

120



4-5

Keresztelőjén már rég
öreg volt, és azóta ez csak
még fontosabbá tette.
Jubilál a Csillaghegyi ásványvíz.

A mi otthonunk, a mi döntésünk

Közösségi Költségvetés – célegyenesben a korábbi ötletek, az idei győztes projektek pedig egyeztetési szakaszba léptek

Gőzerővel zajlanak az egyeztetések a Közösségi Költségvetés győztes projektjei kapcsán Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatnál, úgyhogy az elkövetkező hónapokban várhatóan jó néhány fejlesztést adnak majd át a III. kerületiek ötletei alapján, és leginkább az ő örömeikre. Az idén kiválasztott projektekkel kapcsolatban most egyeztetik a lakossági és intézményi igényeket az érintettekkel.

Óbuda-Békásmegyer az elsők között vett részt a fővárosi kerületek között a Közösségi Költségvetés bevezetésében, és a 2020-ban elindult program az első pillanattól kezdve töretlen népszerűségnek örvend az itt lakók



KÖLTSÜK EL KÖZÖSEN!

Idén még néhány alkalommal lesz lehetőség beleszólni a Közösségi Költségvetés projektjeinek alakulásába: november 27-én, lapzártánk napján zajlott szakmai egyeztetés a kutyasokkal, az állatorvosokkal és a kutyakiképző szakemberekkel a 8. körzet győztes projektje, a Kutyaillemhelyek létrehozása kapcsán; december 2-án 16 órakor a 4. körzetben, a Búza utcai játszótéren a napvédelem megoldása és az ivókút telepítése szolgáltat megbeszélés; másnap, december 3-án, szintén 16 órakor a 6. körzet Remény-ség utcai játszótérfejlesztése véleményezhető; december 4-án pedig, a jól megszokott 16 órai kezdéssel a 2. körzetben, a Kerék Általános Iskola és Gimnázium melletti zöldterület-fejlesztés támogatható meg szavak és ötletek formájában. Csatlakozzanak az eseményekhez, gondolkodjanak együtt közösségeikkel!

körében – emlékeztetett az önkormányzat kommunikációs osztálya az Obuda.hu-n. Mint írták, ez nyilván nem véletlen, hiszen a Közösségi Költségvetés rendszerében a helyiek nem csupán az ötleteiket tudják „bedobni a kalapba”, de a legnépszerűbb javaslatok kiválasztása is rajtuk múlik – eképpen pedig közvetlen hatással lehetnek arra, hol és miként szépül lakókörnyezetük.

A szavazást követő eredményhirdetéssel természetesen nem ér véget a folyamat – hangsúlyozták a kerület honlapján. Éppen ellenkezőleg, ekkor kezdődik a legnehezebb rész, hiszen a tervekben jól mutató ötleteknek ekkor kell „lejönniük a papírról”, ami nem is olyan egyszerű, mint elsőre tűnik. Minden fejlesztést komoly feltételrendszer vezet, ráadásul az előírásokon és a szabványokon túl figyelembe kell venni a kiválasztott területek helyszíni adottságait is. A terveket ezen felül egyeztetni kell az érintettekkel, ezt követően kezdődhet csak meg a kivitelezés, annak minden esetleges nyűgjével együtt. Arról nem is beszélve, hogy szabadtéri fejlesztés esetén az időjárásra is tekintettel kell lenni – foglalták össze.

Ezután sorra vették, miként állnak a tavalyi év győztes projektjei. Mint a felsorolásból kitűnt, a Harsánylejtőn, a Gyenes utcában és a Silvanus sétányon egyaránt elkészültek a játszótérek felújításával, a Kiscelli utcában igen látványos eredménye lett a parkos részek frissítésének, Csillaghegyen pedig átadták, és szinte állandó teltházzal üzemel Budapest első ingyenes sószóbjája.

A további projekteket listázásából jól látszik, hogy gőzerővel zajlanak az egyeztetések és a szerződéskötések a kivitelezőkkel, amelynek köszönhetően az év végén, jövő év elején megkezdődnek a kivitelezési munkálatok is – ebbe egyedül már csak az időjárás szólhat bele. Az Óbudai Meseerdő Óvoda Meggyfa utcai telephelyén, a Szérűskert Bölcsődében és a Kelta Bölcsődében hamarosan kezdetét veszi tehát az udvarfelújítás: biztonságos burkolatokat alakítanak ki, füvesítenek, homokozók és csúszdák kapnak felújító kezeléseket e néhány hónapban. Hasonló a helyzet az Óbudai Mesevilág Óvoda Cseppke Tagóvodájában is, ahol a talajmenti munkálatokon túl árnyékolás is szerepel a feladatok között, míg a Kiskorona Idősek Klubjánál



az épület oldalán lévő bejárati lépcső helyére rámpa kerül, ezzel biztosítva a továbbiakban az akadálymentes bejutást.

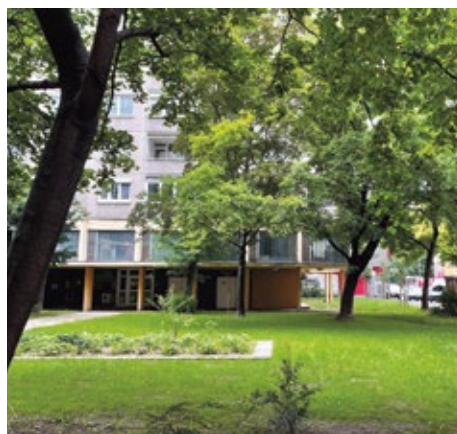
Az önkormányzat kiemelte: a Községi Költségvetés legfontosabb jellemzője, hogy az égisze alatt megvalósuló fejlesztéseket nem egy távoli központban, az íróasztal mögött ülve ötli ki egy ismeretlen személy, hanem helyben, szomszédaink, mi magunk, a kerületi lakosok által megfogalmazott igényekből szökkennek szárba. Ráadásul a környékeliek nem csupán az ötletekért „felelősek”, hanem azért is, hogy megszavazzák: az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat által biztosított – 2024-ben 100 millió forintos – keretösszeg terhére mely ötletek kapjanak zöld lámpát.

A voksoláson legjobb eredményt elért projektek megvalósítását gondos, megannyi előírásnak és körülménynek megfelelően előkészítő munka előzi meg – ennek

” A Községi Költségvetés projektjei helyben, szomszédaink, mi magunk, vagyis a kerületi lakosok által megfogalmazott igényekből szökkennek szárba.

a legizgalmasabb fázisához, az érintettekkel való egyeztetéshez érkezünk el most a kerületi honlapon olvasható információk szerint. Mint írták, ez az a pont, amikor még – a kivitelezési tervek véglegesítése előtt – mindenki elmondhatja ötleteit, javaslatait, és kivetheti részét a projektek végső „finomhangolásából”.

A kommunikációs osztály ebben az esetben is listázta, hol tartanak az egyes projektek. Mint közölték, a 3. és a 10. körzetben, vagyis az udvarfejlesztési igényével győztes Mókusz és Medgyessy Bölcsődében lezajlott



tak az egyeztetések az intézményvezetőkkel, mindkét helyszínen megindult a pontos igényeket lekövető tervezés. Hasonlóképpen előrehaladott állapotban van a 9. körzet is, itt a Békásmegyeri Községi Házban kialakítandó közösségi sószoza helyszínelmérését követően zajlik a tervezés, és már kezdődnek is a bontási és építési munkálatok. Folyamatos az egyeztetés a 7. körzetben is (a Tímár utca zöldítése, a Pacsirtamező utca és a Szőlő utca közé eső szakasz projektje kapcsán), a Doberdó úton kialakítandó közösségi kert (1. körzet) leendő használati pedig november végén tekinthetik meg az eddig elkészült terveket. A fennmaradó fejlesztéseknél közös ötletelésre hívják az érintetteket.



SZAVAZZON A GYEREKBARÁT CSILLAGHEGYRŐL

A III. kerületi önkormányzat várja a véleményeket a Gyerekbárát Csillaghegy forgalomcsillapítási koncepciójáról, amelyhez minden közvetlenül érintett háztartás egyedi azonosítóval ellátott szórólapot kapott. A lakosság és közlekedésmérnök szakemberek bevonásával alkotott koncepciót az önkormányzat Csillaghegy forgalomcsillapításáról, az átmenőforgalom csökkentéséről, az alternatív közlekedési módok előtérbe helyezéséről. Megvalósítsuk? címmel indult szavazás, amelyhez minden közvetlenül érintett háztartás egyedi azonosítóval ellátott szórólapot kapott. A szórólap jobb felső sarkában olvasható háztartási kód egyszeri megadásával az obvf.hu/csil-laghegyikonceptio internetes oldalon keresztül tudnak majd szavazni. A szavazás 2025 január közepéig lehetséges.



120 éves a Csillaghegyi ásványvíz

Ismeretterjesztő előadással és tortával ünnepeltek



**A Csillaghegyi forrásvíz első cím-
kéjének védjegyét 1904. november
19-én jegyezték be. Ezért 120 évvel
később, 2024. november 19-én
a Budapest Gyógyfürdői és Hévi-
zei Zrt. vezetői és prominens
politikuskok gyűltek egybe, hogy
megemlékezzenek a Csillaghegyi
fürdő és ásványvíz történetéről.**

„A Csillaghegyi Árpád Forrásfürdő és Székely Éva Uszoda melletti kis üzemcsarnokban egyetlen palackozógép tölti meg szorgalmasan a napi ezer darab, egyenként tizenkilenc literes ballont. Különböző budapesti cégek, hivatalok (többek közt a Fővárosi Önkormányzat) ivóvíz-szükségletét

elégíti ki a csillaghegyi ásványvíz, és itt szervizelik a ballonok alá tartozó háromszáz adagolóautomatát is. Maga a csillaghegyi vízbázis egyébként óriási, a három fűrt kútnak percnként 6000 literes névleges teljesítménye van” – írtuk a 2024. március 22-i Óbuda újságban megjelent riportban.

Ennek a palackozóüzemnek és magának a Csillaghegyi ásványvíznek ünneplésére először köszöntőbeszédet hangzottak el. Borosné Szűts Ildikó, Budapest Gyógyfürdői és Hévi-zei Zrt. vezérigazgatója köszöntötte a jelenlévőket, majd elmondta, hogy Budapest egyetlen természetes ásványvízével büszkélkednek. Burján Ferenc, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat alpolgármestere arra hívta fel a figyelmet, hogy érdemes újragondolni, mit jelent számunkra

a Föld vízkészlete. Tordai Bence országgyűlési képviselő, zöldpolitikus kihasználta az alkalmat arra, hogy figyelmeztessen: ez a kincs, a Csillaghegyi ásványvíz valódi veszélyben van a hegy túloldalán megtalálható csobánkai bányanyitás szándéka miatt. Karácsony Gergely, Budapest Főváros főpolgármestere személyes jelenlétével emelte az esemény rangját. Köszöntőbeszédében elmondta, hogy egy zöldpolitikus számára nincs fontosabb, mint a természetes ivóvíz megléte. Nem véletlen, hogy a Fővárosi Önkormányzat 70 db vízballonja Csillaghegyi ásványvizet tartalmaz.

A köszöntőbeszéd után következett az ünnepi torta gyertyáinak meggyújtása és a közös fotó az üzem elkötelezett, fél-tucatnyi alkalmazottjával. Ugyanis, mint



kiderült, a fejlesztések eddig nem tették lehetővé a teljes gépesítést, ezért jelen pillanatban is kézzel végzik a ballonok mozgását targonca segítségével. Nem kaptak engedélyt a palackozásra az üzem 2017-es indulása óta. Így is büszkék lehetnek teljesítményükre, de szeretnék kiteljesíteni a lehetőségeiket. Úgy érzik, a fürdők több figyelmet kapnak.

A részletekbe Durst Péter, a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. palackozóüzem vezetője vonta be a hallgatóságot, aki elhivatottsággal és szenvedélyesen küzd

az üzem fejlesztéséért, mindemeltt kutatja a csillaghegyi fürdő és palackozó történetét. „Csillaghegy kincse” című ismeretterjesztő prezentációja átfogó képet adott évezredek eseményeiről. Már a római korban is elérhető volt a tiszta víz, Budapest vízellátását önmagában biztosítani tudná a mai napig. Durst Péter idegenvezetőként bejárta az érdeklődőkkel az üzemcsarnokot, megmutatta a szivattyúkat és az ásványvizet biztosító kutakat. A szomszédos Csillaghegyi Árpád Fürdő egyik régi medencéje alatt elterülő alagútrendszerben található Árpád-forrást

is megtekintettük. Nagyon bízunk abban, hogy az üzemfejlesztés tovább folytatható a gépesítés felé, és akár a Pancsoló kislány dalából ismert Bambit is újra tudják gyártani, amire szintén voltak kísérleteik. Az üzemből egyébként évente 230 ezer darab 19 liter ásványvízzel töltött ballon kerül ki. A Csillaghegyi ásványvíz gyógyhatású, az emésztést segíti, amelyet tisztítás nélkül fogyaszthatunk. Az üzem területén és a környéken egyébként még a csapból is ez folyik.

V.K.



Advent Óbudán 2024 - ingyenes programok, vásári kedvezmények

Varázslatos hangulat és különleges programok november 29. és december 22. között a Fő téren és kerületszerte: ünnepi koncertekkel, gazdag gyerekprogramokkal, jégpályákkal, mikulás- és karácsonyházzal, szelfiponttal és Budapest egyik legjobb adventi vásárával várja Önöket idén is Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat.



Az Advent Óbudán 2024 alkalmából kitelepülő minden vendéglátó egység 5 százalékos kedvezményt biztosít a kerületi mobilalkalmazás felhasználói számára, ezért csoportba szedtük a lehetőségeket. Igazi izgalandozás vár a vásár látogatóira!

A Nemo fish&chips szokás szerint tengeri finomságokkal kedveskedik, a Grabowsky Gyros neve magáért beszél, a Bakonyból érkező Barbecue személyzete pedig négyféle pulled pork szendviccselel készül az eseményre. A Grillkirálynál magyaros ízek

várnak, a Lengyel sajtok standjánál tradicionális lengyel kézműves sajtok veszik el éhünket. A Cachapa gluténmentes, hússal vagy zöldséggel töltött kukoricalepényével repít minket Dél-Amerika forgatagába, míg a Raclette by Lili az olvasztott sajtok alpesi mennyországát idézi a Fő tere. A Bálint Kemencslángos faparázson sült lángossal készül, kürtőskalácsból pedig egészen komoly választékra számíthatunk: a lángosban is kiváló Gábor Kürtős és a Székely Kürtőskalács mellett, idén Dini Kürtőskalács személyében egy új vendéglátót is köszönhetünk az adventi forgatagban.

Az édesszájúaknak persze amúgy is kedvez a helyszín: a már jól ismert Sweet Point BUBORÉK GOFRI, a Waffle Dog, a Láng-Fánk és az I Love Churros mellett ezévből a beszédes nevű Édes kísértés, Robin fánkozója, és a Vén Duna Cukrászda segít megédesíteni a karácsonyi készülődést.

Természetesen nem lesz hiány test- és léleklemelegítő italokban sem: a nemes egyszerűséggel csak Bor névre keresztelt

egység éppúgy régi kedvenc, mint a Horodó, az Óbudai Hütte, az Óbudai Forraltboros, vagy a Bernát Pince. A Mocos Pincészet Villányból érkezik, a Kontyos Borház hagyományos borászati eljárással készült valódi gyümölcsborait kínálja, a Kis Bibic pedig minőségi italokkal, kávéféleségekkel, forró csokoládéval kedveskedik a vásárba látogatóknak. A Meleg Italok Háza és a Lélekkoralló kuckója sem árul zsákba-macsát, a Manna Büfé gyümölcsös forralt borai mellé velős piritóst is ajánl. A Szent András Hüttében a Békésszentandrási Szent András Söröző üveges sörei és ünnepi sör-csomagjai nagy választékban. Különleges forró italok, mint például Málnás rozé vagy Almás-fahéjas fehér forraltbor, valamint Birkás pálinka és röviditalok kaphatók

FONTOS!

