



ÓBUDA

XXIV. évfolyam 5. szám • Megjelenik kéthetente 40 oldalon, 73.000 példányban • 2018. március 10.

AQUINCUM • ARANYHEGY • BELSŐ-ÓBUDA • BÉKÁSMEGYER • BÉKÁSMEGYER-ÓFALU • CSILLAGHEGY • CSÜCSHEGY • FILATORIGÁT • HÁRMASHATÁR-HEGY • KASZÁSDÜLŐ • MÁTYÁSHEGY • MOCSÁROSDÜLŐ • HAJÓGYÁRI-SZIGET • REMETEHEGY • RÓMAIFÜRDŐ • RÓMAI-PART • SOLYMÁRVÖLGY • TÁBORHEGY • TESTVÉRHEGY • TÖRÖKKŐ • ÚJLAK • ÜRÖMHEGY

Fórum az óvodakezdésről

15

„Óvodás lesz a gyermekem” címmel szülőknek tartanak tájékoztató fórumot március 26-án az Esernyősbén.

Bringásreggelik

35

Előzetes regisztrációhoz kötött az ingyenes bringásreggeli, mely március 23-án 7-től 9 óráig tart 3 helyszínen.

Télkergető sportnap

38

A Mészkö utcai játszótér és fitness-park lesz a helyszíne március 18-án a Télkergető Játékos Sportnapnak.

Épül az új piaccsarnok Békásmegyeren



Fotó: Zumpf András

A zord, már-már sarkvidéki időjárás ellenére sem állt le a munkával a kivitelező a Heltai Jenő téren, a békásmegyeri piac és közösségi tér új piaccsarnokának építkezésén. A munkálatok miatt útlezárások várhatók a Heltai Jenő tér környékén, melyről a 11. oldalon adunk tájékoztatást

Idén melyik iskola lesz a legsportosabb?

A Szabadidő, szeretem! 2018 sportrendezvény-sorozat idén is lehetőséget kínál az iskoláknak arra, hogy bizonyíthassák sportosságukat. A verseny az Óbuda Legsportosabb Iskolája díjáért és az ezzel járó sporteszközökért folyik.

Felhívás a 22. oldalon

Veszélyeket rejt az elmagányosodás

Az ülésen a tanács tagjai elfogadták a 2018-as évre vonatkozó munkatervet, érdekes előadást hallhattak az időseket érintő függőség veszélyeiről.

Tudósítás a 13. oldalon

Telt házzal indult a Nyugdíjasok Óbudai Akadémiája

Immár 14. alkalommal köszönthette Óbuda-Békásmegyer polgármestere az akadémia hallgatóit. Február 22-én több mint 250 érdeklődő nyugdíjas gondolta úgy az előadásban, hogy tanulni sosem késő!

Bővebben a 3. oldalon

Kedvezményes muskátlivásár április 14-én az önkormányzat szervezésében. Részletek a következő számban



10 éve

meleg étellel és tartós élelmiszerrel segítjük a rászoruló óbudai családokat

- ✔ Napi 600 adag tápláló és egészséges étel
- ✔ 2 kerületi helyszínen – Kaszásdűlőn és Békásmegyeren
- ✔ Több tonna tartós élelmiszer évi két alkalommal – gyermeknapon és karácsonykor

OBUDA
közösséget építünk

ÉTELT
az életért

www.meguujulo.obuda.hu

Civil működési pályázat

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata pályázatot hirdet „2018. évi Civil működési pályázat” címmel.

A pályázat célja a civil szervezetek **működéséhez és létesítő okiratában lefektetett alaptevékenységéhez** való hozzájárulás, mind eszköz és infrastruktúra, mind humán-erőforrás tekintetében. A pályázaton részt vehetnek a III. kerület-

ben 2017. január 1. előtt bejegyzett és ott ténylegesen tevékenységet folytató civil szervezetek, illetve azok a szervezetek, amelyek ugyan nem III. kerületi székhellyel kerültek bejegyzésre, ám tevékenységüket Óbuda-Békásmegyeren, a kerület lakossága érdekében fejtik ki, és amelyeket a bíróság 2017. január 1. előtt jogerősen nyilvántartásba vett

és az alapszabályuknak, illetve az alapító okiratuknak megfelelő tevékenységüket ténylegesen folytatják. A pályázaton elnyerhető maximális támogatási összeg: **500.000 forint.**

A részletes pályázati kiírás és adatlap letölthető a www.obuda.hu internetes oldalról, vagy beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (1033 Budapest, Harrer Pál utca 2.), illetve a civil referensnél (1033 Budapest, Fő tér 4.). A pályázatról további információt nyújt *Csikósné*

Ünnepi munkarend a polgármesteri hivatalban

A március 15-i négynapos hosszú hétvége miatt változások várhatók a hivatal ügyfélfogadási rendjében. A nemzeti ünnepet követő pénteki nap pótlásaként a polgármesteri hivatal március 9-én, meghosszabbított munkaidőben, 17 óráig tart nyitva. A hivatalban ezen a napon nincs általános ügyfélfogadás, de az ügyfélszolgálati iroda, valamint a szociális szolgáltató főosztály ügyfélszolgálati irodája 17 óráig várja az ügyfeleket.

A további munkarend: március 10. (szombat) – a hivatal zárva tart; március 15. (csütörtök) – ünnepnap; március 16. (péntek) – a hivatal zárva tart.

Mányi Júlia civil referens a hu e-mail címen. A beadás határideje: **2018. március 29. (csütörtök) 12 óra.**

Lakossági fórum az új kerületi építési szabályzat tervezetéről

Óbuda-Békásmegyer polgármestere ezúton értesíti az érintetteket, hogy **2018. március 7. és 2018. április 6. között** a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (Harrer Pál utca 2.), és ügyfélfogadási időben a hivatal épületében, a főépítési és városrendezési irodán (Hídfő utca 18.), valamint Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának honlapján a **Budapest III. kerület Óbuda-Békásmegyer teljes közigazgatási területére vonatkozó új kerületi építési szabályzatának tervezete** megtekinthető. A tervezettel kapcsolatban *Massányi Katalin* főépítész lakossági fórumot tart az Óbudai Kulturális Központban (San Marco utca 81.) **2018. március 12-én (hétfőn)** 17-18.30 óra között, valamint **2018. március 19-én (hétfőn)** 17-18.30 között.

Bús Balázs polgármester

Fókuszban Mocsárosdűlő

Óbuda-Békásmegyer polgármestere a 314/2012. (XI.8.) Korm. rendelet 29/A. § (1) bek. alapján ezúton tájékoztatja az érintetteket, hogy Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata megkezdte Budapest III. kerület Mocsárosdűlő terület kerületi építési szabályzatának (KÉSZ) elkészítését, valamint településképi rendeletének felülvizsgálatát.

A fenti témakörökkel kapcsolatban *Massányi Katalin* főépítész **lakossági fórumot** tart az Óbudai Kulturális Központban (San Marco utca 81.) **2018. március 19-én (hétfőn)** 17 órától.

Felkérem az érintetteket, hogy amennyiben a tárgyi területe készülő KÉSZ-szel illetve a településképi rendelet felülvizsgálatával kapcsolatban előzetes javaslatuk van, úgy azt írásban Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának Főépítési és Városrendezési Irodájához (1033 Bp., Hídfő utca 18.) 2018. április 6-ig juttassák el!

Bús Balázs polgármester

Telt házzal indult a Nyugdíjasok Óbudai Akadémiája



Fotó: Antal István

Hulák Zsuzsanna, az EMMI időügyi osztályának fősztályvezetője és Bús Balázs polgármester részvételével Dr. Szatmári Péter rektor nyitotta meg a félévet az egyetem Eötös termében.

Óbuda-Békásmegyer polgármestere köszöntőjében személyes gondolatait osztotta meg az érdeklődőkkel. Raymond Avery Moody: Élet az élet után – Gondolatok a halál utáni élet-

ről című könyvében írtak tanulsága elgondolkodtató és megfogadni való – fogalmazott a kerület vezetője. A könyv szereplői közül legtöbben, akik visszajöttek a halálból, két dolgot emeltek ki, ami érzésük és tapasztalásuk szerint számít odaát; a tudás és a kapcsolatok. – Ha ez igaz – mondta Bús Balázs –, akkor én mindenkit arra biztatok, hogy lehetőség szerint egészségben és közösségben



minél többet tanuljon. Erre ad lehetőséget az akadémia, amelynek jelentősége kiemelkedő. A személyes gondolatok után a fősztályvezető asszony köszöntötte a több mint 250 fős hallgatóságot, végül a szenior oktatási rendszer vezetője, *Dr. Jászberényi József* főiskolai tanár tartott előadást a félévi programokról.

A hazai idősktatás fellegrvárában, a békásmegyeri Zsigmond Király Egyetemen tavasszal, a március 19-ei héttel kezdődően, több mint 60 tanfolyammal várják az érdeklődőket. A meghirdetett képzések között már megszö-

kott módon nagy számban vannak nyelvi kurzusok (angol, német, francia, olasz, újjörög), számítástechnikai, torna, tánc és kultúrtörténeti képzések. A jelentkezés történhet egyedi tanfolyami beiratkozással (ennek ára 10.000 forint), de lehetséges szenior kártyát is kiváltani 15.000 forintos áron, amelyért a hallgató 4 kiválasztott kurzusra jelentkezhet. A képzésekre beiratkozni az egyetem pénztárában lehet. Bővebb információ a program vezetőjétől, *Dr. Jászberényi Józseftől: jaszberenyij@gmail.com.*

Tanulni sohasem késő!

Együtt segítik a szükségben élőket

Ingyenes ételosztások

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központnál lehet igényelni sorszámtól az Ételt az Életért Alapítvány ingyenes ételosztásaira.

Tíz éve működik a Krisna-hívők Ételt az Életért szegényélelmezési programja Óbudán. A kezdetben kisebb adagszámokkal induló ételosztás mára a kerület legnagyobb szociális élelmezési programjává nőtte ki magát, minden hétköznap két osztóponton több száz adag étel kiosztását végzik az alapítvány önkéntesei.

A Krisna-hívők számára fontos, hogy először is saját házuk táján, a Csillaghegyen található kulturális központjuk és vegetáriánus konyhájuk (*Lehel utca 15-17.*) közvetlen szomszédságában segítsék a rászoruló családokat. Ez a szeretetteljes vendéglátás vallásos kötelességük, az Indiából eredő vaisnava (Visnu vagy Krisna-hívő) tradíció lényeges eleme.

Hisznek abban, hogy minden élőlény Isten gyermeke, ezért felelősséggel tartozunk embertársainkért. Nagy hangsúlyt fektetnek a családok védelmére és a gyermekek helyes táplálására, valamint arra, hogy a mennyiség mellett kifogástalan minőségű, tápláló, gazdag, finom és egészséges ételeket szolgáljanak fel.

Az étkeztetésre a két óbudai osztópont valamelyikén bárki jogosult, aki az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központnál kérelmezi az ellátást önmaga vagy akár egész családja számára, és kérelmét pozitívan bírálják el a szolgálat vezetői. Ezt követően a kérelmező sorszámtól kap, amellyel a hét 5 munkanapján tudja igénybe venni a szolgáltatást, és választhat a kaszásdűlői, illetve a békásmegyeri helyszínek közül.

Az ellátás során minden nap fejenként egy adag meleg egytálételre és friss pékárura jogosultak, de lehetőség szerint kiegészítő termékeket, például gyümölcsöt, joghurtot, konzervet, vagy zöldségeket is kaphatnak elvitelre. A mindennapos ételosztások mellett évente két alkalommal (karácsony és gyermek-

nap) kiemelt élelmiszer-csomag osztást is szerveznek a kerület ellátottai számára.

A humanitárius program az elmúlt évtizedben a Városligetben is működő mintaprogrammá

vált, a modellt ugyanis azóta más kerületek is átvették. Az ételosztás számára helyet biztosít Zuglói és Erzsébetváros is, de a Városligetben is működik egy osztópont.

- Amennyiben Ön szükségben él és szeretne részt venni élelmezési programunkban, vagy környezetében él olyan rászoruló, aki segítségre szorul, kérjük, hogy keresse fel az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központot (cím: *Várdi S. utca 9-11., tel.: 1/250-1964*). Ha szívesen támogatná az ingyenes élelmezési programot, elismerését kifejezheti adója *2x1%-ának felajánlásával*. Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége: **0389. Ételt az Életért Alapítvány: 18095575-1-41.**



Fotó: Benkő Vivien Cher

Változott a járművel várakozás rendje



A Flórián tér 18075/13. hrsz. számú terület kivételével a 4. díjtételű területek 3. díjtételű területté, az 5. díjtételűk 4. díjtételű területté lettek átsorolva. A Bojtár ut-

ca - Huszti út - Kazal utca - Szentendrei út - Záhony utca - Sujtás utca - Gázgyári lakótelep III. csoport - Gázgyár utca - Ángel Sanz Briz út - Duna folyam - Bogdáni út - Héví-

zi út - Vörösvári út - Bécsi út által határolt területen új, 5. díjtételű, időtartam korlátozás nélküli fizető várakozási övezet lett.

A korábban a kaszásdűlői HÉV-megállónál kiépített P+R parkoló nem része a várakozási övezetnek.

A gyermekszállítási és kedvezményes alkalmazotti kedvezmény a módosítás szerint már a Maimonidész Zsidó Gimnázium vonatkozásában a Tímár utca (9-17)/(10-26), illetve a Pacsirtamező utca (1-43)/(16-44) szám előtti közterületek-re is kiterjed.

Módosított lakásrendelet

Az önkormányzat tulajdonában álló lakások elővásárlási jog alapján történő értékesítésének feltételeit is módosították. Az egyösszegű fizetési kedvezmény mértékét a határozatlan idejű bérleti jogviszonnyal rendelkező bérlők esetében 15 százalékban, míg a határozott idejű bérleti jogviszonnyal rendelkező bérlők esetében 10 százalékban határozták meg.



Az így értékesítésre kerülő lakások elidegenítésekor az önkormányzat, mint jogosult javára 3 éves visszavásárlási jogot és annak biztosítására szolgáló elidegenítési és terhelési tilalmat kötnek ki az adásvételi szerződésekben.

Önrész a Holdudvar megújulásához

A képviselők megszavazták a Fővárosi Önkormányzat által kiírt TÉR_KÖZ pályázaton elnyert 449 millió forint összegű támogatásból megújuló Holdudvar park rehabilitációjához szükséges önerő biztosítását. A park fej-

lesztése során az Ágoston utca és Bécsi út által határolt közterület korszerűsítése valósul meg: a park új funkciókkal bővül, továbbá a teljes zöldfelület és infrastruktúra is megújul. A tervezés a helyi közösség bevonásával, közösségi ter-

vezés formájában történt, így a jövőbeli kialakítás a helyiek igényeit fogja tükrözni. Lesz szökőkút színpaddal és a pihenést szolgáló ülőfelületekkel, játszótér és csúszdapark pingpongasztallal, egy kültéri fitnesspark, valamint egy futókör is.



Fotók: Antal István

A városfejlesztés legjobb példája

A CC-Next európai pályázati konzorcium magyar partnere, a Városkutató Kft. felkérte Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatát, hogy vegyen részt a „TRANSFORMATIONS-05-2018: Cities as a platform for citizen-driven innovation” című pályázati kiíráson, mivel az önkormányzat a lakossági bevonáson alapuló városfejlesztés egyik legjobb magyar példája. A képviselő-testület támogatta az önkormányzat részvételét a pályázaton, melyet az Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft. bonyolít majd le.

Zöldfelület-gondozási pályázat

Az önkormányzat idén is zöldfelület-gondozási pályázatot hirdet a kerületben lévő társasházaknak és lakásszövetkezeteknek. Az elnyerhető legmagasabb összeg 250 ezer forint vissza nem térítendő támogatás. A pályázat útján elnyert forrás többek közt a lakóépület közvetlen környezetében lévő, közterületen fekvő zöldfelületek gondozására, rendbetételére, kialakítására és megtisztítására, valamint parképítési feladatok elvégzésére fordítható.

Megszűnt szerződés

A képviselő-testület nem hosszabbította meg a Kolesy téren elhelyezett légtisztító mohafal bérleti szerződését, ugyanis a fejlesztő német cég nem tudta garantálni a tesztidőszakban a köztéri bútor folyamatos működését. A műszaki meghibásodások folytán az önkormányzat díjfizetési kötelezettsége emiatt megszűnt, így a bérleti díjat sem fizette ki.

Civil működési pályázat

A testület döntését követően az önkormányzat vezetése idén is meghirdeti a Civil Működési Pályázatot a kerületben működő civil szervezetek támogatására. A pályázati keretösszeg 20 millió forint, az elnyerhető támogatás maximális összege 500 ezer forint. A pályázat célja továbbra is a civil szervezetek működéséhez és létesítő okiratukban lefektetett alaptervekenységükhöz való hozzájárulás, mind eszköz és infrastruktúra, mind pedig humán erőforrás tekintetében.

Tanácsadó Pont fogyatékkal élőknek

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma felkérte Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatát, mint az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ fenntartóját, hogy vegyen részt „A fogyatékos személyek számára nyújtott szakmai közszolgáltatások hozzáférhetőségének kialakítása, fejlesztése” című VEKOP projektben. A programban az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ Váradi utcai telephelyén Fogyatékos Tanácsadó Pont jön létre, amely segíti majd a kerületi és környékbeli fogyatékkal élő emberek, hozzátartozói és a velük foglalkozó szakemberek tájékoztatását.

Óvodai műfüves pályára neveznek

Az önkormányzat elindul az Ovi-Sport Közhasznú Alapítvány által meghirdetett Nemzeti Ovi-Sport Programjához kapcsolódó pályázaton. Tekintettel arra, hogy a Bárczi Géza utcai Óbudai Mesevilág Óvoda nem rendelkezik saját tornaszobával, de a pályázat révén műfüves-multifunkciós kispályája létesülhetne az intézmény területén, a képviselők megszavazták ennek támogatását. A szabadtéri pálya így kiváló lehetőséget biztosít majd tavasztól őszig a gyerekek mozgásigényének kielégítésére.

Megvan az Árpád Gimnázium tornatermének építetetője



Az Árpád Gimnázium új tornatermének kialakítására együttműködési megállapodást kötött a III. kerületi tankerület, a III. kerületi önkormányzat és a Nemzeti Sportközpontok (NSK), miután a kormány az egyes sportinfrastruktúra-fejlesztési, turisztikai és egyéb kiemelt beruházások forrásszükségletének biztosításáról szóló határozatával bruttó 157 millió forintos forrást különített el megépítésére. A beruházó és építető az NSK lesz.

Új igazgató a rendelőknél

Az önkormányzat tavaly decemberben írt ki pályázatot a Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft. ügyvezetői posztjára. A pályázat lezárta és értékelése után az egészségügyi, szociális és lakásgazdálkodási bizottság javaslatára a képviselő-testület **dr. Budai András**t, a XV. kerületi önkormányzat egészségügyi intézményének korábbi igazgatóját, a csepeli Weiss Manfréd Kórház korábbi főigazgatóját, az Országos Tisztiorvosi Hivatal osztályvezetőjét bízta meg 5 éves határozott időtartamra a nonprofit kft. ügyvezetői feladatainak ellátásával.



Az önkormányzat tavaly decemberben írt ki pályázatot a Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft. ügyvezetői posztjára. A pályázat lezárta és értékelése után az egészségügyi, szociális és lakásgazdálkodási bizottság javaslatára a képviselő-testület **dr. Budai András**t, a XV. kerületi önkormányzat egészségügyi intézményének korábbi igazgatóját, a csepeli Weiss Manfréd Kórház korábbi főigazgatóját, az Országos Tisztiorvosi Hivatal osztályvezetőjét bízta meg 5 éves határozott időtartamra a nonprofit kft. ügyvezetői feladatainak ellátásával.

Utcanévvél állítanának emléket a Zichy családnak

Lakossági kérésre javasolja képviselő-testület a Fővárosi Önkormányzat Közgyűlése elé terjeszteni azt a kezdeményezést, hogy a III. kerületi önkormányzat tulajdonában álló, 17926 hrsz.-ú kivett és jelenleg névtelen közterület és a természetes folyásaként újonnan kialakított Bp., III. kerület I7824II2 hrsz.-ú közterülete ismét felvehesse a **Zichy utca** nevet. Az 1976-os területrendezés miatt megszüntetett elnevezés újbóli visszaállításával a kerület emléket állíthatna Óbuda történelmében is nagy szerepet játszó Zichy családnak.

Emlékművet emelnének Árpád fejedelemnek

A Fővárosi Közgyűlés még tavaly döntött arról, hogy Árpád fejedelemnek emlékművet állít. Az emlékmű helyszínül az Árpád Gimnázium előtti zöldterületet, a Katinyi mártírok parkját választották. Az Árpád fejedelem emlékmű pályázati felhívás elindítása érdekében az önkormányzat előzetes elvi hozzájárulást kérték, amelyet megszavazott a testület.

Felülvizsgált orvosi ellátási körzetek

A települési önkormányzatok törvényben meghatározott kötelezettsége a helyi gyermek és felnőtt háziiorvosi, valamint fogorvosi körzetek meghatározása, valamint ezek aktualizálása. A lakosság számának alakulása, az ellátást végző orvosok esetleges személyi változása, valamint a fel-

merülő egyéb igények miatt évente felülvizsgálják az ellátási körzeteket. Az önkormányzat törvényi kötelezettségének megfelelően az idei évben is felülvizsgálta a háziiorvosi és fogorvosi ellátási körzeteket, és a szükséges változtatásokat a vonatkozó önkormányzati rendeletben átvezette.

Idén a változások a Fanyarka utcát, a Bécsi út 291-végig a páratlan házszámok lakóit érinti, valamint megtörtént a Götés köz, mint újonnan nevesített közterület házi- illetve fogorvosi körzetekbe sorolása, továbbá a praxisadásvételek miatt bekövetkezett személyi változások átvezetése is.

Felújítási pályázat társasházaknak, lakásszövetkezeteknek

Az önkormányzata társasház felújítási pályázatot hirdet a kerületben lévő társasházak és lakásszövetkezetek részére. Az idei költségvetésről szóló önkormányzati rendeletben az erre a célra jóváhagyott keretösszeg 72 millió forint, amelyből általános felújítás esetén a társasházak vissza nem térítendő támogatására 21 millió forint, kamatmentes kölcsönre 49 millió forint, míg életveszély elhárításra 2 millió forint lett elkülönítve. A pályázaton elnyerhető legmagasabb összeget – 2 millió forintot – a korábbi évek gyakorlata alapján határozták meg.



Fotók: Antal István

Pályázatok a környezettudatosság elősegítéséért

Két, a Guckler Károly Programban is szereplő pályázat kiírásáról döntött a képviselő-testület.

Az első az „A környezettudatos nevelésért!” című pályázat, mely a kerületben működő oktatási-nevelési intézményeknek ad lehetőséget, hogy támogatásban részesüljenek a környezettudatosságot elősegítő tevékenységekre, így kirándulások szervezésére nemzeti parkokba, állatkertekbe, vadasparkokba, természetvédelmi területekre, valamint környezetvédelmi oktatással kapcsolatos tevékenységekre, vagy iskolakert létrehozására. Az elnyerhető legmagasabb

összeg intézményenként 200 ezer forint.

A másik ilyen a civil szervezeteknek szóló „Fogadj örökbe egy zöldterületet” elnevezésű pályázat, amelynek célja a kerületi szervezetekhez kötődő lojalpatrióta óbudaiak bevonása a közterületek szépítésébe. A pályázaton elnyerhető támogatás maximális összege ugyancsak 200 ezer forint. Az összeg kizárólag a civil szervezet működési területén, közterületen fekvő zöldfelületek rendbetételére, ki-

alakítására és megtisztítására, ezen belül növényültetésre, növénygondozásra, komposztálásra, talajjavításra (indokolt esetben talajcserére), parképítési feladatok elvégzésére, valamint a rendbetett terület folyamatos gondozására, takarítására fordítható.

Megjelenésünk

Lapunk következő száma **március 24-én, szombaton** jelenik meg. Újságunk korábbi számai is olvashatók a www.obuda.hu/honlapon.

Kormányablakok nyitvatartása

Tavaly augusztus 1-jétől a fővárosi – így a II. Margit körúti, a II. Batori László utcai és a III. **Harrer Pál utcai** – kormányablakok nyitvatartási rendje: hétfőn 7-től 17; kedden 8-tól 17; szerdán 8-tól 20; csütörtökön 8-tól 18; pénteken 8-tól 14 óráig.

