöntő fesztivál

**szeptember 17.
SZOMBAT
10–20 óráig**

a BIKÁS PARKBAN

RÉGI MESTERSÉGEK UTCÁJA

kovácsműhely • gyertyamártó
rézműves • papírmerítő

IDŐUTAZÁS A KÖZÉPKORBA

lovagsátor vívásoktatással
banya tanya: füvesasszony,
jósnő, állatsimogató
kaloda és fajátékok: mocsárlégy, tasziga,
golyós labirintus, gólyaláb
Újbuda a középkorban: Kána falu

Szórakoztató, ingyenes programok, minden korosztálynak!

ÚJBUDÁN A VADNYUGAT!

indiánsátrak: tollas fejdísz
és bőr ékszer készítés, arcfestés
western sheriff fal • lasszózás • patkó dobálás

SZÍNHÁZ AZ EGÉSZ VILÁG!

Karinthy Színház jelmez- és kellékbemutató
Jelmezpavilon: reneszánsz ruhák,
pandúr, katona, királyi öltözetek

SZÍNPADI PROGRAMOK

10.00 KISPÁRNA MESEZENEKAR	16.00 BERECKI ZOLTÁN
11.00 CSIPET CSAPAT EGYÜTTES	LUFIFELENGEDŐ
11.45 ROCK AND MAGIC SE	16.45 FLASHMOB
13.00 PETŐFI MUSICAL STÚDIÓ	17.30 FIESTA
14.00 SZIVÁRVÁNY TÁNCSTÍNHÁZ	18.00 TAKÁCS NIKOLAS
15.00 AMERICANA PROJECT ÉLŐ KONCERT	18.30 OTTAWAN
	19.30 TŰZIJÁTÉK

A rendezvény fővédnökei:

Dr. Simicskó István honvédelmi miniszter,
Újbuda országgyűlési képviselője

Dr. Hoffmann Tamás Újbuda polgármestere

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



Polgári minimum

A Mégane itthon is sikeres, ám ez nem azt jelenti, hogy csak a neve eladná. 2016-ra alaposan újragondolták a Renault húzómodelljét.

Bár mindig is a népautógyártás volt a Renault felségterülete, a Dacia sikeres európai bevezetésével saját maguknak állítottak ellenfelet,

felszereltségi lépcsővel párosítja, és a választható extrák közül is csak a parkolóradaros City csomag és a metálfény került bele, egész vállalható 5 750 000 Ft listaáron. Ebben nincs benne a Mégane reklámokban előkelő helyen szereplő középkonzoli navigációs-kamerás képernyő sem, ami nem is hiányzott volna, ha nem lenne egy kicsit döcögös, logikátlan

gését, de minden más zajt is kint tart a rejtett helyeken is gumírozott, tömített kaszni.

Vezetni persze nem sportkocsis élmény, de az alig 90 lóerős alap dízel jól kiosztott váltófokozatok segítségével remekül elboldogul a fogyókúrán átesett, most már csak 1205 kg-os menetkésztömeggel. Simán eljáratunk vele bőven 6 liter alatt, miközben autópályán se fogy ki a szufla.

Utazáskor az is tetszeni fog, hogy elől számos praktikus megoldást építettek be: külön polc várja a telefont, széles a könyöklő, hátul pedig akár három kisiskolás gyerek is elfér. A csomagter sem rossz (384 l), bár csak korlátozottan bővíthető, mert nem dőlnek vízszintesre a hátsó üléstámlák, mi több, még egy lépcső is marad utánuk. A jó rubrikába került viszont a futómű, amely kifejezetten komfortos lett, a szép francia hagyományokhoz visszatérve. De nem ez a legnagyobb meglepetés az új Mégane-től, hanem hogy még így, alapköze-li felszereltség esetén is



így láthatóan szeretnének egy kicsit polgárosodni, feljebb pozicionálni magukat. Az Espace, a Talisman és a Kadjar új, közös arculata elegánsabb, visszafogottabb lett, mint a korábbi, játékos Renault-k. Noha mindegyik modell fontos, a népszerű Mégane az, amit semmiképp sem ronthattak el a franciák – hiszen nem a csúcsmodell az igazán lényeges, hanem az, amit majd meg is vesznek az emberek.

