



ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA

ÓBUDA

XV. ÉVFOLYAM 23. SZÁM

MEGJELENIK KÉTHETENTE

2009. DECEMBER 1.

Ismét korcsolyapálya a Fő téren

2

Könnyűzenei hétvégével kezdődött az „Advent Óbudán” című rendezvénysorozat. A jégpálya november 28-án megnyílt.

Oltópont a Szent Margit Rendelőintézetben

10

A Vörösvári úti járóbeteg-szakrendelőben november 27-től december 22-ig működik oltópont.

Gyere, hokizz velünk!

29

Száz amatőr játékos talált otthonra és készül a bajnoki idényre a Kaszások tornacsarnok melletti jéges bázison.

Megújult sportcentrum a Folyondár utcában



Fotó: SÁNTA BALÁZS

Lapzártakor érkezett: „Folyondár Vasas Sport és Tánc” néven értékes sportközponttal gazdagodott a kerület. Bús Balázs polgármester november 24-én adta át az új komplexumot, amit látványos tánc-, aerobic- és sportgimnasztika bemutatóval vettek birtokba a szakágak versenyzői. BŐVEBBEN A 28. OLDALON

Óbuda Újság dobogós

O rszágos pályázatot írt ki „Pátriánk” Helyi Sajtó-díj címmel a Studio Metropolitana Városfejlesztő Műhely települési, kistérségi közösségi újságoknak. Lapunknak nagyvárosi kategóriában a III. díjat

ítélte oda a szakmai zsűri. Részletek a 26. OLDALON

MEGJELENÉSÜNK. Következő számunk **december 15-én, kedden** jelenik meg! Újságunk korábbi számai is olvashatók a www.obuda.hu honlapon.

Csatornára váró III. kerület

„A Fővárosi Önkormányzat ígérete: bő két év múlva mindenütt lesz csatorna” címmel újságunk 2007. évi 22-es lapszámában jelent meg cikk a témával kapcsolatban.

E ltelt tehát a két év, azonban igencsak megkérdőjelezhető, a III. kerület közműhiányos területeinek fej-

lesztésére honnan lesz pénze a fővárosnak, ha az utolsó pillanatig húzott pályázati határidőig nem születik döntés a

kérdésben, vagy ha az Európai Unió által eddig, több esetben megkérdőjelezett közbeszerzési visszaélések miatt eláll a főváros csatornázási projektjének támogatásától?

CIKK A 7. OLDALON

A „Vízben is beindultunk” játék nyertesei

Kisorsolták a „Vízben is beindultunk” játék nyerteseit. A szerencsések: *Daróczi Sándorné, Molnár Krisztina, Bodrogi Krisztián, Oláh Györgyné, Pádányi Dorottya és Peres András.* Az ajándékot átvehetik az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. székhelyén, a *Rádl árok utca 1. szám* alatt, *Gálházi Tünde* irodavezetőnél, hétköznapi munkaidőben *8-tól 16 óráig*. 2010 tavaszán folytatódik a játék, mindenkit várnak az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. kezelésében lévő *Barátság és Családi Szabadidő Parkban*.

Önkormányzatunk a Facebookon

Az iwiw mellett újabb fórumon található meg Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata. Aki már regisztráltatta magát a Facebook közösségi oldalon és Óbuda-Békásmegyert „rajongóként” bejelöltte, az az eddigieknél is gyorsabban tájékozódhat a kerület legfontosabb híreiről, eseményeiről. Az oldal számos szolgáltatása ahhoz is segítséget nyújt, hogy a kerület lakói ne csak a városrész ügyeiről kapjanak gyors információkat, hanem egymást is megismerhessék.

Értesülés friss pályázatokról

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata kerületi vállalkozók részére elektronikus levelezési listát működtet, melyen keresztül e-mailben értesülhetnek az őket érintő aktuális országos pályázatokról. Amennyiben szeretne rákérülni erre a listára és értesülni a friss pályázati lehetőségekről, írjon a következő e-mail címre: kiss.nikolett@obuda.hu, tel.: 437-8596.

Ismét korcsolyapálya a Fő téren

Immár harmadik alkalommal nyílt jégpálya november 28-án a polgármesteri hivatal előtt. Az „Advent Óbudán” elnevezésű, december 20-ig tartó eseménysorozat a könnyűzenei hétvégével indult.

Akorcsolyázás lehetőségének megteremtése mögött az a nem titkolt szándék áll, hogy a Fő tér és környéke ismét élő, közösségi térré váljon. A tervek szerint az év végéig mindenképpen nyitva lesz a korcsolyapálya az ide látogatók előtt. A tavalyi tapasztalat azonban azt mutatta, erre komoly igény van az új év első hónapjaiban, így nem kizárt a létesítmény működésének meghosszabbítása. Ezt természetesen az időjárás is befolyásolja, minél több a hideg napok



Lapzártánkkor még építették a koripályát a Fő téren

száma, annál hosszabb időt fedez az üzemeltetésre szánt költségkeret.

(A jégpálya látogatója számára ingyenes, a helyszínen korcsolya bérelhető.)

Az adventi időszak hétvégi napjain számos érdekes produkció is várja a közönséget. Néhány fellépő a teljesség igénye nélkül: Szalóki Agi, Lumen Christi

Gospel, Tükrös Együttes, Ferenczi György és a Rackajam, Benkó Dixieland Band.

(A programokról lapunkban részletesen tájékoztatjuk olvasóinkat.)

Előadás a Faluházról a Magyar Tudományos Akadémián



Fotók: ANTAL ISTVÁN

Lapzártakor érkezett: az „Energiaellátás a XXI. században - kihívások és fenntartható megoldások” elnevezésű konferenciasorozaton, a Magyar Tudományos Akadémia Roosevelt téri székházában, „Az épületek felújításának hatása az energiafelhasználásra és a környezetre” című rendezvényen Puskás Péter alpolgármester tartott előadást november 25-én a rövidesen

befejezéséhez érkező Faluház-projektéről.

Az Akadémia Energetikai Bizottsága által szervezett konferencia neves előadói, egyetemi tanárai két fókuszpontra összpontosítottak: a délelőtti szekciónak hatása az energiafelhasználásra és a környezetre” című rendezvényen Puskás Péter alpolgármester tartott előadást no-

tóségeit vizsgálta, mint a földhő- és hőszivattyúhasználat, illetve a biomassza- és napenergia alkalmazása az épületek energiaellátásában.

Puskás Péter alpolgármester ez utóbbi szekciónál számolt be nagy sikerű előadásában az 1500 négyzetméternyi napkollektorrendszerrel működtetett Faluház felújításának gyakorlati tapasztalatairól.

Közmeghallgatás

A társasházak és a panelfelújítás áll az idei közmeghallgatás középpontjában. Az eseményt december 17-én 18 órai kezdettel rendezik a Békásmegyeri Községi Házban (Csobánka tér 5.).

Az önkormányzati törvényben foglaltaknak megfelelően, a képviselő-testület évente legalább egyszer, előre meghirdetett időpontban közmeghallgatást tart, melyen az állampolgárok és a helyben érdekelt szervezetek képviselői közérdekű kérdéseket és javaslatokat tehetnek. A közmeghallgatás célja, hogy a közösségi javaslatok illetve észrevételek ne csak az apparátuson keresztül, hanem közvetlenül a lakosoktól jussanak el a képviselőkhöz.

Idősügyi Tanács

Mint arról a képviselő-testület korábban döntött, december 1-jén Idősügyi Tanács alakul Óbuda-Békásmegyeren.

Önkormányzati delegáció Óbuda testvérvárosában, Amstelveenben

Erősödő holland-magyar kapcsolatok

Bús Balázs polgármester vezetésével önkormányzati delegáció látogatott november 18-a és 20-a között hollandiai testvérvárosunkba, Amstelveenbe.

A látogatásnak kettős célja volt. Óbuda-Békásmegyer is részt vett abban az európai uniós projektben, mely a szakoktatás fejlesztésének és a munkaerőpiaci helyzetnek összefüggéseit vizsgálta. A projekt koordinátora Amstelveen városa volt, a közreműködő partnerek az angliai Woking, Berlin Tempelhof-Schöneberg kerülete, valamint Óbuda-Békásmegyer. Több mint egyéves előkészítő munka eredményét összegezték a résztvevők a kétnapos konferencián. Sok érdekes és hasznos észrevétellel hangzott el, melyek konklúzióját és a jövőbeni együttműködés ke-



Szabó Magdolna alpolgármester, Gyarmati Brigitta turisztikai referens, Jan van Zanen Amstelveen polgármestere, Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere, Gaál Jenőné oktatási referens és Holló Tamásné, a GTB Szakiskola igazgatója

reteit egy valamennyi résztvevő által aláírt együttműködési megállapodásban rögzítették. A konferencia alkalmat adott egymás jobb, sze-

mélyes megismerésére, az Európai Unión belüli kapcsolatok építésére.

A látogatás másik célja a két testvérváros, Amstelveen és Óbuda-Békásme-

gyer együttműködési szerződésének megerősítése és megújítása volt.

A két önkormányzat megállapodott abban, hogy a jövőben elősegíti a

polgárai közötti baráti kapcsolatok létrehozását az oktatás, a kultúra, a turizmus és a sport területén. Elősegítik egymás oktatási, kulturális és sport tevékenységének megismerését az intézmények, egyesületek, művészek kölcsönös bemutatkozását lehetővé téve. A két önkormányzat kölcsönös csereprogramokat szervez az oktatás és a kultúra területén.

Együttműködnek olyan európai uniós projektekben, melyek a két város fejlődésének érdekeit szolgálják, részt vesznek a holland-magyar történelmi kapcsolatok feltárásában, megismertetésében és ápolásában.

Az együttműködési szerződést Jan van Zanen, Amstelveen és Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere írta alá. A szerződést a két város képviselő-testületének kell ratifikálnia.

Kisebbségek adventi estje

Az ünnepvárás jegyében közös adventi estet rendez a III. kerületi Lengyel, Német és Szlovák kisebbségi Önkormányzat, valamint a „Braunhaxler” Német Hagyományokat Ápoló Egyesület december 10-én 17 órai kezdettel a Békásmegyeri Közösségi Házban.

Az eseményen beszédet mond és az adventi gyertyát meggyújtja Óbuda-Békásmegyer polgármestere. A műsorban

közreműködnek: a III. kerületi német nemzetiségi óvodák és iskolák kultúr-csoportjai, a Pilisszántói Hagyományörző Szlovák Pávákör, a Szent Kinga Lengyel Kórus, a Budapesti Szlovák Tannyelvű Iskola énekkara, valamint a Braunhaxler Dalkör és a Braunhaxler Német Énekkar Egyesület.

A program után baráti összejövetelt, közös éneklést tartanak sváb és szlovák harmonikások.

Levellezőlista civil szervezeteknek

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának Civil és Turisztikai Szolgáltató Irodája levellezőlistát üzemeltet a kerületben működő civil szervezetek számára. Az önkormányzat által végzett napi pályázatfigyelés keretén belül felajánljuk, hogy részükre folyamatos tájékoztatást nyújtunk elektronikus levellezőrendszerünkön keresztül a különböző pályázati lehetőségekről és a civil szervezeteket érintő egyéb hasznos információkról. Ha igénylik az önkormányzat szolgáltatását, szíveskedjenek jelezni Tófej Éva csoportvezetőnek, a tofej.eva@obuda.hu e-mail címen.

Fődíjas óbudai diákok a Finn Nagykövetség pályázatán

Lapzártakor érkezett: a Finn Nagykövetség rajz- és fogalmazás-pályázatot írt ki nemrégiben. A budapesti pályázaton összesen 54 tanuló indult 11 iskolából, rajz kategóriában 43-an, fogalmazás kategóriában 11-en. A két fődíj nyertese: *Csizmadia Eszter* 8. osztályos tanuló (Dr. Szent-Györgyi Albert Általános Iskola) és *Pálfalvi Regina*, a Zipernowsky Károly Általános Iskola 7. osztályos diákja.

Jutalmukat *Jari Viléntől*, Finnország magyarországi nagykövetétől vették át november 27-én a nagykövetségen. Az egyik nyertes édesanyjával vagy édesapjával Finnországba utazhat egy hétvégére, míg a másiknak nagyköveti napot szerveznek a követségen. A finnországi utat mindig az adott város finn testvérvárosa biztosítja, ez Budapest esetében Helsinki. A nagyköveti nap programja játékos találkozókból áll.

Hol vannak az elszállított járművek?

Idén augusztus óta jogszabály írja elő a közterületen szabálytalanul parkoló járművek elszállítását.

és az intézkedés költségét megtérítette vagy a befizetés tényét számlával

igazolta. Érdeklődni a **06-20-261-7313-as** telefon-számon lehet.



FOTÓ: ANTAL ISTVÁN

Az elszállításhoz a közterület-felügyelet közreműködőt vesz igénybe. Az elszállított járművek a **III. kerület, Pók utca 1. szám** alatti tárolóhelyen a nap 24 órájában átvehetők, amennyiben a jármű üzemeltetője a jármű átvételére való jogosultságát igazolta

Bővülő közterületi feladatok a városrészben

Feloldott lakásértékesítési moratórium



Fotó: ANTAL ISTVÁN

Lapzártakor érkezett: a mintegy félszáz napirendi pont között az önkormányzat jövő évi költségvetési koncepciójáról, az ügyfélfogadási idő változásáról, az önkormányzati lakások eladásának lehetőségéről, a közterület-felügyelet további feladat-átvételéről a fővárostól, a díszpolgári címmel járó, visszaadott díj megosztásáról tárgyaltak a képviselők a november 25-ei testületi ülésen.

Előként az önkormányzat 2010. évre vonatkozó költségvetési koncepcióját vitatták meg. - Alapvetően stabil irányt mutat a koncepció. Ugyanakkor át kell gondolni az önkormányzatok önként vállalt feladatait - fogalmazott **Pataki Márton** (független), a pénzügyi bizottság elnöke. A képviselő hadigazdálkodáshoz hasonlította azt, amit a helyhatóság kénytelen folytatni.

- A 2009. évi költségvetés tervezésénél és végrehajtásánál a pénzügyi egyensúly fenntartása és a likviditás megőrzése érdekében megkorlátozó intézkedéseket kellett bevezetni. Az intézkedések hatására a városrész vezetése elérte, hogy a költségvetés kiadási oldala az időarányos előirányzat alatt teljesült, de ez sem tudta kompenzálni az ingatlanpiac stagnálása miatt keletkezett bevételekiesést, ezért a rendszer finanszírozhatósága érdekében 2010. szeptember 1-ig megemelték a folyószámla-hitelkeretet. A rövid és középtávú pénzügyi egyensúly és fizetőképesség megőrzése érdekében a jövő évi költségvetés



tervezésénél minimális forráshiánnyal, lehetőség szerint 0-val szabad tervezni - ismertette röviden **Bús Balázs** polgármester a 2010. évi gazdálkodást befolyásoló pénzügyi-gazdasági környezetet.

Páll Attila, az SZDSZ-frakció vezetője a kisebbségi önkormányzatok működésének finanszírozása kapcsán a korábbi évekhez hasonló forrás biztosítását javasolta.

Bús Balázs polgármester a felvetésre válaszolva kifejtette: a kisebbségek érdekét maximálisan szem előtt tartja a városrész vezetése, ezért a jelen gazdasági helyzetben, jövőre az ideikhez hasonló mértékű támogatás biztosítását javasolta e célra a költségvetésben.

Lásztity Radomír, a Szerb Kisebbségi Önkormányzat elnöke reálisnak ítélte a tervet.

A költségvetési koncepciót 28 igen és két tartózkodás mellett fogadta el a testület. Az önkormányzat 2009. évi költségvetésének I-IX. havi teljesítéséről szóló tájékoztatót és a 2009. évi költségvetésről szóló rendelet szeptember 30-ai határral



Megosztott díszpolgári díj

A testület egyhangúlag fogadta el, hogy az „Óbuda-Békásmegyer Díszpolgára” címmel elismert **Fodor István** kérésére a számára megítélt díjat 50-50 százalékban két szervezet kaphassa meg. Ennek alapján a pénzt fele-fele arányban a **Mozgáskorlátozottak Országos Szövetsége** és a **Gyermekek a Művészetért és Hagyományért Alapítvány (Kincső)** veheti át.

történő módosítását szintén nagy többséggel támogatták.

Hosszas vitát követően a képviselők elfogadták a **Puskás Péter** alpolgármester javasla-

taival kiegészült, az önkormányzat tulajdonában lévő lakások elidegenítésének egyes feltételeiről szóló rendeletet. Az egyik, legfontosabb eleme a döntésnek, hogy feloldották a korábban elrendelt lakásértékesítési moratóriumot, és a bérlemények elnevezése mellől törölték a szociális jelzőt. Utóbbival nem szűnik meg a támogatott lakbérű lakások „pozíciója”. A rendelet módosításának, illetve a határozatlan időre kötött bérleti szerződéssel érintett lakások elidegenítésének elsődleges célja, hogy az önkormányzat meglévő lakásállománya alacsonyabb költséggel fenntartható ingatlanokból álljon, e lakások bérbeadása határozott időtartamra történjen, a lakások bérbeadásakor a szociális rászorultságot folyamatosan figyelemmel tudják kísérni. (A rendelet teljes szövege lapunk következő számában olvasható.)



Tovább működhet a vállalkozói piac

A továbbiakban módosították a vásárcsarnokokról, piacokról és üzletközpontokról szóló rendeletet. Ennek értelmében 2010. december 31-ig meghosszabbították a Békásmegyeri Vállalkozó Piac területére vonatkozó bérleti szerződéseket. Emellett a vállalkozói piac, a Békásmegyeri Vásárcsarnok, illetve a Kolosy Piac területére differenciált bérleti díjat határoztak meg jövő januártól. Van, ahol egyáltalán nem, másutt minimálisan, az inflációt követő, 6 százalékos mértékben emelik a díjakat.

Új játszóterek épülhetnek

Két éves terv készült az új játszóterek kialakítására, valamint meglévő játszóterek

FOLYTATÁS AZ 5. OLDALON

FOLYTATÁS A 4. OLDALRÓL

felújítására. **Szepessy Tamás** polgármester-helyettes elmondta: az idei költségvetés 160 millió forintot biztosít közterületfejlesztésre erre az évre. Idén és jövőre együttesen 320 millió forintot fordítanak erre a célra. Az újonnan építendő játszótérek egy részére rendelkeznek kész tervekkel, melyek a következők: a Kiskorona utca-Kiscelli utca által határolt területen, a Gyenes és a Váradi utca találkozásánál, a Gyógyszergyár utcában, a Hímző- Boglár, Pünkösdfürdő utca „összefutásánál”, a Juhász Gyula utca 2-4., illetve 11-13. szám alatti területeken, a Jós és a Hadriánus utcában, a Gyenes- Selyem és Reménység utca által határolt ingatlanon.

Ezek közül még az idénre tervezettek: a Kiskorona utcában, a Kiscelli utcában, a Gyenes utca 1-3-ban, a Váradi utca 22. szám alatt, a Gyógyszergyár utcában, a Hímző- Boglár és Pünkösdfürdő utca által határolt területen. Felújítási munkákat is végeznek, például a Polgár utcai játszótéren, a Velence udvarban, a Kecse utcánál, a Juhász Gyula utcai téren, a Doberdó utcában, a Derű és a Vihar utcain, a Bécsi út és Ágoston utcánál, a Jendrassik és a Bebó Károly utcai játszótéren. A dühöngők közül a Szilke-Jós utca és a Margitliget utca-Csobánka tér között, a Királyok útja 190-nel szemben, a Hollós Korvin Lajos utca-Ország út sarkán, a Szőlő és a Pacsirtamező utca sarkán. A felújítások jövőre folytatódnak.

Az ülésen elfogadták még többek közt: a KMOP-„Szociális alapszolgáltatások és



Új feladatok a helyi közterület-felügyeletnél

A III. kerületi Közterület-felügyelet újabb feladatokat vett át a fővárostól a képviselők egyhangú döntése alapján. A III. kerület teljes területén, január 1-jétől **a helyi önkormányzat hatáskörébe kerül egyebek mellett:** a közterületek jogszerű használatának, a közterületen folytatott, engedélyhez, illetve útkeszítési hozzájáruláshoz kötött tevékenység szabályszerűségének ellenőrzése; a közterület rendjére és tisztaságára vonatkozó jogszabályok által tiltott tevékenység megelőzése, megakadályozása, megszakítása, megszüntetése, illetve szankcionálása; a jogellenes állapot jelzése, intézkedés kezdeményezése, ha a szükséges eljárás más hatóság hatáskörébe tartozik (például jogszabály-ellenesen elhelyezett építmények, tárgyak eltávolításának kezdeményezése); közreműködés a köztisztaságra vonatkozó jogszabályok végrehajtásának ellenőrzésében. Közreműködés a társadalmi bűnmegelőzési feladatok megvalósításában, a közbiztonság és a közrend védelmében; közreműködés a közterület, az épített és természeti környezet védelmében; az állatok védelméről és kíméletéről szóló törvényben meghatározott kóbor állatok befogásával és elhelyezésével kapcsolatos feladatok kivételével, közreműködés az állategészségügyi és eb-rendészeti feladatok ellátásában. A védett övezetekben közlekedő, illetve várakozó járművek behajtási- és behajtási-várakozási hozzájárulásainak, valamint a mozgásában korlátozott személyek parkolási igazolványainak ellenőrzése, visszaélés esetén szankcionálás. Elszállítással eltávolíthatja a közterületen szabálytalanul elhelyezett járművet, ha az a közúti forgalom biztonságát vagy a közbiztonságot veszélyeztet. A főváros tulajdonában, használatában, a kiemelt célú zöldterületeken lévő játszótérek és sportterek a dohányzás ellenőrzése, szankcionálása.

A Fővárosi Közterület-felügyelet látja el: a kóbor állatok befogását, őrzését, értékesítését, vagy ártalmatlanná tételét; a közterületen létesülő taxiállomások használatának ellenőrzését.



FOTÓK: SÁNTA BALÁZS

Változó ügyfélfogadási rend

Egyhangú döntéssel fogadták el az önkormányzat szervezeti és működési szabályzatának a munka és ügyfélfogadási rendre vonatkozó részének módosítását. A testület korábbi döntése nyomán, idén május 1-jétől a hétfői munkarendet és a félfogadási időt 1 órával meghosszabbította, míg a pénteki munkarendet 1 órával rövidebb időben állapította meg. A munka- és félfogadási idő módosításának tapasztalatait a képviselő-testület javaslatára Bús Balázs polgármester felmérte. Az októberben végzett ügyfélszámlálás adatai szerint 18 óra és 19 óra között 182 ügyfél kereste fel a polgármesteri hivatal ügyintézés céljából. Legtöbbször az igazgatási főosztályon, ezen belül az okmányirodában jelentek meg (106-an), ezt követte a városfejlesztési főosztály (32-en), a szociális szolgáltató főosztályon (22-en) és a gyámhivatalnál (13-an). A tapasztalat alapján megállapítható, hogy a heti munkaidőn belül az ügyfélfogadási idő egy órával történő meghosszabbítása iránt mutatkozik lakossági igény, de nem feltétlenül az esti órákban. E helyett, különösen ősszel és télen, az ügyfelek szívesebben intézik nappal az ügyeiket. A 18 és 19 óra közötti időszakban már az ügyintézők munkateljesítménye is rosszabb, a munka hatékonysága alacsonyabb. A polgármester javaslata alapján **a hétfői munka és félfogadási idő végét a képviselő-testület a korábbi időszaknak megfelelően 18 órában határozta meg, míg a pénteki munkanap változatlanul 12.30 óráig tart** majd. A fennmaradó egy órát a keddi és csütörtöki napok - eddig 16 óráig tartó - munkaidejének meghosszabbítására fordítják, így **kedden, szerdán és csütörtökön is 16.30 óráig tart a hivatal munkaideje.** A félfogadási idő egy órával nő azáltal, hogy **az eddigi csütörtöki félfogadási időt (8-12 óra) 8-tól 13 óráig terjedő időtartamban határozták meg.**

gyermekjóléti alapeljárások infrastruktúrális fejlesztése” pályázaton való részvételt; az első félévben kiírt civil működési pályázat beszámolóját, illetve a civil működési pályázat második féléves kiírására beérkezett pályaművek elbírálását, a civil szervezetek számára kiírt nyári táborozási pályázattal kapcsolatos elszámolást; közoktatási intézmények módosított dokumentumait; beszámolót az Óbudai Nyár 2009. rendezvénysorozatról; az ingatlancserékre tett javaslatot a III. kerület és a Fővárosi Önkormányzat között; az október 29-én zárult ingatlanpályázatokról szóló beszámolót; az óbudai gázfűtéses intézmények fűtőkor-szerűsítésére vonatkozó előterjesztést; a Kerék utcai bölcsőde, konyha és Meseerdő Óvoda gázüzemű vízmelegítőjének cseréjét; feladat átadást a Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft.-nek; együttműködési megállapodás kötését a Magyar Hospice Alapítvánnyal.