Több együttműködési megállapodás megkötését, illetve meghosszabbítását is támogatták a városatyák.

A *Multi Szabadidő Diák Környezetvédő és Vízisport Egyesület* vállalja többek közt a kerületi iskolák tanulóiból toborzott diákok biztonságos és eredményes evezésre oktatását, a vízi életmódhoz szoktatását, hozzásegíti a kerület ifjúságát, hogy szabadidejüket a Dunán, jó levegőn, harmonikus mozgással tölthessék el.

Meghosszabbítja az önkormányzat a megállapodását a *Kül-*

ker Evezős Klub Óbuda Egyesülettel is, amely ugyancsak a vízi sportok oktatását tűzte zászlajára. A klub célja minden korsztályt tagjának biztosítani a sportolási lehetőséget, ezen túlmenően a klubban folyó vízi sportélet folyamatosságát megőrizni. Szintén folytatódhat az együttműködés a *Diamond Sportegyesület és Harcművészeti Iskolával*, amely 1991-ben alakult. Célja a rendszeres sportolás, versenyzés biztosítása, közérdekű oktatási tevékenységével a

környezet formálása, a társadalmi öntevékenység és a közösségi élet kibontakoztatása. Tevékeny-

ségük során évente több száz kerületi gyermeket és fiatalot vonnak be a mindennapi testmozgásba.

Együttműködés sportegyesületekkel

Guckler Program a környezet védelméért

A tavalyi évre elfogadott környezetvédelmi cselekvési terv a múlt évben kibővült az önkormányzat által indított Guckler Károly Programmal.

A projektekben szereplő célkitűzések megvalósításáról szóló beszámoló most került a testület elé. Az elmúlt évre vonatkozó összefoglalóban szerepel minden olyan intézkedés, amely a levegőtisztaság-védelemmel, a felszíni és felszín alatti vizek védelmével, a környezet-egészségüggyel, a környezetminőséggel, a hulladékgazdálkodással és a környezet-tudatosság növelésével, a társa-

dalmi részvétellel kapcsolatosan elvégeztek az önkormányzat szervezetei.

A beszámoló részletesen kitér arra, milyen fejlesztések és intézkedések valósultak meg a kerékpáros közlekedésben, a vezetékhalózat javításában, a faállomány ápolásának és bővítésének tekintetében. Az összefoglaló említi továbbá az autóforgalom generálta közlekedési zaj csökkentését, a szelektív hulladékgyűjtés népszerűsítését és az illegális személerakás elleni fellépést, valamint a kerületi lakosoknak és diákoknak kiírt pályázatokat is.



Nemsokára nyit a kerékpárkölszövő

Hamarosan újra megnyitja kapuit a szezonálisan működő Berguson Óbudai Kerékpárkölszövő; a képviselők döntöttek az együttműködés meghosszabbításáról.

A Laktanya utcai kölszövő szolgáltatásaival hozzájárul a kerület lakosok mozgásigényének minél szélesebb körű kielégítéséhez, a hétköznapi munká-

ba járáshoz, a hétfégi szabadidős kerékpározáshoz és az egészséges életmód elősegítéséhez. A megállapodás értelmében a III. kerületi lakosoknak hétköznap 200 forint/nap, hétfégen 200 forint/óra díj ellenében, a nem kerületi lakosoknak hétköznap és hétfégen egységesen 200 forint/óra ellenérték fejében nyújtja szolgáltatásait.

Pályázat zöldterület örökbefogadására

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata pályázatot hirdet „Fogadj örökre egy zöldterületet!” címmel.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata – a kerület Környezetvédelmi Alapjának terhére – zöldfelület örökbefogadására lehetőséget adó pályázatot hirdet a kerületben működő civil szervezetek részére. **Támogatható tevékenységek:** a pályázat útján elnyert pénzösszeg kizárólag a civil szervezet működési területén, közterületen fekvő zöldfelületek rendbetételére, kialakítására és megtisztítására, ezen belül növényültetésre, növénygondozásra, komposztálásra, talajjavításra (indokolt esetben talajcserére), parképítési feladatok elvégzésére, valamint a rendbetett terület folyamatos gondozására, takarítására fordítható. Az elnyerhető támogatás maximális összege **200.000 forint**.

A támogatás feltétele: 30% önrész biztosítása, amely lehet az elvégzendő munka értéke is.

A részletes pályázati kiírás és adatlap letölthető a www.obuda.hu internetes oldalon, vagy beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (1033 Budapest, Harrer Pál utca 2.), illetve a civil referensnél (1033 Budapest, Fő tér 4.).

A pályázatról további információt nyújt: Csikósné Mányi Júlia civil referens a 437-8645-ös telefonszámon, vagy a csikosnemj@obuda.hu e-mail címen. A beadás határideje: **2018. március 29. (csütörtök) 12 óra**.



Fotók: Antal István

Fórum az éghajlatváltozás megfékezésére

A testület úgy határozott, hogy a Fővárosi Önkormányzat meghívására tagként részt vesz a Budapesti Éghajlat-változási Platformban, és együttműködik Budapest Főváros Önkormányzatával, mint a szervezet szakmai vezetőjével. A platform feladata a fővárosi döntéshozók és a közvélemény klímaváltozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, az e témakörhöz köthető tevékenységek fővárosi szintű koordinálásának, a klímaváltozással kapcsolatos szakmai kommunikáció feltételeinek biztosítása, kereteinek hatékony meghatározása. A szakmai fórum felállításának hosszú távú célja, hogy létrehozza azt az együttműködési hálózatot, mely képes kellő figyelmet generálni és erőforrást biztosítani az éghajlatváltozáshoz történő alkalmazkodás és legfőképp a kiváltó okok megfékezésére irányuló intézkedések sikeres megvalósítására.

A kommunista diktatúra áldozataira emlékeztek

A Katinyi emlékparkban tartott koszorúzással egybekötött megemlékezést a kommunizmus áldozatainak emléknapja alkalmából február 23-án.

Az Országgyűlés 2000-ben nyilvánította február 25-ét a kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapjává. 1947-ben, ezen a napon tartóztatták le a szovjet hatóságok Kovács Bélát, a Független Kisgazdapárt főtitkárát a kommunistákkal szembeni kiállása miatt. A letartóztatás után a Szovjetunióba hurcolták, ahol nyolc évet töltött fogságban, először a Gulagon, majd az Állambiztonsági Minisztérium moszkvai központi börtönében. Az FKGP elnökével való leszámolás volt az első lépés azon az úton, amelynek során a kommunista párt módszereiben kiiktatta a diktatúra kiépítése ellen fellepőket.

A kutatók körülbelül 100 millióra teszik a kommunizmus áldozatainak számát az egész világon. Kelet-Közép-Európában az éhínségben, kényszermunkatáborban vagy kivégzés által hunyt áldozatok száma eléri az egymilliót. A kommunista önkény áldozatai közé tartoznak a börtönbe zártak, a megbélyeg-



zettek, és akiket csoport- vagy vallási hovatartozása miatt üldöztek.

- A jövőnk nemzedéke előtt kötelességünk feljegyezni a XX. század bűneit, és biztosítani, hogy azok soha ne ismétlődhessenek meg – mondta az eseményen Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter, országgyűlési képviselő.

Szavainak igazsága, időszerűsége és üzenete nem kérdőjelezhető meg ma sem. - Azzal, hogy nem engedjük feledni a kommunizmus áldozatait, nemcsak nemet mondunk erre az embertelen rendszerre, hanem kiállunk az ártatlan áldozatok mellett. A megemlé-

kezéssel erkölcsi elégtelt adunk számukra, tudva, hogy ezzel teszünk azért is, hogy ez az ideológia soha többet ne nyerhessen teret hazánkban – folytatta Varga Mihály.

- Magyarország 2010 óta új útra lépett – szögezte le a miniszter. - A stabil gazdaságra alapozva, a keresztény és nemzeti hagyományai szerint élő büszke ország lett. Mert Magyarország ma már egy egészen másik történetet ír, mint 2010-ben, amikor átvettük a kormányzást. Ez a történet a fiatalok boldogulásáról, az idősebbek megbecsüléséről, a családok megerősítéséről, a munkavállalók segítéséről és gaz-

daságunk sikereiről szól. Mert volt bátorságunk annak idején – 2010-ben – új fejezeteket nyitni, amikor

azt mondtuk, hogy minden tekintetben a magyar emberek érdeke az első.

Beszéde végén kiemelte: - Méltó módon emlékezni azok a közösségek tudnak, amelyek tagjai hittel, munkával, tisztelettel és az összetartozás mély érzésével élnek. Értékeik szerint építik a márt és értékeik szerint formálják a jövőt. Hisznek, bíznak és cselekednek.

A megemlékező szavak után Oberfrank Pál, Jászai Mari-díjas színművész szavalta el Lénárd Ödönnek, a kommunista hatalommal való szembenállása miatt három koncepció perben is elítélt piarista szerzetesnek a költeményét.



• Az előadást követően elsőként a nemzetgazdasági miniszter helyezte el az emlékezés koszorúját, majd Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata nevében Bús Balázs polgármester róttá le kegyeletét. Ezt követően Menczer Erzsébet, a Szovjetunióban Volt Magyar Politikai Rabok és Kényszermunkások Szervezetének (SZORAKÉSZ) elnöke, Szabó Timea (Párbeszéd Magyarországért) országgyűlési képviselő, Kiss László (MSZP) országgyűlési képviselő, majd a helyi pártok, szervezetek képviselői és a résztvevő óbudai polgárok is koszorúkkal, virággal tisztelegtek az áldozatok emléke előtt.

Hamvas emléktúra

Az Összefogás Óbudáért Egyesület Hamvas Béla emléktúrát szervez március 24-én az író, szellem-történész születésének 121. évfordulója alkalmából. Útvonal: Szentendre HÉV-megálló, Sztaravodai úti köztemetőben Hamvas Béla sírjának meglátogatása, Hamvas Béla háza a Kőhegy alatt a Bubánban, Czibulka János menedékház, Petőfi emlékmű, János forrás, Pomáz HÉV-megálló. Időpont: **március 24. (szombat)**. Távolság: kb. 15 kilométer. Szintemelkedés: kb. 240 méter. Túra nehézségi foka: közepesen nehéz. Találkozó: 8.45 órakor, Szentendre, HÉV-megálló, a jegyautomatáknál. Visszaút: Pomáztól HÉV-vel a délutáni órákban. Túravezető: Csikósné Mányi Júlia (+36-30-200-3115). A túrára a fenti telefonszámon, vagy az info@osszefogas-obudaert.hu e-mail címen lehet jelentkezni.



Fotók: Antal István

A II. világháború idején elhurcolt áldozatok emlékére rendeztek koszorúzással egybekötött megemlékezést az egykori óbudai téglagyár helyén található emlékkönel



Fotó: Assay Péter

Ellenzéki támogatást is kapott az idei költségvetés

Folytatódnak a nagyberuházások

Megnyugtatónak nevezte a főpolgármester, hogy egy MSZP-s képviselő is igennel szavazott a közgyűlésben az idei költségvetés elfogadásánál. A 376,8 milliárd főösszegű büdzsében 75 milliárdos fejlesztési hitel szerepel, amelyből egyebek mellett a metró járműcseréjét és az útfelújításokat fedezik. A 3-as metró akadálymentesítéséről tovább folynak az egyeztetések. A Margitszigeten épülhet teniszcsarnok, de csak a főváros előzetes egyetértésével, a természetvédelmi és árvízvédelmi szempontok figyelembevételével.

Ellenzéki, méghozzá az MSZP egyik képviselőjének támogató szavazatával fogadta el a Fővárosi Közgyűlés Budapest idei költségvetését,

amelynek 376,8 milliárd forint a főösszege, és 75 milliárdos fejlesztési hitelt tartalmaz – mondta szokásos sajtótájékoztatóján, a Budapestinfón



Fotó: Assay Péter

Tarlós István főpolgármester február 23-án.

Úgy fogalmazott: - Bár elkezdődött a választá-

si kampány, Budapesten most kegyelmi időszak van. Van költségvetésünk, folyik a 3-as metró felújítása, nevétségbe fulladóan elbukott az MSZP népszavazási kezdeményezése, az árvízvédelemnél dolgozik a tudóscsoport, a Csillaghegyi-öblözet árvízvédelmi védművének négy eleméből három gyakorlatilag a kivitelezés stádiumába lépett, folynak a BKV járműcseréi, zajlik a Margitsziget és az állatkert projektje – sorolta a főpolgármester a teljesség igénye nélkül.

Hírösszefoglaló: Óbudát is érintő, fontos pályázati forrásokról és támogatásról is döntött február 21-én a Fővárosi Közgyűlés.

- A képviselők egyhangúlag döntöttek a Fővárosi Közgyűlés ülésén a Virág Benedek utca, a Csatárka utca és a Szélvész utca találkozásánál található közterület Fehéroroszország fővárosáról való elnevezéséről. Az előterjesztésében az áll, hogy a javaslat 2016 novemberében, a **Budapest és Minszk közötti együttműködési megállapodás** tárgyalásakor merült fel, a helyszín kiválasztásakor pedig figyelembe vették a fehérorosz nagykövet javaslatát.

- Az Ágoston utca-Bécsi út által körülhatárolt területre tervezett Holdudvar park revitalizációja **projekt** zöld utat kapott, miután a fővárosi testület elfogadta a Támogatási Szerződés megkötését a III. kerületi önkormány-

Fővárosi pályázatok, támogatások



Fotó: Antal István

zattal. Ismeretes, a projekt 449 millió forintos támogatást nyert a Fővárosi Önkormányzat TÉR KÖZ pályázatán. Az előzetes ütemterv alapján a kivitelezés idén elkezdődik.

- A III. kerület a **Szentlélek tér 6. szám alatti ingatlan** (az Új Sípos étte-

rem és az Óbudai Gimnázium közötti épület) **homlokzatának és tetejének felújításához** kért támogatást a Fővárosi Önkormányzat „Építészeti Örökségvédelmi Támogatás 2017” alapjától. Az igényelt 14 millió forintból csak 3 millió forintot ítélt

meg erre a célra a főváros közgyűlése, így a rekonstrukció megvalósításához jelentős önerőre lesz szüksége Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának.

- Támogatásról biztosította a közgyűlési többség a Nemzetgazdasági Minisztérium által koordinált, VEKOP pályázatán nyertes projekteket, melyek a **leromlott településrészen élő lakosság életkörülményeinek javítását, társadalmi és fizikai rehabilitációját** célozzák Budapesten. A „Szociális városrehabilitáció megvalósítása Békásmegyeren” című fejlesztési tervének megvalósításához a III. kerület közel 709 millió forint uniós forrásra számít.

Kiállítás az 50 éves BKV tárgyi emlékeiből

50 éve, 1968. január 1-jén alakult meg a BKV. Azóta a fővárosi közlekedés rendkívül eseménydús fél évszázadot tudhat maga mögött, amelynek tárgyi emlékeiből nyílt kiállítás a BKV Deák téri Földalatti Vasúti Múzeumban. A társaság fél évszázados jubileumára rendezvénytársasággal emlékeznek. Az egész éven át tartó programok fővédnöke **Tarlós István** főpolgármester.

VÁROSFEJLESZTÉSI MELLÉKLET

PÁLYÁZAT

ÖNKORMÁNYZATI TÁMOGATÁS TÁRSASHÁZAK FELÚJÍTÁSÁHOZ ÉS ZÖLDFELÜLET-MEGÚJÍTÁSHOZ

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának képviselőtestülete a 2018. március 2-i ülésén döntött az ez évre vonatkozó társasház-felújítási és zöldfelület-megújítási pályázatokról.

A korábbi évek gyakorlatának megfelelően az önkormányzat 2018-ban is támogatni akarja azokat a társasházakat, amelyek felújítást terveznek, vagy a lakóköznyezetük csinosítását tűzték ki célul. **A pályázatokat április 5-ig lehet beadni.** A pályázati kiírásokat a www.obvf.hu oldalon a pályázatok menüpontra kattintva érheti el, vagy személyesen is átveheti a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (1033 Budapest Harrer Pál u. 2). További kérdéseit megírhatja az info@obvf.hu e-mail címre, vagy felteheti az Óbuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft. munkatársának a +36-1-244-8225-as telefonszámon.



INNOVATÍV LÉGTISZTÍTÁS

LEZÁRULT A CITYTREE TESZTIDŐSZAKA

A CityTree elnevezésű innovatív légtisztító utcabútor 2018. szeptember 1-én kezdte meg féléves tesztidőszakát a Kolosy téren. A III. kerület által bérelt mohafal célja részben az volt, hogy felhívja a városlakók figyelmét a szennyezett városi levegő egészségkárosító hatásaira, részben pedig az, hogy a mohafal, illetve az alternatív légtisztító lehetőségek működőképességét tesztelje.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata sok felületen igyekezett kifejezni azt, hogy egy ilyen technika kipróbálása nem helyettesítheti a városban élő faállomány megővését, illetve hogy a mohafal bérlése csak kísérleti jellegű, és a rendelkezésre álló légtisztító fejlesztések egyikét teszteli. A 2017. augusztus végi installálás után néhány héttel azonban nyilvánvalóvá vált, hogy a mohafal öntözőrendszere nem funkcionál megfelelően, és a konstrukció technikai problémákat mutat.

A gyártó cég mérnökei négy alkalommal látogattak el Budapestre, kisebb fejlesztéseket eszközöltek a konstrukción, bővítettek a napelemes rendszeren, és az öntözőket is tesztelték. A technikai probléma azonban heteken át fennállt, és ez idő alatt valószínűleg károsodott a növények vegetációja, mely szemmel is látható sárgulásban nyilvánult meg. A falon élő moha egyre szárazabb, sárgább lett, és az erőteljes külső locsolás



ellenére sem kapott újra életre. A Green City Solutions GmbH ugyan folyamatosan tájékoztatva lett a CityTree-vel kapcsolatos problémákról, mégsem tudta stabilizálni a működést, és a moha újratelepítése – a többszöri kérés ellenére – elmaradt. Az első hónap bérleti díjának megfizetése után az Önkormányzat részéről a bérletfizetés is szünetelt, hiszen a szerződésben foglalt feltételek nem teljesültek.

A III. kerületi Önkormányzat képviselő-testülete az eléjük kerülő részletes szakmai jelentés alapján 2018. március 2-án döntött a mohafal sorsáról. A döntés alapján a szerződés azonnal felbontásra kerül, és a mohafal a gyártó cég részéről bármikor elszállítható. A tárgyalások és a szerződésben foglaltak alapján elképzelhető, hogy az eddig kifizetett egy havi bérleti díj is visszafizetésre kerül.

A CityTree telepítésének pozitív hozadéka, hogy felhívta a figyelmet a levegőszennyezés témájára és a megoldási módok keresésének szükségességére. A CityTree mint konstrukció jóllehet nem bizonyított, de ez nem jelenti azt, hogy el kell vetni a szokásostól eltérő, új fejlesztéseket. Az önkormányzat célja továbbra is az, hogy a fákat a lehető legnagyobb mértékben megóvja, ahol lehetséges, új fákat telepítsen, és mindemellett, az új fejlesztésekre nyitottan keresse tovább a levegőtisztítás minden lehetséges módját.



BÉKÁSMEGYERI PIAC ÉS KÖZÖSSÉGI TÉR LEZÁRÁSOK VÁRHATÓK A HELTAI TÉR KÖRNYÉKÉN

Ideiglenesen részleges lezárásra kerül a Heltai Jenő tértől északra található Madzsar József utcai szervizút.

A Békásmegyeri Piac és Közösségi Tér építési munkálatai miatt várhatóan március közepétől ideiglenesen, előreláthatólag négy hónapig lezárásra kerül a Heltai Jenő tértől északra található szervizút. Az itt látható térképen narancssárga sávzással jelöltük az érintett útszakaszt. A szervizúton – a kivitelezés miatt – eddig is nagy volt a tehergépjármű- és a munkagép forgalom. A lezárásra egyrészt a személyautók és a gyalogosforgalom védelme, másrészt a hatékonyabb és gyorsabb munkavégzés érdekében van szükség. Ezalatt az idő alatt a piac árufeltöltésre kijelölt gazdasági udvarát a beszállítók a Füst Milán utca felől tudják majd megközelíteni.

Félpályás útlezárásra is számítani kell

Március folyamán elkezdődik az új csarnoképület távhőellátásához szükséges vezetékek fektetése a szervizút Füst Milán utca felőli részén. A lezárás után az út bontása következik, majd az árok kiemelése, az új csövek elhelyezése, ezeket követően pedig a helyreállítási munkálatokat végzik el. Az útszakaszon ideiglenes forgalmi rend lesz érvényben, a gyalogosforgalom akadálymentes közlekedése végig biztosított lesz. Fontos információ, hogy a lezárás ideje alatt ideiglenesen nem lehet autóval megállni az érintett útszakaszon. A lezárás kezdetéről hamarosan pontos tájékoztatást adunk.

Friss információkért figyeljék a www.obvf.hu oldalt, valamint kövessenek minket a facebookon. Köszönjük, hogy a munkálatokkal járó kényelmetlenségeket megértéssel és türelemmel fogadják. Bízunk abban, hogy az új csarnoképület, valamint a hozzá kapcsolódó közösségi tér feledtetni fogja a kivitelezéssel járó ideiglenes változások okozta kellemetlenségeket.



KERÉKPÁROS FEJLESZTÉSEK LAKTANYA UTCAI SZERVIZPONT

2017 nyarán új kerékpáros szervizpont létesült a Laktanya utcai sportparkban, egyedülálló, napelemes kompresszorral. Az állomás a kerékpárok gyors, azonnali karbantartását teszi lehetővé a népszerű kerékpárút mentén.

A téli időszakban a kerékpáros szervizpont is karbantartást igényel, ezért március első felében rövid ideig nem használható az állomás. A szervizpont gyártói a napokban szállították el a konstrukciót, hogy némi fejlesztésnek és szervizelésnek vessék alá.

A tervek szerint a belső szerkezet és az akkumulátor kerül fejlesztésre, valamint új felületkezelést kap a külső váz. A felújított és „szervizelt” állomás március utolsó napjaiban már újra elérhető lesz, újra megállópontot, karbantartási lehetőséget biztosít majd az arra haladó kerékpárosoknak.

www.obvf.hu

www.facebook.com/obudavarosfejleszto

OBUDA
közösen tervezünk



Civil adomány a Szent Margit Rendelőintézetnek

Diagnosztikai eszköz a színvonalas ellátásért

Menczer Erzsébet, az Óbudai Civis Klub Egyesület elnöke által kezdeményezett és szervezett civil kampány segítségével vásárolhatott vadonatúj urológiai vizsgálóléteszközt, úgynevezett cisztoszkóp berendezést a Szent Margit Rendelőintézet. A modern, a mai kor követelményeinek megfelelő diagnosztikai berendezés hozzájárul a III. kerületi lakosok és betegek magas színvonalú és biztonságos ellátásához.

Az urológiai szakrendelésen használt cisztoszkóp rendkívül fontos szerepet tölt be a

Klubnap látássérülteknek

A III. kerületi látássérültek Lämpás Klubja március 23-án 10 órakor tartja következő klubnapját Békásmegyeren a Közösségi házban (Csobánka tér 5.). Ez alkalommal a Buda-környéki Látássérültek Közhasznú Egyesülete támogatásával működő Szemléletmód Rehabilitációs Központ munkatársai tartanak előadást. Részletesen beszélnek arról, milyen szolgáltatási formák keretében tudnak térítésmentesen segítséget nyújtani a látássérült embereknek. Minden érdeklődőt várnak a szervezők.

Cukorbeteg klubja

Az Óbudai Cukorbeteg Klubja március 13-án 15.30 órától tartja soron következő klubnapját. A cukorbeteg inzulinkezeléséről tart előadást dr. Halászlaki Csaba endokrinológus. Ezt követően vércukor- és vérnyomásmérés lesz. (Helyszín: Szent Margit Kórház, Bécsi út 132.)

húgyúti szervek gyulladással és daganatos betegségeinek időben történő felismerésében, férfiak és nők esetében egyaránt, ezért nagyszámban történik ilyen vizsgálat a Szent Margit Rendelőintézetben. Emellett az eszközt szűrővizsgálatokra is igénybe veszik a szakemberek, többek között az Egészségkörút Óbudán rendezvényesorozat szűrőnapjain is.

