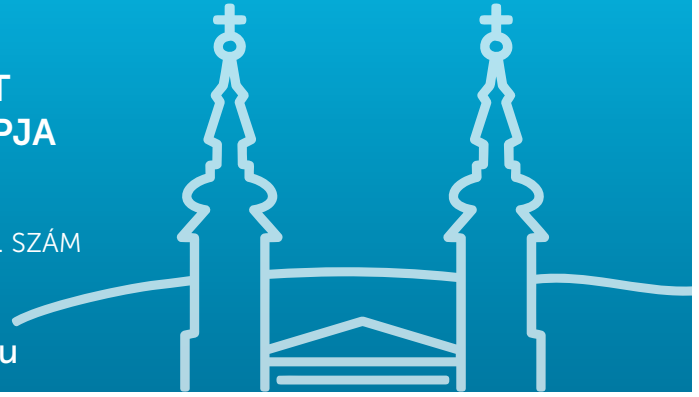


# ÚJBUDA

A XI. KERÜLET  
KÖZÉLETI LAPJA

XXV. ÉVFOLYAM 18. SZÁM  
2015. OKTÓBER 7.

www.ujbuda.hu



Több mint 100 beruházás  
és fejlesztés  
várható 2020-ig



Átadták  
az Albertfalvi  
Közösségi Kertet

Balázs Péter volt  
az Újbudai Kulturális Szalon  
vendége



## Idősek Világnapja: meglepetéssel

Az Idősek Világnapja alkalmából köszöntötte Újbuda Önkormányzata a kerület 60+-os lakóit október 1-jén, a TEMI Fővárosi Művelődési Házban szervezett ünnepségen. A meglepetésvendég Mága Zoltán hegedűművész és a Budapesti Primarius Szimfonikus Zenekar volt.

Az ENSZ közgyűlése 1991-ben nyilvánította október 1-jét az Idősek Világnapjává: ezen a napon idősek és fiatalok együtt gondolhatnak azokra az értékekre, amelyeket egy idősödő ember élete során felhalmozott és szűkebb-tágabb környezetének átadott.

Hoffmann Tamás polgármester ünnepi beszédében elmondta: nyugdíjas éveinkben lehetőség nyílik arra, hogy sok olyan dolgot megvalósítsunk, ami korábban elmaradt. Újbuda vezetése, a hivatal és a kollégák azon dolgoznak, hogy egyre szélesebb palettáról lehessen választani programokat, amelyekben mindenki kipróbálhatja magát és aktív társadalmi életet élhet. Köszönetet mondott az idősebb korosztálynak, hogy megteremtette azokat a feltételeket és lehetőségeket, amelyek folytán most viszonzni tudják áldozatos munkájukat.

– Újbuda Önkormányzata az elsők között ismerte fel, hogy ennek a generációnak nemcsak a lehetőségei, de az igényei és az elvárásai is megváltoztak – kezdte beszédét Molnár László alpolgármester. Ebből fakadt a 60+ Program elindítása, amelyhez az elmúlt hét évben már csaknem tizenhétezer újbudai nyugdíjas csatlakozott. Havonta közel háromszáz idősbarát rendezvény, tanfolyam és egyéb program kap helyet a kerületben. A különböző kedvezményekre jogosító 60+ kártyát már több mint kétszáz helyen fogadják el.

(Folytatás a 3. oldalon)



Mága Zoltánnal ünnepelték a kerületben az idősek világnapját

### SIKERSZTORI

#### Bővíti kerületi központját a szoftverfejlesztő cég

Növeli kapacitását újbudai bázisán és háromszáz fővel emeli szakembergárdáját az indiai TATA vállalatcsoporthoz tartozó TATA Consultancy Services (TCS) szoftverfejlesztő cég.

– A XI. kerületi telephellyel rendelkező TATA Consultancy Services (TCS) szoftverfejlesztő és szolgáltató vállalati kapacitása 300 fővel bővül – jelentette be Szabó László külgazdasági és külügyminiszter-helyettes. Hozzáátette: a térségben a szoftverfejlesztés területén Magyarország folyamatosan növeli tekintélyét, a TCS ezen erős szoftverexport-pozíció védelme érdekében erősíti itteni védőbástyáját.



A TATA 2001-ben települt Magyarországra. – A cég ekkor a hazai informatikushíányt figyelmen kívül hagyva telepítette ide szoftverfejlesztő központját, 100 millió dolláros befektetéssel – mondta lapunknak Molnár László alpolgármester.

A kapacitásbővítő fejlesztésről a TATA magyarországi igazgatója, Prabal Datta elmondta, hosszú távon gondolkodnak, ezért folytatják növekedési terveiket, a dolgozóknak továbbképzéseket biztosítanak. – A TCS számára fontos, hogy szakképzett munkavállalókat alkalmazzon, ezért is propagálja tevékenységét kerületi felsőoktatási intézményekben is – tette hozzá. A hallgatókat arra ösztönzi, hogy gyakornoki program keretében sajátítsák el a munkavállaláshoz szükséges szak tudást, azaz a frissdiplomások kellő gyakorlattal a hátuk mögött álljanak munkába a cégnél. A budapesti szolgáltatóközpontban eddig 1300 mérnök, programozó, közgazdász dolgozik, számuk 1600-ra nő.

(Újbuda)

## Az egészségről beszéltek a Feneketlen-tó partján

Egészségmegőrzéssel kapcsolatos figyelemfelhívó eseményt szervezett Újbudai EgészségPart címmel a Feneketlen-tó partjára az önkormányzat szeptember 27-én.

Több százan látogattak ki vasárnap a Feneketlen-tó partjára Újbuda Önkormányzatának EgészségPart rendezvényére, amelynek fővédnöke Hoffmann Tamás polgármester (képünkön) volt. A megnyitón Molnár László alpolgármester a tó körüli új futópályára hirdetett verseny teljesítésére biztatta a közönséget. A futóverseny népszerűsége várakozáson felüli volt, több mint négyszázan teljesítették a távot, vagyis az egy kört a tó körül.



A legfiatalabb résztvevő három-, a legidősebb hetvenhárom éves volt. A verseny százezer forint értékű nyereményét, az osztálykirándulást a Petőfi Sándor Általános Iskola 2. a osztálya nyerte azzal, hogy ők mozgósították a legtöbb versenyzőt.

Délelőtt 10 és délután 17 óra között két színpadon zajlott a program. Király Nóra egészségügyért felelős alpolgármester Béres Alexandrával folytatott kerekasztal-beszélgetésén a gyermekek egészségre neveléséről és a felnőtt példamutatásról is szó volt. Egyetértettek abban, hogy a mozgást, a helyes életmódot és az egészséges táplálkozást minél fiatalabb korban célszerű elkezdni. Ehhez a nap során széles körű tájékoztatást is kaphattak az érdeklődők. Népszerű volt a személyre szabott egészségtervezés, az egészségügyi szűrés, a

dohányzásról és az egészséges veséről szóló előadás, valamint az ortopédiai tanácsadás is.

Sokakat érdekelt Béres Alexandra átmozgató tornája, valamint az időseknek kifejlesztett esést kivédő technika és az arctorna is. A lélek egészségéért nevetést „hozott” a tópartra Domján Ferenc és a Hahota jóga csoport, a kicsik szórakoztatásáról kézművesek, táncosok és előadók gondoskodtak, a Salátabár-produkció a zöldségekről és az egészséges ételről szólt, Kovácsovics Fruzsina pedig interaktív koncertet adott. Dani Vilmos, a kerület legnépszerűbb orvosa elmondta: nagy hangsúlyt fektetett a prevencióra, az EgészségParthoz hasonló események szerepét ebben rendkívül fontos.

A nap végi eredményhirdetésen 72 díjat és ajándékot osztott szét Király Nóra alpolgármester, valamint a kerületi önkormányzati képviselők közül Wendlerné Pirigyi Katalin, Nagyné Antal Anikó és Turbók Jánosné. (Újbuda)

## Zöld szigetet a gangos házba

Csipetnyi természetet, felüdülésre alkalmas zöld övezetet csempézett árnyékos, falakkal körülvett gangjának életébe az egyik Ballagi Mór utcában található épület közössége. Újbuda csaknem százéves házának lakói összefogtak, és saját kezükkel építették át az udvart, ahol tavasztól ősziig élvezhetik a szabad levegőt, a kertészkedés örömeit. A beruházás 4,5 millió forintba került, amelybe a MOL és az önkormányzat is beszállt.

Példaértékű fejlesztést valósított meg a Ballagi Mór utca 8. szám alatti régi lakóépület közössége: a családok mostantól a gangon, zöld kert-



ben, padokon élvezhetik az őszi napsütést, az épületben található irodai és raktári dolgozók a szabadban fogyaszthatják el ebédjüket. – Az ötletet a lakógyűlés 2012-ben egyhangúlag szavazta meg, mindössze a projekthez kapcsolódó egyes önkéntes munkák esetében volt egy-két tartózkodás – mondta lapunknak *Weber István*

Sem Budapest, sem az európai nagyvárosok házaitól nem idegen a zöldítés, egy-egy gangos ház kertjének múltja a múlt századelőig tekint vissza. A belvárosban több olyan ház is található, amelynek kertje kuriózum, mert a gangos ingatlanok belső klímája meglehetősen jó környezet az egzotikus növények számára. Ám nem ez a fő motíváló erő a kertek kialakításában vagy gondozásában: a társasházak lakói ezzel olyan teret hoznak létre, amely megfelelő fórumot, ha úgy tetszik, agorát biztosít a ház ügyes-bajos dolgainak átbeszélésére, megoldására.

közös képviselő. A terv megszületése és a kivitelezési munkák befejezése között eltelt három évben sok tennivaló akadt: át kellett vizsgálni a pincefödém szerkezetét, fel kellett bontani a régi feltöltést, majd újat építeni és szigetelni. Ezt követően jöhetett a zöldítés, a kertbi bútorok (hintágy és kiülő) elhelyezése, a növények ültetése. Mindez összesen 4,5 millió forintba került. A közös költség összege nem nőtt, egyszeri többlet befizetésre sem került sor: szigorú gazdálkodással, egyes, korábban alvállalkozók által végzett munkákat kellett csak átvállalni. Így a közösség maga takarítja az épületet,

a kommunális hulladékátvitel helyett a családok szelektíven gyűjtik saját szemetüket. Előbbivel évi 1 milliót, utóbbival ennek felét takarították meg.

A beruházás költségeit tehát a lehetőségekhez mérten sikerült visszafogni: a közösség a lakók által elvégezhető, nem szakipari munkákat maga oldotta meg. A falazóanyag utcáról berakodásától kezdve a termőföld talicskázásán át a növények ültetéséig sok teendő önkéntes munkában végeztek el. A tavasztól ősziig használható közösségi kert (zöld sziget) utógondozását is az ott élők végzik. – Ez azonban nem jelent számukra valódi terhet – tette hozzá *Weber István*. A kertészkedés, gyomlálás, öntözés, metszés inkább kikapcsolódást jelent számukra, semmint többletmunkát.

A projektbe utófinanszírozással a kerületben található MOL – a Zöldövezet Programja részeként – és az önkormányzat Környezetvédelmi Osztálya is beszállt, egyszeri vissza nem térítendő támogatást nyújtva 400 ezer, illetve 100 ezer forint értékben. Az összegeket a közös képviselőre várja.

(Újbuda)

## Társasházaknak – felkészülés a télre

Az egyre hidegebbre forduló időjárás miatt számos feladat adódik a társasházak életében. Érdeemes jó előre felkészülni a havas, hűvös hónapokra, hogy senkit ne érjen meglepetés, és a kötelező hóeltakarításon, csúszásmentesítésen túl ne legyen szükség sürgős beavatkozásra, nem várt kiadásokra.

A közös képviselők törvényi kötelességük-nél fogva – elvileg – már megszervezték a téli munkákat, az időjárási viszontagságok miatti problémákat el kell tudniuk háritani. A tetőszerkezetek, vízvezetékek ellenőrzésére itt az utolsó előtti pillanat, a hóeltakarításhoz szükséges eszközöknek is rendelkezésre kell állniuk. Szeptembertől ajánlott lebonyolítani a csótány- és rágcsálóirtást, a nem kívánt lakótársak elszaporodását őszi őszi érdemes megelőzni. A lehulló falevelek elszállításához és egyéb kertészeti munkákhoz lombzsákokra lesz szükség, amelyeket az önkormányzattól lehet igényelni.

A társasházak életében az őszi-téli időszakban sok teendő halmozódhat fel, a hasznos tennivalók ideje is elérkezett. Érdemes ilyenkorra, még az intenzív levélhullás előtti hetekre időzíteni az ereszcatornák tisztítását, különben nem lesznek képesek elvezetni az esővizet, és a csőrendszer leszakadhat. Szükség esetén a tetőmunkálatokra is időt és pénzt kell szánni, beleértve a hófogók ellenőrzését, ami a tetőről lezúduló hó okozta balesetek veszélyét hátrírhatja el. Ha a kémények ellenőrzése még nem történt meg, a fűtési szezon megkezdése előtt mindenképpen sor kell keríteni rá. Fel kell készülni a téli síkos, csúszós időszakokra, amikor is ajánlott környezetbarát anyagokat használni.

A társasházakról szóló 2003-as törvény értelmében a preventív munkákra a pénzt már mindenhol el kellett különíteni, a hóeltakarításra, a lépcsőházak csúszásmentesítésére, a járdák sózására elvileg megvan a fedezet. A jogszabályok előírják ugyanis, hogy a lakóépületek közgyűlése minden év május 31-éig fogadja el a következő esztendőre várható költségvetést. A tárgyévi költségvetés megkötéséig az e munkákhoz köthető kiadásokat már tudni lehet, ezek ismeretében lehet tervezni az évet. A váratlan helyzetek finanszírozásában az önkormányzat nyújthat segítséget. A XI. kerület vezetői minden évben csaknem 100

millió forintot különítenek el lakóépületek felújításának támogatására.

*Weber István*, a Ballagi Mór utca egyik társasházának képviselője is hangsúlyozta: már el kell kezdeni a téli felkészülést. Az utóbbi esztendőkből ugyan kevesebb gond volt a havazással, de azért érdemes beszerezni a hólapátot és a zóldsót (környezetkímélő útszóró só). A lakók az általuk végezhető, könnyebb munkákat minden évben maguk végzik, a szakipari tevékenységet azonban hozzáértőkre bízzák. Érdemes szakemberekkel átvizsgáltatni a tetőt, az ereszeket és lefolyókat, az épület tartószerkezeit és homlokzati részeit, a vízvezetékeket és csatornacsöveket. A fűtési idény megkezdése előtt meg kell győződni a kémények és füstjáratok jó állapotáról is. A FŐKÉTÜSZ minden évben elvégzi a kéményellenőrzést. A közös képviselő ezzel kapcsolatos feladata mindössze annyi, hogy időben értesítse a ház lakóit, így a szakemberek bejuthatnak a lakásokba, és el tudják végezni a kontrollvizsgálatot. Utóbbi azért is fontos, mert a múltban volt már szén-monoxid-riasztás a házukban. A kéményseprők a tüzelőberendezések biztonságát is meg tudják vizsgálni, ezzel megelőzhető a baj.

(Újbuda)

### TISZTELT ÉRDEKLŐDŐK!

Tájékoztatjuk Újbuda polgárait, hogy a **DBR Metró Projekt Igazgatóság** mint beruházó, továbbá a **Swietelsky Kft.** mint kivitelező a **Budaörsi úti Sasadi út** térségében folyamatban lévő

**KÖZLEKEDÉSI CSOMÓPONT ÉPÍTÉSÉRŐL**

**lakossági fórumot** tart.

A fórum helye és ideje:

**Órmezei Községi Ház**

**2015. október 15. 17.00 óra**

A fórumon a beruházó és a kivitelező képviselői bemutatják a csomópont terveit, valamint tájékoztatást adnak a csomópont építéssel kapcsolatban felmerülő kérdésekről.

Várjuk az érdeklődők megjelenését.

## EGÉSZSÉGGROVAT

### Tudta-e Ön, hogy...

...már a Krisztus előtti időkben is vannak feljegyzések influenza szerű járványokról? A betegség tünetei nem típusosak, leggyakrabban jellemző a fejfás, rossz közérzet, izom fájdalmak, köhögés, orrfolyás, hányás, hasmenés, torokfájás, a láb viszont sokszor akár hiányozhat. A vírus okozta megbetegedés védőoltással megelőzhető, illetve a lefolyása és a szövődmények kialakulása mérsékelhető. Dr. Béres Zsuzsanna, a Budai Oltóközpont vakcinológusa szerint vannak olyan jól dokumentált epidemiológiai adatok világszerte, amelyek teljesen egyértelműen bizonyítják, hogy az oltottság növelésével, a betegség lefolyása enyhébb és ritkábban alakulnak ki szövődmények, csökken a halálos esetek száma is. – Sajnos minden szezonban vannak, és lesznek komoly vesztesései a betegségnek, ami egy oltással megelőzhető lett volna – hangsúlyozza a Doktornő. – Az influenza vírus genetikailag rendkívül labilis és amennyiben egy új törzs jelenik meg, az képes komolyabb járványokat okozni. A betegség fertőzőképességét az okozza, hogy csekély számú kórokozóval történő találkozás is megbetegíthet. Ez az oka annak, hogy egy adott szezonban a vírus viselkedését csak találgatni lehet. Az idei szezonban két törzsnek a cseréje is megtörtént az oltóanyagban, az előző esztendő adatait elemezve. Bizonyos korcsoportok különösen fogékonyak a fertőzésre, ők a 60 év felettiek, és a 2 év alattiak, valamint a krónikus betegségekben szenvedők, de gyakorlatilag bárki megbetegedhet. Az influenza vírussal történő fertőzés megkönnyíti egyéb kórokozók bejutását is a légutakon keresztül a szervezetbe, ami már sokkal súlyosabb szövődményeket okozhat! Ilyen lehet például a tüdőgyulladás, véráram fertőzés vagy az arcüreggyulladás (hogy csak néhány kórképet említsék).

