

ÓBUDA



ÓKOR ÓBUDÁN

16

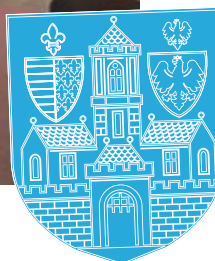
Gyermek-, szülő- és dolgozóbarát megoldást keres a III. kerületi önkormányzat

Drámai gyermeklétszám- csökkenés miatt át kell szervezni az óvodai hálózatot



Ahogy az országban mindenhol, Óbuda-Békásmegyeren is folyamatosan csökken a születésszám, egyre kevesebb gyermek jár óvodába, és a rendelkezésre álló adatok szerint a következő három évben ez a tendencia folytatódni fog. A jelenlegi óvodai intézményrendszerbe 2200 gyermek jár, és több mint 2000 férőhely üresen áll.

A képviselőtestület következő ülésén tárgyalja az intézményrendszer át-szervezéséről szóló javaslatot, amely a változtatásokkal együtt jobb minőségű ellátást, az udvarok teljes felújítását és a minden óvodaépület légkondicionálását is lehetővé tesz majd. A javaslatról egyeztetési folyamatot indítanak, minden érintettet tájékoztatnak és meghallgatnak, végleges döntés csak ezt követően, decemberben születik majd és a 2026/27-es nevelési évtől lép életbe.



Évente 100-zal csökken a kerületi óvodások száma, ezt 4 óvodai csoport „eltűnését” jelenti. Az átszervezési javaslat a jelenleg üresen álló 2000 férőhelyet mindössze 525 férőhellyel csökkenteni, ez azt jelenti, hogy a kapacitás még akkor is elegendő lesz, ha a kerület lakosságszáma rövid időn belül 15 000 fővel növekedne. A változtatás 12 jelenlegi csoportot érintene, azonban ezek fele még ebben a nevelési évben kifut (iskolába mennek a gyerekek), összesen tehát mindössze 100 gyereket érint közvetlenül.

A képviselő-testület által tárgyalt javaslatot úgy dolgozták ki, hogy se a gyerekeket, se a pedagógusokat ne érje hátrány. A változással érintett gyerekek minden esetben a megszokott csoportjukban, a saját pedagógusukkal maradhatnak. Egyetlen pedagógus álláshely sem fog megszűnni.

Az óvodáknak biztosított anyagi források nem fognak csökkenni, sőt az átalakításnak köszönhetően az önkormányzat további 500 millió Ft forrás bevonásával óvoda-és bölcsődefelújítási programot hirdet. Ennek részeként az összes játszóudvart fel tudjuk majd újítani, minden épületet klimatizálunk és új játszóeszközöket szerzünk be.

Az átszervezés miatt üresen maradó épületeket az önkormányzat nem fogja értékesíteni. Az Ürömi úti intézmény helyén önkormányzati bérlakások épülnek, a Viziorgona utcai épület, az Arató Emil téri épület és a Kerék utcai épület pedig összeolvad a bölcsődével, ezzel 100 új bölcsődei férőhely jön létre.

A fennmaradó épületekbe az önkormányzat vagyongazdálkodója, a Közterület-felügyelet



és a Piac Igazgatóság költözhet majd be, így nem kell tovább számukra irodát bérelni, ami havi 8 millió forint megtakarítást jelent önmagában.

Az átszervezés hatékonyabb és jobb minőségű, továbbá a gyermekek és a családok számára kiszámíthatóbb ellátást eredményez majd, miközben ezután is a III. kerületben lesznek a legalacsonyabb csoportlétszámok átlagosan. Az átszervezésről szóló végleges döntési javaslatot a 2025. decemberi ülésre terjesztik majd be. A két időpont között egyeztetési folyamat indul minden érintettel, a pedagógusokkal és a szülőkkel is.



Az intézkedések várhatóan jótékony hatással lesznek a problémára: az intézmény-hálózat egyszerűbb és átláthatóbb rendszert alkot majd, és a létszám-aránytalanságok kezelhetővé válnak.

A megszüntetésre javasolt feladatellátási helyek a következők:

2026. július 31. napjával

- Óbudai Mesevilág Óvoda Vizi telephely
- Pitypang Művészeti Óvoda Ürömi telephely
- Óbudai Gyermekevilág Óvoda Arató telephely
- Óbudai Meseerdő Óvoda Kerék telephely
- Óbudai Almáskert Óvoda székhelyépület
- Óbudai Hétpettyes Óvoda Törzs telephely

Kifutó rendszerben:

- Óbudai Mesevilág Óvoda Cseppke Tagóvoda
- Ágoston Művészeti Óvoda Váradi telephely



Munkaszünet karácsonyi ajándékba

**Aláírásgyűjtés
indult december
24. szabaddá
tételéért**



Dr. Kiss László polgármester kezdeményezésére az Otthonunk Óbuda-Békásmegyer Egyesület csatlakozik a 'Szabad Karácsonyt' elnevezésű aláírásgyűjtési kampányhoz, amit a Jobbik is támogat azzal a céllal, hogy munkaszüneti nap legyen december 24.

Magyarországon a szenteste hagyományosan családalapú szabadnappá, nem hivatalos munkaszüneti nappá vált, bár jogilag nem kötelezően munkaszüneti nap. A jogi státuszt illetően azonban most is vita zajlik. Dr. Kiss László és az Otthonunk Óbuda-Békás-

megyer Egyesület támogatja a Jobbik kezdeményezését, hogy december 24. hivatalosan is munkaszüneti nappá válhasson, és hogy erről népszavazás döntsön.

Jog és gyakorlat

December 24-én tartjuk a szentestét, amikor a karácsonyfát felállítjuk, a család összejön, és vacsora után ajándékozunk. Bár a munkaadók és a munkavállalók többsége tekintettel van erre a napra, ezért az a gyakorlatban szabadnappá vált, jogilag mégsem kötelező munkaszüneti nap Magyarországon. A kezdeményezés lényege, hogy amennyiben a munkáltató úgy dönt, hogy

mégis nyitva tart 24-én, akkor számolnia kell a munkavállalók dupla bérével.

Lényeges, hogy a korábbi népszavazási kezdeményezéssel ellentétben a 'Szabad Karácsonyt' népszavazási kampány már túl van a Kúria és az Alkotmánybíróság döntésén, azaz nem történhet meg, hogy a december 24-i határidő előtt bármi megakassza a kezdeményezést.

”

Számos más európai uniós országban munkaszüneti nap december 24. Most először van valódi esély arra, hogy ez hazánkban is megvalósulhasson.

Viták és a törekvések

Számos más európai uniós országban munkaszüneti nap december 24., Magyarországon pedig több alkalommal, legutóbb 2023 novemberében és 2025 augusztusában is heves viták bontakoztak ki arról, hogy nálunk is legyen hivatalosan kötelező szabadnap. Most először van valódi esély arra, hogy a népszavazás kiírásával ez megvalósulhasson. A siker mostantól azon múlik, hányan állnak mögé, hányan gyűjtenek aláírást, hányan hajlandók időt és energiát áldozni a szabad karácsonyért, mert indul a legfontosabb szakasz: 120 nap áll rendelkezésre összegyűjteni 200 ezer érvényes aláírást.



Együtt fognak működni

Ha országaink vezetői szemben is állnak egymással, Óbuda-Békásmegyer és Ungvár viszonya lehet baráti

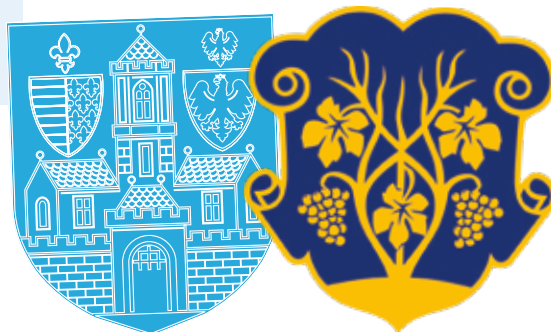
Az önkormányzat meghívására szeptember 13-án Óbuda-Békásmegyerre érkezett Ungvár delegációja, és a kerület vezetésével közösen aláírták a testvérvárosi együttműködési megállapodás véglegesített szövegét. Az ünnepélyes ceremónián Sándor Fegyir, Ukrajna magyarországi nagykövete is részt vett.

Az önkormányzat még májusban számolt be arról, hogy tárgyalást indított, hogy testvérvárosi kapcsolatot létesítsenek a kárpátaljai Ungvárral, egyrészt, hogy ezzel is kifejezze szolidaritását és támogatását a nehéz helyzetben levő, a szuverenitásáért és a békéért küzdő Ukrajna felé, másrészt, hogy kifejezze együttérzését a kárpátaljai magyarok közösségével.

Az ungvári delegáció örömmel fogadta el a meghívást, Ungvár polgármestere a találkozón kiemelte, ha országaink vezetői szemben is állnak egymással, Óbuda-Békásmegyer és Ungvár viszo-

nya lehet baráti, egyesíthetjük kultúráinkat, hogy tudást, tapasztalatot és pozitív példákat cseréljünk.

A mostani találkozón Sándor Fegyir nagykövet háláját fejezte ki, és köszönetet mondott a kerületnek, amiért segítséget



nyújtott az ukrajnai háború alatt a menekülteknek. A megállapodás elősegíti az együttműködést az oktatás, kultúra, sport, városi infrastruktúra, ökológia, ifjúsági és társadalmi ügyek, kezdeményezések területén.

A vezetők abban is megállapodtak, hogy a testvérvárosi együttműködés szövegét Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat és Ungvár Városi Tanácsa is előterjesztik a képviselő-testületeik következő ülésére, hogy ezt követően minden akadály elháruljon a testvérvárosi megállapodás megkötéséről, és az aláírás megtörténhessen.

A találkozón Ungvár részéről az egyébként Ungváron született Sándor Fegyir mellett Bohdan Andriyiv és Ivan Zavydniak, Ungvár polgármestere és alpolgármestere vettek részt. A III. kerületi önkormányzat részéről dr. Kiss László polgármester, a kezdeményező Béres András alpolgármester, valamint Burján Ferenc alpolgármester voltak jelent, és Óbuda-Békásmegyer országgyűlési képviselője, Szabó Tímea is eljött.

Az esemény szimbolikus jelentőségét adta, hogy a megállapodást éppen szeptember 13-án, Ungvár 1132. születésnapján írták alá.

Érdeemes alaposan átnézni a közösségi költségvetés kategóriáit

A döntés a miénk

Szeptember elsején elindult a fővárosi közösségi költségvetés szavazási szakasza, amelynek során összesen 126 budapesti ötletre lehet szavazni. A fejlesztések ezúttal is egymilliárd forintos keretösszegeből valósulhatnak meg.

Az ötleteket 5 különböző kategóriába sorolták: helyi kis ötletek, helyi nagy ötletek, esélyteremtő Budapest, nyitott Budapest, zöld Budapest. Minden kategóriában 3 szavazatot adhatunk le. A III. kerületből összesen 6 ötlet kerül be, ezek közül egy versenyzik a nagy ötletek között, ez a Flórián tér többgenerációs pihenőparkká alakítása, és négy versenyzik a kis ötletek között.



Az ötletekre a korábbi évek gyakorlatának megfelelően online, az otlet.budapest.hu oldalon, valamint papíralapon is van lehetőség szavazni. A folyamatban minden 14. életévét betöltött, Budapesten élő, dolgozó vagy tanuló magánszemély részt vehet. A nyertes ötleteket a Fővárosi Önkormányzat megvalósítja.

A kategóriákat érdemes alaposan átnézni, mert mint említettük, egy kategóriában 3 szavazatot is leadhatunk. Dönthetünk kisgyermekes anyákat támogató közösségi tér, közös gyerek és nyugdíjas napközi létesítéséről, mosdókba menstruációs termékek elhelyezéséről, mozgáskorlátozott gyerekeknek is alkalmas játszótérek telepítéséről, miként autista felnőtteknek mentorhálózat létrehozásáról.