A nagyszámú vizsgálat nyomán az eddig használt berendezés cseréje elengedhetlenné vált, így a legjobbkor jött a Menczer Erzsébet által kezdeményezett adománygyűjtő kampány. Az Óbudai Kulturális Központban 2017 végén megtartott koncert bevételének és a mostani kampány-



Fotó: Zumpf András

hoz csatlakozó Óbudai Autójavító Kft., és a Duna Autó Zrt. támogatásának köszönhetően több mint 2 millió forint értékű fejlesztést valósított meg a szakrendelő, vadonatúj, korsze-

rű cisztoszkóp eszközök beszerzésével.

Az új eszközöket – Farkas Anna ügyvezető igazgató és Bódy Gábor főorvos jelenlétében – az Egészségkörút Óbudán programsorozat 2018.

évi első rendezvényén, február 24-én a Szent Margit Rendelőintézet Vörösvári úti szakrendelőjében adta át az egyesület elnöke az urológiai szakrendelésen dolgozó szakembereknek.

Új térítéses szakellátás az Óbudai Rendelőben

Sebészet, Proktológia



Sebész szakorvosaink magasan képzett, elismert, kiváló szakemberek, több évtizedes gyakorlattal, akik rendszeresen részt vesznek az új technikák és eljárások elsajátításában, és több területen, élen járnak ezekben.

Leggyakrabban jelentkező sebészeti problémák és vizsgálatuk:

- Proktológia, azaz a végbéltáji megbetegedések kezelése, gyűrűzés,
- A végbél alsó szakaszának tükrözéses vizsgálata (rákszűrés is!)
- Sebellenyílás, sebkezelés (lábszárfekély, krónikus sebek)
- Benőtt körmök sebészeti ellátása,
- Lipómák (zsírdaganatok), atheromák (kásadaganatok) eltávolítása,
- Bőrgyógyászok által javasolt bőrelváltozások eltávolítása (anyagjegyek, szemölcsök, bőrdaganatok) szövettani vizsgálattal, kisebb tályogok sebészi megoldása,

A rendeléseinken jelentkező pácienseinket abban az esetben is menedzseljük, ha intézményünkben közvetlen ellátásukra a diagnosztikai vizsgálaton kívül további egyéb lehetőség nincs. Bizonyos betegcsoportokban sebészeti szűrést ajánlunk megfelelő rendszerességgel panaszmentesség esetén is.

Sebészeti ellátások térítési díja	térítési díjak
Első szakorvosi vizsgálat	12 000 Ft
Kontroll vizsgálat, kötőcsere	6 000 Ft
Teljes proktológiai vizsgálat (RDV, beöntés anoscopia, rectoscopia)	25 000 Ft
Teljes proktológiai vizsgálat szövettannal (RDV, beöntés, anoscopia, rectoscopia, szövettani vizsgálattal)	32 000 Ft
Aranyerek ellátása: trombecctomia, gyűrűzés	12 000 Ft/ alkalom
Rectáldigitalis vizsgálat + Anoscopia	15 000 Ft
Ambuláns műtét (bőrelváltozás kimetszése, jóindulatú zsírdaganat, faggyú cysta)	25 000 Ft
Ambuláns műtét szövettani vizsgálattal (szemölcs, anyagjegy, egyéb bőrelváltozás kimetszése, szövettani vizsgálattal)	32 000 Ft
Benőtt köröm kimetszése	15 000 Ft
Bőralatti tályogfeltárás	15 000 Ft

Helyszín: 1039 Csobánka tér 6. fsz. 43

Előzetes bejelentkezés és időpont foglalás a 06-30- 384-4264 vagy a 01-228- 9557 telefonszámon

Óbuda-Békásmegyer Idősek Tanácsának ideai első ülését február 22-én tartották, melyet Bús Balázs polgármester, a tanács elnökének meghívására hívtak össze a polgármesteri hivatal tanácstermében.

A polgármester elmondta, hogy például értékű az az együttműködés, ami az évek során kialakult Óbuda-Békásmegyeren az idősek, az önkormányzat és a kormány között. Óbuda jelmondata, a „Közösséget építünk” valósul meg az együttműködésben. A sikereket mutatja, hogy további idősklubok létrehozására is nagy igény mutatkozik, melynek a le-

hetőségekhez mérten igyekszik eleget tenni az önkormányzat.

Évek óta folyamatosan a fejlesztések a kerületi nyugdíjasházakban is, 2017-ben kormányzati támogatásnak köszönhetően megújult a Derús Alkony gondozóház, azonban a fejlesztések nem értek véget, a jövőbeni kormányzati forrásokat is igénybe véve szükség van a többi intézmény felújítására is.

A megnyitó után a tanács tagjai az ülés elején egyhangúlag elfogad-

Ülésezett az Idősek Tanácsa

Veszélyeket rejt az elmagányosodás



Fotó: Zumpf András

ták az ideai évre vonatkozó munkatervet, melynek főbb pontjai az októberben esedékes Idősek Világnapi rendezvényén való részvétel és a novemberi kulturális, tájékoztató programok szervezése voltak.

Az ülésen részt vevőket Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter, országgyűlési képviselő

köszöntötte. A pénzügyi és gazdasági feladatok elvégzése mellett a miniszter tagja a kormány mellett működő Időügyi Tanácsnak, és szívesen vesz részt az önkormányzat által a kerületben élő időseknek szervezett rendezvényeken. A mostani látogatás célja is az volt, hogy megismerje terü-

leti önkormányzati szinten, hogyan működik egy hasonló jellegű testület. Beszédében köszönetet mondott az önkormányzat munkájáért, amely sokat tesz az idősebb korosztályt veszélyeztető elmagányosodás ellen. A kerületi idősklubok és a folyamatos kezdeményezések és rendezvények is azt a célt szolgálják, hogy „minél több alkalommal lehessen a kerületben élő időseket segíteni, és hogy senki se maradjon az út szélén egyedül.”

Dr. Jászberényi József, a Zsigmond Király Egyetem oktatója előadásában reflektált a miniszter által elmondottakra és kiemelte, hogy az elmagányosodás felerősítheti a további veszélyeket, így a függőségek kialakulását is. Magyarországon 3,8 millió 50 év feletti emberből körülbelül 1 millió él tartósan egyedül, az ingerszegény környezet miatt olyan modern problémák is felmerülhetnek, mint a sorozat- vagy a számítógép-függőség. A legújabb orvostudományi kutatások az efféle betegségek kialakulásban már veszélyeztetett korosztályként állapítják meg az időseket. Az oktató szerint a betegség leküzdésében segítséget nyújthat a tanulás, hiszen „a függőségi helyzetekből a tanulás, a tanulás élménye, a tanulás közössége ki tud minket ragadni.”

• Magyarországon az elsők között 2009-ben Bús Balázs polgármester támogatásával Óbudán, a Zsigmond Király Egyetemen kezdődtek el az idősebbek számára szervezett képzések és tanfolyamok. Mára egész Közép-Európában a Zsigmond Király Egyetemen található a legnagyobb seniorképzés. 35 helyszínen több, mint 5000-en tanulnak az 50 fölötti korosztályból az egyetem által indított kurzusokon.

Nőnap csomag, ajándékozzunk egészséget!

„Már megint a hormonok!” - érzelmi kitérések, vagy az aktuális lelkiállapot indoklására sokszor használják a fenti mondatot, azonban a hormonszint állapota nőgyógyászati vizsgálattal kiegészülve képet ad életkor szerinti ciklusunk helyes működéséről, segítséget nyújt a női reproduktív szervek leggyakoribb daganatos megbetegedéseinek megelőzésében.

A csomag a női nemi ciklus hormonális állapotát jellemző laboratóriumi vizsgálatokat tartalmazza a laboratóriumi vizsgálatok elvégzését követő érkeléssel és nőgyógyászati vizsgálattal kiegészülve.

A ciklusfüggő hormonok szintjét két vérvétellel, a ciklus 3-5. (AMH, FSH, LH, SHGB, tesztoszteron, prolaktin, ösztadiol) és 21-23. napján (progeszteron) nézzük.

Az első és a második vérvételnél teljes hormonsort vizsgálunk, amikor fény derülhet a hormonokat termelő mirigyek és szervek működéséből adódó problémákra, így általános képet kapunk a hormonháztartásról, illetve a szervi működésről.

Milyen tünetet okozhat a hormonzavar, avagy mire képesek a hormonok?

- gyakori hangulatváltozások
- indokolatlan hízás, fogyás,
- hosszan tartó hajhullás,
- depresszió,
- menstruációs ciklus zavara,
- férfi/ női meddőség,
- menopauza jelei,
- petefészkek rendellenes működése
- prevenció

Mikor lehet szükség a vizsgálatra?

Menstruációs ciklus zavara, infertilitás (meddőség), menopauza (változókor) esetén, agyalapi mirigy, valamint a petefészkek rendellenességeivel járó betegségek diagnosztizálásában.



ÓBUDAI RENDELŐK
EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÓ KFT.

Hogyan készüljek a vizsgálatra?

A női nemi hormon laborvizsgálathoz legalább 6 óráss éhgyomor szükséges.

Mikor várható az eredmény?

A vizsgálatot követő 7. munkanap után

A laboratóriumi vizsgálati eredmények alapján nőgyógyászati konzultáció történik, mely kiegészül ultrahangos nőgyógyászati vizsgálattal.

A csomag tartalma:

- FSH szint mérése (Follikulus Stimuláló Hormon) 2 alkalommal (3-5 és 21-23 közötti napon)
- LH szint mérése (Luteinizáló Hormon), 2 alkalommal (3-5 és 21-23 közötti napon)
- Ösztadiol szint mérése 2 alkalommal (3-5 és 21-23 közötti napon)
- Totál tesztoszteron szint mérése (3-5 közötti napon)
- Anti-Müllerian Hormon szint mérése (AMH) (3-5 közötti napon)
- SHGB szint mérése (3-5 közötti napon)
- Prolaktin szint mérése (3-5 közötti napon)
- Progeszteron szint mérése (21-23 közötti napon)
- Nőgyógyászati konzultáció UH vizsgálattal a laboratóriumi eredmények beérkezését követően

A teljes vizsgálat ára laboratóriumi vizsgálatokkal együtt március hónapban 46 450 helyett csak 39 000 Ft

Előzetes bejelentkezés és időpontfoglalás az alábbi telefonszámon:

Óbudai Rendelők

Budapest, 1032 Vörösvári út 88-96.
Tel: 06-1-228-9557 7.30-tól 16.30-ig

Óbudai sziréna



Több mint 20 kerékpárt lopott

Vádemelést javasolnak az óbudai rendőrök az ellen a férfi ellen, aki több mint húsz kerékpárt lopott el egy III. kerületi lakótelepről. A rendőrségre tavaly június 2-án érkezett bejelentés, hogy egy békásmegyeri társasház lezárt folyosójáról elloptak egy biciklit. A ház kamerafelvételei alapján a nyomozók azonosították az elkövetőt, akit rá pár nappal, június 14-én Óbudán, az Amfiteátrum utcában elfogtak a járőrök. Az 54 éves budapesti F. Jánosnál ruházata átvizsgálásakor a rendőrök egy csavarhúzó, huszonegy kulcsosomón összesen százhatvanegy kulcsot találtak. Az ügyben indult nyomozás során a rendőrök megállapították, hogy a férfi elfogását megelőző három évben óbudai társasházak folyosóiról több mint húsz kerékpárt lopott el. A férfi ellen a III. kerületi Rendőrkapitányság nyomozói a lopás miatt indított nyomozást a napokban befejezték, a vádemelési javaslatot megküldték az illetékes ügyészségnek.

Irodaházi tűz

Egy Huszti úti ötszintes irodaház földszintjén tűz ütött ki február utolsó péntekén. A dolgozók rövid időn belül elhagyták az épületet. A tűzoltók a helyszínre érkezésük után nem sokkal megfékeztek a lángokat. Az épület kiszellőztetése után visszatérhettek az emberek munkahelyükre. Senki nem sérült meg.

Parkolóban és mélygarázsban autót tört fel

Vádemelési javaslattal zárták le az óbudai rendőrök annak a férfinak az ügyét, aki több autót feltört Budapest két kerületében. A 39 éves budapesti D. Antal tavaly október 26. és november 22. között egy óbudai bevásárlóközpont és egy zuglói áruház parkolójában, illetve mélygarázsban az ott parkoló autók ablakát betörve céges papírokat, laptopokat és műszaki cikkeket lopott el. Az ügyben nyomozás indult, melynek során a rendőrök a kamerafelvételek alapján azonosították az elkövetőt. A férfi ellen a III. kerületi Rendőrkapitányság múlt év november 24-én elfogatóparancsot adott ki. D. Antalt az óbudai járőrök november 29-én Angyalföldön fogták el. A lopás miatt indított ügyet a nyomozók a napokban befejezték, az ügyiratot vádemelési javaslattal megküldték az illetékes ügyészségnek.

Tagokat toboroz a polgárórség

Cselekvőképes, büntetlen előéletű, Óbuda-Békásmegyer közrendjéért és közbiztonságáért térés nélkül tenni akaró felnőtt lakosok jelentkezését várja tagjai sorába a Budapest III. kerületi Polgárőr Egyesület. Bővebb felvilágosítás a polgaror.obuda@gmail.com e-mail címen, vagy a 06(30)621-6088-as telefonszámon.

Bűnmegelőzési fórum

A BRFK III. kerületi Rendőrkapitánysága február 28-án először adott otthont olyan bűnmegelőzési fórumnak, mely nem csak kerületi szakemberek, hanem Óbuda-Békásmegyer lakosai előtt is megnyitotta kapuit.

A résztvevőket Szikszó Sándor rendőr alezredes, kapitányságvezető köszöntötte, és reményét fejezte ki: a renghagyó fórum egyben jó alkalom lesz arra, hogy a kapitányság preventív tevékenysége a lakosság széles körében is ismertté váljon.

Ezt követően Trenkáné Csom Henrietta rendőr alezredes bemutatta a rendőrkapitányság szerettegázó bűnmegelőzési programjait, melyek az óvodás kortól az általános iskolás, középiskolás korosztályon keresztül egészen a nyugdíjasokig; a szülőktől a pedagógusig igen széles célközönség számára elérhetők. Előadásában ismertette az Ovi-zsaru és az „Iskola Rendőre” programot. Bemutatta az Iskolai Bűnmegelőzési Tanácsadó középiskolákban végzett munkáját, illetve a nyugdíjas korosztálynak nyújtott aktív preventív előadásokat.

A fórum résztvevői képet kaphattak a pedagógusokat, illetve a kamasz



Fotó: Antal István

gyerekek szüleit célzó előadásokról is, melyek olyan fontos és aktuális témákat dolgoznak fel, mint a drog-prevenció, az iskolai zaklatás, illetve a családon belüli erőszak témaköre.

Trenkáné Csom Henrietta ismertette a rendőrség legújabb innovatív bűnmegelőzési „szabadulós” játékát is. A „Mentsétek meg Gordont!” izgal-

mas logikai feladványokon keresztül, csapatépítő jelleggel játszva tanítja meg a fiatalokat arra, hogy mit tehetnek az internetes zaklatás ellen.

Az esemény zárásaként a kapitányságvezető a „trükkös lopások” elkerülése érdekében a családok legújabb módszereiről, a megelőzés lehetőségeiről tájékoztatta a résztvevőket. **km**



On NYERT, pedig nem is regisztrált nyereményjátékra?
A családok sokszor kreatívabbak, mint gondolnánk...

Figyeljen arra, kivel beszél telefonon!

BRFK III. kerületi Rendőrkapitányság



JELENTKEZZ TŰZOLTÓNAK! A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság felvételt hirdet beosztott tűzoltói és gépjárművezetői beosztásba. Jelentkezéshez szükséges dokumentumok: önéletrajz; végzettséget igazoló bizonyítvány; oklevél; személyazonosító igazolvány; lakcímet igazoló hatósági igazolvány; adó-igazolvány; hatósági igazolvány (taj); valamint az esetleges vezetői engedély másolata. Járandóságok: a beosztással járó illetmény és egyéb juttatások megállapítása a 2015. évi XLII. törvény alapján történik, melynek elemei: hosszú távon kiszámítható életpálya; évi 200.000 forint összegű cafeteria juttatás; teljesítményjuttatás; egyenruhazati ellátás. A beosztás betöltésének feltételei: magyar állampolgárság; cselekvőképesség; büntetlen előélet; 18 és 55 év közötti életkor; állandó belföldi lakóhely; érettségi; gépjárművezető esetén: „C” kategóriás jogosítvány; a beosztás ellátásához szükséges egészségi, pszichikai, fizikai alkalmasság, kifogástalan életvitel. További információt az alábbi elérhetőségeken lehet kérni: tamasne.majszin@katved.gov.hu e-mail címen vagy a 06-1-459-2300/93015-ös telefonszámon. Az önéletrajzokat az fki.human@katved.gov.hu e-mail címre várjuk! Regisztrációs adatlap: <http://fovaros.katasztrofavedelem.hu/regisztracio/19>

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

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata Oktatási és Kulturális Osztálya,
valamint Óbuda-Békásmegyer Védőnői Szolgálat

ÓVODÁS LESZ A GYERMEKEM

címmel szülői tájékoztató fórumot szervez leendő óvodások szülei részére

2018. március 26-án, hétfőn 17.00 órától
az Esernyős Óbudai Kulturális, Turisztikai és Információs Pontban
(1033 Bp., Fő tér 2.)

17.00-17.05

Megnyitó

Kelemen Viktória alpolgármester asszony köszöntője

17.05-17.25

A III. kerület óvodai hálózata, hasznos tudnivalók az óvodakezdestről
Előadó: Halasiné Petrovai Erika óvodai referens

17.25-17.45

„Megszeretem az Ovit!”- Hogyan segítsük gyermekünk
kibontakozását a közösségben?

Előadó: Hetényiné Balog Orsolya

gyógypedagógus-logopédus-mozgásfejlesztő

17.45-18.05

„Ne sírj Anyu!” – Hogyan tehetjük könnyebbé az óvodai beszoktatást?
Előadó: Dr. Böjtös Zoltánné óvodapedagógus-fejlesztőpedagógus

18.05-18.25

„Egészséges, közösségbe mehet” – Mit tehetünk gyermekünk
egészségének megőrzése érdekében?

Előadó: Schadek - Bíró Éva intézményvezető védőnő

18.25-19.00

Kérdések – kötetlen beszélgetés az előadókkal

Minden érdeklődő szülőt szeretettel várunk!



ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER
VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT

 **ÓBUDA**
közösséget építünk





ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT
1032 Bp. Sali Marco u. 81 Tel.: 388-2373
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont

Március 10. szombat 20.00 Kovács Kati koncert
Március 11. vasárnap 9.00–17.00 Ásványbörze és bonsai-kiállítás
Március 13. kedd 15.00 Történelmi előadás-sorozat: 1848-49. (Ingyenes.)
Március 13. kedd 18.30 A Biblia világa (Ingyenes.)
Március 14. szerda 10.30 Nyugdíjas bérlet: Spanyolul tudni kell
Március 14. szerda 18.00 Életünk – egészségünk! Terápiás módszerek útvesztőjében – Mi a jó nekem? (Ingyenes.)
Március 17. szombat 20.00 Szarka Tamás legszebb dalai – A Ghymes Együttes frontemberének és zenekarának koncertje
Szarka Tamás Kossuth-díjas előadóművész, zeneszerző, költő. lassan 40 éve áll színpadon. Dalaira a már jól ismert, sajátos stílus jellemző irodalmi értékű szövegvilága mellett. Zenéje hat az értelemre, az érzelmekre és az érzékekre. A zene mélyről jön és erőt ad.
Több mint 3000 koncertet adott a világ 25 országában, 4 nagykoncertet a Budapest Arenában és 2016-ban közös koncertet a világhírű Grammy-díjas gitárossal Al di Meolával.
Jegyar: 3100 Ft, 2900 Ft, 2700 Ft



Március 18. vasárnap 17.00 Sirtos görög táncház
Március 20. kedd 18.30 A Biblia világa (Ingyenes.)
Március 21. szerda 10.00 és 14.30 Zenés-mesés bérlet: Katáng Zenekar koncert
Március 21. szerda 18.00 Életünk – egészségünk! A nyugalom szigete – Pihenésről, örömről, nevetésről (Ingyenes.)
Március 22. csütörtök 17.15–19.00 / 19.00–22.00 Pszichológia / Időfizika
Március 24. szombat 15.00 Turay Ida Színház – Körmenyi bérlet: Az utolsó szerep
Március 25. vasárnap 10.00 Családi vasárnapok – Palya Bea koncert



Március 25. vasárnap 17.00 Sirtos görög táncház



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1039 Bp., Csobánka tér 5.
Tel.: 243-2433.
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont



Március 9. péntek 13.30, 15.00 Bérletes meseszínház – Kolyók bérlet – Rigócsőr Király
Március 11. vasárnap 10.30 Picúr Színház – Szivárványhinta
Március 12. hétfő 15.00 Nostalgia bérlet – Szereted-e meg...?
Március 19. hétfő Az év madara és tollas társai – kultéri kiállítás
Válogatás a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület képeiből
A kiállítás megtekinthető június 1-ig.



Március 23. péntek 16.30 Aprók tánca
Március 23. péntek 17.00 Színházi kulisszák mögött (Ingyenes.)



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

CŠILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1039 Bp., Mátyás k. út 13-15. Tel.: 240-0752.
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont

Március 9. péntek 18.30 Régmúlt idők mozija – Macska a forró bádogtetőn (1958)
Március 10. szombat 14.00 Népek napja – Nepál
Március 11. vasárnap 10.00 Kakaómozi – Játékháború (Toy Story) (1995)
Március 14. szerda 18.00 Irodalmi csillagdelután – Barna T. Attila költő (Ingyenes.)
Március 23. péntek 9.15–10.00 és 10.30–11.15 Népzenei koncert babáknak
Március 23. péntek 18.30 Régmúlt idők mozija – A hét mesterlövész (1960) 12
Március 24. szombat 15.00 Ritmus klub Csoóri Sándorral
Március 24. szombat 16.00 Víz világnapja (Ingyenes.)
Március 25. vasárnap 10.00 Kakaómozi – Mackó testvér (2003) ●
Március 25. vasárnap 18.00 Mozititkok
18.00 Csodálatos Júlia (magyarul beszélő, kanadai-amerikai-magyar-angol vigjáték, 104 perc, 2004. R.: Szabó István) 14
Csodálatos Júlia a szerelem, az ebből egyenesen következő bolondság, bosszú és felfordulás története, amely a harmincas évek londoni színházi világának kulisszái között játszódik. Hősnője, Júlia Lambert (Annette Bening), tehetséges és gyönyörű színésznő, aki – noha kiegyensúlyozott, boldog házasságban él – beleszeret egy nála sokkal fiatalabb férfiba...
19.45 Vendégünk: Koltai Lajos rendező – beszélgetőpartner: Baróti Éva újságíró





ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

3K

1033 Bp. Pethe Ferenc tér 2.
Tel.: 247-3604
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont



Március 9. péntek 18.00 **Lelki fröccs – Kepes András: Boldogan élünk, míg meg nem halunk?**

Március 17. szombat 19.00 **Daniel Glattauer: Párterápia**

Március 23. péntek 19.00 **Király Dóra: Szobatorások**

Március 24. szombat 19.00 **Tasnádi István: Nézőművészeti Főiskola**
A Nézőművészeti Kft. előadása.

Az előadás valamikor a közeli jövőben játszódik, amikor már senki nem jár színházba. A Kultuszminisztérium prevenció alapja létrehoz egy felsőfokú oktatási intézményt, amely diplomás nézőképzéssel foglalkozik. A diploma tulajdonképpen egyfajta jogosítvány, ami igazolja, hogy tulajdonosa alkalmas a színházban rá váró fokozott pszichikai és fizikai terhelés elviselésére.

Szereplők: Scherer Péter, Mucsi Zoltán, Katona László

Író: Tasnádi István, rendező: Árkosi Árpád

Jegyár: 2000 Ft, 1800 Ft



Április 7. szombat 16.00 **Hangszerszimogató klub**

Április 7. szombat 18.30 **Hangutazás és hangfürdő**

Április 14. szombat 12.00–18.00 **Óbudai Kutyabarát piknik és vásár (Ingyenes.)**

Április 20. péntek 18.00 **Lelki fröccs – Bagdy Emőke: A lelki élet furfangjai, fondorlatok és kerülőutak a lelki életben**



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

CIVIL HÁZ

1036 Bp., Kolosy tér 2. (piac, galéria)
Tel.: 240-0262.
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont

Minden programunk ingyenesen látogatható.