A tesztre kapott 1.5dCi Zen verzió éppen ilyen: a leggyengébb dízelmotort a második

mind a rádió, mind a klíma kapcsolókiosztása. Olyan érzésem volt, mintha direkt rontották volna el ezeket, már csak azért is, mert egyéb tekintetben nagyon jól sikerült a sofőr munkahelye. Az ülés deréktámaszos, kényelmes, és egy kis oldaltartást is ad, a kezelőszervek világosak és jól működnek, a műszerfal konzervatív, de logikus, hiába vezetnek sok tízmiliós tesztautókat is néha, a Mégane így is teljesen elfogadható volt. Rádásnak kiváló lett a hangszigetelése – nemcsak a 1.5dCi dörmö-

jó minőségű terméknek érződik, a felhasznált anyagok kellemesek, csupán a konzervatív szín- és formavilág jelzi, hogy ennél sokkal többet is költöttünk volna rá.

Az új Mégane tehát továbbra is az ár-érték arányra teszi a hangsúlyt, de játékoság helyett inkább polgári erényeket csillogtatva. Hogy a vásárlók mennyire fogadják kegyeikbe, majd kiderül, de rövid próbánk azt sugallja: sokunk örülne, ha ilyen ügyes lenne a családú autó.

(B. Gy.)

Kezdő zumbatanfolyam indul

1. Helyszín: Őrmezei Községi Ház (XI., Cirmos u. 8.) Ideje: 2016. szeptember 21-étől, szerdánként 11.00–12.00 óra

2. Helyszín: Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9.) Ideje: 2016. szeptember 21-étől, szerdánként 15.00–16.00 óra.

Jelentkezési határidő: A helyszíneken 10.00–16.00 óra között 2016. szeptember 12. és 16. között. Beiratkozáshoz a 60+ kártyát, személyigazolványt és lakcímkártyát kérjük, hozzák magukkal

A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom. 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom*. A tanfolyam vezetője: Ferencz Szilvia

*A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt zumba tanfolyamon!

Pilates-torna Újbuda Önkormányzatának támogatásával

Foglalkozások helye:

1. Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9., tel.: 246-5253) 2016. szeptember 21-étől, szerdánként 13.00–14.00 óra

2. Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45–47., tel.: 204-6788) 2016. szeptember 22-étől, csütörtökönként 9.00–10.00 óra

Jelentkezés: 2016. szeptember 12–16. között a tanfolyamok helyszínén 10.00–18.00 óra között. Jelentkezési feltételek:

- XI. kerületi lakos
- betöltött 60. életév
- 10 órás tanfolyam rendszeres látogatása

A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom. 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom*. Csoportvezető: Kutasi Viktória Andrea

*A kedvezményes díj csak az első beiratkozáskor vehető igénybe annak, aki még nem vett részt a tanfolyamon!

(60+ programokról további részletek a 8. oldalon)

konyha
tartós
otthon
hálószoba
iroda
minőség
klasszikus
modern
magyar
nappali

Ha bútort keres!

konyha

K137 szék fekete színben
RStop ár: 10 250 Ft helyett -22% / 7 990 Ft

Olivier asztal (70 x 75 x 120)
RStop ár: 25 990 Ft helyett -15% / 21 990 Ft

otthon

Sunshine nyitható, ágyneműtartós sarokgarnitúra (258 x 205, f.f.: 130 x 215), többféle színben
184 990 Ft helyett -10% / 164 990 Ft

Sun ágyneműtartós kanapéagy zónázott fekvőfelülettel, (206 x 97, f.f.: 150 x 205), E/AKC/drapp színben
114 990 Ft helyett -30% / 79 990 Ft

iroda

Jackson forgófotel deréktámasszal
31 500 Ft helyett -7% / 28 990 Ft

Oregon forgófotel többféle színben
42 990 Ft helyett -11% / 37 990 Ft

Buffalo forgófotel, fekete színben
RStop ár: 74 990 Ft helyett -16% / 62 890 Ft

Waltham-19 tárgyaló
RStop ár: 22 990 Ft helyett -23% / 17 500 Ft

G-6 újságtartó (32 x 25 x 32)
5 600 Ft helyett -10% / 4 990 Ft

HAZAI BÚTOR

TERVEZZEN VELÜNK INGYENESEN

3D látványterv

Bling bútorcsalád minden elemére -25%

23 ÉVE!
TARTÓSAN
A VÁSÁRLÓK BIZALMÁBAN

A feltüntetett árakat és kedvezményeket 2016. szeptember 1-október 2. között, a készlet erejéig garantáljuk, kizárólag a bútorra vonatkozóan, a dekorációt nem tartalmazza! Az akciós árak a feltüntetett kedvezményt már tartalmazzák. Az árak HUF-ban értendők és az ÁFA-t tartalmazzák, a kárpitozott bútorok esetében alapkategóriás vagy akciós szövetre vonatkoznak, melyek színe, mintázata változó. A méretek tájékoztató jellegűek! A nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Minden jog fenntartva: RS®