A közösségi költségvetés felhívására összesen egyébként 720 ötlet érkezett, idén először egy előzetes lakossági támogatási szakasz eredményeképpen egy 300-as listáról került fel a 126 ötlet a szavazólapra. Az idei, ötödik fővárosi közösségi költségvetési ciklusban szavazni szeptember 30-ig lehet.

Az egyik ilyen ötlet, hogy a Flórián téri parkba kerüljön fedett biciklitároló, egy másik, hogy Bécsi út-Vörösvári út és Szent Margit Kórház megállók közötti, nem használt aszfaltos járdaszíveteket zöldítsék ki. A harmadik és negyedik kis ötletek, hogy hozzanak létre közösségi komposztálót a Gulácsy Lajos utcában, és hogy gondos tervezéssel beültetett hagymás virágokkal, évelőkkel és cserjékkel alakítsanak ki színpompás virágos rétet a Flórián téren.

A hatodik ötlet a nyitott Budapest kategóriában versenyzik, és arról szól, hogy a Flórián téren építsenek ki egy rekortán futópályát. „A Flórián park méretei lehetővé teszik egy hosszabb, folyamatos futókör kialakítását, amely kedvezőbb edzésfeltételeket biztosít a futók számára” – írta beküldője.



A mászóvárak felújításával folytatódik az Óbudai-sziget játszóterének megújítása

Befejezik a játszót

Az indián sátorra emlékeztető formájú mászóvárak faanyaga elhasználódott, ezért a biztonság érdekében már 2024-ben lezárták őket. A főváros tájékoztatása szerint a felújítás során kijavítják a tartószlopokat, kicserélik a javíthatatlan gerendákat, valamint a két tornyot összekötő kötélhidat, és kicserélik a járófelület deszkáit is.

A mászóeszközök alatt öntött gumiburkolatot, a rézsús részen pedig a csúszdák alatt lévő mászófelülethez hasonló felületet alakítanak ki. A tervek szerint a mászóeszközök melletti zöldfelületeket is fejlesztik: a csúszda dombon 35 négyzetméter évelőt és cserjét, valamint három juhart ültetnek. A felújítás során a graffitiket is lemosás az eszközökről. A tervezést a FŐKERT tervezési osztálya végezte, a felújítás bruttó 19 millió forintba kerül, és várhatóan 2025 november 11-ére elkészül, és végre teljessé válik generációk kedvenc játszótere.

Ahogy az Óbudai újságban is megírtuk, egy 2022-es, átfogó állapotvizsgálat során derült ki, hogy a játszótér burkolata, játszószereinek alapozása balesetveszélyes, ezért fokozatosan le kellett zárni egyes elemeket a közhasználatól. A Fővárosi Közgyűlés 2024. január 31-én megszavazta, hogy 200 millió forintból megújítják a játszóteret, majd 2024 szeptemberében, körülbelül egy évvel ezelőtt, el is indultak a munkálatok.

A szigeten is élő jégmadár színeiben pompázó, korszerű esésvédő gumiburkolatra cserélték a csúszdák alatti faburkolatot, megújultak a csúszdák és az indítótornyok is. A vállalkozó kedvű gyerekek több mászóútvonalon, kötelek és színes mászófogások segítségével kapaszkodhatnak fel a domb tetejére, a kevésbé kalandvágyók számára pedig a lépcsősort is felújították.

A játszótér létezését egy 1971-es városrendezési terv alapozta meg. A Margitszigetet mentesíteni akarták a túlhasználat alól, és ezt úgy tervezték megoldani, hogy az Óbuda melletti szigetet teszik alkalmassá arra, hogy 350 ezer ember szórakozzon, pihenjen, sportoljon itt. Egy nagy területet parkolóvá aszfaltoztak, indítottak hajójáratokat, épült foci- és tenispálya és három játszótér, ezek egyike a Csúszdás játszótér, de nagyjából ennyi valósult meg az elméletben 350 ezer embert vonzó beruházásból. A terület nem lett népszerű, mert a zöld és a játszótérek csak óvodás csoportokat vonzottak nagy számban.

aradi



Beszélgetés a szépségipari szakemberek áldozatsegítő képzéséről

A felkészültség é

„Azt tapasztaljuk, hogy elkötelezett, érdeklődő résztvevők érkeznek, akik látják a lehetséges szerepüket az áldozatsegítésben” – mondja Hoffmann Kriszta, szociális munkás, szupervizor, a NANE munkatársa, akivel az obuda.hu portál készített interjút az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat és az egyesület közös, a szépségiparban dolgozó szakemberek számára indított áldozatsegítő, ingyenes képzéséről.

■ **A NANE Egyesület a többi között szociális szakemberek, pszichológusok, rendőrök számára tart képzéseket a családon belüli erőszak és bántalmazás témakörében. Hogyan illenek ebbe a sorba a szépségiparban dolgozók?**

Áldozatokkal nem csak szakemberek találkozhatnak, hiszen a mai Magyarországon minden negyedik nő él élete során fizikailag is bántalmazó kapcsolatban. Tehát a statisztikai adat alapján a szépségszalonokban megforduló nővendégek nagy része érintett a nők elleni erőszak legsúlyosabb formáiban.

Fontosnak tartjuk, hogy az itt dolgozóknak szakszerű, naprakész információik legyenek a témában. Attól kezdve, hogyan ismerhetik fel a bántalmazás jeleit (itt természetesen nem a fizikai erőszak nyomaira gondolunk, sokkal inkább például arra, mi figyelmeztethet: a bántalmazó szisztematikusan, célirányosan igyekszik áldozata önbizalmát leépíteni), egészen addig, milyen eszközeink lehetnek az áldozat segítésében, támogatásában.

És a NANE célja nem csupán a nők és gyermekek elleni erőszak ellen fellépni, az áldozatok védelméért felszólalni, hanem törekvése a szemtanúk megszólítása is, hiszen az áldozatok köztünk élnek. Így a társadalmi szemléletformálás is célkitűzésünk, ennek része hangsúlyozni, rendszer-szintű változásra és valamennyiünk szolidaritására szükség van.

■ **Hogyan született meg a szépségipari szakemberek képzésének terve a harmadik kerületben?**

Ez nem előzmény nélküli Óbudán. Tíz évvel ezelőtt egy szépségszalonból érkezett megkeresés, egy workshop megtartására a témában, mert érezték ennek a tudásnak hiányát. Így nagy örömmel vettük, hogy Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat az évek óta tartó

komplex áldozatsegítő együttműködésünk részeként nyitott volt a képzés elindítására.

A civilek képzése stratégiánk része. Például segélyvonalunk önkéntes munkatársai – természetesen szakmai felkészítést követően – szintén elkötelezett laikus segítők. Tehát egyesületünk neve: Nők a Nőkért. Együtt az Erőszak Ellen nem csupán egy jól



Fontosnak tartjuk, hogy a szépségipari szakembereknek szakszerű, naprakész információik legyenek a témában.

csengő szlogen, hanem valódi tevékenység.

Mindemellett tudjuk, a szépségszalonokban a nők, talán éppen az ott dolgozókkal való testi érintkezések nyomán megnyílhatnak, ilyenkor egy pozitív megerősítés, egy erkölcsi állásfoglalás a munkatárstól komoly támasz, ellensúly lehet. Egyszerű példa: a vendégből kibukik, „a férjem kövér

tehénnek nevez” (ez, ugye, egyértelműen önbizalom-romboló verbális bántalmazás), ha ebben a helyzetben azt mondom, „senki-nek nincs joga így beszélni veled” (erkölcsi állásfoglalás), és „te úgy vagy jó, önazonos, ahogy vagy” (pozitív megerősítés), máris sokat tettél.

■ **Hogyan épül fel az egynapos képzés tematikája?**

A képzés elején a képző számára is fontos feltérképezni a jelentkezők motivációját. Rendszerint azt tapasztaljuk, hogy elkötelezett, érdeklődő résztvevők érkeznek, azért jönnek el, hogy itt megtanulják: hogyan legyenek képesek jól segíteni.

Így elméleti tudást is nyújtunk, mindelelőtt, hogy az alkalmazott fogalmakon ugyanazt értsük. A bántalmazás jeleinek felismerése (akkor is, ha az érintett nem áldozatként tekint önmagára), a kommunikációs eszközök megismerése, például az előbb említett pozitív megerősítés, mind részei a felkészítésnek.

A teljes délutánt az elméletben megtanult gyakorlatba fordítására szánjuk. A helyzetgyakorlatokban, biztonságos környezetben alkalmazzuk a megismert technikákat, hogy majd a való életben magabiztosan használhassák őket.

■ **A bántalmazáshoz kapcsolódó, például áldozathibáztató, illetve a hagyományos nemi szerepekre vonatkozó sztereotípiák társadalmi beágyazottsága még ma is igen erős. Ezekkel is meg kell küzdeni a képzések során?**

Bár ezek a mítoszok valóban igen ellenállóak, azt látjuk, a képzésünkre érkezők saját maguk is már elkezdtek megkérdőjelezni ezek érvényességét. Megérteni szeretnék a bántalmazás folyamatát, az áldozatot pedig segíteni, semmiképpen sem elítélni.

Lássunk is egy példát, a férfi korai elköteleződése, „a szerelem első látásra”, miközben hathat igen romantikusnak, a párkapcsolati erőszak egyik figyelmeztető előjele lehet, amely mögött a nő teljes kontroll alá vonásának szándéka állhat. Ilyenkor a vendég beszámolójára egy felkészült szépségipari dolgozó hatékonyan tud reflektálni, kérdésekkel, visszacsatolással, megerősítéssel, minden bírálatot elkerülve.

Ugyanakkor a társadalom nemi szerepekről vallott nézetei is formálódnak, egyre gyakrabban merül fel például, hogy tényleg csak a nők kötelessége-e a fizetetlen házimunka elvégzése, tényleg csak a nők feladata-e a családtagok gondozása, a gyermekek

Életeket menthet



nevelése. Ezek a kérdések a hétköznapiakban, a szépségszalonokban is megjelennek, így a képzésünkön is foglalkozunk velük.

■ **Laikusként felmerül a kérdés, hogy az empatikus, érzékeny attitűd révén a munkatársak nem vonódnak-e be túlzottan a folyamatba, amely akadályozhatja a biztonságos segítséget vagy akár az ő biztonságukat is.**

Ez valós és nagyon fontos kérdés, így a képzés és az esetmegbeszélések során definiáljuk, az ő esetükben a segítség az információátadással egyenlő. Ezért világos határokat jelölünk ki, mi az ő kompetenciájuk (tájékoztatni, megerősíteni, visszajelezni), és mi az, ami már erre képzett segítő szakember kompetenciájába tartozik, amikor már az a segítség a részükéről, hogy szakszerű szolgáltatáshoz irányítsák az érintettet.

Ha a munkatárs bizonytalan abban, hogy valóban segítség-e, ha ő bármilyen módon reflektál a lehetséges áldozat felé, akkor inkább várjon a következő találkozásra.

Addigra gondolja át, konzultáljon, és így fogadhatja vendégét, „de jó, hogy eljöttél, gondolkodtam azon, amit mondtál...”, és ez már önmagában is nagyon támogató, jó érzés lehet a nő számára, de hogy ez működjön, annak feltétele, hogy hiteles legyen ez az odafordulás.

A gyakorlatban szintén nagyon hatékony lehet például az is, ha a munkatárs jelzi, van nála egy NANE-szórólap hasznos információkkal, és hozzáfűzi, „olvasd el, de ne vidd haza, ha nem biztonságos”, vagy „ha rákérdesel a témára, inkognitó módban böngéssz”. Mindkét tanács mindkettőjük biztonságát szolgálja.