Javasolt a pneumococcus elleni védelemre is időben gondolni, mivel ennek a kórokozónak kiemelt szerep jut a szövődményes esetek előidézésében. 50 év felett ajánlott oltás, a csecsemők pedig kötelező jelleggel részesülnek védelemben. A nemzetközi ajánlások már fél éves kor felett mindenki számára javasolják az influenza oltás beadását, sőt az oltás optimális esetben a családtervezésnek is része kellene, hogy legyen, hiszen a kisbaba fél éves koráig teljesen védtelen. Ezért a mama oltása a baba védelmének is garantálja (ezt a tényt több nemzetközi tanulmány egyértelműen alátámasztja).



Dr. Béres Zsuzsanna szerint az oltóanyagok biztonságosak, egyes csoportjaik terhelesség esetén is alkalmazhatók. – A vakcina nem okozhat megbetegedést, hiszen nem a kórokozót juttatjuk a szervezetbe, csupán annak azon alkotóelemeit, amit az immunrendszer felismerni képes, így a vírussal találkozáva már sokkal gyorsabban tud reagálni és az nem lesz képes szaporodni – mondja a szakorvos. – Az influenza elleni oltás egyre inkább gazdasági döntés is, hiszen a munkából történő kiesés komoly terhet jelenthet a családok számára, hiszen a beteg gyermeket a szülő nagyszülő kell, hogy ápolja. Gondoljon időben a megelőzésre, óvja családját és szerettei egészségét! Az influenza elleni védőoltást minden évben meg kell ismételni! A védettség két hét alatt kialakul – hangsúlyozza a Doktornő. A vakcina az oltóponton történő ellenében kérhető. Az ingyenes oltóanyagot az ANTSZ biztosítja a háziorvosok számára, és meghatározza az érintettek körét. A 2015-ös esztendőben október első felétől lesz elérhető az „új” oltóanyag.



Budai Oltóközpontban elegáns környezetben várjuk pácienseinket, akik magas színvonalú egészségügyi ellátásban részesülnek szakembereink segítségével.

- KARDIOLÓGIA SZÜRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATORIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZÜRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASZTRONTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

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



BUDAI OLTÓKÖZPONT  
ÉS MAGÁNORVOSI CENTRUM

VÁRJUK ÖNT IS  
A BUDAI OLTÓKÖZPONTBAN!

Az Egészségrovatot a



BUDAI OLTÓKÖZPONT  
ÉS MAGÁNORVOSI CENTRUM

támogatta.

Újbuda Önkormányzata  
**2015. október 22-én**  
17 órai kezdettel  
szeretettel vár minden érdeklődőt

a **Próféta Galériába**

**AZ 1956-OS FORRADALOM**

**60 ÉVES ÉVFORDULÓJÁRA KIÍRT**

**EMLÉKMŰPÁLYÁZAT**

**ÜNNEPÉLYES**

**EREDMÉNYHIRDETÉSÉRE,**

valamint a beérkezett pályamunkák kiállítására.

A rendezvényen kiderül, hogy mely alkotások bizonyultak a szakmai zsűri döntése szerint a legjobbaknak, és melyik az, amelyiket jövőre, a 60. évfordulóra a kerület megvalósítja.

A kiállításon továbbá közönségszavazást is indítunk, amely során bárki leadhatja voksát a legjobbnak tartott pályaműre.

A kiállítás  
október 22. és 29. között  
tart nyitva.



# Idősek Világnapja: meglepetés vendéggel

(Folytatás az 1. oldalról)

– A 60+ Program azért tud nagy eredményeket elérni, és növelni népszerűségét, mert résztvevői közvetlenül tudják irányítani és szervezni saját programjaikat. Ehhez a XI. kerület időskorú polgáiraiban meg is van a kellő

Újdonságnak számít a nyáron indult elsősegély-tanfolyam a Vöröskereszt szakembereinek bevonásával – ez a Szenior Programközpontban kapott helyet –, valamint az időskorúak pénzügyi tájékozottságát támogató, a megtévesztések, bűncselekmények meg-

mot” indítanak, kifejezetten őket érintő hírek közlésére.

„Újbuda időseiért” címmel ismerték el Gálné Kuhár Erzsébet 60+ önkéntes és Virág Anikó gyógytornász munkáját. A díjat Hoffmann Tamás polgármester, Molnár László és Király Nóra alpolgármester adta át. Gálné Kuhár Erzsébet (Böbe) az egyik legaktívabb önkéntese a 60+Programnak és segítőtje a gazdagréti közösségi ügyeknek. Több mint hat éve vezeti a Gazdagréti Nyugdíjasok Szabadidő Klubját és az egyes számú Gazdagréti Szomszédsgai Önkéntescsoportot.

Virág Anikó a 60+Program születésével egyidőben kezdett el gyógytornászként dolgozni, majd nordic walking oktatóként is sokan találkozhattak vele. Igyekezett a kerületben élő 60 fölöttiek fizikai aktivitását megőrizni, erejüket javítani. Eleinte hetente négy órával kezdett, de jelenleg tizenhat órát tart.

Az esemény fénypontja a Magyar Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztjével is kitüntetett Prima Primissima díjas hegedűművész, Mága Zoltán és a Budapesti Primarius Szimfonikus Zenekar koncertje volt. A művész és zenekara a díjátadót megelőző napon még a nagysikerű „Filmzenék Csillagai” című előadását vitte Szegeden közönség elé, pár napra rá pedig már az Egyesült Államokban folytatta a magyar zenei kultúrát népszerűsítő „Hegedűvel a világ körül” című 100 állomásos turnéját. A népszerű dallamok Újbuda közönségét is elvarázsolták, a koncert végén állva tapsolt a publikum.

(H. L.)



Az Idősek Világnapja alkalmából 70 nyugdíjasnak szervezett programot a kerület a Parlamentben, a fő szervező Haidar Norbert önkormányzati képviselő volt.

aktivitás, tenniakarás, melyet az önkormányzat nagy örömmel fogad, és bizalommal enged teret számára – hangsúlyozta Molnár László, majd beszámolt az Újbuda 60+ Program megújításáról, amit a visszajelzések és a beérkező igények alapján kezdtek el.

A nyár folyamán 15 új önkéntessel bővült a létszám, a kiválasztás során a 60+ Program munkatársai megismerték őket és elképzeléseiket, illetve közösen megtalálták azt a hozzájuk illő feladatot, amit örömmel, saját erősségeiket mások javára fordítva tudnak ellátni. Ez történhet szomszédsgai önkéntesként, általános segítségnyújtás keretében, ami annyit tesz, hogy a helyi közösségben felméri az igényeket, és látogatják, orvoshoz kísérik az arra rászorulókat vagy bevásárolnak nekik. Hét főre programtervezőként számítanak: segítségükkel hamarosan létrejön egy angol és német nyelvi klub, illetve egy többgenerációs egészségklub.

Nagy eredmény a küszöbön álló megállapodás a Semmelweis Egyetemen: ezentúl a diéta, a gyógytornász és a geriátria területéről is érkeznek majd hallgatók, hogy szakmai gyakorlatot teljesítsenek Újbudán.

előzést célzó program, amely előadásból és személyes tanácsadásból áll. A már megszokott kezdő és haladó internetes tanfolyamok mellett mobiltelefon-kezelési, valamint az ingyenes telefonálást és üzenetküldést segítő Viber-tanfolyam is kezdődik. Október közepétől pedig tovább javítják az idősek tájékoztatását azzal, hogy a YouTube-on külön „műsorfolya-

## ÁLLAMI ELISMERÉST KAPOTT TOLDI TAMÁS IDŐSÜGYI REFERENS

Az Idősek Világnapján kitüntetéssel ismerték el az idősek érdekében kiemelkedő tevékenységet végző szakembereket, köztük Újbuda időügyi referensének munkáját is október 2-án. Az Idősekért díjat Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere adta át a Pesti Vigadóban.

Elismerést kapott Toldi Tamás László Újbuda Önkormányzat időügyi referense, az Újbuda 60+ program menedzsere az idősek érdekében végzett tevékenységéért. Toldi Tamás 2008 óta képviseli az újbudai időseket, szolgálja érdekeiket.

Az eseményen jutalmazták Takács Zsuzsannát, a Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Idősek Otthona minőségirányítási vezetőjét is.



## Második évadat kezdte a Spin-Off Klub Újbudán

Szeptember 28-án tartották a Spin-Off Klub, az újbudai hallgatói-vállalkozói klub évadnyitó előadását. Az esemény vendége Gerendai Károly üzletember, a Sziget Kulturális Menedzser Iroda Kft. ügyvezetője volt, akivel Kerékgyártó Gábor önkormányzati képviselő beszélgetett pályafutásáról, eredményeiről és motivációjáról.

Gerendai Károly tízévesen költözött Újbudára, a Sasadi útra édesapjával, érettségi vizsgát a Kaffka Margit Gimnáziumban (jelenleg Szent Margit Gimnázium) tett 1988-ban. Nemesi felmenőkkel rendelkező, értelmiségi családban nőtt fel, de már 17 évesen saját lábára állt. Rendezvényszervezéssel, zenekarokkal, zenével akart foglalkozni, és – bár családjá-



ellenezte – erőteljesen vágyott arra, hogy bizonyítsa, ebből is meg lehet élni. Kamaszként plakátragasztásból és turnémenedzselésből tartotta fenn magát, később szervezőként, terjesztőként, illetve vezető beosztásban is dolgozott különböző kiadóknál. Az 1993-ban indult Diáksziget (jelenleg Sziget Fesztivál) sikere töretlen, az elmúlt 23 évben számos más kulturális program, szerveződés kapcsolódik nevéhez. Gerendai 2008-ban a Costes étterem társtulajdonosaként bekapcsolódott a gasztronómiai elitbe – a Costes érdemelte ki az első Michelin-csillagot Magyarországon –, de további területeken is sikereket ért el.

– Ha csak arról van szó, hogy valamit reprodukálni kell, az nem hoz különösebben lázba, ezért mindig inkább az új kihívásokat keresem – vallotta magáról az üzletember. Mindig világszínvonalra törekedett, ráadásul ezt nem külföldön, hanem Magyarországon akarta elérni. Arra biztat mindenkit, hogy világot látni jó, de érvényesülni igazán saját hazájában tud az ember. Van példa arra, hogy valaki magyarként külföldön is sikeres, de ez az út a nehezebb.

A Spin-Off klub következő vendége egy Facebook-marketinges szakértő lesz, de többek között Futó Péter, vagy a miutcank.hu fiatal csapata is szerepel a meghívottak listáján.

(H. L.)

Bácskai Juli • Magyar Attila • Szegvári Katalin • Verebes István • Dr. Tóth Péter • Rónay Nóra • Helik András • Madár Tamás • Endrei Judit • Ámor Csilla • Csikós Gábor • Kőrösi István • Katona Klári • Galkó Balázs • Tóth Péter • Csikós Gábor • Fodor János • Komlósi Gábor • Attila • Faragó Anasztás • Nagy Péter • Dömsödi Gábor • Bede Róbert • Tamás • Kovalik András • Lehelvölgyi Mária • Dandó Zoltán • László Hajdú Steve • Marton Éva • Seres Tamás • Horváth Anasztás • Lucia • Dr. Gyarmati Andrea • Varga Péter • Nagy Ibolyka • Erika • Seres Tamás • Generál Péter • Szabó Gabi • Kormos Anett • Pál

# A nőkért szól.

A nap 24 órájában.

[www.radiobezs.hu](http://www.radiobezs.hu)

**Multinacionális cigarettafilter-gyár magyarországi telephelye keres azonnali belépéssel munkatársakat: GÉPKÉPELŐ MUNKAKÖRBE**

Munkavégzés helye: Szigetszentmiklós

### FELELŐSÉGI FELADATOK:

- ◆ A cigaretta filter gyártógép kezelése
- ◆ Gyártásközi minőségellenőrzés
- ◆ Termelési dokumentációk kezelése
- ◆ Egyéb adminisztratív feladatok

### ELVÁRÁSOK:

- ◆ Többműszakos (klasszikus 3 műszak) munkarend vállalása
- ◆ Műszaki végzettség
- ◆ Alapfokú számítógépes ismeretek
- ◆ Nem számítógép vezérelt gépek beállításában szerzett tapasztalat
- ◆ Jó műszaki érzék
- ◆ Terhelhetőség
- ◆ Kooperativitás
- ◆ Angol nyelv alapfokú ismerete előny

### JUTTATÁSOK:

- ◆ versenyképes fizetés
- ◆ 8000 Ft értékű Erzsébet utalvány
- ◆ havi teljesítmény bónusz
- ◆ ingyenes céges autóbusszjárat Kelenföld, Csepel, Ráckeve és Dunaharaszti irányból
- ◆ multinacionális munkakörnyezet

Amennyiben hirdetésünk felkeltette az érdeklődését, küldje el szakmai önéletrajzát az [erikakovacs@essentra.com](mailto:erikakovacs@essentra.com) e-mail címre.

MEGHÍVÓ.....

2015. október 19-én, hétfőn 17 órakor

**DOMJÁN ANDRÁS**

agykontrolloktató

tart előadást

a Szenior Akadémián.

Előadásának címe:

**AGYKONTROLL**

Helyszín:

Villányi úti Konferenciaközpont,

Bp. XI., Villányi út 11-13.

Szeretettel várjuk!

Kovacsics Rita

és dr. Nagy Ildikó

Szenior Akadémia

[szenior.akademia@gmail.com](mailto:szenior.akademia@gmail.com)

**CITY TAXI**  
+36 1 2-111-111  
UTAZÁSAIHOZ VÁLASSZON MEGBÍZHATÓ PARTNERT!

AUTÓINKBAN BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

paypass, UnionPay, Maestro, VISA, VISA ELECTRON, AMERICAN EXPRESS

Minősített budapesti taxi

• Franchise partnereket keresünk

• Naponta friss pörkölés és szállítás

• Barista képzés

• Kávégépek, kiegészítők és őrök forgalmazása, szervizelése

**Semiramis**  
A kávé évezse.

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

**BOGARAS?**  
A legjobb ami észbe juthat:  
**IRTÓ TRIÓ!**

GYORS ÉS SZAKSZERŰ SZOLGÁLTATÁS A KÁRTEVŐK ELLEN.

**IRTÓ TRIÓ**  
TÖRLETESEN KÁRTEVŐMENTESEN!

[WWW.IRTOTRIO.HU](http://WWW.IRTOTRIO.HU)  
06 30 641 0590  
06 1 315 0420  
office@irtotrio.hu

**Manual Hungary Kft.**  
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

[www.szinesfenymasolok.hu](http://www.szinesfenymasolok.hu)

- költségelemzés
- eladás, bérlet, márkaszerviz
- üzemeltetés

Újbudai cégek részére **10% kedvezményt** biztosítunk!

[iroda@manualhungary.hu](mailto:iroda@manualhungary.hu) KONICA MINOLTA

# Több mint 100 beruházás és fejlesztés várható 2020-ig

## Csokorba szedték a fejlődési lehetőségeket

A most elfogadott Integrált Településfejlesztési Stratégiában (ITS) 102 kerületi beruházást és önkormányzati fejlesztést vázoltak fel. A munkanyagból jól látszik, hogy Újbuda a főváros egyik legdinamikusabban fejlődő kerülete.

A Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján Magyarországon Budapest termelte a nemzeti össztermék (GDP) 38 százalékát miközben lakossága a népesség 17,6 százaléka. A hazai beruházások 38 százaléka is Budapesten keletkezett, így a főváros nemcsak a magyar gazdaság szívének tekinthető, hanem az Európai Unióban is a meghatározó városok közé tartozik. Ennek egyik legprózaibb oka, hogy az agglomerációban további 1,3–1,5 millió ember él, így Budapest és vonzáskörzete a teljes magyar lakosság több mint 30 százalékát adja.

Ehelyezkedése és infrastrukturális szerepe lényegében a legfontosabb és legfrekvenciáltabb budapesti kerület emeli Újbudát. Gazdasági ereje, átmenő forgalma és lélekszáma a legerősebbnek számít Budapesten. Ennek megfelelően az itt lakók vásárlóereje és fogyasztási aktivitása átlagon felüli. Ezek a pontok önmagukban is mutatják, hogy Újbuda a legdinamikusabb kerületek közé tartozik, így kiemelt fejlesztési területek számít a fővárosban (például 4-es metró, 1-es villamos, Budaörsi úti csomópont, Etele téri kombinált tömegközlekedési csomópont), illetve a magángazdaságban (lakóingatlanok építése, kutatási központok kialakítása, plázák építése). Budapesten költötték el az országos kutatás-fejlesztésre fordított összegek 60 százalékát, ebből Újbuda jelentős szeletet hasított ki azaz, hogy itt működik az Infopark.

