

Sajtótájékoztatót tartott
Simicskó István



Jót kell tenni, de nem
csak karácsonykor



Polgármesteri Dicséreték
a Szociális Munka Napján



Óvodai KRESZ-tanpálya
Őrmezőn



Egészséges és aktív időskor

Újbuda Önkormányzata azt tervezi, hogy egy új szervezeti modellt dolgoz ki – a Norvég Alaphoz benyújtott pályázat segítségével –, melynek részeként 60 év felettieknek nyújt támogatást önkéntesek közreműködésével. A segítők felkészítését, képzését az OKT-FULL Tanácsadó Kft. végzi.

– A jelentkezők a szükséges kompetenciákat és készségeket tanácsadók segítségével sajátíthatják el az új Kérő utcai központban – mondta el lapunknak Szili Tamás, az OKT-FULL Tanácsadó Kft. szakmai vezetője. A felkészítő képzés után tíz-tizenöt ember vállal önkéntes

munkát, hogy támaszt nyújtson a kerületben élő idősnek. Azon túl, hogy ezzel javítani lehet a házi ellátás színvonalát, aktívabbá, tartalmasabbá lehetők a 60 felettiek mindennapjai. – Ennek érdekében a Kérő utcai központban innovatív és hiánypótló szolgáltatásokat is bevezetnek – hangsúlyozta Molnár László alpolgármester.

Mindezt az teszi lehetővé, hogy az „Egészséges és Aktív Időskor” című projektre közel 1,1 millió euró támogatást nyert el Újbuda Önkormányzata, Debrecen Önkormányzata, a Hódmezővásárhelyen működő Állami Egészségügyi Központ, az Önkéntes Alapítvány, valamint egy norvég város helyhatósága. – A XI. kerületnek juttatott összeg (mint-

egy 250 millió forint) egy részéből újult meg a Kérő utcai központ, ahol például az önkéntesek is elsajátíthatják az idősgondozással kapcsolatos tudnivalókat – részletezte Györfyné Molnár Ilona, a projekt szakmai vezetője. Toldi Tamás időügyi referens szerint a képzés ideális esetben 10–15 fős körben zajlik, hogy megvalósulhasson az interaktív, gyakorlati példákra és közös tudáscserére épülő kiscsoportos tanulás.

Az egyik jelentkező, Gábor Tamás több mint 30 évig dolgozott vegyész-mérnökként, elsősorban a műszaki dolgokhoz van érzéke, ebben tud majd hathatós segítséget nyújtani akár a Kérő utcában, akár az idősök otthonában.

(T. K.)



» SIKERSZTORI

Biztonságos kutyafuttatás

Együtt, békésen. E mottóval került ki tábla a kerület összes kutyafuttatójába novemberben, Panyi Zita okleveles kutyatréner, az ÁlmosFelhő Kutyajólét tulajdonosa, valamint Újbuda Önkormányzatának példaértékű együttműködésével.

– A táblákön közérthető, írásos és fényképes anyag látható a kutyák testbeszédéről, viselkedéséről, segítségképp a kutyaharapásos balesetek megelőzéséhez a futtatóban, vagy azon kívül. Célunk ezekkel az volt, hogy akár a gazdiknak, akár egy kisbabájával a parkban sétáló anyukának távolról, előzetes tapasztalatok nélkül is felismerhető legyen egy-



egy eb hangulata, szándéka. Így tudható, melyik kutyához engedheti oda gyermekét, és melyiket célszerű békén hagyni. A TUTI FUTI útmutatás, hogy miként érhetünk el kutyánknál barátságos viselkedést még a futtatóba lépés előtt. Tippet ad, hogyan előzzünk meg, vagy épp zárjunk rövidre egy fellángoló viszálykodást a kutyák között, és hogyan kerülhetjük el a konfliktushelyzeteket – mondta el Panyi Zita.

A kutyatréner hozzátette, a táblák közhasznúak, tartalmuk könnyen érthető, segítségére van kutyásoknak és nem kutyásoknak is. Miért? Mert kétlábúnak, négy lábúnak egyaránt jár a kellemes, biztonságos kikapcsolódás és játék. Ahogy a felelős gazdi felszedi a kutyagumit és alapengedelmességre okítja kedvencét, illetve időt fordít testbeszédének megértésére, ugyanúgy a felelős szülőnek is meg kell tanítania kisgyermekét: először megkérdezzük, meg szabad-e simogatni, utána finoman, nyugodt mozdulatokkal, sikongatás nélkül a kutyus hátát simítjuk végig!

Panyi Zita arra is felhívta a figyelmet, hogy amely kutyus sárga kendőt, sárga szalagot visel porázán – a nemzetközileg egyezményes jel szerint – nagyobb teret igényel: pánikra hajlamos, rehabilitáció alatt áll, hiányos a szocializációja, netán agresszív. Úgy segíthetünk ezeknek a ebeknek, ha séta közben elkerüljük őket. Ha bármilyen kérdése van kutyájáról, keresse bizalommal az ÁlmosFelhő Kutyajólétet! www.almosfelho.hu

A táblák tartalma, valamint a teljes szöveg itt olvasható: <http://www.almosfelho.hu/aktualitasok.php>

Aszfaltozzák a Bocskai utat, a héten forgalomkorlátozás várható

Hétvégén felújítják a Bocskai út – Nagyszőlős út csomópontjának aszfaltburkolatát. A Bocskai út felújításának részeként átépítik az utca végén található közlekedési csomópontot is.

A Bocskai út felújítása során november 26-án reggel 7-20 óra között az alábbi útépítési munkák lesznek:

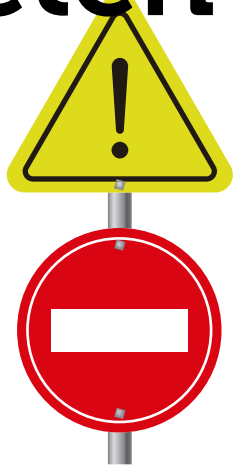
Felújítják a Bocskai út – Nagyszőlős út csomópontjának aszfaltburkolatát. Kifelé irányban

jobbra végig a Bocskai úton a Karolina útra balra fordulva lehet kerülni, centrum irányban a csomópont összetettsége miatt 1 sávon lesz járható az úttest.

A Bocskai út felújításának november 28-án kezdődő részeként építik át az utca végén található közlekedési csomópontot. A kivitelezés várhatóan két hetet vesz igénybe. A munkálatok idején a Diószegi út egy rövid szakaszát kétirányúsítják, az Ábel Jenő

utca pedig csak a Karolina út irányába lesz járható. A munkálatok miatt a Diószegi út érintett szakaszán a megállást is korlátozzák.

A Bocskai út Karolina út és Fehérvári út közötti szakaszának felújítása július 30-án kezdődött. A várhatóan fél éves beruházás során több mint egy kilométer hosszú pályatest újul meg, de a munkálatok magukban foglalják a parkolók, járdák és zöldfelületek rendezését is.



» KÉK HÍREK

Elfogták a kifosztót

Egy 53 éves budapesti férfi november 12-én hajnalban a Karinthy Frigyes utcai megállóban várakozó 6-os villamoson odalépett egy fiatal, alvó férfihez, majd ellopta a laptopját. A kifosztást az újbudai térfigyelő központ munkatársai észlelték, és értesítették a rendőrséget. A kárkereső járőrök Sz. Sándort a helyszínen elfogták, majd felébresztették az alvó sértettet, és visszaadták neki az eltulajdonított laptopot. A tettest előállították, ellene – őrizetbe vétele mellett – a XI. kerületi rendőrkapitányság indított eljárást kifosztás büntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt, és előterjesztést tettek előzetes letartóztatásának indítványozására.

Gépkocsifeltörő rendőrkezen

A XI. kerületi rendőrkapitányság büntetőeljárást folytat P. Dániel 23 éves budapesti lakossal szemben, aki a gyanú szerint november 12-én éjszaka megrongálta egy Budaörsi úti parkolóban álló terepjáró ponyvatetejét, és abból egy kést lopott el. A közelben tartózkodó rendőr járőrszolgálatára során figyelt fel a fiatalemberre, aki a gépjárműben ült. A rendőr odasietett, adigra azonban az elkövető már a gépjármű mellett állt. Állítása szerint csak melegedni ült be a nyitva talált terepjáróba, ám ruházata átvizsgálásakor előkerült egy kés, amellyel kapcsolatosan bevallotta, az a gépjárműből származik, onnan tulajdonította el. A rendőr a helyszínen észlelte, hogy a terepjáró tetőponyvája több helyen is meg van rongálva, így a gépkocsiba az elkövető vélhetően erőszakkal jutott be. Az intézkedő egyenruhások a férfit a helyszínen elfogták, előállították és gyanúsítottként hallgatták ki. Ellene lopás miatt indult büntetőeljárás.

Sajtótájékoztatót tartott Simicskó István



A kvóta elleni küzdelemben Magyarország polgárai csak a kormánya és a Fidesz-KDNP-re számíthatnak címmel tartott sajtótájékoztatót Simicskó István honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője az Önkormányzat épületében november 24-én.

A honvédelmi miniszter összefoglalta az elmúlt másfél év legfontosabb történéseit, ami miatt a kormány az alaptörvény módosítását kezdemé-

nyezte. Simicskó István szerint olyan kihívással szembesült az Európai Unió, amellyel korábban soha: egy új típusú népvándorlással, amelynek következményeként növekedett az Európai Unión belüli terrorfenyegetés, és ez számtalan támadást, több száz áldozatot eredményezett. A kormányzat álláspontja szerint erre nem lehet megoldás az Európai Unió által szabályozott kötelező betelepítési kvóta, ezért is kezdeményezték a népszavazást, ahol 3,3 millió ember egységesen támogatta a kormány álláspontját a kényszerbetelepítés ellen. Újbuda országgyűlési képviselője szerint ez a népszavazás

nem pusztán a választók akaratát fejezte ki, hanem a többi párt állásfoglalását is a kialakult helyzettel kapcsolatban. A miniszter úgy fogalmazott: sajnálatos, hogy az ellenzék nem támogatja a törekvéseinket és nem bánnák, ha életbe lépne a kötelező betelepítési kvóta hazánkban. A sajtótájékoztatón az is elhangzott, hogy az alaptörvény módosításának összekötése a letelepedési kötvénnyel teljesen indokolatlan. „Ez az államháztartás finanszírozásának egyik gazdaságpolitikai eszköze. Mivel Magyarországot felminősítették és a gazdasági helyzet javul, a kötvények felülvizsgálata már azt megelőzően megkezdődött, mint ahogy a Jobbik a témát előhozta volna.

A megfelelő időben döntés születik majd arról, hogy továbbra is szükséges-e megtartani ezt az eszközt. Az alaptörvény módosítása nem játék és nem vicc. Ez nemzeti sorskérdés és nem lehet árukapcsolást alkalmazni egy ilyen kérdésben” – fogalmazott Simicskó István. A sajtótájékoztató végén a miniszter biztosította a jelenlévőket arról, hogy a kormány és a kormánypártok a továbbiakban is mindent el fognak követni azért, hogy érvényesítsék a magyar emberek akaratát, és megvédjék az országot a migránsok betelepítésétől.

(Újbuda)

» EGÉSZSÉGROVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...az év vége felé közeledve, ahogy egyre korábban sötétedik, egyre rövidebbek a napok, úgy merül ki szervezetünk, fogynak el energia- és vitaminraktáraink. Ráadásul ebben az időszakban a munkahelyi feladatok mellett komoly stresszt okoz az év legfontosabb ünnepére, a karácsonyra való felkészülés is.

A Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa, dr. Pácz Alexandra, hasznos tanácsokkal látja el az Olvasót: – Hajlamosak vagyunk túlhajszolni magunkat, hogy az ünnep tökéletes legyen. Vadászunk a legideálisabb ajándéokra, menüsorokat állítunk össze, bolt-ról boltra járunk. Szorongunk, hogy minden a lehető legjobban alakuljon. Ebben a rohanásban mind fizikailag, mind pszichésen kimerülünk – figyelmeztet a szakorvos. – Egészen szélsőséges mentális zavarok jelenhetnek meg ritka esetekben, máskor „csak” fokozott ingerlékenység, fáradékonyság, nyugtalanság, szorongás különböző foka észlelhető. A sötétség, hideg idő már önmagában is a kedélyállapotunk romlását hozza. Régóta tudjuk, hogy lelkiállapotunk komoly hatással van testi egészségünkre. Nem csoda hát, hogy a karácsony közeledtével egyre többen keresik fel orvosukat gyomor-, bélrendszeri panaszokkal, nehezen múló, elhúzódó felső légúti fertőzésekkel, hosszan tartó makacs köhögéssel, bizonytalan eredetű mellkasi fájdalmakkal. Gyors, azonnali segítségre vágyunk, hiszen szaladni kell tovább, nincs idő

leállni, nincs idő befele figyelni, a betegség forrását felkutatni. Az évnek ebben a szakában az időjárásra, a sok feladatra hivatkozva a testmozgásra fordított idő is csökken, sajnos sokaknál hosszú hetekre teljesen ki is marad. Pedig nem győzzük elégszer elmondani, hogy a legjobb stresszcsökkentő a rendszeres testmozgás, pláne, ha ezt még a szabadban is végzik!

Az ünnepek, a bőségesen terített karácsonyi asztal, a hosszú lakomák tovább veszélyeztetik egészségünket. Sajnos az általánosan elterjedt ünnepi ételek, édességek, sütemények bár nagyon ízletesek, többnyire zsirosak, kalóriadúsak. Az extrakalóriák pedig bizony nyomot hagynak, és ez nemcsak a kilók gyarapodásában jelenik meg, hanem a karácsony időszakában az akut emésztőszervi betegségek száma is nő. Több az epegörcs, a bélfertőzés, a hasnyálmirigy-gyulladás, refluxos panaszok miatti orvosi ellátás.

Idén legyen ez másként! Időben készüljünk fel, írjunk listákat a teendőkről, elosztva melyik héten, melyik feladatot végezzük el! Ne hagyjunk mindent az utolsó napokra, ezzel mérsékelve az egyre fokozódó szorongást! Szakítsunk időt sportolásra, kapcsolódásra ezekben a hetekben is – hangsúlyozza Pácz Alexandra doktornő.



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM támogatta.

Új vezető a Sasadi Óvoda élén

Több napirend előtti felszólalás is elhangzott a képviselő-testület legutóbbi ülésén, amelyen egyebek között intézményvezetői kinevezésről és a költségvetési rendelet módosításáról is döntöttek.

Rendes ülése részeként a testület többek között arról határozott, hogy Pócsné Hermanics Máriát bízta meg a Sasadi Óvoda óvodavezetői teendőinek ellátásával. A vezetői megbízás 2017. január 1-jétől 2022. július 31-éig szól. A grémium a 2016-os költségvetési rendelet módosításáról is döntött, ennek értelmében az idei büdzsé kiadási és bevételi főösszegét 25,6 milliárd forintban állapította meg.

A jövőben nőhet az anyakönyvvezetők díjazása, különös tekintettel a munkaidőn kívüli, illetve a külső helyszíneken végzett tevékenységükre. Mivel az ebbe a munkakörbe tartozók fizetése a többi kerülethez képest eddig alacsonyabb volt, az újbudai anyakönyvvezetők a hivatali munkaidőn túl megrendezett esemény lebonyolításáért a korábbiánál többet, 15 ezer forintot kaphatnak.