■ **Álmodozunk egy kicsit: milyen lehetőségek megteremtése lenne a szépségszalonok működésében, az ott dolgozó szakemberek képzésében ideális az áldozatsegítés szempontjából?**

Van, ami már kiválóan működik. Például sok szakember tudja, hogyan töltheti fel a szalonban a vendég érzelmi tankjait: ez

csak a vendég ideje, a szalon munkatársa nem foglalkozik közben mással, nem veszi fel a telefont, megkérdezi a vendéget, hogy „hol érinthetlek meg, hogy az még komfortos legyen számodra”. Ez lehetne akár egységes brand is: „traumatudatos szalon”, amelyek egyforma kívánalmak szerint működnek, és ahol tudom, mit várhatok el, hogyan fognak velem bánni.

Ismerjük ennek nemzetközi megvalósulását is. Az Egyesült Államokban, Chicago városban például egy szépségipari szakember engedélyéhez szükséges, hogy elvégezzen egy áldozatsegítésről szóló kurzust. Mindez nem is tűnik elérhetetlen álmoknak, hiszen már az megvalósítható lenne, ha például a szépségipari szakemberek alapképzésének része lenne az áldozatsegítő tudás megszerzése. Ez a kezdeményezés az önkormányzattal való együttműködésünk során egyébként komolyan is szóba került, hiszen valljuk, hogy az értő tanú szó szerint életeket menthet a tudásával.

SZABÓ TÍMEA: A BÁNTALMAZOTTAKÉRT



Még el sem kezdődött a parlament őszi ülészsaka, a kormánypártok máris elvették a fizetésemet azért, mert kiálltam a nők bántalmazása ellen!

Nem hittem volna, hogy 15 évnyi parlamenti munka után még meg tudnak lepni, de megtörtént: a múlt héten a parlament Igazságügyi bizottságának Fidesz-KDNP-s képviselői úgy döntöttek, hogy megvonják a fizetésemet azért, mert egy fotót mutattam fel egy bántalmazott nőről a nők elleni erőszak visszaszorításáról szóló határozati javaslatom kapcsán.

A kép, amely miatt megbüntettek, Orosz Bernadettet ábrázolja, akit a volt élettársa évekkal ezelőtt a felismerhetetlenségig megvert. Bernadett hat gyermek édesanyja, akinek a bántalmazója, egy volt katonatiszt összesen egy év négy hónap börtönbüntetést kapott, de az ítéletet enyhítették, mondván, hogy „szegény” elvesztette az állását.

A büntetés enyhítése után benyújtottam egy javaslatot, amely többek között felszólította a kormányt, hogy ratifikálja végre a nők elleni erőszak visszaszorítását szolgáló Isztambuli Egyezményt, szigorítsa a távollartási szabályokat, és képezze ki a rendőroket és más állami szerveket a családon belüli erőszak áldozatainak hatékony védelmében. De a Fidesz-KDNP-nek még mindig nem fontos a nők védelme. Helyette mit tesznek a kormánypárti képviselők? Nem a bántalmazott nők mellé állnak, hanem azzal foglalkoznak, hogy megbüntessenek engem azért, amiért kimondtam az igazságot. Hadd legyenek egyértelmű: elvehetik a fizetésemet – akár hónapokra is –, én akkor is ki fogok állni a bántalmazott nők mellett. Mert ez az ügy nem rólam szól, hanem arról az évente több mint 200 ezer magyar nőről, akik kapcsolati erőszak áldozataivá válnak.

Az Igazságügyi bizottság fideszes és KDNP-s tagjai, köztük Vejkey Imre, Pajtók Gábor, Vitányi István, Demeter Zoltán, Hegedűs Barbara, Kovács Zsolt és Mészáros Lajos, nemcsak a büntetésem mellett szavaztak, hanem elutasították a határozati javaslatomat is. Ez szégyenletes, de veszélyes is, hiszen ezzel azt üzenik: nem fontos nekik az áldozatok biztonsága, és nem fontos az elkövetők megbüntetése sem. A magyar emberektől azonban az elmúlt napokban elképesztő mennyiségű támogatást kaptam – nemcsak én, hanem maga az ügy is. Nők, férfiak, fiatalok és idősek írtak nekem, köztük rengeteg áldozat is, akik ma sem érzik magukat biztonságban ebben az országban. Sokan nemcsak szavakkal, tettekkel is kifejezték a szolidaritásukat. Az ország első közéleti hamburgerezője, a Billog például kitette Orosz Bernadett fotóját, mellé a segítségkérésre szolgáló kézjelet, és konkrét támogatást is felajánlott. Minden „angyal” burger árából ezer forintot utalnak át a NANE és a Patent egyesületeknek a bántalmazott nők megsegítésére. Ott tartunk, hogy egy étterem lassan többet tesz, mint az állam. Ez a példa is mutatja: van remény. A kormány segítése híján nekünk, állampolgároknak kell megmutatnunk, hogy nem vagyunk közömbösek. Nem fordulunk el, nem hallgatunk, nem hagyjuk magukra az áldozatokat.

Óbuda-Békásmegyér országgyűlési képviselőjeként örülök, hogy a III. kerületben jó kezdeményezésekkel lehet találkozni. A kerületi önkormányzat életre hívta például az Áldozatsegítő Programját, amelyben együttműködő partnerként szerepel a NANE Egyesület is, valamint a Patent Egyesülettel közösen működtetett, integrált ügyféllátása személyesen és telefonon is nyújt jogi segítséget, pszichológiai és szociális tanácsadást. A III. kerületi önkormányzat mindezekén túl a Fővárosi Szolidaritási Alaptól pályázaton elnyert nagyjából 51 millió forintból három lakást alakított ki párkapcsolati és családon belüli erőszak áldozatainak megsegítésére.

Végül: ha engem megbüntetnek azért, mert kiállok a bántalmazott nőkért, azt én büszkén vállalom. Legyen ez a büntetés egy jelvény. Egy jelzés, hogy nem hátrálunk meg. Mert az igazság oldalán állni nem bűn – hanem kötelesség.

A szerző Óbuda-Békásmegyér országgyűlési képviselője

Felhívás



VELÜNK KÖNNYEBBI!

JELZŐRENDSZERES HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS NYUGDÍJASOK RÉSZÉRE

Az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény jelenleg várakozási idő nélkül biztosít jelzőrendszeres házi segítségnyújtási szolgáltatást a területben élő 65 év feletti nyugdíjas lakosoknak.

A szolgáltatást igénybevevőnek – egy hirtelen fellépő rosszullet, elesés vagy krízishelyzet esetén – a jelzést követő fél órán belül szakképzett gondozó nyújt segítséget. A szolgáltatás nem igényel hozzátartozói közreműködést.



www.oszsi.hu

A szolgáltatással kapcsolatban érdeklődni, illetve jelentkezni az ÓSZSZI

☎ 06 1 250 15 52

telefonszámán tudnak.



Állásajánlat

OLYAN MUNKÁT KERESEL, AHOL FONTOS VAGY?
CSATLAKOZZ HOZZÁNK!

TÉGED KERESÜNK, HA:

- elhivatott vagy és szeretnél valódi értéket teremteni a munkáddal,
- van szociális ápoló-gondozó vagy egészségügyi végzettséged.

AMIT KÍNÁLUNK:

- innovatív munkahely,
- családbarát munkaidő (8-16-ig),
- összetartó, támogató csapat,
- BKV bérlet + munkaruha-juttatás.

Várunk a házi segítségnyújtó szolgálat csapatába!

JELENTKEZÉS önéletrajzzal a
teri.viktoria@kszki.obuda.hu email címen.

📍 Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény
1036 Budapest, Kiskorona u. 3.

☎ +36 1 250 1552



VELÜNK KÖNNYEBBI!

Szociális Önkormányzatok Országos Szövetsége

OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMÉGYER



OBUDA KUTYA SZÖVETSÉG

Előadó: **Angyal Zsolt**

Viselkedési problémák kialakulása és kezelése



Részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött:
hello@obudaikutyasok.hu

3K Kaszásdűlői Kulturális Központ
Pethe Ferenc tér 2.



2025. NOVEMBER 21.
18:00-19:30

GONDOZÓT KERESÜNK

12 órás
munkarendbe

Szeretnél olyan munkát, ahol a gondoskodás valódi érték és ahol nap mint nap érezheted a megbecsülést?

CSATLAKOZZ HOZZÁNK!

Nálunk a szakmai tudás mellett az **emberi odafigyelés a legfontosabb!**

AMIT KÍNÁLUNK:

- Biztos, hosszú távú munkahely egy barátságos közösségben.
- Elhivatott és összetartó csapat, ahol számít a munkád.
- Színvonalas munkakörnyezet.
- Alapbéren felül: szociális ágazati pótlék + önkormányzati juttatások.
- Munkaruha-juttatás.

AMIT VÁRUNK:

- Szociális gondozó-ápoló vagy egészségügyi végzettség.
- Empátia és nyitott szív a ránk bízott idősök iránt.

JELENTKEZÉS önéletrajzzal a
teri.viktoria@kszki.obuda.hu email címen.

📍 Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény
1036 Budapest, Kiskorona u. 3.

☎ +36 1 250 1552



VELÜNK KÖNNYEBBI!



AKÁR 37 ÓRA ÚJRATÖLTÉS NÉLKÜL

Jó hallással teljes az élmény!

Élvezze az őszi sétákat a Widex tölthető hallókészülékeivel, mérsékelt szélzajjal! Ha Ön szereti a szabadságot, próbálja ki ezt az útközben tölthető modellt ingyenesen. Jelentkezzen be most!

Widex Hallókészülék Stúdió
1033 Budapest, Flórián tér 6-9.
Tel.: 06 (70) 335 8441
E-mail: florian@widex.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!.

FL/25/0901

SZÍV-ÉRRENDSZERI PROBLÉMÁK?

ÓBUDAI EGÉSZSÉGÜGYI CENTRUM

ÚJ, INGYENES TERÁPIÁS LEHETŐSÉG BUDAPESTI RENDELŐNKBEN!

FELTÉTELEK:

18 év feletti életkor

Az alábbiak közül min. egy:

- ♥ Infarktus
- ♥ Stroke
- ♥ Koszorúér-betegség
- ♥ Érszűkület
- ♥ Cukorbetegség
- ♥ Krónikus vesebetegség
- ♥ Magas vérnyomás
- ♥ Dohányzás
- ♥ Krónikus elhízás



Regisztráljon honlapunkon vagy hívjon minket

a +36 70/347 1579 telefonszámon

h-p 8:00-15:00 között

www.oec.hu



**1036 Budapest
Lajos utca 74-76.**

Cégünk klinikai vizsgálatokkal foglalkozik, ingyenes vizsgálatainkra időpontot csak meghatározott feltételekkel tudunk adni.



EURÓPAI SPORTHÉT A VASASNÁL

Több Mozgás – Kevesebb Képernyő!



2025. szeptember 27-28. (szombat-vasárnap)

NYÍLT SPORTNAPOK A FOLYONDÁR UTCAI SPORTKOMPLEXUMBAN
1037 Budapest, Folyondár utca 15. • www.folyondar.hu

PROGRAM

2025. szeptember 27. • 8 és 20 óra között:

TENISZ

ingyenes tenispálya-használat szakképzett sportszakemberekkel (labda és teniszütő korlátozott mennyiségben)

ELŐZETES FOGLALÁS A +36 1 244 8850 SZÁMON

2025. szeptember 28. • 8 és 20 óra között:

FITNESZ

ingyenes fitneszterem használat képzett egyéni edző jelenlétében (a terem kapacitásának függvényében)
+ szauna használat

Minden program ingyenes, helyszíni regisztrációhoz kötött.

A rendezvény ideje alatt büfével és ajándékokkal várjuk az érdeklődőket!

GYŰJTÉST SZERVEZÜNK A LEGRÁSZORULÓBB TÁRSAINK RÉSZÉRE!