Szeberényi Csilla

Ókori emlékeket tártak fel

Mégsem épül be a villamosremíz telke

Óbuda népszerű az ingatlanfejlesztők körében; az egykori villamosremíz közelében jövő tavasszal kezdik építeni a Zen Garden lakóparkot, és ennek szomszédságában 2010 elejére készül el az első száz lakás. A volt remíz telkére szánt lakópark helyén viszont leállt az építkezés, annyi ókori emlék került elő a föld alól.

A Vörösvári út - Hunor utca - Hévízi út - Körte utca által határolt területen a Zen Garden Óbuda Lakópark kivitelezési munkálatainak kezdetét a beruházó jövő tavaszra tervezi, az érvényes építési engedélyeket megkapták. Ezen kívül három nagyobb beruházás folyik Óbudán, a Forest Hill, a Jazz Loft és a Testvérhegy

Lakókert új építésű lakásai készülnek.

A közvetlen szomszédságban, a Vörösvári út - Hévízi utca - Hunor utca alkotta tömbben a Jazz Loft névre keresztelt projekt épül; a lakásokat két ütemben adják át, januárban és februárban 100 lakás készül el, míg 50 otthont 2010 végén terveznek átadni - nyilatkozta az obuda.hu-nak *Takács Imre*, a beruházó Malomvári Kft ügyvezető igazgatója, hozzátéve, hogy a gazdasági válság rájuk is hatással volt, az eladásra kínált ingatlanok árát csökkentették és az áfaemelést sem érvényesítették.

Hangsúlyozta, hogy ingatlanfejlesztésük műszakilag és nem utolsósorban finanszírozás



szempontjából is sikeres és stabil, a potenciális vevők az átadás előtti hónapokban már szívesen szerződnek.

Meghiúsulni látszik ugyanakkor a Vörösvári út és a Hunor utca mentén, az egykori óbudai

villamosremíz helyére tervezett ingatlanberuházás, az ötemeletes, 60 lakásos Golden Grape Residence lakópark. A beruházás azért állt le, mert a területen jelentős ókori emlékeket tártak fel, emiatt annyira módosítani kellett volna az eredeti építési tervben, hogy a beruházó Immoferno Kft. tőke hiányában inkább elállt építési szándékától.

A volt remíz környéke mellett Csillaghegyen és a Római-parton is folynak építkezések. A Testvérhegyi Lakókert fejlesztési területe 4 hektáron, zöldövezeti részen, közvetlenül a Testvérhegy lábánál helyezkedik el, a Bóbita utca-Testvérhegyi út-Do-

moszló út által határolt területen. A 2010 év elején elkészülő lakások körülbelül 60 százaléka már elkelt.

A Királyok útja végében, a Kossuth Lajos üdülőpart által határolt, ősfás területen épül a Riverport Apartmanház. *Zvi Bochman*, a projekt marketingigazgatója azt mondta, a négy épület kivitelezése a végéhez közeledik, az ingatlanokat 2010 januárjában adják át a tulajdonosoknak.

Csillaghegyen a strand mellett épült meg a Forest Hill Lakópark, több mint 4 hektáros, erdővel övezett zöld domboldalon. Az átadás első ütemében, három épületben 92 lakást alakítottak ki.



FOTÓK: ANTAL ISTVÁN

Az új forgalmi rend a Margit híd környékén



Érzékelőajtók a Combinókon

A körüti Combino villamosokon a BKV Zrt. bevezette az érzékelővel működő ajtókat.

Az utasmozgás megszűnte után négy másodperccel automatikusan záródik a jármű ajtaja akkor is, ha még nem indul, mondjuk a megállóban a szabad jelzésre várakozik. A megoldás lényege, hogy a külső hőmérséklettől kevésbé függjön a jármű

belső légtere. A becsukódó ajtót azonban mindaddig újból kinyitják az utasok, és erre a zölden égő jelzőgomb figyelmeztet is, ameddig a szerelvény el nem indul. Ekkor a vezető központilag zárja azokat, így az új (csak nálunk új) megoldás biztonságos is. Ugyanígy lesz, ha az 1-es vonalán is járnak majd hétvégén Combinók.

K. I.

Lassan lejár a határidő • Most már 2012-re ígéri a főváros

Csatornára váró III. kerület

Csillaghegy példáját kiragadva, több utcában már az 1990-es évek eleje-közepe táján abban reménykedtek az itt élők, hogy az addig még csatornázatlan területeken is hamarosan fejlesztés várható, nem kell derítőket használniuk. Jó darabig helyi önkormányzati hatáskörben volt a csatornázás kérdése, és a finanszírozás állami hozzájárulással megvalósulhatott jó néhány helyen. Aztán 2004-től a fővároshoz került a csatornaépítés. A III. kerület számos területén, így a 2001-ben belterületbe vont Aranyhegy-Ürömhegyen is megakadt a beruházás, és a törökkői területen is elmaradt a fejlesztés.

A kialakult helyzet azonban tarthatatlan. Csillaghegyen több kertben beomlott az emésztőgödör, mivel mindenki abban bízott, hamarosan történik valami. Nem volt fölöslegesen kidobandó pénzük az önrész és a szennyvíz tárolók rendbehozatalára egyaránt. Sok helyütt elviselhetetlen szag terjeng, a szennyvízszállítási költségek az egekbe rúgnak. Két-három hetente kellene üríteni az emésztőt, ezt a többség azonban nem engedheti meg magának. Aranyhegy-Ürömhegyen sok utca használhatatlan, de a csillaghegyi, eddig csatornázatlan utcák is borzasztó minőségűek. Amennyiben az önkormányzat mégis új utat építene, arra 5 évre tartási tilalom van érvényben, de a közművek hiányában ennek nem is lenne értelme.

Mi történt eddig?

Budapest teljes körű csatornázásának befejező szakaszában a beruházó a Fővárosi Önkormányzat, a feladatokat a Főpolgármesteri Hivatal közmű osztálya látja el 2004 végétől. Az előkészítés, a tervek engedélyeztetése 2005-ben, majd 2006-ban megtörtént. Emellett az említett két évben állították össze az EU Kohéziós Alap, illetve az állami támogatási pályázatokat is. A második fázisban

részben 2006-ban, majd 2007-ben elkészültek a vízjogi létesítési tervek, és a további szükséges előkészületi munkálatok. Aztán 2007-től részben elkészültek a kiviteli tervek véglegesítései, majd maga a kivitelezés is. De csak részben. A program számos III. kerületi utcát is érintene, ha folytatódna. Két évvel ezelőtt azt írtuk, „várhatóan 2008 júniusában kezdődik a kivitelezés, és 2010 december végére fejeződik be”. Azóta azonban nagy csend uralkodik a témában, egy-egy kósza hírlevelet leszámítva.

A „Budapest csatornázása” című kiadvány egyik közlése szerint már 2011-ről szólnak a hírek, addigra ugyanis az állítás alapján a projektben Budapest majd eléri a 99,1 százalékos csatornázottságot. A főváros 2009. második felére ígerte, hogy benyújtott végleges anyagával támogatásra pályázik, ami az elszámolható költségek 50-85 százalékát teheti ki. Amennyiben az anyag sikerrel szerepel, az eredményhirdetést követő 30 napon belül megköthető a támogatási szerződés. A projektben szereplő csatornaépítések 2011 végére készülhetnek el.

A hírlevélben említett tesznek az akkor még épülőfélben lévő központi szennyvíztisztító telepről és a budai főgyűjtő csatorna építésé-

ről. „Mindezek a létesítmények azonban nem nélkülözhetik azt a csatornahálózatot, amely a háztartásokból vezeti el a szennyvizet a gyűjtőcsatornába, és a csepeltisztítóba... A környezet védelme érdekében fontos feladat a szennyvíz csatornába történő elvezetése és megtisztítása. Sajnos nem ritka jelen-

város nyer beadott pályázatán.

Szennyvízszállítás egy kézben

Mindent egybevetve minimum megkérdőjelezhető, hogy a Demszky Gábor vezette Fővárosi Közgyűlés döntése értelmében 2009. január 1-jétől kizárólag egy cég, a Fővárosi Településtudat-



Foto: ANTAL ISTVÁN

CSATORNÁRA VÁRVA. Felvételünk egy csillaghegyi ház kertjében készült. Az emésztő betonfödémje teljesen beomlott, melyet a lakók deszkákkal, fémrácsokkal fedtek le a biztonság érdekében. A kerületben sokan vannak így ezzel, nincs fölösleges pénzük az emésztő megjavíttatására, mivel hosszú évek óta várnak csatornára

ség az, amikor a jelentős mennyiségű környezetkárosító anyagot is tartalmazó kommunális szennyvíz az emésztők nem megfelelő kivitelezése, vagy előregedése miatt szivárog, súlyosan szennyezve ezzel a talajt. A szennyvíz elvezetésével, és annak tisztításával ezek a problémák csaknem teljes mértékben megszüntethetők, sőt a folyamatos szivárgás megszűnésével a talaj öntisztulási folyamatait ugyan lassan, gyakran csak évtizedek alatt, de lebontják a káros anyagok túlnyomó részét.” A legutóbbi hírek már 2010 és 2012 közötti szennyvízelvezetési projekt megvalósításról szólnak, már ha a fő-

sági és Környezetvédelmi Kft. (FTSZV) jogosult a szennyvízszállítási szolgáltatást ellátni. A díjat továbbra is a közgyűlés határozza meg, a megrendelőért folytatott árversenynek tehát nyoma sincs. A lakosságnak köbméterenként 1870, az intézményeknek 1975 forint a szállítás díja. Ez, egy 7 köbméteres szennyvíztároló esetén a lakosoknak nagyjából három hetente, minimum 13 ezer forint kiadást jelent, de inkább többet.

Az önkormányzat vezetése közbenjár

Az elmúlt években az önkormányzat vezetése számos alkalommal érdeklődött a fővárosi felelőseivel, köztük Hagyó

Miklós főpolgármester-helyettesével: hogyan áll a csatornázás ügye, mikor várható érdemi előrelépés? Jelenleg azonban még azt sem lehet tudni, hogy a 2011-re tett fővárosi ígéret nyomán egyáltalán lesz-e csatorna a III. kerület eddig lefedetlen területein.

Külön gondot jelent, hogy a városrészben élő lakosok nem minden esetben tudják, a csatornázás nem kerületi, hanem fővárosi kompetencia. Így aztán a helyi önkormányzat szakemberei

folyamatosan, kínosan szabadkoznak a kérdésre, hogy miért is nincs mindenütt réges-régen csatorna. A csatornázatlan utak pontos listáját időben megküldték a fővárosnak. Arról nem beszélve, hogy a helyi önkormányzat műszaki ügyosztályának a munkálatok esetleges megkezdése előtt hat hónappal a tervbe vett utaknál el kellene végeznie az úgynevezett lejegyzést, és az útszakaszok előkészítését, de addig ezt sem tehetik meg. Teljes a bizonytalanság, hiszen egyelőre azt sem lehet tudni, ki is a terület jelenlegi felelőse a Főpolgármesteri Hivatalban, mikor lesz a fejlesztésből valami.

Szeberényi

Közel 5 ezer óbudai kapott támogatást

Tartós élelmiszerek rászorulóknak

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának támogatásával, a Baptista Szereztetszolgálat Alapítvány egy európai uniós élelmiszersegély-programban tartós élelmiszereket osztott III. kerületi állandó lakóhellyel, illetve tartózkodási hellyel rendelkező, rászoruló lakosoknak.

Hátrányos helyzetű gyermekeket nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat, önhibájukon kívül a létminimum közelében élőket vártak a Békásmegyeri Közösségi Házban november



Fotó: SÁNTA BALÁZS

17-én és 18-án tartott nagyszabású segélyakcióra, melyen közel 5000 III. kerületi rászoruló kapott lisztet, cukrot, száraztésztát és instant italport tartalmazó csomagot.

Bús Balázs polgármester is jelent volt az élelmiszercsomagok átadásán.

A Baptisták visszajelzése szerint példátlan és a fővárosban egyedülálló az az összefogás, ami a kerületi szociális ellátórendszer intézményei, a helyi civil szervezetek, a polgármesteri hivatal, a rendőrkapitányság és a helyi közterület-felügyelet munkatársai között létrejött ebben az ügyben az elmúlt hetekben.

Konfliktuskezelésről kamaszoknak

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ az Új Magyarország Fejlesztési Terv keretében, „Együtt a család!” címmel december 4-től térítésmentes kommunikációs-konfliktuskezelési tréninget indít a kerületben élő vagy tanuló kamaszoknak.

A tréning segítséget és alternatívát kíván nyújtani a hátrányos helyzetű, veszélyeztetett vagy csellengő fiatalok magatartási- és teljesítményzavaraira, beilleszkedési-, társadalmi integrációs-, családi- és életviteli problémáira. A tréningre azokat a 10-16 év közötti diákokat várjuk, akik a pedagógusokkal és gyermektársikkal rendszeresen konfliktusba kerülnek, a családjukban és az iskolában bekövetkező változásokat nem megfelelően tolerálják. Célunk, hogy a kamaszok a tréning végére a fenti helyzeteket az új és begyakorolt kommunikációs-

és konfliktuskezelési technikák segítségével megfelelőbben kezeljék.

A tréning december 4-től 2010. március 5-ig péntekenként, intézményünk Szentendrei út 85. szám alatti telephelyén lesz. A tréningre jelentkezni Szabóné Bánfalvi Katalin csoportvezetőnél lehet a 06-20-576-9695-ös telefonszámon.

(A projektről bővebb információ kérhető Mester Szilvia szakmai vezetőtől a 06-20-576-9601-es telefonszámon, valamint a cstan.info@kszi.obuda.hu e-mail címen. A www.egyuttacsalad.fw.hu program-weblapon megtalálhatók korábbi programjaink és a jelenlegi foglalkozások tájékoztatói, beszámolóí, fotói.)

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ

Ruha- és ajándékosztás nehéz sorsúaknak

Az „Itt Élünk” Egyesület karácsonyi ruha- és játékgyűjtést szervez. A civil szervezet kitűzővel azonosítható tagjai november 16-a és december 9-e között hívásra hához mennek és összegyűjtik a felajánlott ruhákat, játékokat.

Ezen a számon várják a felajánlásokat: 06-20-663-0539. Kérik, ha van kinőtt, megunt, női-, férfi-, gyermek-, téli vagy nyári ruhane-műje a szekrényében, amit mások még hasz-

nálhatnak, segítsen nehezebb sorsú embertársainak. Várják a használt, de a rászoruló gyermekeknek nagy örömet okozó - nem hibás - játékokat is. Az összegyűjtött ruhákat és

ajándékokat karácsony előtt osztják ki a III. kerületi családoknak. A rászorulókat december 12-én (szombaton) 9-től 12 óráig, illetve a készlet erejéig kereshetik fel az Óbudai Kulturális Központot (San Marco utca 81.), Békásmegyeren pedig a Békásmegyeri Közösségi Házban (Csobánka tér 5.).

Óbuda intézményei is bemutatkoztak a Szociális Expón



Fotó: ANTAL ISTVÁN

Idén is nagy érdeklődés mellett rendezték a Szociális Expot az Angyalföldi József Attila Művelődési központban november 13-án. Az eseményen bemutatkoztak Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata fenntartásában, illetve támogatásával működő szociális intézmények, többek közt az Óbudai Egyesített Bölcsődék, az Óbudai Gondozási Központ, az Óbudai Rehabilitációs és Foglalkoztatási Központ, a Derűs Alkony Gondozóház, az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ, valamint a Kék Pont Alapítvány. A rendezvényre ellátogatott Bús Balázs polgármester



Civilek és szakmai szervezetek tüntettek a megszorítások ellen

Felelős oktatáspolitikát!

Hírösszefoglaló: a parlament november elején elfogadta az ideai költségvetés módosítását, mely lehetővé teszi, hogy a kormány tanév közben, januártól csökkenthesse a gyermekek oktatására fizetett állami normatívák összegét. A Pedagógusok Demokratikus Szakszervezete (PDSZ) a közoktatást és a gyermekek ellátását veszélyeztető, 63 milliárd forintot elvonás ellen „Országos Szülői Értekezlet” címmel fővárosi demonstrációt szervezett 18 szakmai és civil szervezet részvételével a képviselői irodaháznál november 7-én.

Kerpen Gábor, a PDSZ elnöke elmondta, egyes döntéshozók nem a közoktatás, nem a gyermekek érdekét tartják szem előtt, hanem a mindenáron való költséghatékonyságot.

- Tavaly demonstrálnunk kellett a teljes közszféráért, mert 41 milliárdot vettek el. Most ott tartunk, hogy kizárólag a közoktatásból 63 mil-



ban akár 33, az általános iskolákban 39, a középiskolákban pedig 46 fős osztályokat is lehet indítani, pedig az osztálytermek és az óvodai helyiségek már most is túlszűfoltak. Ha a

kormány tervei megvalósulnak, lepusztult iskolák, túlszűfolt tantermek, agyonhajszolt, megélhetési gondokkal küzdő pedagógusok,

selet elnöke beszédében arról is szólt, hogy a korrupciót, a fekete gazdaságot a magyar társadalom kizárólag önszerveződéssel képes viszaszorítani, a kormányzat ugyanis nem érdekelt ebben, mert nagyon sok szállal kötődik e „bűnös folyamatokhoz”. Ugyanakkor a jelenlegi kormány folyamatosan a kötelességeit tisztességes teljesítő állampolgároknak akarja róni a terheket. Hozzátette: reméli, jövő tavasszal mindenki tudja, mit kell tennie a parlamenti választásokon.

Sípoltak a költségvetés ellen

A demonstráción az egyes ágazatok, így az óvodák, általános iskolák, középiskolák, felsőoktatási intézmények,

minden parlamenti képviselőnek eljuttattak. Ebben többek közt felelős oktatáspolitikát követelnek, és tiltakoznak a közoktatási normatívák csökkentése ellen.

Tönkreteszik a szakképzést is

A szakképzést alapjában megrendítő törvénymódosítást nyújtott be a kormány. Ha a jogszabályt jelenlegi formájában elfogadja a parla-

ment, olyan szinten züllesztí le a szakképzést, hogy néhány éven belül semmit sem ér majd a szakmunkás-bizonyítvány, mert nem lehet eldönteni, valódi tudást tartalmaz-e. Szakmunkás-bizonyítványt eddig csak az kapott, aki valódi tudással rendelkezett, az állami szakmai vizsga ugyanis egységes volt. A *Herczog László* szociális és munkaügyi miniszter által benyújtott törvényjavaslat azonban lehetővé tenné, hogy bármely cég vizsgáztathasson, amelyik regisztráltja magát a feladatra.

Sz. Cs.

Ki képviseli Óbudát a parlamentben?

Cserbenhagyott egészségügyi ellátás

Az önkormányzat képviselő-testülete szeptember 30-án határozatban kérte fel Donáth Lászlót (MSZP) és Orosz Sándort (MSZP), Óbuda parlamenti képviselőit hogy a Bajnai-kormány „fémjelezte” költségvetés tárgyalásakor a Szent Margit Rendelőintézet 100 millió forint címzett támogatása érdekében módosító javaslattal éljenek. Ezt a prognosztizálható, kevesebb OEP-bevétel tette szükségessé.

dozatvállalása mellett megőrizhető legyen az ellátás színvonala, szükséges lett volna, hogy az óbudai parlamenti képviselők a Bajnai kormány költségvetéséhez módosító javaslatot nyújtsanak be, melyhez az önkormányzat minden segítséget megadott volna.

Bús Balázs polgármester bízott abban, hogy az országgyűlési képviselők esküjükhöz híven, ebben az esetben Óbudát és Békásmegyert, nem pedig az MSZP-frakciót, illetve a szocialista pártot támogatják majd. A jelek azonban nem erre utalnak.

A III. kerület két országgyűlési képviselőjének e-mailben tettük fel a kérdést: szóvá tették-e a városrész egészségügyi ellátását súlyosan érintő kérdést a költségvetés vitájánál? *Lapzárta*nkig egyiküktől sem kaptunk választ.



liárdot kívánnak kivonni - mondta.

Véleménye szerint a kormány nincs tekintettel sem a lassabban, sem a gyorsabban haladó gyermekekre, és nem teszi lehetővé azt sem, hogy az integrált osztályokban több tanár, illetve több segítő foglalkozhasson a sajátos nevelési igényű diákokkal. Bírálta, hogy a következő tanévben az óvodák-

szoftverek nélkül poroszodó digitális táblák és a minőségi oktatástól megfosztott diákok jellemzik majd a közoktatást.

A demonstráción *Gaszár István*, a Liga Szakszervezetek elnöke úgy fogalmazott: 2009-re az ország eljutott a közegészségügy, a közoktatás és a közösségi közlekedés „megnyomorításához”. Az érdekképvi-

nevelési tanácsadók és pedagógiai szakszolgálatok képviselői is elmondták véleményüket, és egyöntetűen élesen bírálták a 2010-re javasolt költségvetést, valamint a közoktatási és a felsőoktatási törvény tervezett módosításait.

A demonstráció végén felolvasták a tizennyolc szervezet közös, felelős oktatáspolitikát követelő nyilatkozatát, amit

Ha nem kapja a lapot!

Kérjük, hogy az Óbuda Újság terjesztésével kapcsolatos gondjaikkal hívják az Impress Lapkiadót a **267-0525-ös, a 267-0524-es** vagy a **411-0266-os** telefonszámon. E-mail címünk: **impress.kft@freemail.hu; obudaujsag@ecom.hu**

Cukorbetegek klubja a Margitban

Az Óbudai Cukorbeteg Klubja december 8-án 16 órától tartja összejövetelét a Margit kórházban. Előadó: dr. Arató Zsuzsanna. (Cím: Bécsi út 132.)

Szakrendelők nyitva tartása

2009. december 19-én és december 31-én mindkét rendelőintézet 8-tól 14 óráig fogadja a pácienseket. 2009. december 28-tól december 31-ig a Csobánka téri rendelőintézetben a sebészeti szakrendelésen a következők szerint módosul a rendelési idő: hétfőn 8-tól 14 óráig. Kedden 14-től 20 óráig. Szerdán 8-tól 14 óráig. Csütörtökön 8-tól 14 óráig.

Egy műszak a Tüdőgondozóban

2010. január 1-jétől a Tüdőgondozó Intézet egy műszakban működik. Rendelési idő: hétfőn és szerdán 13-tól 19 óráig. Kedden, csütörtökön, pénteken 7-től 13 óráig fogadják a lakosokat.