TOP ÁRAK

Budapest XIII., Reitter F. u. 78.
(Reitter F. u. – Fáy u. sarok)
Nyitva: H–P: 10–19^h Szo: 9–19^h

TOP TERMÉKEK

Budapest XVIII., Gyömrői út 79–83.
(Parkoló a Sárkány Centerben)
Nyitva: H–P: 10–19^h Szo: 9–19^h

TOP HATÁRIDŐK

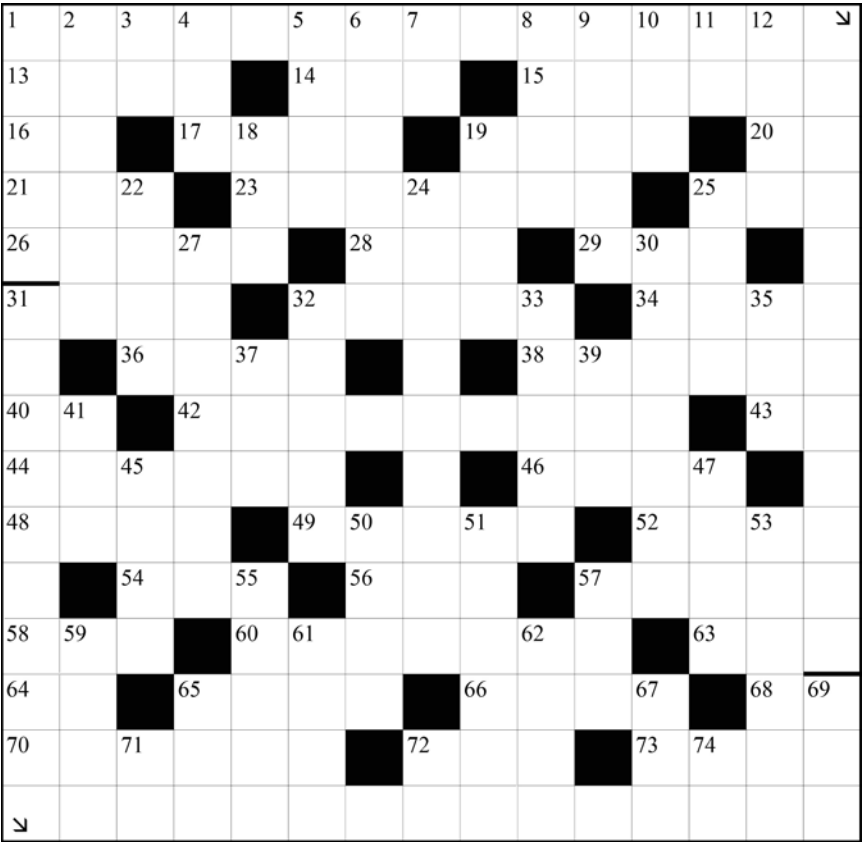
Budaörs, Raktár u. 3.
(DISZKONT ÉRTÉKESÍTÉS RAKTÁRRÓL AZONNALI)
Nyitva: H–P: 10–19^h Szo: 9–19^h

Budaörs, Építők útja 2–4., B épület
(A körforgalomnál)
Nyitva: H–P: 10–19^h Szo: 9–19^h

» KERESZTREJTVÉNY

Zelk Zoltán: Ez már az ősz c. költeményéből idézünk két sort.