A nemrégiben megalakult Otthonunk Óbuda-Békásmegyer Egyesület **gyűjtést szervez annak az Oltalom Karitatív Egyesületnek** a javára, melynek elnöke kerületünk díszpolgára **Iványi Gábor**, aki elkötelezetten támogatja azokat a rászoruló polgárokat, akikről a társadalom megfélemezik, akiknek létezését a hatalom eltagadja.

Várjuk azon kerületi nyugdíjasok felajánlását, akiknek lehetőségükben áll az Oltalom Karitatív Egyesület számára, a részükre postázott 30.000 forint értékű élelmiszer-utalványt vagy annak egy részét a szervezetnek eljuttatni.

A FELAJÁNLÁSOKAT OKTÓBER 6-10. KÖZÖTT

(HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG MINDEN NAP)

9-16 ÓRA KÖZÖTT VÁRJUK AZ OSZSI

(KISKORONA UTCA 3.) ELŐTT.

INFORMÁCIÓ: +36 70 436 3349

**MUTASSUK MEG, A III. KERÜLET
NEM FELEDKEZIK MEG AZ ELESETTEKRŐL,
SEGÍTŐ KEZET NYÚJT NEKIK!**



OTTHONUNK

ÓBUDA-

BÉKÁSMEGYER

info@otthonunkobudabekasmegyer.hu

ARTiCELLi
NÉGY CSELLÓ – EGY HANGZÁS:
*Romantikus lélekutazás
a romantika lírájától a spanyol tűzig!*



2025. Október 10. – este 18 óra
Óbudai Kulturális Központ, 1032 Bp, San Marco u. 81.

PIAZZOLLA szenvedélyes tangótól
JOPLIN lendületes ragtimjeiig,
SAINT-SAËNS legendás *Hattyúja* és
CASALS gyönyörű *Madarak éneke* váltakoznak
POPPER ritkán hallható gyöngyszemeivel és
klasszikusok időtlen darabjaival

Árak: 2800 Ft, Diák - nyugdíjas jegy: 1500 Ft
Jegyek: jegy.hu

ESERNYŐS
Elnégy együtt



2025. OKTÓBER 15. | SZERDA | 19:00-20:30

**PEPITA
PLAYBACK TÁRSULAT
CÍM NÉLKÜL**

HELYSZÍN: SZINDBÁD RENDEZVÉNYTEREM

ESERNYŐS
Elnégy együtt

2025. OKTÓBER 10. | PÉNTEK | 19:00-21:30

**TELEP TÁRSASÁG
ANNA K.**

HELYSZÍN: SZINDBÁD RENDEZVÉNYTEREM





ÓBUDAI TEREPFUTÓ ÉS TÚRAFESZTIVÁL 2025

**2025. OKTÓBER 18.
SZOMBAT | 7:00-17:00**

HELYSZÍN: BARÁTSÁG PARK

Őszi eseményünk mind a futóknak, mind a túrázóknak nagyszerű lehetőséget kínál arra, hogy a sportolás adta örömeiket Óbuda csodálatos természeti közegében élvezzék, átéljék.

A rendezvényen résztvevők benevezhetnek terepfutásra vagy gyalogtúrázásra, melyet természetesen rövidebb és hosszabb távon is teljesíthetnek. Válaszd az aktív sportolást, a test-lelki feltöltődést október 18-án!

A részvétel III. kerületi lakosok részére ingyenes!



www.esernyos.hu | www.obudasport.hu





Nagy siker volt a harmadik AmfiFeszt

Megelevenedett ókori örökség

Egy év kihagyás után idén újra megrendezték az AmfiFeszt-et, a kétnapos ókori forgatagot, a Nagyszombat utcai katonavárosi amfiteátrumban. A vasárnapi esős idő ellenére is nagy sikerrel zárult a rendezvény.

Óbuda római kori hagyatéka lépten-nyomon szemünk elé kerül, hiszen az utak mentén, a lakóházak közelében, a nagyobb köztereken ott hevernek a lábunk előtt és alatt Aquincum városának maradványai, amelyek emlékeztetnek a közel 2000 évvel ezelőtt virágzó településre. A romok közül az egyik legimpozánsabb a Nagyszombat és Pacsirtamező utca között elterülő katonavárosi amfiteátrum. Több mint száz közreműködő bevonásával kezdődött meg immár harmadik alkalommal a Budapest Főváros III. kerület Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat, valamint az Esernyős Óbudai Kulturális és Sport Nonprofit Kft. szervezésében létrejött AmfiFeszt.

A szervezők határozott célja volt, hogy a kerület római kori történetét olyan módon népszerűsítsék az érdeklődők körében, hogy



az egyszerre legyen informatív és szórakoztató, továbbá, hogy a programok között a legkisebektől a legidősebbekig mindenki megtalálja a megfelelő kikapcsolódási lehetőséget.

A különböző korszakokat és népeket megjelenítő történelmi újrájászó csapatok az amfiteátrum arénájában vertek tábor, míg a környező utcákban vásárosok, vendéglátósok és kisebb, de izgalmas programhelyszínek kaptak helyet. Szeptember 13-án szombaton római szertartással egybekötve nyitotta meg kapuit a fesztivál, amelyen dr.

Kiss László polgármester, valamint Béres András, a Római-partért, átláthatóságért, kultúráért és parkolásért felelős alpolgármester köszöntötte az egybegyűlteket.

A megnyitót követően a rendezvényre kilátogatók sokféle program közül válogathattak: a gyerekek ókori kihívásra indulva látogattak el a történelmi újrájászó csapatok sátraiba, hogy végrehajtsák a számukra kijelölt ügyességi feladatokat vagy megválaszolják az elgondolkodtató kvízkérdéseket, míg a családok az amfiteátrum körüli kalandtúrára indultak, hogy közös erővel fejtsek meg a talányos kérdéseket, rébuszokat és anagrammákat. A gyerekek számára játékos színházi előadással készült a Tértér színház csapata, míg a felnőtt közönség Formanek Csaba előadásában élvezhette a hordólakó Diogenész monodrámáját, de a nagy Marcus Aurelius lelkesítő beszédét is meghallgathatták Weiner Sennye Tibor előadásában. A fiatalabb közönség a barbár mesefalu házikói között próbálhatta ki a régi idők mesterségeit, miközben az érettebb hallgatóság a mozaikkészítés, bronzöntés és betűvetés rejtelmeiben merülhetett el szakavatott mesterek segítségével. A vállalkozó szelleműek a rétorképzőben okulhat-



tak a szóoklattan praktikáiról, a kézműves sátrakban agyagozhattak, kötelet verhettek és koszorút készíthettek azok, akik egy kis alkotótevékenységre vágytak. A mítoszmaraton élő szavas mesemondói görög-római történetek meghallgatására, míg a Régi Vitézeknek podcast-csapata római témákat körbejáró kerekasztal-beszélgetésre invitálta a vájtfüllű hallgatókat. Lassányi Gábor, Szabó Ádám, Mészáros Boglárka és Olgyay János régészeti előadásaikkal adtak mélyebb betekintést a korszakba, az archaikus dallamokat a Terra Nera és a Fandyr zenekarok szólaltatták meg szombat esti koncertjeik során. Az arénát bejárva pedig bárki vadászmadarakat bemutató előadásba, birka bokacsontokból jövődöt mondó vándorjósba, Teodorba, a farkasba, vagy akár labdákkal és néha egymással is zsonglorködő mutatóványosokba botolhatott.

A számtalan programelem mellett a legfőbb attrakciót minden évben a gladiátorok bemutatói jelentik. A Collegium Gladiatorium harcosai különböző előadások során vonultak az aréna homokjára: bemutatták fegyvereiket és harcmódorukat, láthattuk kíméletlen edzésüket, sőt a kitarító érdeklődők még egy gladiátorlázadásnak is szemta-



núi lehettek, és megtudhatták, hogy a Római Birodalom legionáriusai hogyan reagáltak egy ilyen eseményre, mi történt a csatákat túlélő és rabszolgavásárra kerülő lázadók, és természetesen végigizgulhatták a látványos gladiátorjátékokat is, ahol nemcsak életről és halálról szavazhattak, de a tömött lelátókon ülve egy rövid időre talán tényleg úgy érezhették, mintha az időben visszarepülve a szemük előtt elevenedne meg a történelem.

A szombati ragyogó napsütésben a valaha volt legtöbb látogatót üdvözölhették a szervezők az AmfiFesztben, és a rendezvény másodikon napján az esős idő ellenére is számos érdeklődőt köszönthettek az amfiteátrumban.

Az AmfiFeszt nem valósulhatott volna meg az Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt., valamint az Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyelet munkatársai nélkül, akik az előzetes tereprendezési munkálatokat, valamint a rendezvény körüli utak biztosítását végezték. A látogatók biztonságát a kordonok telepítésével a Market Építő Zrt. garantálta, míg az aréna homokja a Szűcs Fuvar felajánlásából került a porondra, az ókori sportok újkori továbbfejlesztéseibe pedig a Vasas sportklub jóvoltából kapcsolódhattak be az érdeklődők.



Mesekönyv-programot indít az Óbudai Meseerdő Óvoda

„Vigyél magaddal” Az újrahasznosítás jegyében

Az Óbudai Meseerdő Óvoda új kezdeményezésével az óvodában feleslegessé vált, de jó állapotú mesekönyveket különleges módon kívánja újrahasznosítani.

Az Óbudai Meseerdő Óvoda folyamatosan keresi a pedagógia új útjait, előremutató programjaival állít példát arról, milyen fontos érték az önzetlenség, egymás segítése és megértése, miként a lakókörnyezethez való aktív kapcsolódás is. Az újabb népszerűnek ígérkező kezdeményezés szerint az óvodások a nekik már nem kellő mesekönyveket, szüleik közreműködésével, ajándékképpen hazafelé menet hátrahagyják a harmadik kerület különböző nyilvános és praktikus helyein.

A cél a könyvek és az olvasás szeretetének megalapozása oly módon, hogy ez a családoknak nem jelent többletkiadást, illetve játékos formában történik. E szemlélet egyaránt fejleszti a szociális készségeket, és olyan tapasztalatokat is kínál, amelyekkel a gyerekek az iskolai közegbe felkészülten érkeznek, hiszen megtaníjtja őket mások számára örömet okozni.

Arról, hogy a megtaláló nem egy véletlenül elhagyott könyvre bukkan, beszédes felirat árulkodik majd a könyveken: „Vigyél magaddal! Örökbefogadható mesekönyv vagyok!”. A felirat mellett olvasható lesz még a gyermek keresztnéve, aki leteszi a könyvet, hátulján pedig a #meseerdoovoda és a #vigyelmagaddal címkék.



A testi-lelki jóllét szolgálatában

**Közösségi programok
az Ezüsthegyi Könyvtárban**



A YouLution Szemléletformáló Egyesület idén ősszel két különleges programot is szervez a harmadik kerületben az egészséges táplálkozás és a mentális jóllét fontosságának témájában.

Sokszor nem is új ismeretekre, hanem a meglévő tudás rendszerezésére, és annak gyakorlati hasznosítására van szükség. A közösségi beszélgetések, a tapasztalatok megosztása sokat segíthetnek, amihez

az Ezüsthegyi Könyvtár őszi programjai lehetőséget nyújtanak.

Egészséges Ősz, közös menütervezés

Időpont: 2025. október 1. (szerda) 17:15–18:45-ig **Helyszín:** Óbudai Platán Könyvtár Ezüsthegyi Könyvtára (1038 Budapest, Ezüsthegy utca 16.)

Ezen az alkalmon a helyi, szezonális alapanyagok kerülnek a középpontba. Óbuda-Békásmegyér Önkormányzat támogatásával a Szorgos Gazda gazdaságából érkező friss terményekből a jelenlévők közösen állítanak össze recepteket, és együtt gondolják végig, hogyan lehet egyszerűbben, mégis változatosabban főzni.