A napirend előtti felszólalások között Gajárszki Áron (LMP) a polgármesternek szóló nyílt levelét olvasta fel, amelyben azt indítványozta, hogy a Szent Imre Egyetemi Oktató és Gyakorló Kórházra kellene az államnak több pénzt fordítania a szuperkórház helyett. A kerületi érintettség figyelembe vételével Hoff-

mann Tamás polgármester hangsúlyozta: az állami szuperkórház végleges helyszínéről még nem született kormányzati döntés. Az viszont biztos, hogy Újbuda csak előnyét élvezze annak, ha egy ilyen egészségügyi intézmény épül a kerületben. A polgármester az esetleges dobogói helyszín kapcsán a tömegközlekedés kiépítését és fejlesztését javasolja.

Egy másik napirendi felszólalásban Barabás Richárd képviselő (LMP) az önkormányzat október 23-i záróünnepségével kapcsolatban fogalmazta meg észrevételeit. Hiányolta, hogy a Móríc Zsigmond körtéren tartott megemlékezésről szóló tudósításban nem szerepelt részletesen Rainer M. János történész beszéde.

(T. K.)

» FELHÍVÁS

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata a kerületi kitüntetések és elismerő címek alapításáról és adományozásáról szóló 36/2012./VI. 6./ XI.ÖK sz. rendelet értelmében

„Újbuda kiváló sportolója”, illetve „Újbuda kiváló edzője” kitüntetések adományozására

Az elismerések olyan személyeknek adományozhatók, akik a 2016. évben hazai és nemzetközi sportversenyeken kiemelkedő helyezést értek el XI. kerületben lakó vagy kerületi sportegyesületben versenyző sportolóként; továbbá olyan személyeknek, akik utánpótlás-nevelésben, a sportolók versenyekre történő felkészítésében kiemelkedő és példamutató munkát végeznek XI. kerületben lakó vagy kerületi egyesületben tevékenykedő edző-, sportszakemberként.

A kitüntetések kategóriái:

- Újbuda kiváló sportolója: a) utánpótlás (ifjúsági) sportolók b) felnőtt sportolók
- Újbuda kiváló edzője: a) nevelő edzők b) felkészítő edzők (szövetségi kapitányok)

A kitüntetés adományozását Újbuda polgármesterénél a 36/2012./VI. 6./ XI.ÖK sz. rendelet 18.§(1) bekezdésében foglaltakon kívül magánszemélyek és sportszervezetek is kezdeményezhetik.

A benyújtás módja: Kitüntetési adatlapon, mely beszerezhető a Polgármesteri Hivatalban, az Ügyfélszolgálati Irodán (1113 Budapest, Bocskai út 39–41.), és az önkormányzat honlapjáról (www.ujbuda.hu).

A benyújtás határideje személyesen: 2016. december 30. (péntek) 11.00 óra.

A kitüntetési javaslatot Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Polgármesteri Hivatal Jegyzői Igazgatóság sportmunkatársainak (1113 Budapest, Bocskai út 39–41. II. 215–216., tel.: 372-3482) személyesen, a felhívásban meghatározott időpontig lehet benyújtani, vagy postai úton 2016. december 31., szombatig küldhető be az önkormányzat címére (1113 Budapest, Bocskai út 39–41.).

A borítékra kérjük, írják rá „Újbuda kiváló sportolója” vagy „Újbuda kiváló edzője”.

A kitüntetések adományozásáról a polgármester előterjesztésére a képviselő-testület dönt.

dr. Hoffmann Tamás polgármester

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

- KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORÁTORIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŰRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

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

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Jöhetnek az ízesebb ételek a menzán

Három ponton módosul a tavaly életbe lépett menzarendelet, ezzel egy időben újtára indul az „Élj könnyebben!” kampány, amelyben Magyarország legjobb menzaételeit keresik a szervezők. A részletekről Novák Katalin család- és ifjúságügyért felelős államtitkár, valamint Pozsgay Csilla, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) főigazgatója tartott sajtótájékoztatót a Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskolában. Az esemény házigazdája Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere volt.

Másfél éve lépett hatályba a közétkeztetésről szóló rendelet, amely részletesen szabályozza többek között az iskolai menzákon adható ételek elkészítését és tápanyagtartalmát is. A menzareform bevezetésének célja a közétkeztetés kínálatának és minőségének javítása mellett az volt, hogy csökkenjen a táplálkozási eredetű rendellenességek, kiemelten a gyermek- és serdülőkori elhízás, valamint az ezzel összefüggésben kialakuló betegségek előfordulása. Az elmúlt időszakban gyűjtött tapasztalatok, a szülők és nevelési intézmények visszajelzései, valamint a szakma – dietetikusok, közétkeztetők – kritikái alapján finomhangolják most a korábbi jogszabályt.

Ennek részleteit jelentette be Novák Katalin család- és ifjúságügyért felelős államtitkár a Gazdagrét-Csíkihegyek Általános Iskolában tartott sajtótájékoztatón, amely három lényegi változtatásra épül: a menzákon sósabb lehet az étel, hároméves kor felett csak 2,8 százalék zsírtartalmú tej adható és tilos lesz a mesterséges édesítőszeres használata (kivéve, ha egészségügyi okokból van rá szükség). Az államtitkár kitért arra is, hogy a kormány tavaly óta megemelt keretből, évente

75 milliárd forintból biztosít ingyenes közétkeztetést az alacsony jövedelmű, illetve a három vagy több gyermeket nevelő családok, továbbá a tartósan beteg vagy fogyatékos gyermekek és testvéreik számára. A kormány célja ugyanis nem csupán az



Kicsit lazítanak a sóhasználaton, így ízesebbek lehetnek az ételek

volt a menzarendelettel, hogy jobb vagy egészségesebb legyen a közétkeztetés, hanem az is, hogy minden hazai nevelési-oktatási intézménybe járó gyermeknek legalább naponta háromszori étkezés jusson.

A program részeként Pozsgay Csilla, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet főigazgatója ismertette az OGYÉI „Élj könnyebben!” elnevezésű egészségneve-

ző kampányát is, amelynek lényege, hogy a diákok szavazatai alapján keresik Magyarország ötven legfinomabb menzaételét. A gyerekek voksai egyúttal eldöntik azt is, melyik cég lesz 2016-ban az év közétkeztetője. A merokanal.hu oldalon re-

gisztráló osztályok közül a 13 legszerencsésebb 100 ezer forint értékű Erzsébet-ajándékutalványt is nyerhet, amit az osztálykirándulások finanszírozásához használhatnak fel.

Az esemény házigazdája Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere volt, aki az egészséges ételek bevezetésének előnyeit és hasznosságát hangsúlyozta. A kerület első embere úgy fogalmazott, a gyermekek ízlésvilága szubjektív tényezőkön alapszik, ám azt központilag is lehet befolyásolni, hogy milyen minőségű alapanyagból készül a menzai étel.

A sajtótájékoztatóra számos cég is kitelepült, így azokkal a minőségi alapanyagokkal is megismerkedhettek a látogatók, amelyekből a menü összeáll. Az eseményen a szülők is részt vehettek, sőt, meg is kóstolhatták az újbudai közintézményekben szolgáltató PENSIO Minőségi Közétkeztetés Kft. izletes menzaételeit. Zárásként pedig Kovács Lázár, alias Lázár Chef egy rögtönzött bemutatóval érintette, hogy bizony lehet finom az, ami egészséges.

(K. A.)

Az Újbudai Idősek Háza
(1115 Budapest, Fraknó u. 7.)
takarítói munkakörökbe keres
határozott időre munkatársakat.

Részletes információt az intézményvezető ápoló nyújt a **371-2893**-as telefonszámon.

PAPAGÁJ- ÉS HÁZI KEDVENC KIÁLLÍTÁS

2016. december 17. 13.00-18.00
TIT Stúdió Egyesület
1113 Budapest, Zsombolyai u. 6.
Bérlő: gyermek: 500 Ft, felnőtt 1000 Ft.

GÁZKAZÁNOK, GÁZKÉSZÜLÉKEK, SZABÁLYZÓK

javítása, karbantartása, telepítése, cégeknek és magánszemélyeknek!

Fűtési költségek optimalizálása, akár 20% költség megtakarítás! 06-20/457-6039

Ha nincs kéménye, vagy egyedi konvektoros fűtése van, térjen át a sokkal korszerűbb konvektor kazános központi fűtésre!

www.vitatherm.hu

BUDAÖRSI székhelyű élelmiszergyártó üzembe keresünk női és férfi kollégákat betanított munkára. Keresünk továbbá csomagológépezőt, valamint árufeldolgoztót.

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

Ajándékozz karácsonyra jóát december 1-23. kedvezményesen!
www.jogasziget.hu • 30-525-1383.

MADHURA
JÓGA-SZIGET

• Franchise partnereket keresünk
• Naponta friss pörkölés és szállítás
• Barista képzés
• Kávégépek, kiegészítők és őrök forgalmazása, szervizelése

Semiramis
A hűvös üdítő.

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

PEST-BUDAI LÁTKÉP heti válasz

A HetiVálasz havi melléklete

KERESSE a december 8-i SZÁMBAN!

Korzó: Kultúrtörténeti séták híres emberekkel
Architúra: Építészkritika a főváros épületeiről
Pole: Könyvajánló Budát, Pestet érintő témákról

GITY TAXI 2-111-111

+36 1 2-111-111

UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

paypass, MasterCard, Maestro, VISA, VISA ELECTRON, AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi

Manual Hungary Kft.
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedő és márkaszerviz

> Bérbeadás, eladás, márkaszerviz
> Költségelemzés
> Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!
iroda@manualhungary.hu | www.szinesfenymasolok.hu

HAVI OH-LÁ-LÁ AJÁNLATAINK! Nagy választék kalandból



DECEMBERBEN VASÁRNAP IS:
06:00 - 22:00

ÜNNEPI NYITVATARTÁS:
December 24-én:
06:00 - 14:00
December 31-én:
06:00 - 16:00

FENYŐVÁSÁR A PARKOLÓBAN HÉTFŐTŐL VASÁRNAPIG

08:00 - 20:00

SPATEN DOBOZOS SÖR
0,5 l, 278 Ft/l



139 Ft

KASZINÓTOJÁS TORMÁS SONKATEKERCCSEL
200 g, 1245 Ft/kg



249 Ft

MICROFIBER TÖRLŐKENDŐ
5 db, 30x30 cm



499 Ft

EGÉSZ CSIRKECOMB
előhűtött, tálcás, csomagolt, Ft/kg



599 Ft

PANGASZUS HALFILE
előhűtött, tálcás, csomagolt, Ft/kg



749 Ft

VANÍLIAHABOS KOCKA
szelet, Ft/kg



999 Ft

Auchan SAVOYA PARK INGYENES BUSZJÁRAT



Utazzon az Auchan Savoya Park ingyenes buszjáratán

Útvonal:
Auchan Savoya Park Áruház - Bikás Park - Kosztolányi D. tér - Fényföldi pályaudvar

A képek illusztrációk.

NYITVA TARTÁS:

Hétfő-Szombat: 6:00-22:00
Vasárnap: 6:00-22:00

AKCIÓS AJÁNLATAINK 2016. DECEMBER 1-31-IG
AZ AUCHAN SAVOYA PARK ÁRUHÁZBAN!

1117 BUDAPEST HUNYADI J. ÚT 19.

Továbbra is előnyt élveznek az oktatási, nevelési és szociális intézmények felújításai és beruházásai

Ötmillió forint fölötti beruházások 2016-ban

- Kelenvölgy-Örmezei Óvodában **ZÖLDFAL KIALAKÍTÁSA**
- Bp., XI. ker. Észak-kelenföldi Óvoda Újbudai Palánták Óvoda **JÁTSZÓUDVAR MEGÚJÍTÁSA**
- Gárdonyi Géza Ált. Isk. (Bartók B. u. 27.) **ISKOLAUDVAR FELÚJÍTÁSÁNAK III. ÜTEMŰ MUNKÁI**
- Sasadi Óvoda Törösvár utcai telephely **ÉPÜLETÉNEK FELÚJÍTÁSA**
- Bp., XI. Lecke utca 15–19. alatti Dél-kelenföldi Óvoda székhelyének **ÓVODAUDVAR-FELÚJÍTÁSI MUNKÁI**
- Bp., XI. Zólyomi utca 20–22. szám alatti Mesevár Bölcsőde **JÁTSZÓUDVARÁNAK FELÚJÍTÁSI MUNKÁI**
- Bp., Főv. XI. kerületi iskolák helyiségeiben elkészítendő **TÁBLAFESTÉSI KIVITELEZÉSI MUNKÁI**
- Bp., XI. Brassó út–Komondor u. sarokpark (hrsz. 2511/3, 2311/12, 2407/10) **KÖRNYEZETRENDEZÉSI MUNKÁI ÉS TANÖSVÉNY KIALAKÍTÁSA**
- Bp., XI. ker. Dayka u. 4/B alatti Sasadi Óvoda **UDVARFELÚJÍTÁS**
- Bp., XI. Vasút u. 8. (hrsz.: 3279), Vasút u. 12. (hrsz.: 3277), Vasút u. 14. (hrsz.: 3276) és Vasút u. 16. (hrsz.: 3275) sz. alatti önkormányzati tulajdonú **LAKÓÉPÜLETEK TELJES KÖRŰ BONTÁSI MUNKÁI**
- Bp., XI. Hengermalom u. 14. sz. alatti Házirosvi **RENDELŐK AKADÁLYMENTESÍTÉSI MUNKÁLATAI**
- Bp., XI. Kondorosi út–Rátz L. u.–Csurgói u.–Fehérvári u. által határolt **LAKÓTELEPI ZÖLD FELÜLETEN TALÁLKOZÁSI PONT KIALAKÍTÁSA**
- Bp., Bikás park **KÖZÖSSÉGI ÉPÜLET ÉPÍTÉSE ÉS „KALÓZTENGERT” JÁTSZÓTÉR MEGÚJÍTÁSA**
- Bp., XI. Kérő u. 3. ingatlanban **ÖNKÉNTES KOORDINÁCIÓS MÓDSZERTANI KÖZPONT KIALAKÍTÁSA**
- Bp., XI. MórícZ Zsigmond körtéri Gomba hrsz: 4445/1. alatti területén kialakítandó **1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC XI. KERÜLETI EMLÉKMŰ**
- Bp., XI. kerület Hengermalom utca–Gázfogadó körüli (Hrsz. 3969/20) **ZÖLD TERÜLETEN KÖZÖSSÉGI KERT KIALAKÍTÁSA KÖRNYEZETRENDEZÉSI MUNKÁI**
- Kincskereső Iskola (Bethlen Gábor Általános Iskola és Gimnázium ti.) **NYÍLÁSZÁRÓ CSERE ÉS TANTERMÉK FELÚJÍTÁSA**
- Bethlen Gábor Általános Iskola és Gimnázium **NYÍLÁSZÁRÓCSERE, KERÍTÉS FELÚJÍTÁSA, TANTERMÉK FELÚJÍTÁSA**
- Újbudai Teleki Blanka Általános Iskola **TETŐSZIGETELÉS CSERÉJE**
- Újbudai Bocskai István Általános Iskola **VIZESBLOKKOK FELÚJÍTÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE**
- Gazdagrét–Csikihegyek Általános Iskola **VIZESBLOKKOK ÉS VILÁGÍTÁS FELÚJÍTÁSA**
- Farkasréti Általános Iskola **VIZESBLOKKOK FELÚJÍTÁSA**
- Kelenvölcsi Általános Iskola **UDVARI BURKOLAT, VÍZELVEZTÉS FELÚJÍTÁSA**
- Újbudai Petőfi Sándor Általános Iskola **TETŐ FELÚJÍTÁSA, VIZESBLOKKOK FELÚJÍTÁSA**
- WEINER LEÓ ZENEISKOLA TELEPHELY**
- Domokos Pál Péter Általános Iskola **NYÍLÁSZÁRÓCSERE, TANTERMÉK FELÚJÍTÁSA, KÉMÉNY ÉS TETŐ FELÚJÍTÁSA**
- Gazdagrét – Törökugrató Általános Iskola **TANTERMÉK FELÚJÍTÁSA**
- LÁGYMÁNYOSI ÓVODA TH. Nyitnikék Óvoda **NYÍLÁSZÁRÓCSERE**
- Újbudai Montágh Imre Általános Iskola, Óvoda és Készségfejlesztő Szakiskola **NYÍLÁSZÁRÓCSERE, ÁRNYÉKOLÁS, KERT FELÚJÍTÁSA**
- Napsugár Bölcsőde **VIZESBLOKKOK FELÚJÍTÁSA, TERASZBURKOLAT CSERÉJE**
- Bóbita Bölcsőde **VIZESBLOKKOK FELÚJÍTÁSA, TERASZBURKOLAT CSERÉJE**
- Mogyoróskert Bölcsőde **KISZOLGÁLÓ HELYSÉGEK FELÚJÍTÁSA, ELŐTETŐK, KORLÁTOK FELÚJÍTÁSA**
- Teleki Blanka Általános Iskola **MULTIFUNKCIONÁLIS SPORTPÁLYA LÉTESÍTÉSE**
- Bp., XI. Budaörsi út 101. sz. alatti önkormányzati tulajdonú lakóépület **HOMLOKZATI NYÍLÁSZÁRÓ ÉS ERESZBÁDÓG CSERÉJE**
- Bp., XI. kerület intézményi **INGATLANOK BEÉPÍTHETŐSÉGI, BŐVÍTHETŐSÉGI FELMÉRÉSÉNEK ÉS VIZSGÁLATÁNAK ELKÉSZÍTÉSE**
- Bp., XI. Fehérvári út **ALBERT UTCA ZÖLD FELÜLET MEGÚJÍTÁSA**
- Bp., XI. Bazsalikom u. 24. (hrsz. 44384) ingatlan kertjében **KIALAKÍTANDÓ PARK ÉS JÁTSZÓTÉR KIALAKÍTÁSA**
- Bp., XI. ker. Kéktó téri játszótér (hrsz. 44924) **FELÚJÍTÁSA ÉS FOGADÓTÉR KIALAKÍTÁSA**