Az öregedő agy, Alzheimer-kór és memóriazavarok

Becslések szerint Magyarországon 150-200 ezer ember szenvedhet Alzheimer-kórban, ám csak töredéküknél ismerik fel a betegséget, és még kevesebben, a hivatalos nyilvántartások szerint az érintettek három százaléka jut hozzá a megfelelő kezeléshez. A feledékenységre nem feltétlenül jelent Alzheimer-kórt, fontos azonban, hogy feledékeny idős hozzátartozóinknál gondoljunk az Alzheimer-kór lehetőségére, és juttassuk el a megfelelő szakemberhez. Prof. Dr. Iván Lászlót, a Semmelweis Egyetem professor emeritusát, az orvostudományok kandidátusát kérdeztük.

- Ismerjük, hogy amit használunk, az fejlődik, amit nem, az visszafejlődik. Vonatkozik ez az öregedő agyra?

- A központi idegrendszer szemek alapvetően fontos, hogy milyen ingerek érik és milyen behatásokkal, érzelmi kíséretekkel történik mindez.

Amennyiben a központi idegrendszert paragon hagyjuk heverni, akkor az agyban a sejtek közötti kapcsolatok -amelyek há-

lózatot alkotnak - a személyiség fejlődését is negatívan határozzák meg. A „használat alatt” azt értjük, hogy az agy és az idegrendszer fejlesztésében a benyomások, érzelmek meghatározó fontosságúak.

- Táplálkozásunk befolyásolja az agy működését?

- Azon személyeknél, akiknél jelentkeznek az alultápláltság jelei, a szükséges aminosavaknak, fehérje aminosavaknak, szükséges zsíroknak, vitaminoknak, nyomelemeknek a csökkent bevitel, az agy fejlődésében is lemaradást okoznak. Ha több összetevő is elmarad, akkor elég korán már visszafogja az agy és személyiség fejlődését.



- Miről ismerhető fel az Alzheimer-kór korai szakasza és mi a teendő?

- Kezdetben, amikor az úgynevezett indítási fázisban van a betegség, gyakorlatilag alig mutatkozik. Tapasztalhatjuk, hogy az érintett személy hangulatilag letörtté válik. Azt látjuk, hogy a figyelem csökken, az érdeklődés beszűkül. Annak a látszatát adhatja, mintha ez egy depresszió lenne, leépülés. Ezeket hívjuk pseudo-, egyébként áldepresszióknak. Másik oldalon vannak az Alzheimer-kór általában pszichés jelenségei. Látványosan úgy tűnik, mintha lehangelődne, mintha gáttal lenne, mintha szorongana. Ekkor már elindul a sejtkárosodás, sejtvesztés. Minden olyan dologra fel kell figyelni, amikor a figyelem a gondolkodás, asszociációk, képzettársítások, memorizálások területén változás áll be.

- A betegségnek vannak-e provokáló tényezői?

San Marco Szabadegyetem

„Az öregedő agy, Alzheimer-kór és memóriazavarok” címmel Prof. Dr. Iván László, a Semmelweis Egyetem professor emeritusa, az orvostudományok kandidátusa tart előadást december 14-én 18 órai kezdettel az Óbudai Kulturális Központban, a San Marco Szabadegyetem soron következő programjában. (A belépés díjmentes. Cím: San Marco utca 81.)

- Igen. Ma már tudjuk, hogy az egyént érintő stresszhatások, amik nemcsak lelki stresszhatások, hanem a szervezetet érő egyéb stresszhatások is, akár műtétek, balesetek, mérgezések, provokálhatják. Kétségtelen, hogy maga az alapfolyamat belülről, endogén módon indul meg és eredményezi az előrehaladó leépülést, hanyatlást.

- Ismerünk 60 évesen már szellemileg leépült és 90 évesen még szellemileg friss személyeket. Mi lehet ennek a nagy szórásnak az oka?

- Azért van ez, mert nincs két egyforma ember, nincs két egyforma genetikai alapozottság és nyilvánvalóan az életúton bekövetkező hatásoknak is van szerepük. Azt tapasztaljuk, hogy nagyon különbözőek az Alzheimer-kór indulási szakaszai. Az idősödéssel mind a normál idősödési változások, mind az ezekhez kapcsolódó kórosságok gyakoribbakká válnak. Ezek a gyakoribbakká válnak.

FOLYTATÁS A 11. OLDALON

Gyász hír

Fájdalommal tudatjuk, hogy dr. Imre Mária ortopéd szakorvos 74 éves korában váratlanul elhunyt. Elvesztése, hiánya miatt érzett döbbenetünkre nincs igazán szavunk. Távozása fájdalmas, pótolhatatlan hiány. Emlékét kegyelettel megőrizzük.

Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft.



Fotó: ANTAL ISTVÁN

Prof. Dr. Falus András, a Semmelweis Egyetem egyetemi tanára, a Genetikai-, Sejt- és Immunbiológiai Intézet igazgatója, az MTA rendes tagja, „A genomika szép új világa az orvosi biológiában, szakmai és etikai kérdések” címmel tartott előadást a San Marco Szabadegyetem programsorozatában, november 9-én az Óbudai Kulturális Központban

Oltópont a Szent Margit Rendelőintézetben

Oltópont működik a Szent Margit Rendelőintézetben 2009. november 27-től 2009. december 22-ig. Nyitva tartási idő: 8-20. (Cím: Vörösvári út 88-96.)

Kizárólag térítésköteles védőoltással való oltás

történik. A védőoltásért fizetendő, térítési díj: 3 000 forint. Ebből az oltóanyag ára: 1 675 forint. A fennmaradó összeg az oltás térítési díja.

Térítésmentes oltásra jogosultak házi orvosuknál jelentkezzenek oltásra!

Hozzá tartozói csoport a Kék Pont Drogambulancián

Azoknak szervez hozzátartozói csoportot a Kék Pont Békásmegyeri Drogambulancia, akik úgy érzik nem képesek egyedül megbirkózni gyermekük, párjuk, testvérük, barátjuk szenvedélybetegségével, illetve hatékony segítséget szeretnének nyújtani.

A csoport anonim, az önségítés elvei alapján működik, két munkatárs vezetésével.

A foglalkozásokra rendszeresen meghívják

érintetteket, akik már megszabadultak a szenvedélyektől és tisztán élnek, hozzátartozókat, akik elmondják, nekik hogyan sikerült „túlélniük”, illetve szakembereket, akik aktuális kérdésekben nyújtanak segítséget.

Hely: Kék Pont Békásmegyeri Drogambulancia, 1039 Budapest, Lukács György utca 3. Tel.: 454-0876.

Időpont: minden kedden 18 órától, de nem elvárás a pontos érkezés.

Adj vért és ments meg három életet!

A Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete decemberben az alábbi időpontokban és helyszíneken szervez nyilvános véréradást.

December 4-én 13-tól 15.30 óráig: a Dr. Szent-Györgyi Al-

bert Általános Iskolában (Szerúskert utca 40.). * **December 19-én és 22-én 14-től 18 óráig:** az Auchan Aquincumban (Szentendrei út 115.), a véréradó kamionban.

Személyi igazolvány (lakcímkártya) és tájkártya szükséges.

RUHÁK KEDVEZMÉNYESEN, LISZTADOMÁNY. A Magyar Vöröskereszt III. kerületi Szervezetének szociális akcióján kedvezményes áron juthatnak ruhákhoz, lisztadományhoz a rászorulóknak **december 3-án és 4-én** 8-tól 17 óráig. Helyszín: **Ladik utca 2-6.**, a Celer Épületfenntartó és Szolgáltató Kft. területe. (Megközelíthető a 206-os, 86-os autóbussz Bogdáni úti végállomásától, gyalog körülbelül 200 méter, a HÉV Filatorigáti megállójától mintegy 100 méter. Érdelklődni lehet a 388-8530-as telefonszámon.)

FOLYTATÁS A 10. OLDALRÓL

ká váló folyamatok érintetik a központi idegrendszert, de kialakíthatják azt is, hogy egész késői időpontban még az ember egészen jól tudja élni az életét.

- *A jövő tudománya, hogyan tudja majd kezelni az Alzheimer-kórt? 100 év múlva milyen életkilátásai lesznek az embernek?*

-A tudományos előrejelzések szerint feltételezzük, hogy a sejtek között a központi idegrendszer sejtjeinek - az öregedési folyamataiba is bele tudunk avatkozni. A nagy bio-számítógépek, melyek rendelkezésre fognak állni, tudományos

módszerekkel képesek lesznek az agy működését leképezni. Az a feltételezésünk, hogy magának az Alzheimer-kór lefolyásának, a sejtpusztulások folyamatának befolyásoló tényezőit akár a gén kombinációit, akár azokat a kémiai biokémiai folyamatokat, amelyek a parányok világában zajlanak, nanotechnológiák, atomi szinten fel tudjuk tárni a már megtermékenyített petesejtnél, vagy még korábban a szülőknél. A jövőben lehetőség nyílik az elektromágneses befolyásolásra, chippek beültetésére és számos olyan dologra, ami ma még a fantázia világa.

A cigarettázás veszélyeiről a Kerékben

Világnap a dohányzás ellen



Fotó: SANTA BALÁZS

A dohányzás az első számú halálozási ok az egész világon. Különösen veszélyeztetett a gyermekek, fiatalok, akik egyre korábban próbálják ki és kezdik el a dohányzást. A megelőzés céljából az Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) prevenció tájékoztató tanórát tartott diákoknak.

Magyarországon a lakosság egyharmada rendszeresen dohányzik, köztük tíz nőből 2, tíz férfiból 4 aktív dohányos. A dohányzás felelős a tüdőrák okozta halálozás 90-95 százaléká-

ért, az összes rákhalálozás 30-35 százalékáért, illetve az idült gyulladásos légúti betegségek 80-85 százalékáért, míg a szív és érrendszeri betegségek 25-30 százalékában kialakító tényező a dohányfüst. A fiatalok dohányzási szokásait feltáró kutatások eredményei szerint nem csak a dohányzás kipróbálása, hanem a rendszeres cigarettázás is egyre fiatalabb életkorban kezdődik. A felmérés rámutat, hogy tíz tanuló közül csaknem 6 diák kipróbálta már (57,9 %), illetve a tanulók egynegyede (23,2 %) jelenleg is cigarettázik.

A másik nagy probléma, a passzív dohányzás. A gyermekek jelenlétében dohányzó családokban a gyerekek 49 százaléka naponta 6-10 cigaretta füstjét kénytelenek beszívni, szabadnapokon és szórakozóhelyeken a nem dohányzó fiatalok 21,5 százaléka napi 20-nál is több cigaretta füstjével károsodik. A nyilvános helyeken a soha nem dohányzó tanulók 87,9 százalé-

ka van kitéve mások dohányfüstjének, így 10 tanuló közül 8 támogatná a dohányzás nyilvános helyeken történő teljes betiltását. A fiatalok több mint felét (51,7%) nem utasították vissza az eladók a korukra való hivatkozással, mikor cigarettát akartak vásárolni.

Hasonló fontos tényekre és gondokra hívta fel a szülők és diákok figyelmét az OEFI november 19-én a Kerék utcai Általános Iskola és Gimnáziumban. Rendkívüli tanórán mutatta be *Gábor Edina*, az OEFI főigazgatója 8. osztályos tanulóknak a most elkészült dohányzás megelőzési programot.

Kocsisné Hódosi Eszter, az iskola igazgatója arról beszélt, mit tesznek a dohányzás megelőzése és visszaszorítása érdekében.

Az OEFI munkatársai átadtak egy hordozható, érintőképpel működő számítógépet, 5-10 éves gyermekek részére szóló dohányzás megelőzési játékszoftverrel.

Mezei Péter

Hospice ápolás a beteg otthonában

Az óbudai székhelyű Magyar Hospice Alapítvány segít a daganatos betegek fájdalomcsillapításában, az életminőséget javító komplex ellátásban. (Hívja koordinátorukat: 250-5513; www.hospiceah.hu)

Vörös Éva

Riport az egészséges rendelésről táplálkozási – dietetikai tanácsadás

Henter Izabella dietetikus, eü. menedzser



Kinek mi jut eszébe a táplálkozási tanácsadásról?

Egyek kevesebbet, mozogjak rendszeresen, könnyebb ételeket fogyasztak, legyenek fitt, készítek máshogy az ételeimet, hagyjam el a jól megszokott falatokat.

No és diétákról? A legtöbben a fogyókúrára, a sanyargató kopláló kúrákra, a „mit nem lehet látni” gondolnak.

Ezzel szemben, közel harminc éves szakmai gyakorlatom és tapasztalatom azt mutatja, hogy egy személyre szabott táplálkozási tanácsadás legtöbbször a megértés élményét adja, kételyektől szabadíthat meg, görcsös féltelmeket oldhat fel.

Mire van lehetősége az Óbuda Egészségolimpia keretében az Óbudán lakóknak és dolgozóknak?

Az egészséges rendelésén mód van arra, hogy a táplálkozásra és a mozgásra vonatkozó személyes kérdéseket speciális szakemberrel dietetikussal, személyi edzővel lehessen megbeszélni.

Kiket várunk a rendelésre, konzultációra?

Időseket és fiatalokat, hölgyeket és urakat, egészségeseket, és akiknek van valamilyen betegsége, kismamákat és kamaszokat, mindenkiket, aki szeretne javítani egészségén.

Volt, aki már korábban is befizetett egy fogyókúra kurzusra, szépen, eredménnyel követte is az ott hallottakat, de az élet elsodorta, nem tudott magára figyelni. Most ismét úgy döntött szeretné visszaszerezni ideális súlyát és javítani életmódján, ezért kereste fel rendelésünket. Mivel korábban is egy jó módszert követett, így tőlünk megerősítést kapott és rendszeres kontroll mellett jelenleg is határozottan halad kitűzött célja felé.

Az egészséges rendelésre telefonon kell időpontot egyeztetni, így lehet előre bejelentkezni. Mindenkivel 30-40 percben tudunk részletesen, egyénre szabottan foglalkozni.

A táplálkozási és dietetikai tanácsadáson, az első alkalmon egy testtömeg összetétel vizsgálatot készítünk segítségével tápláltsági állapot rizikószűrést és felmérést végzünk.

Ennek a speciális műszernak a segítségével meg tudjuk állapítani a testzsír százalékot, a testben lévő víztartékot, izomzatot, a hasi zsír mennyiségét a testsúlyon, testmagaságon és BMI-n kívül. Az alapanyagcseré mérése jó támpontot ad a napi energiaszükséglet meghatározásához és ezzel együtt az életmód változtatás kialakításához.

Volt, aki, amikor meglátta kinyomtatva az eredményeit, akkor határozta el, hogy nem hagyja annyiban és belefog, megreformálja életvitelét. Rendszeres kontroll mellett szépen halad a kitűzött útján.

A gyógyszerek és étrend-kiegészítők fogyasztása is hatással lehet a táplálkozásra a tápanyagok felszívódására, hasznosulására, az étvágyra, a rendelésen ezen összefüggések feltárására is van lehetőség. Nem egy páciensnél derült fény arra, hogy a

vitaminját rosszkor veszi be, vagy nem tartja be a gyógyszer szedése mellett szükséges diétát.

Ideális, ha három napos mintaétrenddel érkeznek a páciensek. Ebben az evés, ivás ideje, az étel mennyisége és megnevezése kell, hogy szerepeljen, két hétköznap és egy hétvégi napról. Ennek alapján a dietetikus az étkezési, evési, ételkészítési szokásokat könnyebben tudja felfogni. Volt, aki alaposan átalakította már étrendjét, de azt hitte a 0%-os joghurtnak nincs kalóriatartalma, és az esti salátát jócskán meglocsolta olívaolajjal, mert azt hitte annak alacsony az energiatartalma. Amikor tisztázódott, hogy ez nem így van és követte a megbeszélést eredményes lett a kúra.

Egy átlagos nap közös áttekintése a mozgási szokásokról és a napiórarendről ad képet. Egy fiatal ember úgy döntött lead néhány kilót, de elmegy a kondi terembe, hogy több, erősebb izomzata legyen. Az izmai nőttek, de nem tudta leadni a felesleges kilókat, mikor rájöttünk, hogy edzés után mindig megiszik 1 liter 100%-os gyümölcslevet, ami kb. 400 kcal. Miután, ehelyett vizet ivott elérte a vágyott kilókat.

Arról a cukorbeteg úrról, aki gondosan vezette étrendi naplóját, kiderült nem érti diétáját, és rendszeresen elszámolja a szénhidrát értékeket. Miután rendeztük étrendjét, a vércukorszintje is beállt és nem kellett kórházba mennie, hogy beállítsák.

A feltárt adatok birtokában a dietetikus dietetikai diagnózist állapít meg és ad tanácsot, javaslatot. Ennek része lehet egy mintaétrend, receptek, tippek vásárláshoz, az otthoni menü kialakításához, ételkészítéshez.

Végül, akárcsak a rendelésen ajánlok egy finom ételt:

Cukkini szelet – 2 főre

1 db paprika apróra kockázva, 4 szelet sonka csíkokra vágva, 4 evőkanál reszelt sajt, 4 evőkanál olíva olaj, 1 bögre liszt, 1/2 sültpor, 4 db tojás habosra felverve, 4 db cukkini reszelve (nagy lyukú reszelőn), 1 evőkanál pirított aszámfaggyú, só, bors, zöld fűszer, ízlés szerint. Az összekeverjük az alapanyagokat és 45 percig sütőformában sütjük, melegen tálaljuk.

Mindenkét várunk a rendelésre, aki úgy érzi, hogy számára is fontos kérdéseket tudunk tisztázni.

Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft.

1032 Budapest, Vörösvári út 88-96.

telefon: 1/388 6924 • mobil: 20/773 7506

e-mail: obudaegeszseg@obudairendelok.hu



Alapította: Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata 1995-ben

ÓBUDAI SZIRÉNA

Tudnivalók az internet-biztonságról

Kisfilmekkel a bűnmegelőzésért

Negyven részből álló bűnmegelőzési filmsorozat vetítési jogát szerezte meg a III. kerületi Rendőrkapitányság az „Óbuda-Közbiztonságért” Közalapítvány segítségével. A lakosok ezentúl a helyi kábeltelevízió adásában és lapunk Óbudai Sziréna rovatában tudhatnak meg többet életük és értékeik helyes védelméről. Feró Attila alezredes, kapitányságvezető-helyettes az internet-biztonsággal foglalkozó részek tartalmát ismertette lapunk munkatársával.

Mint azt korábban is elmondtuk, a bűnmegelőzés célja, hogy felhívják az emberek figyelmét életük, értékeik védelmére. Ezért minden eddigénél szélesebb körű tájékoztatásba fogtak. Előző lapszámunkban olvashattak arról, hogy országos összefogással indított útjára egy bűnmegelőzési programot a Szeged és Térsége Bűnmegelőzési és Közbiztonsági Tanács, melyben a leggyakrabban előforduló bűncselekményeket dolgozták fel, oktatófilmek formájában. Az

szóló rész elkészítését kellett kifizetni.

Zene, film, szoftver

Napjaink elválaszthatatlan velejárója az internet. Nélkülözhetetlen a tájékoztatásban, könnyebbé teszi a szórakozásban, az ismeretszerzésben és az oktatásban egyaránt. A világháló azonban nem látható veszélyeket is rejt az óvatlanok, figyelmetlenek, hiszékenyek számára. A zenék, filmek, játékok, szoftverek letöltése ingyenes oldalakról még nem bűncselekmény,

számítanak. Megvásárolt CD, DVD tovább- és kölcsön is adható, használat azonban nem származhat belőle tulajdonosának. Aki televízióból vesz fel filmet, nem követ el jogsértést. Továbbadni, sokszorosítani azonban azt sem lehet. Bűnszegítségnek számít, ha valakinek erről tudomása van. A számítógépes játékokat több gépre is fel lehet telepíteni, de csak egy családon belül.

A chatelés veszélyei

A fiatalok körében nagy népszerűségnek örvendnek a különböző közösségi portálok. Ezzel nincs is nagy gond addig, míg ismerősökkel tartják a kapcsolatot. A chatelés azonban nem várt veszélyeket

éves fiúval. A kislány minden fontos információt kiszolgáltatt magáról, így a teljes nevét, telefonszámát, címét, sőt azt is, mikor hová megy, mit csinál, mindemellett teljes alakos képet is küld magáról.



Ezzel óriási hibát követ el. A fiú, pontosabban aki annak adja ki magát, találkozik akar vele. A lány belemegy és a lakására hívja hogy ott találkozzanak, amikor a szülei nincsenek otthon. A 17 éves fiú meg is jelenik, azonban valamilyen ürügyre hivatkozva kimegy a bejárati ajtón. Azzal a „lendülettel” egy nála jóval idősebb férfi megy vissza a lakásba. A filmen látható, amint pénzt ad a srácnak, mintegy kifizetve őt. A lányt pedig a férfi megerősökölja. Ezzel a szélsőséges esettel jól szemléltethető, mire is vezethet, ha valaki fontos információkat ad ki magáról.

Az internet-biztonságról

Köztudott, az internet nélkül bonyolultabb lenne megismerni a világot. Segítségével könnyebb tartani a kapcsolatot rokonainkkal, ismerőseinkkel, egyúttal hivatalos ügyeinket is kényelmesen elintézhethetjük. A világháló azonban veszélyes is lehet. Az ingyenes programok gyártói különböző módon próbálnak értékes információkat szerezni felhasználóiktól. Gyakori az is, hogy hirdetései oldalakra irányítják őket. A titokban feltelepülő, úgynevezett trójai programok arra is alkalmasak,

hogy általa az internetezési szokásokat figyelemmel kísérjék. Még az is előfordulhat, hogy internetezés közben „betörnek” a számítógépünkbe. Sokszor egy fájlcsere szoftver, illetve e-mail, vagy weboldal megtekintése okozhat problémát. Vannak olyan program-lehetőségek, melyekkel annak használója a hálózaton keresztül akár át is veheti számítógépünk felett az irányítást. Személyes adatokat, jelszavakat, dokumentumokat is megszerezhet. Ezeket aztán törölheti, módosíthatja, de még a komputer további működését is lehetetlenné teheti. A trójai programok magukat általában hasznosnak tüntetik föl, pedig „kártvők”.

Adatvédelem

Az adatok védelme kapcsán fontos tudni, hogy a bankok soha nem kérik e-mailben a számlaszámot és a jelszót, illetve más személyes adatot. A kör emailek továbbküldésével rengeteg energiát pazarolunk el. Ismeretlen helyről érkező levelet ne nyissunk meg, olvasás nélkül töröljük azokat! A közösségi oldalakon címnek, telefonszámnak nincs helye. A fényképek feltöltése is számos veszélyt rejt magában, hiszen attól kezdve ellenőrizhetetlenné válik, mi is történik vele a továbbiakban.

- Nagyon fontos tehát a számítógépünk, adataink megfelelő védelme. Erre szolgálnak az úgynevezett tűzfalak és a vírusirtó programok. Utóbbiakat célszerű rendszeresen frissíteni. Az internet használata tehát nagy körültekintést igényel, ne adjunk esélyt a bűnözőknek, ha egyszerű módszerekkel is megvédhetjük magunkat, adatainkat - tette hozzá Feró Attila.

Sz. Cs.



FELVETELÜNK ILLUSZTRÁCIÓ

Fotós: ANTAL ISTVÁN

„Óbuda-Közbiztonságért” Közalapítvány 250 ezer forinttal támogatta a kezdeményezést, azaz a sorozat vetítését. Ehhez egy epizód, nevesül az internet-biztonságról

mint a szerzői jogdíjas termékekről biztonsági másolás sem, ellenben ezen termékek sokszorosítása, továbbadása, árusítása, vagy feltöltése a világhálóra komoly jogsértésnek

is rejthet magában. A témát feldolgozó kisfilm pontosan rávilágít a probléma lényegére. Ebben egy 15 éves lány veszi fel a kapcsolatot egy számára teljesen ismeretlen, 17

A III. kerületi Rendőrkapitányság központi telefonszáma: 430-4700. Az ügyeletet a 430-4712-ön hívhatják, itt tehetik meg bejelentéseiket.