A főváros a XI. kerület mint Budapest nyugati kapuja felé terjeszkedhet tovább, már csak azért is, mert az északi területek beteltek, így az az irányú bővülés szinte lehetetlen. Mindez meglehetősen komplex döntési rendszert igényel a város vezetésétől. A döntési folyamat elősegítéséért a kormány 2012-ben új környezetbe helyezte a területfejlesztésről szóló 1997-es törvényt, és új tartalmi követelmény-rendszert dolgozott ki a korábbi Integrált Városfejlesztési Stratégia, jelenlegi nevén Integrált Településfejlesztési Stratégiához. Ennek megfelelően az ITS-ben a kerület vezetésének össze kellett fésülnie saját fejlesztési terveit a fővárosi és országos tervekkel.



### NÉHÁNY FONTOSABB KERÜLETI FEJLESZTÉS 2015–2020 KÖZÖTT

(megvalósító: Újbuda Önkormányzata)

**Gyermek egészségügyi központ létrehozása**  
A dél-budai régióból 14 év alatti gyermek járóbeteg-ellátására alkalmas központ bővítése-fejlesztése  
2017–2018

#### EGÉSZSÉGÜGY

**Szakrendelő felújítása**  
Vahot utcai központi épületek felújítása, az ellátási szolgáltatások bővítése  
2016

#### KULTÚRA

**Kulturális fejlesztés**  
A kerületi kulturális intézmények infrastrukturális fejlesztése, javítása, új kulturális helyszínek létrehozása  
2017-től folyamatos

**Óvodafejlesztések**  
Gazdagréti Szivárvány óvoda, Keveháza utcai óvoda és Csepereudó óvoda férőhely bővítése  
2017–2020

#### OKTATÁS

**Építés**  
Tóváros Kamaraerdő bölcsőde és óvoda  
2017–2020

**Óvoda és iskola felújítás**  
Kerületi óvodák és iskolák udvarainak, felújítása és sportolási lehetőségek kialakítása, hogy minden gyermek hozzájusson a megfelelő sportolási lehetőséghez  
folyamatos végrehajtás

**Környezetvédelem**  
A környezetudatosság erősítése érdekében az iskolákban belső zöld falak kialakítása a növényzet ismertetéséért  
folyamatos végrehajtás

**Játsszóter építés**  
Tóváros területén, Madárhegy, Hosszútér  
2018–2020

#### KÖZTERÜLET FEJLESZTÉSE

**Idősek parkja**  
A 60+ Programhoz kapcsolódó fejlesztések az idősebb generáció számára, a területek kijelölése és a beruházások végrehajtása  
2018–2020

**Városrészközpontok**  
A kerület azon központjainak fejlesztése, amelyeknél nincs meg az alap- vagy középszintű ellátás, az egyes városrészközpontok felújítása  
2018-tól folyamatos

**Dunai kapcsolat**  
A közlekedési nyomvonalak miatt elvágott Duna-part menti városrészek dunai útvonalakkal való összekapcsolása  
2019–2020

**Lakótelepek megújítása**  
Nem csak az energetikai megújulást, hanem a lakótelepek szerkezeti felújítását, állagmegóvását, átalakítását is magába foglalja a program, amely a parkolóhelyhiányra és a lakótelepek társadalmi szerkezetének javítására is kiter  
2018–2020

**Rozsdaövezetek felszámolása**  
A területek feltérképezése, a szabályozás javításával a tulajdonosok ösztönzése az övezetekből történő munkaövezetek kialakítása, a mai igényeknek megfelelő követelményekkel  
2018–2020

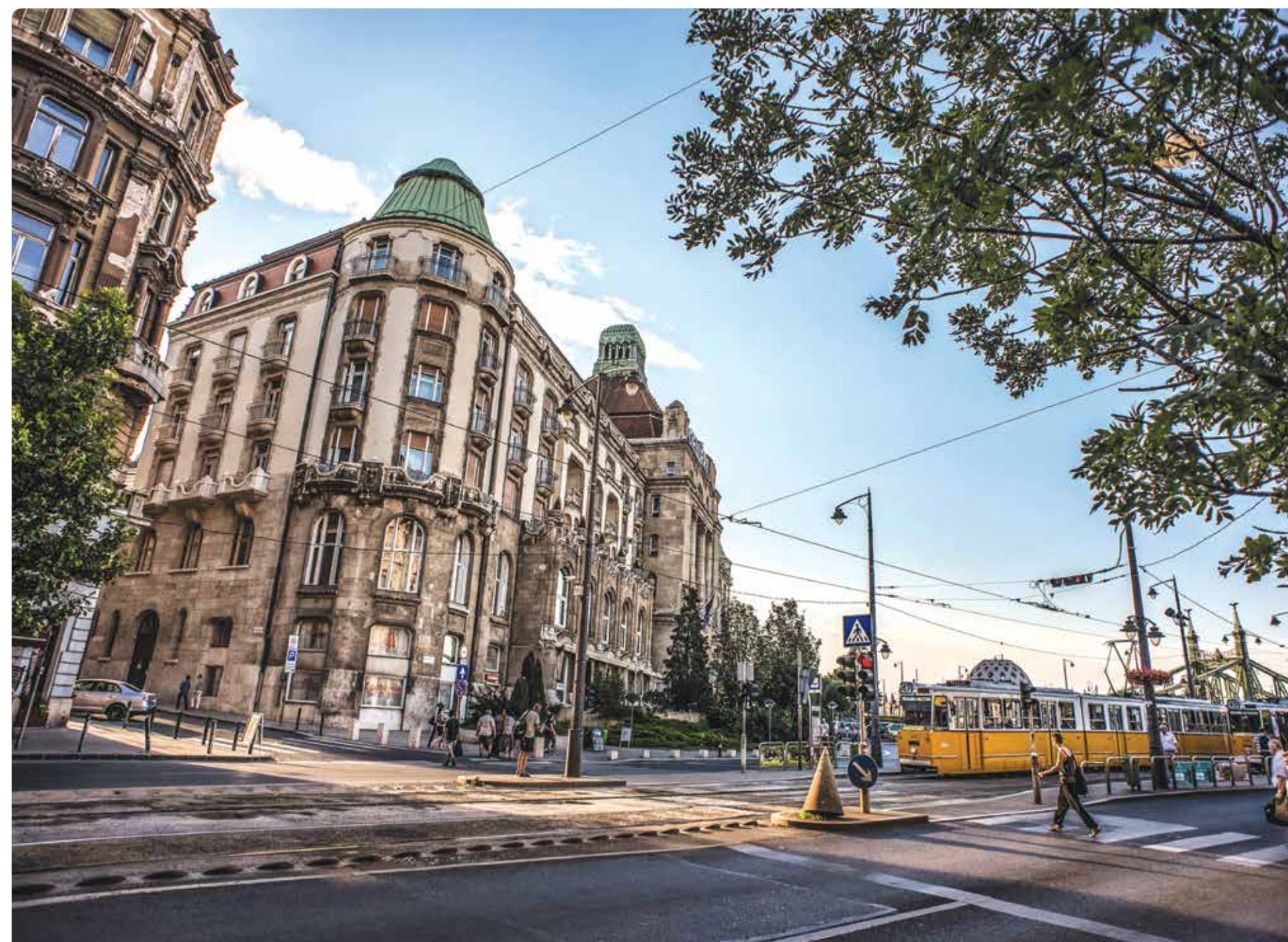
#### KERÜLET-, VÁROSSZERKEZET

**Duna menti fejlesztések**  
A beépítetlen, zöld felületi, közvetlen Duna menti sáv rekreációs fejlesztése, illetve ezen területek közvetlen megközelítése a belső területekről  
2018–2020

**Vállalkozásfejlesztés**  
A meglévő és működő KKV-k szabályozási szintű támogatása, egy-egy projekt elindításához való segítségnyújtás, működő mikro- és kisvállalkozások létrejöttének elősegítése, a KKV-k számára elengedhetetlen területi kerületi fejlődésének támogatása  
2017–2020

**Bérlakásépítés**  
Mind a piaci, mind a szociális bérlakásépítési rendszerben részt vesz az önkormányzat, előbbiben szabályozóként, utóbbiban saját maga keres megőrzéseket a rászorulóknak, a bérlakás állomány portfólió tisztítását várható  
2019–2020

Forrás: Újbuda Integrált Területfejlesztési stratégia



Újbuda Integrált Településfejlesztési Stratégiáját a napokban fogadta el – szinte egyhangúlag – a képviselő-testület. A több mint 400 oldalas dokumentum a következő hét évre vette számba a kerületben várható „történéseket”, és ebből vezette le a hosszabb távú településfejlesztési irányvonalat. Az anyagból jól látszik, hogy a kerületnek és a fővárosnak egyaránt olyan nehézségekkel és problémákkal kell szembenéznie, mint a nyugati nagyvárosoknak. Ennek megfelelően az irányvonal is megváltozott a 2005, illetve 2009-es stratégiához képest.

A városvezetésnek ma sokkal inkább számolnia kell a környezetvédelemmel, a fenntartható gazdasággal, a klímaváltozásból adódó feladatok megoldásával, a növekvő tömegközlekedéssel és autószámmal, a népességgel, az ehhez köthető szolgáltatások (óvoda, bölcsőde, iskola, egészségügy) bővítésével és javításával, illetve a növekvő szabaddidő igények minél magasabb szintű kielégítésével. (Táblázatunkban összeszedtük az említett témakörökben várható fejlesztéseket és azok ütemezését.)

Az ITS különbontja a kerület 21 városrészében várható középtávú fejlesztéseket és azok lehetséges kivételét, illetve a felmerülő gondokat. Továbbá rendszerezi a várható fővárosi és vállalati beruházásokat, illetve azok hatásait a környezetre, a lakosságra és a gazdaságra. A stratégia levezeti, hogy a kerületnek milyen kapcsolatrendszerrel kell kialakítani szomszéjaival annak érdekében, hogy a kitűzött célok mielőbb teljesüljenek és a fejlesztések zökkenőmentesen menjenek végbe. Az ITS egyben jövőképet is felvázol a kerületnek, hogy a középtávú fejlesztések milyen hatással lehetnek a hosszú távú célok teljesülésére.

Az önkormányzat internetes honlapjára feltöltött anyag (<http://kozgazdasag.ujbuda.hu/kepviselo-testuleti-ulesek/eloterjesztesek-es-meghivo-a-20150917-i-rendes-testuleti-ulesre>) meglehetősen száraz, ám átváltoztatása ajánlott ahhoz, hogy minden kerületi lakos tisztában legyen a várható útfelbontásokkal, az iskola- vagy óvodafejlesztésekkel, azok időpontjával és méretével. Ezt egy rövidebb, 117 oldalas munkaanyagban foglalták össze a szerzők. A hosszabb, 240 oldalas dokumentum a kerületi „kohéziókat”, illetve az egyes fejlesztések hatásait vizsgálja.

A két munkaanyag egyfajta „ezetóriát” ad a következő hétéves városvezetési és területi munkának. Ugyanakkor az ITS nem jogszabály és nem rendelet. A döntésekhez elengedhetetlen a tervezés, ám középtávon is várhatók nem tervezett gazdasági vagy társadalmi fordulatok, amelyek szükségessé tehetik a stratégiától való eltérést. Így ez egy használható iránymutató, merre is kell mennie a városrészeknek és milyen lehetőségei vannak a fejlődéshez.

(H. GY.)



## Átadták az Albertfalvi Közösségi Kertet

Újabb közösségi kertet építettek a kerületben a Kondorosi út–Rátz László utca–Albert utca által határolt területen. A két füzeres ágyással együtt, harmincegy parcella várta a kertészkedni vágyókat.

Az 1929-es gazdasági világválság idején alakultak az első mai közösségi kertek elődjei Nyugat-Európában. A vialságkert névre keresztelt területeket nemcsak a lakóhelyek közelében alakították ki, hanem

a programba bevonták az elhanyagolt városi területeket is, ahol például a II. világháború idején is természetkezelt zöldségeket. Az elmúlt évtizedekben Európa más területein, sőt, Észak-Amerika nagyobb városaiban is megjelentek a közösségi kertek, egyre nagyobb népszerűségnek örvendő a természetből elszakadt városiakok körében.

Újbudán az első közösségi kertet Órmezőn, 2013 tavaszán a Neszmélyi és Menyecske utca találkozásánál adták át, majd 2014 nyarán hozták létre a kerület második közösségi kertjét Kelenföldön, ez év szeptember 23-án pedig átadták Albertfalva és Kelenföld határán az Albertfalvi Közösségi Kertet, melyet az előző kettőhöz hasonlóan nagy érdeklődés övezett.

A kert létrehozását a Polgármesteri Hivatal munkatársai kezdeményezték, hiszen a fent említett terület már évek óta kihasználatlanul állt.

Az átadást követően sok gyermek tervezte szüleiével, hogy mit szeretnének ültetni. A kertek nem csak aktív kikapcsolódásra adnak lehetőséget: nagy segítséget jelentenek a háztartásoknak is, hiszen saját, vegyszermentes ételkészítés kerülni az asztalra.



Az aszfalt feltövése, a talajcserre, a füvesítés, a kerítés felállítása és a parcellák kialakítása másfél hónapot vett igénybe. A 29+2 ágyás művelésére június közepétől július végéig lehetett pályázni.

Csaknem 100 pályázat érkezett az önkormányzathoz. Voltak olyan családok, amelyek együtt is vállalták egy ágyás művelését, annak érdekében, hogy egy termőterület bérlőivé válhassanak. Az átadás napján Hoffmann Tamás polgármester és Gál Balázs tanácsadó közönytőjét követően kisorsolták az ágyásokat. Az önkormányzat által nyújtott kezdőcsomaggal a bérlők magvakat (retek, spenót, sóska, fejes saláta, madársaláta, rukkola, petrezselyem, fokhagyma és vöröshagyma), valamint palántákat (szamóca, petrezselyem, menta, oregánó, rozsmaring) kaptak. Az önkormányzat munkatársai igyekeztek olyan növényeket összeválogatni, melyek még az ősz folyamán elültethetők, így már most lehetőség nyílik a kertészkedésre.

A közösségi kert természetesen nem merül ki az ágyásokban, a körbehátárolt terület több pontjára különböző bogycsomagok kerültek – málna, ribizli, egres, szeder. Az átadás utáni első napon szinte az összes ágyásnál lázas munka folyt, a kezdőcsomag tartalmát és az otthon termesztett palántákat is kiültették. A kert fenntartásáért a bérlők felelnek. (Újbuda)

## Oktatás a kiskertben

Rendhagyó természetismeret órát tartottak az Órmezei Közösségi Kertben. Az Órmezei Általános Iskolából érkező 5. évfolyamos gyerekek ismerkedtek a fűszernövényekkel és a zöldségekkel.



Fűszernövény-teszteléssel indult a rendhagyó természetismeret óra. A levelek formája, illata és íze alapján kellett felismerni a diákoknak többek között a mentát, a citromfűvet és a kakukkfűvet. Megpróbálták azt is összegyűjteni, milyen ételekben szoktak találkozni velük.

– Nagyon élvezik a gyerekek ezt a programot, és nagyon boldogulnak az érzékek bitoralmában – mondta Junghausz Rajmund önkormányzati képviselő, a program kezdeményezője. – A bazsalikomra az imént mondták többen is, hogy a bolognai spagetti szószában szoktak találkozni vele – tette hozzá.

A gyerekeket kísérő Zalkáné Babicz Mária, az Órmezei Általános Iskola biológiatanárától megtudtuk, hogy az 5. osztályos természetismeret tananyagába tartoznak a kerti növények, zöldségek és gyümölcsök. – Ez egy egyszerű lehetőség arra, hogy egy budapesti panelben élő gyerek közelebbről is megismerkedhessen a kerti növényekkel, hiszen sokan

csak a boltok pultjain, műanyag dobozban találkoztak eddig paradicsommal vagy paprikával – mondta Zalkáné Babicz Mária, aki a növény gyökérzetéről, leveleiről és különleges tulajdonságairól mesélt a tanulóknak.

McQuirkné Glattfelder Lúcia, a kettes parcella kertésze nagy örömmel fogadta a diákokat, és büszkén mutatta nekik a zöldségeit és kiskertjének virágait. Azt is elmesélte, több nagycsaládos parcellatulajdonos is van a közösségi kertben, akiknek a gyerekei boldogan járnak ide gyomlálni, locsolni. Elmondása szerint annak a gyerekeknek, aki ebben nő fel, nem fáradtság a kerti munka, szívesen csinálja. A kertben idővel lett egy saját sátra is a legkisebbeknek vödörrel, lapáttal és minden egyéb szerszámmal felszerelve. Glattfelder Lúcia szerint az is nagyon fontos, hogy az itt játszó, kertészkedő gyerekek között jó barátság szövődik, épülnek a jövő kapcsolatai.

(H. L.)

### REÁLIS ÁRAK, KIHAGYHATATLAN AJÁNLATOK!



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

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



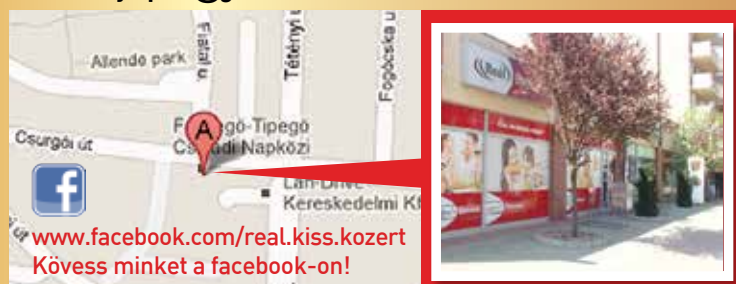
**NYITVATARTÁS:**

**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](mailto:hjalpkft@gmail.com)



[www.facebook.com/real.kiss.kozert](http://www.facebook.com/real.kiss.kozert)  
Kövess minket a facebook-on!