Folytatódtak a kerületi fejlesztések



38 beruházás
1164 millió forint
értékben



Palánták Óvoda



Sasadi Óvoda



Brassó út, Sarokpark

pacitásának fejlesztése, illetve azok szolgáltatásainak javítása. Ugyanez vonatkozik az iskolákra is – bár a változó jogszabályok nehezítik az önkormányzat szerepvállalását ezen a téren, Újbuda nem mond le az oktatási intézmények folyamatos minőségjavításáról.

Idén 24 oktatási és nevelési intézményben hajtott végre öt-millió forintnál nagyobb összegben beruházásokat az önkormányzat. Ezek közül több kiemelt fejlesztés volt, amelyek bekerülési összege átlépte a 10 millió forintot. A városfejlesztési

Idén 38, egyenként ötmillió forintnál nagyobb fejlesztést hajtott végre oktatási, illetve közösségi és szociális intézményekben, közösségi terekben az önkormányzat. Kiemelt szerep jutott az iskoláknak, óvodáknak és bölcsődéknek: az év folyamán 24 oktatási és nevelési intézményben újultak meg udvarok vagy belső területek, ebből 9 óvoda és bölcsőde volt, a többi iskola. A beruházások részei a középtávú városfejlesztési programnak és politikának.

Újbudát kifejezetten kedvezően érinti a 2008-as pénzügyi és gazdasági válság után elindult fejlődés. Több éve folyamatosan növekszik a beköltözők száma, és gyarapszik a terület gazdasági ereje is. Azzal, hogy egyre többen választják Újbudát otthonuknak, illetve munkájuk, vállalkozásuk révén mind többen kerülnek kapcsolatba a kerülettel, egyre nagyobb igény mutatkozik az önkormányzati szolgáltatások fejlesztésére is. A városvezetés egyik válasza erre: az óvodák és bölcsődék ka-



Hengermalom úti közösségi kert

koncepció részeként az említett beruházások közterek felújításával, tanösvény és közösségi terek kialakításával bővült. Mindent összevetve 38, ötmillió forintnál nagyobb értékű beruházást hajtott végre a kerület, összesen több mint egymilliárd forint értékben.

– A városfejlesztési koncepció kapcsán a helyhatóságnak elsősorban azon feladatok megvalósítására kell koncentrálnia, melyek társadalmi hasznosságát a legtöbb érv támasztja alá – mondta *Hoffmann Tamás* polgármester egy korábbi beszédében, amelyben hangsúlyozta: az előző esztendőök közigazgatást célzó átalakításai az önkormányzatok egyik kiemelt feladatává a tervezést és a szabályozást helyezték. A városfejlesztési tervezés egyik alappillére az intézmények és azok szolgáltatásainak korszerűsítése. (A másik pillér a vállalkozásfejlesztés és -szabályozás, amely ugyancsak kapcsolódik az intézményrendszerhez.)

A városvezetés a korábbi években jól látta, hogy a fejlődéshez vezető út egyik alapköve a bölcsődei és óvodai férőhelyek számának növelése. Ezen szolgáltatások javulása visszaköszön az ingatlanárakban és népességnövekedésben, továbbá a kerület jó megítélésében. Idén a kiemelt bölcsőde-, óvodafejlesztésekbe csaknem 200 millió forintot fektetett a városvezetés, és nagyjából 50 millió forintot az ugyancsak kiemelt közpark-, illetve tanösvény kialakítás beruházásokra.

Ezen felül folytatódott a Bikás park szolgáltatásainak javítása: elkészült a tő melletti közösségi épület és a Kalóztenger játszótér felújítása.

Az önkormányzat folyamatosan figyelemmel követi a megjelenő és rendelkezésre álló pályázati forrásokat, ennek hozzáadéka, hogy – pályázati pénzből – a Kérő utcában elkészült az idősek koordinációs módszertani központja, ezzel párhuzamosan a Bölcső utcai központ is megmarad.

Az említett kiemelt, illetve a táblázatban szereplő egyéb beruházások a kerületi városfejlesztési koncepció szerves részei, amelyek nemcsak az itt élők életminőségét, hanem Újbuda versenyképességét és vonzerejét is javítják. A városfejlesztés másik pillére a gazdaságösztönzés. A vállalkozások számára akkor vonzó egy kerület, ha a méretgazdaságosság elve alapján megfelelő mennyiségű fogyasztóhoz képesek eljutni termékeiket vagy szolgáltatásaikat, üzletleikkel méltó és mértékadó környezetben köthetnek szerződéseket, és nem utolsósorban kiszámítható és megfelelő adózási környezetben működhetnek.

(H. Gy.)

MEGHÍVÓ

Mire figyeljünk hitelfelvétel előtt, és milyen lakáshitel terméket válasszunk?
Építkezünk vagy vásároljunk? Használt vagy újat?
Meddig tarthat még az ingatlan-áremelkedés?
Hogyan érvényesíthetjük az állami támogatást?

HA A KÉRDÉSEK KOZUL BARMELYIKRE VALÁSZT VÁR, AKKOR NÁLUNK A HELYE!

Lakossági fórum a CSOK-ról

A rendezvény házigazdája:

dr. Simicskó István

honvédelmi miniszter, Újbuda országgyűlési képviselője

dr. Hoffmann Tamás

Újbuda polgármestere

Előadók:

Balogh László

az ingatlan.com vezető gazdasági szakértője

Viniczai Krisztina

a CIB Bank üzletfejlesztési menedzsere

Időpont:

2016. november 30. 18:00

Helyszín:

**Újbuda Önkormányzatának
nagyterme**
Zsombolyai utca 5.

A rendezvény ingyenes, de regisztrációhoz kötött.
Regisztrálni és előzetes kérdéseket feltenni
a csok@ujbuda.hu e-mail címen, vagy
a +36/20 200-0781-es telefonszámon.

CIB BANK
VALÓDI LEHETŐSÉGEK

ÚJBUDA
Valódi élet

Jót kell tenni, de nem csak karácsonykor

„Nem születik mindenki jó helyre, de senki nem születhet meg hiába.” – Ez volt a mottója a Szülők Háza Alapítvány által indított új mozgalomnak. A Tegyél jót! Új mellém! című kampányban az alapítvány arra kívánja felhívni a lakosság figyelmét, hogy Magyarországon több száz gyermek otthon van, több ezer kiskorú nevelkedik állami gondoztatókban, nehéz körülmények között.

Sok minden hiányzik az életükből: jó körülmények, használati tárgyak, személyes kincsek, de legfőképpen a figyelem, a gondoskodás és a szeretet. A Tegyél jót! kampány részeként a Szülők Háza Alapítvány adományaikon kívül élményt is szeretne nyújtani.

Az akcióhoz csatlakozó hírességek és politikusok – például *Novák Katalin* és *Rákossy Balázs* államtitkár – olyan programokkal szeretnék meglepni a gyerekeket, amelyeknek az ő gyermekeik is örülnének. Elsőként, december 4-én, a szatoki Margaréta Gyermekotthon lesz egy futóbajnokság célja. Advent második vasárnapján a kampány szereplői és a gyerekek mézeskalácsot sütnek, adventi koszorút készítenek, karácsonyfát állítanak, de kifestik a körmeiket is, egy fodrász szépre varázsolja a hajukat, minderről pedig fényképalbum is készül. Továbbá lesz sok-sok sportesemény, hogy mire a futva érkező Mikulás odaér, az otthon lakói is kellemesen elfáradjanak. Az ünnepnap célkitűzése – az ajándékozáson és az élményeken túl – hogy

a kampány minden szereplője megtudja:
jót tenni jó, és jót tenni könnyen lehet!

A Szülők Háza önkéntes családjai vállalkozó rendszerességet is. Az alapítvány dolgozói tudják, hogy nem csak egy nap a világ, és nem csak egy nap az élet. Programjukkal azt kívánják elérni, hogy összehozzák a segíteni vágyó családokat az állami gondozott gyerekekkel, hogy azután rendszeresen kapcsolatban lehetjenek az alapítvány szakmai támogatásával mellett. Mert ők nem felejtették el Antoine de Saint-Exupéry örök igazságát: „Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél”. Az alapítvány, így a most indított mozgalmat Újbuda is támogatja. Az önkormányzat mindig is odafigyelt a rászorulókra, il-



letve arra, hogy a társadalom különböző rétegeinek állandó és hathatós támogatást nyújtson.

A Szülők Háza Alapítványt Kemény Dénes hozta létre azért, hogy valódi támogatásban részesüljenek a rászoruló gyerekek és szüleik. A szervezet teljesen új, az eddigi módszerektől gyökeresen

resen eltérő módon kívánja segíteni a nehéz helyzetű családokat és az állami gondozott gyerekeket. A módszertan lényege, hogy a rászorulókat hozzásegítse ahhoz, hogy bekapcsolódjanak sikeresen működő közösségekbe, ezáltal valódi integráció jöjjön létre. A hátrányos helyzetű családok ugyanis sokszor elszigetelődve, saját zárt közösségükben élnek, így nincs lehetőségük arra, hogy új kapcsolatok révén kitörhessenek a rászorultsági csapdából. A sport- és a közösségi programok kapcsolatteremtéssel adnak a jobb helyzetben élő társakkal, valamint számos élményt, kitörési lehetőséget biztosítanak.

A Szülők Háza-módszertant *Regős Judit* alkotta meg, akit ezért az Európai

Plébániai adománygyűjtés Csévharasztnak

A Szent Imre-plébánia közössége nyári táborában ismerte meg *Antal András*, a Csepelvárosi plébánia diakónusának áldozatos munkásságát, aki felkarolta a tanyavilágban, peremvidéken, lecsúszott élethelyzetben élő szegényeket és gyermekeket. Sokakat mélyen megérintett András cselekvő szeretete, ezért a



plébánia gyűjtést szervezett az általa vezetett Irgalmasság szigetének szegényei részére, melynek eredményeként november közepén két teherautónyi adománnyal – többek között rengeteg ruhával, tartós élelmiszerrel és építőanyaggal – segítettek szorukat.

„Mindent nehéz kérdés az adományozás, különösen, ha az nem pénzbeli, hiszen az ilyen jellegű felajánlások kezelése, szortírozása, kiosztása sokkal összetettebb feladat. Jó volt megtapasztalni, hogy gondos kezekbe kerültek hozzájárulásaink, külön kedves volt látni, amikor a helyi rendőrség emberei is örömmel segítettek a pakolásban” – írta *Semsei Rudolf*, az akció szervezője a plébánia közösségi oldalán.

(T. K.)

RS
BÚTOR
www.rs.hu

Békés, boldog ünnepeket kívánunk!

KARÁCSONYI HÁZIG SZÁLLÍTÁS
5 970,-

Az akciót a Misik Transz biztosítja. Érvényes Budapest teljes területén, a decemberi kiszállításokra, 400 000 forint RS bútorvásárlási értékhatárig. Más fuvar akcióval össze nem vonható.

120 cm szélességig
1 db AJÁNDÉK párna
140 cm szélességtől
2 db AJÁNDÉK párna

Ajánék
párna minden megrendelt matrac mellé!

ABBYY
nyitható, ágyneműtartós sarokgarnitúra
(321 x 220, f.f.: 120 x 295)

194 990,- -7%
181 200,-

FIZETI ÉS VIHETI!

90 x 200
41 990,- -RSTOP
35 990,-

E. KOKOS-NEXT 2 EVO
- fekvőfelülete: kemény/középkemény
- bevonata: mosható huzat
- felépítése: hideghab + kokusz
- egyéb extrák: 5 zónás hideghab masszázsfelület

ANIKÓ
ágyneműtartós fenyő ágyváz bordával, matrac nélkül
(170 x 210, f.f.: 160 x 200)

99 990,- -10%
89 990,-

Ajánék
vásárlási utalvány **10 000,-** értékben!