Járt már társasjátékozni az Árpádban?

Óriási érdeklődés mellett rendezte november 7-én az Árpád Gimnázium a „Társasjáték Határok Nélkül” című versenyét. A gimnázium aulája nem is volt elegendő a rendezvény befogadására, néhány játékasztal már a galérián kapott helyet. A találkozó népszerűségét mutatja a 74 nevező, és az, hogy 13 iskola képviseltette magát a versenyen.



Évről évre általános és középiskolás fiatalok, valamint felnőttek találkoznak az Árpád Gimnáziumban, hogy kedves elfoglaltságukban, a társasjátékban összemérhessék tudásukat, tervezőkészségüket és szerencséjüket. Nagyszerű hangulatot áraszt az, hogy egyszerre 20 asztalnál hajolnak a fiatalok a táblák, bábu, kártyalapok fölé. Olykor a feszültség hatalmasra nő: az utolsó köröket, fordulókat már állva játsszák végig a versenyzők.

Az egyes fordulóban elért eredményeket összeítve a legkiválóbb 12 nevező a rendezvény főtámo-

gatója, a Piatnik Kft. által felajánlott társasjáték-díjakat nyerte el. A legnépszerűbb kategória győztese pedig a ComPaYa Webshop és Bolt különdíjára bizonyult méltónak.

A verseny díjazottjai

A kategória: 1. Németh Márton. 2. Zwick Barnabás. 3. Kővári Dániel. 4. Raffaj Márk. 5. Lukácsévics Fanni. B kategória: 1. Forintos Gábor. 2. Tamás Melitta. 3. Horváth Kristóf. 4. Losonci Blanka. 5. Dobrovolszky Donát, Szunyoghy Anna, Török Ferenc. C kategória: 1. Pádár Péter. 2. Kurucz Gergely. 3. Boross Géza. 4.

Steinbach Kornél. Felnőttek: 1. Mestertolvaj. 2. Antal Zoltán. 3. Debreczeni Árpád. 4. Balla Réka. 5. Pilissy György.

A találkozó háttérét a gimnáziumban több éve működő társasjátékszakkör biztosítja. Ennek a foglalkozásnak a keretében ismerhetnek meg a diákok sokféle táblás és kártyás játékot, tanulhatnak meg szellemi erőfeszítések közepeste önfeláldozással szórakozni. Bizonyára jövőre is lesz társasjáték-találkozó az Árpád Gimnáziumban?

Simon Péter
magyartanár

Szüret, Halloween, Márton-nap a Kerékben

Oktoberben a hagyományos szüreti mulatságon vehettek részt a gyerekek a Kerék Általános Iskola és Gimnáziumban. Népi és ügyességi játékokkal, csutkababa készíttéssel, gyümölcskosztolással és

táncsal ünnepelt az aprónép.

Novemberben az angol nyelvi munkaközösség Halloween partit rendezett az alsósoknak. Boszorkányok, csontvázak, fekete macskák, szellemek jártak a hatal-

mas aulában. Az 5. osztályosok műsorral kedveskedtek a kisebbeknek. Zsúri díjazta az ötletes tölklámpásokat.

Márton-napját a német nyelvet tanulók játékos vetélkedővel, lámpás felvonulással ünnepelték.



DIGITÁLIS ESÉLYEGYENLŐSÉG



3x3 órában megtanulhatja, hogyan intézze ügyeit akár otthonról is.

A programra még az idén jelentkezők 80 százalékos kedvezményben részesülnek, ami azt jelenti, hogy a tanfolyam 8600 forintos költségével szemben a fizetendő *tanfolyami díj csupán 1800 forint.*

Programunk támogatói, akik lehetővé tették, hogy ennek a tanfolyamnak ön mindössze 1800 forintért lehet a hallgatója: Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata; III. kerületi Önkormányzat; E-irástudásért Alapítvány; Microsoft Magyarország; Netrisk; Pizza Paradicsom; Raiffeisen Bank.

Tanfolyamainkon mindenki kap saját e-mail postafiókot; soron kívül elintézzük ügyfélkapu-regisztrációját, melynek birtokában számtalan e kormányzati szolgálta-

tást vehet igénybe; megismerkedünk egy internetes bank és egy internetes biztosító lehetőségeivel; minden, ami kérdésként felmerül a témával kapcsolatban; és a végén egy szelet pizza mindenkinek...

Helyszínek, időpontok: Pedagógiai Szolgáltató Intézet, Szérvikert utca 40. - földszinti tanterem, mely alkalmas idősebbek, mozgáskorlátozottak képzésére is. *December 9., december 16., 2010. január 6. 9-től 11.30 óráig.* * Költségvetési Szerveket Kiszolgáló Intézmény, Folyamőr utca 22. - emeleti tanterem. *December 10., december 17., 2010. január 7. 14-től 16.30 óráig.*

(Tanfolyamainkra elsősorban alapfokú számítógépes ismeretekkel rendelkezők jelentkezését várjuk a 437-4070-es telefonszámon. A csoportokat a jelentkezések sorrendjében töltjük fel.)

„Erdőaljás voltam/vagyok”

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola az intézmény fennállásának 60. évfordulója tiszteletére pályázatot hirdet „Erdőaljás voltam/vagyok” címmel.

A pályamunka tetszőleges terjedelemben, az iskolához kapcsolódó élményekről, szép emlékekről szóljon, írásbeli vagy digitális formában CD-lemezen.

Beadási határidő: **2009. január 15.**

A legjobb pályázatok a jubileumi digitális évkönyvünkben és az iskola internetes honlapján (www.erdoalja.sulinet.hu) lesznek megtekinthetők.

Az I-III. helyezést elért pályázók jutalma egy jubileumi digitális évkönyv.

Marótiné Horváth Gizella
igazgató

Középiskolai előkészítő, korrepetálás

Óbudán, a Vörösvári úton szaktanárok szakszerűen, nagy gyakorlattal készítenek fel általános iskolásokat 4, 6, 8 osztályos középiskolai felvételi(k)re a tanítvány által kért arányban és időben matematikából, magyarból. Lehetőség van a próbatesztek közös gyakorlására, a féljegyek javítására. Korrepetálás matematika-fizika-kémia-magyar és történelem szakos tanároknál. Érettségizők, középiskolások tanítása bármelyik tantárgyból, akár naponta is. Az általános- és középiskolások diákokat minden délután és szombat délelőtt 2-3 fős kiscsoportban tanítják. (Jelentkezés a **06-20-946-2027-es telefonszámon** egész nap.) **Thalész-Kör**

Szakmai sportnap a Zipernowskyban

Az évente két alkalommal rendezett sportnapot mindig megkülönböztetett figyelem kíséri a Zipernowsky Károly Általános Iskolában. Az őszi látványos, jó hangulatú műsorban a leendő első osztályosok és szüleik kaptak izelítőt az intézményben folyó aktív sportéletéről.

A programban egymást követték az érdekes bemutatók, melyben az emeltszintű testnevelésben és sportiskolai képzésben résztvevő tanulók adtak számot tudásukról azt bizonyítva, hogy az intézmény megérdemelten kapta meg a „Minősített Közoktatási Típusú Sportiskola” címet.

- Az Oktatási Minisztériumtól kapott átminősítés azt jelenti, hogy már második éve egy-egy osztályunk közoktatási típusú sportiskolaként működik. A diákok emelt óraszámban tanulják a testnevelést, délután még edzésen is részt vesznek és három sportág, így a kosárlabda, női röplabda és az aerobik kiemelt oktatásával a legtehetségebbek csatlakozhatnak a



Cél a mindennapos testnevelés

minőségi nemzeti utánpótlás neveléshez - adott tájékoztatást a minőségi változásról Horváth Bors Rudolfné igazgató. - Egyelőre az Óbudai Kaszásokkal, a Vasas női röplabda csapatával és a Sinkó Andrea nevével fémjelzett aerobik műhellyel kötöttünk együttműködési szerződést. A sportosztályokban a kifejezetten számukra kialakított és elfogadott sportiskolai keret tanterv alapján folyik az oktatás. A visszajelzések a szülői

oldalról kifejezetten pozitívak, ez megerősít bennünket abban, hogy jó úton járunk.

A Zipernowsky iskolában több más sportágot is eredményesen űznek a tanulók. A folyosók falát díszítő oklevelek bizonyítják a diákolimpiákon és egyéb versenyeken, kupákon szerzett előkelő helyezéseket. A Keresné Laczkó Gabriella testnevelési tagozat vezető „csapatában” a röplabdát Boronkai Magdolna és Varga Tibor, a küzdő-

sportokat Romhányi András, az aerobicot Albert Éva, a kosárlabdát Rózsáné Sztánev Andrea és Pálfi Jenő, a labdarúgást Varga Tibor és Loór Veronika felügyeli.

- A kerületi versenyeken aktívan részt veszünk, minden évben azokban a sportágakban indulunk, melyeket az iskolában preferálunk - adott helyzetjelentést a versenysportról Keresné. - A gyerekeket verseny szintre próbáljuk felkészíteni, ez már látszik is az eredményeken. Legjobb eredményeket az úszásban, asztaliteniszből, kosárlabdában, aerobikban és fociban értük el, de szeretnénk a jövőben a csapat-sportágakban és atlétikában is előre lépni. Ennek érdekében - többek között egy saját erőből épített ugrógödörrel bővítjük az atlétikai feltételeket. A Római Teniszszakadémia és a kerületi Tanuszoda is fogadja tanulóinkat úszásoktatásra, mindkét műhellyel kiváló szakmai kapcsolatot ápolunk. Reményeink szerint tavasszal további oklevelekkel díszíthetjük iskolánk falait.

Kép és szöveg:
Lovas Albert

Manó tanoda a Mustármagban

Várják az iskola iránt érdeklődő szülőket és gyermekeket a következő alkalmakra. December 2-án és december 9-én 16.30 órától Manó tanoda a leendő 1. osztályosoknak. (Elérhetőségek: Mustármag Keresztény Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium, 1038 Budapest, Templom utca 5. Telefon és fax: 388-8130 e-mail: mail@mustarmag.sulinet.hu honlap: www.mustarmag.communio.hu)

Varázsműhely

A Dr. Szent-Györgyi Albert Általános Iskolába várják az óvodásokat és szüleiket a „Varázsműhely” nevű kézműves, irodalmi, játékos, sportos foglalkozásokra. Program: december 8-án 17-től 19 óráig téli ünnepkör. * 2010. január 27-én 17-től 19 óráig: itt a farsang! * Február 10-én 17-től 19 óráig: tornatermi sportfoglalkozás. * Február 23-án és 24-én 7.55-től 9.40 óráig: nyílt órák. * Március 30-án 17-től 19 óráig: tavaszi ünnepkör. * Április 18-án 10-től 12 óráig: uszodai foglalkozás. (Cím: Szerűskert utca 40. Tel./fax: 367-3399, 436-9365, 367-1429. E-mail: szeruskert-a@ksski.obuda.hu Honlap: www.drszent-gyorgyi.hu)

1 % 1 % 1 %

A Mókuskaland Egyesület köszöni támogatói segítségét. Az 1 százalékos felajánlások összegét, 956 ezer forintot az óvoda udvarán telepített többfunkciós mászóak alá biztonságos, rugalmas talajtakarás kialakítására fordítja. (Adószám: 18097735-1-41)

4 hét alatt angolul

Miért tanulna évekig?
Miért költene százazreket?
80 óra alatt stabil alapok, magabiztos beszéd tudás.
www.playingenglish.com
(06-1) 322-1537



Fotó: ANTAL ISTVÁN

35 ÉVES AZ EGYSÉGES GYÓGYPEDAGÓGIAI MÓDSZERTANI INTÉZMÉNY. Színes programokkal, előadásokkal ünnepelték együtt tanárok, diákok, szüleik és számos vendég az önkormányzat által fenntartott Szellő utcai Óvoda, Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény fennállásának 35. évfordulóját. Az Óbudai Kulturális Központban Bús Balázs polgármester nyitotta meg a jubileumi gálaműsort

A képzelet szabadsága

A. Stradivari



December 11-én különleges fotókiállítás nyílik a San Marco galériában, ahol Tóth József két nagysikerű sorozata kerül bemutatásra. A Hegedű mosolya szabad asszociációk sora egy hegedűre, a Füles mester panoptikuma pedig 24 világhírű személy – Napóleon, Michelangelo, Roger Moore, stb. – megjelenítése kezek segítségével. Mindkét sorozat megrendelésre készült, ám érződik rajtuk, hogy csupán a téma volt adott, az alkotói szabadságot semmi nem nyírálta meg.

– Szerencsés vagyok, mert a megrendelők sohasem akartak befolyásolni. Nem vagyok a klasszikus értelemben vett fényképész. A műveim zöme a grafikához, a festményhez áll közelebb. Az utóbbi években pedig az általam kitalált gondolatokból készítettem könyveket, így most is én szabom a határokat.

Ünnepre hangolódva

A Családi vásárnapok eleve magukban hordozzák az ünnepi hangulatot, hiszen végre együtt lehet szülő és gyerek. Mindezt csak fokozzák a közelgő ünnepek, amiből most bőven jut az aprónépnek. December 6-án, a határtalan testvéri szeretetről szóló gyermekmusical, az Ezüstmackó teszi teljessé a Mikulásvárás örömét. Egy héttel később pedig a közkedvelt mesefigurával, Kippkoppal közösen kutathatják a kicsik a Karácsony titkát. Mindkét alkalommal játszótérrel követi az előadást, ahol szakavatott segítséggel készülnek majd az ünnep kellékei.



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

Óbudai Kulturális Központ

1032 Budapest, San Marco utca 81.
telefon, fax: 388-2373, 388-7370
kulturkozpont@kulturkozpont.hu

5. szombat 10-16h

Terrarisztikai börze

6. vasárnap 10h

Ezüstmackó – gyermekmusical,

18h Sirtos – Görög Táncház

9. szerda 10, 14.30h

A nagy ho-ho-horgász – Zenés-mesés színház

11. péntek 18h

A hegedű mosolya című kiállítás megnyitója

12. szombat 15h, 19h

Csak semmi szexet kérem, angolok vagyunk – Turay Ida bérlet

13. vasárnap 10h

Kippkopp karácsonya – bábszínház,

18h Sirtos – Görög Táncház

14. hétfő 18h

San Marco Szabadegyetem

December

Benkó koncert Advent ünnepén



– Óbudára mindig szívesen jövünk, mert ez olyan nekünk, mintha haza jönnénk, hiszen sokan koptattuk itt az iskolapadot, itt alakult a zenekar, és öt évig klubunk is működött az Óbudai Kulturális Központ épületében. Külön öröm számunkra, hogy decemberben

két fellépésünk is lesz a kerületben.

Először 13-án, a Békásmegyeri Községi Házban, ahol nagyon régi hagyomány a karácsonyi koncertünk, amelynek műsora a vendégek kívánságai alapján áll össze. Már javában érkeznek a kérések e-mailben, telefonon. Mi is hozzáteszünk a listához néhány újdonságot, és az is hagyomány, hogy karácsonyi ajándék gyanánt egy vadonatúj szám ősbemutatójával ajándékozzuk meg a közönséget.

Örömmel vettük a felkérést, hogy idén az Advent a Fő téren rendezvényen is szerepeljünk.

Nyáron már sokszor jártunk itt, de ez merőben új lesz, mivel télen még sosem vállaltunk szabadtéri fellépést. Nagy kihívás, s remélem most is sikerül megtöltenünk a teret. Mi fűtést kapunk a színpadon, Bús Balázs polgármester úr és Lőrincz Edina, az Óbudai Kulturális Központ igazgatója pedig adventi műsort kért tőlünk. Így adekvát, hogy a Karácsonyi mise című jazz oratóriumunkból játszunk majd részleteket, és New Orleans-i néger spirituálék szerepelnek még a koncerten. Berki Tamás éneklő a mise dalait és Varga Tibor és Vágár István vendégzsolistákkal megerősítve lép színpadra majd a Benkó Dixieland Band.

Karácsonyi forgatag

Ünnepi díszbe öltözik a Csobánka tér, ahol idén is felállítják a mindenki karácsonyfáját, ám ezúttal december 14-től 20-ig karácsonyi vásár is színesíti majd a teret. A közösségi házban is hamisítatlan karácsonyi hangulatot teremtenek a programok.



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

Békásmegyeri Községi Ház

1038 Budapest, Csobánka tér 5.
telefon, fax: 243-2432, 243-2433
kulturkozpont@kulturkozpont.hu

5. szombat 11h

A Mikulás ajándéka – bábszínház

6. vasárnap 15h

Kerecsenfélek

10. csütörtök 17h

Német-Szlovák Karácsony – A német és szlovák kisebbségi önkormányzatok hagyományos karácsonyi műsora. Az adventi gyertyát Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere gyújtja meg.

11. péntek 13h

A suszter és a karácsonyi manók – Bérletes meseszínház

12. szombat 18h

Luca napi táncház

13. vasárnap 19h

Benkó Dixieland Band karácsonyi koncert

14-20.

Karácsonyi vásár a Csobánka téren – Adventi hangulat, ezernyi ajándékötlet, kézművesek termékeiből válogathatnak szeretetteljesen. Idén is felállítjuk a Mindenki Karácsonyfáját a tér közepén.

December

Luca nap Csillaghegyen

A környék apraját-nagyját várják december 5-én 15-19 óráig a Mikulás napi kézműves foglalkozásra, ahol nem csak az alkotás öröme, de kellemes meglepetés is vár a látogatókra. December 12-én délután igazi adventi hangulat uralkodik majd a kézműves házban, ahol Sáringer Zsóka mézeskalácsot süt és díszít. Kamoncsi Judit pedig csuhéból készít angyalokat a látogatókkal. S aki nem csak a kezét és a fantáziáját szeretné megmozgatni ünnep előtt, hanem a lábát is, azt a táncházba várják, ahol Csiki Gergely vezetésével Luca napi népszokásokkal ismerkedhetnek meg. A belépés mindkét alkalommal díjtalan!

2. szerda 18h

Czakó Gábor író előadása az Adventről

3. csütörtök 10 és 11h

Az alkalmazkodás mesterei Általános bevezető óvodásoknak.

5. szombat 15-19h

Mikulás kézműves

12. szombat 15-19h

Karácsonyi Kézművesház és Luca napi táncház

Előzetes:

17. csütörtök 10h

Nyiss kaput, angyal! – Bábszínház

December

Adventi gondolatok



December 2-án 18 órától Czakó Gábor író tart előadást a Csillaghegyi Községi Házban, akinek szellemisége egyértelműen katolikuságából ered, s előadások, cikkek, könyvek garadájában foglalkozik Jézussal, a vallással.

– Ezúttal Advent apropóján Jézus emberi, személyes, mindennapi arcáról lesz szó, hogy jobban el tudjuk képzelni, kit is várunk, kire figyelünk a várakozás időszakában?

Az előadás után Czakó Gábor dedikálja könyveit, amelyeket a helyszínen meg is vásárolhatnak. A belépés díjtalan!



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

Csillaghegyi Községi Ház

1039 Bp. Mátyás király út 11-15.

tel./fax: 240-0752

mob: 06-30/523-0454

kulturkozpont@kulturkozpont.hu

Platán könyvtár

1031 Budapest, Arató Emil tér 1.

Tel.: 368-7093

e-mail: platankonyvtar@obuda.hu

web: <http://www.platankonyvtar.hu>

nyitva tartás: hétfő: 12-18, kedd: 10-19, szerda: zárva, csütörtök: 10-19, péntek: 12-18, minden pénteken hét szombatján 10-14 óráig

Csillagok, csillagok

A Magyar Origami Kör adventi kiállítását megnyitja Karócai Mariann játéktörténész 2009. december 1-jén 17 órakor.

Megtekinthető december 1-től december 22-ig.

Rongybaba – Kiállítás

Csekő Erika játékkészítő babái megtekinthetők december 1-től december 22-ig.

December 5-én 10-13 óráig

Diavetítés – Telapó És Ezüstmacsó

Mikulás-napi diavetítés – mesedelelőtt apró ajándékokkal.

December 10-én 17 órakor

Zenei kávéház – Haydn-Mendelssohn emlékest – az Artissimo trió hangversenye.

Minden érdeklődőt várunk. A programok ingyenesek.



Aquincumi Múzeum

Új kiállítási épület

1031 Budapest, Szentendrei út 135.

december 11., 13. 10.00-16.00

Saturnalia



Saturnusnak, a mezőgazdaság és az idő ősi urának vidám ünnepét, a modern karácsony ösét, az antik hagyományok felelevenítésével kívánja megünnepelni az Aquincum Baráti Kör és az Aquincumi Múzeum.

Pénteken elsősorban diákcsoportok jelentkezését várjuk kézműves foglalkozásokra, ahol díszeket és a karácsonyi ajándékokat is elkészíthetik a résztvevők.

Vasárnap Családi nap keretében ajándékkészítés várja az érdeklődőket, ahol a római ajándékozás szokásait eleveníti fel a múzeum.

Vasárnap a kézműves foglalkozások mellett az alábbi programok várják az érdeklődőket:

11 órától az Aquincumi Múzeum által kiírt „Ókori emlékek nyomában” című vetélkedő első fordulójának eredményhirdetése

13 órától Zalka Csenge mesemondó történeteket mesél az ókorból 14 órától „A rettentő görög vitéz” című bábszínházi előadás kicsiknek és nagyoknak a Stúdió K. előadásában

15 órától a Sebő Együttes antik feldolgozásaiból hallhatnak válogatást.

Jegyár: a múzeumi belépő ára (gyerekek részére egy kézműves foglalkozással). Minden más foglalkozás ára: 700 Ft/fő



Óbudai Társaskör

1033 Budapest, Kiskorona utca 7.
Telefon: 250-0288
Honlap: www.obudaitarsaskor.hu



December 3. csütörtök 19 óra Gitármusika Óbudán – Botos Bros

Botos József, Botos Gyula
A Botos Bros projekt a klasszikus és a jazz egyéni, különleges ötvöze, mely a klasszikus gitáriródalom legnépszerűbb műveit gondolja és írja át.
Belépőjegy: 1500 Ft
Az Úveghegy Bt. rendezésében

December 4. péntek 19 óra Fanny és Felix

Levéljáték zenével a Mendelssohn testvérekről
A keretjátékot írta, eredeti szövegekből szerkesztette, és az előadástrendezte: Elek Szilvia
Szereplők: Bernhard Krüger, kiérdemesült brácsás és koncertrendező: Mécs Károly
Fanny Mendelssohn, zongorista és komponista: Elek Szilvia
Közreműködnek:
Auer Vonósnégyes, Szűts Melinda
Hangfelvételtől: Szűts Melinda, Ruszina Szabolcs
Belépőjegy: 1500 Ft
Az NKA támogatásával
Fanny és Felix testvérek. Mindketten csodagyerekekből lettek virtuóz zongoristák, és remekművek komponistái. A különös életút mindkettőjük számára hamar ért

véget, korai haláluk óta azonban csak Felix Mendelssohn – Bartholdy nevét övezi a zseniális zeneszerzőnek járó dicsfény...
A Fanny és Felix Mendelssohn zeneműveiből összeállított esten életüket és nem mindennapi kapcsolatukat elevenítjük fel eredeti leveleik, és naplórészleteik segítségével.