Március 14. péntek 17.00 **Toborzó**

Az 1848/49-es szabadságharc és forradalom 170. évfordulója alkalmából a nemzeti ünnep előestéjén nagyszabású toborzót tartunk. Besorozunk kicsit és nagyot a huszárok közé, a piac területe így katonai táborra alakul. 17.00 Kézműves foglalkozás, csákö-, párta- és kokárdakészítés, jelmezes fotózás

17.00 Katonai toborzó és táncház a Goncöl Néptáncgyűttessel

Zenél: Csernok Klára és Zenekara

Március 20. kedd 17.30 **Húsvéti tojáskiállítás**

Március 21. szerda 16.00 **Bütykölő – Húsvéti tojásfestés**



ÓBUDAI PLATÁN KÖNYVTÁR

1031 Budapest, Arató Emil tér 1. (bejárat a Kadosa utca felől)
Tel.: 439-0936, web: www.platankonyvtar.hu
Hétfő 12-18, kedd 10-19, szerda zárva, csütörtök 10-19, péntek 12-18, minden páratlan hét szombatján 10-14

Márciusi ifjak - A forradalom óriásképregénye - 2018. március 2.



A 12 pont képregényben. A Magyar Képregény Akadémia 12 képsorának kiállítását meglekinthető 2018. március 29-ig.

Írók: Bayer Antal és Szabó Jenő.

Rajzoló: Csordás Dániel, Felvidéki Miklós, Fórizs Gergely, Fritz Zoltán, Halmi Zsolt, Haránt Artúr, Lanczinger Mátyas, Tálosi András és Zsoldos Péter.

A márciusi ifjak történelmünk talán a legkevésbé megosztó karakterei. Multunk eseményeinek értékelése változik a divattal, de őket alig-alig érinti az aktuálpolitika szele. Abban ugyan nem teljes az egyetértés, hogy ilendő-e történelmi ünnepekkel viccelni, de a Magyar Képregény Akadémiát szerencsére ez kicsit sem foglalkoztatja. Szeretjük történetünk hőseit, és ez számunkra elég garancia arra, hogy a tisztelet átjőjön a rajzokon.

Társasozás - 2018. március 10., március 24. 10.00

Játékosársakat várunk társasjátékosokhoz!



Story Cubes (sztorikocka, zsebben is elférő mesejáték), Csótányóker (blöffölős kártyajáték utálatos állatokkal), Letter game (Kocka - betűjáték), Mindent a helyére! (készségfejlesztő játék), Az érzelmek birodalma (érzelmi intelligencia-fejlesztő társasjáték), Beugró (improvizációs társasjáték

egyszer és mindenkorra), Fekete történetek (50 háborzongató talány), A könyvesbolt (kártyajáték), Csótányasaláta (kártyajáték), Ki vagyok én? (barkochba játék Meseországban), Nénik a törölközők alatt (memória-játék edességekért)

Mi az, ami biztos hogy nem lesz? Az unalom garantáltan hiányozni fog.



Origami - 2018. március 12. 16.00

A papír nem hajthatatlan. A Magyar Origami Kör foglalkozása az Óbudai Platan Könyvtárban.

Terítéken a francia desszertek, avagy egyszerűen a nagyszerűt bögrével

2018. március 13. 18.00

A vendégünk Rupáner-Gallé Margó, a Rupáner-konyha gasztroblog szerzője. A francia gasztronómia világnapja alkalmából olyan egyszerű francia fogásokról lesz szó, amelyek az irodalomban is fellelhetőek valamilyen formában.

A Rupáner-konyha kötetek a helyszínen megvásárolhatók, dedikálthatók. A bögrés finomságok mestere senkit sem enged haza recept és egy kis kóstoló nélkül!



A programok ingyenesek. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



ESERNYŐS

Óbudai Kulturális, Turisztikai és Információs Pont
1033 Budapest, Fő tér 2., tel: +36 30 883 1953
www.esernyos.hu, info@esernyos.hu
www.facebook.com/esernyos

- 03.09 19.00 Táncoló Filmkockák - Megújul a tánc, megújul a mozi
- 03.13 18.00 Esernyős Filmklub - A nőért
- 03.14 18.00 Müpa HD - Swing All Stars | Senior Big Band & jazzdivák
- 03.14 19.00 Szindbád Szerda - Premecz Máttyás Organ Trio
Premecz Máttyás neve a hazai közönség számára két dologgal forrt össze: lendületes zenekarokkal és egy óriási Hammond orgonával. Triójával túlnyomórészt saját szerzeményeket adnak elő, stílusuk egészséges keveréke a jazznek, a bluesnak és néhol a funkknak.
- 03.19 18.00 Kiállítás megnyitó: Urban Sketchers
- 03.20 17.00 Stílus-teremtő Géniuszek - Barabás Miklós



- 03.20 19.00 Esernyős Filmklub - A kairói eset
- 03.22 18.00 Keleti Kapu - Vándorúton Ázsia szívébe
- 03.22 19.00 Esernyős Live - IDEGEN akusztik | DUNGREE akusztik
- 03.23 19.00 Wine Time - Sokszínű kadarka
- 03.23 7.00-9.00 Bike & Breakfast



TÉRSZÍNHÁZ

1033 Budapest, Fő tér 1., Zichy-kastély,
telefon: 388 4310
www.terszinhasz.hu, e-mail: terszinhasz@gmail.com

- Március 12., hétfő 13.00 Weöres Sándor műve nyomán: A holdbeli csónakos - kalandos játék
- Március 21. szerda 18.00 Szophoklész: Antigoné - tragédia egy részben - Mészöly Dezső fordítása

Jegyek: 1800 Ft, szakmai jegy 800 Ft

Jegyrendelés: terszinhasz@gmail.com, www.terszinhasz.hu, 36-1-388-4310



1036 Bp., Kiskorona u. 7. Telefon: 250-0288

obudaitarsaskor.hu jegymester.hu



Botos Veronika

Március 12., hétfő 19 óra

KAMARAZENE FELSZŐFOKON

Rendező: Budapesti Filharmoniai Társaság

Március 24., szombat 19 óra

3x20 – FEJÉRVÁRI JÁNOS (brácsa) KONCERTJE

Közreműködik:

Lutheránia Kamarazenekar

Kodály Vonósnégyes

Fenyvesi Andrea – hegedű

Konrád György, Papp Sándor – brácsa

Fejérvári János – gordonka, Kovács Imre – fuvola

Fejérvári Zoltán – zongora

Március 25., vasárnap 19 óra

AZ ÓBUDAI KAMARAZENEKAR VIRÁGVASÁRNAPI KONCERTJE

Közreműködik: Botos Veronika – viola d'amore

Vezényel: Gazda Péter

Március 28., szerda 19.30 óra

BAROKKPLUSZ

A Liszt Ferenc Kamarazenekar hangversenye

Hangversenymester: Tfirst Péter

Közreműködik:

Davidovics Igor – lant, Várnagy Mihály – brácsa, viola d'amore

Rendező: Liszt Ferenc Kamarazenekar

Március 29., csütörtök 19 óra

GITÁRMUZSIKA ÓBUDÁN

Az Arpeggio Gitázenekar koncertje

Társrendező: Úveghang Bt.

nká

BUDA
KÖZNEVELÉS ÉS
KULTURÁLIS ÉRTÉKELÉS

fidelito



**MAGYAR KERESKEDELMi
ÉS VENDÉGLÁTÓIPARI MÚZEUM**
1036 Budapest, Korona tér 1.
Tel.: 375-6249, web: www.mkvm.hu

IBUSZ

2018. március 1. – szeptember 2.

Idegenforgalom, beszerzés, utazás, szállítás. Egyszóval: IBUSZ. A kulcsszavak mögött a cég feladatköre ettől lényegesen többre telt. Jelentőségét mutatja, hogy tulajdonképpen ezzel a vállalattal kezdődött a magyar turizmus története, ami még a szocializmus időszakában is – szinte egyedülállóként – részvénytársasági formában működhetett. Neve ez idő tájt egybeforrta az idegenforgalommal. A kiállítás a lehető legszínesebben igyekszik bemutatni ennek a nagy múltú cégnek az elmúlt több mint 100 évét, amelyben megidézzük az 1930-as évek turistaparadicsomának számító Budapestet épp úgy, mint az 1970-es évek baráti társasutazásait.

cim-lap-fotó 1975-2006 – Tóth József Füles kiállítása

2018. március 2. – április 29.

Tóth József Füles 1960 és 2000 között a magyar reklámfényképezés meghatározó alakja. Szerteágazó tevékenységét, több száz plakát, naptár, prospektus és egyéb kiadvány fémjelzi. Az MKVM mostani kiállítása az 1976 és 2006 között készített, számos folyóirat és magazin címlapjaiból nyújt bőséges válogatást.

Lásd a természet ízeit – fotókiállítás

2018. március 8. – április 29.



Alkotók: Halmos Monika food stylist és Vass András fotográfus

Legtöbbször az egészen kicsi dolgok teszik nagyszerűvé a világot: mint ahogyan az aprócska ibolyavirágok a mindennapok konyháját emelhetik a legmagasabb gasztronómiai élmények csúcsára. Egészen kicsi dolgok, amelyeket olykor észre sem veszünk, elmegyünk mellettük, míg egy értő szem észreveszi, fölemeli, és magasztosan tárja eléink kertünk és a mező ehető növényeit. Saját kertből származik a zöltség, a levél, a vadnövények, az ehető virágok, amelyeknek Halmos Mónika az egyetlen hazai szakértője. Vass András a kamera mögött áll, ő festi meg fényekkel a kompozíciókat, az ő perspektívájából láthatjuk mindazt, amit szeretnénk a világ elé tárni.

2018. március 14., szerda, 18 óra

Különös tájakon sorozat – nőkel

Úticél: Úton önmagam felé az El Camino 3500 kilométerén

Vendégünk: Jakusovszki Dorina

Támogatói belépő: 200 Ft

2018. március 15., csütörtök, 19 óra

Bohém-klub – A Bohém Ragtime Jazz Band koncertje

Törzsvendégeinket és az új érdeklődőket egyaránt sok szeretettel és a régi jókedvvel várjuk a Bohém Ragtime Jazz Band márciusi koncertjére.

Belépő: 2.000 Ft / 1.500 Ft (diák)

2018. március 18., vasárnap, 17 óra

A Kroó György Zeneiskola kamarakonzertje

A kőbányai Kroó György Zeneiskola növendékeinek és művésztanárainak kamarakonzertje a klasszikus zenétől a kortárs művekig.

Belépő: 500 Ft

2018. március 20., kedd, 19 óra

Borvirág Borklub

Vendég: Tóth Pincészet – Sopron

Előzetes bejelentkezés szükséges a bacchus.studio@gmail.com e-mail címen vagy a +36-30/954-9147-es telefonszámon.

Belépő: előzetes bejelentkezéssel: 2.500 Ft/fő; a helyszínen: 3.000 Ft/fő. 5 alkalmas törzskártya: 10.000 Ft

2018. március 21., szerda, 17.00-20.00

Társasjáték-klub

Várjuk a játszani vágyó fiatalokat és idősebbeket egyaránt!

Együttműködő partnerünk a homoludens.hu Egyesület

Belépő: 500 Ft/fő, 1.000 Ft/család

2018. március 21., szerda, 19 óra

Sörszalon

Vendégünk: Véték György sörszakiró, téma: A sörforradalom

Belépő: 2.000 Ft, mellyel 18.00 és 19.00 között sörkiállításunk is meglephet.



AQUINCUMI MÚZEUM

1031 Budapest, Szentendrei út 135. www.aquincum.hu

aquincum@aquincum.hu, tel.: +36 1 430 1081

Facebook: @Aquincum.Museum

Instagram: @aquincummuseum

Február 5-október 31.

Új állandó kiállítás Aquincumban!

Mindeközben – Egyidejű történések a Tiberis és a Duna partján

Az új időszaki kiállításon minden Tiberis-parti eseményhez egy másik, párhuzamosan zajló történet társul arról a területről, amelyet ma Budapest néven ismerünk. A színes történelmi tablókra sok egyéb mellett az is kiderül, hogy a gallok nyakába szakadhat-e az égbolt, érdemesnek számít-e egy balkezes gladiátor, mi volt a „hullázsínat”, és ha már Shakespeare elmulasztotta megemlíteni, most mindenki választ kaphat az oly sok álmatlan éjszakáját okozó kérdésre: miért gyűlölte egymást annyira Rómeó és Júlia családja.

Megtekinthető: október 31. -ig

Március 11.

Európai Unió Fejlesztések Nyílt Napja

„Jme itt a magyar Pompeii”- séta Aquincumban. Vezetett túra a romkertben és a múzeum kiállításaiiban. A vezetés során meglevenedik előttünk a közel

2000 éves város, ahol megtudhatjuk kellett-e fizetni a közfürdőkben a nőknek, kiderülnek az aquincumi vizirögona előkerülésének romantikus titkai és megcsodálhatjuk a helytartói palota különleges mozaikpadlóit is.

Időpontok: 10.00 és 12.00. A csoportok min. 10 főtől indulnak.

A belépés és a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött: aquincum@aquincum.hu

Március 20. 14.00

AnticCafé – Ismeretterjesztő program nyugdíjasoknak

Varga Nikoletta: Gályaraboktól a házi tanítókig

Belépés: 500 Ft/fő,

Regisztráció: aquincum@aquincum.hu



RESIDENCE Rege

SZÉPKORÚAK OTTHONA



FISCHER GYÖRGY (64) - A REGE RESIDENCE VEZÉRIGAZGATÓJA, TÖBB MINT 40 ÉVES SZÁLLODAIPARI MŰLTAL A HÁTA MÖGÖTT IRÁNYÍTJA AZ INTÉZMÉNYT.

Igen, ezt a 80-as években épült szállodát újítjuk fel 21. századi elvárásoknak megfelelően. Külsőleg szigetelést, „új ruhát” kap az épület, kicseréljük a víz-, villanyhálózatot, fűtést, nyílászárókat, hideg, meleg burkolatokat, szanitereket stb. Összességében szinte teljesen új épület várja a beköltözőket. A nyitást 2018 végére tervezzük, de az érdeklődőket szeretettel várjuk már most a helyszínen, egy bemutató szoba és a lobby megtekinthető.

Miért éppen a szépkorúakat célozták meg?

A WHO szerint a világ 60 év feletti népességének aránya 2000 és 2050 között 11-ről 22%-ra nő. Társadalmunkban egyre égetőbb kérdéssé válik, hogy az emberek milyen minőségben élik le életük utolsó harmadát: hiszen nem az élet pusztá meghosszabbítása, hanem minél tartalmasabb kitöltése a cél. A teljes élet egyik legfontosabb velejárója a tevékenység, a fizikai és szellemi aktivitás, egészen a késő öregkorig. Célokra, inspirációkra van szükség, megmérettetésre és sikerélményekre, örömekre és elismerésre.

Mire helyezik a hangsúlyt az idősök ellátása során?

A sikeres öregedés feltételei közé soroljuk az önállóság megtartását, ezért kínálunk hotelszolgáltatást. Lakóink szabadon járhatnak-kelhetnek, önállóan szervezve életüket. Mi háttérben maradunk, de ha kell, segítünk ügyes-bajos dolgaikban. Lehetőséget kínálunk, nem kötelezettséget!

Mindenki számára fontos a biztonság. Nálunk 24 órás biztonsági és nővérszolgálat lesz, így teremtvé meg az intézetben belüli nyugodt életet.

Hangsúlyozzuk az egészségmegőrzés fontosságát, ezért biztosítjuk a residencecén belüli többórás orvosi ellátást.

A napi 5x-i egészséges étkezés kiemelt fontosságú az egészség megtartásában, mi elismert séfet alkalmazunk ennek elérése érdekében. Diétás igényeknek is meg tudunk felelni, gluténmentes, cukormentes vagy akár vegetáriánus étkezést is tudunk biztosítani.

Kulcsfontosságú a szellemi aktivitás megőrzése. Többféle tanfolyamot, kulturális programot, kirándulást tervezünk. Szerződést kötünk jegyirodákkal, így vendégeink könnyedén eljuthatnak színházakba, koncertekre, vagy akár az Operába.

Ma már elfogadott tény, hogy a mindennapi fizikai aktivitás meghosszabbítja az életet. Sokféle divatos mozgásformát adaptálunk szépkorúak részére fitness termünkben és uszodánkban. Terveink között szerepel, hogy egyebek mellett jóga órákat, vízi gimnasztikát, Nordic Walking sétákat, tangó esteket szervezzünk. A pozitív jövőképet az élénk társasági élettel a közösségi érzés biztosításával érjük el.

Segítünk megkeresni azt a tevékenységet, ami a mindennapi örömet biztosítja lakóink számára, így kipróbálhatják például a festést, ékszerkészítést, tarthatnak előadást, élménybeszámolót, stb.



TÁRSALGÓ A LOBBYBAN

A II. kerület egy különleges, idősorúak számára kialakított intézménnyel gazdagodik. A fejlesztésről Fischer György, a Rege Residence vezérigazgatója tájékoztatta lapunk olvasóit.

A Rege Residence Szépkorúak Otthonában egy teljesen új, izgalmas életstílust kínálunk 65 év felettieknek, ami a függetlenség megtartása mellett biztonságos, egészséges, kényelmes, élményekkel, vonzó programokkal teli, napi gondoktól mentes életet biztosít.

Hol helyezkedik el pontosan a Rege Residence Szépkorúak Otthona?

A budai oldalon, a II. kerületben, a Hárshegy lábánál fekszik, egyszerre megfelelő a nagyváros vonzó közelségének és az egészséges környezet feltételeinek. Budapest gyönyörű épületei, termálfürdői, gazdag színház, kiállítás és fesztivál kínálata Jó lehetőséget kínál a kultúra iránt érdeklődőknek illetve a Budai Hegység túra útvonalai, barlangjai a természet szerelmeseit vonzzák.

A Rege név ismerősen cseng számomra, volt egy ilyen nevű divatos szálloda, nemde?



ÉTKEZŐ

Milyen típusú elhelyezést kínálnak?

Egy vagy két szobás berendezett apartmanjaink 22 és 35 nm közöttiek, de természetesen különleges igényeknek is igyekszünk megfelelni.

Milyen árkonstrukciókat dolgoztak ki?

A belépési ár 15 és 35 millió forint között mozog, a szoba méretétől, tájolásától stb. függően. A havi díj a bérleti jog megvásárlása esetén 350 ezer Ft körül alakul. Amennyiben nem kívánják megvásárolni a jogot, erre is van lehetőség - úgy a havi ellátás várható költsége 850 ezer Ft lesz.

A foglalások már megkezdődtek és várjuk a további érdeklődőket.

Mitől különlegesek Önök?

Egyrészt, épületünk fantasztikus lehetőséget kínál a minőségi közösségi létre. Gondolok itt a nagyméretű klubhelyiségekre, könyvtárra, kávézóra, sörözőre, uszodára, fitness teremre, kertre stb.

Másrészt, programunk biztosítékát managementünkben látom. Nem megszokott, főleg nem Magyarországon, hogy vendéglátási, turisztikai és fizioterápiában járatos szakember adja tudását és tapasztalatát az idősödők minőségi ellátásáért.

ÉLETSTÍLUS, AMI JÁR ÖNNEK

“Az értelem akkor kezd élesen látni, mikor a szem ereje tompulni kezd.” (Platón)

BUDAPEST a nyolcadik legvonzóbb város a külföldre települő nyugdíjasok számára a Forbes 2017. évi listája szerint.

A „Rege Residence – Szépkorúak Otthonában” magas színvonalú, szállodai elhelyezést kínálunk Budapest zöldövezetében, a II. kerület csendes részén, nagykövetségek, rezidenciák szomszédságában, ahonnan a Belváros is könnyen elérhető.

Célunk, hogy biztonságos, kellemes környezetben élvezze a nyugdíjas élet kényelmét és nyugalmát, a mindennapi gondokat levesszük válláról.

Kiváló és gondos csapat, színvonalas elhelyezés, kitűnő konyha, változatos, igényes szabadidős és sport programok, minőségi orvosi ellátás várja Önt!



Amit kínálunk (a teljesség igénye nélkül):

- független, önálló életvitel
- 24 h recepció, nővér és biztonsági szolgálat
- napi ötszöri étkezés
- uszoda, szauna, jacuzzi
- fitness és tornaterem
- étterem, söröző, kávézó
- könyvtár
- clubszoba
- imaszoba
- naponta különböző sport programok
- naponta különböző kulturális programok
- kirándulások
- irodalmi, színházi és zenei események

Lépjen kapcsolatba Velünk!

Cím: 1021 Budapest, Pálos u. 2.

Tel: +36 80 300 100 (ingyenesen hívható)

www.regeresidence.hu | info@regeresidence.hu

★★★★★
RESIDENCE
Rege

SZÉPKORÚAK OTTHONA

Óbuda-Békásmegyer Védőnői Szolgálat a második alkalommal szervezett jótékonyági vásárt, amely során a befolyt összeggel, ez alkalommal az Összefogás Óbudáért Egyesület rászoruló gyermekek reggeliztetése programját támogatják.

Az egyesület a városrészen élők érdekeit képviseli, különös tekintettel a szociálisan hátrányos helyzetű emberekre, családokra. Ételt osztanak, kirándulásokat, filmklubot szerveznek. Legfontosabb feladatuknak a rászoruló gyermekek reggeliztetését tartják, melyre sajnos még mindig igen nagy igény mutatkozik. Tanítási napokon két kerületi

helyszínen (a Békásmegyeri Közösségi Házban és a Kaszásdűlői Kulturális Központban – 3K) átlagosan 180 gyereknek biztosítanak reggelit és tízóraikat csomagot.

A Védőnői Szolgálat a március 3-án az Óbudai Kulturális Központban tartott ruhavásárával a fenti programot támogatja. Jó állapotú, használt gyermekruhát, játékokat, baba használati tárgyakat kínáltak adomány ellenében. A szervezők a megmaradt adományokat az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ számára adják át.

Jótékonyági babaruha-börze



Fotó: Antal István

Idén melyik iskola lesz a legsportosabb?

Az Óbudai Sport és Szabadidő Non-profit Kft. felhívása szerint, azok az intézmények részesülnek díjazásban, amelyek a legnagyobb létszámban vesznek részt a megjelölt rendezvényeken.

A rendezvények az alábbiak:

2018. március 24.: Óbudai Tavasz-köszöntő Teljesítménytúra

2018. április 28-29.: Óbudai Futó-fesztivál

2018. június 2.: Tour de Óbuda

2018. október 20.: Óbudai Terepfutó és Túrafesztivál

A programokra regisztráció szükséges, ezt megkönnyítendő, az iskoláknak azonban külön lehetőséget adnak, így azoknak nem kell az online regisztrációhoz szükséges adatmennyiséget megadni. Intézmények csoportos, osztályonkénti nevezéséhez erre a célra szerkesztett táblázatban foglalt adatokat kérik csak. Az események végeztével a regisztrációk alapján nyilvántartott, az összes tényleges részvételi létszámot összeszámolva az első három helyezett részéről 50-30-20 ezer forint értékű sportszer felajánlásban. Az ünnepélyes eredményhirdetés időpontjáról az érintett iskolák értesítést kapnak.

Várják a rendezvényeken a diákokat és pedagógusokat egyaránt!



A környezettudatos nevelésért!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata – a kerület Környezetvédelmi Alapja terhére – a környezettudatos nevelés elősegítése érdekében pályázatot hirdet a kerületben működő nevelési és oktatási intézmények részére. A támogatás formája: egyszeri, vissza nem térítendő. A támogatás mértéke: pályázónként megítélhető legmagasabb összeg: 200 000 Ft. A támogatás felhasználásának ideje: a képviselő-testület döntésének időpontjától 2018. december 31-ig. A pályázat benyújtásának határideje: **2018. március 23. (péntek) 12 óra**. Pályázatot kizárólag az erre rendszeresített pályázati adatlapon lehet benyújtani. A borítékon kérjük feltüntetni a „**A környezettudatos nevelésért!**” címet. Az adatlapon hozzáférhető: az önkormányzat internetes honlapján (www.obuda.hu); a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (1033 Budapest, Harrer Pál utca 2.); a polgármesteri hivatal oktatási és kulturális osztályán (1033 Budapest, Fő tér 4.) A pályázat benyújtásának módja: a pályázatot a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján kell benyújtani (1033 Budapest, Harrer Pál utca 2.). A pályázattal kapcsolatos kérdésekben tájékoztatást ad Szathuryiné Ruszthi Nóra a 437-8614-es telefonszámon, vagy a szathury.nora@obuda.hu mail címen.