13 500,- -RSTOP
12 500,-

TORINO-ERGO
gázliftes, karfázható forgószék Tiff37 színben

asztal + 6 szék
114 990,- -RSTOP
79 990,-

MÁRTA-TAMARA
6sz. étkezőgarnitúra: nagyobbítható asztal (80 x 80 x 160/200) + 6 db szék v.szon/szürke S18 színben

TOP ÁRAK

Budaörs, Építők útja 2-4., B épület
(A körforgalomnál)
Nyitva: H-Szo: 10-19h V: 10-18h

TOP TERMÉKEK

Budaörs, Raktár u. 3.
(DISZKONT ÉRTÉKESÍTÉS RAKTÁRRÓL AZONNALI)
Nyitva: H-Szo: 10-19h V: 10-18h

TOP HATÁRIDŐK

Budapest XIII., Reitter F. u. 78.
(Reitter F. u. - Fáy u. sarok)
Nyitva: H-Szo: 10-19h V: 10-18h

Budapest XVIII., Gyömrői út 79-83.
(Parkoló a Sárkány Centerben)
Nyitva: H-Szo: 10-19h V: 10-18h

December 24-26, valamint 31-én zárva tartunk. Nyitás: 2017. január 2-án.

A feltüntetett árakat és kedvezményeket 2016.12.30-ig, a készlet erejéig garantáljuk! Az akciós árak a feltüntetett kedvezményt már tartalmazzák. Az árak HUF-ban értendők és az ÁFA-t tartalmazzák. A méretek tájékoztató jellegűek! *Hazai bútorban a legnagyobb kínálat a bemutatottak összesített mérete és a 90%-feletti hazai bútorforgalmazás arány alapján. A nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Minden jog fenntartva: RS®

HAZAI BÚTORBAN
A LEGNAGYOBB KÍNÁLAT

HA BÚTORT KERES!

Jótekonysági vásár volt a Várkert Bazárban

Adventi jótekonysági vásárt tartottak a családok szervezetei november 26-án a Várkert Bazárban. A Fialat Családok Klubja (FICSAK) kezdeményezésére létrejött program a beteg gyermekek küzdelmeit segítő Örzök Alapítványt támogatta.

A Családszervezetek I. Adventi Jótekonysági Vására az adakozás mellett a civil szféra összefogásának erejére és az adventi készülődésre is felhívta a figyelmet. Az árusító- és kiállítóhelyek száma ötvennél is több volt, kézzel készített termékek, lekvárok, sütemények, apró mécsesek, szappanok, gyertya-

tartók és koszorúk adták a karácsonyi portéka nagy részét.

A rendezvényre önálló standdal települt ki a Gazdagréti Községi Ház, ott kínálta a szakörökön, foglalkozásokon készített kézműves apróságokat. Az eladásból befolyt összeg az Örzök Alapítványon keresztül segíti a dagantos és leukémiás gyermekek gyógyulását, szolgálva az alapítvány által fenntartott apartman felújításával a Tűzoltó utcai Gyermekklinika hosszabb ideig kezelt gyerekek családjait.

Az eseményt neves közéleti személyiségek támogatták: a vásár fővédnöke Herczegh Anita, Áder János köztársasági elnök felesége volt, aki adventi koszorúkat készített, díszvendég volt és külön standdal készült a Novák Katalin vezette Család- és Ifjúságügyért Felelős

Államtitkárság, Vitályos Eszter európai uniós fejlesztésekért felelős államtitkár pedig mézeskalácsot készített.

Az érdeklődőket családi programok is várták: felléptek a Petőfi Musical Stúdió, valamint az Újbudai Babszem Táncgyűttes növendékei, Farkasházi Réka és a Tintanyúl zenekar, volt éneklő-mondóka a Ringató foglalkozás, Logikaland ügyességi vetélkedő továbbá kézműveskedés is.

(Újbuda)



– Szerintem a gyerekek akkor is örülnének, ha a főbejáraton át mennének be az óvodába.

Nekünk úgy diktálhat, ahogy Önnek tetszik!

A Fővárosi Vízművek ügyfelei **háromféle eszközön is bediktálhatják vízmérőállásukat!** Az örökmozgó számára az okostelefonokra (Androidra, IOS-re és Windows Phone-ra) letölthető **Otthon+ applikáció** ideális választás, hiszen így bárhol rögzíthetik* aktuális vízfogyasztásukat. A hagyományos kommunikációt kedvelők a nap 24 órájában elérhető, vezetékes telefonról ingyenesen hívható **Zöldszámunkon (06 80 200 777)** diktálhatják be* mérőállásukat, míg a számítógépek megrögzött hívei az **online ügyfélszolgálatunkon (ugyfelszolgalat.vizmuvek.hu)** közölhetik* egyszerűen és gyorsan fogyasztási adataikat!

Online ügyfélszolgálat
ugyfelszolgalat.vizmuvek.hu

Zöldszám
06 80 200 777

Otthon+ applikáció
Google Play,
App Store,
Windows Áruház

* Kizárólag diktálási időszakban.

FŐVÁROSI VÍZMŰVEK

KÉNYEZTESSE MAGÁT A KIRÁLY FÜRDŐBEN!

Akár **40%**
kedvezmény
nyugdíjasok
részére.

www.kiralyfurdo.hu

Az ajánlat a termál, napi belépőre vonatkozik.
Az akció a visszavonásig érvényes.
Más kedvezménnyel nem vonható össze.



Csábító ajándékok

...minden
karácsonyfa alá!

Világmarkák
30-70%
kedvezménnyel
mindennap!

A kedvezmény a Premier Outlet dm üzletére nem vonatkozik.

www.premier.hu
[facebook.com/
PremierOutletCenter](https://facebook.com/PremierOutletCenter)



Ajánló az Újbuda 60+ közel 300 havi programjából

Mentálhigiénés Program

Előadás és beszélgetés pszichológus vezetésével kis csoportban. **Témák: december 9. 12.15 órakor: Kapcsolat az unokával. December 16. 12.15 órakor: Karácsony.** Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont, XI., Bölcső u. 3.; további információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

December 3. 19.00–21.00 A. Arbuzov: Kései találkozás – a Tarka Színpad előadása Helyszín: Őrmezei Községi Ház, XI., Cirmos u. 8.; belépő: 600 Ft, diáknak, nyugdíjasnak: 300 Ft; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007-es telefonszámon. Jegyek vásárolhatók elővételben hétköznap 10–18 óráig, az előadás napján 18.30-tól a helyszínen

December 2. 18.00 Őrmező 40

– Helytörténeti fotókiállítás megnyitója

Helyszín: Őrmezei Községi Ház, XI., Cirmos u. 8.; ingyenes; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007-es telefonszámon. Megtekinthető 2017. január 17-éig hétköznap 10–18 óráig

December 4. 60+ természetjárás

– Börzsöny-hegység

Zebegény–Malom-vgy.–Törökmező–Kóspalag, 10 km, 300 m
Előzetes jelentkezés szükséges!
Találkozó: 8.50, Nyugati pu., pénztárak (ind. 9.07 Szob felé); ingyenes; túravezető: Tari József (Műanyag SC) 06/30/536-4767

December 7. 13.30–15.30

Dietetikai tanácsadás

Személyes tanácsadás táplálkozással kapcsolatban. Előzetes jelentkezés szükséges
Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont XI., Bölcső u. 3.; jelentkezés és információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636-os telefonszámon

December 7. 14.00–15.00 „Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel” ismeretterjesztés Szeged városa, műemlékek, nevezetességek
Helyszín: Újbuda Szenior Programközpont, XI., Bölcső u. 3.; ingyenes; Buliczka Jutka, Ezüstnet Egyesület.

ÚJBUDAI SZENIOR PROGRAMKÖZPONT

ünnepi nyitvatartása

Kedves Ügyfeleink!

Az ünnepek alatt

2016. december 19-étől

2017. január 1-jéig zárva tart!

Nyitás időpontja:

2017. január 2., hétfő 8.00 óra

Web: idosbarat.ujbuda.hu/
ujbuda-60-program
facebook.com/Ujbuda60pluszProgram
E-mail: 60plusz@ujbuda.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

December 8. A 65 éves MKB Bank magyar képzőművészeti gyűjteményének megtekintése a 200 éves kastélyban. Előzetes jelentkezéshez kötött (Kápolnásnéyk, Halász kastély). Találkozó: 10.00, Kelenföld vasútállomás, utazás vonattal; belépő 800 Ft; jelentkezés: buliczkajutka@gmail.com e-mail címen vagy minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372 4636-os telefonszámon

December 8. Városismereti séta

Látogatás a Műszaki Egyetem Könyvtárába. Jelentkezés december 4-éig.
Találkozó: 10.00, 4-es metró, Szent Gellért tér; ingyenes; túravezető: Hattyárné Zsuzsa, Caola-alfa SE, 06/30/352-2694

December 10. 13.00–18.00 Őrmezei Advent Népi játékokkal, táncházzal, kézműves foglalkozással, koszorúkészítéssel, koncerttel Közreműködik a Vadrózsák és a Cavinton Néptáncgyűttes és a Weiner Leó zeneiskola
Helyszín: Őrmezei Községi Ház, XI., Cirmos u. 8.; jegyár: 500 Ft, családi: 1200 Ft; további információ: minden hétköznap 8.00–20.00 óra között a 309-0007-es telefonszámon

December 11. 60+ természetjárás

– Budai-hegység

Normafa–János-hegy–Szépjuhászné–Hűvösvölgy, 8 km
Előzetes jelentkezést szükséges!
Találkozó: 9.30, Széll Kálmán tér, 6-os villamosmegálló; ingyenes; túravezető: Somóczy Szilvia (CAOLA), 06/30/340-3490

December 14. 9.00–12.00

Kézimunkaklub

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

December 15. Városismereti séta

Mezőgazdasági Múzeum látogatása városligeti sétával egybekötve
Jelentkezés: december 10-éig
Találkozó 9.30, Möricz Zsigmond körtér, 47-es villamos; költség: aktív korúaknak 1000 Ft, nyugdíjasok részére 500 Ft, 70 év felett ingyenes; túravezető: Soltész Ferencné (Caola-alfa SE), 06/70/572-0184

Nordic walking a Gazdagréti Összefogás Egyesülettel

A foglalkozások hétfőnként 11 órától a Gazdagréti Összefogás Egyesület irodájától (Regös utca 13.) 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

60+ Idősek Karácsonya 2016

Újbuda Önkormányzata hagyományához híven idén is megszervezi Idősek Karácsonya rendezvényét a kerületben élő időskorúak részére december 16-án és 19-én a kerület több pontján. Az alábbi időpontokban és helyszíneken rendezik az eseményt:
December 16. 16.00 óra, Gazdagréti Községi Ház (XI., Törökugrató u. 9.)
December 19. 12.00 óra, Kelenvölgyi Községi Ház (XI., Kardhegy u. 2.)
13.00 óra, Őrmezei Községi Ház (XI., Cirmos u. 8.)
14.00 óra, Kelen Civil Községek Háza (XI.,

Petzvál József u. 42.) **14.00 óra,** Albertfalvi Községi Ház (XI., Gyékényes u. 45–47.)
15.00 óra, Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola (XI., Baranyai u. 16–18.)
A rendezvényen *dr. Hoffmann Tamás* polgármester és *dr. Molnár László* alpolgármester köszönti a résztvevőket, illetve a különböző helyszínek karácsonyi műsorral is kedveskednek. A szervezők azt javasolják, hogy mindenki a saját lakóhelyéhez legközelebbi programon vegyen részt.

A 60+ Gyalogló Program év végi zárórendezvénye

Első évét zárja a májusban indított 60+ Gyalogló Programunk, amelyhez folyamatosan csatlakoztak a kerületi időskorúak. A 60+ program munkatársai 2016. december 14-én egy zárórendezvény részeként kívánják díjazni a Gyalogló Program ez évi legaktívabb tagjait. A rendezvényen kizárólag azok a Gyalogló Napló-tulajdonosok vehetnek részt, akik egész évben rendszeresen jelen voltak a Nagyközségi gyaloglásokon, és folyamatosan rögzítették napi gyaloglásaikat. A Gyalogló Naplók előzetesen begyűjtésre és értékelésre kerülnek. A naplók leadására egyrészt lehetőség lesz a december 1-jén 9.00 órakor tartandó Bikás parki Nagyközségi séta alkalmával, illetve december 5–9. között minden hétköznap 8.00–14.00 óráig az Újbudai Szenior Programközpontban. További információt a rendezvényről szintén az Újbudai Szenior Programközpontban kaphatnak (XI., Bölcső u. 3., tel.: 372-4636).

„Segíthetünk?” – Új mentálhigiénés program indul a kerületi időskorúak részére

Lelki egészségünk ápolása, kiegyensúlyozottságának megtartása kiemelt fontosságú, hiszen lelki problémáink meghatározhatják általános hangulatunkat, és hosszú távon kihatnak testi egészségünkre is. Ennek megelőzésére indítjuk el mentálhigiénés programunk egy újabb szolgáltatását; lelkes, képzett és segítőkész önkéntesek várják azokat, akik úgy érzik, lelki problémáikkal, gondjaikkal nehezen küzdenek meg.
Bár ezek a négyesemközti beszélgetések gyógyító hatásúak és mindenféle lelki probléma enyhítésében hatékonyan segítenek, nem pótolják a pszichológus, pszichiáter szakemberekkel folytatott terápiát.
Az új szolgáltatást az ünnepek előtti időszakban indítjuk el, majd januárban – a tapasztalatok alapján – bővíteni fogjuk. A részvétel előzetes jelentkezéshez kötött, időpontot kérni minden hétköznap 8.00–14.00 óra között lehet az Újbudai Szenior Programközpontban személyesen vagy telefonon (372-4636).

Séták helyszínei egy fotókiállításon

Bikás park, Feneketlen-tó, Tanuló párt ábrázoló szobor – egy újbudai séta helyszínei, amelyek örök emlékül szolgálnak a fotósoknak. A 60+ Fotókör tagjainak képeiből nyílt tárlat a Szenior Programközpontban. – A Séta Újbudán című fotópályázat

kiállítás-megnyitóján születésnapját is ünnepelte a 60+ Fotókör – mondta Áment Zsóka, a fotókör vezetője. Az eseményen Hoffmann Tamás polgármester és Molnár László alpolgármester is részt vett, a műsorban Sunyovszki Szilvia színművész nő lépett fel, a



XIII. Szenior Országos Rejtvényfejtő verseny

2016. november 13. – EREDMÉNYEK

Sudoku-1			
újbudai versenyzők:	idő	pontsz.	hely.
Baráth Tiborné	0.35	147	1.
Bakó Dezsőné	0.37	147	2.
Zarándy Lászlóné	0.46	147	3.
Halász Miklósné	0.48	147	4.
György Júlia	0.55	147	5.
Siposs Erika dr	0.57	147	6.
Debreczeni Gábor	0.49	146	7.
Pintér István Endre	0.36	144	8.
Schliszka Károlyné	0.46	144	9.
Zarándy László	1.30	144	10.
Klafszy Valéria	0.42	143	11.
Csata Józsefné	1.04	143	12.
Tóth Kecskés László	1.24	143	13.

Sudoku-2			
újbudai versenyzők:	idő	pontsz.	hely.
Adamisné Szánthó Judit	0.27	164	1.
Merényiné			
Százhalmi Kamilla	0.32	164	2.
Juhász István	0.43	164	3.
Csizmadia Gedeonné	0.48	164	4.
Sztanyikné Takács Ilona	1.15	164	5.
Buday Zsuzsanna	0.25	163	6.
Marinov Kraszter Ilja	0.47	163	7.
Domján Ferenc	1.30	144	8.