**PÁPAI  
EXTRA  
SONKA**

**1999,-  
- Ft/kg**



**JUHÁSZ  
TESTVÉREK PINCÉSZETE  
ROSÉ  
999,-  
- Ft/palack**



\*a képek csak illusztrációk.

**EGY ÉLELMISZERBOLT  
A MINDENNAPOKRA!**

## Emlékkő a Tisztviselőtelepen

Emlékkövet állítottak Albertfalván szeptember 25-én a Tisztviselőtelepen, a körzet önkormányzati képviselőjének, Farkas Krisztinának kezdeményezésére a telep tervezőinek és híres lakóinak tiszteletére.



Szabolcs Attila országgyűlési képviselő és Farkas Krisztina önkormányzati képviselő, valamint az Albertfalvi Keresztény Társas Kör nevében Kellner Dénesné és Bodóné Szórfi Rozália helyezték el koszorúkat annál az emlékkőnél, amely az albertfalvi Szent Mihály-napi búcsú hétvégéjéhez kapcsolódóan került a Tisztviselőtelep közepére, az Abádi téren.

Az albertfalvai Tisztviselőtelep 1929 és 1931 között épült Barát Béla és Novák Ede tervei alapján. Az Országos Társadalombiztosító Intézet (OTI) dolgozóinak készült házak a Fegyvernek, Építész, Karcag és Vegyész utcák által határolt területre kerültek. Az Abádi tér köré szerveződő, egyedi telkes, egyemeletes zárt sorházakat 1929 őszén vették birtokba az első családok. Volt olyan telek, amelyre egyetlen lakás épült saját elő- és hátsó kerttel, de például a Karcag utca hosszú emeletes sorházai eredetileg négy-négy családnak adtak otthont.

A környék ma is felüdülést nyújt köszönhetően a rendezett virágos parknak, a széles utcáknak és a házak boglyaíves bejáratainak. Itt lakott egykor Tersánszky Józsi Jenő író; Verbényi István Albertfalva volt plébános; Mályusz Elemér történész, egyetemi tanár; Déri Gabriella operaénekesnő; Udvari Pál festőművész; Gyurmán Dezső orvos, korszoljabajnok; Karácsony Sándor író, filozófus, egyetemi tanár és még sokan mások. A Tisztviselőtelep korábbi hangulatát próbálta felidézni az Albertfalvi Keresztény Társas Kör elnökségi tagja azzal a történettel, hogy gyermekként séta közben, ha nem köszönt valakinek, édesanyja egyből rászólt: „Kisfiam, itt mindenki mindenkinek köszön, hiszen mindenki mindenkit ismer”. Madaras Gábor több mint hatvan éve él a telepen, és biztosan állítja, akkor változott valamelyest a környékbeliek közvetlensége, amikor Albertfalvát Budapesthez csatolták.

(H. L.)

## Négy napig tartott a Szent Mihály-napi búcsú Albertfalván

Idén szeptember 24. és 27. között rendezték meg a Szent Mihály-napi búcsút. A program az Albertfalvi Keresztény Társas Kör, az Albertfalvi Hely- és Iskolatörténeti Gyűjtemény, az Albertfalvi Szent Mihály-plébánia és a KözPont Újbudai Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. összefogásával valósult meg.

Az Albertfalvi Búcsút a helyi rézfúvós zenekar produkciója nyitotta meg, majd felhúzták a zászlót a Szent Mihály-templom előtti téren szeptember 24-én. Az eseményen Szabolcs Attila országgyűlési, illetve Farkas Krisztina és

Csernus László önkormányzati képviselő is jelen volt. A templomi hangversenyt megelőzően – amelyen a Don Bosco Katolikus Általános Iskola és Óvoda, valamint a Petőfi Sándor Általános Iskola kórusa lépett fel – Gábel Henrik plébános mondott beszédet. Ezt követte az Albertfalvi Hely- és Iskolatörténeti Gyűjtemény Albertfalva építészete tegnap és napjainkban című kiállításának megnyitóját, amelyen Belezna Andor mondott köszöntőt.

A megszokott programok mellett idén a Szent István-bazilikából érkező érseki tanácsos és művészettörténész, Farkas Attila a torinói lepelről tartott előadása volt

a legnépszerűbb. A templomkertben szombaton rendezett bográcsgulyás főzőversenyre meghívást kapott Trombitás Zsolt kerületi rendőrkapitány és néhány járőr is.

Albertfalvát 1950-ben csatolták közigazgatásilag Budapesthez, előtte önálló településként létezett. A változás ellenére máig sokan őrzik a régi szokásokat, hagyományokat és aktív lokálpatriótaként vesznek részt a városrész közösségi életében. Szabolcs Attila országgyűlési képviselő szerint az ünnepek összehozzák azokat az embereket, akik egyébként elmennének egymás mellett a rohanó élet sodrásában.

(H. L.)



## Új bankfiókot nyitott az Allee bevásárlóközpontban a Raiffeisen Bank

Könnyebben, elegáns környezetben intézhetik bankügyeiket a Raiffeisen Bank Újbudán élő ügyfelei hétfőtől: 2015. október 5-étől a pénzügyi vado-natúj fiókot nyitott az Allee bevásárlóközpont második emeletén. Miklós Dániel, az újonnan nyíló fiók vezetője számos vonzó ajánlatot és maximális ügyfélményt ígér.

• **A Raiffeisen korábban is több fiókkal volt jelen Újbudán, hogyan esett a választás a mostani helyszínre?**

Mint minden szolgáltató vállalat, a Raiffeisen Bank is folyamatosan követi a piaci változásokat. Azt láttuk, hogy egyre nagyobb igény van arra, hogy ügyfeleink banki tranzakcióikat, pénzügyeiket gyorsan, kényelmes körülmények között intézhessék el, lehetőleg „egy csomagban” a többi intéznivalóval. Egyre inkább fontosabbá válik a könnyű parkolási lehetőség is – ezeket az igényeket az Allee bevásárlóközpontban maximálisan ki tudjuk elégíteni, hiszen ügyfeleink a többszintes mélygarázsban bármikor kényelmesen parkolhatnak, és számos más szolgáltatást is igénybe vehetnek.

• **Milyen ajánlatokkal várja a fiókba látogatókat a Raiffeisen?**

A bank valamennyi ajánlata elérhető, ezek közül kiemelném a most indult lakossági számlaakciót, melynek keretében – az akcióban szereplő számlacsomag választása és a feltételek teljesítése esetén – új ügyfeleink Edenred vásárlási utalványt vagy Microsoft Lumia kártyafüggetlen okostelefont választhatnak ajándékként. Ezen kívül számos kedvező személyi hitel-ajánlattal állunk rendelkezésre, például Akciós személyi kölcsönt, illetve 48 órán belül felvehető Gyorskölcsönt is kínálunk.



• **Foglalkoznak-e a fiókban vállalati ügyfelekkel?**

Természetesen, sőt, külön, nemzetközi standardok alapján képzett dedikált tanácsadót biztosítunk a KKV szektorban tevékenykedő ügyfeleink részére. Számukra kedvező feltételű számlacsomagokat és hitellehetőségeket is kínálunk, például a számlanyitástól számított 1 éven át jelentős kedvezményt biztosítunk a NAV felé indított átutalások díjából.

• **Sokszor merül fel problémaként, hogy egyes bankoknál sokat kell várni az ügyintézőre. A Raiffeisennél hogy oldják ezt meg?**

Az Allee-ban megnyílt fiókunk már egy új kiszolgálási modell része, melynek keretében minden ügyfélkörnek külön szakértő tanácsadója lesz, így mindenkinek testre szabottabb, gyorsabb, profibb kiszolgálást tudunk biztosítani. Fontos tudni, hogy ezek a kollégák már nemzetközi szintű képzésben vesznek részt.

• **Kapnak-e valamilyen kedvezményt, ajándékot azok, akik elsőként keresik fel a fiókot?**

Igen, az első 50, bankszámlát nyitó ügyfelünk ajándékot kap – ez a lehetőség november 5-éig él. De nem csak emiatt érdemes hozzánk betérni, hiszen a Raiffeisen Bank nemcsak kedvező ajánlatokat, hanem kiemelkedően magas minőségű ügyfélszolgálatot és élményt biztosít jelenlegi és új ügyfeleink is.

Az ajánlatokkal kapcsolatos tájékoztatás nem teljes körű, részletes feltételekért keresse fel a [www.raiffeisen.hu](http://www.raiffeisen.hu) weboldalt vagy hívja a Raiffeisen Direktet a 06-40-48-48-48-as telefonszámon.

(X)



**Raiffeisen  
BANK**

## Néhány színes előadás az Újbudai Szeniorközpont naptárából:

### Pénzügyi előadás és tanácsadás az Újbudai Senior Programközpontban!

Az Újbuda 60+ Program legújabb ingyenes szolgáltatása a pénzügyi tanácsadás. Több területen, így pénzügyekben is fontos a tudatosság, az odafigyelés és az óvatosság. Ennek megvalósulása érdekében indul a 60+ Program új szolgáltatása, amely előadásokkal és személyes tanácsadás segítségével próbálja az időskorúak tájékozottságát növelni a pénzügyek terén.

Olyan témák kerülnek áttekintésre az előadások során, mint például a háztartás bevételi és kiadási oldalának tudatos tervezése; bankszámlatípusok ismertetése, banki ügyletek fajtái, használatuk, bankváltás folyamata, előnyei, bankkártyák, hitelkártyák különbözősége, használata, előnyök, hátrányok, elektronikus fizetési megoldások, megtakarítások típusai, befektetési lehetőségek, hozam és kockázat közti kapcsolat.

#### Az előadások időpontjai:

- **2015. október 14., október 28. 12.30 óra**
- **2015. november 11., november 25. 12.30 óra**
- **2015. december 16. 12.30 óra**

Az új szolgáltatás másik eleme az egyéni, személyes konzultáció, ahol feltehetik kérdéseiket, illetve tanácsokat kérhetnek a szakembertől. A szolgáltatás ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges (jelentkezés: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között az Újbudai Senior Programközpontban, Bölcső u. 3., tel.: 372-4636). A tanácsadáson minden páratlan héten csütörtökön 12.30–14.00 óráig várja az érdeklődőket a pénzügyi szakember. Az előadás és a tanácsadás helyszíne az Újbudai Senior Programközpont.

### Ismét elsősegélyképzés indul a 60 év felettek számára

A hétköznapokban bármikor előfordulhat olyan baleset, rosszullet környezetünkben, amikor szükséges a helyzet pontos felismerése és az azonnali cselekvés. Az Újbuda 60+ Program és a Magyar Vöröskereszt elsősegélyképzéssel kívánja segíteni az időskorúakat a rosszulletek, balesetek, törések helyes kezelésére, ellátására. Az elméleti és gyakorlati képzés kiterjed az általános elsősegélynyújtásra, érintve azokat az eseteket is, amelyek időskorban jellemzőbbek. A részvételhez előzetes regisztráció szükséges: jelentkezni 2015. október 12–16. között minden hétköznap 8.00–14.00 óráig az Újbudai Senior Programközpontban (Bölcső u. 3., tel.: 372-4636) lehet. A tanfolyamokat október 20-án és 21-én tartják az Újbudai Senior Programközpontban.

### „Milyen üzenete van lakókörnyezetünknek?” – 60+ Fengsuj klubfoglalkozások

Az ember és a természet közötti összhang megvalósításával foglalkozó fengsuj nem ismeretlen mindazok számára, akik korábban részt vettek Kunczly Judit szakértő nagy sikert aratott előadásain.

2015 ősztől klubfoglalkozások formájában folytatódik tovább a program az Újbudai Senior Programközpontban, melyek során közös ötletekkel, konkrét gyakorlati tanácsokkal segítséget és választ kapnak a hallgatók arra, hogy például hányféle megoldás lehetséges a felvetett problémájukra.

#### A program időpontjai:

- **2015. október 13., október 27. 10.30 óra**
  - **2015. november 10., november 24., 10.30 óra**
  - **2015. december 8., december 15. 10.30 óra**
- További információt minden hétköznap 8.00–14.00 óra között a 372-4636 telefonszámon kaphatnak.

## Darált zöldség sóban

Óhatatlanul nyakunkon az ős. A költöző madarak legtöbbje már elhagyta nyári fészket és útra kelt. Gyakran felmerül a kérdés, honnan tudják a madarak, hogy vége a szabadságnak?

A költő szerint „Sóhajtoz nagyokat, S harapja, kurtítja a hosszú napokat.” Kodály gyűjtésében pedig „Felülről fúj az őszi szél, Zörög a fán a falevél”. Mindezt a szakember így összegzi: „A költözést a nappalok rövidülése, a táplálék mennyisége és a keltetéshez kedvezőbb hőmérséklet motiválja, amiért egyes fajok kontinenseket is képesek átrepülni”. Korábban már jeleztem, hogy szeptemberben a legjobb eltenni a darált zöldséget. Itt az ideje, hogy ez is felkerüljön a polcra. Nagyon jó ízt ad az ételnek, és egészségesebb, mint a vegeta. A zöldségek aprításában segítséget kérhetünk a gyerekektől/unokáktól, kiváló alkalom, hogy megtanulják a kés használatát.

Az alábbi mennyiség egész télre elegendő. Egy virágcsokor helyett pedig hasznos ajándék.

- 1 kg petrezselyemgyökér
- ¼ kg paradicsom
- ¼ kg sárgarépa
- ¼ kg húsos piros paprika
- ¼ kg zeller
- ¼ kg hagyma
- ¼ kg karalábé

És amit akarsz, illetve szívesen látsz benne. (Ezekkel a szavakkal örökölttem ezt a receptet édesanyámtól.)

Sóból minden ledarált kilóra 15 dkg-t számítsunk.

Megmosva, megszáritva, hasábokra darabolva daráljuk le húsdarálón zöl-



dekkel (petrezselyem+zeller) együtt. A zöldségeket célszerű külön tálkába tenni fajtánként daraboláskor, és vegyesen, felváltva darálni, hogy egymást átnyomják a darálón a száraz és nedves zöldségek.

1 kg-hoz 15 dkg sót (NEM JÓD-ZOTT!!!) számítva jól összekeverjük, és amikor feloldódott benne a só, tiszta, száraz üvegekbe rakjuk szorosan, levegőbuborék ne maradjon benne.

Celofánnal lefedve hűvös helyen tartjuk. Főzésnél vegyük figyelembe, hogy ebben már benne van a só. (1 liter vízhez 1 evőkanálnyit használjunk.)

A képen látható darált zöldséglevélről már szóltam. Ha túl sok kerülne az asztalra, akkor javasolom ismét külön kis üvegbe tenni.

(Szeva)

## PROGRAMAJÁNLÓ

### Ajánló az Újbuda 60+ közel 200 havi programjából

#### Természetjárás

**Jogi tanácsadás csak előzetes bejelentkezés alapján:**

06/70/525-8748  
Időpont: minden szerdán 16.00–18.00 óráig  
Helyszín: Kelenvölgyi Közösségi Ház  
További információ: 424-5363

**Csodák Palotája-kiállítás megtekintése**  
Időpont: 2015. október 8. 13.00–17.00 óráig  
Költség: nyugdíjasjegy 1800 Ft  
Jelentkezés és további információ: Szabó Imréné klubvezető (USZOSZ Keveháza Idősek Klubja), 786-6328

#### Kelenvölgyi Olvasóklub

Az olvasóklub nyitott, minden érdeklődő számára szabadon látogatható!  
Időpont: 2015. október 9. 16.00 óra  
Helyszín: Kelenvölgyi Könyvtár  
További információ: 228-7340

#### Derzsi György: „Szép álmom, szállj szívemre!”

Egyszemélyes operett Lehár Ferenc életéről Derzsi György előadásában  
Időpont: 2015 október 16. 18.00 óra  
Helyszín: Gazdagréti Közösségi Ház (XI. Törökugrató u. 9.)  
Belépő: 1500 Ft (elővételben és helyszínen is)  
További információ: 246-5253

További programok és információ:

### ÚJBUDAI SENIOR PROGRAMKÖZPONT

Cím: 1117 Budapest, Bölcső u. 3.