Vízszintes: 1. Az idézet első sora (R, S, O, A, A). 13. Tí-nódi Sebestyén hangszere. 14. Veszteség. 15. Magasított fejrészű kerevet. 16. Hossz-mérték, röv.. 17. Kontrollál-hatatlan düh által megszállt örült, malájból német köz-vetítéssel átvett szóval. 19. Afrikai folyam angol térké-peken. 20. Raksányi Gellért. 21. Antiblockierungssystem, röv. 23. Becstelen. 25. Ad-vent kezdete! 26. ...méter, folyadékok összenyomható-ságának mérésére szolgáló eszköz. 28. Össze-vissza önt! 29. Gyakorító képző. 31. Kiss me ...! (musical) 32. Görög étel. 34. Testrészt. 36. Roma-in de Tirtoff, orosz születésű francia művész álneve. 38. Bútordarab. 40. Kiejtett betű. 42. Szerb női név (O, Z). 43. Állatlak. 44. Német női név. 46. Találja. 48. Amerikai színésznő (Jen-nifer Anne). 49. Tibeti népcsoport. (Leghíresebbjük, Tendzing Norgaj Edmund Hillary-vel először érte el a Csomolungma csúcsát.) 52. ... Pelin, bolgár író (tkp. Dimitar Ivanov Sztocjanov). 54. Perzsa uralkodó. 56. Római 52. 57. Kőrösi ... Sándor, nyelvtudós, a tibetológia megalapítója. 58. Japán író (Kobo). 60. Hasonló hangalakú, de különböző jelentésű szókeletűsök megnevezése. 63. NPP. 64. Román gépkocsijelzés. 65. Eledel. 66. Földbe rejt. 68. Költői sóhaj. 70. Matematikai művelet. 72. A zenei alaphangsor 6., 4. és 2. hangja. 73. Ókori városállam a Köz-el-Keleten.



rövid alakja. 50. Izraeli légitársaság. 51. A libapimpó népies neve. 53. Kecses afrikai állat. 55. Befolyás. 57. Cár betűi keverve. 59. Londoni fő-nők! 61. Bekövetkezik. 62. Hálával emlegeté. 65. Görög betű. 67. Angol tenger! 69. Fél tucat. 71. Fordított kettős betű. 72. Antonov felségjele. 74. Abda centruma!
Beküldendő: vízsz. 1. és függ. 31. Beküldési határidő: a megjelenést kö-vetű hét keddjé. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. 14. SZÁM REJTVE NYÉNEK MEGFEJTÉSE: Aranyhajával elborítja arcom, lány csókja éri rezgő aj-kam is. NYERTESE: Zombori László, 1112 Bp., Igmándi u. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

» PÁRTOK ESEMÉNYEI

A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tar-tás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanács-adás, 17–18 óráig ingatlaneladás, -vétel, -cse-re, lakásarázashoz kapcsolódó tanácsadás díj-mentesen. Minden első szerdán 15–17 óráig munkaügyi tanácsadás.

A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJA

Mérnök u. 40. Tel.: 06/70/434-7741. Jogi tanácsadás (telefonos egyeztetés alapján). Megoldásközpontú pszichológiai tanácsadás minden hónap első keddjén 14–17 óráig telefo-nos egyeztetés alapján, dr. Szöllősi Ágnesnél:

» LAKÁS, INGATLAN

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti, felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20/4966-601. **KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSEEL** vásárolok, bérelnék lakást a fővárosban. 06/30/729-7546.

» OKTATÁS

MŰANYAG SÍPÁLYÁN csoportos tanfolyamok, magánórák. XI. ker., Kánai út 2. 06/20/626-6654. www.nanoosiiskola.hu **NÉMETOKTATÁS** diplomás, tapasztalt tanárnőnél a Szent Imre Kórház közelében. 06/20/99-68-249; danflott@gmail.com **ANGOLTANÁR** nyelvvizsgára felkészít, felzárkóztat kortérmél 06/20/546-8963. **ALLEE-nál** angol-német, 466-5301, 06/30/259-7091. **MATEMATIKA** -, fizikatanítás Önnél! 06/20/9590-134.

» VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

» LAKÁSSZERVIZ

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

» TV, ANTENNA, SZÁMÍTÓGÉP

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

» SZOLGÁLTATÁS

ÜVEGEZÉS! Ablak, ajtó, erkély, kirakat. Biztosításra is! Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. 06/30/2664-666. **DUGULÁSELHÁRÍTÁS** XI. kerületi gyorsszolgálat azonnal! 228-6193, 06/30/9210-948. **KÖLTÖZTETÉS**, lomtalánítás, áruszállítás. 403-9357, 06/20/972-0347, 06/30/589-7542. **WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU** ablakok, ajtók javítása, zárák cseréje, festése, szigetelése, hőszigetelő üvegezése garanciával, felmérés díjtalan. Horváth Akos, 06/70/550-0269.