Kezdő rejtvényfejtő			
újbudai versenyzők:	idő	pontsz.	hely.
Merényiné			
Százhalmi Kamilla	0.28	0	1.
Sebestény Istvánné	0.22	1	2.
Illés Istvánné	0.17	2	3.
Détári István	0.32	2	4.
Horváth Tibor	0.24	4	5.
Kazal Magdolna	0.26	4	6.
Basa István Mihályné	1.05	4	7.
Klafszy Valéria	1.05	4	8.
Halász Miklósné	0.55	6	9.
Anisity Józsefné	0.57	7	10.
Simon Sára	0.38	14	11.
Kelemen Lajos	0.39	14	12.

Középhaladó rejtvényfejtő			
újbudai versenyzők:	idő	pontsz.	hely.
Kárteszi Attila	0.33	0	1.
Adamisné Szánthó Judit	1.29	0	2.
Nagy Márta	0.57	4	3.
Bakó Dezsőné	2.10	8	4.
Sztanyik Ferenc	1.21	9	5.
Szemőné Boross Eszter	1.45	9	6.
Juhász István	2.00	58	7.
Pintér István Endre	1.54	105	8.
Debreczeni Gábor	1.31	145	9.

Haladó rejtvényfejtő			
újbudai versenyzők:	idő	pontsz.	hely.
Pongó Péter	0.23	2	1.
Sztanyikné Takács Ilona	0.51	2	2.
Gombos Éva	0.56	6	3.
Baráth Tiborné	1.37	11	4.
Csata Józsefné	1.22	11	5.

Haladóbb rejtvényfejtő			
újbudai versenyzők:	idő	pontsz.	hely.
Buday Zsuzsanna	0.45	2	1.
Dr Tráger Herbert	0.48	2	2.
Csizmadia Gedeonné	1.30	15	3.
Kassai Mihályné	1.30	43	4.

60+ Ezüstkar pedig több darabot előadott, mint általában a fotókör kiállításain.
A 60+ Fotókör 2009-ben alakult egy európai uniós pályázati projekthez kapcsolódva, a 60 év feletti korosztály számára.
(T. K.)

KARÁCSONYI AKCIÓ

HALLÓKÉSZÜLÉK ELEM

5 Ft*

*A kampányban való részvétel feltételei: Kizárólag hallókészülék viselők vehetnek részt a kampányban. Egy személy 5 Ft/darab áron maximum 3 levet (összesen 15 darab) elemet vásárolhat. Egy levet, azaz hat darab elem ára 30 forint. Vásárláskor hozza magával hallókészülékét, valamint a Hallókészülék Nyilvántartási Kiskönyvét. Az itt felsorolt feltételek bármelyikének nem teljesülése esetén az 5 forintos darabár nem érvényes. Az ajánlat 2016. december 1-től 16-ig, de legfeljebb a készlet erejéig érvényes. Az akciós elem csak a hirdetésben szereplő hallásközpontunkban vehető át. A képen látható termék illusztráció.

Amplifon Hallásközpont
XI., Október 23. u. 21.
Tel.: 06 1 209 29 07
amplifon.hu

amplifon
Hallásközpont



Vegye komolyan!

A jó hallás fontos.

A problémák megelőzésének érdekében ingyenes audiológiai szűrővizsgálatot szervezünk az Amplifon Hallásközpontokban XI. kerületi lakosok számára 2016. december 1-től 16-ig.

Ne halogassa, foglaljon időpontot most!

Amplifon Hallásközpont
XI., Október 23. u. 21.
Bejelentkezés: 06 1 209 29 07
amplifon.hu

amplifon
Hallásközpont

A kerület szépségei rajzokon

Újbudán élni jó! – ezt az érzést hivatottak illusztrálni azok a rajzok, amelyeket a Kerület Napja alkalmából készítettek újbudai gyerekek.

A Kerület Napjára szervezett gyermekrajzpályázat képei Újbuda ikonikus helyeit – például a Feneketlen-tó környékét, a Kamaraerdőt, a Bikás parkot, a Kopaszi-gátat és a Sas-he-



gyet – ábrázolják. A pályázat eredményeit az Újbudai Idősek Házában hirdették ki, miután az alkotásokat az ott lakók, a gondozók és az érdeklődők is megtekintették. Egy ideig még ott is maradnak a rajzok, ezzel is színesítve az idős emberek mindennapjait. A zsűri tagja volt Nagyné Antal Anikó önkormányzati képviselő, aki elmondta, a versenyen az Újbudai Petőfi Sándor Általános Iskola alsó tagozatos tanulói vettek részt. Az ünnepi műsort a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakközépiskola diákjai adták elő.

(T. K.)

Polgármesteri Dicséret a Szociális Munka Napján



A Kerület Napja programjainak záróakkordjaként november 14-én Hoffmann Tamás polgármester és Molnár László alpolgármester öt, a kerület szociális és gyermekjóléti intézményeiben kimagasló munkát végző alkalmazottnak adott át elismerő oklevelet. Az ünnepséget a Polgármesteri Hivatal tanácstermében rendezték meg. Hoffmann Tamás azt hangsúlyozta, bár a kerület igyekszik anyagilag is kifejezni a területen dolgozó szakemberek iránti háláját, a Szociális Munka Napja jó alkalmat teremt arra, hogy egyéb módon is kimutassák a munkájuk iránti tiszteletüket. Molnár László hozzátette, a kerület éves szinten százmillió forintot költ a szociális területen dolgozók bérének kiegészítésére, ezzel is motiválva őket arra, hogy kitartsanak hivatásuk mellett.

(H. S.)

Kitüntetettek:

- Karácsonyné Balogh Zita**, az Újbudai Szociális Szolgálat munkatársa. Harminc éve dolgozik a házi segítségnyújtás szociális ellátásában, támogatja az idősek önálló életvitelének megőrzését. 1998 óta a kerületben végzi munkáját, kedves, őszinte, megértő, türelmes személyiség, elkötelezett, kitartó.
- Markóné Udvari Ildikó**, az Újbudai Szociális Szolgálat munkatársa. Gyógypedagógiai asszisztensi és csecsemőgondozói szakmai végzettségével a halmozottan sérült gyermekek és személyek gondozásában teljesít kiemelten fontos, elhivatott szakmai feladatot. Harminc éve van a pályán, amelynek önmaga által megfogalmazott mottója: örömteli munka és hétköznapi, a hátrányos helyzetűekkel együtt, értük, velük.
- Székelyné Horváth Valéria**, az Újbudai Idősek Háza munkatársa, ahol 2008 óta dolgozik mentálhigiénés csoportfoglalkozás szervezőként. Elismerését az otthonban élő idős lakók egyéni és csoportos szabadidős programjainak szervezéséért és vezetéséért, valamint intézményi rendezvények, ünnepségek megtervezése és lebonyolítása terén végzett lelkiismeretes, példamutató szakmai munkájáért érdemelte ki.
- Csanálosiné Hajdú Zsuzsanna**, az Újbudai Humánszolgáltató Központ munkatársa 2013 óta, szociálpedagógusként pedig évtizedek óta dolgozik. 2016 júliusától a család- és gyermekjóléti szolgálat szakmai vezetője, munkáját nagy odaadással, hivatástudattal, empátiával és kellő határozottsággal végzi.
- Karcsainé Zalavári Andrea**, az Újbuda Prizma Közhasznú Non-profit Kft. munkatársa. Aktívan segíti munkakörének ellátásán kívül is a megváltozott munkaképességű személyeket és megtalálja velük a közös hangot. A rend és rendezettség egész habitusában megmutatkozik, munkájában céltudatos, szorgalmával és szakmai tapasztalatával példát mutat kollégái számára.

Díszdiplomásokat és pályakezdeket köszöntöttek

Ünnepi előadással, fogadással és virággal köszöntötték a kerületben élő, idén jubiláló orvosokat, gyógyszerészeket, valamint pedagógusokat a Kerület Napja alkalmából. Az ötven, hatvan, hatvanöt és hetven éve diplomázottakon túl pályakezdő pedagógusokat is üdvözöltek Újbuda vezetői a Danubius Hotel Flamencóban.



Simicskó István honvédelmi miniszter beszédében a közösségben végzett társadalmi szerepvállalás jelentőségére hívta fel a figyelmet. Újbuda országgyűlési képviselője úgy látja, fontos, hogy kifejezzük tiszteletünket azok iránt, akik hivatásként olyan nemes feladatot választottak, amely a legnagyobb értéket adja a közösségnek: gyógyít, tanít és életre nevel. A díszdiplomás orvosoknak, gyógyszerészeknek és pedagógusoknak köszönet jár azért, hogy évtizedeket szenteltek hivatásuknak, a pályakezdeknél pedig azért, hogy a közösségépítés legnemesebb feladatait vállalták magukra. Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere is köszönetet mondott a díjazottaknak a sok évtizedes, áldozatos munkájukért, a fiatalokat pedig biztosította hivatásuk támogatásáról – mind erkölcsi, mind anyagi értelemben. Kiemelte, a Kerület Napja egy egész hetes rendezvénysorozattá nőtte ki magát, és számos olyan terület van, ahol köszönetet kell mondani azoknak, akik nap mint nap fáradoznak Újbuda közösségi életének fejlődéséért. A díszdiplomákat és okleveleket Simicskó István és Hoffmann Tamás mellett Király Nóra és Molnár László alpolgármester adta át.


(K. A.)

Mozgásszervi Centrum
Buda szívében
A MOZGÁS SPECIALISTÁI

Ultrahang diagnosztikától a teljes rehabilitációig minden mozgásszervi panasz konzervatív és műtéti ellátása.

Szakrendeléseink:
Prof. Szabó István csipő, vállspecialista
Prof. Székely György idegsebész, gerincspecialista
Dr Majzik Ernő boka, térdspecialista
Dr Németh Lóránd reumatológus, izületsspecialista

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.balancemozas.hu



Szépüljön a Bio Hair szalonban!
1113 BUDAPEST, BOCSKAI ÚT 3.



BEJELENTKEZÉS NÉLKÜL!

KEDVEZMÉNYES AJÁNLATAINK:
NŐKNEK: mosás, fejmasszázs, vágás, frizuraszáritás esetén
FÉRFIAKNAK: mosás, fejmasszázs, vágás, gyors száritás esetén

10% kedvezmény
a fent felsorolt szolgáltatások árából*

*BEVÁLTHATÓ: A kedvezmény a hirdetés bemutatásával 2017. január 31-ig érvényes a 1113 Budapest, Bocskai út 3. sz. alatti BioHair Hajválogószalonban.

Super 8
Önkiszolgáló étterem

Super 8
Önkiszolgáló étterem

Super 8
Önkiszolgáló étterem

Miért főzne-mosogatna?

Miért pazarolná az idejét, energiáját?

A Super 8 önkiszolgáló étteremben 5 perc alatt svéd asztalos alapon, 50-60 féle ételből, összerakhatja finom, többfogatós ebédjét-vacsoráját!



Mindez: **300Ft /10 dkg!!**

Céges rendezvényeknek és baráti összejöveteleknek kiváló hely, mert: barátságos az étterem és a személyzet, mindenki azt eszik, amit akar, annyit, amennyit akar, óriási a választék..., **Imádják a vendégeink!**

Aki dec. 18-ig ennek a hirdetésnek a felmutatásával nálunk ebédel v. vacsorázik **vendégünk egy finom espresso, vagy cappuccino kávéra**



Lulu Cafe
Kávézó és cukrászda

Nyitva: hétfő - szombat 11-20, vasárnap 11-19

1116 Budapest, Fehérvári út 168.

Nyitvatartás: hétfő-szombat: 9-21 vasárnap 10-20
Tel.: 06 1 /877-4890, 06 70 /908-00-82



BIKINI

A decemberi hűvösebb időben is kapjuk magunkra 2016-ban még egyszer a bikini életérzést! Mert ha esik, ha fúj, a közeli, s távoli helyeken, a Barba Negra Music Club-ban garantáltak az önfeledt esték! Szálljatok fel a villamosra és jó magasra, mert érkezik december 9-én a színpadra a Bikini együttes, így ismét együtt énekelhetjük a slágereket, és éjszakába nyúlóan táncolhatunk kedvenc dalainkra. A kérdés csupán annyi, hogy kinek adsz helyet magad mellett, és ki lesz, aki majd hazavisz? Garantáljuk, hogy ezen a fergeteges estén mindenre fény derül!

November 17. - Overkill / Crowbar / Desecrator / Shredhead

November 18. - Majka & Curtis - SOLD OUT!

November 19. - Sex Action / Sing Sing

November 20. - British Lion /w Steve Harris

November 21. - Max & Igor Cavaleria Return to Roots /BR/ - SOLD OUT!

November 22. - Tankcsapda Lemezdedikálás

November 25. - ROAD - SOLD OUT!

November 26. - ROAD

JÁTÉK

Hol kér helyet a Bikini együttes?

A. színpadon B. padon C. magad mellett D. villamoson

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

Adventi hangulatban

Őrmezei Advent

2016. december 10., szombat 13.00–18.00 | Őrmezei Községi Ház Színházterme

Népi játékokkal, táncházzal, kézműves foglalkozással, koszorúkészítéssel, gyertyaöntéssel, valamint komolyzenei koncerttel ünnepelik az adventet Őrmezőn. Minifesztiváljuk 13 órától kézműves foglalkozásokkal indul a Vadrózsák és Cavinton Néptáncgyűttes tagjaival, majd előadás és koncert színesíti a programot. 14 órától Betlehem, a Cavinton Néptáncscsoport előadása, 17 órakor Advent, a Weiner Leó Zeneiskola és Zene-művészeti Szakközépiskola növendékeinek ünnepi koncertje. Jegyár: 500 Ft. Családi belépő: 1200 Ft.

Betlehemi történet

A Maszk Bábszínház előadása | 2016. december 10., szombat 10 óra | Albertfalvi Községi Ház

A népi, bábtáncoltató betlehemezés hagyományait felelevenítő, élő szereplős játék, amely az egyik legősibb, úgynevezett „titíri” technikát jeleníti meg. Nép-



és régi egyházi dalokkal, Károli Gáspár Biblia-fordításból vett részletekkel gazdagított meghitt, ihletett darab gyerekek és felnőttek egyaránt. Az előadás után kézműves foglalkozás várja az érdeklődőket. Belépő: 700 Ft/fő.

A budapesti Duna-hidak titkai

Az Etele Helytörténeti Kör összejövétele | 2016. november 29., kedd 18 óra | Albertfalvi Községi Ház

Azt hisszük, hogy ismerjük hídjainkat, hiszen minden nap találkozunk velük – Budapest életének elengedhetetlen részei. Mégis minden híd egy-egy önálló történet, minden híd őriz még titkokat, eseményeket, és minden híd egy-egy újabb fejezet a főváros életében. Előadó: *Domonkos Csaba* muzeológus, közlekedéstörténész. A részvétel díjmentes.