Az 5 százalékos kedvezmény árusonként egy alkalommal váltható be, és csak az Óbuda-Békásmegyer applikáció Kedvezmények moduljának használatával vehető igénybe.



**Advent
ÓBUDAN**

Várjuk együtt az ünnepeket az ÓBUDAI ADVENTI VÁSÁR különleges hangulatával!

Ebben az évben is válogatott étel- és italkínálattal, édes finomságokkal, különleges kézműves termékekkel várjuk az Advent Óbudán fantasztikus hangulatú vásárában.



Szeretettel várjuk Önöket Budapest egyik legjobb adventi vásárában!

Az adventi vásár nyitvatartása:

Hétfő-csütörtök:	14.00-21.00 óra
Péntek:	10.00-22.00 óra
Szombat:	08.00-22.00 óra
Vasárnap:	08.00-21.00 óra



Az adventi vásárban az Óbuda-Békásmegyer applikáció harmadik kerületi felhasználói a vendéglátó egységeknél egyszeri engedményre jogosultak, a kedvezmények menüpontban található mértékben. Töltse le Ön is az alkalmazást és használja ki a kedvezményeket!

Az applikáció letölthető innen:

IOS-re:



Androidra:



OTTHONUNK
ÓBUDA
BÉKÁSMEGYER





2024
Advent
OBUDAN

HOGYAN VEHETI IGÉNYBE AZ ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER APPLIKÁCIÓ KEDVEZMÉNYEIT?

1. Lépjen be az Óbuda-Békásmegyer applikációba.
2. Válassza ki a Kedvezmények menüt.
3. A felsorolt ajánlatok közül görgetve válassza ki az Ön által felhasználni kívánt kedvezményt.
4. Kattintson a kedvezmény ismertetője alatt látható „Beváltom” gombra.
5. Ha szükséges, engedélyezze a képkészítést.
6. Olvassa be a szolgáltatónál kihelyezett QR-kódot.
7. Mutassa meg a kapott üzenetet az eladónak és élvezze a kedvezményét!

SZABÓ TÍMEA: MÓDOSÍTANI KELL A JÖVŐÉVI KÖLTSÉGVETÉST

Szomorú, hogy a Fidesz egy megszorításmentes, jólétnövelő kormányzásra kért választói felhatalmazást, ehhez képest a most beterjesztett, 2025-ös költségvetési javaslat egy teljesen irreális, alaptalan célokat és számokat tartalmazó megszorító előterjesztés. Ismét szürreális tervszámok szerepelnek benne, mintha a kormány elfelejtette volna, hogy a várt gazdasági növekedés helyett bezuhant a GDP, mintha nem lenne tartósan 400 forint fölött az euró, nem nálunk lenne Európában a legdrágább az áram, nem rohadna az egészségügy, és nem nélkülöznének a nyugdíjasok. Sajnos sokatmondó tény, hogy a Költségvetési Tanács javaslatról alkotott véleményében 30-szor szerepel a kockázat szó.

Ahogy az egészségügy, az oktatás, a bér- vagy nyugdíjemelések sem a látszanak a 2025-ös költségvetésben, úgy a kormány a 3. kerületi fejlesztéseket is sorra kihagyta a tervezetből. De én Óbuda-Békásmegyer országgyűlési képviselőjeként pótoltam a kormány hiányosságát, és közel 20 darab módosító javaslatot nyújtottam be a kerület legfontosabb problémáinak megoldása érdekében.

A Lázár János által korábban lehúzott fejlesztések között szerepelt a békásmegyeri és Tímár utcai HÉV-megálló akadálymentesítése. A békásmegyeri HÉV-megállót az aluljáróból csak lépcsőn keresztül lehet megközelíteni, ami rengeteg ember – idősök, mozgáskorlátozottak, kismamák - számára jelent nehézséget, a Tímár utcánál pedig a felüljáró okoz problémát. A költségvetési javaslatom lehetővé tenné az említett megálló akadálymentesítését.

Sajnos a kormány továbbra is ugyanígy halasztja a Római-parton a védmű megépítését. Itt 25 milliárd forintba kerülne az árvízvédelem, ami szintén állami feladat, de úgy tűnik, a hatvanpusztai birtok megépítése vagy Tiborcz István irodaépületének 600 milliárdos kormányzati "kiszélesztése" fontosabb, mint Budapest árvízvédelme.

Az óbudai Gázgyár talajmérgezése szintén egy régóta fennálló, az egész kerületet, sőt a budapestieket is érintő, súlyos probléma. Tíz éve követelem a kormánytól, hogy végezzék el végre a talaj méregtelenítést, miután a gázgyár több mint hét évtizedes működése alatt a gyártás mellékterméke-

ként közel 200 ezer tonnányi talajt szennyeztek arzénal, cianiddal, és egyéb veszélyes, rákkeltő vegyületekkel kevert gázmasszával, amit a területen ástak el. A lerakott veszélyes hulladék már évtizedek óta szennyezi a talajvizet és a talajt, ezenfelül alacsony vízállás esetén közvetlenül a Dunába ömlik, ahol a kutyákra, sétálóokra és evezősökre is veszélyt jelent. A helyiek védelmében a jövő évi költségvetésbe újra benyújtottam a gázgyár méregtelenítését is.

A békásmegyeri Veres Péter Gimnázium felújítása sajnos továbbra is aktuális. Úgy tűnik, a kormányt az sem hatotta meg, hogy az iskola, évek óta az ország 10 legjobb gimnáziuma között szerepel. Ismerjük a történetet:

Óbuda-Békásmegyer országgyűlési képviselőjeként pótoltam a kormány hiányosságát, és közel 20 darab módosító javaslatot nyújtottam be a kerület legfontosabb problémáinak megoldása érdekében a 2025-ös állami költségvetéshez.

az iskola hosszú ideje és folyamatosan beázott, méteres plafondarabok szakadtak le, később pedig a folyosók és az ebédlő is beázott. Szégyen, hogy Varga Mihály pénzügyminiszterként és Bús Balázs fideszes polgármesterként a saját kormánypártjukból nem tudtak annyi pénzt kicsikarni a korábbi években, hogy tisztességesen felújítsák az épületet. A gimnázium fenntartója a Fidesz-kormány, ha ott súlyosabb baleset történik, az a kormány felelőssége lesz. A Veres Péter Gimnázium felújítására öt milliárd forintot különítettem el.

Talán kevésbe látványos, de fontos feladatok a kerületi út- és járdafelújítások; a K-híd felújítása; a zöldterületek gondozása; a ví-

zelvezetési és csatornázási problémák rendezése; P+R parkolók létesítése; a Flórián-téri aluljáró felújítása.

És most jön az Óbuda-Békásmegyerre fordított költségvetéshez benyújtott módosító javaslataim listája:

- Békásmegyeri Veres Péter Gimnázium felújítása, 5 milliárd forint;
- Budapest III. kerületének út és járda-felújításai, 5 milliárd forint;
- Óbudai Gázgyár területének kármentesítése, 10 milliárd forint;
- Aquincum múzeum és régészeti park támogatása, 75 millió forint;
- H5-ös HÉV békásmegyeri aluljárójának akadálymentesítése és a Tímár utcai megálló akadálymentesítése, 1,5 milliárd forint;
- K-híd felújítása, 2,5 milliárd forint;
- Észak-Budai átmenő forgalom csökkentéséhez kapcsolódó intézkedések, 20 milliárd forint;
- Budapest III. kerület kompenzációja, 3,4 milliárd forint;
- Zöldterület gondozás Óbudán, 1,1 milliárd forint;
- Okos padok kihelyezése Óbudán, 100 millió forint;
- Budapest III. kerület vízvezetés, 10 milliárd forint;
- Budapest III. kerület csatornázás befejezés, 10 milliárd forint;
- Római-partnál a Nánási út-Királyok útján lévő védmű megerősítése, 25 milliárd forint;
- Térfigyelő kamerák telepítése Óbudán, 100 millió forint;
- Budapest III. kerület Csobánka téri szakrendelőjének korszerűsítése, 5 milliárd forint;
- P+R létesítése a III. kerületben, 450 millió forint;
- Flórián téri aluljáró felújítása, 500 millió forint.

A költségvetési törvény vitájában megkérem és felszólítom a kormányt, hogy tervezze be a költségvetésbe az említett javaslatokat, és végre valóban az emberek érdekében kormányozzon! Elfogadhatatlan, hogy reptéri vásárlásra elköltenek 1200 (!) milliárd, a Vodafone megvásárlására 600 (!) milliárd forintot, miközben nem fejlesztik a Magyarország hatodik legnagyobb városának számító 3. kerületet. Hatvanpuszta és Felcsút nem lehet fontosabb, mint Óbuda-Békásmegyer!

A szerző Óbuda-Békásmegyer országgyűlési képviselője



Őri László kerületi alpolgármester az útkarbantartás reformjára készül

Kátyúúin át kilátszik a keretrendszer

Itt az ideje áttekinteni az útkarbantartási feladatokról szóló önkormányzati megállapodásokat - véli Őri László. Óbuda-Békásmegyer városüzemeltetésért felelős alpolgármestere szerint olyan új kátyúzási keretrendszere van szükség a III. kerületben, amely a jelenleginél érezhetőbben és látványosabban, tehát hatékonyabban szolgálja a helyi lakosok érdekeit.

Merőben új útjavítási keretrendszerre és megközelítésre lesz szükség Óbuda-Békásmegyeren – vonta le következtetését Őri László alpolgármester azután, hogy az önkormányzat munkatársaival közösen több helyszínen is személyesen vizsgálta a folyamatban lévő kátyúzási munkálatokat.

Őri szerint fontos prioritizálni a javításokat: sugaras haladással, vagyis a nagyobb forgalmú utaktól célszerű elindulni, hiszen elsőként azokat a kátyúkat kell orvosolni, amelyek fajlagosan több lakosnak okoznak problémát, ezt követően jöhetnek a kevésbé forgalmas területek úthibái. „Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat több nagyobb céggel is szerződésben áll az útjavítási munkák elvégzésére, mindenképpen ennek a megállapodásoknak az áttekintésére van szükség” – húzta alá a városüzemeltetésért felelős alpolgármester.



Őri László felhívta a figyelmet, hogy szűk keretük maradt év végére, ezért csak a feltétlenül szükséges területeken lehet ezeket a munkákat elvégezni, a kerület költségvetéséből ugyanis jelentős összeget emésztenek fel az útjavítások. Szerinte a fagy beállta előtt már nem jutnak el mindenhova, ahová szeretnének és kellene is, de tavasszal feltétlenül folytatják a munkálatokat.

Az alpolgármester külön kitért a III. kerületben építkező Waterfront Cityre, amely, mint Őri emlékeztetett, vállalta a munkálatok, valamint a beáramló kamionok for-

galma miatt keletkező úthibák javítását. „Pusztán azt szeretnénk kérni a Waterfront City-től, hogy tegyen eleget mindennek, amiben az önkormányzattal megállapodott” – emlékeztette az építkezési vállalatot Őri László.

Mint lapunk értesült, az útjavítási szerződések áttekintését követően új közbeszerzés kiírását tervezi az önkormányzat, amelyre várják minden útkarbantartással foglalkozó vállalkozó, köztük kiemelten a helyiek jelentkezését is – arra kérik a lehetséges pályázókat, hogy tájékozódjanak közbeszerzés kiírásáról az önkormányzat online felületein és csatornáin, az Obuda.hu honlapon vagy a Közbeszerzési Értesítőben.

EZT IS A KORMÁNY MONDJA MEG

Kormányrendelet szabályozza és határozza meg, hogy a közterületek és közutak közül melyik a Fővárosi Önkormányzat hatásköre. A jelentős közlekedési csomópontokat összekötő főutakért a főváros, a helyi közlekedést szolgáló, szűkebb és kevesebb sávossal ellátottak többségének karbantartásáért a kerületi önkormányzatok felelnek.

Takarítson meg energiát, és profitáljon belőle

Mi az Energiahatékonysági Kötelezettségi Rendszer? Nagy Richárd György önkormányzati képviselő és energetikai tanácsnok cikke

Szeretné csökkenteni rezsi-költségeit úgy, hogy akár még pénzt is kaphat a megtakarításai után? Nagyobb előnyökkel járhat egy energiahatékonysági beruházás, mint gondolná. Hosszabb távú kiadáscsökkentés, fenntartható jövő a gyermekeink számára: minden, amit az Energiahatékonysági Kötelezettségi Rendszerről tudni érdemes.

Gondolta volna, hogy egy egyszerű energiahatékonysági beruházás akár anyagi nyereséget is hozhat? Az Energiahatékonysági Kötelezettségi Rendszer (EKR) segítségével nemcsak a rezsiköltségeit csökkentheti, hanem bizonyos feltételek mellett még pénzt is kereshet a megtakarított energiával. Az EKR az Európai Unió több országában működik hosszú ideje sikeresen, és már Magyarországon is elérhető, ami remek lehetőség azoknak, akik szeretnének energiát megtakarítani, és ezzel akár a környezetet is óvni.

Beruházásösztönzés

Az EKR célja, hogy a végfelhasználók – a vállalkozások, az önkormányzatok és a magánszemélyek – hajtsanak végre energiatakarékosságot célzó beruházásokat, amelyek különféle formákat ölthetnek: lehet szó új fűtésrendszerek kiépítéséről, nyílászárók cseréjéről, szigetelésről vagy hagyományos villanykörték modern LED izzókra cseréléséről. A rendszer arra kínál lehetőségeket, hogy a végfelhasználók igazolt energiamegtakarítást érjenek el, amelyért hitelesített energiamegtakarítást (továbbiakban HEM), úgynevezett „Fehér Bizonyítványt” kapnak. Ez egy igazolás arról, hogy az elvégzett beruházás bizonyítottan csökkentette az energiafelhasználást. A megtakarítást a „kötelezettek”, azaz villamosenergia-, földgáz- és üzemanyag-szolgáltatók felé lehet értékesíteni, akiknek pedig jogszabályi kötelezettségük, hogy energiamegtakarítást érjenek el a végfelhasználók körében.

Hogy lesz ebből profit?

Számos lehetőség adott energiamegtakarításra az EKR-nek köszönhetően. Ha otthonát szeretné energiatakarékosabbá tenni,

tehát például él az előbb sorolt felújítások lehetőségével, akkor végeredményben nemcsak a rezsiköltségeit csökkenti, hanem hosszútávon környezetbarát módon gazdálkodik az elérhető erőforrásokkal. Ahhoz, hogy a megtakarítást hitelesíteni lehessen, szükség van egy energetikai auditáló szervezet bevonására. Az audit során a szakemberek felmérik a beruházás hatékonyságát, és igazolják a megtakarítási értéket. Ez



alapján állítják ki a HEM-et, amely hivatalos dokumentumként igazolja a megtakarítást, ezt pedig értékesíteni lehet a kötelezetteknek, azaz szolgáltatóknak egy közvetítő cégen keresztül.

Ki és miért fizet?

Az EKR kötelezettjei olyan nagy energiakereskedők, szolgáltatók, mint az áram- és földgázszolgáltatók, valamint az üzemanyag-forgalmazók. Számukra jogszabály írja elő, hogy minden évben meghatározott energiamegtakarítást érjenek el. Ha ezt a célt nem teljesítik saját beruházásokkal vagy energiahatékonysági programmal, akkor vásárolhatnak hitelesített energiamegtakarítást, vagyis HEM-et, olyan végfelhasználóktól, akik már megvalósították a szükséges beruházásokat, és erről auditor alított ki számukra bizonyítványt. Ezzel nemcsak a törvényi kötelezettségeiknek

tesznek eleget, hanem biztosítják a fenntarthatóságot a közösségi célok eléréséhez is.