Telefon: 372-4636

Nyitva tartás: hétköznap 8–14 óra között

Web: [idosbarat.ujbuda.hu/ujbuda-60-program](http://idosbarat.ujbuda.hu/ujbuda-60-program)

E-mail: [60plusz@ujbuda.hu](mailto:60plusz@ujbuda.hu)

#### Kiállítás-megnyitó – „Ügyes kezek”

Válogatás az AKH Kézimunka Körének éves munkáiból. Időpont: 2015. október 7. 16.30–17.00 óra. Helyszín: Albertfalvi Közösségi Ház; ingyenes.  
További információ: 204-6788

#### Csodák Palotája-kiállítás megtekintése

Időpont: 2015. október 8. 13.00–17.00 óráig.  
Helyszín: USZOSZ Keveháza Idősek Klubja (Keveháza u. 6.)  
Költség: nyugdíjasjegy: 1800 Ft. További információ: Szabó Imréné klubvezető: 786-6328

#### 60+ Mentálhigiénés Program

Téma: Társas kapcsolatok 60 év felett – Előadás és csoportos beszélgetés pszichológus vezetésével.  
Időpont: 2015. október 9. 12.30–14.00 óráig  
Helyszín: Újbudai Senior Programközpont; ingyenes  
További információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között 372-4636

#### 60+ városismereti séták, gyalogtúrák

Látogatás a Molnár-C. Pál Múterem-Múzeumba: „Battonyán születteM-CP” kiállítás megtekintése.  
Találkozás: 2015 október 13. 09.30, Móricz Zsigmond körtér, Gomba  
Költség: 500 Ft/fő egységesen  
További információ: Domoszlai Erzsébet 60+ Program önkéntes: 06/30/862-8152; domoszlai.erzsebet@gmail.com

#### „Országjárás az Ezüstnet Egyesülettel”

Előadások az egyesület kulturális élményeiből  
Téma: Edeleny–L’ Hullier–Coburg kastély–Diógyőri vár  
Időpont: 2015. október 14. 14.00–15.00 óráig  
Helyszín: Újbudai Senior Programközpont; ingyenes. További információ: minden hétköznap 8.00–14.00 óra között 372-4636

#### Nyílt napok az Újbudai Szociális Szolgálat (USZOSZ) Idősklubjaiban:

**USZOSZ Albertfalva Idősek Klubja (Kisújszállás u. 10.). Időpont: 2015 október 20.**  
Programok: mentálhigiénés foglalkozás, drámajáték, alkotóműhely: foltvarrás Nyíredí Judittal, élménybeszámoló  
További információ: Pap-Dávid Anna, 789-2951

#### USZOSZ Szentimreváros Idősek Klubja (Bocskai út 43–45.)

Időpont: 2015. október 21. 10.00–17.00 óráig  
Programok: empátiajáték, kézműves foglalkozás, rézfúvós koncert stb.  
További információ: Polgár Tiborné, 789-30-23

#### USZOSZ Gazdagréti Idősek Klubja (Gazdagréti tér 1.)

Időpont: 2015. október 21. 10.00–17.00 óráig  
Programok: vers, horgolás, tűzzománc, festészet, ikebana, quilling (papírtechnika)  
További információ: Geréb Gerda klubvezető, 786-6084

#### USZOSZ Keveháza Idősek Klubja (Keveháza u. 6.)

Időpont: 2015. október 27.  
Program: „Ilyenek voltunk – fotókiállítás”, zenés, irodalmi összeállítás, kreatív műhely, mécseskészítés mindenszentekre.  
További információ: Szabó Imréné klubvezető, 786-6325

#### USZOSZ Demens Idősek Klubja (Keveháza u. 6.)

Demensek mindennapjai tapasztalataink tükrében  
Időpont: 2015. október 28. 14.00–17.00 óráig  
Program: Beszélgetés a demens idősök és családtagjaik életminőségéről  
További információ: Német András, 203-1327

#### USZOSZ Kenderes Idős Klub (Kenderes u. 4.)

Időpont: 2015. október 28. 8.00–17.00 óráig  
Programok: szituációs közösségi játékok – ismerjük meg egymást!  
További információ: László Gábor, 06/1/789-2055, 06/70/4920-397

### Újbudai Senior Programközpont – HOSSZABB NYITVA TARTÁS

2015. augusztus 31-jétől kezdve már nyolc órák kinyit az Újbudai Senior Programközpont. A korábbi nyitást ügyfeleink kérték, mert így könnyebben tudják napi teendőikhez igazítani a 60+ Programmal kapcsolatos ügyműveiket.

## 60+ pilates torna Újbuda Önkormányzatának támogatásával

A nagy érdeklődésre való tekintettel további kezdő csoportot indítunk!!!

Az egészség megőrzése, illetve mozgásszervi, nőgyógyászati, urológiai, proktológiai, pszichés, szív- és érrendszeri panaszok enyhítése és megelőzése érdekében.

Pilates, mert erősíti a törzs izmait, teljesen átmozgatja a testet, kíméli az ízületeket, koncentrált mozgás, oldja a mindennapos stresszt. Különösen ajánlott hát- és derékfájás esetén.

Intimtorna, mert a medencefenék izomzatát erősíti. Különösen ajánlott ezen izmok gyengesége, az alhasi szervek védelmében.



**Helye: Albertfalvi Közösségi Ház (XI., Gyékényes u. 45–47., tel.: 204-6788)**  
**Foglalkozások ideje: 2015. október 15-étől, csütörtökönként 11.15–12.15 óra között**  
**Jelentkezés: 2015. október 12–14. között a tanfolyam helyszínén 10.00–18.00 óráig**

#### Jelentkezési feltételek:

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

A tornakurzus díja/fő: 5000 Ft/10 alkalom 60+ kedvezménykártyával: 1000 Ft/10 alkalom\*

Csoportvezető: Kutasi Viktória Andrea

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



## A BARTÓK BÉLA BOULEVARD KEZDEMÉNYEZÉS CÉLJA DÉL-BUDA „FŐUTCÁJÁNAK” LÉTREHOZÁSA, MEGTEREMTVE DÉL-BUDA KULTURÁLIS, ÉS EGYBEN BOHÉM NEGYEDÉT A SZABDTÉRI MOZGÁS, A KULTÚRA ÉS MŰVÉSZET KÖZPONTJÁT.

A Bartók Béla Boulevard (BBB) megújítása érdekében szerveződött Kulturális Tizenegy Egyesület céljainak kommunikálása, az egyesület pozicionálása, a tér-rész identitásának kihangsúlyozása, valamint a BBB népszerűsítése és egyfajta pozitív imázs, valamint PR kommunikáció elérése az akciókon keresztül.

A legfontosabb hogy a terület újra felfedezésre kerüljön, ismét megteljen élettel. Visszavezessük a köztudatba a BBB-t, hogy az emberek gondolati térképén átszínezzük az eddigi „ahol jár a 7-es busz” képet az „ahol érdemes leszállni”-ra. A kerület imázsa az a kép, amely az emberek fejében él egy-egy térrésszel kapcsolatban. Az a helyszín, térrész rendelkezik jól felépített imázssal, amely kitartó munkával eléri, hogy mindenkinek ugyanaz a néhány dolog jusson eszébe róla. A Kulturális Tizenegy Egyesület törekvése, hogy a Bartók Béla Boulevard említése révén, a kultúra, a kortárs design, az iparművészet, képzőművészet stb. jelen kori kulturális kapcsolata jusson a közelről, távolról érkezők eszébe, a helyiek pedig ezt tarthassák a hovatartozás és a büszkeség forrásának is.

A BARTÓK BÉLA BOULEVARD ÚJJÁSZÜLETÉS HÁTTERE NEM MÁS, MINT A VÁROSRESZNEK AZ AZ ÁLLANDÓ ÉS JELENTŐS IGÉNYE, HOGY EGY NAGYOBB HELYI PROSPERITÁST TEREMTSEN MEG, JOBB ÉLETMINŐSÉGET, TÖBB LEHETŐSÉGET.

## ELEVEN ESEMÉNYEK

A Bartók Béla út lehetőséget kínál a kreatív ipar és design vállalkozások megmutatkozására. Az ELEVEN DESIGN hétvége olyan kulturális-missziós esemény, mely lehetővé teszi a kvalitásos alkotások széles körben való bemutatását promotálását, piachoz juttatását, a leginnovatívabb és energikusabb gondolatok, ötletek helyzetbe hozását.

Az rendezvény küldetése nem kevesebb, mint a tavasz és az őszi legfontosabb, jelentős kreatív művészeti-, kulturális-, gasztronómiai és több trendsetter rendezvénye, amely fel kívánja tární a város / Budapest kreatív intelligenciáját, megmutatva azt az üzleti világnak, a használóknak.

Elsődleges célunk ezzel a programmal magának a BBB-nak a bemutatkozása mellett, hogy bepillantást nyújtson napjaink mindennapi kreativitásába az élet szinte minden területén. Küldetése továbbá: a design, az építészet és a művészetek testközelbe hozása, minden látogató, érdeklődő intelligens befogadó, és üzleti vezető számára

Az **ELEVEN Ősz** eseményen lehetőség nyílik egy olyan hétvége eltöltésére, ahol minden korosztály megtalálhatja a saját érdeklődésének, képességeinek megfelelő szórakozási lehetőséget. A különböző generációk érdeklődési körüknek megfelelően kedvükre válogathatnak a színes kulturális műsorok, programok, mulatságok közt.

Ezzel érdekes és egyben tartalmas, információban gazdag időtöltést kínálunk az óvodás kortól a nyugdíjas korosztályig bezárólag minden érdeklődő számára. A szórakozáson kívül, programunkkal egyfajta közösséget-remtő funkciót is be kívánunk tölteni.

### A LÁTOGATÓK MEGISMERHETIK,

- megízlelhetik,
- megtapasztalhatják,
- megalkothatják,
- magukkal vihetik a kreatív élményt.

A BBB-on lévő galériák, fél-közösségi helyek, éttermek-kávézók mintegy összetett kiállítótér lehetőséget kínálnak kreatív, praktikus tárgyak, eszközök, alkotások, szolgáltatások, performancok, stb. bemutatására, és ezek között a legprogresszívebb innovatívabb tárgyak promotálására..

## A 2015. OKTÓBER 9-11. KÖZÖTT MEGRENDEZÉSRE KERÜL AZ ELEVEN ŐSZ!

Az ELEVEN Design Hétvége a tavasz és az őszi jelentős kreatív-, művészeti-, kulturális- és gasztronómiai eseményévé kíván válni, amely szeretné bemutatni, promotálni és piachoz juttatni az inspiratív és innovatív kreatív alkotásokat, termékeket, szolgáltatásokat, Budapest kreatív erejét minden érdeklődőnek, valamint a versenyszféra, az üzleti élet szereplőinek.

A rendezvénynek komoly szerepe van a Bartók Béla út Újbuda kulturális utcájaként való újrapozicionálásában, a pezsgő kulturális és társasági élet megteremtésében.

A Gárdonyi téren és a BBB-n, a „Bartók Béla Boulevard”-on lévő galériák, design shopok, kávézók és éttermek ebben az időszakban összetett és sokszínű programokkal várják a vendégeket. A BBB vendéglátóhelyei ezen a hétvégén a francia gasztronómia örökségét idézik meg őszi kínálatukban. A vendéglátóhelyek mellett a Gárdonyi téren hangulatos Gasztró tér is várja a látogatókat, néhány Food Truck is „idelátogat” az esemény idejére.



## 2015. OKTÓBER. 09. PÉNTEK GÁRDONYI TÉR

19.00 - 20.30 Eleven Mozivítés / Intouchables - Életerealók  
20:30 - 22.00 Kis esti zene

## 2015. OKTÓBER. 10. SZOMBAT GÁRDONYI TÉR

10.00 - 10.30 DownDog Jóga Napindító  
13.00 - 18.00 Ádám Kornél,  
11.00 - 12.00 Mi a Csodaceruza? – beszélgetés az alkotókkal, szerkesztőkkel Upcycling bábkészítés a Humusz Szövetséggel, valamint Újságszerkesztés gyerekekkel a Csodaceruza jóvoltából  
13.00 - 14.00 Ádám Kornél (1 x 60 perc)  
15.00 -16.00 Melodisztik (1 x 60 perc)  
17.00 - 18.00 Tenderfoot (1 x 60 perc)  
18:30 – 19.30 1 Művész 1 Porta - Kortárs művészeti árverés a B32-ben  
19.30 - 21.30 Pátkai Rozina Quintett (2 x 45 perc)  
21.30 - 22.00 Kis esti zene

Gyerekprogramok nap közben (10.00 órától):  
Upcycling bábkészítés a Humusz Szövetséggel  
Szerkesszük együtt a Csodaceruzát! – újságszerkesztés a gyerekekkel

## 2015. OKTÓBER. 11. VASÁRNAP GÁRDONYI TÉR

9.00 – től | Petite dejeuner

### LEGYÉL A VENDÉGÜNK VASÁRNAP IS!

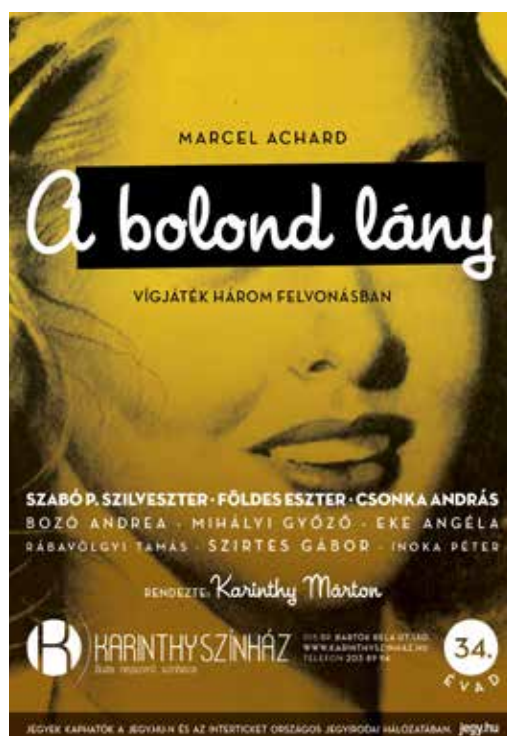
A Palack Borbár, a Café Gottier, a Hadik Kávéház, a Szatyor Bár, a Kelet Kávéház, a Gross Arnold Műterem, a La Nube Kávéház vasárnap reggel családias hangulattal várja a visszatérő vendégeket: friss kávékülönlegességekkel és péksüteményekkel, házi szendvicsekkel, különleges limonádé iz világgokkal.

**PROGRAMJAINKRA VÁRJUK ÖNÖKET A GÁRDONYI TÉREN ÉS 11+1 HELYSZÍNEEN A BBB MENTÉN!  
TOVÁBBI RÉSZLETEK: WWW.FACEBOOK.COM/ELEVENDESIGNHETVEGE**

KÖZREMŰKÖDTEK

NEMZETI EGYÜTTMŰKÖDÉSI ALAP – EMBERI ERŐFORRÁS MINISZTERIUM / BUDAPEST FŐVÁROS XI. KERÜLET ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA / BUDAPESTI KERESKEDELMI ÉS IPARKAMARA  
PRIZMA KFT. / B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTER / SZATYOR ART SPACE / ARTKRAFT / KULTURPART  
BARACSI KATALIN / BOSZNAI TIBOR / DRÁGUS ÁDÁM / EGRY ORSÓLYA / FAUR ZSÓFIA / JÁKI MONIKA / HORVÁTH LŐCZI JUDIT / KAMPÓSNÉ W. GRÁCIA / KOMÁROMI KITTI / RUZSOVICS KRISZTINA





### „ARANYLAKODALOM ÚJBUDÁN” FELHÍVÁS!

Újbuda Önkormányzata várja azok jelentkezését, akik 2015-ben ünneplik házasságkötésük 50., illetve 60. évfordulóját, és szeretnék azt a polgári házasságkötés szertartása szerint újra megerősíteni.

Jelentkezni levélben és e-mailen az alábbi adatokkal lehet:

**Férj és a feleség (lednykori) neve**  
**A házasságkötés ideje**  
**Lakcím**  
**Telefonszám**

(Kérjük, hogy a levélhez csatolják házassági anyakönyvi kivonatukat másolatát is.)

Cím: 1113 Bp., Bocskai 39–41.  
e-mailen:

**mika.edit@ujbuda.hu**  
A borítékra írják rá:

„Aranylakodalom Újbudán”  
Jelentkezési határidő: 2015. október 20.

A rendezvény pontos időpontjáról, valamint a szükséges tennivalókról mindenkit külön értesítünk.

## Balázs Péter volt az Újbudai Kulturális Szalon vendége

Balázs Péter színművész volt a vendége a B32 Galériában tartott Újbudai Kulturális Szalonnak szeptember 30-án. A közelmúltban életre hívott programsorozat mostani eseményén a kultúra és a politika kapcsolatáról esett szó.



– Az Újbudai Kulturális Szalont az az igény és nem titkolt szándék hívta életre, hogy a mindennapok fokozódó rohanását és zűrzavarát magunk mögött hagyva, baráti hangon vitassuk meg közös ügyeinket, értékeinket, azokat a dolgokat, amelyek rangot és értelmet adnak életünknek – mondta az esemény felvezetésé-ként Haidar Norbert önkormányzati képviselő, a program főszervezője.

A szeptember 30-i szalonon a kultúra és a politika kapcsolatáról volt szó: Balázs Péter színművész, a Szolnoki Szigligeti Színház igazgatója a színjátszásról, a kultúra és a politika függőségi viszonyáról beszélt. Elmondta, mivel Szolnokon csak egy színház van, széles körű repertoárt kell kínálniuk. – Olyan előadásokat kell bemutatni, amelyek elnyerik a közönség tetszését és értéket is közvetítenek – tette hozzá. Simicskó István or-

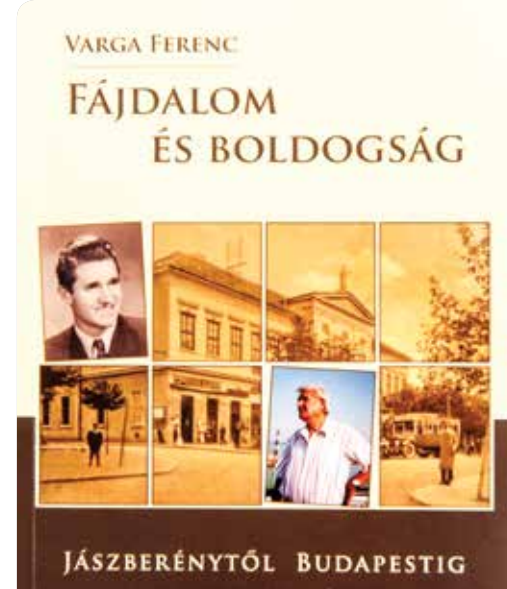
szággyűlési képviselő úgy véli, a politika nem szól másról, mint az emberi viszonyok, kapcsolatok ápolásáról, melyben a kultúra, a művészet, vagy akár a színház is sajátos tükröt tart a politikuskok és a társadalom elé. Hasonlóan vélekedett Újbuda polgármestere, Hoffmann Tamás is, aki szerint sokféle kulturális igény létezik, viszont a politika felelőssége, hogy az alapértékek mentén milyen vezetőket nevez ki egy-egy óvoda vagy művelődési ház élére. A kultúráról mint igényességről beszélt, amelyet – állítása szerint – a közterületek vagy az óvodák felújításánál, a környezet kialakításánál egyaránt figyelembe kell venni. Az Újbudai Kulturális Szalon második rendezvénye telt házas volt, a következő vendég Borbás Marcsi televíziós műsorvezető lesz október 29-én 17.30-tól.