A sikeres és reális életmódváltás arany szabályai

Időpont: 2025. október 15. (szerda) 17:15–18:45-ig **Helyszín:** Óbudai Platán Könyv-

tár Ezüsthegyi Könyvtára (1038 Budapest, Ezüsthegy utca 16.)

A workshop keretében a szervezők arra a kérdésre keresik a választ, hogyan lehet megtalálni azokat a reális célokat, amelyek a fenntartható szokások betartásával életmódváltáshoz vezetnek. A beszélgetés játékos, közvetlen, mégis szakmai alapok segítségével járja körbe a kérdést.

A részvétel a programokon harmadik kerületi lakosok számára ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Regisztrálni név és lakcím megadásával a youlution.hu@gmail.com címen lehet.



Október első hétvégéjén időutazásra hív a romkert!

Barbár Napok az Aquincumi Múzeumban

Október első hétvégéjén ismét kelták és germánok vernek táborát a BTM Aquincumi Múzeum romkertjében, hogy betekintést nyújtsanak a barbárok sokszínű és izgalmaikkal teli világába.

A hétfői programkavalkád során a BTM Aquincumi Múzeumba látogatók hazai és külföldi hagyományörző csoportok közreműködésével megtapasztalhatják, milyen volt a kelták és germánok élete. Régészeti előadások során a szkíták nyomába eredhetnek, és megismerkedhetnek a Csepel-szigeten feltárt kelta temető különleges leleteivel, szó lesz az Óbudán és környékén található honfoglalás kori temetkezésekről, valamint a római kor előtti Kárpát-medence építészetről, sőt a barbárság pszichológiája is terítékre kerül. Az érdeklődők betekinhetnek a restaurátorok munkájába, és raktárlátogatáson bepillantást nyerhetnek a múzeum ősi és népvándorlás kori gyűjteményébe.

A rendezvényen résztvevők kurátori vezetéssel tekinthetik meg a múzeum „A pesti oldal új urai – Szarmaták Aquincum szomszédságában” című időszakos kiállítását. A tárlat a népvándorlások első hullámával, a keleti sztyeppéről érkező szarmatákat he-



lyezi középpontba, akik évszázadokon keresztül meghatározó politikai és gazdasági erőt képviseltek a Római Birodalom közeliségében. Az érdeklődők felkereshetik a törzsek táborait, megismerhetik öltözetüket, kipróbálhatják fegyvereiket, és megfigyelhetik szokásaikat. Továbbá bátorságpróba,

családi kincskereső játék, kézműves foglalkozások, vadászmadár bemutató, a kelta viselet előtt tisztelgő kockásnadrág-jelmezes verseny, barbár látványkonyha, mesterségek bemutatója és vásári forgatag várja a látogatókat.

A program a Budapesti Történeti Múzeum – Aquincumi Múzeum és Régészeti Park szervezésében, az Óbudai Kulturális Központ támogatásával, a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretén belül valósul meg.

Helyszín: 1031 Budapest, Szentendrei út 135. A belépés III. kerületi állandó lakcímmel rendelkező lakosok számára ingyenes!





ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

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

Szeptember 28. vasárnap 10.00 – 13.00 ÓKK50 - Családi délelőtt

Szeptember 28. vasárnap 18.00 ÓKK50 - Csík zenekar

Szeptember 29. hétfő 17.00 Pszichológiai előadás:
Kommunikációs csapdák

Október 3. péntek 17.00 ÓKK50 kiállítás - A kultúra és a közösségek otthona 50 éve Óbudán

Október 5. vasárnap 17.00 Sirtos görög táncház

Október 7. kedd 15.00 Egy diplomata élményei a világ körül: "A BRICS országok - új hatalmi tényező a világpolitikai átrendeződésekben?"

Október 12. vasárnap 18.00 Tok-tok, avagy hogy pattog a kocka? - Orlai Produkció



BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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



Szeptember 26. péntek 17.00 Színházi kulisszák mögött - Somogyvári Rudolf

Október 3. péntek 17.00 Pszichológiai előadás - Asszertív kommunikáció

Október 8. szerda 10.00 Little ears - angol nyelvű zenés foglalkozás a legkisebbeknek

Október 8. szerda Árkádkiállítás - Bemutatkozik az Óbuda Fotóklub Egyesület

Október 10. péntek 18.00 Szól a rádió - a Studio11 és Szabó Ádám koncertje

A koncert az ismert nemzetközi- és a magyar örökzöld slágereket a Studio11 nagyzenekari kíséretével a rendkívül sokoldalú „műfaji kalandozó” Szabó Ádám szolgáltatta meg. Szabó Ádám énekes, harmonikás a televíziós tehetségkutatókon Csillag születik, az X-Faktor, a Sztárban sztár hetedik évadának nyertese, valamint az Eurovíziós Dalfesztiválok magyarországi előválogatóinak résztvevőjeként vált ismertté. A Studio11 zenekar hat évtizedes működése során - fontos dalok, produkciók megszületésének közreműködőjeként - meghatározó részese a magyar könnyűzene történetének.

Október 11. szombat 11.00 Szombati meseszínház - Hüvelyk Matyi - Aranyaszamár Színház



CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

Szeptember 26. péntek 18.00 Világjáró

Szeptember 27. szombat 10.00 Magyar népmese napja - Cipőmese - Szerelmes tulipán (Marica Produkció)

Október 3. péntek 9.15 és 10.30 Dúdolj! Ringass! Táncolj!

Október 3. péntek 18.00 Zene világnapja

Október 4. szombat 10.00 Mesés hétvégék

Október 4. szombat 10.00 Tiffany workshop

Október 10. péntek 15.00 Helytörténeti Klub

Október 10. péntek 17.00 Szüreti Nép-Tánc-Ház,

Csiki Gergely és a Göncöl Néptáncgyűttes közreműködésével.

A táncház elején táncoktatás, 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 **Szabó Ágnes** népi játszótérrel

19.00 Felnőtt táncház - közös szabad tánc, kifulladásig



**3K**

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



Szeptember 27. szombat 16.00 Pitypang és Lili - Nefelejcs Bábszínház

Október 3. péntek 19.00 ArcMás - Steigervald Krisztián

Október 4. szombat 16.00 Hangszersímogató koncert

Október 11. szombat 16.00 Mazsola és Tádé - Fabula Bábszínház

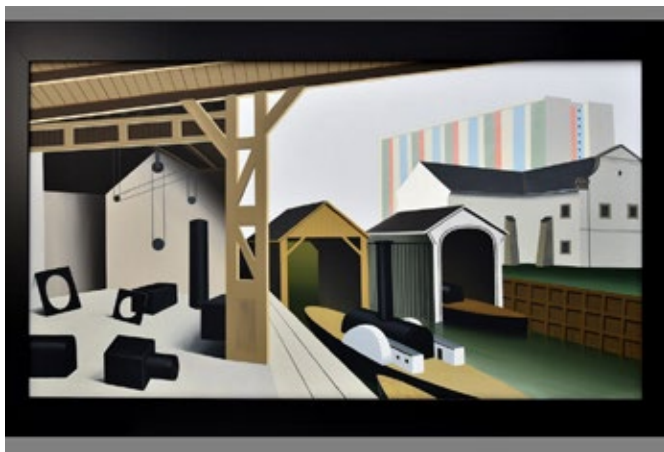
Október 11. szombat 18.30 Hangutazás

Október 12. vasárnap 19.00 beck@grecsó: szeretet vessző béke terek, remények, lillák - hat képben

A beck@grecsó duó új előadása egy ironikus és felemelő telki teltár. Két alkotó ember számvetése múlttal, örökséggel, úton levéssel és megérkezéssel. Városok, terek, garázsok, a végtelenben sem találkozó vasúti sínek. Beck Zoltán és Grecsó Krisztián kíméletlenül magukba néztek, megvannak-e még a régi remények, hitek. Mit jelent találkozni a bennük élő kamasszal, meg persze mit adnak tovább, miben élnek most. Ország, város, fiú, lány. Közösén írt prózák, dalok, versek - hat képben.

**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

**IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁS:**

2025. június 20. - 2027. április 30.

Egy gyár anatómiája. Az óbudai hajógyárunk története

SZABADTÉRI KIÁLLÍTÁS:

2025. szeptember 5. - november 16.

Az ígért hídja. 75 éves az Árpád híd

A főváros 1950-ben átadott, legforgalmasabb és sokáig leghosszabb hídjának története sok érdekességet és fordulatot rejt, melyről a Kórház utcában látható traverz kiállítása rántja le a leplet.

PROGRAMOK:

2025. október 4., szombat 10.30 - 11.30

"MúzeumSzombat" - 1000 év Óbudán - tárlatvezetés a helytörténeti kiállításban.

Tartja: Dr. Bobory Dóra, helytörténész-muzeológus

Max. létszám: 15 fő. A vezetés az Óbudai Múzeum recepciójáról indul.

2025. október 11., szombat 10.30 - 11.30

Hajógyári Horizontok előadássorozat 2. alkalom: A gyár mint látványosság - Az Óbudai Hajógyár ábrázolásának kezdete a korabeli sajtóban és ismeretterjesztő kiadványokban.

Előadó: Zalka Hanna Barbara, designelemző. Max. létszám: 30 fő

Helyszín: Esernyős Galéria Kamaraterme (1033 Budapest, Fő tér 2.)

A programok ingyenesek, regisztrálni a honlapon és Facebookon megadott linkeken lehet.

**ÓBUDAI PLATÁN KÖNYVTÁR**

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

**Koncz Tímea grafikus illusztrációi - 2025. szeptember 3-tól december 20-ig**

Darvasi László - Pálcika, ha elindul című könyvének illusztrációból látható válogatás a gyerekkönyvtárban. A kamaratérlet a könyvtár nyitvatartási idejében látogatható.

Amikor a nevetés már fáj - Hogyan ismerjük fel a bullingot? - 2025. szeptember 30. 18.00

Dr. Schubauer Szabina life coach és mediátor Interaktív előadása során arról fogunk beszélni, hogyan különböztethető meg a „gyerekek közti ugratás” a valódi zaklatástól, milyen jelek utalhatnak arra, ha a gyermekünk áldozat, bántalmazó vagy éppen szemtanú.

Regisztráció: rendezveny@platankonyvtar.hu

Országos Könyvtári Napok - 2025. október 6-12.

Megbocsátás hete - 2025. október 7-11.

Az Országos Könyvtári Napok alkalmából elengedjük a késedelmi díjat a kölcsönzési határidőn túl visszahozott dokumentumok után.

Kalandozz a fantázia világában! - 2025. október 7-11.

Találd ki, mit rejtenek a találós kérdések. A helyes megfejtők nyereményt kapnak.

Álom és valóság - 2025. október 11. 10.00

Kincskereső meseterápiás workshop

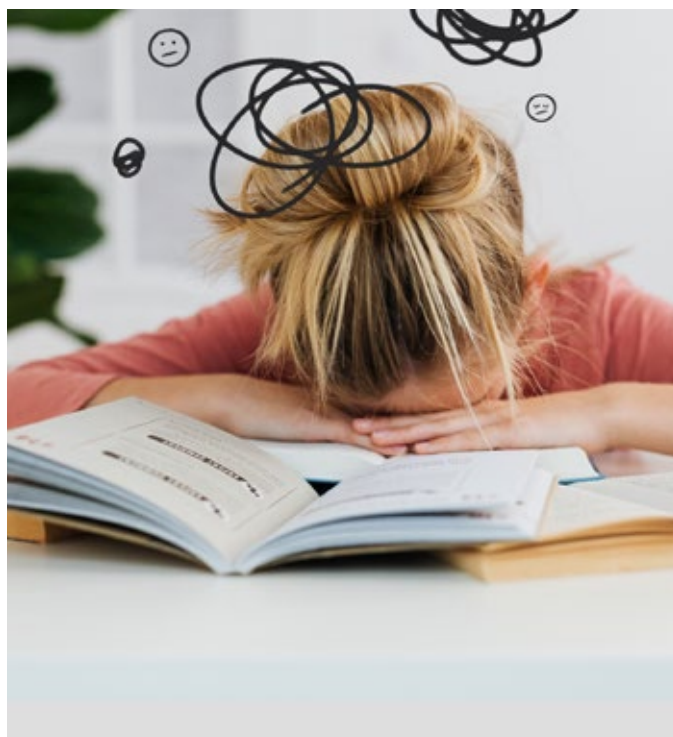
Izgalmas és kreatív kalandra vár mindenkit Lenkey Klára, a C.G. Jung pszichológiájára épülő Kincskereső meseterápiás módszerrel dolgozó meseterapeuta. A workshop az Országos Könyvtári Napok: Álom és valóság tematika keretén belül kerül megrendezésre.