Mindez a gyakorlatban

Egy vállalkozás növelheti az energiahatékonyságát, ha lecseréli elavult gépsorait modern, energiatakarékosabb berendezésekre. Egy családi ház tulajdonosa nyílászárócserével vagy szigeteléssel érhet el jelentős megtakarítást. Megtörténtüket a HEM igazolja, és mint „értékpapír” eladható a kötelezett energiakereskedőknek. Az ebből származó összeggel részben, jó esetben teljes egészében utólag fedezhetőek a beruházás költségei, hosszú távon pedig élvezhetőek az olcsó rezsiköltségek.

Az EKR Európában

Nem új keletű, számos európai ország, például Olaszország, Franciaország, Dánia és az Egyesült Királyság már régóta alkalmazza az EKR-t. A rendszer nemcsak a lakosság számára, hanem a vállalkozások részére is előnyös, hiszen segít stabilizálni az energiaárakat és elősegíti a fenntartható fejlődést. Az energiahatékonysági kötelezettségi rendszerek célja, hogy a piac szereplőit bevonva érvékeljék el az energiafelhasználás csökkentését, anélkül, hogy közvetlen kormányzati támogatásra lenne szükség.

Mielőtt belevágná

Ha szeretne élni az EKR nyújtotta lehetőségekkel, érdemes konzultálni egy energetikai tanácsadóval, aki segít feltárni, milyen beruházásokkal érhet el megtakarítást. Az EKR keretében megvalósított beruházások esetén fontos, hogy a hitelesítéshez szükséges auditálást is megvizsgálják, hiszen csak így válik elérhetővé a megtakarítás hivatalosan igazolt és forgalomképes értéké.

Az EKR hosszútávú lehetőség biztosít Magyarországon számára. A cél, hogy 2030-ra az ország energiafelhasználása ne haladja meg a 2005-ös szintet. Ehhez azonban mindenkinek hozzá kell járulnia. Az eredménye egy energiatudatos közösség, ami nemcsak gazdaságilag előnyösebb, hanem környezetileg is fenntarthatóbb, és ez mindannyiunk érdekeit szolgálja. Ha pedig ennél is többet szeretne megtudni az Energiahatékonysági Kötelezettségi Rendszerről, és arról, hogy miként profitálhat belőle, keresse a megfelelő szakembereket!

Az önkormányzat megmentené Kaszásdűlő egyetlen postafiókját

Posta a pácban

Költségracionalizálási okokból a Magyar Posta a kaszásdűlői postahivatal bezárását fontolgatja – tudta meg a III. kerületi önkormányzat. Az ügyben azonnal megkeresték az állami társaságot, amely nyitott volt rá, hogy a postahivatal működtetésének folytatásáról tárgyaljanak.

Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat mindent megtesz a Pethe Ferenc téri postafiók megmentéséért, hogy aztán az rendeltetésének megfelelően ki tudja szolgálni a környéken élőket – olvasható az egyértelmű állásfoglalás a kérdésben a III. kerület honlapján, az Obuda.hu-n. Ugyanitt emlékeztetnek: dolgozói becslések szerint az elmúlt években körülbelül 100 alacsony forgalmú fiókját zárta be költséghatékonysági okok miatt a Magyar Posta, amivel az állami vállalat jelentős veszteségeket kerülné el. Azonban a Pethe Ferenc tér 1. szám alatti, bezárással fenyegetett fiók Kaszásdűlő egyetlen postahivatala – tették hozzá.



Az önkormányzat kommunikációs osztályának közleménye szerint van lehetőség az egyedi felülvizsgálatra, ezért a bezárás szándékának hírére Burján Ferenc, Óbuda-Békásmegyér alpolgármestere, Kaszás-

dűlő önkormányzati képviselője azonnal felvette a kapcsolatot a Magyar Postával, és tárgyalást kezdeményezett az érintett fiók folytatólagos működtetéséről, a társaság pedig nyitottnak bizonyult a kérdés megvitatására, az első körön már túl is vannak.

„Rendkívül fontos, hogy a központi, mindenki számára könnyen megközelíthető helyén megmaradjon Kaszásdűlő egyetlen postahivatala: a lakótelepen nagyon sok idős ember él, közülük sokan itt veszik fel a nyugdíjukat, itt fizetik be a csekkjeiket, a munkaidőben dolgozók ide tudnak bemenni az ajánlott leveleikért. Számukra jelentős pluszterher, ha egy távolabbi postahivatal szolgáltatásait kell igénybe venniük” – idézi a kerületi honlap Béres András alpolgármestert, aki Burján Ferencel együtt ott volt a megbeszélésen. Mint Béres beszámolt róla, a tárgyaláson az érintett postahivatal fenntartására kérték a Magyar Postát, ennek érdekében felajánlották az önkormányzat támogatását is, de a tulajdonos-üzemeltető állami vállalat lapzártáig még nem döntött a kérdésben.

Óvodapedagógusok és bölcsődei kisgyermeknevelők kaptak képzést

Jelzőrendszer a védőhálón

A kerületi gyermekvédelem megerősítése és hatékonyabbá tétele érdekében 2020 óta dolgozik együtt Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat és a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány. A munka kiemelten fontos, rendszeresen szüzszerű feladata az intézményrendszerben dolgozók számára tartott jelzőrendszeri képzés, ami most ősszel is folytatódott.

Az előző évek gyakorlatához hasonlóan a III. kerületi önkormányzat idén is több alkalommal szervezett jelzőrendszeri képzéseket szakemberek számára a Hintalovon Alapítvány közreműködésével. Az első félévben a bölcsődei kisgyermeknevelők, a második félévben, most ősszel az óvodapedagógusok mélyíthették tovább a gyermekjogokkal és gyermekvédelemmel kapcsolatos tudásukat – közölte az önkormányzat kommunikációs osztálya az Obuda.hu-n. A beszámolóban emlékeztettek: a gyermekvédelmi jelzőrendszer a gyermekjóléti szolgálatok, az egészségügyi és oktatási intézmények,



INGYENES JOGSEGÉLY

A Hintalovon Alapítvány az önkormányzattal együttműködésben idén még november 20-án és december 11-én tart III. kerületiek számára ingyenes jogsegéllyel egybekötött fogadóórát, december 13-tól pedig interaktív gyermekvédelmi programokkal települ ki az óbudai adventi vásárra. Részletes információkat az Obuda.hu-n találnak.

valamint a különböző hatóságok által közösen működtetett struktúra, tulajdonképpen védőháló, amelynek feladata felismerni, amikor egy gyermeket veszélyeztetnek, bántanak vagy elhanyagolnak, és amelynek feladata megtenni a megfelelő lépéseket a felsorolt esetekkel érintett gyermek biztonsága érdekében. A kerületi önkormányzat négy éve indította Gyermekvédelmi Programját, ami a védőháló jelzőrendszeréhez is szorosan kapcsolódik – tették hozzá.

A képzés alap- és emelt szintű modulból áll, az őszi emelt szintű kurzus résztvevői megtörtént, de szigorúan anonim eseteket dolgoztak fel a Hintalovon Alapítvány munkatársainak segítségével, közben bemutatott egymásnak a saját tapasztalataikat alapul, „jó és bevált gyakorlataikat”. A közlemény örömmel állapítja meg: a jelzőrendszeri képzések foglalkozásai jó hangulatban zajlottak, a szakemberek nyitottan álltak minden felmerülő kérdéshez, jól szemléltetve a résztvevők számára, hogy az interaktív módon, gyakorta játékos feladatokon keresztül átadott tudás miként válhat a mindennapi rutinjuk részévé.

A kerületi határokat teljesen figyelmen kívül hagyták

Újabb választási trükközést sejteneek

A Fidesz teljesen átrajzolja az egyéni választókerületek jelentős részét, Budapesten az összeset, ami értelemszerűen érinti az óbudai választókerületeket is.

A harmadik kerület egy része egyelőre a 4-es számú egy választókerülethez, egy másik része pedig 10-es számú választókerülethez tartozik.

A javaslat alapján a jövőben a 4-es számú választókerület csak a II. kerületből állna, az Óbudát eddig többnyire lefedő 10-es számú választókerület a XI. kerület egy részét és a XXII. kerületet jelentené, Óbuda nagy része a 11-es számú választókerületet adná, ami eddig Újpest és a XIII. kerület egyes részeiből állt.

Az igazán cifra dolgok még csak nem is itt fognak történni, hanem például a jelenlegi 2-es és 15-ös egyéni választókerület esetében, amiket szétesztettek négy másik választókerület között.

Ahogy ebből is látszik, a kerületi határokat teljesen figyelmen kívül hagyták, az új felosztás eredményeképp a fővárosban két választókerületet ráadásul meg is szüntetnének, 2026-ban tehát Budapest 18 helyett csak 16 egyéni képviselőt juttathatna be az Országgyűlésbe.

A választásokról szóló törvények módosításáról szóló javaslatot november 18-án, hétfőn este 23 óra előtt nem sokkal nyújtották be az országgyűlés igazságügyi bizottsága elé, a fideszes többségű, a KDNP-s Vejkey Imre által vezetett bizottság pedig másnap, november 19-én el is döntötte, hogy mehet tovább az Országgyűlés elé.

A javaslat kritikusai szerint mintapéldája az ún. gerrymanderingnek, azaz a választókerületi határmanipulációnak.

A momentumos Szabó Szabolcs és a párbeszédes Szabó Tímea már a szavazások előtt nehezményezte, hogy a 65 oldalas törvényjavaslatot alig pár órával az ülés kezdete előtt kapták meg.

Sebián-Petrovszki László, a bizottság DK-s tagja, aki egyébként a dokumentum Budapestre vonatkozó részeit közzétette, már önmagában azt sunyi, aljas és személt megoldásnak nevezte, hogy társadalmi vita, szakmai előkészítés és egyeztetés nélkül állították össze a javaslatot, amit „választási atombombának” nevezett.



A Fidesz egy, még november 19-én kiadott közleményében azt írja, törvény teszi kötelezővé az Országgyűlés számára, hogy lakosságszámhoz igazítsa a választókerületeket. Budapest lakosságszáma ugyanis az elmúlt évtizedben jelentősen lecsökkent, míg a fővárosi agglomerációé nőtt. A kiköltözők nagy száma miatt kellett Pest vármegyében a két új választókerületet is kialakítani.

Karácsony Gergely főpolgármester szerint viszont, ha az Országgyűlés elfogadja a módosítást, akkor a nemzet fővárosa a népességszámhoz képest jóval kisebb súllyal lesz majd képviselve a parlamentben.

„Miből lehet tudni, hogy hamarosan választás lesz Magyarországon? Hát onnan, hogy a Fidesz megint módosítani akarja a választási szabályokat” – jegyezte meg. „Így állnak bosszút azért, mert a főváros legutóbb a kormány ellen szavazott. Ha így folytatják, legközelebb még nagyobb arányban fogjuk őket leszavazni.”

aradi



FEHÉR HATÁRVONAL:
Budapest kerületei
PIROS KERET ÉS SZÁM:
a javasolt új választókerületek

A közösségi sportprogramok kerületi rendszerével akár egy kombinált csoportos órabéret ára is megspórolható

Az Esernyőssel sportoltuk át az évet

2024-ben az Esernyős Óbudai Kulturális és Sport Nonprofit Kft. változatos és dinamikus sportprogramokat kínált Óbuda lakosságának, mindezt a szabadidősport, a családi események és a helyi közösségek összekapcsolása céljával tette. A rendezvények nemcsak a sport iránti elköteleződést erősítették, hanem lehetőséget biztosítottak minden korosztálynak a mozgásra, szórakozásra és közösségi élmények szerzésére.

Az év kiemelkedő eseményei olyan nagyrendezvények voltak, amelyek nemcsak sportos kihívásokkal, hanem szórakoztató és közösségi élményekkel is várták a résztvevőket. A Pünkösdfürdői Családi Futónap és a Tour de Óbuda például a futás és kerékpározás szerelmeseit vonzották, miközben az egész család számára remek szórakoztató és mozgási lehetőséget kínáltak. A rendezvények nemcsak sportteljesítményekről szóltak, hanem közösségi élményekről is, amelyeken esetenként több száz helyi lakos vett részt.

Nyár közepén már valódi hagyomány az Óbudai Jógák Éjszakája, ahol a legbátrabb résztvevők hat órán át élhették a jógaflow-t, a közös meditáció és a mozgás varázsát. A vízi sportok kedvelői vízre szállhattak az Óbudai Családi Vizes Sportnap a Dunán elnevezésű program varázslatos helyszínén, a sokak által kedvelt Római-parton, több Duna-parti egyesület közreműködésével.

2024-ben első alkalommal jelentkezett az Óbudai Underground Minifeszt, amelyen különböző szubkultúrák megmozgató



aktivitásai és programjai adódtak össze egy egynapos kulturális és sportfesztiválon. Izgalmas és látványos sportverseny biztosította a rendezvény extrém hangulatát, a legfelkapottabb freestyle sport párbajversenyén szurkolhattak a nézők a Street Workout atlétáknak. Ősszel, egy ködös októberi napon több száz futó és túrázó gyülekezett a Laborc utcai Szabadidőparkban az Óbudai Terepfutó és Túrafesztiválon, ahonnan a futók és a túrázók a Hármashatár-hegy festői ösvényei felé vették az irányt, miközben különböző nehézségű futó- és túraútvonalakon fedezték fel Óbuda környékének természeti szépségeit.

A hagyományos diákolimpiai rendszerben hónapról hónapra méretetik meg magukat a kerületi diákok, legyen szó labdarúgásról, röplabdáról, atlétikáról vagy sakkról. Amíg azonban a hagyományos diákolimpiai rendszer a minőségi sportállományra alapoz, addig a 2023-ban először életre hívott Óbudai Ifjúsági Olimpia a jelenkori társadalmi igényeket elégíti ki. Az OCR sportágra alapozott izgalmas és ingergazdag akadályfutáson a legtöbb kerületi gyermek sikerélménnyel gazdagodott, mivel a funkcionális öröm megélése garantált, ezért akár teljes létszámmal is részt vehettek a többnapos diáksport fesztiválon a kerületi iskolák.

2024-ben az Óbudai Darts Bajnokság két alkalommal (februárban és novemberben) okozott örömet és élményt a darts kedvelőinek. A bajnokságon amatőr és profi indulók méretethették meg magukat egy estébe nyúló közösségi eseményen. Ezzel életre kelt az óbudai darts közösség, ami azért különösen fontos, mert Óbudán a kö-

zösségi sportprogramok egyedülálló rendszert alkotnak, hogy minden óbudai lakos részesülhessen a sport élményeiből. Ezzel a szabadidősport-rendszerrel akár egy sportkomplexum kombinált csoportos órabéretét is van lehetőség kiváltani, ami nem csak a fittséget őrzi meg, de a pénztárcát is kíméli. A heti rendszerességű, ingyenes Chi Kung, Nordic Walking, Kinti Kondi, Futótechnikai- és Beltéri erősítő edzések között mindenki megtalálja a számára megfelelő, szívéhez legközelebb álló mozgásformát.

2024-ben az Esernyős rendezvényei nemcsak mozgásra ösztönözték a kerület lakóit, hanem hozzájárultak egy élénk és összetartó közösség kialakításához is. A nagyrendezvények, a szabadidős programok és a fiatalokat célzó oktatási kezdeményezések mind hozzájárultak Óbuda-Békásmegyer sportéletének pezsgéséhez. Látogassák 2025-ben is Esernyős óbudai sportrendezvényeit!

Almási-Berényi Petra



SPORTOLJON ÖN IS AZ ESERNYŐSSEL!