December 5. szombat 15 óra A Budapest Ragtime Band koncertje gyerekeknek

A zenekar ezzel a koncerttel a gyerekeknek kedveskedik, akik megismerhetik a ragtime és dixieland műfaját egy szombat délutáni játékos program keretében.
Belépőjegy: felnőtteknek 1000 Ft, gyerekeknek 500 Ft

December 7. hétfő 19 óra Opera (És) Irodalom

Cilea – Daudet: Az arles-i lány
Ernesto de Curtis – Baranyi Ferenc: Féltekony kövek
Pánti Anna, Erdélyi Erzsébet, Balczó Péter, Sárkány Kázmér – ének, Szersén Gyula színművész, Hegedűs Valér – zongora
Szerkesztő- műsorvezető: Baranyi Ferenc
Belépőjegy: 1800 Ft
Az NKA támogatásával
Hogyan kerekednek ki novellákból színpadi alkotások? A választ az Óbudai Társaskörben kaphatja meg az érdeklődő, ahol Francesco Cilea Az arles-i lány című operájának, valamint Ernesto de Curtis Féltekony kövek című daljátékának keresztmetszete lesz műsoron. Az előbbinek Alphonse Daudet azonos című novellája, illetve drámája, az utóbbinak Sigmund István A kanyaron túl című elbeszélése képezte irodalmi alapanyagát.

December 9. szerda 19 óra Bach-Szonátaest

Hargital Géza – fagott
Várallyay Ágnes – csembaló
Belépőjegy: 1200 Ft
Az EJI támogatásával

December 10. csütörtök 19 óra Kortárs? Zene!

Trio Lignum
Támogató: Artisjus, NKA
Belépőjegy: 1500 Ft
Kortárs zene?! Sokan kapnak a fejükhöz ijedten e szóösszetétel hallatán. Új sorozatunkkal azt kívánjuk bizonyítani, hogy a kortárs zene nagyon is sokszínű, nagyon is hallgatható, izgalmas felfedeznivalókat rejtő gyűjtőfogalom. Tematikus hangversenyekben egy-egy hangsúlyozottan nem

zenész beszélgetőtárs faggatja a szerzőket, előadókat és lehetőséget nyújt arra is, hogy a közönség kifejtse véleményét a hallottakkal kapcsolatban.

December 14. hétfő 10–11.30 óráig Nyilvános Próbá Liszt Ferenc Kamarazenekar Ingyenes belépők igényelhetők

KLUBOK

Zenebarátok Klubja

szerdánként 16 órakor
2-án Sziklay Erika növendékei énekelnek, zongorán kíséri: Virág Emese
9-én Solymosi Ottó előadása
16-án Játékos muzsika 7 X 10 percben 17 órakor
Komolyzenei Lemezgyűjtő Klub
8-án 18-21 óráig
Fotóklub
péntekenként 17 órakor
Óbudai Bonsai Egyesület Klubja
10-én, csütörtökön 17.30 órakor.
Információ: obudaibonsai@freemail.hu
Galilei Fórum
13-án vasárnap 19 órakor

KIÁLLÍTÁS

In Memoriam Kriss Géza

Megnyitja december 9-én 17 órakor
Eisenmann József az Óbudai Fotóklub vezetője. A fotókiállítás 2010. január 31-ig tekinthető meg.

Anyag nélkül

Komlowszky-Szvet Tamás kiállítása

November 18-tól december 13-ig
A kiállítások hétfő kivételével naponta 14-18 óráig tekinthetők meg.
A kiállítások látogatása díjtalan. Az NKA és a HVG támogatásával

Óbudai Metodista Gyülekezet

1032 Budapest, Kiscelli utca 73.
Tel.: 250-1536
web: <http://kiscelli.metodista.hu>

Baba-mama klub

December 1. kedd 10.00-12.00 Sarokba szorulunk
December 15. kedd 10.00-12.00 Házasztárs-háztartás

Istentiszteletek

Vasárnap délutánként 17.00-kor.
Középpontban az ünnepi várakozás.
Az istentisztelettel egy időben a gyermekek számára Tökmagvető foglalkozást tartunk két csoportban.
December 6. 17.00 Világosság a világ végéig
December 13. 17.00 A várakozás öröme, adventi zenés áhítat

Iljúsági csoport minden héten csütörtökön 18.30-tól
Érdeklődj: 250-15-36

Biblia-marat december 13.
10.00-16.00. Középpontban a messiás.



Óbudai Danubia Zenekar

2009. december 13. 19.30

Művészetek Palotája

Beethoven: III. c-moll zongoraverseny, V. Ész-dúr zongoraverseny

Joyce Yang

Óbudai Danubia Zenekar

Vezényel: Héja Domonkos



2009. december 17. 19.30

Művészetek Palotája

Karácsonyi hangverseny – Honegger: Karácsonyi kantáta, Rachmaninov: Harangok

Szabóki Tünde, Fekete Attila, Fokanov Anatolij, Debreceni

Kodály Kórus, A Magyar Állami Operaház Gyermekkórusa,

Óbudai Danubia Zenekar

Vezényel: Kovács János

Térszínház

1033 Budapest, Fő tér 1.

Tel./fax: 388-4310

web: www.terszinhaz.hu

e-mail: terszinhaz@mail.datanet.hu

Külföldi szervezés, jegyvétel: (06-30 327-8793)

Beszédjegy: 1000 Ft, a gyermekbérletre 500 Ft

3. csütörtök 18h

Pinkó és a szegényember – bukovinai székely népmese

4. péntek 18h

Pinkó és a szegényember – bukovinai székely népmese

7. hétfő 19h

Eugène Ionesco: A kopasz énekes

10. csütörtök 18h

Molière: Tartuffe

11. péntek 18h

Molière: Tartuffe

14. hétfő 19h

Szophoklész: Antigona

15. kedd 19h

Szophoklész: Antigona

Ingyenes egészség tanácsadó napok



4-20 óráig, csütörtökönként a Szent Margit Rendelőintézetben (1032 Budapest, Vörösvári út 88-96.).

Bejelentkezni lehet munkanapokon 8-14 óráig az alábbi telefonszámokon: 388-7760 vagy 388-8384.

A rendelés során lehetőség van a testmagasság, testtömeg, BMI, test zsírs% meghatározásra InBody készülékkel, RR, Pulzus mérésre; fizikai és fittségi tesztek elvégzésére.

Magyar Máltai Szeretetszolgálat

1033 Budapest, Miklós u. 32.

Tel.: 388-8760, 06-30/456-0119

e-mail: budapest@malta.hu, web: www.malta.hu

Nyitva munkanapokon 8-16 óra között.



A máltai játszótérek adventi programjai

Kerek utca

Programok 16 órai kezdéssel.

Kézműves foglalkozás: szerdánként

December 5-én: **Mikulás várás** (Mikulászsomagot csak az időben beérkezett gyerekeknek tudunk ajándékozni.)

December 11-én: **Kártya klub**

December 13-án: **Luca napi mulatságok**

Adventi gyertyagyújtás: adventvasárnapokon 16.00 órától

Husztí út

December 6-án 16.00 órától: **Mikulás várás** (Mikulászsomagot csak az időben beérkezett gyerekeknek tudunk ajándékozni.)

December 11-én 11.00 órától: **Bababörze**

Adventi gyertyagyújtás: adventvasárnapokon 16.00 órától

Lajos utca

December 3., 10., 17-én 16.00 órától: **Madaras klub**

December 4-én 16.00 órától: **Mikulás várás** (Mikulászsomagot csak az időben beérkezett gyerekeknek tudunk ajándékozni.)

Adventi gyertyagyújtás: adventvasárnapokon 16.00 órától

Zemplén utca

December 3., 10., 17-én 16.00 órától: **Adventi kézműves foglalkozás**

December 6-án 16.00 órától: **Mikulás várás** (Mikulászsomagot csak az időben beérkezett gyerekeknek tudunk ajándékozni.)

December 9-én 16.00 órától: **Baba-mama klub**

Adventi gyertyagyújtás: adventvasárnapokon 16.00 órától

Gyűrű utca

December 2., 9-én 16.00 órától: **Adventi kézműves foglalkozás**

December 4-én 10.30 órától: **Zenés-mondókás foglalkozás** (Mikulás énekek) – A Mikulás érkezéséről a helyszínen lehet érdeklődni. (Mikulászsomagot csak az időben beérkezett gyerekeknek tudunk ajándékozni.)

December 11-én 10.30 órától: **Zenés-mondókás foglalkozás**

Silvanus sétány

December 4., 11., 18-án 16.00 órától: **Adventi kézműves foglalkozás**

December 6-án 12.00 órától: **Mikulás váró kézműves**

December 13-án 16.00 órától: **Luca napi búzaültetés**

Solymár utca

December 1-én 16.00 órától: **Mikulásváró kézműves** – A Mikulás érkezéséről a helyszínen lehet érdeklődni. (Mikulászsomagot csak az időben beérkezett gyerekeknek tudunk ajándékozni.)

December 3., 10., 17-én 11.00 órától: **Énekes-mondókás foglalkozás**

December 9-én 16.00 órától: **Karácsonyi díszek készítése**

December 15-én 16.00 órától: **Karácsonyi kézműves**

Krúdy Gyula Irodalmi Kör

1108 Bp. Bányató u 12.VII.31

(Székhely cím: Kéhill Vendéglő – 1036 Bp Mókus u.22)

Tel.: 264-9793, e-mail: kanizsa@dpg.hu

Óbudán, a 110 éves Kéhill Vendéglőben működő Krúdy Gyula Irodalmi Kör 2009. december 10-én 16 óra 30-kor Kiskarácsony címmel tartja ünnepi rendezvényét. Minden érdeklődött szeretettel vár a Krúdy Kör.

Házigazda: Tárkányi Imre versszakosztály vezető és Szénási Sándor István prózszakosztály vezető.

Tanítónő babák különböző korokból

Textilből készült játékokból és babákból nyílik kiállítás december 1-jén a **Platán Könyvtárban**. A tárlaton *Csekő Etelka* és *Tóthné Fábián Eta* játékkervezők díjazott munkái láthatók. A bemutató különlegességei a textilből készült, különböző korok viseletébe bújtatott tanítónő babák. (A kiállítás a könyvtár nyitva tartási idejében látogatható. www.platankonyvtar.hu. Cím: Arató Emil tér 1., bejárat a Kadosa utca felől. Tel.: 439-0936.)

Orgonaest és kórusművek

A békásmegyeri evangélikus templomban decemberben két hangversenyre várják a közönséget. *Pál Diana* adventi orgonaestjét hallhatják december 6-án 18 órától. Közreműködnek: *Károly Edit* (szoprán) és *Szászvárosi Sándor* (viola da gamba). * Az A:N:S Chorus John Dunstaple műveiből énekel december 11-én 19 órai kezdettel. Vezényel *Bali János*. Közreműködnek: *Koltai Katalin* (gitár), *Varga Ferenc* (brácsa), *Pétery Dóra* (orgona). (A belépés ingyenes. Cím: Mező utca 12.)

Az Ice Cream Mikulás-koncertje

Török Ádám (progresszív blues énekes, fuvalás), **Felkai Miklós** (rock blues gitáros) **Mikulás-koncertje az Ice Cream Blues Band** együttessel **december 5-én 20.30 órakor kezdődik a Békásmegyeri Községi Házban**.

A két zenész sajátosan ötvözi a blues és a rock zenei hangzását az est műsorában. A koncerten többek között

Cream, Eric Clapton, John Mayall, Gary Moore és Mini számok hallhatók.

Minden vendéget welcome drinkkel fogadnak. Kapunyitás: 20.30 órakor, koncert kezdés: 21 órakor. A műsort a Duna TV rögzíti. (Belépődíj: 1500 forint, diákigazolvánnyal: 500 forint. Cím: Csobánka tér 5. www.icecreambluesband.hu)



A Magyarországon letelepedett görög ősöknek állít emléket a Raptisz Jannisz vállalkozó és mecénás gyűjteményéből összeállított kiállítás, melyet december 3-ig láthatnak az Óbudai Kulturális Központ San Marco Galériájában. A képen: a pesti görög templom a Duna-parton. (Cím: San Marco utca 81.)

Kállai Ferenc fotókon



A Film-Színház-Muzsika fotóalbum-sorozat legújabb kötetét mutatta be **Szakonyi Károly**, Kossuth-díjas író és *Vince Mátyás*, a Magyar Távirati Iroda elnöke november 23-án a Symbol Budapest átriumában.

Az MTI most megjelent albuma, a több mint 13 millió fényképet tartalmazó archívumából származó képekkel, **Kállai Ferenc** életét és munkásságát dolgozza fel. A könyvet *Keleti Éva* fotóművész szerkesztette, többek között saját képei felhasználásával.

Időközi tárlat az óbudai vendéglátásról

Az Óbudai Múzeum 2010-ben az óbudai vendéglátás témakörében időszaki kiállítást rendez. Kérjük, amennyiben az óbudai éttermekkel, kocsmákkal, bisztrókkal kapcsolatos tárgyi anyaggal, dokumentumokkal, fényképekkel, vagy egyéb emlékekkel rendelkeznek, keressék fel múzeumunkat. Gyűjtünk továbbá jellegzetes óbudai ételrecepteket is. A múzeum a felajánlott anyagokat megőrzi, a kölcsönvett anyagokat pedig maradéktalanul visszaadja tulajdonosának. Felajánlásait előre is köszönjük. (Kapcsolatfelvétel levélben, vagy személyesen: 1033 Bp., Fő tér 1., Zichy-kastély. Tel.: 06-1-250-1020.)

Óbudai Múzeum



FOTÓK: ANTAL ISTVÁN

SZÍN-FOLT. A szentendrei Folt Műhely „Szín-Folt” című kiállítása 2010. január 12-ig látható a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Békásmegyeri Könyvtárában. (Nyitva tartás: hétfőn, szerdán, pénteken 13-tól 19, kedden, csütörtökön 10-től 16, szombaton 9-től 14 óráig. Cím: Füst Milán utca 26.)

Alapvető bibliai fogalmak

Előadássorozat keddenként az Óbudai Kulturális Központban: „Az élet célja, végső értelme. (Valóban lehet élni hosszabb távú, az arasznyi léten túlmutató célokért?)” címmel de-

cember 8-án. Előadók: *Kecskeméti János* és *Filep György*. Az előadások után kérdéseket tehetnek fel. (Kezds: 18.30 órakor. Belépőjegy: 100 forint. Cím: San Marco utca 81.)



{ könnyűzene } • { világzene } • { népzene } • { jazz }

nov, 28-29, dec, 5-6, dec, 12-13, dec, 19-20,

VILÁGZENEI HÉTVÉGE

2009. december 5. – szombat

- 11.00 – Bóbita Zenekar: Jőjj el, Mikulás!
- 12.15 – Őszike és a Víziorgona utcai Nyugdíjasház
- 14.00 – Ataru Taiko: tradicionális japán dob-show
- 15.30 – Sheket Együttes
- 16.45 – **Szalóki Ági**
- 18.00 – **Kerekes Band**

2009. december 6. – vasárnap

- 12.00 – Fodros Általános Iskola
- 13.00 – **Mikulás a Fő térre látogat**
- 15.00 – Rák Béla Combo
- 16.00 – Concord Trió
- 17.45 – Az adventi gyertyát meggyújtja Görög Zita
- 18.00 – **Lumen Christi Gospel**

MAGYAR NÉPZENEI HÉTVÉGE

2009. december 12. – szombat

- 11.00 – Harrier és Kiskorona Nyugdíjasház
- 12.00 – Gengrena: magyar költészet gyermekeknek
- 13.00 – Csilla koncert
- 15.15 – **Primástalálkozó**
közreműködik: Lakatos Róbert Both Miklós
Balogh Kálmán Dresch Mihály - Korpás Éva
Hercku Ágnes
- 17.30 – **Tükrös Együttes**

2009. december 13. – vasárnap

- 12.00 – Óbudai Kamarakórus
- 13.00 – Kincső Néptáncegyüttes
- 14.00 – Kreatín
- 15.15 – Az adventi gyertyát meggyújtja Ferenczi György
- 15.30 – **Ferenczi György és a Rackajam**
- 17.30 – **Tűz Lángja** táncházzal

Helyszín: Fő tér

A rendezvényt kísérő programok:

Kézműves vásár • Forró italok és karácsonyi falatok

Kézműves foglalkozások a Civil Irodában minden hétfőn és szerdán 16-19 óráig, 2009. 11. 30 – 12. 16.

KORCSOLYPÁLYA 2009. 11. 28. – 2010. 01. 31.

TÖVÉBBI INFORMÁCIÓ: **www.adventobudan.hu**



ÓBUDA
BUDAÖRS



promogroup

RAMADA
LAZA
BUDAPEST



Szolgáltatás

■ **ÓBUDAI GYORSSZERVIZ VÍZ-GÁZ VILLANYSZERELÉS, GÉPI DUGULÁS ELHÁRÍTÁS, JAVÍTÁS, TELJES KÖRŰ KIÉPÍTÉS. NON-STOP 0-24 GARANCIÁVAL.** Tel.: 06-1-321-31-74, 06-20-342-55-56

■ **Tévéjavítás azonnal** garanciával! (Orion, Videoton, ITT- NOKIA, Nordmende, Vestel, Schneider) Tel.:06(20)471-8871

■ **Költöztetés, lomtalanítás,** áruszállítás, csomagolás, bűtorszerelés, fuvarvállalás. Ingyenes felmérés. Tel.: 06(20)972-0347, 403-9357, 06(30)589-7542

■ **Hűtőgép szakszerviz** Óbudán! Lehel, Zanussi, külföldi hűtőgépek javítása 35 éves gyakorlattal (ingyenes kiszállás). Várhidi Gábor. Tel.: 250-0921, 06(20)972-5032

■ **Óbudán, Budán non-stop** hűtő, fagyasztó, automata mosógép szerviz. Javítás esetén ingyenes kiszállással, garanciával 3 órán belül. Tel.: 06(20)928-7507, 368-0864. Kovács Sándor

■ **Hűtőgép szerviz Óbudán!** Megbízhatóság, szakértelem több évtizede. Kelényi Imre, Keve utca 21. Tel.: 242-6823, 06(30)931-3686

■ **TV-Videó szerviz.** Díjtalan kiszállás, Bőjtös Vendel és társai. Cím: Kabar utca 6. Nyitva: h-p 9-től 17 óráig. Tel.: 244-3998

■ **„ALFA” tv, videó, számítógép szerviz.** Ingyenes kiszállás, helyszíni javítás. Az elvégzett javításra garancia, nyugdíjas kedvezmény. Tel.:243-2730, 06(20)997-2747

■ **Tv-, LCD, Plazma, távirányító szakszerviz és diszkontizlet.** 1039 Bp., Rákóczi u. 10. Tel.: 243-3844, ügylet:06(20)316-0933

■ **FÉG gázkészülékek** szakszervize. Javítás, felújítás garanciával. Adás-vétel, ingyenes kiszállás. Tel.: 244-5577, 06(30)429-2991

■ **Konténerek oldson,** sít, hulladékiszállítás 4-10 köbméteres lenyitható konténerekkel, kézi-gépi rakodással, lomtalanítás kedvezményekkel! Tel.: 06(30)948-4000; www.kontenerexpress.hu

■ **Redőnygyártás műhelyaron!** Reluxa-készítés, javítás, szalagfüggöny, három munkanap alatt. Tel.: 370-4932

■ **Villanyszerelés azonnal!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyszerelő mester. Tel.: 06(20)934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

■ **Gázszerelv, cirkók,** konvektorok, vízmelegítők javítása, szervizelése. 0-24 non-stop garanciával. Tel.: 321-31-74; 06-20-342-55-56

■ **ZÁRKIRÁLY® Bt. ZÁR, LAKAT, VASALAT.** 1027 Bp., Margit krt. 54. T/F:201-3928 1117 Bp., Fehérvár út 24. T/F: 466-5654 + SZOLGÁLTATÁSAINK: Kulcsmácsolás: speciális is. Zárbetétek átkódolása. Főkulcsos rendszerek. Hevederzárak szerelése. Zárak, zárbetétek, hevederzárbetétek cseréje. Szombatonként - 10%!!!

■ **Költöztetés, nehézszállítás,** lomtalanítás, nemzetközi fuvarozás 7,5 t-ig, zongora, páncélszekrény. Tel.: 06/30-948-2206

■ **Lakatosmunkát mindenneműt** vállalom. Zárszerelést, védőrács, rácsosajtó, korlát, galéria, kerítés, kapukészítés, javítás. Tel.: 243-3294, 06(20)9424-943

■ **Társasházak, Lakásfenntartó** Szövetkezetek teljes körű képviselet, üzemeltetése. Kizárólag könyvelés is! Referenciák, 19 éves működés a III. kerületben. Tel.: 367-1373; 367-1853

■ **Egyedi ajtók,** ablakok készítése. Tel.: 06-26-336-260

■ **Burkolás! Fürdőszobák,** konyhák, WC-k burkolását, kőművesmunkáit, csempe javítását vállalom. Tel.: 06(30)341-3423, 367-2869

■ **Fodrász, házhöz** megyek. Tel.: 06-26-336-260-, 06(30)433-9555

■ **Ajtó-, ablakdoktor,** Horváth Ákos mindenféle ajtók, ablakok illesztése, javítása, zárak cseréje (pl.kétszárnyú ablak zár szerkezetének cseréje), szigetelése garanciával.

Felmérés díjtalan! Tel.: 368-3604, 06(70)550-0269

■ **Duguláselhárítás Non-stop,** csatornaszerviz garanciával. Tel.: 240-8113, 06(20)335-3411, 06(30)912-9017

■ **Zárszerviz: ajtózárak,** hevederzárak árusítása, felszerelése, javítása, nyitása. Tel.: 242-1389

■ **Vízszelérés, gyorsszolgálat,** csőrepedés javítása, műszeres csőrepedés keresés, kamerás csatornavizsgálat, duguláselhárítás, garanciával, hétvégén is. Tel.: 06(30)914-3588

■ **Burkolás! Minőségi burkolás és teljes körű lakásfelújítás** garanciával, felmérés díjtalan! Tel.: 06(30)991-9391

■ **Lakatos mester,** Sanyi bácsitól: rácsot, rácsajtót, fémablakot, fémajtót, kaput, kerítést, vasszerkezetet stb. Tel.: 06(20)921-0073

■ **Lakásfelújítás: parkettázás,** javítás, csiszolás, laminált parkettázás, festést, tapétázást vállalom. Tel.: 06(20)599-6598

■ **Lakásfelújítás! Szobafestést,** mázolás, tapétázást ingyenes takarítással, parkettalera-kást, -parkettacsiszolást, parkettajavítást, vízgáz-gipszkartonszerelést, csempézést vállalom kispáros. Tel.: 202-2505, 06(30)251-3800

■ **Parkettacsiszolást, lakkozást,** javítást, szegélyléceztést, lerakást vállalom. Barabás Jenő kispáros. Tel.: 349-4899, 06(30)253-4175; 06(70)280-0479

■ **Kárpitos vállalkozás** modern és stílus bűtorok áthúzását, javítását, asztalos munkával. Szövetminta. Ingyenes felmérés, szállítás. Rieder György Tel.: 256-8285; 06(20)433-6289; www.Riederkarpitos.hu

■ **Festés, mázolás,** tapétázás, gipszkartonszerelés, burkolás, parkettás munkák magánse-mélyek, közületek részére. Tel.: 06(30)212-3308

■ **Fuvarozás, költöztetés** megbízhatóan, olcsón 2 és 4 t-ig vidékre is, rakodással. Kerületeknek kedvezmény. Tel.: 405-5889, 06(30)996-4538

■ **Számítógépeit otthonában** javítjuk, fejlesztjük. Vírusirtás, rendszertelepítés, adatmentés. Internet beállítás, ügyintézés. Szoftver, hardver hibák javítása. Hívjon bizalom-mal: 06(20)998-0798 http://www.fmrkft.hu

■ **Automata mosógépek,** mosogatógépek, szárítók, villanybojler, villanytűzhelyek javítása. Hétvégén is hívható. Tel.: 243-8490, 06(20)947-0774

■ **Házépítés, lakásfelújítás,** kertépítés! Csempeburkolás, kőművesmunkák, szobafestés, gipszkartonozás, hőszigetelés, parkettázás, lambériázás, villanyszerelés, vízszelérés, tereprendezés, kézi földmunka, medenceépítés! Anyagbeszerzéssel, határidőre, garanciával! Tel.: 06-30-960-4525

■ **Tetőfedő-ács-bádogos munkát** vállalom, javítást is. Tel.: 06(20)323-3900; 06(20)332-4660 Díjmentes kiszállás. Télen is.