KÖZÖS KÉPVICELET hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20/940-6622. **ANTIALKOHOLISTA** brigád szobafestést, csempézést, gipszkartonozást, víz-, villany-, kőművesmunkát vállal. 06/20/998-2369. **KONTÉNERES** sitt, sóder, termőföld, murva, zöldhulladék szállítása. 06/20/944-4759. **MINDENFÉLE** gépi és kézi kerti munkát vállallok vidéken is. 06/30/682-4431. **SZOBAFESTŐ** munkát vállal. 06/30/913-8245. **KONTÉNERES** sittszállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233. **REDŐNY**, RELUXA, szalagfüggöny, napellenző, szűnyogháló, roletta készítése, javítása. 356-4840, 06/30/9544-894.

» GYÓGYÁSZAT

GYÓGYPEDIKŰR otthonában. 06/30/206-4801. **OTTHONÁBAN**, kényelmesen, pedikűr, manikűr, géllakkozás. Pedikűr: 1500 Ft, manikűr: 1000 Ft, géllakk: 500 Ft, Erika: 06/70/327-2105.

» RÉGISÉG

BÉCSI AUKCIÓS ház részére! Virág Erika helyszíni készpénzfizetéssel vásárol gyűjteményeket, kis- és nagyméretű festményeket, órákat, porcelánokat, bronzokat, ezüstöket, ékszereket, koloniál, stíl, antik bútorokat, kitüntetéseket, régi pénzeket, szőnyegeket, mindenféle lakberendezési dísz tárgyat, zongorát, könyveket, teljes hagyatékot kiűritéssel is stb. Díjtalan kiszállással 1 óran belül hétvégén is. T.: 06/30/324-4986. **PAPÍR** - és fémpénzt, bélyegét, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI. Andrássy út 16., 06/1/266-4154, nyitva: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19. **+5000 Ft**- ot ADOK az újság felmutatásakor vásárlás esetén! Készpénzért vásárolok hagyatékot, mindennemű régiséget, 19-20. századi festményeket. Kiszállítás díjtalan! Markó István. T.: 06/70/6000-323 a hét mindennapján hívható. e-mail: marko.antik@freemail.hu

RÉGISÉGBOLT kp-ért vásárol! Festményt, porcelánt, órát, kintűtetést, képeslapot, keleti dísz tárgyakat, papírrégiséget, bútor, hagyatékot stb. Mánia Antikvítás, XI., Budafoki út 26/B (Karinthy út sarok) 06/20/973-3177.

Függőleges: 1. Röptében megfog. 2. Afrikai ország. 3. Egymást követő betűk az ábécében. 4. Látásközpont! 5. Karám. 6. Somogyi tele-pülés a határ mellett. 7. Fel-vigyázó. 8. Román folyó. 9. Belépőjegy nélkül megy moziba, színházba. 10. OZE. 11. Ranga László. 12. Barát-ságtalan. 18. ... Ce-tung, kí-nai államfő. 19. Észak-atlanti Szerződés Szervezete, angol rövidítéssel. 22. Balog. 24. Viking hajós, Grönland felfe-dezője (2 szó). 25. Családfő. 27. Szerep a Don Giovanni Mozart-operában. 30. Klasz-szikus évkönyv. **31. Az idé-zet második sora (Ö, G, Z, Í, R).** 32. Masinával rendel-kező. 33. Zenei hangsor. 35. Bácsika. 37. Tíz, angolul. 39. Latin köszöntés. 41. Kettözve Jézus kiáltása a keresztfán: „...., ..., lámmá szábátkáni?” 45. Páros szerv. 47. Női név

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. Fogadóó-ra megbeszélés szerint.

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.

» APRÓHIRDETÉS

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok, festményeket, antik órát és bútor, ezüsttárgyakat, porcelánokat, bronzokat stb., teljes hagyatékot. 06/20/280-0151, herendi77@gmail.com **BOROSTYÁN** – Arany és ezüst folyamatos felvásárlása. Herendi-, Zsolnay- és márkás svájci kar-, zsebórák. Hiszem, hogy a tisztességes magatartásnak van jövője. Bizzon bennem! 06/1/209-4245. 1117 Kőrösy József utca 7-9., Fehérvári úti Vásárcsarnok fszt., Virágcsor (Porcelán-Ezüst Üzlet) H-P 10.00-17.00. **KELETI SZŐNYEG** és műtárgybecsű vásárol régi szőnyegeket, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. 06/30/456-3938.