A sportolási lehetőségek részleteit és az aktuális információkat megtalálják az Esernyős elektronikus felületein, az Obudasport.hu internetes oldalon, az Esernyős-Óbudai Sport elnevezésű Facebook-oldalon, illetve a minden hónapban megjelenő Esernyős programfüzetben.

Ahányszor segítségért fordul, annyiszor kell segítséget kapnia

Az áldozatsegítést a rendőröknek is tanulni kell

A Fővárosi Szolidaritási Alap támogatásával megvalósuló áldozatsegítő projekt 2024 nyarán vette kezdetét Óbuda-Békásmegyeren. A projekt fő beavatkozása három önkormányzati tulajdonú lakás felújítása, melyeket a kerület a későbbiekben áldozatsegítő célokra fog hasznosítani. A projekt másik fontos célkitűzése a segítő szakemberek képzése. A családon belüli erőszak elleni fellépésben különösen nagy szerepe van a rendőrségnek.

A Patent Egyesület évtizedes tapasztalatokat halmozott fel a rendőrök képzésében. Az egyesület kidolgozott egy módszertant, amely arra készíti fel a rendőröket, hogyan segíthetik az áldozatokat, akik a kerületi lakásokban élnek, és hogyan léphetnek fel leghatékonyabban az áldozatok biztonsága érdekében. Az önkormányzat áldozatsegítő projektje lehetőséget biztosított a III. kerületi rendőrök számára, hogy részt vegyenek ezen a hiánypótló képzésen.

A siker hiánya

A képzés során az interaktív, gyakorlatközpontú módszerek segítettek a rendőrök készségeinek fejlesztését, különösen a bántalmazási esetek szakszerű ellátásában. Az ilyen helyzetek kezelése rendkívül megterhelő – legyen szó jogászokról, pszichológusokról vagy a rendfenntartásban dolgozókról. Sok segítő szakember szembesül azzal, hogy minden erőfeszítésük ellenére az áldozatok visszatérnek bántalmazó kapcsolatukba.

A képzés vezetői elmondták, hogy a bántalmazottak átlagosan 8-12 alkalommal kér-



nek segítséget, mire valóban képesek megtenni a kilépéshez szükséges döntő lépést. Ez a tapasztalat rendkívül frusztráló, hiszen a segítőök a sikertelenség élményével szembesülnek, ami idővel kiegészzhez vezethet. A képzés legfontosabb üzenete ezért az volt, hogy minden egyes alkalommal, amikor egy áldozat segítséget kér, a szakemberek kötelessége újból támogatni – függetlenül attól, hányszor fordult már elő ilyen eset.

Empátiafejlesztés

A képzés egy empátiát növelő gyakorlatokkal kezdődött. A résztvevőknek egy képzeltszituációt olvastak fel, amelyben egy személy dilemmázott, hogy kilépjen-e egy rossz munkahelyi környezetből, ahol nem becsülik meg és rendszeresen megalázzák, miközben sok pozitív élmény is éri ott őt. A rendőrök két csoportra oszlottak: egyikük a maradás, másikuk a kilépés mellett érvelt. A gyakorlat során kiderült, hogy sokkal könnyebb a maradás mellett indokokat felsorakoztatni, hiszen – idézve az egyik résztvevőt – az ismerős rossz sokszor kevésbé félelmetes, mint az ismeretlen új.

Ez a helyzet jól tükrözi a bántalmazó kapcsolatban élők dilemmáját, akik gyakran nincsenek abban

a helyzetben, hogy azonnal ki tudjanak lépni a kapcsolatból. Ennek számtalan oka van, például, hogy anyagilag, érzelmileg vagy fizikailag kiszolgáltatottak, és a változás számukra óriási kockázatokkal járhat.

A képzés során szó esett az erőszak társadalmi beágyazottságáról, a nemi sztereotípiákról és a családon belüli erőszakkal kapcsolatos előítéletekről. Rávilágítottak arra is, hogy a jogi szabályozásban vannak hiányosságok, amelyek megnehezítik az áldozatok védelmét. Az áldozathibáztató attitűd és a szexista előítéletek gyakran tovább súlyosbítják a helyzetet, ezért a rendőrök szerepe kulcsfontosságú abban, hogy támogató hozzáállásukkal meg erősítsék a sértettek bizalmát.

Rendszerezés

Az elhangzottak révén a III. kerületi rendőrök mélyebb megértést nyertek arról, hogy milyen komplex helyzetekkel szembesülnek az áldozatok, és hogyan tudják őket hatékonyan támogatni, akár sokadik próbálkozás esetén is. Ugyanakkor a képzők tapasztalata az, hogy a rendőrségeknél gyakori a munkaerő-vándorlás, emiatt kulcsfontosságú lenne az ilyen képzések rendszeresítése, hogy az új belépők is megkapják a szükséges felkészítést, a régiiek pedig felfrissítsék tudásukat.

A FSZA 2023-32 kódszámú, „Párkapcsolati és családon belüli erőszak áldozatainak segítése Óbuda-Békásmegyeren” című projekt a Fővárosi Szolidaritási Alap támogatásával valósul meg.



Dés Fanni, a NANE szakértője a párkapcsolati erőszakról - I. rész

A hetedik alkalommal talán sikerül

A párkapcsolati erőszak nem magánügy, mindannyian tehetünk az áldozatok megsegítéséért. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat ezért hívta életre Áldozatsegítő Programját, amelynek együttműködő partnerei között van a Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület (NANE). Dés Fanni, a civil szervezet önkormányzati együttműködésekért felelős szakértője segített nekünk felvázolni, hogy mi is az a társadalmi probléma, amivel szemben állunk.

A bántalmazó partnerkapcsolatban számos csapda leselkedik a nőre. Rögtön a kapcsolat elején megtévesztő lehet, hogy az milyen romantikával, milyen szenvedélyes szerelemmel indul. A férfi lesi a nő minden kívánságát, azonban érdemes figyelni, hogy időben kiderüljön, a túlzó figyelmesség valójában nem azt takarja-e, hogy a partner uralkodni akar fölöttünk. „A korai jelek közé tartozik az állandó féltékenykedés, barátokra, barát-nőkre is, ennek nyomán szélsőséges hangulatingadozások, dühkitörések, tárgyak megromlása jellemző. Ha viszont a nő jelzi a partnerének, hogy valamivel megbántotta, azt egyszerűen negligálja” – mondja Dés Fanni szakértő. „A mielőbbi elköteleződés erőltetése is lehet jel, ahogy az is, hogy előző partnerét bántalmazta, ám ha ez szóba kerül, a történeteket átkeretezi, azaz annak minden felelősségét a bántalmazott nőre hárítja.” (A leírt figyelmeztető jelek itt felsorolt listája korántsem teljes – a szerk.)

A szakaszok

A szakirodalom pontosan leírja: a bántalmazó partnerkapcsolat dinamikájában körforgásszerűen ismétlődik három, jól elkülöníthető szakasz. Az erőszak ciklusában a feszültség felgyülemlése, az erőszak kitörése és az úgynevezett „mézeshetek” időszak követik egymást, majd kezdődik minden előről... „A feszültség felgyülemlése az erőszak kitöréséig fokozódik. A bántalmazást követő mézeshetekben a partner mély megbánást mutat, bocsánat kér, fogadkozik, ám ezek a gesztusok nem őszintén, míg az erőszak kitörése egyre szélsősége-sebb, egyre durvább formát ölt, és a mézeshetek ideje egyre rövidülhet” – teszi hozzá a szakértő

Elszigetelés

Az erőszak említett ciklikussága minden bántalmazó kapcsolatban jelen van, azonban a bántalmazásnak lehetnek különböző formái, amelyek közül több gyakran egy-

szerre történik. Dés Fanni szerint a testi mellett mindenképpen beszélnünk kell a lelki-érzelmi erőszakról, hiszen a testi erőszak minden esetben súlyos lelki sérülést is okoz. „Az érzelmi erőszak eszköztárába tartozik a nő önbizalmának lerombolása, a végletes féltékenykedés. Gyakran látjuk, hogy a bántalmazott egy idő után, „önként” mond le baráti, családi kapcsolatairól, hogy elkerülje az erőszakkitöréseket. A társadalmi-gazdasági erőszak markáns formája a nő

vagy válik súlyosabbá. És az esetek tíz százalékában a verés vetüléshez vezet” – hívja fel a figyelmet.

Megy vagy marad

„Miért maradnak a nők egy bántalmazó párkapcsolatban?” – ebben a formában tesz fel általában a kérdést, ahelyett, hogy megfordítanák, és tennék fel: „Miért nehéz kilépniük a nőknek egy bántalmazó kapcsolatból?” A szakértő szerint a bántalmazó



elszigetelése, például amikor a bántalmazó nem engedi a nőt dolgozni, olykor még akkor sem, ha ez lenne a család egyetlen bevétele. A párkapcsolati erőszak formája még a verbális erőszak és a szexuális erőszak.”

Az első pofon

Az erőszak folyamatosan erősödik a kapcsolat alatt, és egyes elköteleződési pontok gyakran az erőszak eskalálásához vezethetnek. „Ilyen tipikus krízispontok például a házasságkötés, a terhesség, a gyermekszületés. Nem egyetlen bántalmazott nő történetében hallottuk: a nászéjszakán csattant el az első pofon. Ilyenkor hagyományosan erősödik a társadalmi nyomás: maradjon a partnerével akkor is, ha a kapcsolat bántalmazó” – mondja a szakértő. Dés Fanni szerint érdemes a családon belüli erőszakkal kapcsolatos számos tévhit közül egyet kiemelni, amely azt állítja, hogy még a bántalmazó férfiak is megváltoznak, ha a nő kiszolgáltatottá válik, például terhes vagy beteg. „A valóság azonban az, hogy az áldozatok 25 százalékát akkor is megveri a bántalmazó partnere, amikor gyermeket vár, sőt sokszor a terhesség idején kezdődik a bántalmazás

zó akkor a legveszélyesebb, amikor a nő ki akar lépni a kapcsolatból, a leggyakrabban ilyenkor történnek gyilkosságok. „Tehát nagyon is jogos az áldozat félelme, hogy még durvább bántalmazás fenyegeti vagy akár az élete is veszélybe kerülhet, ha kilép, ráadásul valószínűleg van már tapasztalata: kapcsolatba került ugyan arra hivatott intézménnyel, ám az nem védte meg. Eközben a bántalmazó a rendszer hiányosságait jól ki tudja használni. Ezért nehéz kilépni. A statisztikák szerint ez átlagosan a 7. (!) próbálkozásra sikerül csupán.”

A gyerekek

„Az esetek többségében az anya elleni erőszak esetén a gyermek is közvetlenül ki van téve bántalmazásnak. De ha nem is fizikai erőszak áldozata, biztosan szenved a bántalmazó férfi kontrolláló, uralkodó attitűdjétől. Hangsúlyoznunk kell, amennyiben a gyermek akkor is tanúja az erőszaknak, ha még nem pontosan érti, mi történik, és ugyanúgy traumatizálódik. Hosszútávon is romboló hatása van, ha magára hagyjuk ezekkel a tapasztalatokkal a gyerekeket” – váli a szakértő.

(A beszélgetés második, befejező részét lapunk következő számában olvashatják.)

A gyerek ember, az étel nem játék

Interjú dr. Wilde Annamáriával, a Szent Margit Rendelőintézet gasztroenterológusával

Hazánkban is egyre nő az étel-allergia előfordulása gyermekek körében, illetve a hasi fájdalmakkal küzdő gyermekek aránya is nő, amivel párhuzamosab egyre nagyobb igény mutatkozik a gyermek gasztroenterológiai szakrendelések iránt. Dr. Wilde Annamária a Szent Margit Rendelőintézet Víziorgona utcai telephelyén fogadja a pácienseket, vele beszélgettünk a gasztroenterológiai problémákról és azok kezelési lehetőségeiről.

■ **Tapasztalata szerint gasztroenterológia kérdésében mi jelenti a legnagyobb problémát a gyermekeknél?**

Minden korosztályt érinthet a hasi fájdalom, háttérben állhat szervi és nem szervi ok is. Csecsemő és kisded korban több esetben felmerül az ételallergia, mely sokszor inkább étel okozta adverz reakció következménye, csak néhány százalékban felelős tényleges ételallergia a panaszokért.

Későbbi életkorban a hasi fájdalom mögött leggyakrabban nem szervi, ún. funkcionális ok szerepel, de itt is előfordulhat cöliákia, laktóz-intolerancia és súlyosabb betegség is, mint például a gyulladós bélbetegség.

■ **Milyen ajánlással él a szakma a gyermekkori táplálkozással kapcsolatban?**

Az ételallergia megelőzésével kapcsolatban fontos, hogy lehetőleg az összes fő táplálék fehérje allergén - mint például a tej, tojás, búza, hal, olajos magvak, szója - kerüljön fokozatosan bevezetésre 1 éves kor előtt, még akkor is, ha a testvérnek ismert súlyos ételallergiája van. Amennyiben az ételallergiával a csecsemő szervezet a bélrendszer immunrendszerén át találkozik először kisebb mennyiségben, fokozatosan bevezetve a hozzátáplálás során, akkor ún. ételtolerancia, azaz ételhez való hozzászokás alakul ki az adott étel allergizáló fehérjével szemben. Így a szervezet azt „elfogadja”, megismeri és nem alakul ki az idegen fehérje ellen allergiás reakció. Ha az allergizáló étel fehérjéjével a szervezet a tudón, a sérült ekcémás bőrön vagy egy éves kor után, vi-

szonylag későn találkozik, csökken a tolerancia kialakulásának esélye.

■ **Milyen esetekben várhatják a legkönnyebb és leggyorsabb javulást a kis páciensek, és melyek a legkitartóbb odafigyelést igénylő betegségek?**

A javulás minden esetben egyén- és betegségfüggő. A csecsemőkori tej- és tojásfehérje allergiát általában kisdedkorra kinövik



a gyerekek, míg az olajos magvak fehérjéje elleni allergiás reakció egy életen át megmaradhat. A gyakran előforduló ún. funkcionális hasi fájdalmak esetében, mely háttérben szervi ok nem áll, sokszor nem a hasi fájdalom megszüntetése a cél, hanem a megfelelő mindennapi életvitel zökkenőmentes beiktatása, az iskolai hiányzások redukálása, szociális reintegráció.

■ **Abban az esetben, ha a gyermeket gasztroenterológushoz irányítják, milyen vizsgálatokra számíthat?**

A tüneteket a rendelésen részletesen átbeszéljük, a kórtörténet alapos felvétele és fizikális vizsgálat mellett laboratóriumi, képalkotó és eszközös vizsgálatok is segítenek az esetleges betegség feltérképezésében - mindezek alapján kezdjük el a szükséges étrendi módosításokat vagy kezelést.

■ **Milyen szakterületekkel szokott együttműködni az egészségügyi panasz megoldása érdekében?**

A betegellátás nálunk is csapatmunkában zajlik, így tudjuk a legmagasabb minőséggel segíteni a gyermekek és családjuk életét, hiszen a kettő szorosan összefügg. Az említett laboratóriumi és radiológiai szakterületeken kívül jelentős szerepe van még a dietetikussal történő konzultációnak. A dietetikai megbeszélésre érdemes 3-5 napos étkezési és tüneti naplóval készülni, így a dietetikus már láthatja milyen ételek okozhatnak esetlegesen rejtett formában is panaszt. Sok esetben a különböző adalékanyagok, mesterséges édesítőszer fogyasztása is puffadással, hasi fájdalommal, akár hasmenéssel is járhatnak. A dietetikussal egyénre szabottan, a család életébe is beilleszthetően tudnak a szülők és a gyermekek közösen megfelelő étrendi változtatásokat eszközölni. Csecsemőkori székelési nehézség esetén a medencefenék izmainak összehangolt működésében a gyógytornással történő közös medencefenék terápia jelenthet megoldást, de kiemelt szerepe van a pszichológiai támogatásnak is. Tudományosan szempontból is egyre több bizonyíték támasztja alá a bélrendszer és agy közötti, két irányba ható kapcsolatot.