■ **Festés, mázolás,** tapétázás magánse-mélyeknek, társasházaknak garanciával. III kerületben kedvezmény! Tisztaság, pontosság! Ingyenes kiszállás! Tel.: 256-4425, 06(20)994-7726

Egészség

■ **Acupunctura magánrendelés,** Fájdalom Ambulancia. Bp., 1033 Tavasz u. 7. Dr. Polgár Éva Bejelentkezés: 06(30)991-0115

■ **Bőrgyógyászati magánrendelés** hétfőn 16-18-ig, csütörtökön 11-13 óráig. III., Bécsi út 85. IV/1. Dr. Suhajda Kornélia főorvos. Bejelentkezés: 317-0631

■ **Bőrgyógyászati, kozmetológiai** magánrendelés: dr. Pardavi Ágnes. Helye: 1035 Szentendrei út 10. Ideje: hétfő, szerda 16-18 óráig, illetve igény szerint. Bejelentkezés tel.: 06(30)201-9198

■ **Bőrgyógyászati, kozmetológiai** magánrendelés. Bőrkínővések, értágulatok eltávolítása, gyermekbőrgyógyászat. Budapest, 1027 Horvát u. 28. (Margit körütnél). Dr. Faragó Katalin. Bejelentkezés: 06(30)964-5436

■ **Dr. Kalán Júlia** bőrgyógyász-kozmetológus főorvos magánrendelése: a III.ker. Bécsi út 217. (EuroCenterrel szemben). Gyermek-felnőtt bőrgyógyászat. Bőrkínővések, értágulatok eltávolítása. Bejelentkezés: 06(20)543-3948

■ **Fogyjon fülakupunktúrával** III. ker. Tavasz u. 7. Tel.: 06(20)481-4646

■ **Házi segítségnyújtás** Budapesten. Szolgáltatásaik: szociális, postai ügyek intézése, orvoshoz kísérés, gyógyszerkiváltás, bevásárlás, fürdetés, kisebb takarítás. Misszió Alapítvány Varga Sára. Tel.: 06(70)369-3647, 281-2105

■ **Kárpáti fogtechnika.** Fogszorkészítés 35000 Ft plusz költségek nélkül. A javítás megvárható. Szél u. 10. Tel.: 240-2059, 06(20)493-1675

■ **Vízvezeték-szerelés nonstop!** Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádak cseréje garanciával! Vízórszerelés ügyintézővel! Tel.: 06-30-954-9554

■ **Fül-orr-gégészeti** magánrendelés minden szerdán 18.30-tól 19.30-ig. Cím: Orvosi Centrum III. Kolosy tér 1/b. Tel.: 388-9406, 06(20)211-5190. dr. Müller Zoltán főorvos

■ **Végleg leszoktatjuk** a dohányzásról, egy alkalmas, 26 perces biorezonanciás terápiával 7000 Ft-ért, a Vörösvári úti és a békásmegyeri SZTK-ban. Szombaton is rendelünk a Vörösvári út 97-ben. Bejelentkezés: 06(70)271-9867

■ **Vérzik az inye?** A fogágysovadás ma már megelőzhető, jól kezelhető. Rendelünk a Nyugatinál várja önt. Tel.: 332-3782

■ **Dr. Gulyás Miklós** sebész főorvos sebészeti megbetegedések esetén (kisebb műtétek, tanácsadás, műtéti javallat) magánrendelésén áll a Betegek rendelkezésére. A rendelés helye: III. Bécsi út 130. II./3. Előzetes bejelentkezés telefonon: 06(20)773-7565.

■ **Dr. Szabó Katalin** megnyitotta reuma és lézertérapiás rendelését. Dunamed. 1036 Kiskorona u. 20. Bejelentkezés: 387-1508 Sze. háznál is kezel.

■ **Fogyasztó, alakformáló** masszázs fájdalommentesen 0-1000 Ft/kg. Depresszió csökkentés, energiátöltés. Tel.: 06(30)294-1945

■ **Ideggyógyászati magánrendelés** a Zápor u. 53-ban. Bejelentkezés Dr. Huszák Mária főorvosnál a 06(20)336-5724-es számon.

Oktatás

■ **Dajka, kisgyermekgondozó-,** gyógypedagógiai, -pedagógiai asszisztens képzés. Kasza Szakképzés. Tel.: 276-5918 (NY. SZ. 01-0064-04)

■ **Kállay Autósiskola** Családias autótanfolyamok részletfizetéssel. Kiscsoportos vagy egyéni foglalkozások bármely időpontban. Jogosítványosoknak gyakorlóórák. www.kallayautoiskola.hu Tel: 388-1533, 06-30-933-3619.

■ **Olaszul gyorsan-tanfolyamok,** olasz-magyar Torinó diplomás tanárnővel. pszikmo@freestart.hu. Tel.: 06 703570571

■ **Énekóra kezdőknek** Olaszországban diplomázott tanárnővel. Repertoár: operától a jazz-ig. Tel.: 06 703570571, pszikmo@freestart.hu

■ **Fizika-kémia,** matematika-magyartanárak korrepetálnak, érettségi, középszintű előkészítőt tartanak minden délután és szombaton délelőtt Óbudán, a Vörösvári úton általános és középiskolásoknak. Tel.: 06(20)946-2027

■ **Számítógép-kezelés** oktatása, igény szerinti tematika, egyeztetett időben, a saját gépén, a saját lakásban is (a kerületben). Tel.: 06(30)964-5331

■ **Kémia oktatás** minden szinten, általános iskolásoknak, matematika és fizika is (Aquincumban). Tel.: 242-6118, 06(70)591-3410

■ **Angol magánórák** több évig Angliában élt tanártól a Flóriánnál. Ingyenes próbaóra! Tel.: 06(30)285-2879

■ **Angolórak minden szinten,** diplomás, gyakorlott tanárnővel. Tel.: 367-8160, 06(20)243-9043 E-mail: wagner.dora@freemail.hu

■ **Angol beszédcentrikus** oktatás, korrepetálás, gyakorlott, precíz tanárnővel a Vihar utcában, egész nap. Vizsgára való felkészítés. Tel.: 06(30)489-8731

■ **Magyar nyelv és irodalom,** történelem és esztétika tanár egész évben oktatást, felkészítést, korrepetálást, vállalom Óbudán, az általános iskolától az egyetemig. Tel.: 367-4809, 06(70)619-5546

■ **Matek, fizika** tantárgyakból egész évben oktatást, felkészítést, korrepetálást, felkészítést vállalom Óbudán az általános iskolától az egyetemig. Tel.: 06(30)604-1478

■ **Angoltanítás Békásmegyeren,** beszédcentrikus, korrepetálás, érettségi, nyelvvizsga, felkészítés nagy tapasztalattal. Tel.: 06(20)439-6410

■ **Fejlesztanoda vállalom** matematika, fizika és nyelvoktatást, alapoktól-szigorlatig. www.fejlesztanoda.atw.hu Tel.: 250-2003; 06(70)366-6445

■ **Német tanítás,** korrepetálás, vizsgára készítés nagy tapasztalattal, türelemmel, Nánási úton. Tel.: 06(30)458-2241

■ **Matematika tanítás,** korrepetálás, felvételire-, érettségire felkészítés Óbudán vagy akár otthonában. Az első, szintfelmérő óra ingyenes! Tel.: 06(20)910-7517

■ **Francia és angol** magánórák a Rómain, felnőtteknek, gyerekeknek, délelőtt és délután korrepetálás. Tel.: 06(70)201-0618

■ **Kémia-, biológiatanítás** minden szinten gyakorlott középiskolai tanárnál. Tel.: 06(30)264-5648

■ **Matematika, fizikaoktatás** - általános és középiskolásoknak - vállalom nyugdíjas mérnök. Házhoz megyek. Tel.: 06(30)552-1269

■ **Hogyan készül a paprikáskrumpli** angolul? Főzőtanfolyam angolul, diplomás tanárral, KJI gyakorlott háziasszony is, 2-3 fővel. Tel.: 242-6136; 06(20)483-7808

Ingatlan

■ **Dunai panorámás** prémium lakások 450e Ft/m²-től, 50-120 m² nagyságúak lekötethetők a Rómain 30% önrésszel. Tel.: 06-20-9418-633 www.kekdunahaz.hu

Függönyök

Széles méret- és mintaválasztékban.

Függönyvarrás (150 Ft/m)

Karnisok

Hajlított, egyedi méretre is. Ingyenes felmérés és felszerelés !

SZÉLES BÚTORSZÖVET VÁLASZTÉK !!!

AQUINCUM LAKÁSTEXTIL-MÉTERÁRU

(Pók utcai lakótelep), 1031 Budapest, Vízimolnár utca 2.

Tel./fax: 242-7157; Mobil: 06 (20) 926-3422,

Nyitva H-P: 10-18, Sz: 9-13

E-mail: tex_ep@rubicom.hu; www.alakastextil.fw.hu

■ **Szigetmonostor határában** (Szentendrei-szigeten), Surány IV-ben eladó egy 80 nm-es, összkomfortos családi ház, 22 nm-es, vadonatúj burkolatú terrasszal, kilátással a Pilisre, 1080 nm-es gondozott telken. Közvetlen horgásztó. Tel.: 06-(30)-941-6577, 06-26-395-213

■ **Szél utcában** 94 nm-es, 2,5 szobás tetőtéri lakás eladó. Irányár: 25,5 Mft. Tel.: 06(30)749-4791

■ **Ha házat, lakást** épít, vásárol, kérésére megvizsgálom. Dr. Székely statikus. Tel.: 06(30)900-0963

■ **Eladó-kiadó**, kiadó-eladó panellakásokat, téglalakásokat, házakat keresünk érdeklődőknek. Tel.: 06(70)521-0342

■ **Eladó! A Római-parton**, csendes utcában, 600 nm-es telken, 60 nm-es, felújítandó családi ház. Irányár: 38,8 Mft. Tel.: 06(30)393-0066

■ **III. kerületben** keresünk eladó-kiadó ingatlanokat ügyfeleink részére. Tel.: 06(20)320-5390; www.ebeningatlan.hu 365-1900

■ **Magánszemélytől** sürgősen eladó Lajos utcában, újjépítésű 12 lakásos társasház első emeletén 53 nm-es, kétszobás, erkélyes, fiatalos lakás. Légkondi, riasztó. Ár: 25,5M, tároló+garázs 3M. Tel.: 70-278-4659

■ **Hármashatár-hegyen**, Erdőalja úton, parkosított kertben, első emeleti 99 nm-es társasházi lakás eladó. Tel.: 06(30)991-3547

■ **Magánszemélytől** sürgősen eladó Búza utcában 9. emeleti, felújított kétszobás 52 nm napfényes, vízorás lakás. Panelprogram várható. Hegyekre panoráma: 10,5M Tel.: 30-238-1367

■ **Kedves Tulajdonos!** Továbbra is a legjobb feltételekkel segítünk kiadni, eladni ingatlanát. Multinacionális cégek részére keresünk bérbeadó, luxusházakat. Start Ingatlan Kft. T.: 316-9408; 06(20)971-3335

Kiadó

■ **Örözt parkolóhely** kiadó a Bp., III. ker. Nánási út 5-7. szám alatt. Tel.: 06(30)932-5523

■ **Kétszobás, erkélyes, klímás** panellakás a Szentendrei úton, magánszemélytől, hosszú távra kiadó. Tel.: 06(20)594-9744

■ **Békásmegyeren** hegy felőli oldalon kiadó kétszobás, ebédlőnek használható előszobás, bútorozatlan apartman. Tel.: 06(30)921-8973

■ **Bécsi út 130-ban** (Kiscelli út, sarokház) teremgarázsban gépkocsibeálló kiadók téli leállásra vagy hosszú távra is. Tel.: 06(70)325-6993,

■ **Kaszásdűlőn, négyemeletes** házban 1+2 fél szobás, erkélyes lakás bútorozatlan kiadó. Tel.: 06(30)477-6390

■ **Garázs Kaszásdűlőn** kiadó vagy eladó. Tel.: 06(30)922-3156

■ **Rózsadomb elején**, Pusztaszeri úton, kedves kislakás azonnal kiadó. benyisabolcs@gmail.com Tel.: 06(30)2401494, pszikmo@freestart.hu. Tel.: 06 703570571

Állás

■ **Családokhoz** keresünk és ajánlunk leinformálható bébiszittereket, idősgondozókat, házvezetőket. Mímicimackó.Tel.:243-8280,205-8700; 06-20-575-74-35

■ **Családokhoz megbízható**, lelkiismeretes idősgondozókat, babysittereket, takarítónőket

közvetítünk. „Empátia”, Tel.: 06/1-336-10-94, 06/20-465-8458

■ **Ügyintézőt** keresünk érettségivel, Temetkezési Iroda. Tel.: 06-202-989-477

■ **Német cég** közép- és felsővezetőket keres. Fizetés euróban. Tel.: 06(70)515-6689

■ **Óbudai óvodapedagógusi** állás. Tel.: 367-3620; 06(20)262-2430

■ **Duna House** „Az év ingatlanosa” csillaghegyi, békásmegyéri, szentendrei irodájába vállalkozó szemléletű értékesítőket keres. Jelenkezni: 06(30)619-5650; bernat.gabriel-la@dh.hu e-mail címen lehet.

■ **Nyugdíjas férfi** (számlaképes), lépcsőház takarítást vállal. Tel.: 06(20)538-0297

■ **Óbudán heti 1 napra**, megbízható, leinformálható, takarító segítséget keresek. Tel.: 06(20)932-0700

■ **Megbízható, munkájára** igényes bejárónő alkalmi és rendszeres takarítást vállal: 06(70)287-4269

■ **Háztartási munkát**, kicsiny gyermekek szeretgetését, idősök gondozását vállalja erdélyi, érettségizett fiatalasszony. Gyakorlati, referenciával. 1000-1300 Ft/ó. Tel.: 06-26-326-408

Elad-vesz

■ **Antikváriumunk** készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, vitrintárgyakat, festményeket, hanglemezeket. Tel.: 332-0243

■ **SONY nagyképernyős** gyönyörű tv+állvány olcsón eladó. Tel.: 243-5706

Számítógép

■ **Computerklinika: számítógép-javítás**, karbantartás, vírusirtás, alkatrész-beszerelés,

bővítés. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal. Ünnepek között is. Tel.: 06(30)857-2653

Régiség

■ **Régi bútorokat**, tárgyakat - rossz állapotú is - vásárol tanári diplomás fiatalember és lomtanulást vállal. Tel.: 06(20)924-4123

■ **Dr. Kovács Gizella** legmagasabb áron készpénzért vásárolok festményeket, bútorokat, ezüsttárgyakat, vitrintárgyakat, szobrokat, perzsaszőnyegeket, órákat, mindent ami régi, hagyatékokat, mindenféle régiséget. Hétvégén is. Díjtalan kiszállással, értékbéccsel. Tel.: 240-1635, 06(20)333-3339

Üzlet

■ **Söröző bérleti** joga eladó a Kórház utcai piacon. Tel.: 06(30)942-8833

■ **Kiadó a Szentendrei** úton, Csillaghegyen, 50 nm-es üzlet, 34 nm-es raktár, saját parkolóval, kiváló reklámlehetőséggel. Tel.: 06(30)973-8206

Egyéb

■ **Megunt, kidobásra** szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. Tel.: 06(20)956-4084

■ **Csúcshegyen tűzelőfa** kivágásáért, gyümölcsösben segítőt keresek, Pasaréten lakás kiadó. Tel.: 06(30)970-7299

Társkereső

■ **Megbízható, gyors**, diszkrét társközvetítés komoly kapcsolatot keresőknek. Tel.: 06-30-553-15-83, belvaros.ctl.hu

Decemberi örömök rajzpályázat

A Vízililium Egyesület - az elmúlt évekhez hasonlóan - ebben az évben is meghirdeti a „Decemberi örömök” című rajzpályázatot, 3-7 éves III. kerületi gyermekeknek.

A művek készülhetnek A/4 vagy A/3 méretben, rajz, festés illetve vegyes technikával.

A beérkezett műveket szakmai zsűri bírálja el.

Beadási határidő: **december 11.** Bárczi Óvoda Vízi Tagóvodája, **1039 Bp, Víziorogona utca 2.**

Ünnepélyes díjkiosztás a Békásmegyéri Községi Házban, **december 19-én** 10 órakor.

(A **rajzpályázattal kapcsolatban** bővebb információt a **www.vizililium.atw.hu** oldalon olvashatnak.)

Látogatás a Mikulásnál

Hívunk minden kiscsit és nagyot a Zipernowsky Károly Általános Iskolába a **december 3-án** 17 órakor kezdődő előadásra,

melynek címe: **Látogatás a Mikulásnál.** A nagyon bátrak szavalhatnak, énekelhetnek majd a Mikulásnak. (Cím: **Zipernowsky utca 1-3.**)

1 % 1 % 1 %. Köszönetet mondunk mindazoknak, akik 2008. évi személyi jövedelemadójuk 1 százalékát felajánlották a „**Tegyünk Többet Értük**” Zipernowsky Károly Általános Iskola Alapítvány részére. Az összegyűlt 427 ezer 465 forint felhasználása a következőképpen történt. Az iskola születésnapjának megünneplése: 25 ezer forint; farsangi jutalmazás: 106 ezer 510 forint; egészségnap szervezése, lebonyolítása: 220 ezer 600 forint; osztálykirándulások, erdei iskola támogatása: 45 ezer 150 forint; legeredményesebben végzett 8. osztályos tanuló jutalmazása: 9 ezer 560 forint; nyári tábor támogatása: 21 ezer 250 forint.

Öltözködési tanácsok kislányoknak

Dunai Anita öltözködési tanácsadó és tízéves lánya, Blanka együtt hozták össze ezt a könyvet, mégpedig azért, hogy minden lány könnyen eligazodjon az öltözködés tudományának rejtélyes világában.

Az ilyen korú lányoknak már alakulhat az ízlésük, most érezhetnek rá a színek és formák párosításának fortélyaira, most fedezhetik fel azt a titkot, hogyan lehet a ruhadarabokat, a stílusokat igazi barátaikká tenni. Mert mindenkit foglalkoztat a saját külseje, mindenki szeretne jól kinézni, még ha gyerek is.

Azt is meg kell tanulniuk, hogy nem feltétlenül kell a legdrágább holmikat hordani ahhoz, hogy valaki stílusos legyen. Az ízlés, a jólöltözöttség nem pénzkérdés. Nem márkákról van szó, vagy divatról. Színekről, formákról, alkalomhoz és alkatokhoz illő öltözködésről. Arról, hogy nagyobb korokra kialakuljon a saját véleményük a ruhákról, amely tükrözi az

egyéniiségüket. Hogy tisztában legyenek vele, a kinézetükkel minden percben információkat juttatnak el a külvilág felé. Mindig a legjobbat kell mutatni magukból, s ez bizony némi gyakorlatot kíván.

Ebbe a könyvbe, nyugodtan firkálhatnak is.

Vannak benne kitöltendő tesztek, játékos feladatok, hagyunk helyet a jegyzeteiknek, mert minden gondolat, amelyet ez a könyv ébreszt bennük, hatalmas segítség lesz abban, hogy tökéletes ízléssel induljanak neki a felnőtt világának.



Kertészkedjünk!

Színes virágcsodák a téli nappaliban

Az orchideafélék családja a botanikusok és a laikus felhasználók között is kiemelt figyelmet kap. Ez a növénycsalád hosszú ideig tartó, megkapó szépségű virágzása, különleges életmódja és szaporodási módja miatt népszerű. A legtöbb trópusi orchidea fákon él, és a talajlakó trópusi fajok sem földben, hanem a laza, levegővel áttört szerves törmelékben tenyésznek.

Orchideák (Kosborfélék) családja (Orchidaceae)

Az orchideának sok fényre van szüksége, lakásunkban keleti vagy nyugati felváltó ablakpárkányra tegyük. Erős napsütésben vékony függőnyel csökkentjük a fényt. A 20-22 Celsius-fokos szobai hőmérséklet megfelelő számára, nyáron se tegyük ki a kertbe, a 40 Celsius-fokos napos helyre. A növény télen hoz virágot, nyáron inkább levelet vesz.

Az egyik legfontosabb igény az állandó meleg, párázás, de nem fülledt környezet. Érdemes több orchideát csoportosan elhelyezni, vagy ha egy-két tövünk van, hasonló igényű páfrányokkal, pálmákkal, fikuszokkal együtt tartani őket. Kerüljük a húzatos helyiséget. Ha a növény léggyökerei kifehé-

rednek és összeszáradnak, azt jelenti, szüksége van vízre permetezésre. Ha elég nedvességet kapott, a gyökerek megduzzadnak, és almazöld színűek lesznek. A gyökereket és a leveleket elég körülbelül minden másnap permetezni.

Öntözéskor figyeljünk arra, hogy télen lelassul az anyagcsere, elég hetente egyszer, bőségesen öntözni. Soha ne álljon meg a növény alatt vagy a leveleken a víz, mert rothadást okozhat. Várjuk meg, amíg a fölősl-

len minden harmadik, nyáron minden második öntözéskor használunk speciális orchidea-tápot is.

Az átlátszó cserép segít, hogy a gyökér elegendő fényt kapjon a fotoszintézishez. Átültetéskor a léggyökereket soha ne távolítsuk el, a növényt ne virágföldbe ültessük, hanem speciális orchideaföldbe, ugyancsak átlátszó cserépbe. Az átültetés ideje május-június, az elvirágzás után.

Elvirágozott orchideánkat tegyük világos helyre (ne tú-

Karácsonyi kaktusz (Schlumbergera sp., Rhipsalis sp.)

Ez a különleges kaktuszféle Brazíliában honos, eredetileg trópusi, szubtrópusi erdők fáján él. Magyar nevét onnan kapta, hogy karácsony környékén virágzik. Egyszerűen tartható, hosszú életű, régóta kedvelt szobanövény, páratlanul szép, dús virágzással ajándékozta meg tulajdonosát.

A Schlumbergera nagyobb mennyiségű virágait karácsony környékén hoz-



ges víz kifolyik az edényből, akkor helyezzük vissza a növényt a kaspóba vagy alátétre. A csapvíz túl kemény öntözéshez, használjunk esővizet, vagy felforralt, szobahőmérsékletűre hűlt csapvizet. Fontos, hogy té-

ző napra), 15 Celsius-fok és 30 Celsius-fok közötti hőmérsékletre, 50 százalék fölötti páratartalommal. Könyvű légmozgás, víz és tápotadatok szükséges, úgy adagolva, hogy a cserép közepe épp átnedvesedjen. Ősz eleje-közepe felé tegyük az orchideát éjszaka körülbelül 13 Celsius-fok, nappal körülbelül 19 Celsius-fok hőmérsékletre, hogy a virágzási időszak megkezdésére csábítsuk.

za, de húsvét környékén még egyszer virágzik. Fellálló, lapos levélzetén nincsenek igazi tüskék, csak a szár széle fogazott, különleges alakú virágait a száruk végén hozza, ezek sokáig díszítenek.