Regisztráció: rendezveny@platankonyvtar.hu



EZÜSTHEGYI KÖNYVTÁR

1038 Budapest, Ezüsthgyi utca 16.
[bejárat a Rózsadomb utca felől]
Tel.: 454-082
Email: platanf@kszki.obuda.hu
www.platankonyvtar.hu/fiokkonyvtar/



Nagy Z. Róbert: Kreatív növényhasználat a mindennapokban - 2025. szeptember 26. 18.00

A vadon termő, ehető növények és az ismert kultúrnövények is sokkal többféle módon felhasználhatók, mint amit a mindennapokban kihozunk belőlük. Az előadás során tippeket és ötleteket kapunk. Regisztráció: platanf@kszki.obuda.hu

Egészséges ŐSZ - Közös menütervezés, receptek, szezonális alapanyagbemutatóval - 2025. október 1. 17.15-18.45

Teremts egyensúlyt a fenntartható konyhai rutinok, az étkezési szokások és a mentális jólét között. Interaktív bemutató és workshop. Az előadás óbudai lakosok számára ingyenes. Regisztráció: youlution.hu@gmail.com.

Társasjáték klub - 2025. október 3. 17.00

Hívd el a barátaidat és családotod is egy közös játékra!

Fókuszban a tanulási stílusok - 2025. október 4. 10.00

Ismerd meg a tanulási stílusodat és találd meg a hozzád illő módszereket! A Tanulási stratégia workshop-sorozatunk első rendezvénye.

Ajánlott korosztály: 12 éves kortól. Regisztráció: platanf@kszki.obuda.hu

Országos Könyvtári Napok - 2025. október 6-12.

Megbocsátás hete - 2025. október 7-10.

Az Országos Könyvtári Napok alkalmából elengedjük a késedelmi díjat a kölcsönzési határidőn túl visszahozott dokumentumok után.

Mit hozol a múltból? Mit viszel a jövőbe? - 2025. október 7-10.

Oszd meg velünk gyerekkorod legemlékezetesebb könyveit, hogy megőrizzük az időkapcsolatunkban a következő generációnak! Közösségi emlékgondozás.

Képzelt világok - 2025. október 7-10.

Ismerjük meg a megálmódott űrutazásokat, bolygóközi dimenziókat és a kozmosz életre keltett lakóit. Interaktív könyvajánló és játék felnőtteknek és gyerekeknek. A játék helyes megfejtői ingyenes beiratkozási kupont nyerne.

Kata kötőklubja: Bogyóminta - 2025. október 8. 17.00

Az októberi alkalommal bogyómintát készítünk.

Háló-zsákba-macska - 2025. október 10. 19.19-20.20

Este a könyvtárban. Hozd magaddal a hálózszakodat és szüleidet egy közös esti mesére! A programok ingyenesek.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR

1036 Budapest, Kiskorona utca 7.
Tel: 250-0288
E-mail: info@obudaitarsaskor.hu
Jegypénztár:
informacio@obudaitarsaskor.hu
www.obudaitarsaskor.hu

2025. szeptember 26-28., 19:00

38. Mini-Fesztivál - kortárs zeneszerzők művei

2025. szeptember 29., 19:00

ZSURZS ÉVA 100

2025. október 1., 19:00

A ZENE VILÁGNAPJA - A Szigeti Quartet és Fejérvári Zoltán estje

2025. október 2., 19:00

Danuta W. - a szolidaritás női arca - Ráckevei Anna

2025. október 6., 19:00

„Lélektől lélekig” a Budapesti Filharmóniai Társaság kamarakonzertje



GOLDBERGER TEXTILIPARI GYŰJTEMÉNY

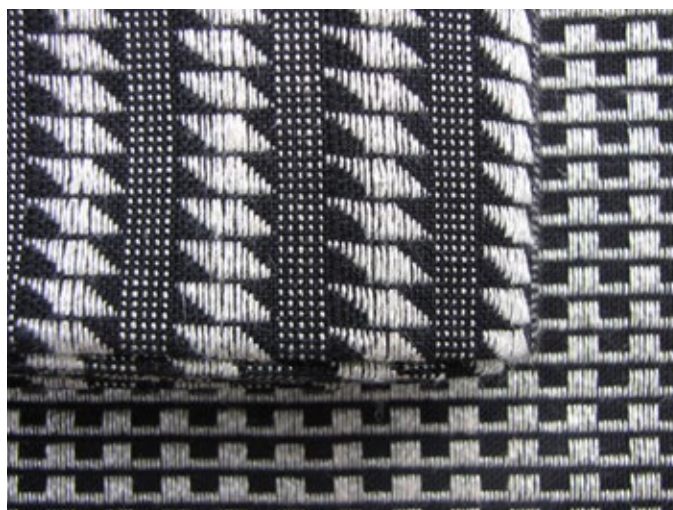
1036 Budapest, Lajos utca 136-138.
tel.: 1/250-1020
www.textilmuzeum.hu

ÚJ IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁS:

2025. október 8. - november 07.

Stóc - Harmati Hedvig textiltervező egyéni kiállítása

A kiállítás Harmati Hedvig textiltervezői munkásságának 25 évét öleli fel. A kiállított enteriőr textilek nemcsak esztétikai értékükkel, hanem létrejöttük körülményeivel is beszédesebbek. A Stóc egy élő, alakuló anyagkatalógus, amely a tervezés és a gyártás közötti törekeny viszonyt teszi láthatóvá. A Stóc nemcsak textilhalom, hanem egy térbe ágyazott emlékezési forma: az alkotói folyamat fizikai lenyomata, amely egyszerre idézi meg az ipari háttér változásait és a tervező személyes, érzékeny viszonyát az anyaghoz.





AQUINCUMI MÚZEUM ÉS RÉGÉSZETI PARK

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



AntikCafé- október 2., 14.00-15.00

Kurátori vezetés A pesti oldal új urai - Szarmaták Aquincum szomszédságában c.kiállításban. A vezetést tartja: Mészáros Boglárka régész. III. kerületi állandó lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött: regisztracio@aquincum.hu.

Barbár Napok- október 4-5.

Október első hétvégéjén hagyományörző bemutatók, kézműves foglalkozások, mesterségek bemutatói, renthagyó vezetések és előadások várnak minden érdeklődőt, aki szeretne bepillantást nyerni a barbárok izgalmas világába.

Múzeumok Őszi Fesztiválja Aquincumban - október 2. - november 8.

A fesztivál keretén belül, a Barbár Napok és a Samhain - Kelta Halloween című rendezvényekkel, régészeti előadásokkal, városi sétával, és egy a római divatnak szentelt témánappal várja látogatóit a BTM Aquincumi Múzeum.

IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁSOK

A pesti oldal új urai - Szarmaták Aquincum szomszédságában

2026. december 31-ig

Aquincum 130 - A java!

Válogatás az aquincumi ásatások elmúlt 130 évének legszebb leleteiből

2025. október 31-ig

Apró kövek - Színompás padlók

Válogatás az elmúlt 130 év legszebb mozaikleleteiből

2025. október 31-ig



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

2025. június. 19-2025. november 02.

„Olasz örökség, magyar büszkeség”- A magyar szalámigyártás olasz gyökerei

A szalámigyártás a mai napig a magyar élelmiszeripar egyik vezető ágazata, igazi eredetéről mégis keveset tudunk. Vajon honnan is ered a szalámi? A magyar nagyipari szalámigyártás kezdeteit és a korszakban alkalmazott gyártási technológiákat a magyar földre betelepülő olasz családoknak köszönhetjük.



IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁSOK

2025. szeptember. 19-2026. március 15.

A Magyar Aranykulcs - Szállodai portások a vendégekért

Járt már szállodában? Vette igénybe concierge segítségét? Ha igen, akkor tudja, hogy a concierge nem intéz szobafoglalásokat és nem recepciós. A concierge információs forrás, problémamegoldó, szervező és személyre szabott élmények közvetítője.



DANUBIA
ZENEKAR

DANUBIA ZENEKAR

MOZART, A CSOKIGOLYÓK SZTÁRJA

2025. szeptember 27. (szombat) 10.00

MOM Kulturális Központ (XII. Budapest, Csörsz u. 18.)

Ha létezik abszolút „sztár” a zeneszerzők között, Mozart biztosan ezek egyike kell, hogy legyen. Művein túl személyisége is számtalan alkotót vagy akár csokoládégyárost megihletett - nem véletlenül. A Danubia karmestere sok-sok szórakoztató anekdotát mesél és koncert végeztével remélhetőleg minden kis hallgató hazavisz magával egy szeletet a Mozart- varázslatból. [5+]

A zenekar eddigi legnagyobb és egy ideig az utolsó csokigolyó-gurítása szeptember 27-én a MOM Kulturális Központban!



HIRDETÉSEK

Duguláselhárítás, vízszelvények, szifonok, wc-tartályok, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Anyagbeszerzéssel, garanciával! Akár aznap! 06-70/856-7150

Festést, burkolást, kőműves munkát vállalok. Nyugdíjasoknak kedvezményel, bútormozgatóval takarítással. Tel: 0630/422-1739

Villanyszerelés azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. Elmű ügyintézővel: Tel: 1/246-9021, 0620/934-4664

Redőny, relaxa, szúnyogháló stb. szerelése, javítása garanciával! Kerületi redőnyös. 06-70/341-9489

Redőnyszerelés, javítás, gurtncsere, szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó. Nagy Sándor, 06-20/321-0601

1037. Budapest, Jablonka út címen található otthonunkba megbízható, gyakorlott, precíz háztartási segítséget keresünk (takarítás, vasalás, rendrakás). Heti két alkalomra. +36-30/606-9892

Fogtechnika! Fogsor javítás: 6 000, fogsor készítés: 60 000, alábélelés: 18 000 forint. Árpád hídnál. T: 06-20/927-6967

Idősgondozás, házi segítségnyújtás, társas támogatás, takarítás, bevásárlás, étkeztetés, teljes ellátás biztosítása. 0620/932-0983

Óbudai általános iskolákba keresünk 4 órás munkaidőben, délutánra takarító kolléganőket. Bérezés megegyezés szerint. Érdeklődni: 06-20/980-5616 számon lehet.

Középkorú, egyedülálló, jó anyagi háttérrel rendelkező, intelligens vállalkozó férfi korban hozzá illő vagy idősebb partnerét keresi programokhoz, ismerkedéshez. 06-30/440-8407

Zárszerelés, zárjavítás, kulcsmásolás 24 órában. Megbízható mérnök, Kovács Zsolt 06-30/737-1395, zarszerviz.nonstop1961@gmail.com

Ingyen eladás vagy kiadás? Számíthat rám! Hívjon bizalommal! Mester Sándor ingatlanközvetítő. 06-30/851-2190

Kisebb és nagyobb takarítás akár azonnal! 0620/580-4700

Ingyen Étkeztetés nyugdíjasoknak! Alapítványi alapú. Jelentkezni: 06-30/242-3669 jobbkezekben@gmail.com

Fogtechnika vállalja: új fogsor készítését 55 000, javítás, kapocspótlás 5.000, alábélelés 15 000 forintért. Az Árpád hídnál. 06-20/927-6967

Redőnyszerelés, javítás, gurtncsere, szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó. Nagy Sándor, 06-20/321-0601

Lomtalanítás! Hagyatékek, eladás előtti és utáni ingatlanok teljes kiürítése, lomtalanítása. 06-30/7030-518

Tetődoktor! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítás, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák: 06-30-622-5805 / 06-20-952-2327

SZOBAFESTÉS

Szobafestés, mázolás, tapétázás bútormozgatással. Parkettacsizolás, PVC- szőnyegpadló lerakás.