Számítástechnika időseknek

Április 10-én (kedden) kezdődik az „Ismerkedés a számítógéppel és az internettel. Idősebbek is elkezdhetik!” tanfolyam következő kurzusa. Érdeklődés és jelentkezés *Neubrandt Olginál* a 06-30-221-4938-as telefonszámon. Mindenkit vár a Német Nemzetiségi Önkormányzat és a „Braunhaxler” Egyesület.

Öregdiák-találkozó az Árpádban

Tájékoztatják az érdeklődőket, hogy az idei találkozó (a felvételi vizsgák miatt) a szokásosnál egy héttel később, **március 13-án** lesz. Az egykori osztályok diákjai, tanárai a szokásos módon egy-egy osztályteremben találkozhatnak egymással, az aulaiban pedig megtekinthetik az árpados hírességeket bemutató kiállítás-sorozat következő darabját, melynek témája az idén a **humán tudományterület**. Többek között neves nyelvészek, irodalomtudósok, zenetörténészek, jogászok, régészek, történészek, filozófusok életpályáját mutatják be, akikre méltán lehet büszke az Árpád Gimnázium közössége. Aki tud javasolni olyan öregdiákokat, aki a fent említett körbe tartozik, kéri, jelezze e-mailben az arpadoregdiak@arpad.sulinet.hu címen!

Tehetséggondozó szakkör matematikából

Az Óbudai Árpád Gimnáziumban a 2017-2018-as tanévben is elindították matematikából az ingyenes tehetséggondozó szakkört 5. osztályosoknak. A foglalkozásokat csütörtökön 14.30-tól 15.30 óráig tartja *Szamadó László* a gimnáziumban (*Nagyszombat utca 19.*). A szakkör munkájába év közben is be lehet kapcsolódni, előzetes jelentkezés nincs.

Nevelő, gyermekfelügyelő felvétele

A Szilágyi Erzsébet Gyermekotthonban nevelőt és gyermekfelügyelőt keresnek. Cím: 1038 Budapest, Dózsa György utca 44. Érdeklődni *Pásztor Melinda igazgatóhelyettesnél* a 06-1/240-1769-es számon lehet.

Farsangi sváb batyus bál

A Német Nemzetiségi Önkormányzat és a „Braunhaxler” Egyesület hagyományos farsangi sváb batyus bált tartott a Békásmegyeri Közösségi Házban. Az eseményt a bál fővédnöke, *Varga Mihály* nemzetgazdasági miniszter, országgyűlési képviselő nyitotta meg. A rendezvény vendége volt *Menczer Erzsébet*, az Óbudai Cívus Klub Egyesület elnöke. A műsorban fellépett a Braunhaxler Dalkör és a Szigetújfalu Német Nemzetiségi Táncegyüttes. A remek hangulatról *Zwickl Mihály* fúvószenekara gondoskodott.



A Platán, a Lola és két beszélgető Anna nevű hölgy

A szokásosnál is több érdeklődőt vonzott a Platán Könyvtárba február 27-én egy irodalmi beszélgetés, amely Márai Sándor feleségéről, Loláról szólt.

Két hölgy beszélgetett egy harmadikról a Platán Könyvtárban. Ez a harmadik Márai Sándor felesége, Matzner Lola volt, akiről mindeddig keveset tudtunk, legfeljebb Márai naplójában bukkant fel időnként a neve, akkor is inkább csak L-nek jelölve. Nemrégiben azonban egy fiatal kassai kutató könyvet írt a titokzatos könyvről, és erről a kötetéről, illetve Márai feleségével kapcsolatos egyéb új információkról beszélgetett a kötet szerző-

jével, *Ötvös Annával* az irodalmár *Juhász Anna*.

Arról, hogy ki volt Márai Sándornak, a XX. századi magyar irodalom egyik legjelentősebb írójának társa, Matzner Lola – ki volt a rejtőzködő feleség, Márai írásainak első olvasója – elég pontos képet kaphatunk az elmúlt évben megjelent *Lola könyve – Kassától Márai Sándorig* című kötetből. Ugyanakkor *Ötvös Anna* kassai történész-könyvtarostól személyesen is megtudhattuk a Platán-beli beszélgetésből a részleteket Loláról.

A Kassán élő és onnan érkező szerző többek között elmondta, hogy kezdetben Márai Sándor kassai nyomait kutatta, de aztán érdeklődése felesége,

Lola felé fordult, aminek egyik oka, hogy keveset tudtunk róla és csupán 1-2 fotóját ismertük, illetve előkerült egy 442 fényképet tartalmazó fotóalbum, amely aztán nagyban kibontotta a Loláról korábban élt képet. Ezt a családi albumot egy régiségeket, fotókat gyűjtő kassai ember, Herman Weinberger halászta ki az utcai lomok közül, amit aztán a könyv szerzőjének sikerült tőle megvásárolnia. Az albumban szereplő utolsó fotó 1924-1925-ben készült, szerzője pedig *André Kertész*.

Könyvében a szerző „valódi leletmentést végzett, leporolta a képeket, levéltári és sajtóforrások, levelek, naplók, interjúk segítségével felderítette a fotókon látható figurák családi viszonyrendszerét. A Moskovicsok és Matznernek orvos-lapkiadó családja a 19. század végén, a 20. század elején fontos szerepet játszott Kassa szellemi felemelkedésében; önzetlenül jótékonykodtak, szenvedélyesen munkálkodtak a közjóért. A kötet rekonstruálja azt a kulturális és társadalmi közeget, ahonnan Márai és felesége elindult.”



Amit mi meglátunk

A fenti címmel nyílt kiállítás a Gyulai Művésztelep alkotóinak munkáiból az Óbudai Kulturális Központ San Marco Galériájában. Megtekinthető *március 30-ig*, hétköznapokon 9-től 16 óráig ingyenesen. (Cím: San Marco utca 81.)

Kavicsképek

Papp Tímea: A kő lelke – Kavicsképek című kiállítása a Kaszásdűlői Kulturális Központban (3K) tekinthető meg *április 28-ig* ingyenesen. Az alkotó, A kő lelke megálmodója kavicsokból és kövekből készített gyönyörű képeket, melyek leginkább a romantika világába kalauzolja a látogatókat. Visszatérő témái: család, otthon, az állatok és a tenger. (Cím: *Pethe Ferenc tér 2.*)

Jótekonysági koncert

Előzetes: Az Óbudai Társaskörben rendezte hagyományos jótekonysági koncertjét *április 7-én 19 órától* a Gyógyító József Alapítvány az izombeteg gyermekek javára. A meglepetésvendég ezúttal a Budapest Ragtime Band lesz. (Részletes program a következő számban.)

Meghívó a Vasarelybe



Kedves óbudai lakosok! Látogassanak el a Szentlélek téren található Vasarely Múzeumba és tekintsék meg az állandó gyűjtemény darabjait **ingyenesen**. A belépéshez a laccímekártya bemutatása szükséges. (További információk: vasarely.hu)

Beszélgetés a könyvtárban

Folytatódik a „Jöjjen ki Óbudára!” című beszélgető-sorozat a Fő téri könyvtárban. A Szépirók Társasága által szervezett programon *március 13-án 18 órakor Tompa Andrea* író, színikritikus lesz a vendég. Beszélgető partnere: *Bárdos Deák Ági*. A rendezvényre a belépés díjtalan. A részvételi szándékot kérlek előre jelezni e-mailben, vagy a 368-8476-os telefonszámon! Cím: Fő tér 5., FSZEK Krúdy Gyula Könyvtára. (Nyitva tartás: *hétfőn, szerdán, pénteken 13-tól 19, kedden és csütörtökön 10-től 16 óráig.*)

A hét év kutatómunkával járó kötet, a Lola könyve után várható újabb, Márai Sándor fiatal korával kapcsolatos könyv megjelenése is a jövőben, illetve a továbbiakról *Ötvös Anna* anynyit árult el, hogy e mellett pedig a Helikon Kiadó tervezi Matzner Lola nap-

lóinak kiadását is – amely mintegy harminc évet ölel át, de csak azért ennyit, mert a korai feljegyzései a háborúban elvesztek –, amelyet olvasva érdekes lesz párhuzamba állítani a házaspár életének egyes szakaszait a Márai naplóból ismert történetekkel.

Bodzy Zoltán

„Füles” mester címlapfotói

Tóth József „Füles” fotográfus képeiből nyílt időszaki kiállítás március 2-án a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban Cím-lap-fotó címmel.

Érdeklődésre számot tartó kiállítás látható a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban. Az április 29-éig megtekinthető időszaki kiállítás Tóth József „Füles” fotográfus 1976 és 2006 között számos folyóirat és magazin címlapjára készített felvételeiből nyújt bőséges válogatást.

Az 1940-ben Budapesten született Tóth József „Füles” képzőművészeti érdeklődése a gimnáziumi évek alatt kezdődött, ami azután karikatúrák rajzolásában nyilvánult meg. A '60-as évek elején újságokban, folyóiratokban jelentek meg főleg szöveg nélküli rajzai a Ludas Matyi, a Füles, az Ország-Vi-



Fotó: Antal István

lág, a Lobogó, a Nők Lapja, a Magyar Szemle hasábjain, majd az MTI illusztrációs rovata reklámfényképesként dolgozott. „Füles” mester, aki munkáival új szemléletet hozott a műfajba, 1970-től szabadfoglalkozású fotográfus, képszerkesztő, reklám- és illusztrációs fényképész. Az újságok címlapjain közölt fotóin túl különböző formátumú és fajtájú naptárjai megjelenésük óta nem csupán hasznos és szemet gyönyörködtető alkotások, hanem

igen hasznos és népszerű reklámfelületet is jelentenek, akár egy kereskedelmi cég, akár egy város turisztikai szempontú megjelenésének.

A Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban most kiállított, újságok címlapjaira készített fotói megmutatják a műfaj tematikai sokszínűségét, illetve az elmúlt évtizedek fényképeszeti ízlésvilágának változásaira is ráirányítják az érdeklődő közönség figyelmét. (Cím: *Korona tér 1.*) **B. Z.**

Irodalom és fotó Csillaghegyen

Az irodalom mellett ezúttal is a képzőművészeté lesz a főszerep a Csillaghegyi Közösségi Házban a március 14-ei Csillagdelutánon, amikor Gyimesi László író, költő 17.30 órakor nyitja meg T. Kardos Ferenc amatőr természetfotós tárlatát, majd 18 órai kezdettel Barona T. Attila óbudai költő munkásságát mutatja be.

T. Kardos Ferenc amatőr fotográfus 30 éve lakik Csillaghegyen, a Duna közelében. 2013-tól fényképezi a partot kompakt gépével. Első három képe az az Ombudsmani Hivatalban rendezett „Római-part – ameddig tart” című kiállításon jelent meg. „2014-ben „Budapest – Római-part” címmel fotónaptárt készített a csillaghegyi partszakaszról. Három képpel szerepelt „A Római-part” című I. Óbudai Fotótárlaton. 2017-ben „A Római télen” címmel 13 képet mutattak be a K11 Művészeti és Kulturális Központban. A Föld napja al-

kalmából szervezett „Fény és árnyak” című fotópályázaton alkotói különdíjat kapott, és egyéb témákban (sziluett, Aquincum) is szerepeltek képei kiállításokon. Fotóit a Digitális Fotó Magazin is közölte. A Csillaghegyi Közösségi Házban a Víz világnapja alkalmából most rendezett kiállításán a Duna csillaghegyi szakaszának szépségeit kívánja bemutatni. (A kiállítás április 9-ig tekinthető meg a Csillaghegyi Közösségi Ház nyitvatartási idejében.)

Barna T. Attila Óbudán él, a középnemzedék egyre markánsabb írásokkal jelentkező költője. Négy önálló kötete mellett antológiák, folyóiratok sokaságában szerepel, rangos díjak birtokosa. A Csillagdelután programján mindkét alkotóval Gyimesi László író, költő beszélget és a Veres Péter Gimnázium színjátszó diákjai közreműködnek. A belépés díjtalan. (Cím: *Mátyás király út 11-15.*) **B.**

Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény

Kiskorona Galéria

Szeretettel várjuk

Láng-Miticzky Katalin

textil- és képzőművész kiállításának megnyitójára,

2018. március 14. szerda 13.30 órakor.



A belépés díjtalan.

Cím:

Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény Díszterme
1036 Budapest, Kiskorona u. 3.
Telefon: 06-1-250-1552, e-mail: gandvez@kiski.obuda.hu



Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény



**MAGYAR
KIVÁLÓSÁGOK**

2018. március 21. szerda 13.30 órakor
az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény Díszterme



Zsédányi Adrienn többszörös Fonogram- és EMeRTon-díjas magyar énekesnő.

Közel 25 éves pályafutása alatt számos elismerésben részesült, így ő ma a könnyűzenei élet egyik legsikeresebb női előadója.

A belépés díjtalan.

Cím:

Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény Díszterme
1036 Budapest, Kiskorona u. 3.
Telefon: 06-1-250-1552, e-mail: gandvez@kiski.obuda.hu



Keresztútjárás

Az Óbuda-Hegyvidéki Szentháromság Plébánia, Óbuda-Békásmegyer Német Nemzetiségi Önkormányzata és a „Braunhaxler” Egyesület minden érdeklődőt vár a hagyományos német-magyar nyelvű keresztútjárásra *március 30-án* (nagypénteken) *15 órára* a Kiscelli Kálvária Stációkhoz.

Német kórustalálkozó

Előzetes: A Krottendorf Német Hagományörző Egyesület németnyelvű egyházi kórustalálkozót szervez április 21-én 15 órai kezdettel a békásmegyeri Szent József Templomban (*Templom utca 18.*). Minden érdeklődőt várnak az eseményre.

A Biblia világa

Folytatódik az újévben az Ellentmondások a Bibliában? című előadásorozatot az Óbudai Kulturális Központban. A téma iránt érdeklődőket *keddenként 18.30 órától* várja az előadó, *Filep György*.

A hátralévő program

Március 13-án: Szabad-e ölni? A népirtás kérdése a honfoglalás idején. • *Március 20-án:* Szabad-e hazudni? A hazugság kérdése a parancsolatok hátterén. Rebeka és Ráhel esete. • *Március 27-én:* „Nincs egy igaz se a földön”, mégis Jóbot igaznak állítja az Írás. Ez hogy lehet? • *Április 3-án:* Tanítja-e a Biblia a lélekvandorlást? Mi igaz Illésről? • *Április 10-én:* Hitből, vagy cselekedetekből juthatunk üdvösségre? • *Április 17-én:* Jézus békeszerető volt, vagy hadüzenetet hirdetett? • *Április 24-én:* Van-e örökké égő tüzes pokol büntetéséért Istennél? (*Belépőjegy: 200 forint. Cím: San Marco utca 81.*)

Felvétel a kórusba és a táncsoportba

Kedves óbudai polgárok! Várjuk önöket a Hagományörző Német Nemzetiségi kórusunk illetve táncsoportunk soraiba! Egy-két próbát megér, hogy meghallgassák hogyan zajlik az élet a kórus illetve a táncpróbán! Jelentkezni lehet a 06-70/685-2122-es telefonszámon.

Képzőművészeti kör Csillaghegyen

Általános iskolásokat (4-8.oszt.), középiskolásokat és felnőtteket várnak a több mint 10 éve működő SZINKÖR-be. Bármikor bekapcsolódhat a szakkör munkájába. Felkészülhetnek a fiatalok művészeti középiskola felvételijére. Nyugodt, csendes alkotóműhely várja a *Lehel utca 14-ben*, a Csillaghegyi Polgári Kör Zsámboki termében. A felnőtteknek szerdán 9-től 12 óráig, a gyerekeknek szerdán 16-tól 17.30 óráig tart foglalkozást *Varga Ágnes* művésztanár. Elérhetőség: +36-30-324-9819 (*hovargi@gmail.com*).

Katekézis az újlaki plébánián

A Kolosy térnél, az újlaki plébánián *hétfőnként* és *csütörtökönként 19 órától* tartanak katekézist. A következő kérdésekre keresik a választ: Miért élsz?; Sok ember van körülötted, mégis egyedül vagy?; Mi a szenvedés értelme?; Ki szeret téged úgy, ahogy vagy? (*A plébánia címe: Bécsi út 32., bejárta a Felhévizi utcából*).

Utcáink, tereink névadói

Dévai Bíró Máttyás, a „magyar Luther”

Nap, mint nap elmegyünk az előtt az evangélikus templom előtt, amely a Dévai Bíró Máttyás téren áll Óbudán. Az épület falán tábla állít emléket a névadó prédikátornak. Ez olvasható rajta: „A magyar Luthernek”. Kevesen tudják, hogy neki köszönhetjük az első magyar helyesírási könyv megalkotását. A reformáció eszméit hirdető műveket magyar nyelven először az 1500-as évek elején született, első nagyhatású magyar reformátor írta.

Bár Dévai írásai szinte mind elvesztek, a kortársakra gyakorolt hatásuk révén a legtöbb alkotásának fő gondolatai rekonstruálhatók. Wittenbergi Luther-tanítványként elsőként hozta be a lutheri tanokat Magyarországra. (A Budai ötvenkét pont című művében a reformáció rendszerét, célját foglalta össze.) Tanult Krakkóban, majd a Wittenbergi egyetemen, s innen már a reformáció híveként tért haza. 1531-ben Budán és Kassán hirdette az új tanokat, majd Bécsben és Budán szenvedett emiatt hosszabb fogságot. Kiszabadulása után az 1540-es évek elején az ország több pontján terjesztette a reformáció tanait, miközben Wittenberget is újra felkereste. Reformatori működésének nagy híre volt szerte az országban. Akadt, aki egyesesen „magyar Luther”-nek nevezte.

Dévai nyelvészként is úttörő munkát végzett: Orthographia Ungarica című művében elsőként fektette le a magyar ábécé és helyesírás alapjait. Ezt az ábécéskönyvet nyilván iskolai célokra szánta, de a gyermekeken kívül a felnőtt tanulókat sem tévesztette szem elől. A reformáció oktatási programja szerint arra intett: mindenkinek el kell sajátítania az írás-olvasást, hogy olvashassa az Szentírást. A reformáció terjesztése érdekében több művében fej-



Fotó: Antal István

tegette, hirdette – latinul és magyarul – az új hitelveket. Magyar nyelvű hittani kézikönyvet is írt. Dévai 1545-ben hunyt el Debrecenben.

Dévai Bíró Máttyásról az Óbudai Evangélikus Egyházközség hiánypótló filmet készített, me-

lyet *Letenyei László* rendezett. Sz.

Óbuda kulturális értékei

A Zsámboki kereszt

Óbuda-Békásmegyer egyik legújabb katolikus keresztjét a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület kezdeményezésére, 16 évvel ezelőtt, 2002-ben állították fel, dr. Zsámboki Pál Csillaghegy első plébáno-

sa emlékére. A keresztet a Lehel utca-Attila utca-Kurszán utca kereszteződésében gondosan kialakított kis téren láthatjuk. A modern stílusban megálmodott alkotást Markolt György szobrászművész-kőművesből véste ki.



Fotó: Zumpf András

„A haza minden előtt”

ÁLLAMI ÜNNEPSÉG | Március 15. 14 óra, Budapest, Kossuth tér
Beszédet mond Orbán Viktor

9 órakor

ÜNNEPÉLVES ZÁSZLÓFELVONÁS A KOSSUTH TÉREN

10 órától 18 óráig

INGYENES CSALÁDI PROGRAMOK A BUDAI VÁRBAN

Térzene a Dísz téren · Népzene és táncház a Hadik-szobornál ·
Koncertek és gyerekprogramok a Szentháromság téren és a Várkert Bazárban ·
Forradalmi Forratag a Hadtörténeti Múzeumban · Kalandos időutazás
az Országos Levéltárban · Próbatelepek és vetélkedők a Táncsics-börtönben ·
Hazai finomságok a Budavári Vásári Forratagban · Történeti séta és tárlatvezetés
a Budapesti Történeti Múzeumban

Március  15.

Párosinterjú világ- és Európa-bajnok vízipólósokkal

Gyermekeket nevelnek és dobják a gólokat



Pelle Anikó és Drávucz Rita

Negyven évhez közeledve már csak a kivételes adottságokkal rendelkező sportolók képesek magas színvonalon folytatni pályafutásukat. A férfiak között még akadnak elnyúlhatatlan „öregék”, a nők többsége nem gyötri tovább a testét, inkább visszavonul, a gyermekes anyák közül pedig csak a legelszántabbak vállalják az újrakezdés kínjait.

Drávucz Rita (37) és **Pelle Anikó** (39) vízilabdázók ez utóbbi szűk csoport reprezentánsai. Ketten együtt közel hatszázszor(!) szerepeltek a válogatottban, hosszasan lehetne sorolni bajnoki győzelmeiket, Eb-n, vb-n, olimpiákon és a külföldi (főleg olasz) klubokban elért sikereiket. Kíváncsiak voltunk, hogyan élnek meg pályafutásuk megszakítását, a gyermekvállalást, mitől kaptak új erőre sportpályafutásuk folytatásához.

Úszókból vízilabdázók

- Gyerekkorukban sok sportág közül választhattak volna, miért döntöttek a vízilabda mellett?

Drávucz Rita: - Szolnokon testnevelés tagozatos osztályba jártam, az iskola szervezésében úszásoktatáson vettünk részt. Később a helyi egyesületben 14 éves koromig versenyszerűen úsztam, de a hajnali kelések miatt úgy éreztem, ezt nem bírom, kerestem a sportolási lehetőségeket és végül barátnőim unszolására a vízilabdánál kötöttem ki.

Pelle Anikó: - A víz szeretete máig meghatározó tényező családomban. Édesapám és Balázs bátyám vízilabdáztak, én is hamar megtanultam úszni. A Fradiban kezdtem róni a hosszakat, de tíz év múlva az úszásról vízilabdára váltottam, amiben nagy szerepe volt bátyám ifjúsági Európa-bajnoki sikerének. Megfogadtam, ha nyernék, áttérek a vízilabdára. Így is tettem, Győre Lajosnál a BVSC-ben indult vízilabdás pályafutásom.

- Milyen hazai klubokon át vezetett az útjuk a válogatottságig?

Rita: - Szolnok 1 év (korosztályos bajnokságok). Kecskemét: 1 év (első évem az I. osztályban). Szentcs: 4 év (4-szeres bajnok), majd Olaszországban Lerici: 1 év, Catania: 3 év (3-szoros bajnok, 2-szeres BEK győzelem), Fiorentina: 6 év (1-szeres baj-

nok, 5-szörös második, Len kupa és BEK győzelem), Pro Recco: 1 év (BEK győzelem).

Anikó: - BVSC: 4 év (bekerültem a felnőtt válogatottba), ELTE-BEAC 1 év, USC (University of Southern California) 5 év (1-szeres USA bajnok), Catania: 2 év (2-szeres bajnok, 2-szeres BEK győzelem), Honvéd Domino: 2 év (Len Kupa, Len Szuper Kupa győz-

tes), Ortigia Siracusa: 6 év.

Olasz melő

- Mikor és hogyan jött képbe az olasz vonal?

Rita: - 2000-ben Palermóban játszottuk az olimpiai kvalifikációt, ott kerestek meg. Akkor már több magyar játékos játszott az olasz bajnokságban

Anikó: - 2003-ban végeztem Los Angelesben az egyetemem, ahol ösztöndíjas sportolóként tanulhattam öt éven keresztül és szereztem két diplomát. Ekkor kerestek meg Cataniából, ahol együtt játszottunk Ritával.

- Mennyiben más az olasz póló és miben különbözik az olasz életérzés a magyartól?

Rita: - Ami nekem a legszembetűnőbb volt, hogy taktikusabban játsszák meg az emberelőnyöket, több a mozgás a kapufáknál, nagyobb az önbizalmuk. Közvetlenül az emberek, nagyobb a társasági élet. Szeretnek beülni ebédre, vacsorára, vagy csak egy kávéra a barátokkal.

Anikó: - Annak idején erősebb volt az olasz bajnokság, mint a magyar. Ezáltal több színvonalas mérkőzést tudtunk játszani az év során a bajnoki fordulóban. Én délen, Szicíliában játszottam és a férjemet is itt ismertem meg a vízilabdán keresztül. Az itteni emberek közvetlenek, barátságosak, és alapjában véve segítőkészek, illetve szeretnek mindent nyugodtan intézni. Szeretnek étterembe járni, kávézni a nap bármely időszakában, ugyanakkor nem erősségük a szabályok betartása az élet bármely területén, de leginkább a közlekedésben.