» ÁLLÁS

XI. KERÜLETI SZÁLLODÁBA keresünk emeleti londonirt, szobalányt. Elvárások: ápolat megjelenés, megbízhatóság, pontosság 1 éven belüli negatív tudósíró lelet. Érdeklődni lehet: 06/70/443-9632.

FIATALOS BUDAI ingatlaniroda értékesítő munkatársakat keres! Magas jutalék, ingyenes képzés, kiemelkedő szakmaiság! 06/70/681-4500.

ÉTTERMI takarítókat keresünk 4 órában. Tel.: 06/20/943-8440.

» KÖNYVEK

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

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

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

» VEGYES

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

NYUGDÍJAS nő lakástakarítást vállal. 06/20/559-4302.

» 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 • Tervezőszerkesztő: KOV • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú 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.

» FOGADÓÓRÁK

BARABÁS RICHÁRD (PM)

Időpont-egyeztetés: 06/70/947-4091, barabas.richard@parbeszedmagyarorszagert.hu

DR. BÁCÁS MÁRTON (MSZP-DK) önk. képvis.

Egyeztetés: 06/30/941-5336, 204-2805

BUDAI MIKLÓS (MSZP) önk. képvis.

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

CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ) önk. képvis.

Egyeztetés: 06/20/597-5600, csernus.laszlo@fidesz.hu

FARKAS KRISZTINA (FIDESZ) önk. képvis.

Minden hónap utolsó hétfőjén 17–18.30 óráig. Albertfalvi Községi Ház (Gyékényes u. 45–47.)

GAJÁRSZKI ÁRON (LMP) önk. képvis.

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

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) önk. képvis.

E-mail: mail@gorogandras.hu. Tel.: 30/966-2187

GYORGYEVICS MIKLÓS (KDNP) önk. képvis.

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

HAIDAR NORBERT (FIDESZ) önk. képvis.

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. képvis.

janko.istvan@fidesz.hu, előzetes telefonos egyeztetés alapján: 06/30/655-3033

JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képvis.

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

KERÉKGYÁRTÓ GÁBOR (FIDESZ) önk. képvis.

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.kiralnora.hu

LUDÁNYI ATTILA (FIDESZ) önk. képvis.

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.) Bejelentkezés módja: személyesen a helyszínen a fenti időpontban. Alpolgármesteri: minden hó második szerda 15–16.30 óráig. Bejelentkezés módja személyesen vagy telefonon. Újbuda Önkormányzata, Budapest, Zsombolyai út 4. IV. emelet Pappné Mika Edit 3724-672 telefonszámon.

MOLNÁR GYULA (MSZP-DK)

Időpont-egyeztetés: gy.molnar@t-online.hu, 371-0022

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ) önk. képvis.

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. képvis.

Fogadóóra időpont és helyszín egyeztetése emailen vagy telefonon lehetséges. E-mail: sass.szilard@ujbuda.hu. Telefon: +36-20-669-3832

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ-KDNP)

ogy. képvis. Telefonos bejelentkezés alapján: 06/20/200-0781, Zsombolyai u. 5.

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) ögy. képvis.

Minden hónap első csütörtökén. XXII. kerületi Polgármesteri Hivatal (I. em. 44.) Bejelentkezés: 482-0188

SZABÓ ANDRÁS (FIDESZ) önk. képvis.

Időpont-egyeztetés: 06/30/321-2408

SZABÓ GYÖRGY (JOBBIK) önk. képvis.

Időpont-egyeztetés: szabo.gyorgy@jobbik.hu

TURBÓK JÁNOSNÉ (FIDESZ) önk. képvis.

Időpont-egyeztetés: 06/70/902-1836 Minden hónap első hétfőjén 16–18 óráig.

KDNP-iroda (Karinthy F. út 9.)

VÉCSEI ÉVA (MSZP) önk. képvis.

Minden hónap első csütörtökén 16.30–17.30 óráig. Wevénháza Utcai Óvoda (Kevéháza u. 4.)