■ **Hogyan zajlik a gondozásba vett gyermekek kezelése?**

A rendelésen elindul a kivizsgálási, megfigyelési folyamat, majd utánkövetésre kerül sor: a családokat visszahívjuk a rendelésre, vagy telefonos konzultációt folytatunk. Kiemelt jelentősége van a megfelelő kapcsolattartásnak, ezért e-mailben is elérhetők vagyunk. A gondozás hossza egyén és betegség függő. Amennyiben a beteg meggyógyul, a megfelelő terápiás módosításokat követően már nem lesz szükség kontrollra. Ellenben életen át tartó betegségek, mint a cöliákia vagy a gyulladós bélbetegségek, hosszú távú gondozásba vétel és kontroll vizsgálatok szükségesek.

Egyre népszerűbbek a Szent Margit Rendelőintézet egészségnapjai

A szűrés számszerűen is életet menthet



November második hétvégéjére szervezett egészségnapot a Szent Margit Rendelőintézet. A Vörösvári úti szakrendelőt több mint kétszázan keresték fel, a résztvevők átlagosan négy szűrésen, mérésen vagy tanácsadáson vettek részt. Az intézet beszámolója szerint az eredmények azt mutatják, hogy a preventív programoknak rengeteg előnye van, hiszen ezúttal is több páciens irányítottak tovább szakorvoshoz a rendelőintézet munkatársai.

KIEMELKEDŐ TENDENCIÁK

A Szent Margit Rendelőintézet egészségnapján összesen 66 légzésfunkció vizsgálatot végeztek, amelyből 22 fő eredménye lett pozitív. A nőgyógyászati rákszűrésre 37-en jelentkeztek, akikről cytológiai vizsgálatot is vettek, kontrollra pedig 10 hölgyet rendeltek vissza. Meghökkenítő eredményt hozott a hallásszűrés, ahol a vizsgáltak 70 százalékánál találtak okot további vizsgálatra.

A bőrgyógyászati és anyajegyszűrésen a 77 vizsgált érdeklődőből 10 főt rendeltek vissza, amíg az urológiai vizsgálaton 8 főnél találtak jóindulatú prosztatata megnagyobbodást, további 10 páciens pedig gátizomtoránára irányítottak a szakemberek. Továbbra is töretlen népszerűségnek örvend az InBody testösszetétel mérés, amelyen a BMI (testtömeg index) meghatározása során a jelentkezők mintegy felénél mértek nem megfelelő tartományt. A haskörfogat mérés eredménye a hazai trendeknek felel meg, a hölgyeknél nagyobb számban lett magas az érték, mint férfiak esetében.

Közel százan voltak kíváncsiak szemük egészségi állapotára: jól is tették, hogy a szűrés mellett döntöttek, ugyanis a jelentkezők harmadát rendelték vissza szemész szakorvoshoz. A vércukorszint mérés az egyszerűbb, de informatív szűrések közé tartozik, mégis a 123 vizsgált páciens közül 48 főnél mutatott az eredmény magas értéket, ezzel párhuzamosan viszont a koleszterinszint mérés során magas értéket nem, csupán emelkedettet mértek a résztvevők közel felénél.

De a rendelőintézet egészségnapján táplálkozási és mozgástanácsadást is tartottak, amelyen azok vettek részt, akik már rendelkeztek InBody testösszetétel eredményrel. A vizelettartási képesség a megfelelő gyakorlatok segítségével javítható, ezért gátizom-erősítő, más néven Kegel-tornán is részt vehettek az érdeklődők, amellyel megelőzhető, csökkenthető vagy szinten tartható a vizeletszivárgás.

A perifériás érbetegség kimutatására alkalmas boka kar index mérése és arteriográf vizsgálatra is nagy volt az érdeklődés, akiknek nem sikerült bejutniuk a mérésre, külön időpontot kaptak, valamint a kardiológiai szűrésen is nagyon magas számban jelentek meg, a látogatók közel fele vett részt a vizsgálaton.

Napjainkban egyre nagyobb számban érintettek az emberek depresszióban, ennek mérésére alkalmazzák a Beck-kérdőívet, az eredmények értékelése után pedig 2 páciens irányítottak tovább a Rendelőintézet pszichiátriai szakrendelésére. Az alvással is sokan állnak hadilábon, ezért bizonyult hasznos programnak az alváshigiéniés tanácsadás, a javaslatok, tippek várhatóan javuló alvásminőséget fognak eredményezni. A szájúregi szűrés során megállapították a szakemberek, hogy ezen a területen is van még tennivaló, hiszen a megjelenteknek gyenge a szájhigiéniája, és rossz a fogazatuk állapota, nem is csoda, hogy 20 páciens utaltak szakrendelésekre.

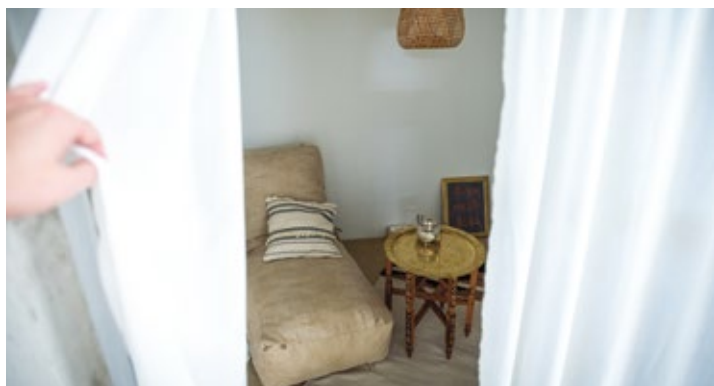
Az ultrahangos nyaki ér vizsgálat (Doppler ultrahang vizsgálat) a nyakban található erek áramlási viszonyait és szerkezeti állapotát vizsgálja. Ez eljárás nem invazív, fájdalommentes és segít az érbetegségek diagnosztizálásában. Nagy volt az igény erre a vizsgálatra is, ezért aki már nem jutott be az egészségnapon, külön időpont birtokában térhetett haza.

A Szent Margit Rendelőintézet jövőre is szervez hasonló egészségnapokat, amelyekre továbbra is ingyenesen látogathatók lesznek.



Közösségi iroda a régi textilnyomóban

IT-hub nyílt
a Goldbergerben



Nyolc éve adta át szófia közösségi irodáját a Puzl CowOrKing, amely november közepén most Budapesten is megnyitotta kapuit, hogy otthont adjon a technológiai és informatikai szektor startupjainak, vagy akár nagyobb munkaközösségeinek.

Kétszáz budapesti helyszín közül választották ki az óbudai Goldberger Textilgyár területén a textilnyomó épületét – a tervek szerint az egész ingatlant revitalizálják, és a környék kulturális, gasztronómiai és infrastrukturális vérkeringésébe is bekapcsolódnának.

Hatalmas ablakok engedik be a természetes fényt a jellemzően nyersbeton, impozáns felületek közé – de ha tippelhetünk, sokan a privát telefonhívások lebonyolítására szolgáló, dívánnyal felszerelt apró fülkébe fognak beleszeretni: mintha egy teaház hangulatos szeparéja lenne. November 15-én tartották épületbejárást a sajtó és az önkormányzat munkatársai számára a Puzl CowOrKing Budapest újonnan nyílt közösségi irodájában, ahol Tóth Zsófia, a szolgáltató cég budapesti társalapítója és navigátora, valamint Thibaut Taittinger, az alapító CEO vezette körbe az érdeklődőket – először a már felújított első emeleten.

Ezeröttszáz négyzetméter revitalizáltak első lépésben, a teljes projekt azonban nyolcezer négyzetméternek ad majd új életet: az irodatereken túl meetupokat és networking eseményeket befogadó közösségi terek, negyven férőhelyes beltéri parkoló, rendezvényhelyszínek, valamint kávézó, bár és étterem is kialakításra vár. Utóbbiak a nagyközönség számára is nyitva lesznek, igaz, ezt a fejlesztés utolsó ütemére tervezik, három-négy éven belül reális a nyitás.

Közben persze azt is tisztázzuk, mit jelent egyáltalán a közösségi iroda – míg tíz-tizenöt éve ez a fogalom nagyjából a digitális nomádok munkahelyét jelentette, ma már inkább szolgáltató irodát és IT-hubot. Igaz ugyan, hogy akár egyszemélyes vállalkozást is kiszolgálhatnak, de akár kétszáz fős céget is be tudnak fogadni az IT és a technológiai szektorból. És bár, mint Tóth Zsófia fogalmaz, a piacot érdemes még edukálni a közösségi irodák előnyeire, ugyanakkor épp az IT és tech-szféra az, amely szereti az ésszerűsítést, előnyben részesíti a flexibilis megoldásokat – hogy nem négyzetmétert, hanem asztalokat lehet bérelni, hogy a hibrid munkarendhez is jól illeszkedik.

Az első emelet közepén nagy beltéri növény és impregnált mohafal ellensúlyozza az ipari környezetet – amit egyébként kifejezetten kerestek a beruházáshoz. Új épületet felhúzni ugyan jóval egyszerűbb, mint kihasználatlan ipari tereket

éleszteni újra, de annál izgalmasabb, ráadásul sokkal környezetkímélőbb is. Thibaut Taittinger hozzáteszi, ezzel együtt is törekednek a változatosságra, az építészeik kerülnek az egyengyártást: az épület szintjei saját vizuális tematikát, a tárgyalók külön dizájnt kapnak majd.

A GOLDBERGER

Óbuda a XVII. században számos kisiparos műhelynek adott otthont, közülük is kiemelkedett Goldberger Ferenc textilüzeme, amely 1784-es alapítása után folyamatosan bővülni tudott. Olyannyira, hogy unokája, Goldberger Leó iparmágnásként már franciaországi, olaszországi és tengerentúli üzemeket is nyitott. 1948-ban államosították az üzemet, a Pamutnyomóipari Vállalat egysége működött itt, majd 1997-ben már Goldberger Textilművek Rt. néven jelentett csődöt. Az egykori gyárterületen működik a Godot Kortárs Művészeti Intézet és a Goldberger Textilipari Gyűjtemény is.

Az Óbudai Platánra szállt a VándorBagoly

Kreatív olvasónevelésért kapott szakmai díjat az Óbudai Platán Könyvtár

A Magyar Könyvtárosok Egyesületének (MKE) Gyermekkönyvtáros Szekciója által 2012-ben alapított VándorBagoly-díjat idén az Óbudai Platán Könyvtár kapta – közölte az örömhírt lapunkkal a frissen elismert könyvtár. A díj egy madárszobor, egy évet fészkel a könyvtárban, és jövő ilyenkor új helyre vándorol.

A VándorBagoly szobrának története Bulgáriában kezdődött, onnan került az MKE-hez, és azt a nemzetközi üzenetet közvetíti, hogy mennyire fontos az olvasás, a könyvek szeretete, és mekkora a felelősségünk a jövő generációjával szemben – részletezte az Óbudai Platán Könyvtár közleménye. Mint írták, a bagoly évente másik gyermekkönyvtárba „repül” tovább, mindig oda, ahol ezt az üzenetet a legmagasabb minőségben és legötletesebben adják tovább a gyermekeknek.

A díjat az MKE Gyermekkönyvtáros Szekciója által szervezett szakmai napon, 2024. november 13-án adták át a III. kerületi könyvtárnak. A szakmai nap és a díjátadó Szentendrén, a Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtárban zajlott.

A bagoly szobor otthona tehát egy évig a Platán Könyvtárban lesz, amíg tovább nem adja ezt az örökséget a következő nyertesnek, a jövőévi hivatalos díjátadón. A közleményben kiemelték: az Óbudai Platán Könyvtár nagy örömmel fogadta az elismerést, hiszen programjaik, szolgáltatásaik és a folyamatosan frissülő könyvespolcok a családokat és a fiatalokat célozzák, inspirációt nyújtanak számukra az olvasásra.



Kultúrák találkozása Móser Ádám harmonikaművész koncertjén

Párbeszédben a zenével

November 8-án, pénteken este hangulatos harmonika szólókoncert részese lehetett, aki ellátogatott az Esernyős Kávézóba.

Móser Ádám harmonikaművész „kézen fogta” a kávézó adta keretek miatt kisszámú, ám de annál lelkesebb közönségét, és Magyarországról indulva Erdélytől Franciaországig és Argentínától New Yorkig vezette maga után őket. A művészt a Covid-járvány idején ismerte meg a szélesebb közönség, amikor is hónapokon át balkonkoncerteket tartott Budapesten, így segítve magát és környezetét napi mércéhez igazodni a zene jótekonny hatásának segítségével. A kávézó kis terében ezt a fajta intimitást ismételtén megteremtette. A zenész és a hangszere, Móser Ádám és a harmonika egyé olvadtt, megláthattuk-meghallhattuk, hogy mit jelent számára ezzel a különleges instrumentummal ápolt közeli kapcsolat. Ilyenkor nincsen elbújási lehetőség egy zenekar vagy egy énekes mögé-mellé, a zenész teljesen magára van utalva.



Saját zenei alkotásainak bemutatásán túl egy-egy ismert dallam világába is elkalauzolt. A klezmer, a tangó és a sanzon izgalmas vegyítése, virtuóz játék jellemezte zenei világát és stílusát. „[...] amit én írok és játszom, azt francia-balkán-klezmer-tangónak hívom. [...] A Balkán páratlan ritmusait ösztözetesem a francia sanzon harmóniamenetével, a zsidó skálákat és a tangó díszítési

technikáit használom.” – Fogalmazza meg zenéje esszenciáját az Óbudai Anzikszi idei, őszi számában.

Móser Ádám a zeneszámokat narrációval kísérte, amelyből különleges filozófiai világlátására is fény derült. Mindezt a spirituális mélységek felé mutató zenei utazással hitelesítette.



BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Budapest, Csobánka tér 5.
Tel.: 243-2432,
www.kulturkozpont.hu
instagram: bekasikozhaz



November 29. péntek 17.30 Színházi kulisszák mögött - Bara Margit

November 30. szombat 10.00 Foltvarró kiállítás és workshop

December 1. vasárnap 17.00 Békási mozi esték - Vadászidény ¹²

December 6. péntek 17.00 Pszichológiai előadás - Az advent lelki jelentősége

December 7. szombat 11.00 Szombati meseszínház:

Rendíthetetlen ólomkatona - VSG Táncszínház

A rendíthetetlen ólomkatona

Zenés mesejáték egy felvonásban a VSG Táncszínház előadásában.

Ólomkatona: **Kiss Zoltán**, Balerína és házzvezetőnő: **Vicze Renáta**,

Mesélő és ördögfiók: **Vass Sándor Gergely**, Kisfiú és patkány: **Molnár Csege Luca**

Rendező-koreográfus: Vass Sándor Gergely

Műsoridő: 51 perc. Ajánlott korosztály: óvodás, kisiskolás

Jegyár: 2700 Ft (2 éves kor alatt ingyenes, ha a gyermek ölben ül.)