Precíz, megbízható munka, mérsékelt árakon -1998 óta. Csapó György: 06-70-6355-777, 061-229-5694 festesma.iwk.hu

REDŐNY, NYÍLÁSZÁRÓK

Redőny, szúnyogháló, relaxa, műanyag nyílászárók 10 éves gyártói garanciával, 40% kedvezményel 2025.10.31-ig! Ingyenes felmérés, gyors kivitelezés, kedvező áron! 06-70/277-3807, info@ablakprofesszor.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS!

Szobafestés, mázolás, parkettázás, csempézés, vízszelvények, villanyszerelés, kőműves, és kisebb munkákat is vállalok - garanciával.

HALÁSZ TIBOR

generálkivitelező 06 1 202 2505
06 30 251 3800



Jelentkezz a Jóbuda Mentorprogramjára!

A Jóbuda Mentorprogram az Óbudán élő vagy óbudai általános iskolában tanuló diákokat segíti. 2025 őszétől ismét várjuk azoknak a szülőknek a jelentkezését, akiknek gyermeke tantárgyi korrepetálásra szorul, de a család nem engedheti meg magának, hogy különtanárt fizessen.

Bővebb információk: <https://jobuda.hu/jobuda-mentorprogram/>

Jelentkezés: kozponti@jobuda.hu

Itatókutak az óbudai ebeknek



Szomjoltás a kutya-futtatókban

Egyre több helyen alakítanak ki ivókutakat Óbudán. Szeptember 15-én a kutyás gazdik régi álma valósult meg a békásmezei Őszike utcai kutya-futtatóban is, ahol mostantól gazdi és kutya egyaránt vízhez juthat.

Az Óbudai Kutyás Egyesületnek megalakulása óta célja volt, és sikerült elérnie, hogy az újonnan épülő kutya-futtatókat lássák el itatókúttal – tájékoztatott Gáspár Zs. Zsófi, a civil szervezet elnöke. Így épült a Táncsics és a GOBUDA kutya-futtató is, mindkét helyen a zsilipbe került a kút, hogy egyetlen kiállással a kis és a nagy futtatóba járó kutyások is könnyedén ivóvízhez jussanak. Mint Gáspár Zs. Zsófi elmondta, a zsilipbe akár egy anyuka is beviheti a gyerekét, ha megsomjajznak, hiszen ott még, illetve már pórázon vannak a kutyusok, oda bárki be-mehet inni a nyári forróságban.

„Az Óbudai Kutyás Egyesület megjelenése előtt a futtatók – egy kivételével – vízvételi lehetőség nélkül épültek, így adott

”
Adott volt a feladat, hogy az egyre forróbb nyári időjárás miatt meggyőzzük a kerületet az ivókutak szükségességéről, hisz évről évre nagyobb igény van rá.

volt a feladat, hogy az egyre forróbb nyári időjárás miatt meggyőzzük az önkormányzatot az ivókutak szükségességéről, hisz évről-évre nagyobb igény van rá. A meg-



győzéssel nem volt probléma, a megvalósításra azonban várni kellett” – fogalmazott az egyesületi elnök.

A közgyűlés zöld utat adott ahhoz, hogy egy futtató felkészüljön, egy másikban pedig megvalósuljon az itatókút telepítése. Ezúttal a III. kerület legnagyobb, Őszike utcai kutya-futtatójánál vezették be a vizet a zsilipbe, és létesítettek ott szomjoltási lehetőséget.

„Köszönettel tartozunk Óbuda-Békásmezei Önkormányzatnak a támogatásért, a Közterület-felügyeletnek és a Városüzemeltetési Osztály munkatársainak pedig a kellékek beszerzéséért és a kivitelezésért” – tette hozzá Gáspár Zs. Zsófi, akinek tájékoztatása szerint a következő ilyen fejlesztés a Városhal kutya-futtatónál lesz, később pedig a Laktanya, a Huszti-Kazal és a többi hasonló terület is sorra kerül.

Szészsa

„Agresszív? Fél? Szeparációs szorongása van? Támad? Retteg? Nem tudod otthon hagyni? Napjainkban sok-sok gazdi szeretné, ha az ilyen és hasonló problémákra megoldást találna” – szól az Óbudai Kutyás Egyesület felhívása. Viselkedési problémák kialakulása és kezelése címmel Angyal Zsolt kutya-kiképző tart előadást november 21-én 18:00-19:30 között a 3K Kaszásdűlői Kulturális Központban (Pethe Ferenc tér 2.) A témát érintő fontos tudnivalókat közérthetően átadó szakember előadása díjmentes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a hello@obudaikutyasok.hu e-mail címen lehetséges.

Ön is segíthet a válaszadással

A Központi Statisztikai Hivatal országos egészségügyi felmérést szervez



Vásárlási utalványt kapnak mindazok, akik részt vesznek a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) egészségügyi felmérésében. A szeptember 15-től zajló kutatáshoz a harmadik kerületek is csatlakozhatnak.

Az Európai lakossági egészségfelmérés (ELEF2025) részeként a magyar lakosság egészségi állapotáról, az azt befolyásoló életmódotokról, az egészségügyi szolgáltatások igénybevételéről, az egészségügyi ellátásokkal való elégedettségről készít országos felmérést a KSH. Az 538 településen

zajló kutatás során 12.000 embert választanak ki véletlenszerűen, s a harmadik kerületek is csatlakozhatnak.

A magyarországi felmérés 2025. szeptember 15-től december 15-ig zajlik.

A kiválasztottak névre szóló, válaszadásra felkérő levelet kapnak majd postán, Ügyfélkapun+ vagy DÁP-on keresztül szeptemberben.

A felmérés első négy hetében van lehetőség a kérdőív interneten való kitöltésére, majd az ezt követő időszakban a KSH megbízásából a Statek Statisztikai Elemző Központ Kft. (STATEK Kft.) fényképes igazolvánnyal ellátott kérdezői keresik fel azokat, akik személyesen vagy telefonon keresztül szeretnék válaszolni. A KSH ellenőrizheti a terepen közreműködő kérdezők munkáját az adatgyűjtésben résztvevők újbóli megkeresésével. A válaszadás önkéntes.

A felmérésben résztvevők internetes kitöltés esetén 5 ezer, összeírói közreműködéssel történt kitöltés esetén pedig ezer forint értékű vásárlási utalványt kapnak.

obuda.hu / Óbuda újság

November 8-án várják a helyi lakosokat

Egészségnap az óbudaiaknak

A Szent Margit Rendelőintézet és az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) november 8-án, szombaton 8 és 14 óra között egészségnapot szervez a Vörösvári úti szakrendelőben.

gálat, nyaki ér ultrahang vizsgálat előjegyzéssel, anyajegyszűrés, kardiológiai szűrés, szájüregi szűrés, boka-kar index mérés, arteriograf mérés, alváshigiénés tanácsadás, depresszió szűrés is szerepel a választható vizsgálatok között.

Az önkormányzat bízik benne, hogy a rendezvény hozzájárul a helyi lakosság egészségtudatosságának erősítéséhez, valamint a betegségek korai felismeréséhez.

obuda.hu / Óbuda újság

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat számára, mint írják, kiemelten fontos a kerületben lakók egészsége, és nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az időben felismert betegségek sokkal nagyobb eséllyel gyógyíthatók, kezelhetők.

A program keretében sokféle szűrővizsgálatra és tanácsadásra lesz lehetőség: légzőszervi allergiatesztet, vércukorszintmérést, koleszterinszint mérést, InBody testösszetétel mérést és táplálkozási tanácsadást is tartanak.

Ezen kívül mozgásszervi tanácsadás, prosztatata szűrés, inkontinencia tanácsadás, nőgyógyászati rákszűrés, látás-élességvizs-





Tanulási stratégia workshop októbertől az Ezüsthegyi Könyvtárban

Tanulj meg tanulni!

Az Óbudai Platán Könyvtár Ezüsthegyi Könyvtára térítésmentes tanulási stratégia workshop-sorozatot hirdet októbertől. A foglalkozások célja, hogy a résztvevők egyénre szabottan alakítsanak ki hatékony tanulási tervet.

A harmadik kerületi Ezüsthegyi Könyvtár munkatársai arra tesznek kísérletet, hogy a tudni vágyás útjai közül segítsenek a legtesthezállobbat kiválasztani. Tudjuk, tapasztaljuk, hogy a tanulás végigkíséri életünket a megszületéstől az utolsó pillanatokig, mégsem lehet például egy kalap alá venni a beszéd elsajátítását és a periódusos rendszer elemeinek megtanulását. Míg egyik szinte természetszerűleg, a környezetünk hatására alakul ki, addig a másikért igencsak meg kell küzdeni – egyeseknek jobban, mint másoknak.

Sajnos gyakran előfordul, hogy a számtalan tantárgy, az ismeretek és a gondolkodásmódok, a kompetenciák és a tananyagok áradatában elmarad mindennek az alapja: a tanulás megtanulása, a tanulási stratégia kialakítása. Pedig a tanulási stratégia az az összetett és tudatosan kialakított módszer, amely az egyén igényeihez igazodva segíti az ismeretelsajátítás folyamatát.

Különböző mentalitás, különböző módszerek

Az Ezüsthegyi Könyvtár új, 2025. október 4-én induló workshop-sorozatában sorra veszi, miként lehet hatékonyabbá tenni a tanulási folyamatot, hogyan lehet eredményesebben elsajátítani a tananyagot, jobban teljesíteni a tanórákon. Azaz, kialakítani egy személyre szabott, jól működő tanulási stratégiát.

A sorozat első alkalmával a tanulási stílusokról lesz szó, ugyanis a különböző tulajdonságú és mentalitású emberek preferált tanulási módszerei is eltérnek. A saját tanulási stílusunk megismerésével könnyebben igazodhatunk agyunk működéséhez, megkereshetjük a nekünk megfelelő tanulási módszereket és technikákat, hatékonyabbá tehetjük a tankönyvek fölött eltöltött időt.

A program ingyenes. Regisztrálni a platanf@kszki.obuda.hu email-címen lehet. Az első alkalom 2025. október 4-én, szombaton lesz 10-től 12 óráig az Óbudai Platán Könyvtár Ezüsthegyi Könyvtárban, az Ezüsthegy u. 16. alatt (bejárat a Rózsa-domb utca felől). Érdeklődni a +361 454-0826 telefonszámon lehet. A program 12 éves kortól ajánlott.

”

A tudni vágyás legbensőbb igényünk. Minden út jó, ami hozzá vezet.

(Michel de Montaigne)

**Megújult Óbuda-Békásmegyer
Gyermekvédelmi Programjának honlapja**

Több információ egy helyen



Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata és a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány 2020 óta dolgozik közösen a harmadik kerületben élő gyerekek fizikai, szellemi, lelki jóllétéért és biztonságáért. A cél változatlan, a programról szóló információk, letölthető ismeretterjesztő anyagok mostantól könnyebben érhetőek el.