A Rhipsalis fajok kerekded, hullámos szélű ágai inkább laposan, szinte csüngve állnak, a virágok szintén az ág végén helyezkednek el. A virágok színe nagyon változatos, általában fehér,

piros, rózsaszín, lila színben pompáznak, de mostanában megjelentek a krémszínű változatok is.

A karácsonyi kaktuszt világos helyen tartsuk, de ne kapjon közvetlen napsütést. Virágzás alatt öntözzük bővebben és lássuk el tápoldattal is, de ne álljon vízben. Érdemes kavicságyon tartani, így a pára biztosított, és nem fenyegeti a túlóntozás veszélye. Ne forgassuk a fejlődő növényt, ennek érdekében érdemes megjelölni a cserepet, és ne is nagyon mozgassuk, mert bimbói, levelei könnyen letörnek. Az átlagos hőmérséklettől kicsit hűvösebbet szeret, ha például 22 Celsius-foknál melegebb helyen tartjuk, virágzása két hétre is rövidülhet. A huzatot nem szereti.

Egy-két apró fogással biztosíthatjuk a dús virágzást következő télen is. A körülbelül két hónapig tartó nyugalmi időszak kezdetét az jelzi, amikor a kaktusz virágzás után elveszti fényét. Ilyenkor elég néhány fokos hőmérséklet, fagymentes helyen, öntözni alig kell. A tavaszi felmelegedés során érdemes kitenni a kertbe, itt sem tűző napos helyre, vagy üvegezett verandára. Öntözzük kevesebb vízzel és tápanyaggal, de rendszeresen (főleg július-augusztusban). Őszől, körülbelül 15 Celsius-fokos hőmérsékleten mérsékelten öntözzük, és rendszeresen párasítsunk a bimbók megjelenéséig. A hőmérséklet nagyon fontos, különben a virágzás el is maradhat. A bimbók ősszel kifejlődnek, szeptemberben kezdenek nyílni.

Friedmann Márton
okleveles
táj- és kertépítész mérnök

Orchidea akció

Elegáns és gyönyörű: orchidea, a tökéletes ajándék!

1 szálas orchideák, különböző színekben.

1 db: 1.990 Ft.

2 db: 2.990 Ft.

Karácsonyi kaktusz vásár

A téli szoba népszerű, könnyen kezelhető színfoltja most kedvezményes áron kapható.

Karácsonyi kaktusz, többféle színben: 690 Ft/db.

2 db vásárlása esetén: 990 Ft/2 db.

Fitoland Dísznövénykertészet,

Bp., III. ker. Bécsi út 387.

Nyitva: minden nap.

Hétköznap: 8-20.

Hétfőig: 8-18.

(További szezonális ajánlatainkat, kertészeti tanácsainkat keresse a www.fitoland.hu weboldalon.)



Mikor égethető avar és kerti hulladék?

A vonatkozó helyi önkormányzati rendelet értelmében avar és kerti hulladék égetése Óbuda-Békásmegyer egész területén **októberben, novemberben, valamint februárban, márciusban, csütörtökön és szombaton 10-től 15 óráig** megengedett a tűzvédelmi előírások betartása mellett. Párás, ködös, szeles időjárás esetén az égetés tilos!

Az ingatlanon keletkező - a rendszeres szemétszállítással el nem szállítható vagy nem komposztálható - kerti hulladék elszállítása az ingatlantulajdonos, illetve a bérlő, valamint a telek használatjának feladata és kötelessége.

Aki a tilalom ellenére avar, illetve kerti hulladékot éget, vagy a nyesedék elhelyezésére és elszállítására vonatkozó előírásokat megszegi, szabálysértést követ el, mely cselekményért 30.000 forintig terjedő pénzbírsággal sújtható.

Keresettebbek a villaparkok

Zöldövezeti ingatlanok piaca Óbuda

Hírösszefoglaló: a III. kerület hegyvidéki részein a kis lakásszámú társasházak lakásai keresettebbek, mint a családi házak. Ennek háttérében ezen ingatlanok kedvező árérték aránya, a piaci tendenciák és a terület sajátosságai állnak, valamint a csendes és nyugodt környezet - véli az Otthon Centrum. Mindehhez adódik, hogy lassan a III. kerület zöldövezeti részein is elfogynak a kis lakásszámú társasházakból álló fejlesztésekhez alkalmas területek, ami valószínűleg a jövőben a keresletre is hatással lesz.

Óbuda hegyvidéki részei az 1970-80-as években kezdtek beépülni, de amíg a zöldövezeti területen nagyon sokáig csak családi házakat emeltek, addig a kis lakásszámú, 2-4 lakásos társasházak csak az elmúlt 5-6 évben jelentek meg. Ilyen társasházakból álló ingatlanfejlesztés jelenleg is népszerű formája a villapark, ahol nagy hangsúlyt kap a zöldfelület.

A III. kerületben álló, felső kategóriás családi házak árai már a II. és XII. kerületben lévő társai árával versenyeznek, ami jelentősen csökkenti

eladhatóságukat. Családi házáért maximum 80 millió forintot hajlandók fizetni a városrészben ingatlant keresők, a zöldövezeti lakások esetében 50-60 millió körül van, ez a lélektani határ. Az alacsonyabb fajlagos ár is a villaparkok lakásai irányába billenti a mérleg nyelvét, ráadásul egy jól megtervezett parkban a lakások mind személyes térben és zöldfelületben, mind csendben és nyugalomban a családi házak szintjét tudják nyújtani.

A villaparkok III. kerületi megjelenésében az is szerepet játszott, hogy a II. és XII. kerületben már



korábban elfogytak az ilyen kis lakásszámú társasházakból álló projektek építésére alkalmas területek.

A III. kerület hegyvidéki részein ingatlant keresők számára három fontos szempont létezik az Otthon Centrum szerint. Az első a saját kert, vagy kizárólagos kerthasználat, a második a csend és a

nyugalom, a harmadik pedig a panoráma.

Jó példa a három jellemző együttállására a **Villa Toscana**, mely a Királylaki úton, a Pilisi Parkerdő tözsomszedságában épülő villapark. A 10.000 négyzetméteren elterülő 36 lakásos projektben 2-4 lakásos villák épülnek. A 2-4 lakásos, két szintes há-

zakban a terület lejtése miatt mindkét szinthez kertkapcsolat tartozik, kizárólagos kerthasználat. A házak elrendezése és szintén a lejtés miatt a felső szintekről teljes vagy részleges panoráma tárul Óbudára. A jelentős zöldfelület, illetve a Pilisi Parkerdő tözsomszedsága pedig a csendről és nyugalomról gondoskodik.

A pénz Budán, az áru Pesten

Bevásárlóközpontok a Duna két partján

Ma már nem elég egy frekvenciált helyszínt választani egy bevásárlóközpont fejlesztéséhez, a fejlesztőnek alaposabban meg kell vizsgálnia a vonzáskörzet vásárlási szokásait és vásárlóerejét. A fővárosban a pesti oldalon jóval több kiskereskedelmi terület található a bevásárlóközpontokban, mint Budán. Ugyanakkor a Duna nyugati partján, illetve a hozzá kapcsolódó agglomerációban magasabb a vásárlóerő. Ez azt jelenti, hogy jelentős potenciál van még a budai bevásárlóközpont fejlesztésekben.

Az idén átadni tervezett és a ténylegesen átadott kiskereskedelmi területek arányából jól látható, hogy nagyon sok ingatlanfejlesztő kockázatosnak tartja bevásárlóközpontok építését.

A bérlők nagyon visszafogták, vagy teljesen leállították bolthálózat bővítési stratégiájukat, mivel a kereslet jelentősen visszaesett - mondta Varga Ágnes, a GVA Robertson kiskereskedelmi részlegé-

nek vezetője. - A kereslet visszaesése, ahogy az a már működő házak példáján is látható, területenként eltérő. Ezért is nagyon fontos egy fejlesztő számára, hogy felmérje a kiskereskedelmi projektje vonzáskörzetében a vásárlóerőt és a vásárlási szokásokat.

A GfK Általános Vásárlóerő Index felmérése a magyarországi háztartások rendelkezésre álló teljes jövedelmét térképezi fel településenként. Ebben a

rangsorban, két budai agglomerációhoz tartozó települést találunk az első öt között: Budaörsöt az első helyen, Törökbálintot a harmadikon. A GfK egy másik felmérésében kitér a kiskereskedelmi vásárlóerőre is, ami településenként azt mutatja meg, hogy a lakosok mekkora össze-

get költenek el személyenként a kereskedelemben. A kiskereskedelmi vásárlóerőt mérő rangsorban Telki áll a második helyen, Budaörs és Százhalombatta a negyedik-ötödik a magyarországi települések között. Az összevont adóalapot vizsgálva pedig az látható, hogy a budai kerü-

letek kivétel nélkül a budapesti átlag fölött vannak. A legnagyobb egy adófizetőre jutó összevont adóalap a II. kerületben a legmagasabb, ezt követi a XII. és I. kerület, majd ötödik helyen a XI. és hetedik helyen a III. kerület.

Ezekből az adatokból egyértelműen kiderül, hogy a budai oldalon magasabb a vásárlóerő, illetve a szabadon elkölthető jövedelem. Ennek ellenére Pesten található több bevásárlóközpont mind számban, mind bérbeadható terület nagyságában, amire magyarázatul szolgál a pesti oldal nagyobb mérete, illetve a nagyobb népesség. Viszont a szabadon elkölthető jövedelem csökkenése az alacsonyabb vásárlóerővel rendelkező területeken fájdalmasabb és jobban visszaveti a keresletet - hangsúlyozta Varga Ágnes.

FORRÁS: GVA ROBERTSON



FOTÓK: ANTAL ISTVÁN

Először hirdettek pályázatot a települési sajtónak

Újságunk harmadik a helyi lapok versenyében

Idén először hirdetett országos pályázatot a Studio Metropolitana Városfejlesztő Műhely (SM) „Pátriánk” Helyi Sajtó-díj címmel a települési, kistérségi közösségi újságoknak. A pályázatra közel 100 pályamunka érkezett, melyek közül hat tagú szakmai zsűri két kategóriában választotta meg 2009 legjobb települési lapját.



A díjátadót a 4. alkalommal rendezett Településmarketing Konferencián, Budaörsön tartották november 18-án. Központi téma a „Közösség, Kép, Kommunikáció” volt. Az eseményen mintegy 150 polgármester, helyi újságíró, kulturális, kommunikációs és turisztikai szakember vett részt.

A Pápa és Vidéke nyerte az év legjobb települési lapja kitüntető címet a nagyvárosok kategóriában. Második helyezett az Újpesti Helytörténeti Értesítő lett, a harmadik helyen holtversenyben az esztergomi Hídlap, az Óbuda

Újság és a Mai Belváros kerületi lap végzett.

A kistépülések kategóriában 2009 legjobbjának a Kerepesi Vélemény című Pest megyei újságot választotta a szakemberekből álló zsűri. Második helyen végzett a pilisvörösvári Vörösvári Új-

ság, azonos pontszámmal lett harmadik a mogyoródi Kilátó Kápolna és a rózsaszentmártoni Rózsai Hírek.

A zsűri tagjai voltak: Tripolszky László, a Sajtószakszervezet elnöke, L. Gyöngyösi Zsuzsanna, a Független Újságírók Szövetségének elnöke, Kósa Csaba, a Magyar Újságírók Községének elnöke, Kleer László, a MÚOSZ Helyi Sajtó Szakosztályának elnöke, Czifrik Balázs, a Szabad Föld főszerkesztő-helyettese és Kriászter Attila, a Studio Metropolitana Városfejlesztő Műhely képviselője.

A következő szempontok szerint értékelte a lapokat a szakmai zsűri: egyéni külalak, esztétika, grafikai megvalósítás, fejléc, tördelés; színes tartalom, rovatok, a helyi közösség élete bemutatásának sokszínűsége; politikai függetlenségre, objektivitásra törekvés; a nyomdai kivitelezés és az egyenletes minőség biztosítása.



KARIKATÚRA KIÁLLÍTÁS. „Mű-vészek terítéken” címmel Rák Béla és barátai (Bacsa Gergely, Békési József (Joe), Gáspár Imre, Szabó László Róbert (Marabu), Tóth Antal, Zsoldos Péter) karikatúráit láthatták a Csillaghegyi Községi Házban

Ünnepi készülődés a könyvtárban

Változatos programokkal várják az érdeklődőket a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Füst Milán utcai könyvtárában.

- Családi szombatot tartanak december 5-én 10-től 14 óráig, ahol a kézműves foglalkozáson karácsonyi ablakdíszeket, ajándékokat és karácsonyfadíszeket készíthetnek a résztvevők M. Horváth Adrienn segítségével.

- A következő foglalkozáson, december 7-én

16.30-tól 18.30 óráig betlehemet formálhatnak meg agyagból a látogatók Gyurkovich Krisztina vezetésével.

- Luca-napi boszorkánys játékok, mézeskalács díszítés, karácsonyi ajtó- és ablakdísz, gyapjúangyalok készítésének fortélyait leshetik el az érdeklődők Papp Kornélia népi iparművészttől december 12-én 10-től 14 óráig.

(Bővebb információ a 245-3409-es telefonszámon és a fszek0305@fszek.hu e-mail-címen.)

Az Aquincum-Mocsáros Egyesület programjai

- Minden kisgyermeket meghív az Aquincum-Mocsáros Egyesület Mikulása, december 5-én 15-től 17 óráig a Gladiátor utcai pihenőpark körül egy kis pónikocsizásra.

- December első két péntekjén, 4-én a HÉV

rómaifürdői megállójában, 11-én pedig az aquincumban 17-től 18 óráig karácsonyváros ének- és zeneszóval, sült krumplival és almával köszöntik az Aquincum-Mocsáros Egyesület tagjai az érdeklődőket és az éppen arra járókat.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat

„az én Óbudám” – fotópályázat

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata fotópályázatot hirdet két kategóriában, amatőr és profi fotográfusok számára.

A pályázati felhívás határideje: 2010. 02. 28.

A felhívás és a nevezési lap letölthető: www.obuda.hu/hivatal_palyazatok/421

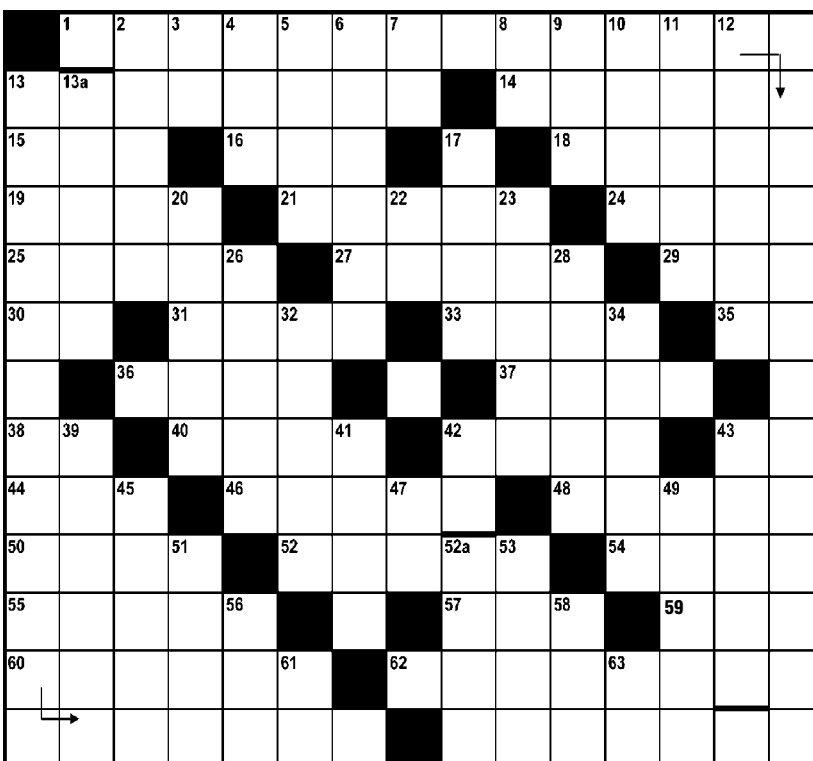
Mikulás

Rejtvényünkben Zelk Zoltán verséből idézünk. Beküldendő a vízszintes 1., a függőleges 13. és a függőleges 52.a sorok megfejtése.

VÍZSZINTES: 1. Az idézet első sora (zárt betűk: É. F. L. O.). 13. Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei helység. 14. ... Lehel, énekesünk volt. 15. Spanyol, osztrák és zambiai autók jele. 16. Üresjárat! 18. Marka van. 19. I-vel az elején kis Imre. 21. Oroszországi föld. 24. Éktelen zselé névelővel. 25. Névelős ruharész fordítva. 27. Ősi nép. 29. E. Z. L. 30. Dátumrag. 31. Romlott zsír. 33. Betakarít. 35. Némán üződ! 36. Áhít. 37. Orosz férfinév. 38. Japán és máltai autók jele. 40. Hitbizomány része! 42. Egyik fajta lakoma névelővel. 43. Tóth Gábor szignója. 44. P. A. E. A. 46. Joyce ..., amerikai író volt. 48. Buzdítja régiesen. 50. Ausztrál rockegyüttes volt. 52. Csekély értékű. 54. Svéd, norvég, olasz és luxemburgi autók jele. 55. Erzsi. 57. Fohász. 59. Megkevert német névelő. 60. Ritka férfinév. 62. Válogatott focista volt, József, névelővel.

FÜGGŐLEGES: 2. Becézett Gizella. 3. Európai nép. 4. Kézen van. 5. Nyiss. 6. Taníts. 7. Angol nem. 8. Elege van. 9. A. É. N. 10. Svéd, marokkói és osztrák autók jele. 11. Hegyi kecskeféle. 12. Egyél. **13. Az idézet második sora (zárt betűk: N. Ú. L.)** 13a. Óceániai főváros. 17. Orosz parlamenti bizottság. 20. Gyári kolléga megszólítása. 21. Kiejtett mássalhangzó. 23. Misszionárius teszi. 26. Iktató. 28. A szavak jó része ilyen. 32. Moszkvai főút. 34. Káposztában is van. 39. Török építmény. 41. Innivaló. 42. Mérgező elem vegyjele. 43. Halakító szó fordítva. 45. Angol ajtó magyar névelővel. 47. Tova. 49. Szubkontinens. 51. Kubai, kambodzsai, francia és osztrák autók jele. **52a. Az idézet harmadik sora.** 53. Római egy és ezernegyvenkilenc. 56. A. I. K. 58. Lapályban van! 61. Folyadék. 63. Eres!

Ipacs László



A megfejtéseket az 1035 Bp., Szentendrei út 32. szám alá nyílt levelezőlapra **december 8-ig** várjuk. A helyes megfejtést beküldők között *Obudai Egészségolimpia* ajándécsomagot sorsolunk ki, melyet szerkesztőségünkben vehetnek át.

A november 17-én megjelent, „Erzsébet” című rejtvényünk helyes megfejtése: „Ó Magyarország, szép világ. Tudom én, élsz gyötrő láncon”. Nyertesek: Renner Sándorné, Szőlő utca 80.; Horányi Ferenc László, Bécsi út 88-92.; Primusz Tibor László, Sarkadi Imre utca 1.

Színes téli programajánló

TV + internet + telefon
 együtt akár havi **6640 Ft**
 1 év hűségidővel

Gyorsabb internettel!

Legyenek még színesebbek otthon a téli esték. Az izgalmas programokhoz a T-Home többféle digitális tévé-, gyors internet- és telefon-előfizetést kínál, melyeket együtt, vagy igényeid szerint külön-külön* is megrendelhetsz.

Hívd a 1412-t, vagy látogass el a T-Pontokba!

Együtt. Veled

* Kisebbségi digitális telefon-előfizetés esetén.
 Az ajánlat IPTV Alap csomag, DSL Kézi internet és Telefon vagy DSL-telefon Alap csomag, vagy Kábel TV Alap csomag, Kábelnet Kézi internet és Kábeltelefon Alap csomag együttes megrendelésével érhető el. 2009. szeptember 4-től visszavonásig érvényes T-Home lakossági előfizetők számára a Magyar Telekom Net. meghatározott szolgáltatási területén belül, műszaki feltételektől függően. 1 éves hűségkötöttség. Az ajánlat nem terjed ki a szűkebb körű részletek és szerződéses feltételek: 1412, www.t-home.hu, T-Pontok, T-Partner üzletek.

Erdei Mikulás

A Budapesti Természetbarát Sportszövetség Gyalogtúra Bizottsága és a III. kerületi Természetbarát Bizottság december 5-én Mikulás túrát szervez a Budai hegyekben. Cél: a Menedékház utca 22. (III. kerületi pihenőház). Megközelíthető: a 137-es busz Erdőalja úti fordulójától, az Erdőalja úton egyenesen az erdőn keresztül, a Menedékház utca 22-es számig. Ajánlott túra útvonal: Hűvösvölgy-Határnyereg-Erdőalja út-Menedékház utca. Táv: 8 kilométer, szint 100 méter. Az erdei Mikulás 11-től 13 óráig várja a gyermekeket a pihenőháznál.

Ovis foci

A III. kerületi TUE Labdarúgó Szakosztálya várja azokat a nagy mozgásigényű, 2002-ben és 2003-ban született fiúk jelentkezését, akik szeretik a labdát és a játékos foglalkozásokat. Az óvodás csoport edzéseit Lilik József vezeti, edző és segítői tartják. Az edzések helye: Váradi utcai általános iskola tornaterme, **kedden és csütörtökön 16 órától.** (Érdeklődni Lilik Józsefnél lehet a 06-70-866-7812-es telefonszámon, illetve TUE sportirodában: 454-1260.)

Pontosítás

A november 17-ei számunkban megjelent „Kaszások nemzetközi gyermek kosárlabdatorna” című tudósítás képaláírásai sajnálatos hiba csúszott. A helyes szöveg: *Török Ferenc*, a sportbizottság elnöke különdíjat ad át a Vasas játékosának (felső kép). • *Harc* a labdáért a K. Sárkák-K. Feketének mérkőzésén (alsó kép).

Megújult sportcentrum a Folyondár utcában

Új funkciójú sportlétesítménnyel lettek gazdagabbak a III. kerületiek és mindenki, akinek fontos, hogy egy családi sportklubhoz tartozzon.

A Folyondár Sportközpont Kft. egy sokrétű „szabadidős bázis” kiépítését vállalta, amikor tartós bérletbe vette a Vasas Sport Clubtól a Folyondár utcai sporttelepet. A már meglévő adottságok részben meghatározták az irányt, hiszen a zöldövezeti tenispályák (10 darab), illetve a röplabda- és aerobicsarnok már önmagukban sok-sok sportolót ide csábítottak, ám a napokban befejezett felújítás nagyságrendekkel növelte a sporttelep vonzerejét. A szauna, a sport- és gyógymasszázs, a gyermekmegőrző, a több termes tánciskola (kicsiknek és nagyoknak) csupán néhány tétel az újdonságok listáján.

A nagy népszerűségnek örvendő aerobics és sportgimnasztika szakosztály a jövőben kibővült térrel, gazdagabb felszereléssel és megújult kiszolgálóhelyiségekkel biztosít szabadidős és versenysport lehetőségét.

A Vasas sikeres női röplabda szakosztálya profi környezetben, felújított öltözőkkel és kiváló szakemberekkel várja az új tehetségeket, akik a felnőtt és utánpótlás csapatai sikereinek fenntartását (és túlszárnyalását) tűzik ki célul.

Kiemelt figyelmet érdemel a Tánciskola, mely - Budapesten egyedülálló módon - erdővel körülvett, természetes fényvel ellátott tágas termekben működik. A kínálatban 20 fajta klasszikus és modern táncóra szerepel, a legjobb magyar tánctanárok vezetésével. Az óraadó művészek közt érdemes megemlíteni *Földi Bélát*, *Ke-*



Fotó: SÁNTA BALÁZS

Fördös László, a Vasas SC tiszteletbeli elnöke, a női röplabdaszakosztály elnöke, Szöllősi Péter befektető, Bús Balázs polgármester és Markovits László, a Vasas SC ügyvezető elnöke a sportcentrum átadásán

lemen Katát, Budai Lászlót vagy Király Bélát.