December 9. hétfő 15.00 Nostalgia bérlet: Four Fathers

December 11. szerda Árkádkiállítás - A Brück und Sohn képeslapkiadó

budapesti fotói

December 12. csütörtök 17.00 Német-szlovák-lengyel nemzetiségi advent

December 13. péntek 17.00 Színházi kulisszák mögött - Agárdy Gábor

December 13. péntek 16.30 Aprók tánca

December 14. szombat 14.00 Adventi kézműves foglalkozás

December 14. szombat 16.00 Jégangyal faragás

December 14. szombat 17.00 Harang csendül -

Bognár Szilvia családi adventi koncertje

December 15. vasárnap 17.00 Békási mozi esték - Út a díjesőig ¹⁶



ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

1032 Budapest, San Marco u. 81.
Tel.: 388-2373,
www.kulturkozpont.hu
instagram: @kulturkozpont

December 1. vasárnap 17.00 Sirtos görög táncház

December 2. hétfő 17.00 Pszichológiai előadás: Az advent lelki jelentősége

December 7. szombat 9.00 Mr. Büster Modell Börze & Retro Trafik

December 9. hétfő 17.00 Pszichológiai előadás: Független szülők felnőtt gyermekei

December 10. kedd 15.00 Egy diplomata élményei a világ körül

December 13. péntek 19.00 Anyatigrisek - Liliom Produkció

Musical a Liliom Produkció előadásában.

A világhírű musical tabuk nélkül, rengeteg humorral mutatja meg, hogy valójában mit is jelent szülőnek lenni. Nem számít, hogy fekete öves anyuka, vagy fiatal kismama vagy, a másfél órás zenés komédia garantáltan jobb kedvre derít majd.

Egy fergeteges érzelmi hullámvasút, amelynek minden pillanata élmény!

Szereplők: **Barbinek Paula, Cseke Katinka, Fekete Linda, Fehér Adrienn**

Rendezte: Tallós Rita, Írta: Sue Fabisch

Műsoridő: 2 x 50 perc, Jegyár: 4700 Ft és 5300 Ft

December 15. vasárnap 11.00 A szörny, aki elrabolta a karácsonyt

(A Grincs) - Fogi



CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Budapest, Mátyás király út 11-15.
Tel.: 240-0752,
www.kulturkozpont.hu,
instagram: @kulturkozpont



November 29. péntek 17.00 Göncöl táncház

November 30. szombat 10.00 Csodavárás a téli estékre

November 30. szombat 15.00 Adventi varró workshop

December 1. vasárnap 15.00 Adventi varró workshop

December 6. péntek 9.15 és 10.30 Dúdolj! Ringass! Táncolj!

December 7. szombat 15.00 Adventi varró workshop

December 8. vasárnap 15.00 Adventi varró workshop

December 13. péntek 17.00 Luca napi Nép-Tánc-Ház

Csiki Gergely és a Göncöl Néptáncgyűttes közreműködésével.

A táncház elején tánctanítás, a végén szabad tánc zárja az estét.

A műsor ideje alatt Nyitrai Tamás és barátai kísérik a táncosokat.

17.00 Családi táncház

18.00 Kézműves foglalkozás gyerekeknek az Egyboglya Alapítvány szervezésében, Bósz- Ambrus Kinga és Szabó Ágnes vezetésével

19.00 Felnőtt táncház - közös szabad tánc, kifulladásig

Jegyár: 1000 Ft, 3 éven aluliak számára a belépés ingyenes

December 14. szombat 10.00 Mesés hétvégék

December 14. szombat 16.00 A Józsa Tamás zenesuli karácsonyi koncertje

December 15. vasárnap 10.00 Karácsonyi Tiffany workshop

**3K**

1033 Budapest, Pethe Ferenc tér 2.
Tel.: 247-3604,
www.kulturkozpont.hu
instagram: 3k_kulturkozpont



November 29. péntek 20.00 Lelki fröccs – Pál Feri atya: Hogyan lehetnék jobban?

December 7. szombat 16.00 Az igazi Mikulás – Armetist Bábszínház

December 13. péntek 19.00 Márfi Márk: Telik - egy óra az életemből

Márfi Márk 2020-ban diplomázott a Színház- és Filmművészeti Egyetemen. A 2021 óta repertoáron lévő monodrámája idén ünnepelte az 50. előadást. A Szemle Pluszról elhozta a legjobb előadásnak járó közönségdíjat. Számos fesztiválmeghívás után, most Óbudán is látható.

Író, előadó: **Márfi Márk**, dramaturg: Bíró Bence, zene: Mester Dávid, alkotótárs, rendező: Tóth Péter

Az előadás 75 perc és 14 éven felüli nézőinknek ajánljuk!

Jegyár: 4500 Ft

December 14. szombat 16.00 Hangszersimogató

December 14. szombat 17.00 Adventi fényfestés

December 14. szombat 18.30 Hangutazás és hangfürdő



GOLDBERGER TEXTILIPARI GYŰJTEMÉNY

1036 Budapest, Lajos utca 136-138.
tel.: 1/250-1020
www.textilmuzeum.hu

PROGRAMOK:

2024. november 30., szombat 10.00 – 13.00

Botanica workshop Hajgató Sárával. Max. 15 fő

2024. december 12-15., csütörtök-vasárnap 10.00 – 18.00

SZETT Adventi vásár és workshop

A SZETT (Szőnyeg Tervezők Társasága Egyesület) sok szeretettel vár téged is advent harmadik hétvégéjén rendezett adventi vásárára, ahol kortárs magyar textiltervezők designer szőnyegeit, lakástextil termékeit vásárolhatod meg. Találkozz a tervezőkkel, beszélj velük az alkotási folyamatokról és a tárgyak egyediségéről!

A vásáron részt vevő tervezők: Divíki-Nagy Csenge, Elek Ágnes, Gaál-Tóth Fanni, Kalácska Zsana, Lőrincz V. Gabi, Róbert Vanda, Ujváry Berta

Részletek a workshopokról a Goldberger honlapján és Facebook oldalán elérhetőek.



ÓBUDAI PLATÁN KÖNYVTÁR

1031 Budapest, Arató Emil tér 1.
[bejárat a Kadosa utcáról]
Tel.: 439-0936 Email: platan@kszki.obuda.hu
www.platankonyvtar.hu

Adventi könyvvásár - 2024. december 3. 12.00 - 19.00

Használt, jó állapotú könyvek vásárolhatóak 100,-Ft-tól, egyedi árázással.

Mikulásos Móka Műhely - 2024. december 6. 17.00

Készíts Mikulással kapcsolatos ajándékokat, játékokat kreatív családi műhelyünkben! Az alapanyagokat biztosítjuk, magaddal csak a jókedved hozd!

Közös Fonal - Hímzőkör - 2024. december 10. 17.00

Hímezzünk együtt, miközben megosztjuk tudásunkat egy jó hangulatú társaságban. A téma: keresztszemes technikák karácsonyi mintákkal. Az alapanyagokat biztosítjuk. Regisztráció: rendezveny@platankonyvtar.hu

Karácsonyi Kórusvarázs - 2024. december 17. 17.00

Énekeljünk együtt! A karácsonyi éneklés egy régi hagyomány, amelyet érdemes továbbvinni és ápolni, ezért közös, ünnepi éneklésre hívunk benneteket az Aquincumi Echo Kórusal a könyvtár udvarán. Kis meglepetések várhatóak!

Nyitottan az irodalomra - Platán olvasókör - 2024. december 17. 16.30

Beszéljük ki együtt aktuális kedvenceinket! Az olvasókörünk minden érdeklődő számára szabadon látogatható. A decemberi téma: karácsony az irodalomban. Regisztráció: rendezveny@platankonyvtar.hu



**VASARELY MÚZEUM BUDAPEST**

1033 Budapest, Szentlélek tér 6.
 email: vasarely@szepmuveszeti.hu
 telefon: +3613887551
 www.vasarely.hu
 www.facebook.com/vasarelymuzeumbudapest
 Nyitvatartás: szerda-vasárnap 10.00-18.00

KIÁLLÍTÁSOK:**VICTOR VASARELY - állandó kiállítás****MAERZ-OSAS egyesületi kiállítás, 2024. szeptember 19. - 2025. január 26.****Párbeszéd. Svájci-magyar konkrét művészeti kiállítás, 2024. október 27. - 2025. január 26.,****Zichy-advent a Vasarely Múzeumban, 2024. december 8. 10.30-12.30****| családi workshop**

Fényes ünnep. Készítsünk együtt LED világítású pop-up képeslapokat!

14.00-15.00 | épületbejárás és múzeumlátogatás

Kockákat rejtő ívek, azaz a kastély története a Vasarely Múzeum Budapest szemszögéből

A programok érvényes múzeumi belépővel látogathatók.

**ÓBUDAI MÚZEUM**

1033 Budapest, Fő tér 1. (bejárat a Szentlélek tér felől)
 Tel.: 1/250-1020
 E-mail: info@obudaimuzeum.hu,
 www.obudaimuzeum.hu,
 https://www.facebook.com/obudai.muzeum
 Nyitvatartás: kedd-vasárnap: 10.00-18.00

**ÚJ SZABADTÉRI KIÁLLÍTÁS:****2024. november 29. - 2025. január 31. Régi karácsonyok ajándékai -** ünnepi válogatás az Óbudai Múzeum játékgyűjteményéből

Helyszín: Csobánka tér - Békásmegyeri piac

IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁSOK:**2023. november 17. - 2025. január 31.****Közös otthon, saját érzés -** Óbudai írók, írók Óbudán**2024. június 13. - 2025. február 02.****Albert Flórián, a LEGENDA -** Labdarúgó, családapa, barát.**2023. május 6. - 2024. április 30.****Harrer Pál és Óbuda szerepe a városegyesítésben****PROGRAMOK:****2024. november 30., szombat 10.30 - 11.30 Krúdy karácsonya Óbudán -**

fiktív adventi séta. Max létszám: 25 fő

Vezető: **Horváth Péter**, Gönczi Ferenc-díjas történész-muzeológus**2024. december 5 - 22. minitárlat** A BKSZC Kreatív Technikum hallgatóinak a

Közös otthon, saját érzés - Óbudai írók, írók Óbudán című kiállítás által inspirált munkáiból

december 7., szombat 11.00 - 12.00 „MúzeumSzombat” - Retro karácsony.

Ennek örülünk a fa alatt a '60-80-as években - tárlatvezetés a játékiállításban. Max. létszám: 15 fő

Vezető: Polgár Mónika történész-muzeológus

A programokra regisztrálni a honlapon és Facebookon megadott linkeken lehet.

**MAGYAR KERESKEDELMI ÉS VENDÉGLÁTÓIPARI MÚZEUM**

1036 Budapest, Korona tér 1.
 +36 1 375 6249 - mkvm@mkvm.hu
 www.mkvm.hu
 www.facebook.com/mkvmuzeum
 Nyitva: keddtől vasárnapig, 10:00-18:00

2024. november 14 - 2025. március 2. "VENDÉGÜNK A HINTALÓ"

Egy ikonikus játék négy évszázados kalandjai időszaki kiállítás, dr. Ladó Mária és dr. Tóth Ferenc Imre "Hintalóvilág" magángyűjteményéből.

2024. november 26 - 2025. április 27.**"FLORIS - CSOKOLÁDÉK ÉS TORTÁK BUDAPESTTŐL A LONDONI SOHOIG"** című időszaki kiállítás.**2024. december 8. 10:00 - 18:00 Téli Játékfesztivál**

A nagy sikerre való tekintettel ismét egész napos játékfesztivált rendez a homoludens.hu Egyesület és az MKVM. Társasozz a Mikulás Tanoncokkal! Gyerejátékokkal és felnőtt társasjátékokkal várunk minden játszani vágyó 5 év feletti kicsit és nagyot egyaránt. Több mint 50 féle, köztük nemzetközi- és magyar játékdíjas játékok: izgalmas, különleges stratégiai-, logikai-, nyelvi- és kvízzjátékok, gyerekeknek készségfejlesztő és építőjátékok is kipróbálhatók a nap folyamán. Játékmentes segítik az asztaloknál a szabályok gyors elsajátítását. Aki játszik, nyerhet is: kétszer tartunk ajándéksorsolást. Ki szeretné nyújtóztatni lábaidat? Akkor próbáld ki a dobójátékokat a Múzeum udvarán, vagy óriás fajtékokkal is ügyeskedhetsz, nagyobb gyerekek pedig elektromos darts táblával. Ha nem csak játszani, kézműves játékokat is készíthetsz, vagy papírhajtogatást tanulhatsz. Akár hozd barátaidat, családodat, akár itt szerzel új játszótársakat, biztos lehetsz abban, hogy jó hangulatban telnek majd az órák. További információ: www.mkvm.hu; www.homoludens.hu

2024 december 8.
10:00 - 18:00
Óbuda, MNMKK-MKVM

TÉLI JÁTÉKFESTIVÁL
 a homoludens.hu Egyesület közreműködésével
5-99 éves korig

Próbáld ki
 ötvenféle társasjátékot!

Hajtogass
 papírfigurákat!

2024-es
 játékdíjnyertesek!

Játssz az óriás
 Carcassonne - nál!

Készíts
 játékokat!

Vegyél részt
 ajándéksorsolásokon!

A rendezvényen múzeumi belépővel lehet részt venni. III. kerületi lakosoknak ingyenes.

Az a III. kerületi iskola, ahonnan a legtöbb (de legalább 20) diák érkezik, egy 100 000 Ft értékű játékdíjnyertes a homoludens.hu Egyesület közreműködésével.



MAGYAR NEMZETI MÚZEUM
 KÖZGYŰJTEMÉNYI KÖZPONT
 Magyar Kereskedelmi és
 Vendéglátóipari Múzeum
 1036 Budapest Korona tér 1.





EZÜSTHEGYI KÖNYVTÁR

1038 Budapest, Ezüsthegy utca 16.
[bejárat a Rózsadomb utca felől]
Tel.: 454-0826 Email: platanf@kszki.obuda.hu
www.platankonyvtar.hu/fiokkonyvtar/

Kata kötőklubja: Karácsonyi girland – 2024. december 4. 17.00

Várjuk a kötés iránt érdeklődőket, kezdőket és újrakezdőket!

A decemberi alkalommal karácsonyi girlandot készítünk.

Társasjáték klub – 2024. december 6. 17.00

Gyere, válogass a játékokból és mi segítünk megtanulni a szabályokat. Hívd el a barátaidat és családodat is egy közös játékra!

Öko-kreatív klub: Könyvborító filcből – 2024. december 11. 17.00

Megtanulnál egy új technikát? Kipróbálnál egy új alapanyagot?

Beavatunk egy öko-kreatív praktikába: készíts velünk könyvborítót filcből!

Regisztráció: platanf@kszki.obuda.hu.

Ezüst Bagoly olvasókör – 2024. december 13. 17.00

Várjuk olvasó körünk következő ülését. A decemberi beszélgetés témája:

Irvin D. Yalom: Szemben a nappal c. műve.

Ezüsthegyi kézműves kukó: vasalt karácsonyfadíszek –

2024. december 14. 10.00

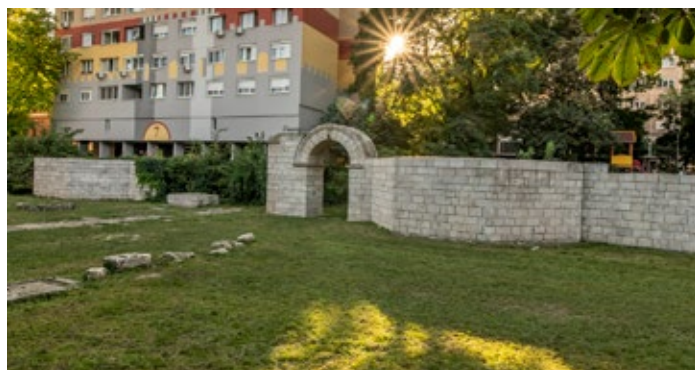
Szeretnél egyszerű, természetes, de aranyfényű karácsonyt? Készíts velünk vasalt szalmadíszeket! Ajánlott korosztály: 5 éves kortól.

A programok ingyenesek.



AQUINCUMI MÚZEUM ÉS RÉGÉSZETI PARK

1031 Budapest, Szentendrei út 135.
+36-1-250-1650
aquincum@aquincum.hu
www.aquincum.hu



Római kori séták Óbudán december 5., 14.00-15.00

A sétán az aquincumi legiotábor és katonaváros emlékei kerülnek terítékre.