WEENDLERNÉ DR. PIRIGYI KATALIN (FIDESZ) önk. képvis.

Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján, tel.: 70/902-18-39. Minden hó első keddjén 16–18 óráig, Kelenvölgyi Községi Ház (Kardhegy u. 2.), Weiner Leó Zeneiskola (Neszmeilyi 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

Szilvaszerelem – ingyencség az ősz gyümölcséből



Elkészítés

Miután a tésztát hozzávalóit összedolgoztuk, fél órát hűvös helyen pihentetjük. A masszát háromnegyedet kinyújtjuk, és belefektetjük a piteformába, villával átszurkáljuk. Ezután a szilvát alaposan megmossuk,

félbevágjuk, kimagozzuk és a hússal felfelé a tésztára helyezük. Ízlés szerint meghintjük porcukorral, végül a tészta megmaradt, kisebbik részét is kinyújtjuk és egy derelyevágó segítségével vékony csíkokra szeleteljük. A tésztacsíkokat a piténk tetejére rakosgatjuk, és az enyhén felvert tojássárgájával lekenjük. 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt pirosra sütjük. Extra tipp: A szilvás pitéhez ízfokozónak használunk fahéjat!

Rácsos szilvás pite

Hozzávalók a tésztához:

- 300 g liszt
- 150 g vaj
- 100 g cukor
- 1 egész tojás
- fél dl tejföl
- 1 tk. sütőpor
- csipetnyi só

A töltelékhez:

- körülbelül 20 szem szilva
- porcukor
- őrölt fahéj

Az üde illatú, halványlila szilva nem véletlenül az egyik legnépszerűbb a hazai piacokon júliustól egészen októberig. A rózsafélék családjába tartozó gyümölcsöt előszeretettel vásároljuk, hiszen számtalan módon felhasználható a konyhában. Míg az érettebb, puhább gyümölcsökből mennyei szilvalekvárt, dzsemeket és süteményeket készíthetünk, a nagy, gömbölyű zöldes húsú termékek jól mutatnak az őszi gyümölcstálon. Az édes szil-

va kitűnően párosítható a sós főételek, húsok mellé is, sőt aszalt formájában a délutáni ejtőzéshez is pazar csemege. Akik pedig a téli időszakra szeretnének elraktározni néhány falatot, bátran készíthetnek belőle kompótot vagy befőttet.

Próbálja ki Bukszár Tamás, a VakVarjú konyhafőnökének legújabb receptjét, és csempésszen isteni illatokat és ízeket a hétköznapi gyümölcscsaláddal!

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.



Kormos Viktória a nevem, 2016. május 20-án jöttem a világra a Szent Imre Kórházban. Egy nappal hamarabb bújtam ki anyából, mint ahogyan vártak, a május 21-i teliholdat nem vártam meg. Szüleim nagy boldogságára éjjel nagyokat alszom, de nappal igen éber, kíváncsi kislány vagyok. Már alig várom, hogy anyával a Bikás parkba mehessünk ugrálni és játszani.

Lengyel Bence vagyok, 2016. május 24-én látam meg a napvilágot. A Szent Imre Kórházban születtem, nagyon köszönöm az ott dolgozók munkáját, hogy segítettek világra jövelemben. Szüleim nagyon örülnek nekem, hihetetlen nagy boldogság számukra a velem eltöltött minden nap.



A JátékNet webáruház Új Lakóink részére ajándékokat ajánlott fel!

JátékNet.hu
Játékok a család örömeire



REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!



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.

**JUHÁSZ
ROZÉ
979,- Ft/üveg (0,75l)**



**GLOBETTI
SZŐLŐCUKOR
CITROMOS, NATÚR**

79,- Ft/ csomag (70g)



**CAPPY
ALMA 20%
249,- Ft/ palack (1l)**

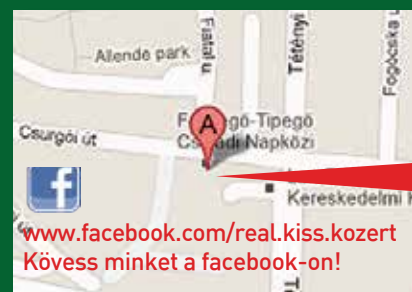


*a képek csak illusztrációk.

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!