- Pályafutásuk során melyik mérkőzések váltak örök emlékké?

Rita: - A hazai rendezésű Eb és a montreali vb győzelem, de sajnós van rossz emlék is, amikor büntetőekkel veszítettük el a bronzot Pekingben.

Anikó: - Ugyanez a három mérkőzés.

Első a család

- Amikor szülés miatt abbahagyták a vízilabdát, tudták, hogy lesz folytatás?

Rita: - Nem jelentettem be a visszavonulásomat, remélve azt, hogy visszatérek magas szinten, de nem így alakult. A kis-

lányom érkezése hihetetlen energiákat vont el tőlem, és minden időmet vele szerettem volna tölteni. Hálás vagyok, hogy a 2017-es évben a TVE csapatában térhettem vissza és a vb-n is újra játszhattam, ráadásul hazai közönség előtt.

Anikó: - Én nem gondoltam folytatásra, mert amikor kiderült, hogy ikrekkel vagyok terhes, tudtam, hogy nem lesz időm másra, csak a gyerekekre. Az első három évre ez nagyjából igaz is volt. Emellett mi egyelőre kétlakiak is vagyunk, hiszen a férjem olasz, ez is nehezíti a helyzetet. A vízilabdától nem szakadtam el sosem, mert az elmúlt évben már visszatértem gyerekeket edzeni Siracusába. Én is edzettem velük, amikor tudtam, így egyben készültem a budapesti Masters vb-re is, ami hatalmas élmény volt. Hazai közönség, a család, és legfőképp a gyerekeim előtt játszani és nyerni egy kisebb csodával ért fel.

- Családalapítás után miben változott az életük?

Rita: - Az egyéni érdekek háttérbe szorultak, a kislányunk nyugalma és egészséges fejlődése a fő cél, és hogy minél több „családi időt” tölthessünk együtt.

Anikó: - Szinte mindenben. A gyerekek jóléte, boldogsága, egészsége a legfontosabb számunkra. Ketten nagyon sok energiát igényelnek, minden kornak (most 4 évesek) megvan a maga nehézsége. Jól fejlesztett logisztikai megoldó képességre van szükség szinte minden nap.

Örök szerelem a póló

- Milyen érvek döntöttek a sportolás folytatása mellett?

Rita: - Az egészségem szinten tartása, víz és a játék szeretete, a társakkal való együtt tölthető idő, a kislányom számára mutatható példa a rendszeres sportolás kapcsán.

Anikó: - A vízilabda szeretete, a régi társakkal való újbóli együttlét és persze a fizikai állapot megtartása is. És persze az az élmény, hogy a családom, a gyerekek láthatnak játszani.

- Mi a különbség a mostani játék (OB I/B) és a korábbi évek top vízilabdája között?

Rita: - Elsősorban az edzések és a meccsek száma. Míg anno heti 10 edzésünk is volt, addig itt maximum heti 2-re van lehetőségem. Napi 8,5 órát a munkahelyen töltök, gyereket nevelek, bármennyire szeretnék, de előfordul, amikor le sem jutok edzésre.

Anikó: - Most jóval kevesebb és kisebb intenzitású edzésünk van, de ez normális, hiszen anyukák vagyunk, és/vagy dolgozunk, így nem lehet elvárni ugyanazt a fizikai munkát, amit az első osztályban játszó profiktól, akiknek ez a munkája. A mérkőzéseken természetesen nyerni akarunk most is, de nincs rajtunk nyomás, így igazi örömpólót tudunk játszani. Ezzel a hozzáállással pedig nem csak a közönséget, de egymást is tudjuk szórakoztatni.

Kép és szöveg: Lovas Albert

Szolgáltatás

- **Azonnali konténerszállítás!** Kerületi kedvezmények. Bobcat földmunka. Tel.: 06(30)948-4000
- **Lakásfelújítás!** Szobafestés, tapétázás, parkettázás, -javítás, -csiszolás, víz-gáz szerelés, csempézés, villany szerelés, kőműves, lakatos, szakszolgák, ajtó-ablakcsere, takarítási garanciával, azonnalra is. Tel.: 202-2505; 06-30/251-3800 Halász Tibor
- **Üvegezés a helyszínen,** biztosításra is! Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06(20)977-7150
- **Tv-szerviz a III. ker.-ben** 06(30)912-3761, (1)243-9401. LCD, LED tv-t vásárolok (hibásat is). Kiszállítás-bevizsgálás ingyenes.
- **Redőnyzerelés, javítás,** gurtncsere, szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonika-ajtó. Hétfévén is! Nagy Sándor. Tel.: 06-20/321-0601
- **Óbudai Hűtőgépszerviz!** Javítás kerületi lakosoknak 35 éve! Várhidi Gábor. Tel.: 250-0921, 06(20)972-5032
- **Irodák, lépcsőházak,** lakások napi takarítását, nagytakarítását vállalom közületeknek, magánszemélyeknek. Tel.: 202-2505, 30/251-3800 Halász Tibor
- **Villany szerelés azonnal!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villany szerelő mester. Tel.: 06(20)934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített és ajánlott vállalkozás.
- **Költöztetés, lomtalanítás,** áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, fuvarvállalás. Ingyenes felmérés. Tel.: 06(20)972-0347, 06(30)589-7542, 403-9357
- **Redőny, relaxa,** szúnyogháló, napellenző stb. szerelése garanciával. Kerületi redőnyös. Ajándék szúnyogháló minden megrendeléshez!!! Tel.: 06(70)341-9489, 06(20)341-0043
- **Épület-felújítás:** családi házak, lakások, társasházak teljeskörű felújítása. Tel.: 06(20)259-6319, 06(1)781-4021 www.telekrendezes.hu
- **Kert-telekrendezés:** metszés, permetezés, favágás, bozótirtás, térkövezés, kerítésépítés, betonozások. Tel.: 06(20)259-6319, 06(1)781-4021 www.telekrendezes.hu
- **Zárszerviz!** Ajtózárazak, biztonsági ajtók, hevederzárak nyitása, javítása. Tel.: 242-1389
- **Szakképzett kőműves** vállal teljeskörű lakásfelújítást, hidegburkolást, dryvitózást, korrekt árak, garanciavállalással. Tel.: 30/832-8844
- **Parkettacsiszolás, -lakkozás, -javítás,** festés, mázolás, tapétázás. Tel.: 06(70)280-0479; (1)793-1229
- **Kéménybéléslés, szerelt kémény** építése, kondenzációs kazánok bekötése, szakvélemény ügyintézés. Tel.: 06(30)680-6814
- **Festés, mázolás,** tapétázás, gipszkarton-szerelés, burkolás, laminált parketta lerakása magánszemélyek, közületek részére. 06(30)212-3308
- **Fotólabor képméreték** azonnal a Kolsy Üzletházban. Mozaikkép, digitális festmény, régi fotók felújítása. Igazolványkép készítése. www.postershop.hu
- **Lakásfelújítás!** Festés, burkolás, gipszkarton szerelés, parkettázás. Rövid határidővel! +36-30-342-2009
- **Vállalom mindenfajta ajtó és ablak** teljes körű, szakszerű javítását, szigetelését! Több

éves, magas szintű szakmai tapasztalattal, 1 év garanciával! 06(70)590-1351

■ **Szabó Balázs vállalkozás** kémények belső marását, bélelését teljes körű ügyintézésrel. 06-20-264-7752

Egészség

- **Kárpáti fogtechnika.** Szél utca 10., a Flórián téri piac mellett. Fogászati árak kedvezőek. Tel.: 240-2059, 06(20)493-1675
- **Fül-orr-gégészeti** magánrendelés minden szerdán 18.30-tól 19.30-ig. Cím: Orvosi Centrum III. Kolsy tér 1/B. Tel.: 0 (1)388-9406, 06(20)211-5190. Dr. Müller Zoltán főorvos
- **Pedikúr hához megy!** Nyugdíjas kedvezmény! Ajándék frissítő lábmasszázs! Tel.: 06-20-806-7783
- **Napfényhiány okozta** téli depresszió (SAD), és felső légúti megbetegedések kezelése Polarisol fényterápiával. 2018. február 28-ig az első kezelés ingyenes. Bejelentkezés és időpont-egyeztetés: Tel.: Budapest: +36-1-920-1264 www.polarisol.com
- **Dolomit-Med** Eü. Kft. orvosi centrumunkban, szakorvosi felügyelet mellett, nehezen gyógyuló lábszárfeleképek professzionális sebkezelését vállaljuk. Elérhetőség: 1036 Kolsy tér 1/b, 10-es kapacitással. Bejelentkezés: a 06(1)388-6077, vagy 06(20)319-1269-es mobilszámom.
- **Fogsor készítés** 35.000 Ft. Fogsor javítás megvárható 5.000 Ft, szombaton is. III. Lajos u. 123. 20/927-6967 Regőczi Ildikó

Oktatás

- **Angolórak minden szinten,** diplomás, gyakorlott tanárnőnél. Ingyenes próbaóra. E-mail: wagnerdora.wd@gmail.com
- **Kémia, biológia** tantárgyakból érettségire való felkészítést vállalok. Tel.: 06(30)203-2077
- **Tanulj angolul** könnyedén, eredményesen, beszédcentrikusan. Korrepetálás, érettségi, nyelvvizsga felkészítés. 06(20)439-6410
- **Spanyol nyelvoktatást** vállal kezdőtől a nyelvvizsgáig gyakorlott középiskolai tanár. Tel.: 06(20)801-7580
- **Ismerkedik a számítógéppel,** vagy csak tervezni? Segítek az elején, aztán már meg egyedül is. 5.000 Ft/2 óra/fő. Több személy esetén kedvezmény. +3630/394-7753
- **Matematika, fizika, kémia** tanítás minden szinten, kompetencia-felkészítés - Ön-nél! Tel.: 06(70)222-2257

Elad-vesz

- **Szabó Éva vásárol** készpénzért bútorokat, órákat, dísz tárgyakat, festményeket, porcelán, bizsukat, könyveket, írógépet, varrógépet, szőrmét, csipkét, kitüntetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalán kiszállással. Tel.: 06(20)544-0027
- **Könyveket, könyvtárakat,** régit, újabb antikváriumunk vásárol. Díjtalán kiszállással. 06-20/425-6437

Régiség

- **19-20. századi magyar és külföldi** művészek festményeit keressük megvételre készpénzért gyűjtők, befektetők részére. Nemes

Galéria 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.:302-8696, 06-30/949-2900 E-mail: nemes.gyula@nemesgaléria.hu

- **Papír- és fémpénzt,** bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.:266-4154 Nyitva: H-SZ 10-17, Cs 10-19
- **Kastélyok berendezéséhez** vásárolok bútorokat, festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, antik órákat stb., teljes hagyatékot első vevőként legmagasabb áron. Kiszállás díjtalán. Tel: 06(20)280-0151, herendi77@gmail.com
- **Készpénzért vásárolunk** tört- és fazonaranyat, ezüstöt, brilles ékszereket, kar- és zseborákat, borostyánt, Herendi porcelánt, festményt, antik bútor, hagyatékot. Forduljon hozzánk bizalommal! Margit krt. 51-53., tel.: 1/316-3651, 30/944-7935, www.louisgaléria.hu
- **Exkluzív felvásárlás!** Fazonarany-tört-arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán-korall 5000 Ft/g-tól. Régipénz, érem, kitüntetés, képeslap, karórák, Herend-Zsolnay. Teljes hagyatékot! V. Szent István krt. 25. 0670/608-6082

Ingtatlan

Online apróhirdetés-felvétel
a nap 24 órájában:
ingatlanROBOT.hu/obuda-ujsg

- **Ingtalanközvetítés kedvező** feltételekkel 1%-tól rugalmasan, társasház-képviselőt, biztosítást: alacsonyjutalek.hu 06(30)984-3962
- **BakosLak Ingatlan** eladó és kiadó lakásokat keres készpénzes ügyfelei részére. Tel.: 06(20)974-0571
- **Pesthidegkúton** építési övezet mellett 2512 m² szántóterület, befektetőknek eladó 5,6 M forintért. 06(70)296-9374
- **Keresek eladó lakást,** vagy minimum egy évre bérelnek is. 06(30)729-7546
- **Ingtalaneladásában segítünk,** csak abban a részfolyamatban, amiben kéri. Megfizethető és nincs jutalék. 9.000 Ft-tól igazi segítséget kaphat: www.simplyhome.hu. Telefon: +3630-394-7753
- **Ingtalanirodánk eladó** budapesti lakásokat keres! Bizza ránk ingatlanát: gyorsan hozunk vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, külföldi vevők elérése. Hívjon: 0620-9-600-600
- **Flóriánnál eladó** 52 négyzetméteres ablakos konyhás panellakás harmadikon tulajdonostól. 0620/432-1979
- **III. kerületben** keresek eladó lakást készpénzes fizetéssel!! Akár felújítandó is! Várom hívását!!! Tel.: +36-30-967-3067

Állás

- **Kértészt keresünk** óbudai munkahelyre, friss nyugdíjast is. Betanításra is. Tel.: 06(30)851-0433

■ **Kézdöket is várunk!** Most támogatjuk betanulását az Otthon Centrumnál! Várom önéletrajzát a bekasmegy@oc.hu címen.

- **Női állatgondozót** keresünk kutyákhoz, Pomázra, heti 3 napra. Jogosítvány, iskolai végzettség, kutyás tapasztalat szükséges. Érdeklődni: 06(20)424-9808

■ **Ismét keresek** közelben lévő irodaházba esti műszakra takarítót (hölgyet), nappalra segédmunkást (férfit) 8 órában. Érdeklődni: 06(30)821-0882

- **Vegytszítító, vasaló** munkatársakat keresünk 13. kerületi vegytszítító szalonunkba. Bérézés: nettó 130.000 Ft-tól, BKK bérlet! Érd.: 70/670-4858 vagy info@luxclean.hu
- **Gyakorlott takarítónőt** keresünk rész-munkaidőben. Munkaidő 5-8-ig, heti 5 nap. Bér 50.000 Ft nettó, plusz bejelentés. Munkahely: V. Károlyi u. Tel.:0620/368-7604
- **Óbudai általános iskolába** keresünk takarítónőket délutáni műszakban. Érdeklődni: 06-20-980-5616

■ **Asztalos szakembert** keresek budakalászi, több évtizede működő asztalosműhelyembe. Bérézés megegyezés szerint. Érdeklődni lehet: 06-70/611-2303 telefonon, vagy a diarakaroly@citromail.hu email címen.

■ **Kezdő fiatal** lányt keresünk gyakorlatorra, vagy 4 órás adminisztratív munkakörre II. ker.-ben lévő Utazási Irodánkba. Tel.: 326-3260 (Rövid önéletrajzot kérünk e-mailben.)

■ **Takarító-mosogató** munkakörbe keresünk kollégákat III. kerületi cukrászdába. Fizetés: nettó 160.000 Ft. Napi 8 óra munka, a beosztás 1 hónapra előre elkészül, megbízható, stabil háttér. Jelentkezni a czi-niel@czi-nielcukraszda.hu e-mail-en, vagy a 06(30)922-2913 telefonszámon lehet.

■ **Római-parti sportcentrumunkba** keresünk teljes állásba jó fizikumú **sportpályák karbantartót** (lehet nyugdíjas is!) és **segédmunkást**. Jelentkezni lehet: 06-70/335-3160

■ **Római-parti sportcentrumunkba** (34-es buszmegállóban) keresünk megbízható, felelősségteljes, precíz, munkaesztét, **recepciós-büfé** hölgyet teljes munkaidőben, hosszú-távra. Feladatok: pályafoglalások kezelése, klubtagok kiszolgálása, árurészlet, pénztárkezelése. Fényképes önéletrajzát az rta-office@rta.hu címre várjuk.

Kiadó

■ **Motorbeállóhely kiadó** a Pünkösdfürdő utca mellett. Zárt, fedett motorbeállóhely hosszútávra kiadó. Tel.: 06-(30)-919-5018

Számítógép

■ **Computerklinika:** számítógép-javítás, karbantartás, vírusirtás, alkatrész-beszereles, bővítés. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal. Tel.: 06(30)857-2653

Gondozás

■ **Idősek Otthonába** várjuk szeretettel 2018. májusi beköltözéssel ápolást, gondozást igénylő idősek jelentkezését igényes, családias környezetben Vas megyei bentlakásos elhelyezéssel. Érdeklődjön: +36(30)580-9301

■ **Szakápolók háziápolást,** gondozást vállalnak. 06(20)461-3954

Utazás

■ **Húsvét Firenze,** Pisa, Toszkana III.30-IV.2. Húsvét Gardaland, Garda tó, Verona III.30-IV.2. Akciós áron 48000Ft/fő (Mobil: 20/451-8364) Részletes program: www.anacapritravel.hu oldalon. (Eng.sz: R01353/96/99)

Függönyök

Széles méret- és mintaválasztékban.

Karnisok

Hajlított, egyedi méretre is.
Szalagfüggöny, roló, roletta,
méteráru, bútorszövet, rövidáru.

Függönyvarrás.

A nálunk készült

karnist és függönnyt felszereljük.

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.

Web: www.aquincumlakastextil.hu/

Ciniel
cukrászda és kávéház
III. Nánási út 55. Tel.: 240-1188

← www.ciniel.hu →

Itt a TÉL és FÁJNAK az ízületei?



**Térd- vagy csípőízületi gyulladás miatt minden lépés kínszenvedés?
Próbálkozott fájdalomcsillapítóval, de nem hatott?**

Téli kampányunk keretében most azon, 40 év feletti, térd- vagy csípőízületi gyulladással diagnosztizáltak számára, akiknél nem hatottak az eddigi fájdalomcsillapító gyógyszerek **INGYENES ORVOSI KONZULTÁCIÓT** kínálunk magánrendelőnkben.

A Synexus Magyarország Kft. fő profilja a klinikai vizsgálatok végzése. Ezen túl - a társadalmi felelősségvállalás jegyében - rendszeres, részvételi feltételekhez kötött, ingyenes egészségügyi szűrővizsgálati kampányokat folytat, amelyek igénybevétele további vizsgálatban való részvételre nem kötelez.

HÍVJON MINKET BIZALOMMAL:

06-1/437-6660

(központi telefonszám, H-P 8-16 óra között)

Vagy regisztráljon a www.synexusrendelo.hu oldalon!

Az ingyenes ajánlat telefonos vagy internetes bejelentkezés esetén és visszavonásig érvényes.



SYNEXUS

Synexus Magyarország
Egészségügyi Központ

1036 Budapest, Bécsi út 61. | 4025 Debrecen, Miklós u. 5-13.
5700 Gyula, Nürnbergi u. 1/B. | 8900 Zalaegerszeg, Zárda u. 11.

A Fluart Innovative Vaccines Kft.

BETANÍTOTT TERMELÉSI MUNKATÁRSAT

keres napi 8 órás munkavégzésre.

Feladatok: gyártásban és előkészítő munkában aktív részvétel, a termelés berendezéseinek tisztítása, csomagolói feladatok elvégzése.

Elvárások:

középfokú iskolai végzettség

Munkavégzés helye: Pilisborosjenő

Önéletrajzokat a zsuzsanna.gal@fluart.hu email címre várjuk.

RÓMAI PARTI PIAC
A NÁNÁSI UDVARBAN

MINDEN SZOMBATON
8.00-13.00

Termelői
élelmet
és kézműves
termékeket
hozunk
szezonalisan
bővülő kínálat.



Baráti légkör, jó hangulat, gyermek programok,
alkalmanként PÓNI LOVAGLÁS, ÉLŐZENE!

III. Nánási út 47-49.

Életjáradék

■ **Tiszta szellemmel** kötnek ügyvéd által készített életjáradéki szerződést idős hölgyel/úrral, vagy esetleg házaspárral akik egyedüliek. 06(70)882-7717

■ **Tiszta szellemmel** kötnek ügyvéd által készített életjáradéki szerződést idős hölgyel/úrral, vagy esetleg házaspárral akik egyedüliek. 06(30)498-3005

KIPUFOGÓ KLINIKA

KIPUFOGÓ, KATALIZÁTOR, FLEXIBIL

MŰSZAKI VIZSGA

1039. Bp. Árpád utca 23. Tel: 240-5603
1141. Bp. Fogarasi út 189. Tel: 383-8055

www.kipufogo.hu

A legszebb szülinapi
mosolyra állandó garanciát vállalunk.
És még annál is többet nyújtunk.



Hozd magaddal ezt a hirdetést
április 10-ig és mi 8% kedvezményt
adunk minden termékünkre!

Címünk: Budapest III. kerület
Bécsi út 267. 5-6s épület
www.smileparty.hu



Egy tából cseresznyepaprikának vitaminpótlás céljából

Tizenöten az Artézi Galériában

Ön?arcképek címen nyílik kiállítás március 10-én az Artézi Galériában tizenöt képzőművész alkotásaiból.

S Nagy Katalin rendezte az Artézi Galéria új kiállítását, amelyet Kováts Albert festőművész nyit meg március 10-én 17 órakor, amikor tizenöt képzőművész alkotásaival ismerkedhetnek meg az érdeklődők.

Az Artézi Galéria Ön?arcképek című kiállításán 15 képzőművész szerepel. A kiállított művek alapján: egy szobrász (Húber András), két textilművész (Kelemen Katalin, Székelyi Kati), négy grafi-

kus (Géczi János, Molnár Icsu István, Szemethy Imre, T. Horváth Éva), három elektrografikus (Gábor József, Láng Eszter, Lieber Erzsébet) és öt festő (Faragó Ágnes, Király Gábor, Mózes Katalin, Németh Géza, Sinkó István) munkái láthatók.

Az Artézi Galériát Németh Géza festőművész kezdeményezésére olyan művészek hozták létre, akik életkoruknál fogva is igen tapasztaltak, sokat láttak és tanultak pályájuk során. Volt részük különböző galériákkal, kurátorokkal és intézményekkel való együttműködésben is. A galéria alapító tagjai a hatvanas évek

ge, a hetvenes évek eleje óta kiállító művészek, a hazai művészeti közegben ismert

alkotók, akik jó barátságban vannak egymással. Az Artézi Galéria most megnyí-

ló tárlata április 10-éig várja az érdeklődőket. A kiállítás előzetes bejelentkezés után (+36-20-334-6686) látogatható. (Cím: Kunigunda útja 18.) **B.**



Fotó: Antal István

Pályázat önkormányzati tulajdonú, helyreállításra szoruló lakások költségelven való bérbeadására

Óbuda-Békásmegyér Önkormányzatának Egészségügyi, Szociális és Lakásgazdálkodási Bizottsága az önkormányzat tulajdonában lévő alábbi lakások bérbeadására hirdet pályázatot.

A teljes pályázati kiírás, valamint a lakásokról készült műszaki leírások Budapest Főváros III. kerületi Polgármesteri Hivatalának Ügyfélszolgálati Irodájában (1033 Budapest, Harrer Pál utca 2.), az Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt. központjában (1033 Budapest, Mozaik utca 7.), valamint az önkormányzat honlapján a www.obuda.hu oldalon megtekinthetők. A lakásokról készült fotók – a pályázat benyújtásának határidejéig – megtekinthetők az Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt. honlapján (www.ovzrt.hu). A pályázatra történő jelentkezéshez nyomtatványok **2018. március 9.**

napjától Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának Ügyfélszolgálati Irodájában, valamint a szociális szolgáltató főosztály ügyfélszolgálati irodájában átvehető. A pályázati nyomtatványok beszerzése és a pályázaton való részvétel ingyenes.

A pályázat benyújtásának határideje: **2018. március 29. 12 óra**, helye: a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodája (1033 Budapest, Harrer Pál utca 2.), szociális szolgáltató főosztály ügyfélszolgálati irodája (1033 Budapest, Fő tér 2.).

A pályázat benyújtásakor adategyeztetés céljából a pályázók és az együttműködő családtagok személyi azonosító okmányait (személyi igazolvány, lakcímkártya), vagy azok másolatát be kell mutatni!