A részvétel regisztrációhoz kötött:

(december 4., 12.00-ig: regisztracio@aquincum.hu). A sétajegy ára 2.000 Ft.

AnticCafé – Az időjárás és megfigyelése az ókorban december 5., 14.00

Az előadáson, az ókori forrásokban feljegyzett, a mindennapi életet, a mezőgazdaságot, a közlekedést és olykor csaták sorsát is befolyásoló természeti jelenségekről szóló érdekes történetek mellett a modern kor klímakutatási módszereit is megismerhetjük.

Az előadást tartja: Varga Nikoletta régész. III. kerületi állandó lakosoknak ingyenes. Részletek és regisztráció a honlapon.

ÚJ ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁS

A római sas árnyékában – Katonaélet az aquincumi límes mentén

2023. szeptember 14-től

IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁSOK

Feltárva! ...avagy még mindig van új a föld alatt

2024. december 31-ig



DANUBIA
ZENEKAR

DANUBIA ZENEKAR

Horváth Balázs – Ott Rezső – Szemenyei János: A zeneimádó

2024. december 1. 10.00

Danubia Szalon (1033 Budapest, Flórián tér 3.)

A Zeneimádó egy vicces, esetlen, gyereklelkű figura, akinek egész napját „zene” szövi át, a körülötte lévő természetes zajokban, fogmosásban, teaszürccsörlésben, óratsörgésben is zenét, ritmust, dallamot vél felfedezni. Számára a zene biztonságot és örömet nyújt, ugyanakkor a világra, a körülötte lévő emberekre a maga szempontjai szerint figyel vagy nem figyel – ez sok-sok vicces helyzetet szül a szórakoztató előadás során. Végül a nézők bevonásával tapasztalhatja meg, hogy a zene közös nyelv is lehet, s a közösségi együttlét, együttműködés fontos és örömet ad.

A koncertet 6 éves kortól ajánljuk.

Rendező és főszereplő: **Szemenyei János** Arany Kotta és Artisjus-díjjal, Magyar Arany Érdemkeresztrel kitüntetett színművész

Karmester: **Hámori Máté**



Szépirodalmi beszélgetősorozat a Krúdy Gyula Könyvtárban

Jöjjön ki Óbudára!

Az idén fennállásának 120. évét ünneplő Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Fő téri tagkönyvtára 2015-ben indította útjára a Szépirodák Társaságával közösen szervezett „Jöjjön ki Óbudára” című író-olvasó találkozókat. A meghívott vendégekkel Bárdos Deák Ágnes beszélget.

A sorozat nagy népszerűségnek örvend a könyvtárlátogatók körében, törzsközön-ség alakult ki a rendezvényre járók között. A Szépirodák Társasága egykori alelnöke, Kéri Piroska ugyanúgy szívügyének tekintette az eseményt, mint a hagyományt tovább folytató utódai és a könyvtárosok, Varró Erika könyvtárvezető és Reményi Annamária könyvtáros, illetve Bárdos Deák Ágnes énekes-dalszövegíró, író, irodalom-szervező, a magyar underground emblematiszta zenekarának, a Kontroll Csoportnak alapító tagja, a beszélgetések moderátora. Óbudai lakosként a Frankel Leó Művelődési Házban, az Óbudai Társaskör elődjében egy „amatőr színjátszó” csoportban, a Mo-



solygóban bontogatta egykoron szárnyait. Később édesapját kísértte rendszeresen a helyi könyvtárba, így jött a rendezvény ötlete, hogy ő moderálja a beszélgetéseket.

A teljesség igénye nélkül a sorozat vendége volt már Boldizsár Ildikó, Csaplár Vil-

mos, Cserna-Szabó András, Darvasi László, Dragomán György, Erdős Virág, Fenákel Judit, Garaczi László, Grecsó Krisztián, Karafiáth Orsolya, Kemény István, Kerékgyártó István, Király Kinga Júlia, Kiss Tibor Noé, Krusovszky Dénes, Markó Béla, Ménes Attila, Müller Péter Sziámi, Parti Nagy Lajos, Péterfy Gergely, Saly Noémi, Spiró György, Szabó T. Anna, Szántó T. Gábor, Szvoren Edina, Térey János, Tompa Andrea, Tóth Krisztina, Ungváry Rudolf. Kezdetben havonta rendezték meg az eseményt, most már évente kétszer-háromszor kerül rá sor. A vendég kiválasztásakor figyelembe veszik az olvasói igényeket is, az olvasók által kedvelt műveket állítják a beszélgetés központjába. Lapzártánk idején, november 26-án Babarczy Eszter volt a meghívott vendég, januárban Visky András következik majd.

Érdeemes a könyvtár színes, egyéb irodalmi rendezvényeire is odafigyelni, például december 3-án kedden 17.30-kor Wirth Imre Karolina kertje című könyvének bemutatójára.

Színházi különlegesség a 3K-ban

Felnövéstörténet Kaszásdűlőn

„Telik - egy óra az életedből” címmel látható Márfi Márk monodrámája a Kaszásdűlői Kulturális Központban december 13-án.

Márfi Márk 2020-ban végzett a Színház- és Filmművészeti egyetemen, prózai színész szakon. Diplomamunkáját ugyanebben az évben, a tavaszi karantén alatt írta meg. Ennek továbbfejlesztett változata az a monodrámája, amellyel már közel az ötvenedik előadásnál tart. 2021-ben a THEALTER fesztiválon, Szegeden volt az ősbemutatója, majd a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban, Zugligréten találta meg helyét független produkcióként. Több mint három éve járja vele az országot és a fesztiválokat, most Óbudára, Kaszásdűlőre érkezik.

A személyes élményekből ihletet merítő előadás egy fiú felnövéstörténete. Hogyan kerül fel vidékről a fővárosba? Milyen a viszonya

a testvérével, a szüleivel, a tanárai-val? Milyen konfliktushelyzetekkel találkozik a vidék-nagyváros, külföld-belföld, otthonlét-kollégium összefüggésekben? Ítékezés nélkül próbálja megérteni múltját a monodrámája hőse, amelyet kirakósjáték-szerűen összeállított történeteken keresztül mesél el. Az intim milió és a mélyreható problémák halmaza a néző számára bensőséges és elgondolkodtató estét ígér. Márfi Márk alkotótársai a rendező Tóth Péter, a dramaturg Bíró Bence és a zenéért felelős Mester Dávid. Az előadás 75 perces, a szervezők 14 éven felül ajánlják megtekintését. Jegyár: 4500 Ft.

Időpont:

2024. december. 13 (péntek) 19:00

Helyszín:

3K – Kaszásdűlői Kulturális Központ (1033 Budapest Pethe Ferenc tér 2.)



Akit a Mikulás hozott, nem a gólya



Kőszegi Imre 80 éves - a jazz dobkirályának ünnepe az Óbudai Társaskörben

December 6-án nemcsak a Mikulás, hanem a jazzrajongók legnagyobb ajándéka is megérkezik: Kőszegi Imre, a magyar jazz egyik ikonja ünnepli 80. születésnapját. Ezt az évfordulót a legendás dobos egy különleges koncerttel koronázza meg az Óbudai Társaskörben. Ez az este nem csupán az életműről szól, hanem a jazz szenvedélyéről, szabadságáról és megújulásáról is.

A gyermeki ritmus harmóniája

1944-ben született Budapesten, a történelem viharai közepette, de Kőszegi Imre már gyerekként megtalálta saját harmóniáját a zenében. Kezdetben zongorázott, ám hamar rájött, hogy a dobokhoz különleges vonzalom fűzi. Az ütőhangszerek mögött nemcsak a ritmus lüktetését érezte, hanem saját énjének kibontakozását is. A hatvanas évek elején kezdte el pályáját, és hamarosan a magyar jazzszíntér egyik központi alakjává vált.

Első nagy fellépései még a lehetőségek korlátai között zajlottak. Alig múlt 17 éves, amikor Német Lehelt kísérette egy gyár üzemcsarnokában. A helyszínen olyan rossz volt a hangosítás, hogy Turán László, a zenekarvezető, humorosan, de hatékonyan segítette ki: „Figyeld Lehel zakóját! Ha megfeszül, akkor lépj be!” Ez a tanács a későbbi évtizedekben is hasznosnak bizonyult – a figyelem, az alkalmazkodás és a gyors reakció mind végigkísérték Kőszegi karrierjét.

A nemzetközi nagykövet

A hetvenes évek Kőszegi számára a nemzetközi áttörést hozták. Olyan világsztárokkal zenélt együtt, mint Frank Zappa, Kenny Wheeler, Art Farmer vagy Gary Bartz. Ezek az együttműködések nemcsak szakmai elismerést, hanem óriási tapasztalatot is jelentettek.



Egyik különleges története Stuttgartból származik: amikor először lépett fel Nyugat-Európában, saját dobfelszerelése egyszerűbb volt, mint amit ott használtak. A koncertre egy profi szettet kapott, de hosszú percekig kínlódott, mire ráértett, hogyan szólal meg igazán jól egy „nyugati” dob.

Ez a pillanat később legendává vált: az improvizáció és a megoldáskeresés mindig is Kőszegi Imre erőssége maradt.

Álmaiban a Berklee College of Music szerepelt, de a kor politikai és anyagi körülményei miatt sosem juthatott el oda. Egy alkalommal azonban, amikor a Hilton szállodában játszott, egy Berklee-n végzett német dobos odalépett hozzá: „Miért mennél a Berklee-re? Már most jobban dobolsz, mint én!” Ez a dicséret megerősítette Kőszegit abban, hogy a tehetség nem földrajzi kérdés – és ezt a jazz világa is hamarosan felismerte.

Egy este minden időre

A születésnap koncert különlegessége, hogy Kőszegi Imre nemcsak saját karrierjére reflektál, hanem a fiatalabb generációk számára is teret ad. Az est során olyan zenészek lépnek fel, akik példaképként tekint-

nek rá, de már saját útjukat járják. Ez az esemény nemcsak az emlékezés, hanem a jazz állandó megújulásának ünnepe is.

Kőszegi Imre számára a jazz nem csupán zene, hanem életmód és filozófia. Dobolása egyszerre kifinomult és energikus, technikája pedig mindig a zenét szolgálja, nem öncélú virtuozitás. Számára a jazz a szabadság szinonimája, ahol a múlt hagyományai a jelen kreativitásával találkoznak.

A kihagyhatatlan koncert

December 6. estéje nemcsak egy kiemelkedő életmű megünneplése, hanem lehetőség arra, hogy a jazz lüktető világába belépjünk. Kőszegi Imre zenéje egyszerre szólít meg kezdő és tapasztalt hallgatókat, a klasszikus swing és a modern jazz kedvelőit. A koncert a jazz esszenciáját adja: improvizáció, dinamika és szenvedély. Ahogy a dobverők lendülnek, és az Óbudai Társaskör megtelik a jazz lüktetésével, a közönség újra átélheti, hogy a zene minden határt lebont. Kőszegi Imre nemcsak a múltat hozza el ezen az estén, hanem a jövőbe is betekintést enged – mert a jazz, akár csak ő maga, sosem áll meg. Ez az ünnep nemcsak Kőszegi Imréé, hanem mindenkié, aki hisz a zenében mint örök inspirációban.

Jegyeket az Óbudai Társaskör honlapján tudnak vásárolni: obudatarsaskor.hu.

A QR kód egy Kőszegi Imrével készült beszélgetés legérdekesebb pillanataiból összeállított internetes videóhoz vezet:



BioTechUSA™

**-15%
KEDVEZMÉNY***

KÓD: DECEMBER15

*A 15% kedvezmény a BioTechUSA szaküzletekben a kupon átadásával, a <https://shop.biotechusa.hu/> oldalon a DECEMBER15 kuponkód beírásával vehető igénybe 2024. december 13. és 2024. december 27. között. A 15% kedvezmény csak egyszerre alkalommal használható fel és nem vonatkozik akciós termékekre. Két akció egymással össze nem vonható. A 2024.12.27. napjáig fel nem használt kuponok érvénytelenné válnak. BioTechUSA Kft a lejárat után semmilyen megtérítési kötelezettséggel nem tartozik a kupon birtokosa, felhasználója felé.

BORKÚT

MINŐSÉGI BOR, TERMELŐI ÁRON!

F E H É R
R O Z É
V Ö R Ö S

Chardonnay (száraz):	630 Ft
Cserszegi fűszeres x Irsai Olivér (száraz):	680 Ft
Szürkebarát (félédes):	650 Ft
Édes Fehér (édes):	660 Ft
Kékfrankos rozé (száraz):	680 Ft
Cabernet Sauvignon rozé (félédes):	700 Ft
Kékfrankos (száraz):	600 Ft
Cabernet Sauvignon (száraz):	750 Ft
Cabernet Sauvignon barrique (száraz):	850 Ft
Zweigelt (félédes):	630 Ft
Édes Vörös (édes):	660 Ft

INGYENES KÓSTOLÓ ÉS 15% KEDVEZMÉNY!



Az Önhöz legközelebbi üzletünk:
FÉNY UTCAI PIAC
BÉKÁSMEGYERI PIAC

A 15 % kedvezmény 2024.12.31-ig érvényes a teljes vásárlás végösszegéből a hirdetés leadásával.

Tel: +36 30 958 9703 Email: tapiovin@gmail.com
Nyitvatartás - Fény utcai Piac:
H: ZÁRVA, K-P: 7-16, SZO: 7-13, V: ZÁRVA
Nyitvatartás - Békásmegyeri Piac:
H: ZÁRVA, K-P: 8-18, SZO: 7-13, V: ZÁRVA

Mátyás Király Patika

III. Mátyás király út 2.
(A Tesco expressz mellett)
szombatonként este 8-ig
nyitott ajtóval várjuk Önöket!
T: (1) 240-4320

Nyitva tartás: Hétfő - Szombat: 8-20-ig.

PatikaSzombat!

Aquincum Patika

III. Lajos u.131.
T: (1) 368 7146

Nyitva tartás: H - P: 8-20-ig, Szo: 8-13-ig.

Miklós Patika

III. Vöröskereszt u.11
(Miklós utca Vöröskereszt
utca sarok)
T: (1) 240-6338

Nyitva tartás: H - P: 7:30 - 20-ig, Szo: 8-13-ig.

*Ha Szombat,
akkor Patika!*

Szent Lukács Patika

III. Bécsi út 89-91.
(Az Árpád Gimnázium mellett)
T: (1) 436-9083

Nyitva tartás: H - P: 8-20-ig, Szo: 8-13-ig.

KÖZÖS AKCIÓJA

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható, nem támogatott, nem árgaranciás termékekre, 2024. december 31-ig.
Más akcióval nem vonható össze.

HIRDETÉSEK

Fogtechnikus! Fogsorjavítás 6 000, alábélelés 18 000, új fogsor készítés 55 000. Az Árpád-híd közelében. T: 06 20 927 6967

Villanszerelés azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanszerelő mester. Elmű ügyintézés +36 20 934 4664, 06 1 246 9021

Zárszerelés, zárjavítás, kulcsmásolás 24 órán belül. Megbízható mérnök, Kovács Zsolt 06-30/737-1395, zarszerviz.nonstop@gmail.com

Társasházkezelés, közös képviselőt korrekciós áron. Ingyenes felmérés és árajánlat készítés. tarsashaz.vr@gmail.com, +36705340012 VitroHáz

Könyveket, könyvtárakat, műtárgyakat Vértesi Antikvárium vásárol. Díjtalan kiszállással. www.vertesian-tikvarium.hu 0620-425-6437

Antiktár kiemelt magas áron vásárol ezüst dísz tárgyakat, arany ékszereket, faliorát, porcelánt, festményt. Üzletünk: 13. kerület. Pannónia utca 24. 0670/232-2211 0670/653-1443

Tetőfedő bádigos, SOS. javításokat is vállalunk. 0630/6161-015

Ingatlaneladás és vétel előtti szakértői tanácsadás. 25 éves mérnök, műszaki ellenőri és ingatlanvagyon-értékelői tapasztalattal. 06-30/605-5079

Megnyitottuk üzletünket! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljeskörű hagyatékfelszámolás. II. kerület, Török utca 4. 0620/231-0572, 0620/324-6562

Középkorú nő kötne idős úrral, hölgygel életjáradéki szerződést, ápolással, mindenféle házimunkával. 0630/087-7643

Tetődoktor! Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítása, bádogozás, Lindab tető, új tető cseréje, kisebb javítások, SOS munkák: 0620/466-2774

Karácsonyi nagytakarítást vállalok akár azonnal! 0620/580-4700

Folyamatos havi életjáradék akár egy összegű kifizetésben is. Teljeskörű idős ellátás. 0620/553-5474, 0620/580-4700

LAKÁSFELÚJÍTÁS!