Kelenvölgyi Művészeti Napok

2016. december 9–17. | Kelenvölgyi Községi Ház

A hagyományok szerint idén is a *Barlai László* festőművész vezetésével működő Kelenvölgyi Festőiskola kiállításának megnyitójával kezdődik a Kelenvölgyi Művészeti Napok eseménysorozata. A tárlatot december 9-én 18 órakor *Gyimesi László* író-költő nyitja meg. De-

Öreg Harcosok Klubja

Aiki-ken harcművészeti foglalkozás
Szerdánként 17.15-től

Az Albertfalvi Községi Házban tavasz óta működik az Aiki-ken harcművészeti csoport, Dávid Csaba 3 danos aikidomester vezetésével. A tagok mind 40 év felettiek, ezért az Öreg Harcosok Klubja nevet adták maguknak, és tradicionális japán kardtechnikákat gyakorolnak, tanulnak és tanítanak. Az Aiki-ken végzése egyfajta szellemi út, ami a technikák fizikai gyakorlása által kristályosodik ki. „Nem az ellenséget vágja ketté a kard, hanem a saját egónkat, azaz minden rossz fonálát” – Ez az út mottója. Önfegyelem, koncentráció és összpontosítás szükséges az el-sajátításhoz. Persze az sem baj, ha van kéznél egy kard. Az edzések minden szerdán 17.15-től 18.30-ig tartanak. Minden érdeklődőt szeretettel várnak!

A B32 Galéria és Kultúrtér és Újbuda Önkormányzatának

Jótekonysági estje

fellépő: **Kozma Orsi**

2016. december 19. (hétfő) 19 óra

Jegyrendelés és információ: 06-1-787-0039

jegyárak: Teljes ár: 2000 Ft, Támogatói jegy: 10 000 Ft

online jegyvásárlás: b32.jegy.hu



A koncert teljes bevételét **Horváth Boglárka**, 15 éves mozgáskorlátozott lány otthonának akadálymenetetésére ajánljuk fel.

Fővédnök: Dr. Hoffmann Tamás polgármester

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



KARÁCSONY HAVA ŐRMEZŐN – óév búcsúztató programsorozat

Flamenco Est

az Advent jegyében
az **Aldebaran Kompania** tagjaival és meghívott vendégeikkel

2016. december 17.
szombat 19 óra

Színházterem

A haladó csoport tagjai:
Bessenyei Zsuzsa, Frankovics Mónika, Matkó Gabriella, Rorárius Réka, Sáró Csilla, Szabó Hanna és Szecskó Ágnes

Vendégek:
Marosvölgyi Anita - versek
Michelle Cervonaro - tánc

Belépő: 1.200,- Ft



ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ
Cím: 1112 Budapest, Cirmos u. 8., tel.: +361 / 309-0007
web: <http://pontmagazin.hu/helyszinek/ormezei-kozossegi-haz/>
FB: <https://www.facebook.com/ormezei>
BKK: M4 metró (Kelenföld vasútállomás M)



Látásgyakorlatok a Karinthy Szalonban



A fénykép képi mivolta, képzőművészeti lehetőségei érdeklik most Tolnay Imre fotóművészt, akinek kiállítását december 9-éig tekinthetik meg az érdeklődők a Karinthy Szalonban.

A világból sajátosan kiragadott-kivágott látványrétegek, szegmensek, engramok (emléknyomok) és ezek felülírásának lehetőségei, üzenetértéke – ez Tolnay Imre legújabb kiállításának esszenciája. A Karinthy Szalonban november 15-én megnyitott tárlatán megérthető, amit a művész vall: a fotó hordozója,

a pergamenszerű, át-tetsző vagy matt papír és az utólagos kézi manipulálás nemcsak festőiséget, grafikai karaktert ad a képnek, hanem annak időlenyomat jellegét és ikonikus, egyedi tárgy mivoltát is hangsúlyozza.

– Tolnay Imre képzőművész 1992-ben végzett a Képzőművészeti Egyetem képgrafika szakán, majd 1995-ben mesterképzőjén. 1991 óta szerepel kiállításokon, szimpóziumokon itthon és külföldön. Festéssel, grafikával,

fotográfiával, installációval és képzőművészeti publicisztikával foglalkozik. A Széchenyi István Egyetem építészképzésének docense és a Győri Tánc- és Képzőművészeti Szakközépiskola tanára – ismertette a fotóművész pályáját Kéri Gáspár fotográfus, képzőművész.

A tárlatot december 9-éig lehet megtekinteni, hétköznap 11–18 óra között. A kiállítást a Nemzeti Kulturális Alap és Újbuda Önkormányzata támogatja.

(T. K.)

Verseskötetet mutattak be a Malomban

Sárhelyi Erika Hétköznapi Józanság című első önálló verseskötetét mutatták be nagy sikerrel az Összefogás Újbudaért Egyesület Malom Közösségi Terében.

Nagyné Antal Anikó önkormányzati képviselő szerint bensőséges, szép élménnyel gazdagodhattak a rendezvény résztvevői november 19-én. Elmondta, nagy öröm volt számára, hogy a Szemlélődők irodalmi sorozat részeként – melynek célja, hogy főként a kerületben élő művészeket ismertesse meg a közönséggel – most egy olyan alkotó első verseskötetét mutathatták be, akinek már volt önálló estje a Malomban.

Sárhelyi Erika már több díjat nyert országos pályázatokon verseivel, kötetével pedig régi álma vált valóra, amely szavai szerint: „versválogatás, tehát több mint egy évtizednyi rímbe szedett gondolat és lélekrezdülés – prózai életemből szőtt lírai önvallomás”.

A versek Szórádi Erika színművésznő előadásban és a Facélia Együttes megzenésítésében hangzottak el, a beszélgetőtárs Baráth Andrea volt.

(Újbuda)

Átadták a Bartók Béla Boulevard ötletpályázat díjait

A DEFO Labor műhelyében adták át november 22-én a Bartók Béla Boulevard (BBB) együttműködésében még szeptemberben meghirdetett nyílt ötletpályázat (MOSAIC) nyerteseinek díjait. A két elismert alkotócsapat öt tagja a szakmai zsűri döntése értelmében egyenlő díjazásban részesült, ehhez járult hozzá Újbuda Önkormányzata egy nagyobb értékű ajándékutalvánnyal. A pályázat lezárult, a tervezés folyamata azonban nem ért véget: a zsűri ajánlása alapján a két nyertes pályamű közös továbbfejlesztésével a tervezők néhány héten belül kidolgoznak egy olyan változatot, amelynek javasolt beavatkozási metódusa a szakmai és civil fórumokon a BBB „szoftverjének”, szellemi-mentális bázisának akár több fázisban megvalósítható alapja lehet.



Karácsonyi ajándékgyűjtögető

Főszervező: Nagyné Antal Anikó

Varázsoljuk szebbé együtt a gyógyíthatatlan betegek ünnepét. Ugorj be, és tegyél Te is egy apró ajándékot a dobozunkba.

Ahol a kis ajándékokat gyűjtjük:
Malom Közösségi Tér, 1119. Bp. Fehérvári út 88.

Amikor jöhetsz:
nov.26-tól dec. 14-ig
H-K-Cs. 10-11 óra között, K-P. 18-20 óra között



B32 LADIES EVENING

Budapest Jazz Orchestra koncert

Vendégek: FEHÉR ADRIENN és URBÁN ORSOLYA

Jegyvásárlás: b32.jegy.hu
Információ: 06 1 787 0039
Jegyár: 2500 Ft
diák/nyugdíjas: 1750 Ft

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

ADVENTI Mese Design MARKET

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTERBEN
1111 Budapest, Bartók Béla út 32.
2016. december 10-én, szombaton 11.00–18.00

11.00–18.00 MESE DESIGN MARKET
ALKA Fúvósok – ART HEK – ArtKor – Babyso – Bimba Design – CarMAGIC – Csomota Gyermekműhelyek – Emma és Enni Világ – KISZÓRÓ – Lúthy Design – Macskababák – Móra Könyvtár – Peggy Baby – RMX Art Recycling – Shumlee Design – Vario Kids

11.00–14.30 WORKSHOPOK
– Mese-kézműves foglalkozások

14.30 SCHERER PÉTER
felolvasó színház a kicsiknek

15.00 MIT HOZOTT A MIKULÁS?
– ajándékok a gyerekeknek

15.30 SÜNDÖR ÉS NIRU
– bábelőadás Baráth Péter meseregénye alapján a B32 színházteremben

FINOMSÁGOK már a boltjaink! Szeretettel várjuk egész nap a kicsiket, a nagyközt, a családokat!

A programokon való részvétellel ingyenes.

IX. Télköszöntő Fesztivál Újbudán

A programokra jegyek elővételben a <http://filmnet.hu/jegyfoglatol/> oldalon és a jegypénztárban vásárolhatók.

2016. december 1-31.

KARÁCSONYI KÉZMŰVES KIÁLLÍTÁS

2016. december 15. (csütörtök) 18:00 óra
VÖRÖSMARTY ZENEI TÖMÖRÜLÉS KARÁCSONYI HANGVERSENYE
1.000 Ft/fő. Támogatói jegy: 2.000 Ft/fő

2016. december 17. (szombat) 10:00 óra
MUZSIKÁS GYERMEK KARÁCSONY
10:00 Karácsonyi kézműves műhely
10:30 Kerek Perec Együttes: Az ördög kilenc kérdése - Interaktív mesejáték
11:30 Gyerektáncház Liltner Anita és Bejczy Bálint vezetésével
Jegyár: 950 Ft/fő, csak a táncház: 350 Ft/fő, csak az előadás: 700 Ft/fő

2016. december 17. (szombat) 19:30 óra
MUZSIKÁS EGYÜTTES KARÁCSONYI KONCERTJE
Jegyár: 3000 Ft/fő

2016. december 29. csütörtök 20:00 óra
PEZSGÓ ÉS BALKÁN HANGJA
Jegyár: 1500 Ft/fő

2016. december 31. szombat 20:00 óra
CSÁNGÓ SZILVESZTERI BÁL
Jegyár: 1500 Ft/fő

További információ: Zánki-Tóth Enikő szakmai vezető

Emléktáblát avattak Karinthy Gábor tiszteletére

Felavatták Karinthy Gábor költő domborműves emléktábláját a Karinthy Frigyes úton. Az önkormányzat képviselő-testülete még nyáron hagyta jóvá – a család és a barátok kérésére – azt a javaslatot, hogy a tragikus sorsú művésznek Czinder Antal szobrász alkotása állítson emléket. A kerület költségvetéséből mintegy félmillió forintot különítettek el erre a célra.

Karinthy Gábor (1914–1974) Karinthy Frigyes első házasságából született fia, a nyugatos nemzedék tagja volt. – Nagy költő volt, bár lehetett volna sokkal nagyobb, akár érettségi tétel is, ha nem vonul ki idejekorán a világból, ha nem fordul magába és hallgat el örökre – mondta *Hoffmann Tamás* polgármester a tábla avatásakor.

Karinthy Gábor nem kért a versenyből, senkit sem akart legyőzni, senki fölé nem akart kerekedni, csak hagyják őt békén; nyilasok, lélekbúvárok, értetlenkedő, kegyetlenül tréfálkozó barátok, mindenki. Mindössze egy kis sárga szobára vágyott színes poharakkal, ahol szerényen meghúzódhat, álmodozhat, verselhet kedvére. Más dolga nem is volt e világon. Mire mindez megtett, a költő örökre elhallgatott benne. Karinthy Gábor élete valós

és fiktív elemekből szőtt történetét *Karinthy Márton* Ördöggörcs – Utazás Karinthyába című könyve is elbeszéli.

Benedek István Aranyketrecében Karinthy Gábort „fájdalomhercegként” örökíti meg,



leghíresebb kötete is az „Én, a fájdalomherceg” címet viseli. „Bánat” című versesgyűjteménye szintén melankolikus, szomorú hangulatot áraszt.

(T. K.)

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÁS

Az influenzáról, megelőzéséről és a térítésmentes védőoltásról

Az influenza az influenzavírusok által okozott légúti betegség

Tünetei: hirtelen jelentkező láz, fejfájás, hidegrázás, köhögés, torokgyulladás, izületi, illetve izomfájdalom, általános levertség, fáradékonyság. Megbetegedés szempontjából a gyermekek a legveszélyeztetettebbek, míg a szövődmények kockázata a krónikus betegségben szenvedők (kiemelten az asztmások, elhízottak, cukorbetegek), a várandós nők esetében nagyobb. A lappangási idő általában 2-3 nap.

Hogyan védekezhetünk?

A fertőzés esélye csökkenthető, ha elkerüljük a zsúfolt helyeket és betartjuk az általános személyi higiénés szabályokat:

- köhögéskor, tüsszentéskor tartunk zsebkendőt a szánk, orrunk elé
- használat után a zsebkendőt dobjuk ki
- gyakran mossunk kezet meleg vízzel és szappannal
- influenzajárvány idején kerüljük a szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszí)
- sűrűn szellőztessünk
- rendszeresen tisztítsuk a sokszor használt, megérintett tárgyainkat
- amennyiben az influenza tüneteit észleljük, maradjunk otthon

Az influenza megelőzésének leghatékonyabb eszköze a védőoltás, melynek beadásával nemcsak magunkat, de a környezetünkben élőket is megvédhetjük.

Az ÁNTSZ azt ajánlja, hogy legkésőbb decemberig adassuk be a vakcinát, mert a védettség kialakulásához 10–14 nap szükséges.

- veseszületett vagy betegség/kezelés révén szerzett immunhiányos állapotú betegek (beleértve a HIV-pozitív személyeket, daganatos betegségben szenvedőket is)
- krónikus máj- és vesebetegek
- anyagcsere-betegségben szenvedők, pl. diabétesz
- várandósok a terhességi héttől függetlenül
- azok a nők, akik a gyermekvállalást az influenzaszézon idejére tervezik
- rehabilitációs, átmeneti elhelyezést nyújtó intézményekben, lakóotthonokban vagy egészségügyi intézményekben huzamosabb ideig ápolt, gondozott személyek
- tartós szalicilátkezelésben részesülő gyermekek és serdülők (a Reye-szindróma veszélye miatt)
- az egészségügyi dolgozók
- az illegális/legális bevándorló külföldiekkel munkavégzésük során vagy szervezett segítségnyújtás keretén belül közvetlen kapcsolatba kerülő személyek
- a baromfifeldolgozóknak, a vágóhidakon dolgozók, valamint az állati eredetű influenzavírussal fertőzött vagy arra gyanús állatok megsemmisítését végzők.

Receptre felírt és megvásárolt védőoltást azonban fenti csoportokon kívül bárki kaphat. Az oltóanyagot hűtőszekrényben, +2 °C és +8 °C között kell tárolni, lefagyasztani tilos! Javasolt a védőoltás a közlekedési, rendészeti, oktatási, közellátási feladatot teljesítő ágazatokban dolgozóknak, valamint zárt közösségekben (diákotthonok, kollégiumok) élőknak.

Az influenza elleni oltás beadásáért a háziorvos egyik esetben sem kérhet pénzt.

A térítésmentes influenza elleni védőoltásra jogosultak köre (3 év felettiek)

- 60 éven felüliek, egészségi állapotuktól függetlenül
- krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, pl. asztmás betegek
- súlyos elhízás vagy neuromusculáris betegség miatt csökkent légzőfunkciójú betegek
- szív-, érrendszeri betegségben szenvedők (kivéve a megfelelően beállított magasvérnyomás-betegséget)

Teendőink, ha az influenza tüneteit észleljük magunkon

A legfontosabb, hogy maradjunk otthon, igyunk nagyon sok folyadékot és szükség esetén csillapítsuk a lázat. Amennyiben krónikus betegségben szenvedünk, vagy hirtelen rosszabbodni kezd az állapotunk, vagy szövődmények lépnek fel, vegyük fel a kapcsolatot a háziorvossal, gyermekorvossal, ő dönthet a megfelelő kezelésről és az esetleges kórházi beutalásról.