Sor szám	Út / utca	Emelet	Lift	m ²	Szobaszám	Komfort fokozat	Alap lakbér Ft/m ²	Helyreállítás költsége	Lakásbérleti díjba beszámítható
1.	Búza	4	van	51	2	összkomfortos	692,-Ft	2.400.000,-Ft	1.100.000,-Ft
2.	Gyógyszergyár	2	nincs	39	1+1	összkomfortos	692,-Ft	1.900.000,-Ft	300.000,-Ft
3.	Kabar	7	van	48	2	összkomfortos	692,-Ft	3.700.000,-Ft	1.300.000,-Ft
4.	Lajos	fszt.	nincs	55	1+1	komfortos	633,-Ft	3.300.000,-Ft	1.050.000,-Ft
5.	Lukács György	4	van	51	2	összkomfortos	692,-Ft	2.600.000,-Ft	1.100.000,-Ft
6.	Madzsar József	11	van	51	1+1	összkomfortos	692,-Ft	1.200.000,-Ft	500.000,-Ft
7.	Madzsar József	11	van	51	1+1	összkomfortos	692,-Ft	1.100.000,-Ft	450.000,-Ft
8.	Tímár	3	nincs	32	1	komfortos	633,-Ft	3.700.000,-Ft	1.300.000,-Ft
9.	Tímár	fszt.	nincs	39	1+1	komfortos	633,-Ft	3.300.000,-Ft	1.300.000,-Ft
10.	Tímár	2	nincs	39	1+1	komfortos	633,-Ft	3.800.000,-Ft	1.400.000,-Ft
11.	Végyvár	4	nincs	52	2	összkomfortos	796,-Ft	1.900.000,-Ft	700.000,-Ft
12.	Zápor	fszt.	nincs	30	1	komfortos	633,-Ft	2.600.000,-Ft	800.000,-Ft

Az Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt. (1033 Budapest, Mozaik utca 7.) pályázatot hirdet a Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata tulajdonában álló nem lakás céljára szolgáló, üres helyiségek bérbeadására. A pályázati felhívás teljes szövege felkerül 2018. március 5-től a www.obuda.hu és a www.ovzrt.hu honlapokra.

Az Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt. (1033 Bp., Mozaik utca 7.) Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata 1/1 tulajdonában lévő, **62798/2 hrsz-ú, III. ker. Fodros utcában lévő, 185 m² alapterületű, kivett beépítetlen terület megnevezésű ingatlan** egyfordulós zártkörű pályázat keretében kívánja értékesíteni, az ingatlan határos – 62799 hrsz-ú, 62796 hrsz-ú és 62797 hrsz-ú – szomszédos ingatlanok tulajdonosai között.

A pályázattal kapcsolatban további felvilágosítást az értékesítési, helyiség- és telekhasznosítási osztály **+36-1-430-3466** és a **+36-1-430-3463** telefonszámain lehet kérni.

A pályázati felhívás teljes szövege felkerül továbbá a www.obuda.hu és a www.ovzrt.hu honlapokra, valamint a következő internetes hirdetési fórumokra: ingatlan.com, ingatlan.net, ingatlanok.hu.

A FEKVENYOMÁS 50 ÉVES JUBILEUMA (1968-2018) SÁNDOR ATTILA EMLÉKÉRE – NYÍLT RAW FEKVENYOMÓ KUPA

Időpont: 2018. március 24-25. (szombat-vasárnap). **Rendező:** Gruber's Gym SE. **Kapcsolat:** 06-70-510-3254; 06-30-245-1783. **Helyszín:** Veres Péter Gimnázium, Budapest, III. Csobánka tér 7. **Előzetes nevezési határidő:** 2018. március 20. **Online nevezés e-mail-ben:** powerinfo2017@gmail.com **A helyszínen is lehet nevezni! A nevezésnek tartalmaznia kell:** név; születési év, hó, nap; súlycsoport. **Nevezés díj:** 2500 Ft; diákoknak 1000 Ft, melyet a helyszínen kell kifizetni. **Mérlegelés:** reggel 8-10 óráig! (érvényes személyi okmánnyal; diákigazolvánnyal).

A verseny menete

Szombat: 10.15 - nők – férfi ifjúsági és junior. Vasárnap: 10.15 – férfi masters – és felnőtt.

Korcsoportok

Nők Felnőtt: 14-39 év; Masters I: 40 év felett. **Férfiak** Ifjúsági: 14-19 év; Junior: 20-23; Felnőtt: 24-39 év. **Masters I:** 40-59 év; **Masters II:** 60-69 év; **Masters III:** 70 év felett.

Súlycsoportok

Női: -65, -75, +80 kg; **Férfi:** Ifjúsági: -65, -75, +80 kg; **Junior:** -75, -90, -100, +100 kg; **Felnőtt:** -75, -90, -100, +100 kg; **Masters:** -80, -90, +90 kg

Díjazás

Kategóriánként: I., II., III. helyezett: érem, oklevél.

Abszolút kategória: I. helyezett: serleg, oklevél; II., III. helyezett: érem, oklevél. **Támogatók:** III. kerületi Polgármesteri Hivatal; NUTRIVERSUM Kft.; Slimmi Vital Force.

TVE labdarúgó műsor

Márciusban beindul a labdarúgó nagyüzem. A 2017-2018. évi NB III-as bajnokság tavaszi idényében a III. kerületi TVE első mérkőzését március 3-án játszotta (TVE- Csorna: 6:0). A további hazai mérkőzéseket az alábbi időpontokban láthatják a Kerület szurkolók.

Március 17., 15 óra: TVE-Érd

Április 01., 16 óra: TVE-Fehérvár II

Április 14., 16 óra: TVE-Pénzügyőr

Május 05., 17 óra: TVE-Kaposvár

Május 19., 17.30 óra: TVE-Andráshida

Június 03., 17.30 óra: TVE-BKV Előre

A csapatnak eredményes szereplést, a nézőknek jó szurkolást kívánunk!



Fotó: Lovas Albert

TVE-Gyöngyös felkészülési mérkőzés. Kék mezben a Kerület játékosai

Tavaszköszöntő körtúra



Idén először körtúrát járnak be majd a résztvevők, a rajt és célállomás az Óbudai Szabadidőparkban lesz. Még van lehetőség az online nevezésre!

Az Óbudán szervezett Teljesítménytúra (a Szabadidő, szeretem! elnevezésű sorozatban) évről évre egyre nagyobb tömegeket mozgathat meg. A szervezők célja, hogy a rendezvény nemcsak egy szokványos teljesítménytúra a sok közül, hanem szép időben, a természet nyújtotta élményekkel és gyönyörű tájakkal találkozhasanak a résztvevők.

Március 24-én, szombaton sem lesz ez másképp! A Budapesti Természetbarát Sportszövetséggel közösen szervezett Óbudai Tavaszköszöntő Teljesítménytúrán idén is 3 táv – egy hosszú (22 km) egy rövid (16,5 km) és egy családi táv (10 km) – közül lehet választani. A túra útvonala kizárólag jelzett turistautakon ve-

zet, nem verseny, így bőven jut idő megcsodálni az ébredő erdőt. Minden táv teljesíthető egyénileg, és lehetőség van csatlakozni az óbudai Nordic Walking Klub gyaloglóihoz is. A túra a Budapest Kupa és a Tholt Albert Kupa része.

A résztvevői visszajelzések alapján idén először szervezik az eseményt körtúráként! Rajt- és célállomás: Óbudai Szabadidőpark (Labor utca 2.) Rajt- idő: 8.30-10.30 óra között.

A túrán március 22-ig tartó online nevezést követően lehet részt venni, kizárólag a regisztrált résztvevőknek tudják biztosítani a célban a meleg levest és az egyedi kitzőt. Nevezés: <https://www.obudasport.hu/rendezvenyek/obudai-tavaszkoszonto-teljesitmenytura>

A részvétel III. kerületieknek ingyenes, a nem kerületi 14 év feletti 1000 forintos helyszíni térítés ellenében indulhatnak.

(Felhívás a 40. oldalon)

Szezonnyitó újdonságokkal a Görzenálban

Március 15-én nyitja meg idei szezonját a Decathlon Görzenál Sport és Szabadidőpark Óbuda szívében, dunai panorámával.

A 2018-as szezonban rengeteg újdonsággal készül a park, a gördülő sportolási lehetőségek mellett újdonság lesz szabadtéri lézertag melyek születésnap csomagok formájában is foglalhatóak. Az élet este sem áll meg a parkban, a kisüzemi söröket és üdítőket is kínáló sörterasz sötétedés után is nyitva áll a

vendégek részére, a közösségi élményt pedig csocsó, darts, strandröplabda és kutyabarát kertmozi teszi teljessé. A park egyedülállóan légtérhasználati engedéllyel is rendelkezik, így heti rendszerességgel drón napokat is tartanak, ahol a kezdő pilóták megtanulhatják az alapokat, a haladók próbára tehetik tudásukat az ügyességi pályán, a profik pedig a körpályát is használhatják.

(További információ: www.gorzenal.hu, www.facebook.com/gorzenal) km

SPORTEGYESÜLETEK FIGYELMÉBE. Ha szeretnének hírt adni csapataik, vagy versenyzőik eredményeiről, írjanak rövid összefoglalót és küldjék el a lovasalbert@gmail.com e-mail címre!

Fidesz-KDNP-s képviselők fogadóórái

Képviselő neve	Önk. körzet	Fogadóóra időpontja	Helyszín
Dr. Demeter Gellért	1. vk.	minden hónap első csütörtök 16-18 között	Varga Mihály országgyűlési képviselő irodájában: Bécsi út 77-79.
Csapó Harold Gábor	2. vk.	minden hónap első kedd 16-18 között	Fidesz iroda, Kaszásdűlő u. 7.
Désiné Németh Éva	3. vk.	minden hónap második csütörtök 17-18 között, előzetes egyeztetés alapján a dnetheva@gmail.com e-mail címen vagy a 20-200-0017-es telefonszámon	Bécsi úti Fidesz iroda, (Bécsi út 77-79.)
Farkas Balázs	4. vk.	minden hónap első csütörtök 16-18 között	Varga Mihály országgyűlési képviselő irodájában: Bécsi út 77-79.
Stollmayer Ákos	5. vk.	minden hónap első hétfő 18-19 óra között minden hónap első péntek 17-18 óra között	II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola Nagy László Ált. Iskola, Váradi utcai telephelyén telefonon előre egyeztetés szükséges: 367-8791
Dóra Csaba	7. vk.	minden hónap első hétfő 16-18 között	Fidesz iroda, Kaszásdűlő u. 7.
Rácz Andrea	8. vk.	telefonon történő egyeztetés alapján	Bécsi út 77-79. alatti Fidesz iroda. 06(20)200-0017
Bulla György	9. vk.	minden hónap első hétfő 17-18 között	Waldorf Iskola, Bécsi út telefonon előre egyeztetés szükséges: 437-8688
Baumann Irén	10. vk.	minden hónap második kedd 17-18 között	Óbudai Platán Könyvtár telefonon előre egyeztetés szükséges: 484-0805
Török Ferenc	11. vk.	minden hónap első kedd 17-18 között	Dr. Béres J. Ált. Iskola, Keve u.
Puskás Péter	12. vk.	minden hónap első hétfő	Csillaghegyi Ált. Iskola, Dózsa Gy. út telefonon előre egyeztetés szükséges: 437-8688
Kemény Krisztina	13. vk.	minden hónap első szerda 17-18 között	Békásmenyeri Községi Ház
Kelemen Viktória	14. vk.	minden hónap első kedd 17-18 között	Békásmenyeri Községi Ház telefonon előre egyeztetés szükséges: 437-8509
Dr. Pappné dr. Nagy Judit	15. vk.	időpont telefonos egyeztetés alapján: 437-8930	Fő tér 3. II./37.
Laukonidesz Lilla	16. vk.	minden hónap második csütörtök 18-19 között	Zipernowsky Károly Általános Iskola

Kompenzációs listáról bejutott képviselők fogadóórái

Béres András (PM) előzetes egyeztetés alapján a 06-30-211-6111-es számon, vagy beres.andras@parbeszedmagyarorszagert.hu.

Burján Ferenc (LMP) előzetes egyeztetés alapján a 437-8881-es telefonszámon vagy a burjan.ferenc@lehetmas.hu e-mail címen.

Mihalik Zoltán (Együtt) minden hónap harmadik hétfőjén, 17-től 18 óráig a Fő tér 4. I. emeletén, a testületi irodá-

ban. Előzetes bejelentkezés szükséges: 06-20-236-0500.

Óri László (MSZP) minden hónap utolsó hetében hétfőn 16-tól 17 óráig a Békásmenyeri Községi Házban (Csobánka tér 5.). Előzetes bejelentkezés alapján: 244-8036, bp03@mszp.hu.

Szanyó Miklós (Jobbik) minden hónap első hétfőjén, 17 órától. Előzetes bejelentkezés szükséges a 06-70-699-2214-es telefonszámon.

MSZP-s képviselő fogadóórája

Czeglédy Gergő, a 6. számú egyéni választókerület önkormányzati képviselője minden hónap első hetében, szerdán 16.30-tól 17.30 óráig az MSZP III. kerületi irodájában: Mókus utca 1-3. Tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu

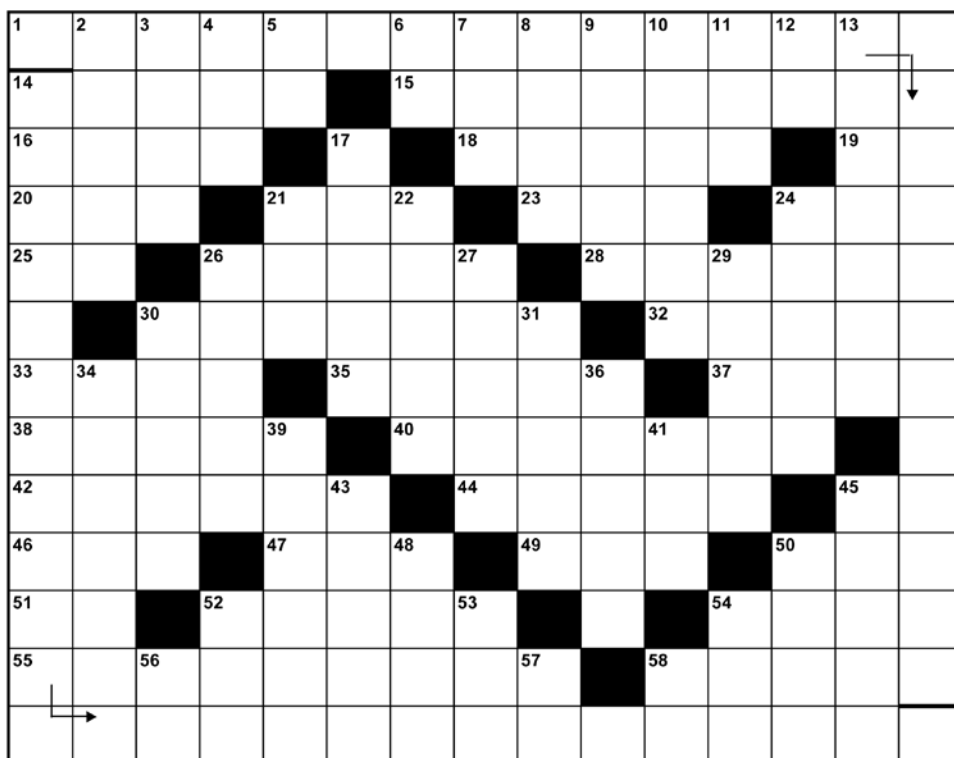
Nemzeti ünnepünk alkalmából **Petőfi Sándor: A nemzethez című verséből idézzünk. Megfejtés a vízszintes 1. és a függőleges 14. sorokban.**

VÍZSZINTES: 1. Az idézet első sora (zárt betűk: Ó. K. N. Ū.). 14. Érendszere része. 15. Dunyhából származhat névelővel. 16. Híres jegesmedvebocs neve. 18. Merre lakik (két szó). 19. Róma része! 20. Némán kidug! 21. Nagyhatalmi állam rövidítése. 23. Ilyen a lóg. 24. Luxemburgi, norvég és vatikáni autók jele. 25. Moha egyenmű betűi. 26. Balhész bátorság. 28. Vajon vonod? 30. Nagy költőnk volt (1909-1944). 32. Z-vel a végén megrösz. 33. Ennivaló. 35. Riadó. 37. E. R. A. Z. 38. Újságok. 40. Odaérve. 42. Részben bevitorlázik! 44. Nyitott-e? 45. Igen egyenmű betűi. 46. Hajórész. 47. Vatikáni, uruguayi és belga autók jele. 49. Távol-keleti autómárka. 50. Hálót fon. 51. Latinban et. 52. Erre foghatják a katonaköteleseket. 54. USA egyetem. 55. Tolnai víz. 58. Alumínium ötvözet.

FÜGGŐLEGES: 2. Távoli autótípus. 3. Idegen barát. 4. Egyiptomi és thai földi autók jele. 5. Két amper. 6. Kicsinyítő képző. 7. Az oxigén és tórium vegyjele. 8. Angol szóba. 9. Keleti istenség. 10. Egyházi fogalom. 11. Némán kapál. 12. Boci egyenmű betűi. 13. Brit város. **14. Az idézet második része**

(zárt betűk: R. D. Á. K.). 17. Alföldi helység. 21. Rúd betűi keverve. 22. Téli locs-pocs névelővel. 24. Francia folyó. 26. ... lő, hibázik. 27. K-val az elején elvei mellett huzamosan van. 29. Evez vissza! 30. Reptet. 31. Füzetek. 34. Egyik évszakkal kapcsolatos.

Ünnepnapunkra



36. Bátrak hozzá. 39. Szikrát hanyhat. 41. Z. T. A. 43. Gyógyfürdők. 45. Közel-keleti fennsík. 48. Egyik külföldi sajt. 50. Brazília szövetségi állam. 52. Magyar, luxemburgi és svéd autók jele. 53. Tag betűi keverve. 54. Belül gyúrt! 56. Á. C. 57. Véd. 58. Doktor.

Március 8-án van a nemzetközi nőnap, amelyet már százegy esztendeje ünnepelnek szerte a világon a nem képviselői iránti tisztelet és megbecsülés jeléül.

Az ünnep eredetileg a nők egyenjogúságával, szabad munkavállalásával kapcsolatos harcoss, demonstratív nap volt, bár ezt ma már kevesen tudják. Napjainkban a nőnap csak egy olyan alkalom, amikor a férfi rokonok, ismerősök, esetleg munkatársak virággal szokták felköszönteni a nőket. Pedig érdemes lenne felidézni, milyen hosszú, nehéz út vezetett a női jogok elismertetéséig.

Emlékezés a nők küzdelmeire

A nemzetközi nőnap életre hívói az ünnepet egy olyan napnak szánták, amikor a nők egyenlő jogokért és lehetőségeikért vívott, évszázados küzdelmeit elevenítik fel. Az egyszerű, de mégis a történelmet alakító nőkről kívántak megemlékezni, akik nem kevés kockázatot vállalva kiálltak a nők jogaiért tüntetéseken, különböző megmozdulásokon.

Több olyan esemény is történt, ahol a nők felemelték szavukat a körülmények ellen. Az első vagy százhatvan éve esett meg, amikor a textiliparban dolgozó nők embe-ribb munkafeltételeket, magasabb fizetést

Nők köszöntése



követelve tüntettek New Yorkban. A Nemzetközi Munkásszövetség első kongresszusán, 1867-ben fogadtak el határozatot a nők hivatásszerű munkavégzéséről, meghirdették a nők jogát a munkához, a nők széleskörű részvételét az országos és nemzetközi eseményekben. Ezzel kívántak véget vetni annak a több száz éves felfogásnak és gyakorlatnak, mely szerint a nők helye az otthon, és a gyermekeik mellett van.

Miért pont március?

A Nemzetközi Munkásszövetség egyik kongresszusán döntöttek arról is, hogy a nők választójogának kivívása érdekében nemzetközi nőnapot tartanak. A pontos dátumról akkor még nem határoztak, így március 19-én, Ausztriában, Dániában, Svájcban és Németországban tartottak nemzetközi nőnapot. Azután, 1917. március 8-án Oroszországban kenyérért és békéért nők ezrei tüntettek. Ennek hatására is, négy nappal később II. Miklós cár lemondott, polgári kormány alakult, amely szavazati jogot biztosított a nőknek. Ezzel vált véglegessé a nőnap dátuma, a világ legtöbb országában azóta is március 8-án tartják. A nők napját az ENSZ is a világnapok között tartja számon.

Hazai csatlakozás

A nőnap felhíváshoz hazánk először 1913-ban csatlakozott, majd egy évre rá már országos rendezvényeket szerveztek ebből az alkalmából. Az évek során természetesen sokat változott az ünnep jellege, tartalma, mint ahogy a társadalom is változott, és benne a nők helye, szerepe, jogai. Volt idő, mikor kötelező volt megünnepelni, manapság már arról szól, hogy van egy nap, amikor a nőknek jár a szokásosnál kicsivel több figyelem, törődés. Végülis mindegy, milyen formában teszik, a lényeg, hogy a férfiak ne feledkezzenek meg a hozzájuk tartozó nők köszöntéséről ezen a napon.

Férfiak a konyhában

Mivel mutathatnák ki a nők iránti törődést, kényeztetést a férfi hozzátartozók? Például, ha meglepnék édesanyjukat, feleségüket, párjukat, lányukat nőnap alkalmából egy finom ebéddel, vacsorával. Úgy, hogy maguk készítik el a fogásokat. Ehhez ajánlunk néhány könnyen elkészíthető receptet. Nem mellesleg, a hölgyeknek is jól jöhet néhány gyorsan elkészíthető étel receptje.

Sajtgaluska leves

Hozzávalók: 5 dkg reszelt sajt, 1 tojás, 3 evőkanál finomliszt, 4 dl tej, 2 dkg margarin, 1 evőkanál kapor, 2 db húsleveskocka, só, bors.

Elkészítése: a tojást habosra keverjük, hozzáadjuk a reszelt sajtot, a 2 evőkanál lisztet, majd a sóval, a kapor felével fűszerezzük. A maradék lisztet habzásig hevít-

ve a margarinon felöntjük tejjel, és felforraljuk. Felöntjük 7 dl vízzel, beletesszük a húsleveskockákat, és öt perc forralás után beleszagatjuk a galuskákat. Akkor jó, ha a galuska feljön a tetejére. Belekeverjük a kaprot, és pár perc főzés után találhatjuk.

Burgonyával sült fasírozott

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 60 dkg darált hús, 2 zsemle, 2 cikk fokhagyma, 1 kis fej vörshagyma, 2 tojás, pirospaprika, őrölt bors, só.

Elkészítése: a zsemleket tejbe áztatjuk, de csak annyira, hogy jól morzsolható legyen, majd kinyomkodjuk belőlük. A darált hús-hoz hozzáadjuk a felvert tojásokat, a zúzott fokhagymát, a gyengén megpirított vörshagymát, és rámorzsoljuk a zsemleket. Jól összedolgozzuk, és egy zsírral kikent tepszi

közepére halmozzuk, olyan formára, mint az őzgerinc. Körberakjuk hámozott, hosszában négyfelé vagy kockára vágott burgonyával. Forró sütőbe toljuk, és fél óráig alufóliával lefedve sütjük, majd a fólia nélkül sütjük tovább. Akkor jó, ha a fasírozott szépen megpirul, és a krumpli arany színű.

Karamellás banán

Hozzávalók: 15 dkg cukor, 2 dl tej, 2 tojás, 1 evőkanál liszt, 4 banán, tejszínhab.

Elkészítése: a cukrot felöntjük a tejjel, és állandóan addig kevergetve tartjuk a tűzön, míg a cukor felolvad. Közben 2 tojás-sárgáját elkeverünk egy kávéskanál lisztel, 2 evőkanál cukorral, hozzáöntjük a karamellás tejet, és gyenge tűzön sűrű krémmé főzzük. Hűlni hagyjuk. Négy banánt meghámozva, karikákra vágva tányérokra teszszük, leöntjük a hideg karamellmártással. Tetejét cukrozott tejszínhabbal díszítjük.





LADA

DUNA AUTÓ. AZ AUTÓVÁROS **VESTA** A LADA új arca.

3 199 000 Ft-tól
Készletről elvihető

www.dunaauto.hu/lada
1037 Bp. Kunigunda útja 56. Tel.: +36 20 488 2007

A kép illusztráció. LADA Vesta vegyes fogyasztás: 6,1-6,2 l/100 km, CO₂-kibocsátás: 138-141 g/km.

VÁSÁROLVA SPÓROL!