(H. L.)

### Könyvismertető

## Varga Ferenc: Fájdalom és boldogság Jászberénytől Budapestig

Varga Ferenc 2005-ben kezdte el írni önéletrajzi regényét. A történet Jászberényben indul. A vidék hétköznapijaiba csöppenne az összetartozás természetes gesztusai szövik át a cselekményt. A fővárosba került földiek mindenben tájékoztatják az otthon maradtakat; hol



van munkalehetőség, hogyan lehet lakást bérelni, mennyibe kerül a megélhetés. A szerző 20 évesen, 1947 decemberében kezdte önálló életét Pesten. Házasságának, gyermekei születésének, válásának egyaránt tanúi lehetünk. Az öröm és bánat, a sikerek és elkövetett hibák kendőzetlenül, szépítés nélkül ovashatók.

A nyolc évtizedet összefogó oldalakon meglevénedik a történelem a személyes sors alakulására helyezve a hangsúlyt. Nincsenek benne politikai lözöngök, a világháború és az '56-os események a mindennapok túlélésén keresztül kelnek életre.

A könyv nem csak a jászberényi ismerősöknek érdekes, olyan, mintha egy nagyapát hallanánk mesélni. A 88 éves szerző Gazdagréten él.

(Újbuda)

## KEDVES XI. KERÜLETI LAKOSOK, KEDVES SPORTOLNI VÁGYÓ FIATALOK ÉS IDŐSEK!

Kérem, engedjék meg nekem, hogy bemutassam a Gold Oktatási és Sport Központot, amely 1995 januárjában nyitotta meg kapuit itt Újbudán, a Budafoki úti gyártelep helyén, a Budafoki út 113. szám



alatt az Erőmű épületével szemben. A kétszintes teljesen klimatizált sport- és szabadidő központunkban célunk az igényes szabadidős sporttevékenység elősegítése. Erre a célra 7 fallabda pályával, 4 kispályás foci pályával, 6 tematikus teremmel (spinning, jóga, cross-fit, box, aerobik, stb.) több mint 6000 négyzetméteren várjuk az aktív kikapcsolódás szerelmeseit, akik itt egy helyen megtalálják mindazt, ami a testi és lelki regenerálódáshoz szükséges. Tudatosan kiválasztott szakemberek, testzésformák, a legkorszerűbb edzőtermi berendezések és optimálisan kialakított pályák várnak mindenkit. A fallabda oktatást magyar squash-bajnok edzők végzik, mint Udvardi Leonóra és Krajsák Márk, de aerobik oktatói gárdánk tagja Sárig Hajnalka okleveles jóga oktató illetve Tatarék Rezső kétszeres magyar Testépítő Bajnok.

Vendégkörünk túlnyomó részét a környék irodaházainak munkavállalói teszik ki, de az évek során egyre több kerületi lakos is nálunk tölti el az aktív testmozgásra szánt szabadidejét. Célunk ennek a trendnek a felfuttatása és növelni a vendégkörünkben a helyi lakosok számát, különösen képen nagy hangsúlyt fektetve az utánpótlás sportnak és az idősek egészségmegőrzésére. Az elmúlt években ennek érdekében több óvodás aerobik tanfolyamot, országos utánpótlás fallabda bajnokságot, gyermek torna, senior zumba és senior jóga tanfolyamokat hirdettünk és szerveztünk meg. A tavalyi évben csatlakoztunk a kerület 60+ programjához is, amely keretében a Senior Zumba bérletünket mindössze 5.000 forintért biztosítjuk az idősebb korosztálynak. De a diák bér-

letünk ára is mindössze 8.500 forint, de minden XI. kerületi lakcímkártyával rendelkező kedves vendégünknek további extra kedvezményekkel kedveskedünk. Október hónapban például minden napjegy mellé 1,5 literes szénsavas vagy mentes vizet adunk ajándékba, de a kedvezmények és ajándékok hónapról hónapra változnak, érdemes honlapunkra a www.goldcenter.hu vagy Facebook oldalunkra látogatni a részletekért!

Várjuk Önöket testmozgásra és akár egy finom gasztronómiai kiruccanásra többszörösen díjnyertes Gold Bisztró éttermünkben, ahol nagy hangsúlyt fektetünk a minőségi, friss, hazai alapanyagok megbízható forrásokból -piacról, biofarmról- való beszerzésére. Ételeink főleg sous-vide technológiával készülnek, ami úttörőnek számít napjainkban. Éttermünk reggel 7 órától este 21-ig várja vendégeit, míg edzőteremünk hajnali 5 órától éjjel 1 óráig tart nyitva.

**GOLD CENTER**  
Sport | Szépség | Szórakozás  
1117 Budapest Budafoki út 113.  
+36 1 206-2756  
www.goldcenter.hu



**GOLD**  
GOLD CENTER

SPORT | SZÉPSÉG | SZÓRAKOZÁS

Cím: 1117 Budapest Budafoki út 113  
Fitness: +36 1 206-2756  
http://www.goldcenter.hu  
Éttermen - asztalfoglalás:  
+36 20 410-54-63 | +36 1 206-2756  
https://www.facebook.com/goldcenter.hu

## Sörös csülök Bazzalikom Vendéglő módra

Az októbert ízletes étellekkel és finom nedűkkel köszöntjük. Ez az időszak kedvez a gyöngyöző sör és a ropogósra sült falatok szerelmeseinek. A barna sörben pácolt csülköt most Ön is elkészítheti!

### Hozzávalók:

- 2 darab sertéscsülök
- 5 dl Bernard barna sör
- 8 gerezd fokhagyma
- 5 evőkanál olaj
- köménymag
- só, bors
- majoránna



Az összevágott fokhagymából, sóból, borsból, majoránnából, köménymagból az étolajjal és 4 dl sörrel páclevet, készítenek, amiben jól megforgatjuk a csülköket. A hűtőben néhány órát pihentetjük, ezután a tepsibe tesszük a húsokat, ráöntjük a páclevet és rátesszük a cserépedény fedelét. Elég sokáig kell párolni (200 fokon) hogy puha legyen, a végén a maradék sörrel meglocsoljuk, majd ropogósra sütjük. Közben szeletelt hagymát és burgonyát teszünk mellé, melyekkel együtt még 3/4 órán át sütjük. Egyszerű az elkészítése, így érdemes kipróbálni!

### Oktober 10-én és 11-én két személyes Oktoberfest tállal várjuk kedves vendégeinket!

Az ajánlat tartalma: két darab egész, ropogósra sült csülök, vele sült hagymás burgonya, lila és fehér párolt káposzta, grill-kolbász különlegességekkel, mustárral és friss házi kenyérral. Vendégeinknek 1-1 pohár Bernard oszlopi sör adunk ajándékba. Az ajánlat ára 4980 Ft. Válogatott sörkülönlegességekkel (Bernard, Krusovice, Erdinger) várjuk Önöket!

**Bazzalikom Vendéglő:**  
Bp., XI. Ker. Gépész utca 32.  
Tel.: 0620/978-26-49  
bazzalikomvendeglo@gmail.com  
bazzalikomvendeglo.hu



**Felüdülés** 2015. október 25.-december 23-ig

Szállás svédasztalos félpanziós ellátással  
6.800 Ft/fő/éj + IFA (min. 2 éj esetén)  
5 éjszaka foglalása esetén ajándék kirándulás a történelmi és kulturális értékekben gazdag Segesdre!  
IFA: 400 Ft/fő/éj • Egyéjsz. felár: 2.000 Ft/éj

**Hotel Solar\*\*\* Nagyatád**  
Széchenyi tér 28. E-mail: infosolar@online.hu  
Tel.: 82/504-135; 30/697-2668

Ízületi gondokkal tornáznai?

Nálunk lehetséges!

Az első alkalom ingyenes!

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

**Slender You**  
Testharmonia Studio

# Különleges lemezbemutatót tartottak a Vigadóban

Először volt hallható Dubrovay László összes zongoraműve egyben szeptember 28-án a Pesti

Dubrovay nagy koncentrációt és a legmagasabb fokú technikai felkészültséget igénylő műveit játszotta lemezre, en-

lyám során a kezdetektől fogva azon munkálkodtam, hogy elődeim nyomdokain haladva Liszt, Bartók, Kodály útját

A Liszt-díjas és Junior Prima díjas zongoraművészt fiatalos lendületéről, kiemelkedő technikai kvalitásairól és mély zenei megértéséről ismerik. Balázs János azon kevés művészek egyike, aki őrzi még a régi nagy elődök improvizatív készségét. Egyéni zenei látásait, melyekben hangot mer és tud adni saját elképzeléseinek. Hitvallása, hogy a zene csakis a lélek legmélyebb és legőszintébb érzelmeiből születhet meg. A zene iránti igényessége és alázata garantálja a hallgatóság számára a legmagasabb művészi értéket, így a hallgató nem csupán

pillanatnyi élmény részese lesz, hanem maradandó értéket vihet magával.



Vigadóban, Balázs János előadásában. A vigadóbéli hangversenyre jelent meg a zongoraművész új lemeze a Fonó gondozásában.

Dubrovay László Kosuth-díjjal és Nemzet Művésze címmel kitüntetett zeneszerző, a Magyar Művészeti Akadémia (MMA) elnökségi tagja, a Liszt Ferenc Zene-művészeti Egyetem nyugalmazott egyetemi tanára. Balázs János zongoraművész

nek anyagát ismerhette meg a közönség a Pesti Vigadó Sinkovits Imre Kamaraszínházban. A koncerthez beszélgetés is társult a szerzővel és az előadóval, melyet *Juhász Előd*, a Magyar Köztársaság Lovagkeresztje érdemével kitüntetett zenetörténész, a komolyzene egyik legnagyobb népszerűsítője, a Zenebutik televíziós műsor ikonikus alakja és számos könyv szerzője vezett.

Dubrovay László így beszélt munkásságáról: „Pá-

követve zenében egyesítem a magyar hagyományokból származó zenei elemeket a legújabb zeneszerzési technikákkal, hangkutatási eredményekkel és a hangszerek új játéktechnikai lehetőségeivel. Így próbáltam egy egyéni hangzású új zenei nyelvet létrehozni. Műveim jelentős részét rádiófelvételen rögzítették, emellett 12 szerzői és 39 egyéb különböző CD-n jelentek meg kompozícióim a Hungaroton és külföldi kiadók gondozásában”.

## EXIT CIRKUSZ 2015

- Kijárat a mindennapokból!

BUDAPEST, XI. kerület, az ETELE TÉREN  
okt. 15-től okt. 18-ig

Műsorunk felelősi minden gondját! Először az EXIT Cirkusz porondján: Olaszországból Monte Carlo Cirkuszfesztivál díjazottja „Mosly” az 5 tonnás elefánt!!!

ÓRIÁSI CSALÁDBARÁT AKCIÓ:

Csütörtökön és pénteken minden belépő csak: 1 500 Ft/fő

A többi napokra, az akciós kuponok érvényesek, aki ezt a kupont felmutatja kettőt fizet - hármát kap kedvezményben részesül. A látóóra érvényes, más akcióval nem vonható össze!

Ne feledjék: EXIT - kijárat a mindennapokból! Előadások időpontjai: hétköznapokon: 18.00 órákor, szombat: 15.00 és 18.00 órákor, vasárnap: 11.00 és 15.00 órákor

Információ és jegyrendelés: 06 30 693 46 32  
www.exitcirkusz.hu

FÜTÖTT NÉZŐTÉR!!! FÜTÖTT SÁTOR!



JÁTÉK!!!

Hogy hívják az Exit cirkusz elefántját?

Mosly, Molly vagy Hágó?

A helyes megfejtéseket

a media@ujbuda.hu emailcímrre

várjuk legkésőbb október 11-ig.

Az első 10 helyes megfejtést

beléptető részére a cirkusz

páros belépőket biztosít.

## FELHÍVÁS!

Várjuk azoknak az újbudai polgároknak a jelentkezését, akik **több mint 60 éve a kerületben laktak**, és szeretnének ebből az alkalomból együtt ünnepelni a „Kerület Napján”.

Jelentkezni lehet levélben és e-mailben

Cím: Mika Edit, 1113 Bocskai 39-41. sz. • email-en: mika.edit@ujbuda.hu

Kérjük, hogy a borítékra írják rá: „Évtizedek Újbudán”

Jelentkezési határidő: 2015. október 20.

A programra külön meghívót küldünk a terem befogadóképességének és a jelentkezés sorrendjének megfelelően.

## BUDAPEST JAZZ ORCHESTRA

Csejtej Ákos:  
A hidak városa

Élő koncert DVD felvétel  
a Budapest Jazz Orchestrával

A Budapest Jazz Orchestra az elmúlt években számos nemzetközi és hazai sikert ért el, a zenekar több produkciójával is találkozhatott a XI. kerületben a lakosság.

A Budapest Jazz Orchestra ezúttal a bigband kiváló tenor saxofonosának, Csejtej Ákosnak „A hidak városa” című művét hallhatja. A nagyzenekari szvit Budapest hídjairól ihletett kompozíció, mely megszólalásában magába foglalja a hidak építészeti jellegzetességeit, azok formáját, hangulatát. A mű 8 tételből áll, minden egység önállóan is megállja a helyét. A jazznek különböző korszakait, stílusjegyeit hordozzák ihlettségükben, alkalmazkodva ezzel is Budapest hídjainak sajátosságaihoz. A városhoz kapcsolódó hidak fogódzót adnak a hallgatóság számára, és képszerűvé, élvezhetővé varázsolják a zenét. Az izgalmas koncertprogram kuriózumnak számít a magyar jazz életben.

Helyszín:  
Stefánia Palota -  
Honvéd Kulturális Központ,  
1143 Budapest, Stefánia út 34-36.

Időpont:  
2015. szeptember 26.,  
szombat, 19:00 h

Belépő: 2 200 Ft, 1 500 Ft

Jegyek online is megvásárolhatók a  
www.jegymester.hu weboldalon

2015. 10. 10.  
SZOMBAT  
17:30 ÓRA

AZ SZERETETTEL  
MEGHÍVJA A

S.Z.E.M.L.É.L.Ő.D.Ő.K  
SOROZAT KERETÉBEN  
Szabó Jolán

amatőr író  
bemutakozására

„A család az emberi élet origója”

SZERELŐDÖK címmel 2015 októberétől  
az Összetekert Újbudaiért Egyesület MALOM Közösségi Terében  
kortárs amatőr írókat, költőket bemutató előadás sorozat indul,  
minden hónap második szombatjának délutánján, melynek során az  
érdeklődők személyesen megismerkedhetnek hat alkotóval és  
széleskörű beszélgetések keretében a  
tevékenységükkel kapcsolatos kérdéseiket, bepillantást az alkotás  
folyamatába.

Közreműködnek:  
a Meiner Leó Zeneművészeti Szakközépiskola és a  
Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakközépiskola növendékei.

A program sorozat védnöke:  
Nagyé Antal Anikó,  
Összetekert igazgatója

A program sorozat fővédnöke:  
dr. Hoffmann Tamás,  
Újbuda polgármestere

ÚJBUDA  
EMLEK

S.Z.E.M.L.É.L.Ő.D.Ő.K

## Hooligans a Barba Negrában!

BARBA NEGRA  
MUSIC CLUB

Annyi kerek évfordulót és friss lemezmegjelenést ünnepelhettünk már a Barba Negra Music Clubban idén –és fogunk is még egy párat a közeljövőben–, hogy itt az ideje kicsit kilógni a sorból. Az egy híján húsz éves Hooligans egy olyan korong lemezbemutatóját tartja október 17-én az újbudai szórakozóhelyen, mely nem kevesebb, mint 19 éve került a boltokba. A legnagyobb rajongók már kitalálhatták, hogy a Nem Hall, Nem Lát, Nem Beszél című kiadványról van szó, amit a banda ismét piacra dob, ráadásul négy vadiúj szerzeménnyel megspékelve. A dupla CD-t a helyszínen minden jegyvásárló kézhez kapja majd, így nem csak egy fergeteges koncertélménnyel, de egy igazi relikviával is gazdagabb lehet, aki ezen az estén a hulgánok fellépését választja. A srácok „19-es járatukkal” már többször is útba ejtették a Barba nyári rezidenciáját, a Track-et, ez a különleges esemény pedig tökéletes felvezetésként szolgál a 2016-os jubileumi év felelhetetlen programjai előtt, már ünnepi hangulatban.

Október 9. Miyavi (JP)  
Október 10. Rómeó Vézrik, Zorall, Black Jack  
Október 11. Apocalyptic (FIN), Tracer (AUS)  
Október 14. Stratovarius (FIN) - Eternal World Tour, Gloryhammer (UK), Divine Ascension (AUS)  
Október 15. Kis Grófy & Pixa // Bulibáró Egyetemi Party  
Október 16. Bikini

Játék!