Hello Digital

Hello

ALAPCSOMAG

57

57 CSATORNA 5.990 FT HELYETT

3.590¹ FT-tól

WWW.1266.HU

TELEPÍTÉSI DÍJ 0 FT

ESZKÖZÖK AKÁR 4 TÉVÉRE KEDVEZŐ ÁRON



DÍJMENTES HOZZÁFÁRÉS MOBIL ÉS ASZTALI „PC” ESZKÖZÖKRE

HBO MAXPAK CSOMAG 2.590 FORINTTÓL, HBO GO HOZZÁFÉRÉSSSEL



TELEFONSZÁM
1266

08.00 - 20.00

HÍVJON MINKET!

A hirdetésben feltüntetett ár 2 éves határozott idejű szerződéskötés esetén érvényes. Természetesen televíziós szolgáltatásaink elérhetők 1 éves határozott idejű, vagy akár határozatlan idejű szerződéskötés keretében is. Határozatlan idejű szerződés esetén kedvezményes árak nem vehetőek igénybe, 1 éves határozott idejű szerződés esetén a kedvezmények változnak. Az akcióban való részvétel feltétele az előfizetés folyamatos, 24 hónapig történő igénybevétele. A meghirdetett akció új előfizetőnek szól. Új előfizetőnek minősül, aki a szerződés megkötése időpontjában nem rendelkezik televízió előfizetéssel az EuroCable Magyarország Kft.-nél. Az akció 2016. november 15-től visszavonásig, vagy a készlet erejéig érvényes.

A Gyermekekért XI. Alapítvány ismét megrendezi az Újbudai Mikulás karitatív gyűjtőakcióját. A 2016. évi gyűjtésünket a XI. kerületi szegény sorsú gyermekeknek és a Kárpátaljai Kigyós Magyar iskolájának ajánljuk fel.

Időpont:
2016. december 5-10.
hétköznap 10.00-17.30-ig
szombaton 9.00-13.00-ig

Várjuk adományait az Allee és a Fehérvári úti piac közötti sétányon a 24-es faházban.

Amit gyűjtünk

- könyveket
- iskolaszereket
- játékokat
- számítástechnikai eszközöket
- ruhákat
- tartós élelmiszert

ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA és a BUDA-HOLD Kft. szeretettel várja Önöket az

Újbuda Adventi és Karácsonyi Vásáron

mely 2016. november 7-től nyitotta meg kapuit a **Kőrösy József utcában (Allee melletti sétálóutca).**

December 24-ig meghitt karácsonyi hangulatban vásárolhat különleges és hagyományos karácsonyi ajándékokat, kézműves termékeket, bördíszműárt, kézműves szappant, házi söröket és egyéb szeszes italokat, továbbá válogathat magolajok, lekvárok, aszalt gyümölcsök, édességek közül.

November 25-től több pavilonnal bővült a vásár, ahol kerületi alkotók egyedi és különleges képző és iparművészeti alkotásokat, termékeiket mutatják be, vásárolhatnak kerámiákat, könyveket, tűzománc ékszereket, és számos más terméket. A gasztronómia kedvelőit a vásár ideje alatt forralt borral – különböző karácsonyi süteményekkel várják vendéglátóink.

A VÁSÁR TERÜLETÉN FOLYAMATOS ADOMÁNYGYŰJTÉS IS ZAJLIK, több civil szervezet várja adományait, úgymint a Down Alapítvány, a Gyermekekért XI. Alapítvány, a Nem Adom Fel Alapítvány, a Zöldellő Angyalkert Alapítvány, valamint a Mikulásgyár.

Az Alapítványok napközben az alábbi időszakokban találhatók meg a vásár területén:
• **Down Alapítvány: 2016. november 25.–december 4., december 11-18.**
• **Gyermekekért XI. Közhasznú Alapítvány: 2016. december 5-december 10.**
• **Nem Adom Fel Alapítvány: 2016. december 19-24.**
• **Zöldellő Angyalkert Alapítvány: 2016. november 25-december 24.**

A gyermekek öröme meghívta a Mikulást, aki december 6-án, délután 17 és 18 óra között a vásár területén meglepetéssel és bűvész mutatványokkal várja a gyerekeket.

2016. december 06.-tól 2017. február 06.-ig látogatható Újbuda Önkormányzatának kerületi jégpályája az Allee melletti sétálóutcából nyíló területen.

ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA ÉS A BUDA-HOLD KFT. EZÚTON KÍVÁN ÖNÖKNEK KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS BOLDGÓJ ESZTENDŐT!

ISMERJE MEG PÉNZÜGYI OLDALUNKAT IS!

BIZTONSÁGOS ÁLLAMPAPÍR BEFEKTETÉSEK

- MOST AKÁR 1 ÉVIG DÍJMENTES SZÁMLAVEZETÉSSSEL
- DÍJMENTESEN IGÉNYELHETŐ E-BEFEKTETÉSI SZOLGÁLTATÁSSAL IS

SZOMBATON
IS ELÉRHETŐ*
www.postamegtakaritas.hu



POSTA PÉNZÜGYI MEGOLDÁSOK

Számlavezetési díjkedvezményt a számlanyitás hónapjában és az azt követő **12 hónapban** biztosítunk azon Ügyfeleknek, akik **2016. október 10. – 2016. december 31. között** a Magyar Posta Befektetési Zrt.-nél **Összevont Értékpapírszámlát nyitnak, emellett e-Befektetési szolgáltatást igényelnek és a havi rendszeres számlakivonat küldését elektronikus úton kérik.**

A tájékoztatás nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek, befektetési- vagy adótanácsadásnak, célja kizárólag a figyelem felkeltése. Befektetési döntése előtt kérjük, körültekintően mérlegelje annak tárgyát, kockázatait, díjait, a befektetésből származó esetleges károkat, figyelmesen tanulmányozza át az állampapírok Ismertetőit és az adott értékpapír sorozatra vonatkozó Nyilvános ajánlattételeket, továbbá a Magyar Posta Befektetési Zrt. Üzletszabályzatát, Díjjegyzékét, vonatkozó Hirdetményeit, melyek elérhetők a www.postamegtakaritas.hu-n vagy az értékesítésbe bevont postahelyeken. A befektetési szolgáltatásokat a Magyar Posta Befektetési Zrt. nyújtja, a szolgáltatások közvetítésében a Magyar Posta Zrt. függő ügynökként vesz részt.

*A szombaton nyitva tartó és befektetési szolgáltatások értékesítésére kijelölt posták nyitvatartási idejében, de legfeljebb 8-12 óráig.

www.posta.hu


Magyar Posta

Diabétesz
Világnapja: kontroll
a metróban

A Diabétesz Világnapján Pindroch Csaba és Badár Sándor, a Kontroll című film szereplője valamint Hevesi Tamás énekes volt az ellenőr a metróban.

A Diabétesz Világnapján rendhagyó módon utazhattak a Móric Zsigmond kör téri metróra felszálló utasok. Bárki megmérhette vércukorszintjét az odatelepített mobil-mérőállomáson, a diabéteszrel kapcsolatos információkat tartalmazó szórólapokat pedig az aluljárón áthaladók is megtekinthették, sőt, egy-egy egészséges étel receptjét rejtő füzetet is magukkal vihettek. A különleges akcióval a Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetsége, a BKK, a vércukorszintmérő készülékeket fejlesztő és gyártó 77 Elektronika Kft. és a inzulingyártásban élen járó Sanofi arra igyekezett felhívni a lakosság figyelmét, hogy a cukorbetegség többesége a 2-es típusú diabétesztől szenved, amely jelentős részben a helytelen életmód miatt alakul ki. – Pedig egészséges táplálkozással, a testsúly szinten tartásával és rendszeres mozgással ez a típusú megbetegedés jelentős százaléban megelőzhető – mondta Füzesi Brigitta, a Cukorbeteg Budapesti Egyesületének elnöke.

(T. K.)

A testvérvárosok delegáltjai is részt vettek a Kerület Napján



Hét partnervárosi küldöttség érkezett Újbudára a Kerület Napjára. A vendégek és Hoffmann Tamás polgármester egyetértettek abban, hogy a települések közötti kapcsolatok erősek és gyümölcsözőek. A delegációk a partnertelepülések irányát mutató Bocskai úti oszlopnál helyezték el virágcsokraikat.

Egyebek mellett Kézdiszentlélek, Marosvásárhely, illetve Stuttgart Bad Cannstatt kerületének képviselőit is fogadták a Polgármesteri Hivatal dísztermében november 11-én, a Kerület Napján.

Hoffmann Tamás polgármester hangsúlyozta, az elmúlt időszakban sikeres volt az együttműködés a testvérvárosok között, mindenekelőtt a kultúra, valamint a sport területén, és bízik abban, hogy ez így is marad.

– A határon túli magyarok lakta partnervárosokkal különösen szoros kapcsolatot ápol a XI. kerület – tette hozzá a polgármester. Vele

egyetértésben a Marosvásárhelyről érkező küldöttség nevében Csiky Zsolt is kiemelte a magyar nyelv és történelem oktatásának fontosságát. – A Románia területén élő magyar gyerekek szempontjából elengedhetetlen, hogy mindig eszükbe vessék, honnan származnak felmenőik – mondta.

Löffler Bernd Marcel, Stuttgart Bad Cannstatt kerületének polgármestere az Újbudával való szoros együttműködés során végzett turisztikai, sport- és szabadidős tevékenységet említette meg, de szerinte a két városrészt a vizek és a sport mellett a kultúra is összeköti. A németországi kerület 20 éve Újbuda partnertelepülése.

2015. november 11-én, a Kerület Napján a testvérvárosi delegációk érkezése alkalmából avatták fel azt a Bocskai úti oszlopot, amely azóta is mutatja, milyen irányba, mekkora távolságra vannak Újbudától partnertelepülései. Idén minden küldöttség egy-egy virágcsokrot helyezett el az oszlopnál, megerősítve ezzel testvérvárosi kapcsolatát.

(T. K.)

Óvodai KRESZ-tanpálya Örmezőn

Idén már a második óvodai KRESZ-tanpálya is elkészült a kerületben – az önkormányzat kiemelt célja a gyerekek biztonságos közlekedésre tanítása.

A Neszmélyi úti óvoda udvarán már nemcsak szaladgálni lehet, hanem rollerezni és futóbiciklizni is egy új közlekedési pályán, méghozzá úgy, hogy játék közben a közlekedés szabályairól tanulhatnak a gyerekek. November 14-én ugyanis itt nyílt meg Újbuda legújabb közlekedési tanpályája, amely nemcsak felfestett aszfaltcsíkokból, de a gyerekekhez méretezett közlekedési táblákból is áll. A kereszteződéseket, körforgalmat és kisebb dombokat is tartalmazó pálya Hoffmann Tamás adományából készült el: a városvezető minden évben valamilyen közcélra ajánlja fel polgármesteri munkája után járó jutalmát. A meg-



nyitón Molnár László alpolgármester azt is elmondta, ha az önkormányzaton múlna, minden óvoda kapna ilyen létesítményt a következő esztendőkből. Hogy hol lehet ilyet építeni, azt főként a rendelkezésre álló hely határozza meg.

A tervező és kivitelező cég ügyvezetőjétől, Mátýási Zoltántól megtudtuk: a pályák építésekor elsődleges szempont, hogy elférjenek rajta a gyerekek járgányaikkal. Számít az is, hogy biciklivel vagy inkább rollerrel használnák-e azt; utóbbi ugyanis kicsi kerek miatt finomabb aszfaltfelületet igényel. Figyelni kell arra is, hogy a pálya elférjen, és legyen benne hely többféle közlekedési situációhoz. A Neszmélyi utcai óvoda kertje mindegyikre alkalmas volt.

A korábban épült Bikás parki és gazdagréti köztéri KRESZ-pályákat továbbiak követhetik, de azokat inkább a nagyobb, elsősorban felsős tagozatos diákokra tervezik.

(B. Gy.)

REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!







**ANYAG
SAPKÁS
MIKULÁS**
559,- Ft
/ 80g



**LINGA
TEJCSOKO-
LADÉS
MIKULÁS**
119,- Ft
/ DB / 30g



**KINDER
MAXI TOJÁS**
1359,- Ft
/ DB / 1000g



10% kedvezmény



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

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

NYITVATARTÁS:
HÉTFŐ-SZOMBAT 6-22 ÓRÁIG,
VASÁRNAP 8-20 ÓRÁIG

1119 BUDAPEST, CSÚRGÓI U. 22-26.
Telefon: 06 30 336 9994, 06 1 877 4638
Fax: 06 1 877 4639
E-mail: hjalpkft@gmail.com



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



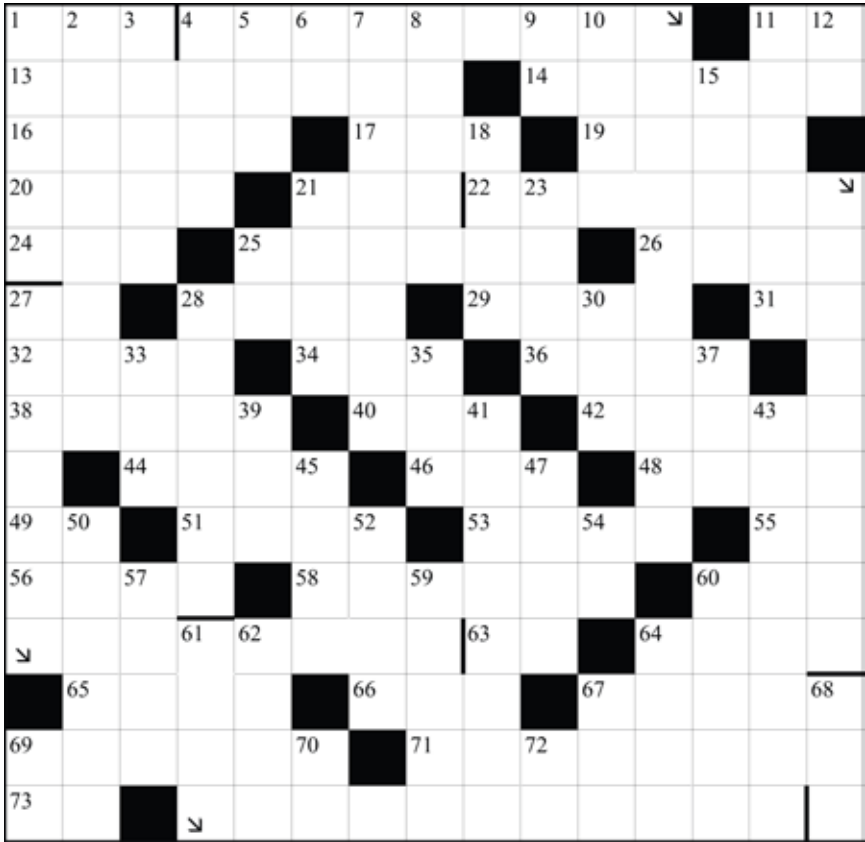
» KERESZTREJTVÉNY

» FOGADÓÓRÁK

November havi népi rigmusból idézünk.