MINÉL TÖBBET VÁSÁROL
ANNÁL TÖBBET SPÓROL

2018. március 12.-20.
FIRENZE DIVATHÁZ
FLÓRIÁN

1.emeleti áruházában

20.001-40.000Ft	20%
40.001-60.000Ft	25%
60.001-Ft-tól	30%

Az engedmény mértéke a fizetendő összegtől függ, más engedménnyel össze nem vonható. (Egy alkalommal, egy helyen, egy blokkra fizetendő összeg.) Akció a bolti készlet erejéig, a kijelölt területen.

BELEGONDOLT már, hogy milyen SZÖVŐDMÉNYEKET okozhat a CUKORBETEGSÉG?

Cselekedjen időben, hogy elkerülhesse a végzetes következményeket!

Ha elmúlt 18 éves, cukorbeteg és valamilyen koleszterincsökkentőt szed,
tavaszi kampányunkban meghívjuk magánrendelőnkbe
az Ön számára **INGYENES** szűrővizsgálatainkra, melyek:

- ♦ vérvétel, amiben megnézzük vércukor, vérsír-szintjét
- ♦ alsó végtagi érszűkület-mérés, sőt
- ♦ egy ORVOSI konzultációra is.

HÍVJON MINKET BIZALOMMAL:

06-1/437-6660

(központi telefonszám, H-P 8-16 óra között)

Vagy regisztráljon a www.synexusrendelo.hu weboldalon!

Az ingyenes ajánlat telefonos vagy internetes bejelentkezés esetén és visszavonásig érvényes.

 **SYNEXUS**

1036 Budapest, Bécsi út 61.
5700 Gyula, Nürnbergi u. 1/B.
8900 Zalaegerszeg, Zárda u. 11.



SZÍVROHAM



STROKE



PERIFÉRIÁS
ÉRBETEGSÉG

Bringásreggelik Óbudán

Pékesség – „mert megérdemlem”



res óbudai révén szerencsém is volt, mert a lakásom közvetlen közelében bukkantam rá erre a helyiségre.

Régi receptek

- *Mi az üzletfilozófiája?*
- Legjobban a „mert megérdemlem” fejezi ki a lényegét. Csupa olyan tárgy van ebben a környezetben, amin látszik, korábban már valahol, valakit, valamit szolgált. Ha mesélni tudnának, még izgalmasabb lenne, de így is érdekes és izgalmas a nosztalgiazásra ihlető környezet. A faluba a várost

Sikertörténeté vált a 2016-ban Óbudán beindult **Bike and Breakfast (Bringásreggeli)**, melynek célja, hogy felhívja a figyelmet az egészséges életmód és a kerékpáros közlekedés előnyeire. Az akcióhoz csatlakozott vendéglátóhelyek helyben sült pékáruval, gyümölcslel, gyümölcssel és minőségi kávéval várják az útra induló kerékpárosokat

Ebben az évben újabb vendéglátóhelyek csatlakoztak az Esernyős koordinálásával és Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata támogatásával megvalósuló programsorozathoz. Februártól októberig minden hónap utolsó péntekén 7-9 óra között egyszerre három helyszínen vehetik igénybe az ingyenes reggelit a honlapon (bikeandbreakfast.hu) regisztráló kerékpárosok. A „Bringásreggelik Óbudán” akcióban résztvevő vendéglátóhelyek: Esernyős; Cziniel Cukrászda és Kávéház; Rozmaring Kertvendéglő; This is Melbourne Too; Csillaghegyi Megálló; Araamu Café és az idén csatlakozó Pékesség, valamint a Pékség-Római.

Kicsi üzlet, nagy választék

A Lajos utca 93-99. szám alatt található Pékesség kicsi üzlet, ám annál nagyobb az áruválasztéka. *Noszvai András* tulajdonos naponta maga is a pult mögé áll és türelemmel, kedvességgel szolgálja ki a betérő vásárlókat. A vele készült beszélgetésből kirajzolódik egy józanul gondolkodó, a vevők érdekeit mindig előtérbe helyező üzletember portréja.

- *Érdekes, mondhatni poénos az üzlet elnevezése. Mi áll a névadás hátterében?*

- Már a kérdés is jó: a belvárosban korábban volt egy órákkal foglalkozó üzletem, aminek Poén volt a neve. Sok ötleten rágódtam, aztán amikor a Pékesség beugrott, éreztem, ez lesz, amit kerestem, ráadásul még a neten sem talákoztam vele. Azóta már próbálkoztak plagizálással...

- *Hogyan, milyen céllal indult a vállalkozás?*

- Korábbi vállalkozásaim az idők múltával nem voltak nyereségesek, valami újat kerestem. Aztán amikor egy kedves barátom egy pékség nyitását javasolta, első reakcióm egy határozott nem volt. Aztán ahogy sorolta az érveket, úgy döntöttem, hogy mégis belevágok. Volt egy minta, ami tetszett és elérhető is volt: kis, barátságos helyen, helyben készülő, adalékmentesen készülő sütik, kenyerek és jó minőségű kávézás ötvözete. Ezek alapján szereztem be a gépeket, alakítottam ki a helyiséget. Tösgyöke-

kell elvinni a sikerhez, a falut meg a városba behozni, persze hitelesen, nem manipuláltan, akkor működik. A nosztalgikus környezethez alakult kínálatunk és filozófiánk. Itt azok az ízek, formák, illatok köszönnek vissza, amik a „régis szép időköt” idézik vendégeinknek, hogy pár percre visszarepüljenek a kedves múltba. Itt nincs gasztróforradalom, főleg régi receptek alapján dolgozunk, de nyitottak vagyunk korábban ismeretlen alapanyagokra, mint például pesztó, gorgonzola, zöld tea satöbbi. Igen sok vaját használunk. Linzereink, pitéink, pozsonyi kiflijeink, bejglijeink, pogácsáink a házi sütik ízeit hozzák. Kísérletező kedvtűek vagyunk, így került polcainkra például a diós-fokhagymás pogácsánk, aszalt paradicsomos karikánk, vagy a shiitake gombás sütink. A pékség és a cukrászat rokon szakmák, mi is elkalandozunk Rákóczi túrósunkkal, gesztenyés kockánkkal és a csak kevés helyen kapható hatlapos, vagy más néven szalakális desszertünkkel, de ezek is megtartják házias kinézetüket. Adalékmentes péksüteményeink, kenyereink, süteményeink mind itt, helyben készülnek, amit sokan nem hisznek el, hiszen az egész üzlet alig több mint 30 négyzetméter. Sok munkával jár minden nap felépíteni, majd lebontani a termelés igénye miatt a helyiséget, de *Szőke Péter* pékessel bevállaltuk az ezzel járó tennivalókat.

- *Három év alatt sikerült széles vevőkört kialakítani?*
- Igen, a sok munka meghozta gyümölcsét, de ehhez ez a barátságos, régi Óbudát idéző környezet is hozzájárult. Nemcsak sok itteni lakos, de a környéken dolgozók is ismerősként lépnek be, sokuknak már belépéskor szó nélkül készítjük szokásos kávéját, csomagoljuk kakaós csigáját, adjuk oda megrendelt kenyérét.

Újdonságok is

- *Az üzleti életben a siker egyik fontos összetevője a kedvező arculat kialakítás. Ön is egyetért ezzel?*

- Abszolút egyetérték, hiszen így lesz karaktere egy vállalkozásnak, ez különbözteti meg mástól, a konkurenciától. A Pékesség nem tudományos alapon, előre kiszámított és meghatározott szabályok mentén lett ilyen. Ez egy születési folyamat volt, amikor figyeltük munkánk eredményességét, figyelemmel kísértük a vásárlók reakcióit és nyitottunk az újdonságokra. Munkatársaim véleménye is fontos, meghallgatom őket, sokat számít, hogy érzelmi és nem gazdasági alapon változtatunk, döntünk. Személyes jelenlétünk miatt itt van egy Péter és egy Bea, akik pékek, Anikó dolgozik a pult mögött, készíti a kávékat, illetve én is az „arculat” része vagyok. Hiszek a hiteles személyekhez kapcsolódó szolgáltatásban, a tulajdonos napi munkavállalásában.

- *Miért csatlakozott a „Bringásreggelik Óbudán” elnevezésű programsorozathoz?*

- Mert jó és főleg, mert óbudai! De viccet félretéve: nagyvonalú és elegáns módon irányítja a figyelmet a kerékpározásra, mint alternatív közlekedési életformára, jómagam is gyakran pattanok nyeregbe. Nem is tudok jobb példát felhozni rá, büszke vagyok, hogy ez pont itt, Óbudán valósult meg. Nagy örömmel fogadtuk, hogy mi is a kezdeményezés partnerei lehettünk. Jó helyen vagyunk, sok bringás járt már eddig is hozzánk, de a februári első „Bike and Breakfast” akció után újabb ötleteket kaptunk, megpróbáljuk még színesebbé tenni a résztvevők számára a nap első igazi élményét. Készülünk a szezonra!

Kép és szöveg: lovas

ÓBUDA
- bike & breakfast -

Bike & Breakfast
Márciusban is regisztrálj,
bringázz és reggelizz!

03.23. PÉNTEK 07:00-09:00

Előzetes regisztráció március 16-tól:
www.bikeandbreakfast.hu

Esernyős
1033 Budapest,
Fő tér 2.

This is Melbourne Too
1031 Budapest,
Zalkonyi utca 7.

Csillaghegyi Megálló
1038 Budapest,
Vasút sor 1.

SZEGA SAJT **pont**

Az akció időtartama: Március 12 - 25

Bécsi úti SZEGA Sajt Pont kiemelt KEDVEZMÉNYEI



Eredeti francia
Brie Belle Laitiere
1999 ft/kg



Eredeti francia
Emmentáli sajt
1799 ft/kg



Eredeti ír Cheddar sajt
1799 ft/kg



Eredeti holland
Edami sajt
1199 ft/kg



Eredeti holland
Maasdamer sajt
1999 ft/kg



BOMBA AKCIÓ!
Ammerland Trappista sajt
999 ft/kg

Nyitva tartás: Hétfőtől szombatig 10-20 óráig, Vasárnap 10-17 óráig

BÉCSI ÚTI TESCO

(Budapest, Bécsi út 258, 1037), a hipermarketen belül a húspult mellett.

Akció a készlet erejéig érvényes. A kép csak illusztráció. Az esetleges nyomdai hibákért nem vállalunk felelősséget.



Fotó: Antal István

Hahota

- Mit tennél, ha előtéd lenne egy oroslán, mögötted egy jaguár, és a puskádban már csak egy golyó van?

- Lelövöm az oroslánt, majd beszállok a Jaguárba és hazamegyek.

- Ti hogyan szoktátok kezelni a konfliktusokat?

- Pofon egyszerűen.

- Hogy tűnik el a hőember? - Beleolvad a környezetébe.

Nyuszika felhívja telefonon a hentest: - Van disznófüled?

- Van.

- Hát marhanyelved?

- Van.

- És csirkelábad?

- Az is van.

- Hát akkor nagyon rondalehetsz.

Emlékmackók



Fotó: Zumpf András

Fenti címmel nyílt meg a Tündérgaléria és Községi Tér idei első kiállítása, Varró Szilvia mancsműves jóvoltából. A hely megálmodója és szakmai vezetője Beke Kata, aki rendszeresen szervez gyermekprogramokat, köztük könyvbemutatót, kézműves foglalkozást. Varró Szilvia 2013 óta tagja a Kiss Áron Magyar Játéktársaságnak. Még abban az évben az Országos Baba és Mackókészítési Versenyen és kiállításon I., 2014-ben II. helyezést ért el. 2013-ban a Magyar Kézműves Alapítvány, valamint a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara díját és elismerését is megkapta. A sok év alatt rengeteg mackó született a kezei között, melyek akár egyedi elképzelések és megrendelések alapján is készülhetnek. (Az ingyenes tárlat március 18-ig tekinthető meg. Cím: Bécsi út 53-55. Nyitva tartás: hétfőtől szombatig 10-től 18 óráig. Vasárnap zárva.)

IBUSZ ... mert úton lenni jó!

A Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban IBUSZ ... mert úton lenni jó! címmel nyílt kiállítás március 1-jén, amely szeptember elejéig látható.

Az MKVM új időszak kiállításának megnyitóján az intézmény igazgatója, Kiss Imre mondott köszöntőt, illetve a kiállítást Somyi Zoltán, az UNWTO főtitkár-helyettese, volt IBUSZ-os nyitotta meg.

A 30-40 éves korosztály fölöttiek körében nemigen van olyan közöttünk, aki ne vett volna részt évtizedekkel előtt valamilyen IBUSZ által szervezett úton, akár belöldön vagy külföldön. Többek között az ilyen élményeknek is kíván emléket állítani a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum IBUSZ ... mert úton lenni jó! című időszak kiállítása.

Idegenforgalom, beszerzés, utazás, szállítás. Egyszóval: IBUSZ. A cég feladatköre e kulcsszavak mögött ennél lényegesen többért volt, de nagyjá-

ból kifejezi, újra eszünkbe idézi a korabeli cég tevékenységi köreit. Jelentőséget mutatja, hogy tulajdonképpen ezzel a vállalattal kezdődött a magyar turizmus története, ami még a szocializmus időszakában is – szinte egyedülállóként – részvénytársasági formában működhetett. Neve ebben az időszakban egybeforr az idegenforgalommal, hiszen sokáig szinte egyetlenként szolgálta ki az utazási igényeket hazánkban.

A MKVM mostani, Maczó Balázs által rendezett kiállítása a lehető legszínesebben igyekszik bemutatni ennek a nagy múltú cégnek az elmúlt több mint 100 évét, amelyben megidézi az 1930-as évek turista-paradicsomának számító Budapestet épp úgy, mint az 1970-es évek baráti társasutazásait.

(A Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban IBUSZ ... mert úton lenni jó! című kiállítása szeptember 2-áig tekinthető meg. Cím: Korona tér 1.) **B. Z.**



Fotó: Antal István

BETELJESÜLT ÁLOM

- Na, most már láthatod a hón szeretett Michelin-csillagokat!...



Önkénteseket keresnek. Gondolt már arra, hogy szülői tapasztalata megosztásával, önzetlenséggel és kedvességgel Ön is hozzájárulhat helyi családok boldogulásához, kisgyermek örömtelibb életéhez? **Március 12-től kezdődően ingyenes, 10 alkalmas felkészítő tanfolyamra** várjuk azokat a szülőket, nagyszülőket, akik heti 1-2 alkalommal baráti, gyakorlati segítséget adnának kisgyermekes családoknak. Ha van anyai szabadideje, hogy segítségnyújtásra tudná fordítani és szeretne egy aktív közösség tagja lenni, jöjjön hozzánk önkéntesnek! Jelentkezés: **Süli Mária** önkéntes koordinátor, tel.: 70/314-0670, e-mail: suli.maria1104@gmail.com. **Az Óbudai Otthon Segítünk Alapítvány** (18120495-1-41.). <https://www.facebook.com/OOSA01>



Télkergető Játékos Sportnap

a Budai Akrobatikus Sport Egyesület és a Háromhegyek Közhasznú Egyesület szervezésében

2018. március 18. 10.00 - 15.00 | III. kerületi Mészkö utcai játszótér és fitnesspark

09.30 **gyülekező** 10.00 **szalagírás** 10.15-10.30 **zenés aerobikos bemelegítés**
Lőrinczi Krisztinával 10.30 **futás** **Schirilla György sportemberrel a Nemzet**
Rozmárjával 12.40 **Sportbemutatók** 13.15 **Csillagok háborúja szereplők bemutatója**

Az esemény fővédnöke: Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter, országgyűlési képviselő

Az esemény védnöke: Bús Balázs Óbuda-Békásmegyer polgármestere

Műsorvezető: Miklós Mátyás

Egyéb programok/Sportvetélkedők:

kötélhúzás | teqball | kosárra dobás | sportbemutatók | virágültetés



Főszponzor



Támogató



Szervezők



Tanácsadások és fogadóórák

- A Fidesz III. kerületi szervezete a Kaszásdűlő utcai Fidesz irodában (Kaszásdűlő utca 7.) ingyenes jogsegélyt hirdet *dr. Tószoky Balázs* ügyvéddel, minden hónap negyedik keddjén (**legközelebb március 27-én**) 17-től 19 óráig. Érdeklődni a 367-8791-es telefonszámon lehet.
- *Varga Mihály* országgyűlési képviselő megbízásából *dr. Tószoky Balázs* ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart minden hónap harmadik csütörtökén 17-től 19 óráig a Bécsi út 77-79. szám alatti Fidesz irodában. Bejelentkezés nem szükséges. Érdeklődni a (20)200-0017-es telefonszámon lehet.
- *Varga Mihály* országgyűlési képviselő megbízásából *dr. Kóvári Béla* ügyvéd ingyenes jogsegélyt tart a Táborhegyi Népházban (Toronya utca 33.) minden hónap második csütörtökén (**legközelebb április 12-én**) 18-tól 20 óráig. Bejelentkezés nem szükséges. Érdeklődni a 20-200-0017-es telefonszámon, vagy a Bécsi út 77-79. alatti Fidesz irodában lehet.
- *Menczer Erzsébet* (Fidesz-KDNP), a 10. országos egyéni választókerület elnöke minden hónap első szerdáján 16-tól 18 óráig fogadóórát tart a Fidesz 10. választókerületi irodájában. Cím: 1033 Bp., Kaszásdűlő utca 7. Előzetes bejelentkezés szükséges a 367-8791-es vagy a 06-20-226-7828-as telefonszámon.
- A Fidesz III. kerületi szervezete megbízásából a Békásmegyeri Közöségi Házban (Csobánka tér 5.) ingyenes jogsegélyt hirdet *dr. Gáthy Zsuzsanna* ügyvéd, minden hónap harmadik csütörtökén 16-tól 18 óráig.
- A Kereszténydemokrata Néppárt III. kerületi Szervezete a Váradi utca 17. szám alatti irodájában csütörtökönként 16.30-tól 18.30 óráig fogadóórát tart, melynek keretében minden hónap második csütörtökén *dr. Hecsei Pál* ügyvéd ingyenes jogi tanácsadást tart.
- A Jobbik Magyarországért Mozgalom ügyvédje ingyenes jogi tanácsadást tart minden hónap első hétfőjén 16-tól 18 óráig a Harrer Pál utca 16. szám alatti; minden hónap harmadik hétfőjén 16-tól 18 óráig a Kabar utca 11. szám alatti Jobbik irodában. (Előzetes bejelentkezés szükséges a 06-30-546-2202-es telefonszámon.)
- *Solyosi Imre* (MSZP) társasházi kérdésekben minden hónap első hetében, hétfőn 15-től 16 óráig tanácsadást tart az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- *Komka Norbert* (MSZP) szociális kérdésekben minden hónap utolsó hetében, csütörtökön 15-től 16 óráig tanácsadást tart az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- *Dr. Ferics János* (MSZP) jogi kérdésekben minden hónap első hetében, hétfőn 16-tól 17 óráig tanácsadást tart az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- *Rabi Béla* (MSZP) környezetvédelmi témában fogadóórát tart minden második héten, hétfőn 16-tól 17 óráig az MSZP III. kerületi irodájában (Mókus utca 1-3., tel.: 244-8036, bp03@mszp.hu).
- A Demokratikus Koalíció III. kerületi Szervezete ingyenes jogi tanácsadást nyújt. Érdeklődni a 06(30)866-8695-ös telefonszámon, vagy a budapest10@dkp.hu e-mail címen lehet. Előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
- Az Összefogás Óbudáért Egyesület megbízásából *dr. Hecsei Pál* ügyvéd ingyenes jogi tanácsadást tart minden hónap első hétfőjén 17-től 19 óráig (Cím: Hímző utca 1., földszint).

Ingyenes tanácsadások a Csillaghegyi Polgári Kör Egyesületnél

A Csillaghegyi Községi Házban (Mátyás király út 13-15.) minden hónap második csütörtökén 18-19 óráig a jogi tanácsadást *dr. Orbán László Tibor* ügyvéd tartja. Az építési tanácsadást pedig *Jánosi János* építész. Bejelentkezés **legkésőbb 2 nappal** a tanácsadást megelőzően. Tel.: 06-70-967-1493 irodavezetői telefonszám; e-mail: liebekati@gmail.com honlap: www.csipke.info/Postafiók

A Zsámboki Műhelyben (Lehel utca 14., a csillaghegyi Jézus Szíve templom jobb oldali épületszánya): **gyermekpszichológiai** kérdésekben minden hónap második szerdáján 17-19 óráig. (Előzetes bejelentkezés *dr. Léder Rózsánál*, 06-30-883-2123.)

Családjogi tanácsadás – mediáció: minden hónap második csütörtökén 16 órától *dr. Kiss Éva* nyugalmazott bírót tartja. (Előzetes bejelentkezés: 06-70-967-1493)

FOGADÓÓRA. *Zsiga-Kárpát Dániel* (Jobbik Magyarországért Mozgalom) országgyűlési képviselő fogadóóráját minden hónap első péntekén 16 órától tartja Békásmegyeren, a Kabar utca 11. szám alatti Jobbik irodában. Előzetes bejelentkezés időpont-egyeztetéssel a 06(30) 318-9921-es számon.

FOGADÓÓRA. *Kiss László* (MSZP) országgyűlési képviselő (Budapest, 10. választókerület) fogadóórája minden hónap első péntekén 16-tól 17 óráig a III. Mókus utca 1-3. szám alatt. (Telefon: 244-8036; e-mail: kiss.laszlo@parlament.hu).

A Magyar Posta Zrt. Központi Területi Igazgatósága

Budapest 3 posta és kézbesítési körzetébe
(III. kerület)

KÉZBESÍTŐ

munkakörbe
munkatársakat keres

A munkakör betöltésének feltétele:

- 8 általános iskolai végzettség,
- kerékpározni tudás kerékpáros kézbesítő munkakör betöltése esetén,
- „B” kategóriás jogosítvány motoros és járatos kézbesítő munkakör betöltése esetén,
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány.

Bérezés: megegyezés szerint.

A munkakörrel kapcsolatban információt ad:

Szűcs Nóra

Tel.: (06 30) 771-1860

E-mail: GjorgjevicneSzucs.Nora@posta.hu

Cím: 1032 Budapest III. Kiscelli utca 7-9.

www.posta.hu



Szeretnél fuvart szervezni csak munkaidőben, és az irodában hagyni a munkát?

Célok, hogy a munkádban használd eddig megszerzett szakmai tapasztalatodat, ill. nyelvi tudásodat?

FUVARSZERVEZŐ

munkatársat keresünk!

Feladataid:

- fuvarszervezés
- külföldi partnerekkel való kapcsolattartás és új kapcsolatok kiépítése

Amit Tőled várunk:

- aktív, tárgyalóképes német vagy olasz + angol nyelvtudás
- dinamikus, kommunikatív személyiség
- 1-2 év szakmai tapasztalat előnyt jelent

Munkavégzés helye: Tát

allas@imextrans.hu

ÓBUDA, a III. kerületi Önkormányzat lapja, megjelenik 73.000 példányban

Igazgató-főszerkesztő: **Karalyos József**

Lapszerkesztő: **Klug Miklós**

Munkatárs: **Szeberényi Csilla, Bodzay Zoltán** • 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. III. em. Tel./fax: 267-0524, 267-0525.

E-mail: **obudausag@gmail.com; impress.hirdet@gmail.com**

Nyomás: Comorn Lapmanager Kiadó és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Örlő u. 2. IV/12. Ügyvezető igazgató: **Bányai Péter**

PYRON

PYRON A PAPIRÓN
Nagykereskedés, 3000 fajta árucikk, írószer, irodaszer, iskolaszer, papíraru.
1038 Budapest, Szentendrei út 218-220. Tel.: 250-4902, 250-4904

PYRON

Óbudai Tavaszköszöntő Teljesítménytúra

2018.03.24.

Partnerek:
ÓBUDA
mozgásban a város

Partner:
Óbudai Sport
Az Óbudai Sportklub Rt.



Partnerek:
cs:pa
CSÖBÖK PALOTÁJA



Óbuda Sport

Rajt- és célállomás:

Óbudai Szabadidőpark

(1037 Budapest, Laborc u. 2.)

Rajtidő: 8.30-10.30 óra
között folyamatosan

Családi táv

10 km

Szintidő: 4 óra

Szintkülönbség: 339 m

Rövid táv

16,5 km

Szintidő: 5 óra

Szintkülönbség: 546 m

Hosszú táv

22 km

Szintidő: 6 óra

Szintkülönbség: 692 m

Regisztráció és részletek: www.obudasport.hu
A túrán online regisztrációt követően lehet részt venni.



A Szabadidő, szerelmi
sportrendezvények fővédnöke
Rédli András