Hogy hívják a Fish! frontemberét?

A. Katona „Fönök” László B. Mike Patton C. Kovács Krisztián

Küldd el a válaszod és nyerj páros jegyet! jatek@barbanegra.hu



## KIEMELT RENDEZVÉNYEK

### XI. KERÜLETI PROGRAMOK

OKTÓBER 13. kedd

18.00  
Karinthy Szalon  
1111 Bp., Karinthy Frigyes út 22.  
Sztory László festőművész  
kiállítása  
Megnyitja: Wehner Tibor  
művészettörténész  
Nyitva tartás: H-P: 11.00-18.00  
november 13-ig

OKTÓBER 14. szerda

17.00  
B29 Kiállítóter  
1114 Bp., Bartók Béla út 29.  
„NŐI VONAL IV.”  
Nő festőművészek kiállítása  
Megnyitja: Gassama Szabó  
Bernadett művészettörténész  
Közreműködők: Voice Drops  
Nyitva tartás:  
H-V: 10.00-18.00  
október 29-ig

OKTÓBER 16. péntek

11.00  
Kelenhegyi Műteremházak  
1114 Bp., Kelenhegyi út 12-14  
Dudits Andor festőművész  
emléktábla avatás

13.00  
ÚJBUDA Galéria  
1113 Budapest, Zsombolyai u. 5.

Simon Zsolt festőművész  
kiállítása

Megnyitja: Feledy Balázs  
művészeti író

Közreműködik: Magyar Rádió  
Szimfonikus Zenekarának tagjai

Nyitva tartás: Hivatali időben

14.30  
Etele Helytörténeti  
Kiállítóhely

1117 Budapest, Erdőm u. 4

Fabók Gyula emlékkiállítás

Megnyitja: Vagyóczy Károly  
festőművész, grafikus

17.00  
ART IX-XI Galéria  
1114 Bp., Bartók Béla út 1.

Vásárhelyi Őszi Tárlat  
díjazottjainak kiállítása

Tárlatvezetést tart Pogány  
Gábor művészettörténész

18.00  
Gárdonyi tér  
Budapest XI. ker., Gárdonyi tér

- Csontváry emléktábla  
koszorúzése,

- Bartók Béla úti  
FESTMÉNY REPRODUKCIÓK  
ÓRIÁSPRINTEKEN

A koszorúzáson részt vesz és a  
kiállítást megnyitja,  
Dr. Hoffmann Tamás, ÚJBUDA  
polgármestere

Közreműködik: Kasza Roland és  
dobos tanítványai

18.30 Fényfestés a B32  
homlokzatán

19.00  
B32 Trezor Galéria  
1111 Bp., Bartók Béla út 32.

„FÉNY ENERGIA -  
-MISZTÉRIUM”

Síkplasztikák kiállítás megnyitója

Megnyitja: Sipos Endre

Közreműködik: Fábián Gyula  
költő

Nyitva tartás: H-P: 11.00-18.00  
november 6 - ig

20.00  
B32 Galéria és Kultúrtér  
1111 Bp., Bartók Béla út 32.

FÉNY c. festészeti kiállítás  
megnyitója

2015 a Fény éve, Csontváry  
Kosztka Tivadar tiszteletére,  
a ma élő festészetünk jeles  
képviselőiből nyílik a kiállítás.

Megnyitja: Feledy Balázs  
művészettörténész

Közreműködik: Eder György  
csellón

Nyitva tartás:  
Munkanapokon: 11.00-18.00  
november 6-ig

# Második generáció nő fel a gazdagréti halászléfőző fesztiválon

## Szomszédok versenyeztek receptjeikkel a réten

Hatalmas érdeklődés övezte a 27. Gazdagréti Halászléfőző Versenyt. A közel három évtizedes hagyomány folytatásaként idén több mint 70 bográcsban rotyogtak a levek. Az ez évi rendezvényt egy gyermekekből álló főzőcsapat és sok színes színpadi program is gazdagította.

Hat helyezett csapat, 43 zsűrizett leves, 75 nevezés – számokban így összesíthető az idei halászléfőző verseny programja, amelyre ez alkalommal is rengetegen látogattak el. Gazdagrét egyik legnépszerűbb ünnepe a kerületi tánc- és énekegyüttesek színpadi műsorával, illetve a Szomszédok zenekar koncertjével egészült ki.

A legelszántabb csapatok már hajnalban kikapolták felszerelésüket. Újbuda Önkormányzata, valamint a kerület média- és kulturális tevékenységét összefogó KözPONT Kft. a verseny résztvevőinek egy-egy élő pontyot, tűzifát és vizet biztosított a főzéshez.

Rendhagyó módon idén egy gyerekcsapat is „nevezett” a gazdagréti versenyre. Hogy a legkisebbek is megismerkedjenek a főzés alapjaival és szépségeivel, a Gazdagréti Összefogó Egyesület 15 kisgyerekekkel és titkos, szuper recepttel készítette el paprikás krumpliciját. Így – természetesen felnőtt segítséggel – a kicsik is belekóstolhattak a nagyok mulatságába. Főszakácsuk *Király Nóra* alpolgármester volt, aki rutinosan instruíta őket. – Ez az egyik legnagyobb esemény itt, Gazdagrét, nagyon szeretem ezt az alkalmat, hiszen ilyenkor gyűlik össze igazán a városrész magja. Rengeteg pozitív visszajelzést hallok a halászléfőző versenyről kapcsolatban. A főzés alapjait nem árt már gyerekkorban elsajátítani, ezért is invitáltuk idén a kicsiket az Apró Sfék csapatába, ahol lelkesen puolták a zöldséget, segítettek a felvágdosásban. Aztán együtt lepirítottuk a szalonnán a hagymát, majd kolbász és sok virsli került a fazekukba – mondta el a politikus.

*Simicskó István* honvédelmi miniszter, a kerület országgyűlési képviselője az összetartozás élményét és a lokálpatrióta érzés erősítését emelte ki az esemény értékei közül. Elengedhetetlennek tartja, hogy tegyünk egymásért, a közösségért, vigyázzunk a kultúránkra, értékeinkre. *Hoffmann Tamás* polgármester szerint komoly gasztronómiai fesztivállá nőtte ki magát a közel harmincéves múltra visszatekintő sorozat, amelyre a környékről – és sokszor a kerület határain túlról is – szívesen és izgatottan érkezők az érdeklődők. Egyben megköszönte a támogatók hozzájárulását is, akik évről évre egyre többen vannak, és felajánlásaikkal tovább emelik a rendezvényesorozat presztízsét. Az első hat helyezett ezúttal is komoly ajándékokat kapott, összértékük meghaladta a 700 ezer forintot.

– Halászlét főzni mindenhol jó, de itt a jó társaság és a programok sok pluszt jelentenek – mondta egy csapattag. A legtöbb résztvevőnek a társaság és a jó hangulat volt az elsődleges szempont, és az, hogy ezen az eseményen a lakótelepi közösség, a szomszédok jobban összeverbuválódnak. Szívesen mesélték korábbi élményeiket, amikor gyermekeik alig pár hetesen „várták”, hogy elkészüljön a szülők és baráti társaságuk halászléje – ma pedig már ők is segítenek az előkészületekben.

Olyanok is akadtak, akik idén főzni ugyan nem tudtak, de a fantasztikus hangulatú rendezvényt ki nem hagyták volna. A szervezők a gyerekekre is gondoltak: a programok között lufibohóc, gólyalábasok, a Kána falu pénzverdeje és célabodója, valamint a Karinty Színház apródjainak és cselédjainak játéka is megtalálható volt. A színház igazgatója, *Karinty Márton* több szállal is kötődik a halászléfőző versenyhez, évek óta tagja a zsűrinek. Noha teátrumával a Színházak Éjszakáján is szerepet vállalt (időpontja egybeesett a versenyével), a halászléje végigkóstolására nem tudott nemet mondani. – Nagyon megtisztelő, hogy engem mint gasztronómiai szakács-író kérnek fel zsűritagnak. Nagy kihívás a legjobb ízű kiválasztani, hi-



szen évek óta nagyszerűek a gazdagréti halászlévek. Szeretem ennek az eseménynek a hangulatát, olyan népnepély, ahol az emberek a gasztronómiai örömeiket vegyítik a társasági élményekkel. Jó itt lenni – árulta el *Karinty Márton*. A színházgazdátó hoztatta, mindent fontosnak tart, ami a nézőt és a színházat összeköti; ilyen szempontból mintakerületnek nevezte a XI. kerületet, hiszen itt számtalan olyan változatos lehetőség van, ahol színészek bemutatkozhatnak.

Gazdagrét önkormányzati képviselője, *Kerekyártó Gábor* egyrészt a kerület lakóinak képviselőjeként, másrészt az újbudai polgárorcsapat tagjaként volt jelen a rendezvényen: idén tavasszal elindult az Újbudai Polgárorcsapat Egyesület munkája, ebben a Gazdagrét és környéke csoport munkáját szervezte. A halászléfőző verseny szervezőinek kérésére részt vettek a rendezvény biztonságos lebonyolításában, emellett természetesen főztek is a polgárorcsapatok.

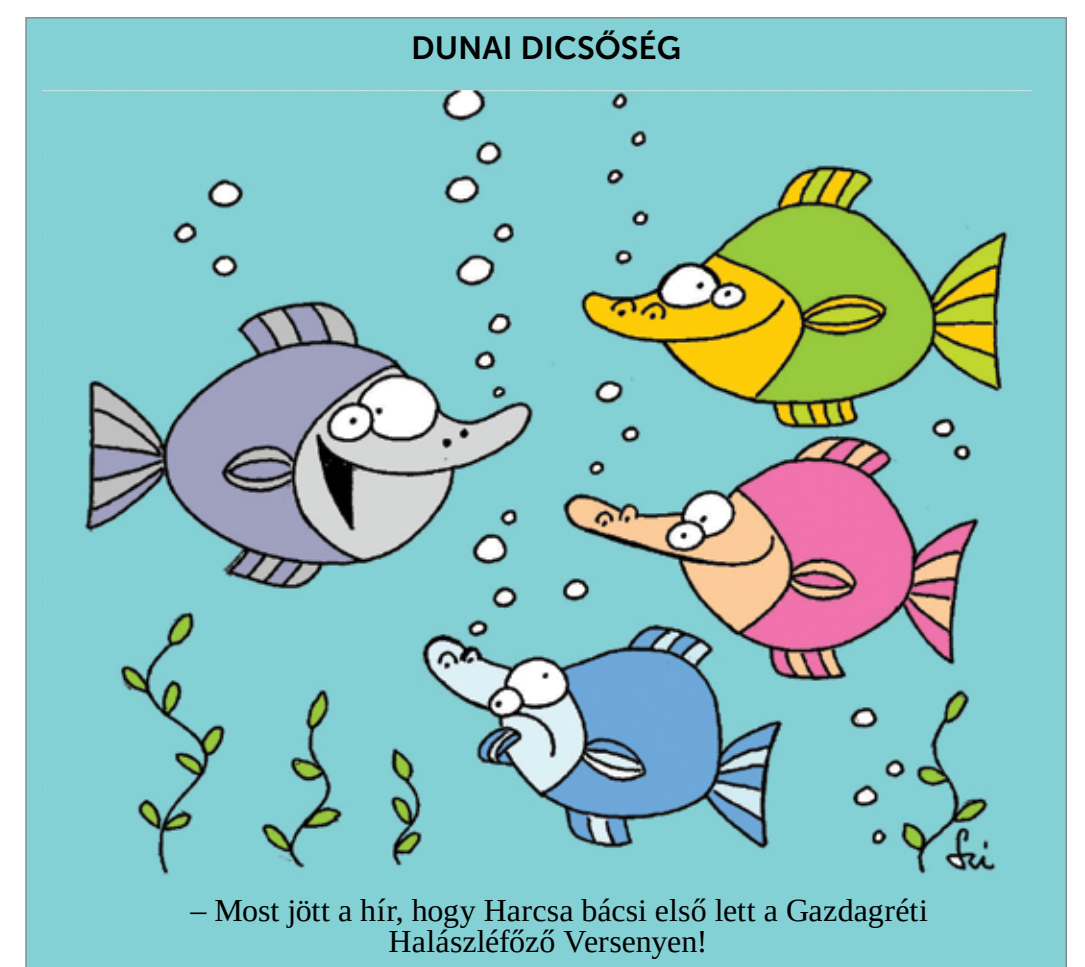
A színpadon a világbajnok Rock and Magic Sportegyesület táncosai, a Szivárvány Táncszínház tagjai, a Petőfi Musical Stúdió énekesei, valamint a Szomszédok zenekar szolgál-



tatta a műsort. Méltán népszerű programmal készült a Quantum XXL és a Black Time Hip-Hop Tánciskola, valamint a Frem Stúdió is. Újbuda Fidelitas csapata játékonysági akcióval kötötte össze a főzést. A közel 300 tányér halászlé kiosztása közben adományt gyűjtöttek nehéz sorsú kárpátaljai magyar fiataloknak – 500 forintos adományt fogadtak el egy-egy tányér levesért. Pár forint híján hetvenezer forint gyűlt össze, ez hozzáadódik a június óta tartó akciósorozat eddigi adományaihoz, így az összeg már jóval egymillió forint fölött jár.

Nem csak ők gondoltak a nehéz helyzetben élők: a nyertes Ördög Halak csapat ez évben másodszor indult a versenyen bajai halászléjével. Tavalyi, első főzjükkel is megnyerték maguknak a zsűrit, már akkor is az első helyen végeztek, és nyerevényük egy részét jótékony célra ajánlották fel, a gazdagréti rászorulóknak számára. – Nem az számít, hányadikak leszünk, hanem hogy örömmel veszünk részt a versenyen – mondták még az eredményhirdetés előtt. Miután átvették ajándékaikat, boldogan jelentették ki: szerintük mindenképpen jobb adni, mint kapni, és szeretnék, ha a szegények is eljuthatnának olyan helyekre, amit egyébként nem engedhetnének meg maguknak. Ehhez nyerevényükből ezúttal is örömmel segítettek a rászorulókat.

(K. V.)



### DIÉTÁT A DIETETIKUSTÓL – ételérzékenyeknek

A régi szlogen – cipőből – mindennél idősebb. Sokféle diétát kap fel a divát, és cserélődik a tapasztalat. A hiábavaló diétás próbálkozások az eredmény elmaradásán túl károsak is okozhatnak. Itt van mindjárt például a beltelegés 2/3-át érítő fruktóz érzékenység. A különféle panaszoktól (puffadás, hasmenés, gyomorgégés, vagy akár depresszió) szenvedőknek segíthetnek a különféle tápanyagláblázatok (pl. a [www.mindenevok.hu](http://www.mindenevok.hu) oldalon), és a „menés” receptek (a [www.etelerzekenyseg.hu](http://www.etelerzekenyseg.hu) receptjei), de lebiztosabb, ha dietetikus segítségével foglalkozz a táplálkozás átalakításához.

Az ételérzékenyek általában egész életre szóló „kopialásra” itelik magukat, kihagyván az érzékenyítő élelmiszereket, ami hiánybetegséget okoz. Ráadásul fruktóz (gyümölcs cukor) érzékenység esetén a teljes gyümölcs- és zöldség megvonás miatt a rosthiányban a bélsejtek „éheznek”, hiszen számukra létfontosságúak a rostokban található bizonyos zsírsavak. Ezzel tovább romlik a beteg emésztése.

A teljes megvonás helyett a fruktóz a diétába fokozatosan visszaépíthető, ehhez érdemes dietetikus segítségével igénybe venni, aki összeállítja a napi étrendet, sőt, aki kéri, annak az ételek főzésekor hasznos fogások megtanulásában is segít.

Diétával például az ekcéma, migrén vagy reuma is tünetmentesíthető, ha azt hisztaminérzékenység váltja ki.

Dietetikai tanácsadásért és főzési tanácsokért érdemes a [www.mindenevok.hu](http://www.mindenevok.hu) oldalt felkeresni. A Mindenevők életmód központja személyes tanácsadással Budapestben, a XI. Villányi út 4. alatt várja a segítségre „éhes” ételérzékenyeket.

**mindenevok.hu**  
egyél bátran

## Együtt moccant Újbuda

A Bikás parkban tartották szeptember 20-án a „Moccanj Újbuda!” őszi sportfesztivált, amely egy országos rendezvény-sorozat harmadik állomása volt. Az egész napos program során mozgásra és sportolásra buzdította az érdeklődőket a szervező Budapesti Szabadidősport Szövetség.

Meghatározott feladatok teljesítése után ajándék járt alátogatónak a Bikás parkban tartott sportrendezvényen. A résztvevőknek összesen tíz próbát kellett teljesíteniük egyénileg vagy csapatban: a sportbemutatón kívül volt a kínálatban mászófal, futás, ergométeres evezés, rugófal, sorverseny, darts, kerékpár, teke, tollaslabda, krikett,

gyepteke, darts, népi játék (korongcsúszka, labdasíp, gladiátor viadal) és baseball is. Nem maradtak ki a már megszokott egészségügyi mérések és az életmód-tanácsadás sem.

Az eseményen Király Nóra egészségügyért felelős alpolgármester elmondta, törekszik arra, hogy gyermekeit minél több olyan rendezvény-

re elvigye, ahol játékosan ismerkedhetnek meg különböző mozgásformákkal. Szerinte fontos, hogy a mozgás minél fiatalabb korban a mindennapok részévé váljon, a családoknak szóló programok pedig a példamutatást szolgálják. Mindenkitől azt kéri: rendszeresen „moccanjon”, hogy Újbuda legyen a főváros legegészségesebb kerülete.

### PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatalának jegyzője SZEMÉLYÜGYI SZERVEZŐT keres

**A meghirdető szerv:** Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatala, 1113 Budapest, Bocskai út 39-41.

**A meghirdetett munkahely, beosztás:** Humánpolitikai Csoport, személyügyi szervező, határozott időre hat hónapos próbaidővel

**Alkalmazási feltételek és szakmai követelmények:**

- magyar állampolgárság
- bümentlen előélet
- cselekvőképesség
- képesítési előírás: a 29/2012. (III. 7.) Korm. rendelet I. sz. mellékletének 23. pontja szerint az I. besorolási osztályban: felsőoktatásban szerzett jogi, közszolgálati, gazdaságtudományi, pedagógus, bölcsészettudományi, társadalomtudományi, hittudományi, szociális felsőoktatásban szerzett szakképzettség és közszolgálati, emberi erőforrás gazdálkodási, humán erőforrás menedzser vagy munkaügyi és társadalombiztosítási felsőfokú szakképzés.

**Feladatai:** A Polgármesteri Hivatal költségvetése személyi juttatások sorának megtervezése.

- A köztisztviselők bérén kívüli juttatási (caféteria) rendszerének aktualizálása, személyre szóló nyilvántartás vezetése.
- Köztisztviselők gyed, gyés igényeinek intézése, folyamatos kapcsolattartás a kismamákkal.
- Éves továbbképzési terv összeállítása, nyomon követése.
- Átsorolások, kinevezések, megszüntetők elkészítése.

**Előnyök az elbírálásnál:**

- WinTiszt humán nyilvántartó rendszer ismerete, alkalmazása

- államigazgatásban szerzett szakmai tapasztalat
- kiemelt szintű számítógépes ismeretek (Word, Excel)
- jó kommunikációs és problémamegoldó képesség

**Illetmény és egyéb juttatás:**

A közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Kttv) előírásai, valamint a Polgármesteri Hivatal és Újbuda Közterület-felügyelet alkalmazottainak juttatásairól szóló Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata Képviselő-testülete 15/2014. (V. 28.) önkormányzati rendelete alapján.

**A jelentkezések:**

- e-mailben, Europass formátumú szakmai önéletrajzzal (munkahelyek, szakmai tevékenység ismertetésével)
- hozzájáruló nyilatkozattal, hogy a benyújtott pályázati anyag személyes adatait a pályázati eljárásban résztvevők megismerhessék, kezeljék
- az iskolai végzettséget, szakképzettséget igazoló okmányok másolatával, három hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány (másolat vagy igazolás) csatolásával a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatalának jegyzőjéhez címezve az allaspalyazat@ujbuda.hu e-mail címre kell megküldeni "személyügyi szervező" jellegre.

**A pályázat beérkezésének határideje: 2015. október 12.**

**Pályázat elbírálásának határideje: 2015. október 16.**

**Érdeklődni lehet:** a Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesteri Hivatalának Humánpolitikai Csoportjánál (Sepsei Nándorné: 06/1/3811-344) telefonon.

Budapest, 2015. szeptember 24.  
dr. Hoffmann Tamás dr. Horti István  
polgármester jegyző

### PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata az Emberi Erőforrások Minisztériumával együttműködve 2016. évre kiírja a **BURSA HUNGARICA FELSŐOKTATÁSI ÖNKORMÁNYZATI ÖSZTÖNDÍJPÁLYÁZATOT**

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

A részletes pályázati felhívás és tájékoztató beszerezhető a Polgármesteri Hivatalban, a Köznevelési Csoportnál (1113 Bp., Zsombolyai u. 4. IV. em. 408-as iroda) és az Ügyfélszolgálati Irodákon (1113 Bp., Bocskai út 39-41. és 1113 Bp., Zsombolyai u. 4.), valamint letölthető az önkormányzat honlapjáról: [www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu). További információ kérhető a 372-3470-es, illetve a 372-4612-es telefonszámon.

**A PÁLYÁZAT BEADÁSÁNAK HATÁRIDEJE: 2015. november 9.**

### PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

**ROSSZ MŰSZAKI ÁLLAPOTÚ ÜRES LAKÁSOK ÉRTÉKESÍTÉSÉRE – 2015.**

Az önkormányzat értékesíteni kívánja a tulajdonában álló üres, felújításra váró lakásingatlanokat, melyek lelakottsága miatt a bérbeadáshoz elengedhetlenül szükséges generál felújítása bérbeadás céljára gazdaságosan nem megoldható.

**A pályázatra kiírt lakások címe:**

- Budapest, XI., Hamzsabégi út 60/F. sz. I. LH. als. 1., hrsz. 4564/3/F/1
- Budapest, XI., Daróczi u. 26. sz. Als. 3., hrsz. 4618/19/A/12
- Budapest, XI., Thallóczy u. 28. III. 1., hrsz. 3366/7/A/11
- Budapest, XI., Villányi út 78/C alagsor 26., hrsz. 2776/1/A/3

Az állományt a nemzeti vagyonról szóló 2011. évi CXCVI. törvény 14. § (2) bekezdése alapján minden más jogosultat megelőző elővásárlási jog illeti meg. Pályázati biztosíték összege: 500 000 Ft. A pályázati biztosíték összegét

a pályázat benyújtását megelőzően kell csekken befizetni vagy átutalni a részletes pályázati kiírásban megadott számlaszámra.

**A pályázatok benyújtásának határideje: 2015. október 22. 12.00 óra.**

A borítékra rá kell írni: „Lakáspályázat RM-2015.”.

**A pályázati borítékok bontása: 2015. október 26. 9.00 óra.**

Befizetési csekk kérhető a Polgármesteri Hivatal Lakásgazdálkodási Osztályon (Budapest, XI. kerület, Zsombolyai út 4. III. em. 303. sz. szobában), továbbá a részletes pályázati kiírás és mellékletei az önkormányzat Polgármesteri Hivatalában, valamint Budapest, XI. kerület, Bocskai út 39-41. sz. alatt a recepción átvethető, vagy az önkormányzat internetes oldaláról ([www.ujbuda.hu](http://www.ujbuda.hu)) letölthető.

Budapest, 2015. szeptember 22.  
dr. Hoffmann Tamás  
polgármester s.k.



Összes

### A XI. kerület sikeralbuma

Újra olimpikont ad a BEAC a magyar élsportnak



A német fővárosban rendezett maratonon két magyar atléta, Csere Gáspár és Staicu Simona is ötkarikás kvótához juttatta nemzetünket. Közel 41 ezer futót vonzott a világ hat legnagyobb maratonja, azaz a „World Majors” közé tartozó németországi megmérettetés, köztük az idei világranglista-vezető kenyai Eliud Kipchoget.

Csere Gáspár, a BEAC és egyben Újbuda atlétája megmutatta, hogy kiválóan sikerült a formaidőzítés: közel egy percet vert egyéni legjobb idejére, és 2:16:30 óras, olimpiai indulást érő eredménnyel a 36. helyen ért célba a 42. Berlin Maratonon. A sportoló így nyilatkozott a versenyről: „Hála Istennek sikerült egy percet javítanom; 2:16:30-as időeredménnyel megfutva az olimpiai szintet! Nagy valószínűséggel tehát mehetnek a 2016-os riói olimpiára. A versenyem az idő alapján nagyjából a tervek szerint alakult. Ami viszont a futást és a belső élményeket illeti, kifejezetten nehézkes volt... Az utolsó két kilométeren már szédülés, homály fogott el... Szeretnék köszönetet mondani edzőmnek Szabó Imrének, családomnak, és minden szurkolásért, biztató üzenetért is hálás vagyok!”.



**ÚJBUDA PRIZMA**  
TÁRSASHÁZKEZELŐ IRODA

**mobil: +36 70 453 9075**

**tel.: +36 1 785 2227**

**www.ujbudaitarsashazkezeslo.hu**

• **Áttekinthető, Stabil önkormányzati háttér**

• **felelős/tudatos/átlátható gazdálkodás**

• **Pályázatfigyelés/Pályázatok készítése/Projektmenedzsment**

• **gazdasági/műszaki/jogi háttér**

• **Ügyfélkapu rendszer/Online betekintés könyvelésbe/Hibabejelentés**

• **hatályos jogszabályok teljes körű ismerete és végrehajtása**

• **Szakértő közös képviselet**

**e-mail: tarsashazkezeslo@ujbudaprizma.hu**



**ÚJBUDA PRIZMA**  
TÁRSASHÁZKEZELŐ IRODA





# Gesztenyés-birsalmás kacsasült mézes birspürével



Szeptember végén, október elején beköszönt a szelidgesztenye és a birsalma szezonja. A gesztenye mindamell, hogy nagyon finom, kifejezetten egészséges, és a növény minden része felhasználható. Fájából szép színű, illatos bútortekercs, leveleiből meghűlés, köhögés elleni gyógyteát készítenek. Ha a szezonban szert teszünk nagyobb mennyiségű gesztenyére, ajánlott főzve, pucolva lefagyasztva elrakni, ebben a formában egy évig is eláll. A friss gesztenyét ne őrizzük sokáig, hamar kiszárad megavasodik.

Bukszár Tamás, a VakVarjú Vendéglő séfjének kedvenc gesztenyés receptje megbolondítva egy kis birspürével:

## Hozzávalók:

- 1 egész pecsenyekacsa
- 4 birsalma

- 300 g hámozott egész gesztenye
- 2 ág rozsmaring
- só

## Hozzávalók a birspüréhez

- 4 db birsalma
- 3 szem szegfűszeg
- 25 ml citromlé
- 3 evőkanál méz
- só

A kacsát megmossuk, majd kívül-belül besózzuk. Négy darab birsalmát kimagozunk és cikkekre szeletelünk. Megtöltjük a kacsá hasüregét gesztenyével, rozsmaringgal és birsalmával. 200 fokban sütőben kb. másfél órán át sütjük fólia alatt vagy sütőzacskóban, közben hústűvel ellenőrizzük, és amikor megpuhult a hús, eltávolítjuk

a fóliát. Ha maradt a kacsatöltésből, akkor a maradék gesztenyét meg birsalmaszeleteket a tepsibe tesszük és bő félóra alatt pirosra, ropogósra sütjük a kacsát.

A püréhez kevés vízzel főzetet készítünk a fűszerekkel és mézzel, kevés citromlevet is adunk hozzá. Ebben tesszük a hámozott, magozott szeletelt birsalmát. Annyi vizet tegyünk még hozzá, hogy majdnem ellepje. Lefedve lassú tűzön puhára főzzük. A birsalmát végül szűrőpapírral kivesszük, és krémes állagúra turmixoljuk. Ha túl sűrű lenne, a főzőlével hígíthatjuk.

Köretként adhatunk hozzá rozsmaringos, tepsiben sült burgonyát, sült almás burgonyapürét vagy sütőtökös burgonyagratint.

## Az Év Magánrendelője!

### Három éve áll a páciensek szolgálatában a Budai Magánorvosi Centrum és a Budai Oltóközpont.

Rendelők Újbuda központjában, a Fehérvári úton, tömegközlekedéssel is jól megközelíthető helyen található. Magánorvosi Centrumunkban jól felszerelt, kellemes környezetben várjuk pácienseinket. Szakorvosi rendeléseink mellett nagy hangsúlyt fektetünk pácienseink egészségének megőrzésére is. Menedzserszűréseket szervezünk, vállaljuk cégek foglalkozás-egészségügyi ellátását is, valamint egyénre szabott oltási tervet készítünk. Szűrési programunk során néhány óra alatt, sorban állás nélkül, előre egyeztetett időpontban, elegáns, kellemes környezetben, szakmailag megalapozott protokollok szerint, több szakorvosunk összehangolt munkájának köszönhetően felmérjük fizikai

állapotát, terhelhetőségét, a rizikófaktorokat. Az összefoglaló véleményünk minden esetben életmódbeli tanácsadást is tartalmaz, gyakran konkrét edzéstervvel is.

Rendelőkben több mint harmincöt orvos dolgozik, huszonöt szakterületen.

– Úgy vélem, hogy megérdemelten lettünk 2015 Magánrendelője, sok páciens már több

magánorvosi szolgáltatóval tudta összehasonlítani ellátásunk színvonalát. Ezúton is köszönjük mindenkinek, aki ránk adta szavazatát! Nagyon örültünk annak, hogy a páciensek mellett a neves szakmai zsűri is rendelőköt találta az Év Magánrendelőjének. Ez az abszolút fődíj még nagyobb lendületet adott csapatunknak ahhoz, hogy betegellátásunk színvonalát továbbnöveljük. Ez az elismerés megerősített bennünket abban, hogy jó úton haladunk, és

igyekszünk megtartani ezt a szakmai színvonalat – hangsúlyozza dr. Pácz Alexandra orvosigazgató.

Eszközparkunkat folyamatosan fejlesztjük, bővítjük. Ultrahangkészülékeinkkel gyakorlatilag minden testtájék vizsgálatát el tudjuk végezni (hasi, nyaki, carotis-, pajzsmirigy-, emlő-, here-, nőgyógyászati, hüvelyi, kismencei, csecsemő-, csípő-, ízületi, lágyrészt, rahang-, szívultrahang-vizsgálatok, erek Doppler-vizsgálata).

Mindennapos vizsgálataink közé tartozik a spirometria, az audiometria, a Holter-EKG, a vérnyomás 24 órás vizsgálata (ABPM), akárcsak a terheléses EKG-vizsgálat. Szerződött partnerünk segítségével a teljes test MR-vizsgálatát is el tudjuk végezni, ahogy a CT-vizsgálatot is, minden régióra kiterjedően.

Rendelők felszereltsége bőrgyógyász, illetve sebész szakorvosaink számára lehetővé teszi a kisebb beavatkozások ambuláns elvégzését is

(pl. anyajegyek, fibrómák eltávolítása, aranyélekötés stb.).

A Budai Oltóközpontban is törekszünk arra, hogy kellemes hangulatban teljen az idő. A váróban elhelyezett képernyőn ismeretterjesztő előadásokat nézhetnek a páciensek. Az oltásokkal betegségeket előzhetünk meg, és csodálatos érzés, amikor azt kérdezzük: „Már meg is kaptam az oltásokat, csak ennyi volt? Sokkal rosszabbra számítottam!”. Mindenki számára elérhető vagyunk telefonon, e-mailben is, és igyekszünk a lehető leghamarabb megválaszolni az oltásokkal kapcsolatban felmerülő kérdéseket. Nagyon jó érzés, amikor ismételt felkeresnek a páciensek, illetve barátok, családtagokak küldenek hozzánk, akik szintén megtisztelnék bennünket a bizalmukkal.

Alapvető elvárás kollégáink felé – a magas szintű szakmai ellátás mellett – a korrekt, rugalmas, emberséges, empátiás, udvarias magatartás és tisztességes hozzáállás. Azt reméljük, hogy a pácienseink is érzik, hogy mennyire megbecsüljük azt a bizalmat, amit szavazataikkal kifejeztek felénk. Semmiképpen sem szeretnénk ezzel visszaélni, és továbbra is úgy dolgozunk, hogy a szakmai ellátás mellett valóban családias, nyugodt hangulatot is árasztson rendelők. Elsődleges elvárás magunk felé, hogy pácienseink elégedetten, jó hírünket terjesztve távozzanak tőlünk.



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

- KARDIOLÓGIA SZŪRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŪRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

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

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



## 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.



Fazekas Márk 2014. november 24-én született 3600 grammal és 54 cm-rel a Szent Margit Kórházban. Szinte mindig vidáman ébred, sokat mosolyog, és ha beszélünk hozzá, játszunk vele, nagyokat

kacag. Minden érdeklő, tekintete mindig ott van, ahol történik valami. Nagyon eleven kisbaba.

Gauzer Emma vagyok, 2014. november 22-én jöttem a világra a Szent Imre Kórházban. Sokat mosolygok, kedves kislány vagyok. Kedvenc időtöltéseim közé tartozik a babaúszás, a hintázás és a rámolás. Sikongatással viszonzom a családom szeretetét.



## Új lakóink rovatunkat a Savoya Park támogatja

**SAVOYA PARK**

Családias légkör, gyermekcentrikus környezet, állandóan megújuló akciók!  
**ÖNT IS VÁRJÁ**  
a SAVOYA PARK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT a Hunyadi János út 19. szám alatt.

MEGNYITOTT A TTL A SAVOYA FÓRUMON! PADLÓSZNYEGEK, LAMINÁLT- ÉS PVC PADLÓK, TAPÉTÁK ÉS FÜGGÖNYÖK SZÉLES VÁLASZTÉKAVAL VÁRJUK ÖNT ÉS CSALÁDJÁT!



**ORION**  
MOLECC/FÉNY  
ART DESIGN/KFT

Ezzel az utalvánnyal  
**Ön 15% kedvezményt\***  
kap lámpa vásárlásakor  
6000féle termékkel!

Bevitelhető az  
**ORION MOLECC Fény BUDAPEST-nél**  
H-1113 Budapest, Karolina út 17-ben P  
Tel.: +36(1)385 22 12, Fax: +36(1)385 16 42  
www.molecc-lampok.hu

\*Kivéve az alkatrészeket. Nem kombinálható más kedvezménnyel/utalvánnyal. Személyenként/vásárlásonként csak egy utalvány vehető be. Késpénzre nem váltható. Az utalvány 2015.10.31-ig érvényes

**-15%**

ORION - 10/2015 - ÚJBUDA - HU