A már említett salakos tenispályák (összesen 10, ebből télen 7 sátorral fedett) nem csak az amatőr teniszezőket szolgálják ki, de itt található a Vasas tenisz szakosztályának egyik bázisa, a Sávolt Teniszakadémia is, ahol országos hírű

edzők oktatnak gyermekeket, fiatalokat, köztük azokat, akik profi teniszkariert terveznek. Gyakran rendeznek itt társasági tenisztornákat is.

Különleges adottságai révén a Folyondár szabadtéri és fedett rendezvények lebonyolítására is alkalmas. A röplabdasarnokban számtalan

nagyszabású sportversenyt, előadást, nagygyűlést, bált tartottak már eddig is.

A megújult előcsarnokban lévő kávézó hideg és meleg ételeket, üdítőket és kávét kínál. A gyereksarok és gyermekfelügyelet nagy segítséget nyújt a kisgyermekes vendégeknek.

Egynapos sítúrák a Rokonnal!

Tisztelt Sportbarátok és Természetjárók!

A Rokon Baráti Kör 2010-ben is indítja egynapos, buszos sítúráit Ausztriába.

Időpontok, tervezett úticélok: január 10.: Semmering/Stuhleck; január 17.: Unterberg; január 24.: Semmering/Stuhleck; január 31.: St. Corona; február 7.: Semmering/Stuhleck; február 14.: Puchberg am Schneeberg; február 21.: Semmering/Stuhleck; február 28.: Semmering/Hirschenkogel.

Találkozás reggel 5.30 órakor az I. kerületi Battyhány téren (Duna oldal), visszaérkezés este kb. 22 órakor. **Résztvételi díj:** 4800 Ft/fő, 14 év alatti gyermekeknek 3500 Ft. Beszálókártya váltása a túra előtti csütörtökig, a Rokon Sportszerboltban lehetséges (1039 Bp., Mátyás király út 6.). Bővebb felvilágosítás: **06-20-450-3010, www.rokonsport.hu**

Szeretettel várunk mindenkit!



Jégpálya az uszoda helyén

Gyere, hokizz velünk!

Az elmúlt években még csak „gepárd körmeiket” mutogatták, ma már megerősödve, (ki)ugrásra készülnek a Gepárdok Jégkorong Egylet (GJE) hokisai. A Rádl árok utcai Kaszások tornacsarnok mellett kialakított jeges bázison száz amatőr játékos talált otthonra és szorgalmas edzésekkel készül a bajnoki idényre.

Óbudán új sportág kezd elterjedni a fiatalok körében. Hétfőn, szerdán és pénteken az újonnan épített könnyűfém vázas sátorban vidám gyerekzsivaj töri meg a környék csendjét, de a többi napokon is hallatszik az ütők csattogása. A GJE rövid idő alatt népszerűvé vált, jelenleg 70 gyerek és 32 felnőtt tagja van a szakosztálynak. Az edzéseket Péter Róbert vezetőedző – egyben a klub elnöke – és Doór András irányítja. A supermini (4-7 éves), mini (8-10), kilyők és serdülő (11-16) csapatok életkoruknak megfelelő képzést kapnak. A legkisebbek játékos formában ismerkednek a sportág alapjaival, a nagyobbak már bajnoki mérkőzéseken szerepelnek.

Szilárd alapokon

- A jégkorong a nehezebb, bonyolult mozgásokból álló sportágak közé tartozik, ezért nagyon fontos az alapok tökéletes elsajátítása - avatott be a felkészítés rejtelseibe Doór András. - Fontosnak tartjuk, hogy a hozzánk érkező gyerekek jókedvűen, játékos formában sajátítsák el a mozgásokat és minél szilárdabb alapokat szerezzenek. Először csak a korcsolyázást tanítjuk, utána vehetik kezükbe az ütőt a gyermekek. A kerület óvodái és általános iskolái részére oktatást szerveztünk, melyen 400 fiatal vett részt. A nagyobbak már a játékelemeket gyakorolják, a legügyesebbekkel országos bajnokságon indulunk. Ezeken a mérkőzéseken még nem az eredmény, hanem a játékrutin megszerzése a fő cél, ezért a rendezők nem is vezetnek tabellát. A versenyek során járjuk az országot, a hat fővárosi és ugyanennyi vidéki csapat sok mérkőzést játszik, melyek során jónéhány tehetséges gyerek fedezhető fel. Nálunk az ötéves Weidemann Márk és a két hét éves „ördögfióka”, Faragó Bence és Hegedűs Márk lehetnek a jövő reménységei.

Hiányzik a nagypálya

A Négy Évszak SI támogatásának köszönhetően jó körülmények között működhet a szakosztály. A 30×15 méteres sátras pálya mellett ugyanis még egy jeges területet kaptak, a használaton kívülre helyezett TUE uszodát alakították át 27×12 méteres jégpályává. Az egymás melletti két létesítményben nemcsak a Gepárd korongozói és műkorcsolyázói, hanem a kerület lakói is élvezhetik a jeges örömeiket. Valami azért hiányzik a felhőtlen boldogsághoz. A bajnoki mérkőzéseken, kupákon szereplő csapatoknak kicsi ez a jégfelület, nekik néha nagypályán is kell gyakorolni, hogy hozzászokjanak a verseny körülményekhez.

A GJE jövőbeli terveiben szerepel egy szabályos méretű pálya építése, valamint a különböző korosztályos csapatok felzárkóztatása, az Extra Ligában való indulás feltételeinek megteremtése. Addig persze még nagy utat kell megtenni, de ismerve a klub vezetőinek jégkorong szeretetét és kitartását, reálisnak tűnik a kitűzött cél elérése. A Gepárdok lehetnek hamarosan Óbuda „ügyeletes” büszkeségei.

Kép és szöveg: Lovas Albert





Jégkorcsolyák

(új és használt)

Óriási választékban!

Eladás-Vétel-Beszámítás



1039 Bp. Mátyás király út 6.
Nyitva: H-P: 10-18-ig, Szo: 9-14-ig
Tel: 250-30-38 • www.rokonsport.hu

Ezren a fitness napon



Fotó: ANTAL ISTVÁN

Harmadik alkalommal rendezte az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. az Óbudai Diák Fitness Napot november 14-én a Márton Áron Szakkollégiumban.

Az esemény az evezőpados ergométeres diákolimpiai kerületi döntővel kezdődött, majd az aerobik Mix következett; ismerd meg az aerobik órák különböző stílusait táncostól a harcoson át a hagyományos alakformálóig. Közben óbudai

egyesületek mutatkoztak be nagy sikerrel. Az Óbudai Diák Fitness Napon hirdették ki az Egészségolimpia rajzverseny pályázata és a „Vízben is beindultunk” játék eredményét.

Számos életmód program zajlott és folyamatosan lehetett regisztrálni az egészségolimpiai szűrőprogramra.

A rendezvény sikerét mi sem bizonyítja jobban mint az, hogy közel 1000-en vettek részt az egész napos rendezvényen.

Polgármesteri fogadóóra

Bús Balázs polgármester fogadóórájának időpontja: **szerdánként 14-től 16.30 óráig.** *Helyszíne:* polgármesteri hivatal I. emelet 23-as szoba. *(Bejelentkezés telefonon Stollmayerné Fazekas Erikánál a 437-8696-os telefonszámon.)*

Alpolgármesteri fogadóórák

• **Szepessy Tamás** (Fidesz) polgármester-helyettes fogadóórája: minden hónap első hétfőjén 14-től 18 óráig előzetes bejelentkezés alapján **(tel.: 437-8693)** a polgármesteri hivatalban *(Fő tér 3. I/23.).*

• **Puskás Péter** (Fidesz) alpolgármester előzetes bejelentkezés alapján tartja fogadóóráját **(tel.: 437-8688)** a polgármesteri hivatalban *(Fő tér 3. I/34.).*

• **Szabó Magdolna** (MSZDP) alpolgármester minden hónap első hétfőjén 15-től 18 óráig tartja fogadóóráját a polgármesteri hivatal II. emeletén, a 37-es szobában. *(Előzetes bejelentkezés a 437-8583-as telefonszámon.)*

• **Szegner László** (MDF) alpolgármester **minden csütörtökön 15-től 16 óráig** a polgármesteri hivatalban fogadja a polgárokat. *(Cím: Fő tér 3. II/46. Tel.: 437-8509.)*

Fővárosi képviselők fogadóórája

Szikora Linda, az óbuda-i Fidesz fővárosi képviselője **minden hónap első keddjén 18-tól 19 óráig** fogadóórát tart a *Hímző utca 1. szám* alatti Fidesz irodában. Észrevételeivel e-mail-en is megkeresheti a képviselőt: **szikoral@bp.hu**

Bihary Gábor (MSZP) fővárosi képviselő fogadóóráját a **368-9464-es** számon, vagy a **bp03@mszp.hu** e-mail címen történő előzetes egyeztetés szerint tartja.

A szovjet csapda

A Polgári Klubban december 3-án 18 órától tartják a soron következő rendezvényt. „A szovjet csapda” című 52 perces dokumentumfilmet láthatják az érdeklődők. Vendégek: Balogh Júlia (Duna Autonómia Csatorna), Csóri Sándor költő, újságíró és Kun Miklós történész.

A film rövid tartalma: 1956. november 3-án a Maléter Pál honvédelmi miniszter által vezetett küldöttség, napközben Budapesten, majd este tíz órától Tökölön tárgyalta a szovjet csapatok

kivonásáról Magyarországon területéről. Az esti tárgyalás csapdának bizonyult. A küldöttség tagjait letartóztatták, néhányukat börtönbe zárták, majd elhurcolták a Szovjetunióba. Két éves fogva tartás után Maléter Pált, a tárgyaló delegáció vezetőjét a Nagy Imre és társai ellen perben halálra ítélték, s az ítéletet végre is hajtották.



Fotó: ANTAL ISTVÁN

Vacsorával egybekötött műsoros rendezvényt tartottak az Idősek Világnapja alkalmából a Harrer Idősek Klubjában, ahol fellépett Eisler Masi, Kanadából érkezett művésznő, Pándy Piroska operett és musical énekes, Berentei Péter táncdalénekes. A zenei kíséretet Csényi Ferenc adta

Ingyenes tanácsadások

• A Fidesz-Magyar Polgári Szövetség óbuda-i szervezetének megbízásából a 3-as parlamenti körzetben **dr. Pethő László** ügyvéd minden hónap első szerdáján **(legközelebb december 2-án)** ingyenes jogi tanácsadást tart a Fidesz kerületi irodájában. * Minden hónap harmadik szerdáján **(legközelebb december 16-án)** adótanácsadás van. *(Cím: 1033 Budapest, Kaszásdűlő utca 7. Tel.: 367-8791.)*

• Havonta kétszer ingyenes jogsegélyszolgálat **dr. id. Vég Tibor** és **dr. ifj. Vég Tibor** ügyvédek közreműködésével. A pontos időpontok mindig az Óbuda Újságban jelennek meg. A legközelebbi alkalom **december 3-án, majd december 17-én 18.30 órától** lesz. Helyszín az SZDSZ-székház: *Tímár utca 2. (Telefonos bejelentkezés hétköznap 16-tól 19 óráig a 388-8113-as telefonszámon.)*

• **Változás!** A Fidesz 4-es választókerületének megbízásából **dr. Gáthy Zsuzsanna** ügyvéd **minden hónap harmadik szerdáján (legközelebb december 16-án)** ingyenes jogi tanácsadást tart 16-tól 19 óráig a Békásmegyeri Községi Házban *(Csobánka tér 5.).* Bejelentkezés nem szükséges. *(Érdeklődni lehet a Fidesz 4-es választókerületének irodájában, a Hímző utca 1. szám alatt, a 06-20-483-3547-es telefonszámon.)*

• Az MDF ingyenes tanácsadást tart a Budapest, II. kerület **Bimbó út 63. szám** alatti irodájában, csütörtökönként 16-tól 18 óráig. *(Előzetes időpont-egyeztetés munkanapokon 8-tól 16 óráig a 353-0624-es számon.)*

• Olvasóink **minden szerdán 17 és 19 óra között** telefonon feltehetik társasházakkal és ingatlanokkal kapcsolatos kérdéseiket jogi szakértőnknek, **dr. Németh Zsuzsannának**, és bejelentkezhetnek ingyenes tanácsadásra. Tanácsadás **személyesen:** a hónap 3. péntekén 9-től 12 óráig a Békásmegyeri Községi Házban *(Csobánka tér 5.).* Telefon: **243-8639.**

• Ingyenes jogi tanácsadás **minden hónap első csütörtökén (legközelebb december 3-án)**, 17-től 19 óráig az MSZP III. kerületi székházában, a *Mókus utca 1-3. szám* alatt. *(Előzetes bejelentkezés a 368-9464-es telefonszámon.)*

• **Ingyenes lakásszövetkezeti és társasházi tanácsadás szeptembertől minden páros hét csütörtökén**, 17-től 19 óráig az MSZP III. kerületi székházában, a *Mókus utca 1-3. szám* alatt. *(Előzetes bejelentkezés a 368-9464-es telefonszámon.)*

ták. A film egyik szereplője az a Thurzó-Tamás Kálmán, aki Maléter Pál alkalmi sofőrjeként több alkalommal együtt volt a honvédelmi miniszterrel, a Kilián laktanyától Tökölre.

A filmet szerkesztette: **Balogh Júlia**. A vetítés után beszélgetés **Csóri Sándorral** és **Kun Miklóssal**. Az est háziasszonya: **Menczer Erzsébet** képviselő asszony.

(Cím: Óbudai Kulturális Központ, San Marco utca 81.)

Meghívó

A Jobbik Magyarországért Mozgalom III. kerületi Szervezete egészségügy és szociálpolitika témában tart nyílt konferenciát **december 6-án 10.30-tól 15 óráig** a Hunor Hotelben *(Püskösdfürdő utca 40.).* Előadók: **Sneider Tamás** és **Gyenes Géza**. *(A programról bővebben a Kabar utca 11-ben kaphat tájékoztatást, hétfőn és szerdán 15-től 18 óráig. Honlap: www.obuda.jobbik.hu)*

MSZP-s országgyűlési képviselők fogadóórája

Donáth László, a 4. számú választókerület (Békásmegyer-Csillaghegy) országgyűlési képviselője, minden hónap első szerdáján, 17-től 19 óráig várja fogadóórájára a lakosokat a Békásmegyeri Községi Házban *(Csobánka tér 5.).*

Dr. Orosz Sándor, az óbuda-i országgyűlési képviselője, az országgyűlés ülésezésének időszakában, minden héten csütörtökön, 17-től 19 óráig fogadóórát tart. Helyszín: Magyar Szocialista Párt III. kerületi irodája, a *Mókus utca 1-3. szám* alatt.

6-SZINT IRODAHÁZ

1037 Budapest, Zay u. 3.
e-mail: info@zaycenter.hu
www.zaycenter.hu
Tel.: 250-0260



NÁLUNK A BÉRLŐNEK VAN ELSŐBBSÉGE.

Rendkívüli AKCIÓ!
Kedvezmény cafeteria
Ön állíthatja össze a legmegfelelőbb kedvezményt

Minden új helyiségbérlőre vonatkozik, aki bérleti szerződést köt a szerződés értékén felül, a szerződéses érték **25%-a ajándék**, amit iroda, egyéb bérlemény, vagy egyéb - választás szerinti szolgáltatás formájában - biztosítunk!

Vagy!
A bérleti díjból szerződés szerint **25%-os árengedményt** adunk!

HBW EXPRESS BANK

2009.12.07-én új fiókot nyitunk a Bécsi úton!

AKCIÓS BETÉTI KAMATOK*

Kamat-Roll EUR betét	Kamat-Király Betét
Lekötési idő: 3 hónap 10 000 EUR felett:	Lekötési idő: 3 hónap min. lekötendő összeg: 50 E Ft:
5,0% akciós kamat	9,25% akciós kamat
5,08% EBKM	9,15% EBKM

SZÁMLANYITÁSI AKCIÓ**

- számlanyitás
- számlavezetés
- netbank hozzáférés

DÍJMENTES!

Címünk: 1032 Budapest, Bécsi út 195. Nyitva tartás: H-P 8-17h
Tel.: 428-8820

*Az akció 2009.12.07-től 2010.01.31-ig, de legkésőbb visszavonásig érvényes.
**Az akció 2009.06.30-ig, de legkésőbb visszavonásig érvényes.
A betéti kamatok AKCIÓS és a számlavezetés díjmentes akciója az ÁHÉ Bankügylete. A Félévesi Kamat-Roll és a Félévesi Kamat-Király Betét akciója a hitelintézet által nyújtott szolgáltatásokról szóló szerződésben foglalt feltételekkel, a hitelintézet által meghatározott díjakkal és a hitelintézet által meghatározott feltételekkel. A kamat-Roll és a kamat-Király Betét akciója a hitelintézet által nyújtott szolgáltatásokról szóló szerződésben foglalt feltételekkel, a hitelintézet által meghatározott díjakkal és a hitelintézet által meghatározott feltételekkel. A kamat-Roll és a kamat-Király Betét akciója a hitelintézet által nyújtott szolgáltatásokról szóló szerződésben foglalt feltételekkel, a hitelintézet által meghatározott díjakkal és a hitelintézet által meghatározott feltételekkel.

428-8820 www.netbank.hu

BÉKÁS-HALAS

Üzlet és webshop
1031 Vízmolnár u. 4.



www.bekas-halas.hu

PROFI TÁRSASHÁZKEZELÉS, KÖZÖS KÉPVISELET!

Megbízható, minőségi szolgáltatás, precíz elszámolás.
1994 óta Óbuda-Békásmegyeren!
Katona Ingatlan Kft.
Tel.: 06/20-49-79-959
www.katonaingatlan.x4host.eu

Budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse a **december 10-i** számban!



Az összefogás lapja
Óbudától Nagytétényig,
...mert Buda csak egy van.

ÓBUDA, a III. kerületi Önkormányzat lapja, megjelenik 68.000 példányban
Igazgató-főszerkesztő: **Karalyos József**
Lapszerkesztő: **Klug Miklós**
Lapszerkesztő-helyettes: **Szeberényi Csilla** • Tördelés: **Ujvári Sándor**
Kiadja az Önkormányzat megbízásából az **IMPRESS-RÉGIÓ Kft.**
Szerkesztőség, hirdetésszervezés: 1035 Bp., III. Szentendrei út 32. Tel./fax: 430-1250.
Kiadó: 1052 Bp., V. Váci u. 18. I. em. Tel./fax: 411-0266, 235-0417, 267-0525.
E-mail: obudausag@ecom.hu
Nyomás: Zrínyi Nyomda Zrt. 1212 Budapest, II. Rákóczi Ferenc út 177-179.
Felelős vezető: **Balogh Ádám**

1 % 1 % 1 %

- A „Napsugár Kelta Vendéglátó Szakközépiskola és Szakiskola Alapítvány” Kuratóriuma köszöni mindazok támogatását, akik 2008-ban a civil szervezet javára felajánlották személyi jövedelemadójuk 1 százalékát, összesen 252 ezer forintot. Az összeget az alapító okiratban foglaltak szerint, a diákok szabadidős tevékenységére használták fel.
- A Zöld Almák Óvodai Alapítvány (Szerűskert utca 37.) ezúton szeretné megköszönni támogatóinak, hogy 2008. évi személyi jövedelemadójuk 1 százalékát felajánlották az intézménybe járó gyermekeknek. Az ösz-

szegült 1 millió 54 ezer 192 forintból fejlesztő játékokat vásárolnak, valamint a csoportszobákat korszerűsítik (PVC padlócsere). (Adószám: 18076994-1-41.)

hírkeret

Mi újság?
5000 hír naponta
hirkert.hu

MULTI SPORT

5000 forint

Ez a kupon beváltható a Szentendrei úti tandisport outlet üzletben 2009 december 31.-ig!

Az akció részletes feltételeiről érdeklődj a boltban!
1031 Bp. Szentendrei út 155. Nyitva: Hétfő-Péntek 10-19h Szombat 10-17h

EgészségPont egyedülálló készülékválasztékkal

OMRON




Ingyenes egészségi állapot felmérés

Ajándékozzon igazán értékes, hasznos, egészségmegőrző csomagokat szeretteinek!

AKCIÓ akár 40% kedvezménnyel!

ÚJ
OMRON. M2 Intellisense™,
automata vérnyomásmérő

+ HITELESÍTETT
OMRON. BF508
Testsúly-, testsírmérő
készülék



19 900 Ft



ÚJ
OMRON. M2 Intellisense™,
automata vérnyomásmérő

+ AccuChek Active
Vércukorszintmérő csomag

Vérnyomásmérők már 3 800 Ft-tól!

Pro-Check félautomata
vérnyomásmérő készülék

Keresse további akciós
csomagjainkat is!



3 800 Ft

Az akció 2009. dec. 23-ig vagy a készlet erejéig tart.
A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót
vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

Végre egy jó hír!

Vérnyomásmérő csereakció

Megnyitómunka!

EgészségPont mintabolt:

- egyedülálló készülékválaszték
- egészségi állapot felmérés
- tanácsadás
- vérnyomásmérő pontosságellenőrzés
- szakszervíz
- ingyenes parkoló

Budapest, III. Kunigunda u. 60.
(MTV székház mellett)

Nyitvatartás (december 23-ig):
Hétfőtől - péntekig 8.30-16.30-ig
Szombat- vasárnap 8.30-16.00-ig
Különleges ajánlatok bronz-,
ezüst- és aranyhétvégén!

Webáruház: www.hungimpex.hu
Tel.: 06 1453-7124, 06 1453-7130
Zöld szám: 06 80/20-18-57
info@hungimpex.hu,
www.egeszhalo.hu

Német Kultúra Napja a Medgyessyben

A nemzetiségi hagyományok őrzése, ápolása jegyében tartották a Német Kultúra Napját november 27-én a Medgyessy Ferenc utcai Általános Iskolában, a Német Kisebbségi Önkor-

mányzat támogatásával. A műsorban felléptek a kerületi német vers-, prózamondó és kisjelenet játszó verseny győztesei, nemzetiségi óvoda csoportja és a Tekla Táncegyüttes.



50 ÉVES KÉPZŐMŰVÉSZ KÖR. A fennállásának fél évszázadát ünneplő, a Békásmegyeri Községi Házban működő Képzőművész Kör öt évtizedet felölelő munkájáról adott rendhagyó keresztmetszetet az a színes, formabontó kiállítás, melyet a közösségi házban láthatnak az érdeklődők

Polgárőr Egyesület: hol érdeklődhetnek a belépni szándékozók?

Változások az elérhetőségben! A Budapest III. kerületi Polgárőr Egyesületbe belépni szándékozók a **06-30-621-6088-as** számon, illetve a **polgaror.obuda@gmail.com** elektronikus címen érdeklődhetnek. Web: **www.polgaror-obuda.hu**

Ezek az elérhetőségeken várják a kerületi lakosok javaslatait és észrevételeit is.



Fotók: ANTAL ISTVÁN

DOROMBOLÓ SZÉPSÉGEK. Nemzetközi Macskakiállítást rendeztek a Békásmegyeri Községi Házban, ahol nemzetközi zsűri döntött a versenők sorrendjéről

PYRON

PYRON A PAPIRON

Nagykereskedés, 3000 fajta árucikk, írószer, irodaszer, iskolaszer, papíráru.
1038 Budapest, Szentendrei út 218-220. Tel.: 240-9509, 250-4904

PYRON