Szobafestés, mázolás, parkettázás, csempézés, vízszelvény, villanszerelés, kőműves, és kisebb munkákat is vállalok - garanciával.

HALÁSZ TIBOR

generálkivitelező

06 1 202 2505 / 06 30 251 3800

VÁR AZ ESERNYŐS

Sok szeretettel vár mindenkit az Esernyős Kávézó kávékülönleges- ségekkel, süteményekkel, minden nap friss, házas ételekkel.

MENÜINFORMÁCIÓK:

www.facebook.com/esernyos
+36 30 883 1953

Az ételeket előre rendeléssel igényelhetik. November 10-től házi kocsonya rendelhető.



ÁLLANDÓ ÜGYELETES GYÓGYSZERTÁR
0-24 CSILLAGHEGYEN A SARKON

Sarkcsillag Patika

Új Szentendrei (11-es) út és Mátyás király út sarok
(a közlekedési lámpánál)

Telefon:
06 1 603 1975



1039
Mátyás király
út 36.

Nagy árukészlet, kedvező árak, szakértelem!

Kényelmes nagy parkolók az udvaron,
könnyű kihajtás.

ÜZEMBE
CSOMAGOLÓKAT
felveszünk a III. kerületbe

Jó bérezés, fizetett
plusz munka.

Tel.: 06 30 358 0526



ANIOT
LÁSZLÓNÉ

SZÜLETETT
SOMOGYI
ÉVA

1918 - 2024

Szomorú szívvel tudatjuk, hogy Aniot Lászlóné szül. Somogyi Éva 106 és fél éves korában, 2024. szeptember 30-án örök nyugalomra lelt.

Halotti keze nem fogja már a tollat,
béhunyit szeme nem lát több éjszakát.

Örök világosság, kibomló égi láng
röppen felé a földi füstön át.
/Radnóti Miklós/

2024. december 4-én
13:30-kor
búcsúzzunk tőle és férjétől, Aniot Lászlótól
(1911-2006)
az Óbudai Temető ravatalozójának
kistermében



GONDOZÓ ÁLLÁS

Óbudai Szociális
Szolgáltató Intézmény,
Házi Segítségnyújtó
Szolgálat

FELADATOK: Segítség az önálló életvitel fenntartásában (gyógyszer beadás, gyógyszer kiváltás, étkeztetés, bevásárlás max. 5kg-ig a legközelebbi boltból), · Segítség a személyi és környezeti higiénié megtartásában (fürdetés, mosdatás, ágyszívás, közvetlen környezet rendbetétele), · Az ellátottak mentális és pszichés állapotának figyelemmel kísérése, segítő kapcsolat kialakítása, · A havi térítési díjak beszedésében való közreműködés, · Pontos és naprakész dokumentáció vezetése.

AMIT MI NYÚJTUNK: Egy elhivatott és összetartó csapat · Családbarát munkahely · Havi BKK bérlet · Éves egyszeri munkaruha juttatás és egyéb juttatások **SZÜKSÉGES ISKOLAI VÉGZETTSÉG:** Középfokú szociális gondozó, vagy egészségügyi végzettség **MUNKAIIDŐ:** Hétfőtől péntekig 8-16h **JELENTKEZÉS:** Fényképes, szakmai önéletrajz és iskolai végzettséget igazoló bizonyítvány másolatának megküldésével, a teri.viktoria@kszki.obuda.hu email címen. Érdeklődni telefonon a 06/1/250-1552/ munkaidő telefonszámon lehet. **NYUGDÍJASOK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!**

Nem sikerült az évadzáró



Elbukta a Budaörs elleni, utolsó őszi meccsét a Kerület, ezzel a hetedik helyen zárták az őszi szezont.

A hazai pályán 0-1-re elvesztett meccs után Harmati Tamás úgy nyilatkozott a tve1887.hu-nak, hogy az első féldőben mutatott teljesítményüknek köszönhetik azt, hogy nem tudták itthon tartani a három pontot.

Ahogy a honlap írja, a két csapat meccseinél megszokott kemény játék zajlott a pályán, a mezőnyben egyenlő mértékben birtokolta mindkét gárda a labdát, és igazán nagy helyzet egyik kapu előtt sem adódott,

a féldő vége előtt mégis a Budaörsnek sikerült megszereznie a vezetést. A folytatásba harapósabban állt bele a csapat, gól azonban nem született.

„A második játékrész vállalható lett, ott viszont nem volt szerencsénk. (...) Ugyanakkor az is igaz, hogy tettünk annyit az első féldőben magunk ellen, hogy nem is érdemeltük meg hogy szerencsénk legyen” – magyarázta Harmati.

Az évadzáró tehát nem úgy sikerült, ahogy azt remélték, ugyanakkor minden mérkőzésben lehet pozitívumot találni, írja az egyesület honlapja.

„A fiatal játékosoknak a szereplése azt gondolom, hogy nagyon pozitív. Voltak

olyan támadások, amikor szinte mindegyikük labdába ért, összességében jól léptek be a támadásokba, úgyhogy nekik ez mindenféleképpen egy nagyon jó tapasztalatszerzés volt” – foglalta össze a vezetőedző.

Most egy kis szünet következik, január elején azonban kezdetét veszi a téli felkészülés. A csapat, mint fentebb írtuk, jelenleg a hetedik helyen áll a bajnokságban, alighanem megismétlődik a tavalyi forgatókönyv, amikor is az őszi szezoni kiértékelése után elengedték a feljutást, és célul a jövő csapatainak építését tűzték ki.

tve1887.hu/ aradi

CAFÉ LIVE!

LÉLEKNYITOGATÓ HÜSE JANKA & LÉVAI MÁRTON

2024. DECEMBER 19.
CSÜTÖRTÖK | 19:00-20:00

KÁVÉZÓ

ESERNYŐS
Elnökök együtt



Kutya jó élet!

Meghirdette első rajzpályázatát az Óbudai Közhasznú Kutyas Egyesület



A pályázaton óvodás csoportok vehettek részt kollektív munkában készült alkotásaikkal. Kutyas foglalkozást, valamint társasjáték és mesekönyv csomagot nyertek a győztesek.

Megalakulásakor azt a célt tűzte ki maga elé az Óbudai Közhasznú Kutyas Egyesület, hogy tudatosabbá és elismertebbé teszi a kutyák és tartásuk kiemelt szerepét a III. kerületi emberek életében, azon keresztül a magyar társadalomban. Óbudán ma több kutya él, mint ahány kiskorú gyermek, ezért a gyerekek háziállatokkal kapcsolatos



szemléletformálása elengedhetetlen. A kutya a legtöbb családban társállat, családtag, ezért a balesetek megelőzése érdekében nagyon fontos, hogy a gyerekek ne élő plüssállatként tekintsenek rá, és hogy tisztába kerüljenek a kutya igényeivel, szükségleteivel, testbeszédének, jelzéseinek jelentésével. Az egyesület ezért indította útjára a „Mancs a kézben” elnevezésű programját, ami eddig közel ezer óvodáshoz jutott el térítésmentesen.

Ennek köszönhetően született meg Gáspár Zsófi és Érchegyiné Futó Csilla fejében egy rajzpályázat ötlete, amit meg is hirdettek, és végül szebbnél szebb alkotások érkeztek. Nehéz helyzetben volt a három tagú zsűri, Burján Ferenc alpolgármester, Károly Katalin, a Szociális Főosztály vezetője és Toldi Ilona óvodapedagógus, ugyanis sok egyedi és különleges mű versengett. Készült ap-



rólékosan kidolgozott miniatűr világrajz, amiben a kutyák mellett az egész természet életre kelt, különféle textúrájú anyagok kombinálásával alkotott kép és vidám kutyákkal teli „kutyai játszótér” is, amelyen dülöngélő ovis betűk tették egyértelművé, mit álmodtak papírra az alkotók.

Az egyik vidám színeivel, a másik vicces figuráival, a harmadik pedig azzal vonzotta magára a tekintetet, hogy a kutya jó életbe, bizony, még a kerítés is csontból van. Találkoztunk bárányokat terelő pulikkal, kutyát sétáltató habléannyal, aprólékos munkával összerakott mozaikkal és képeskönyvvé

fűzött fajtabemutatóval, és egyszersmind bizonyítást nyert, hogy az óvodások fantáziája nem ismer határokat.

Mivel mégiscsak dönteni kellett, azok a kreatív alkotások kerültek az első három helyre, amelyek leginkább tükrözték a kutyas lét örömeit és sokszínűségét. A sok csodaszép alkotás láttán az egyesület úgy döntött, hogy az összes résztvevő csoport munkáját meglepetéssel díjazza. Gratulálunk minden pályázónak!

EREDMÉNYEK

MEGOSZTOTT ELSŐ HELYEZÉS
- a Pitypang Művészeti Óvoda Vakond csoportja és az Óbudai Vackor Óvoda Süni csoportja.
MÁSODIK HELYEZETT - az Óbudai Hétpettyes Óvoda Tigris csoportja.
HARMADIK HELYEZETT - az Óbudai Almáskert Óvoda Nyuszi csoportja. **Ők játék és mesekönyvcsomagot nyertek.**
MEGOSZTOTT KÜLÖNBJ
- az Óbudai Vackor Óvoda Mókus Tagóvodájának Süni csoportja és az Ágoston Művészeti Óvoda Váradai utcai telephelyének Delfin csoportja.

Egy ember halálát okozta az Árpád hídon

Öt évet kaphat a gázoló



Vádat emelt a Fővárosi Főügyészség azzal a 35 éves B. Dáviddal szemben, aki tavaly nyáron halálra gázolt a feltuningolt Mercedesével egy 26 éves biciklist az Árpád hídon - tudta meg a 24.hu. A versenyzésben részt vevő másik férfival, az egyik BMW sofőrjével szemben szintén vádat emeltek.

Rab Ferenc, a Fővárosi Főügyészség helyettes szóvivője a lapnak azt mondta, a Mercedes vezetőjére letöltendő fogházbüntetést

kértek halált okozó közúti baleset gondatlan okozásának vétsége miatt azzal, hogy végleg tiltsák el a közúti járművezetéstől. Ez azt jelenti, hogy a kerékpáros halálát okozó férfi maximum öt évet kaphat.

A vele ütköző BMW-s ellen felfüggesztett fogházbüntetetés és pénzbüntetetés kiszabását indítványozta az ügyészség közúti baleset gondatlan okozásának vétsége miatt azzal, hogy határozott időre tiltsák el a közúti járművezetéstől.

Ahogy a beszámolókból írták, a tavaly július elsejei tragédiát egy spontán kialakult verseny okozta, melyben a Mercedes mellett

két BMW vett részt, és mindhárom jármű jelentősen átlépte a sebességhatárt.

A csaknem 700 lóerősre feltuningolt Mercedes sofőrje 168-170 km/h sebességgel mehetett, amikor elvesztette az uralmát a járműve felett, és a szalagkorlátot átszakítva 69-76 km/h-s sebességgel elgázolta a kerékpárúton bicikliző, 26 éves férfit.

A biciklist elgázoló sportautó felborult, az egyik BMW-s pedig a kocsiba csapódott 100 km/h-s sebességgel.

24.hu/ aradi

A fiú a combját törte, és állapota kielégítő

Kizuhant a gyermekotthonból

Kiesett egy 13 éves fiú november 24-én, vasárnap délután a III. Kerületi Szent Miklós Gyermekotthon egyik második emeleti helyiségének ablakán, tudta meg szintén a 24.hu.

Az Országos Mentőszolgálat a lap kérdésére megerősítette, hogy a megjelölt időpontban a mentők valóban kiszálltak a helyszínre, és súlyos sérülésekkel szállítottak kórházba egy gyereket.

A BRFK kommunikációs osztálya pedig azt közölte, hogy megállapításai szerint baleset történt, bűncselekményre utaló körülmény nem merült fel, így rendőrségi eljárás sem indult.

Szajlai Adrienn, az állami fenntartású intézmény vezetője szintén megerősítette a baleset tényét, jelezte továbbá, hogy bár nem indult nyomozás az ügyben, az intézményben belső vizsgálatot indítottak, erre való tekintettel nem is akart több részletet megosztani az ügyről.

Annyit viszont elárult még, hogy a fiú a combját törte, és állapota kielégítő.

24.hu/ aradi



10 ÉVES AZ ESERNYŐS FOTÓ- ÉS KÉPZŐMŰVÉSZETI TÁRLAT

KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ:
2024. DECEMBER 11. 18:00

A KIÁLLÍTÁST MEGNYITJA:
SZURCSIK JÓZSEF MUNKÁCSY-DÍJAS KÉPZŐMŰVÉSZ

Esernyős Galéria, 1033 Budapest, Fő tér 2.
A kiállítás megtekinthető: 2025. január 23.

OBUDA
BUDAPEST
ESERNYŐS



ADVENTI ÉLŐZENÉS JÓGA

2024. DECEMBER 16. | HÉTFŐ | 18:30-20:00

HELYSZÍN: SZINDBÁD RENDEZVÉNYTEREM

AZ ÓRÁT TARTJÁK:
TÓTH JUDIT ÉS SZABADI ANDREA

Jegyek:
Elővételben: 2.000,-
Kedvezményes (diák, nyugdíjas, pedagógus): 2.200,-
Helyszínen: 2.500,-



MIKULÁS FUTÁS

2024. DECEMBER 6. | PÉNTEK | 18:00-19:00

REGISZTRÁCIÓ:



Találkozó és cél helye: Fő tér – Esernyős Kávézó
Találkozó időpontja: 17:45
Indulás: 18:00
Részvételi díj: ingyenes
Táv: kb. 4 km
Tempó: lassú, kényelmes
MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!

BUNDA FELVÁSÁRLÁS ARANNYAL

a VERDI BUDAPEST AQUINCUM hotelben 1036 Budapest, Árpád fejedelem útja 94. Keressen a recepción!

Várjuk szeretettel 5 napos felvásárlásra az Aquincum Hotelben azokat az ügyfelefeleket, akik eladni vagy felbecsültetni szeretnék értékeiket (díjtalan értékbecslés).

<p>BUNDA FELVÁSÁRLÁS 5 M Ft-ig</p>	<p>HERENDI, ZSOLNAY FELVÁSÁRLÁS</p>	<p>FAZON ARANY 35-44 EZER Ft-ig</p>
<p>MINDENFÉLE ÓRA</p>	<p>TÖRT ARANY 28-35 EZER Ft-ig</p>	<p>EZÜST FELVÁSÁRLÁS</p>
<p>BEFEKTETÉSI ARANY FELVÁSÁRLÁS</p>		

Időpontegyeztetés miatt kérem hívjon minket vagy küldjön emailt
Telefon: 06-70/258-0432, bundafelvasarlasarannyal@gmail.com

NOVEMBER
30

DECEMBER
1

DECEMBER
2

DECEMBER
3

DECEMBER
4