Vízszintes: 1. Ozmium és nitrogén vegyjele. **4. Az idézet első sora (E, S).** 11. Japán táblás játék. 13. Falu a Börzsönyben. 14. Gabona szemtermését szerszámmal kiveri. 16. Burnót. 17. Fog-sor belseje! 19. ... Hjejle, dán színész! (IBEN). 20. Pecunia non ..., a pénznek nincs szaga. 21. Szappanmárka. **22. Az idézet második sora (J, S).** 24. Nemzetközi színskála betűjele. 25. Elkülönít. 26. Televízió, rövid névvel. 27. Annyi mint, rövid. 28. Halogénelem. 29. Európai főváros. 31. Aján Tamás. 32. Édesség puffasztott rizsből. 34. Magyar származású olasz szobrász (Amerigo). 36. Spanyol gépkocsimárka. 38. Támadás. 40. Kóros folyamat fészke. 42. Darabol. 44. Heveny. 46. Vissza: nap-szak. 48. Német nagyváros. 49. A zenei alaphangsor 2. és 4. eleme. 51. Ünnepeélyesen átad. 53. Európai vulkán. 55. Körülbelül, rövid. 56. Hirtelen ébred. 58. Szilajság. 60. Társadalombiztosítási azonosító jel, rövid. 63. Cink vegyjele. 64. Mens ... in corpore sano, ép testben ép lélek. 65. Hónapi. 66. IZN. 67. Pénzösszeg befizetését igazoló jegy. 69. Válogatott labdarúgó, edző (Zoltán). 71. Tengerifű, angolul. 73. Felvigyázó.

Függőleges: 1. Állatbiztató eszköz. 2. Az „Énekek éneke” nőalakja. 3. Svéd fétaláló (Alfred). 4. Magyar kártyával játszott háromszemé-



sora (T, N). 62. Recés mintázatú kettős selyemszövet. 64. Kedvesség, báj, francia eredetű szóval. 67. Bór és germánium vegyjele. 68. Zenei félhang. 69. Építőanyag. 70. Szintén. 72. Anyja neve, rövid.

Beküldendő: vész. 4., 22., függ. 27. és 61. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92. 20. SZÁM REJT-VÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: Zúg a tüske, szél szalad ide-oda, reszket a galagonya magába. NYERTESE: Kapocsi Gizella, 1113 Bp. Hamzsabégi u. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

lyes játék. 5. A panasz száva. 6. Tova. 7. Nélkülözik. 8. Részekre bont. 9. Tárcsa közepe! 10. Romániai folyó. 11. Genf, angol térképeken. 12. Állatlak. 15. Világhírű brazil labdarúgó. 18. Forga-tócsoport. 21. A nitrogén régi neve. 23. Kifent kés jelzője. 25. Iljuszin felségjele. **27. Az idézet harmadik sora (N, Á).** 28. Szétnyílik a kapocs. 30. Chris ..., brit zenész, énekes. 33. Asztagban van! 35. Szlovák. 37. Hasznavehetetlen. 39. Kuvait egyik fele! 41. Település a Bakonyban. 43. Egyfajta fémből készült folyadéktároló. 45. Állóvízzel kapcsolatos. 47. Szénhidrogén. 50. Exvilágbajnok amerikai sakkozó (Bobby). 52. Tótfaluval egyesült. 54. Némán inog! 57. A gránátalma perzsa neve (ANAR). 59. Velencei államfő. 60. Kakasdíz. **61. Az idézet negyedik**

» PÁRTOK ESEMÉNYEL

» A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

Budafoki út 9–11. Tel.: 209-3439. Nyitva tartás: hétköznap 14–18 óráig. Hétfőnként 14–16 óráig táplálkozási tanácsadás.

» A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI

Mérnök u. 40. Tel.: 204-2806. Nyitva tartás: hétfő, kedd, csütörtök: 10–13 óráig; kedd, szerda, péntek: 15–18 óráig. E-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda.

Jogi tanácsadás: minden hónap harmadik szerdáján 17–19 óráig. Pszichológiai tanácsadás: minden hónap első keddjén 14–17 óráig (telefonos egyeztetés: Szöllősi Ágnes 06/20/979-3369). November 2-ától karitatív célú ruha-, cipő- és játékgyűjtés a Mérnök utcai iroda nyitvatartási idejében.

» A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

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

» A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

Fadrusz utca 2. Tel.: 06/30/571-1922. Web: delbuda.lehetmas.hu, facebook.com/lmpdelbuda e-mail: bp1122@lehetmas.hu, [blog: delbudamaskepp.blog.hu](http://blog.delbudamaskepp.blog.hu).

» A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI

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

» A XI. KERÜLETI PM PROGRAMJAI

Villányi út 89. Tel.: 06/70/947-4091. Fogadóóra megbeszélés szerint.

» A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

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

» APRÓHIRDETÉS

» LAKÁS, INGATLAN

INGATLANKÖZVETÍTÉS 1%-ért, alacsony jutalek.hu 06/30/984-3962.

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20/4966-601.

KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSSEL keresek eladó lakást, vagy bérelnék is. 06/30/729-7546.

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

BALLAGI MÓR utcában 92 nm-es, 3. emeleti, sokablakos, felújítandó lakás eladó, 25,5 M Ft. 06/30/474-1484.

MARTONVÁSAR, ORBÁN-hegy, M7-esnél, 2600 nm-es zártkerti telek eladó. 2000 nm-es kordonos csemeszőlő, gyümölcsfákkal beültetett. Villany teleknél, kút fúrható (jelenleg szomszédal közös). A telek végénél strand (Rebelbeach). 06/30/377-3991.

SASADON, NAGYSZEBEN utcában kétszobás, téglalapítású öröklakás eladó. 06/30/814-9050.

BALATONFÜREDEN felújított házban panorámás lakás eladó 26 M Ft-ért. 06/30/814-9050.

» VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Pétrás József mester. ELMU-mínősített! 246-9021, 06/20/934-4664.

CSAP-, SZIFON-, vécétartály-, radiátorszerelés. 06/70/642-7526.

» 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

GONDOSKODJON temetés biztosításáról. 06/30/324-8912.

ÜVEGEZÉS! Ablak, ajtó, erkély, kirakat. Biztosításra is!

Dugulás, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. 06/30/2664-666.

GYOLÁSELHÁRÍTÁS XI. kerületi gyorsszolgálat azonnal! 228-6193, 06/30/9210-948.

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

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

KÖZÖS KÉPVISELET hozzáférten, 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.

REDÖNY, reluxa, szalagfüggöny, napellenző, szunyogháló, roletta készítése, javítása. 356-4840, 06/30/9544-894.

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

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

» GYÓGYÁSZAT

GYÓGYPEDIKÚR otthonában. 06/30/206-4801.

SZAKSZERŐ pedikúr-manikűr professzionális eszközökkel. Tyűksem, benőtt köröm esetén is hívjon bizalommal! Tel.: 06/30/183-2839.

» RÉGISÉG

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

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

BÉCSI AUKCIÓS ház részére! Virág Erika helyszíni készpénzfizetéssel vásárol gyűjteményeket, kis- és nagyméretű festményeket, órákat, porcelánokat, bronzokat, ezüstöket, ékszereket, koloniál, stíl, antik bútorokat, kiténtetéseket, régi pénzeket, szőnyegeket, mindenféle lakberendezési dísz tárgyat, zongorát, könyveket, teljes hagyatékot kiúrtással is stb. Díjtalan kiszállással 1 órán belül hétvégén is. T.: 06/30/324-4986.

RÉGISÉGBOLT kp-ért vásárol! Festményt, porcelánt, órát, kiténtetést, képeslapot, keleti dísz tárgyakat, papírrégiséget, bútort, hagyatékot stb. Mánia Antikvitás, XI., Budafoki út 26/B–Karinthy út sarok. 06/20/973-3177.

PAPÍR- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI., Andrassy út 16., 06/1/266-4154, nyitva: H–SZ: 10–17, Cs: 10–19.

BOROSTYÁN, arany és ezüst folyamatok felvásárlása. Herendi-, Zsolnay- és márkás svájci kar-, zsebórák. Hiszem, hogy a tisztességes magatartásnak van jövője. Bizzon bennem! 06/1/209-4245. 1117 Bp., Kőrösi utca 7–9. Fehérvári úti Vásárcsarnok fszt., Virágisor (Porcelán-Ezüst Üzlet) H–P: 10.00–17.00.

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

GÁBOR ESZMERALDA becsüs műgyűjtőnek készpénzért vásárol borostyánokat, legmagasabb áron festményeket, mindenfajta régiségeket, arany ékszereket, kiszállás díjtalan. 789-1693, 06/30/382-7020.

ARANYFELVÁSÁRLÁS a napi legmagasabb áron! Melinda szakbecsüs! Minden arany ékszer fazonáron: 8000/g–13 500/g, ezüsttárgyak: 300g–1350/g, bútorokat, festményeket, éremgyűjteményt, porcelánokat, teljes hagyaték felvásárlása azonnali készpénzért, központi felvásárló hely: 1113 Bp., Bocskai út 31. 06/20/268-8440.

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

» GONDOZÁS

IDŐS EMBEREK gondozását vállalom Őrmezőn: 06/70/421-6205.

» ÁLLÁS

FELNŐTTKÖRZETBE keresek ápolónőt, asszisztentst. Rendelő címe: 1115 Bp., Keveháza u. 10. Tel.: +36/1/205-7939, e-mail: carolun@t-online.hu

BEREGSZÁSZ úti társasházi lakása keresek igényes, leinformálható, aktív takarító hölgyet heti két napra. Érd.: 06/70/384-0813.

XI. KERÜLETI SZÁLLODA keres éjszakai recepció állás betöltésére angol nyelvtudással és minimum középfokú végzettséggel rendelkező személyt azonnali középssél. Gyakorlat nem feltétel. Friss nyugdíjas jelentkezését is várjuk. Jelentkezés: +36/20/961-2129.

» KÖNYVEK

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

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

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

» VEGYES

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

» 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 Közhasznu Nonprofit Kft. • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznu Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 207. irodában.

BARABÁS RICHÁRD (PM)

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

DR. BÁCS 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 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

JUNGHAUZ RAJMUND (FIDESZ) önk. képvis.

Minden hó első péntekén 17–18 óráig.

ÖKH (Cirmos u. 8.), valamint előzetes

egyeztetés alapján: 06/70/942-4624,

e-mail: junghauz.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.) Alpolgármesteri: minden hó második szerda 15–16.30 óráig. Bejelentkezés módja személyesen vagy telefonon. Újbuda Önkormányzata, Budapest, Zsombolyai út 4. II. emelet 204. Pappné Mika Edit 3724-672 telefon-számon.

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 helyszíni egyeztetése e-mailen

vagy telefonon lehetséges. E-mail:

sass.szilard@ujbuda.hu. Telefon: +36/20/669-3832

DR. SIMICSKÓ ISTVÁN (FIDESZ–KDNP)

ogy. képvis. Bejelentkezés alapján: 06/20/200-0781,

simicsko.istvan@fidesz.hu, Zsombolyai u. 5.

SZABOLCS ATTILA (FIDESZ) egy. 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.

Édes téli esték



A hideg idő ellenére könnyen jó hangulatba kerülhetünk, ha van egy szuper sütireceptünk! Ha olyan desszertet sütünk, amelyben körte, karamella és vanília van elrejtve, egyből felmelegszik majd a lelkünk a mínusz fokokban is!

Az angolszász crumble édességnek számtalan előnye van: nagyon könnyen és gyorsan el lehet készíteni, sokféleképpen variálható, ráadásul isteni finom!

Alapanyagként gyakorlatilag bármilyen friss gyümölcsöt felhasználhatunk, de elsősorban a savanykás ízűekkel érdemes kipróbálni. A körte mellett a barackból vagy szilvából készült crumble is kiváló, pláne ha néhány szem diót, mogyorót, illetve mandulát is elrejtünk a desszertben. Bukszár Tamás, a VakVarjú konyhafőnöke most egy menynyei körtés crumble receptet mutat be, amivel garantáltan tarolni fogunk vendégeink körében is!

Karamellizált körtés crumble

Hozzávalók a crumble-höz:

- 4 körte
- 60 g vaj

- 30 g barna cukor
- 1 citrom reszelt héja
- 1 csomag vaníliás cukor

Elkészítés: Fogjunk négy közepes méretű puha körtét, és miután meghámoztuk, távolítsuk el a magházát. Tegyük félre. Egy edényben felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a cukrot, a felkockázott körtét, egy citrom reszelt héját, és tegyük hozzá egy pici vaníliát is.

Folyamatos kevergetés mellett addig főzzük a gyümölcsös keveréket, míg a körte aranybarna színűre nem karamellizálódik. Ezután levesszük a tűzről. Előmelegítjük a sütőt 180 fokra.

Hozzávalók az omlós morzsatésztahoz:

- 60 g liszt
- 30 g vaj
- 60 g barna cukor

Elkészítés: Előkészítünk egy tálalt, ujjainkkal elmorzsoljuk benne a puha vajat, majd hozzáadjuk a lisztet és a barnacukrot. Ezzel elkészült az omlós morzsatészta. Már csak a sütés van hátra! Kis hőálló poharakban elosztjuk a karamellizált gyümölcsöt, majd rászórjuk az omlós morzsatésztát. Előmelegített sütőbe helyezzük körülbelül 15 percre. **Extra-tipp:** Bátrabbak fűszerezhetik még fahéjjal vagy szegfűszeggel, tálaláskor pedig ne feledkezzünk meg a tejszínhabról, vagy adagoljunk mellé egy-egy gombóc fagyaltot!

» 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.



Mindenkivel örömmel tudatjuk, hogy 2016. július 24-én 23 óra 32 perckor megszületett várva várt kislányunk, **Kőszegi Gréta** 3200 grammal és 52 cm-rel, a család nagy boldogságára.



Marton Aliz vagyok, 2015. július 18-án jöttem a világra, és az elmúlt évben rengeteg szeretetet kaptam a kis családomtól. A bátyám kitüntetett figyelemmel képez ki az élet dolgaira, a nagyszülők pedig rendületlenül kényeztetnek. Ha netán nyűgös vagyok, egy kis hamival bármikor meg lehet nyugtatni, nagyon szeretem a pocakomat... megtölteni!



Seifert Patrik a nevem, 2016. május 26-án születtem 3790 grammal és 53 centiméterrel. Csibészes mosolyommal jókedvre derítek mindenkit, nagy kék szememmel pedig elvarázsolom a lányokat. Szeretek nagyokat sétálni és a sok fát nézegetni a babakocsiból.

A JátékNet webáruház Új Lakóink részére ajándékokat ajánlott fel!

JátékNet.hu
Játékok a család örömeire



Allee Bevásárlóközpont

Design Karácsony

December 1–23.

Művészi karácsonyfák kiállítása

Ingyenes foglalkozások kicsiknek és nagyoknak egyaránt

Adományozás a *Magyar Bohócok* a *Betegekért Alapítvány* számára



Készíts velünk kreatív ajándékot!



További részletek: www.allee.hu