Az annak idején egy 2019-es, óvodai gyermekbántalmazási eset kapcsán életre hívott együttműködés elsődleges célja induláskor az volt, hogy a kerületben élők és az itt dolgozók minél hatékonyabb, összehangoltabb munkát végezve tudjanak fellépni a gyermekbántalmazás minden formája ellen. Az önkormányzat az elmúlt években rengeteg erőfeszítést tett a gyermekvédelmi jelzőrendszer megerősítéséért, szervezeti oldalon és a rendszerben jelen lévő szereplők oktatása terén is. Népszerűek lettek a havi rendszerességű gyermekjogi fogadóórák és a jogsegély alkalmak, amelyet a kerületi lakók ingyenesen tudnak igénybe venni.

Az országos szinten is kuriózumnak számító harmadik kerületi Gyermekvédelmi Program ma már sokkal többet nyújt a bántalmazás megelőzésénél. Az e téren megkezdett munkát töretlenül folytatva, egyre nagyobb hangsúlyt kap a helyi szakemberek és civilek (szülők, nagyszülők és felelős felnőttek) témába vágó ismereteinek gyarapítására. A program különböző eseményeken keresztül is igyekszik növelni a harmadik kerületiek gyerekjogokkal kapcsolatos tudásszintjét, és jó néhány olyan cikket, kiadványt, illetve tananyagot tett közzé, amelyek mind általános, mind konkrét kérdésekben segítséget nyújtanak a helyieknek a gyerekek biztonságát és jogait illetően.

Ahogy fejlődött a kerületi kezdeményezés, úgy vált indokolttá a Gyermekvédelmi Program honlapjának megújítása is: a frissített oldalakon minden aktualitás elérhetővé vált, mostantól az évek során kialakított „tudástár” anyagai is egy helyen lelhetőek fel. Aki többet szeretne megtudni Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat és a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány közös programjáról, annak nincs más dolga, mint meglátogatni az obuda.hu/gyermekvedelem/ oldalt.



Ahogy fejlődött a kerületi kezdeményezés, úgy vált indokolttá a Gyermekvédelmi Program honlapjának megújítása is: a frissített oldalakon minden aktualitás elérhetővé vált, mostantól az évek során kialakított tudástár anyagai is egy helyen lelhetőek fel.

Előadás és beszélgetés a gyerekkori szorongásról az Esernyősben

Teher alatt nő a gyerekek?

Napjainkban egyre több szülő és pedagógus szembesül azzal, hogy a gyerekek túlterheltek. Az iskolai szorongás, a folyamatos teljesítménykényszer és a kiégés már egyre fiatalabb korban megjelenik. Az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Gyermekvédelmi Programjának égisze alatt megrendezésre kerülő előadás arra hívja fel a figyelmet, hogy a teljesítmény mögött mindig ott egy gyerek, akinek biztonságra, elfogadásra és támogatásra van szüksége.

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat és a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány 2020 óta dolgozik közösen a harmadik kerületi gyermekvédelmi rendszer megerősítésén és hatékonyabbá tételén. Az együttműködés küldetése, hogy a kerületben élők és az itt dolgozók a gyermekek biztonságát, védelmét érintő kérdésekben minél tájékozottabbak legyenek, és minél hatékonyabb, összehangoltabb munkát végezve tudjanak kiállni a gyerekek biztonságáért, testi, lelki, szellemi jóllétéért. Ezt a célt szolgálja az október 8-án az Esernyősben megrendezendő Teher alatt nő a gyerekek? című ingyenes előadás is.

Bár sokan gondolják, hogy régen nem volt annyi szorongó gyerek, mint ma, fontos látni, hogy a gyerekkor mindig hordozott magával terheket. A korábbi generációk életében is voltak elvárások: gyakran egészen korán kellett munkába állniuk, és a családi vagy társadalmi körülmények

szorosan meghatározták az életutat. A siker és a kudarc is egészen mást jelentett, mint ma. Ráadásul akkoriban kevesebb figyelem irányult a gyerekek belső világára, érzéseire, lelki terheire, így sokszor kimondatlanul maradt, hogy mit éltek át.

A mai gyerekek életét másfajta stresszsfaktorok alakítják. Rengeteg különóra, sportolási lehetőség, iskola utáni foglalkozás elérhető, ez a bőség pedig egyszerre ad teret és okoz szorongást. Ebben a környezetben a döntések felelőssége sokkal nagyobb, ugyanakkor a verseny is világszintűvé vált: ma már nemcsak az osztálytársakhoz vagy a környéken élő gyerekekhez hasonlítják magukat a fiatalok, hanem a világ bármely pontján élő kortársakhoz is. A digitális világ folyamatos összehasonlítást és információáradatot hozott, amiben nagyon könnyű elveszni, túlingerlődni. És a siker megélése sem ugyanaz, mert napjainkban sokszor a teljesítmények, eredmények és a másokkal való összehasonlítás határozza meg környezetük reakcióit és azt, hogy a gyerekek mennyire érzik magukat elégnek.

A fentieket és sokféle egyéb szempontot vizsgáló előadás után természetesen lesz lehetőség kérdésekre, beszélgetésre is a témában.

Az előadás és beszélgetés időpontja 2025. október 8., szerda, 17:30 és 18:30 között. A helyszín: Esernyős Szindbád Rendezvényterem (1033 Budapest Fő tér 2.).

”

A mai gyerekek életét másfajta stresszsfaktorok alakítják. Rengeteg különóra, sportolási lehetőség, iskola utáni foglalkozás elérhető, ez a bőség pedig egyszerre ad teret és okoz szorongást.



Forgalomtechnikai beavatkozások kezdődnek több helyszínen

Munkálatok a forgalomcsillapításért



Óbuda-Békásmegyer hatékonyabb forgalomcsillapítása érdekében - a felmerülő lakossági igények alapján - kisebb forgalomtechnikai kivitelezési munkák lebonyolítására kerül sor idén ősszel.

Az infrastrukturális fejlesztések keretében számos, a gyalogos- és a gépjárműforgalom biztonságát növelő forgalomtechnikai fejlesztés valósul meg. Várhatóan egy hónapon belül az alábbi helyszíneken valósulnak meg az alábbi kivitelezési munkák:

Egyenrangú utak kereszteződése tábla

Hévízi út – Kunigunda útja találkozásánál
Hévízi út – Kalap utca találkozásánál

Forgalomtechnikai tükör kihelyezése

Őzsuta utca – Virágosnyereg utca találkozásánál
Tarhos utca – Ürömhegyi út találkozásánál

Margitliget utca (egy parkolóhely megszünik).

30-as zóna eleje és vége táblákat kihelyezése

Testvérhegy forgalomcsillapított övezet kialakítása, zóna határok rendezése
Árok utca – Rézüst utca
Rádl árok

Bukkanó táblák kihelyezése

Tarhos utca

Forgalomtechnikai terelő elem felfestése

Óvár utca- Aranyvölgy utca találkozásánál

A felsorolt beavatkozásokon túl, a forgalom elől elzárt terület kialakítása várható a Polgár utca 14. számnál és pollereket helyeznek ki a Fényes Adolf utca 16. szám előtt annak érdekében, hogy biztonságosan lehessen közlekedni a járdán.

obuda.hu / Óbuda újság

A lakók biztonsága és a fák egészsége a cél

Elkezdődik az őszi faápolás

Szeptemberben és október elején Óbuda-Békásmegyer több pontján átfogó ifjítási és gallyazási munkálatok kezdődnek, melyeket a Városüzemeltetés munkatársai koordinálnak. A veszélyes fák kivágását az Önkormányzat megbízásából külső szakértői cég végzi.

A munkálatok a következő utcákat és helyszíneket érintik: József Attila utca, Iszap utca, Bajtárs utca, Bajtárs utca, Sinkovits Imre utca, Fodros köz, Toldi utca, Bercsényi utca, Medgyessy Ferenc iskola mellett, Kabar utca, Juhász Gyula utca, Királyok útja, Füst Milán utca, Jós utca, Tánicsics utca, Óbor utca, Gyöngyvirág utca, Herhoff György utca, Templom utca, Kőbánya utca, Dózsa György utca, Kert sor, Vasút sor, Mátyás király út, Czetz János utca, Ürömi út, Pablo Neruda utca, Csobánka tér (SPAR mögötti parkoló), Ósziké utca, Jendrassik utca, Ráby Mátyás utca, Géza utca.

Az őszi faápolás nemcsak a fák egészségét szolgálja, hanem a lakosság biztonságát is.



A kiszáradt, beteg vagy balesetveszélyessé vált ágak eltávolítása segít megelőzni a káreseteket, és hozzájárul ahhoz, hogy közterületeink rendezettek és biztonságosak maradjanak. A munkálatok ütemezését, mint

az önkormányzat közleménye fogalmaz, befolyásolhatja az időjárás, így előfordulhat kisebb eltérés az eredeti tervektől.

obuda.hu / Óbuda újság

REJTVÉNY

Ingyenes, tizenkét éven felülieknek ajánlott tanulásmódszertani workshop-sorozat indul október 4-én, melynek célja, hogy a résztvevők egyénre szabottan alakítsanak ki hatékony tanulási tervet. Melyik óbuda-békásmegyeri intézmény szervezi a foglalkozásokat?

●	1	ILYEN HANGSZER A HEGEDŰ	DUGI ...; DALMÁT SZIGET	DOLGOZNI KEZD!	MENY-ASSZONY									
GYERMEK-INTÉZ-MÉNY														
BALGA, DÖRE														
EN SZ, ANGOLUL				AMPER ROMÁN GÉPKOCSI										
DOLMÁNY					2									
ARZÉN			ERRE-FELE! SEBHELY											
RÓMAI 1-ES		IDE-CIPEL FORGÓ-SZÁRNY				DIADAL	RÉGIES CS BETŰ	HIDROGÉN	ÁLMOS FEJEDELEM ANYJA	A -GÉT PÁRJA	●			
IDEGEN ELŐTAG: ELŐTTI				LYUKAS ÓRA!	Ü						Y			
CÉG-JELZÉS					SZINTÉN REND-KÍVÜLI, RÖVIDEN			E NAPI AZONBAN						
A VÉGÉN HAT!			ANGYAL-RANG KÜSZÖ-NÖVÉNY				HEVESI HELYSÉG BELE-FÁSUL							
ELŐRE NYOM				KUTAT KÉZI HOSSZ-MÉRTÉK						FÉL ÖT!	IMINEK BECÉZIK			
OPERA DAL-BETÉT					TETEJÉRE UTCA, RÖV-			EGY, NÉMETŰL KELET						
NORVÉG AUTÓJEL		PORTÉKA KERESZTŰL				UNITED KINGDOM ÉGÉS-TERMÉK			... FAIR LADY; MUSICAL NEM ITT					
BIBLIAI MENYEGZŐ HELYSZÍNE EZ A VÁROS					SÍN SZÉLE!! BAKONYI CSÚCS			ALATTO-MOS ÚT-SZAKASZ						
... HÉT LÉGHAJÓN; VERNE			A REGGAE ELŐDJE NÁLA LEJJEBB				TÁPLÁL DURVA POSZTÓ							
A NEWTON JELE		AKÖZBEN, AMÍG BETÉTI TÁRSASÁG								HÁZ KÖZÉPE! RÉSZBEN TRÉFÁS!				
ÉPÍTÉS (MIKLÓS)				ALI ...; MESEHÓS RÉAUMUR				KIS PATAK AZ URÁN VEGYJELE						
●	V				NEM GÓL, LÉCET ÉRT A LABDA									

A madárfüttyől Pitagoraszig

Rák Béla okleveles gitárművész és tanár tart izgalmasnak ígérkező előadást a zenéről október 3-án 18 órától a Csillaghegyi Községi Házban (1039 Budapest Mátyás király út 11-15.).

A zene világnapja alkalmából megtartott eseményen az előadó zenei példákkal fűszerezve mesél majd a zeneoktatás és a rögtönzés (improvizáció) fontosságáról. Többek között megtudhatjuk, hogy kapcsolódik a zene Pitagoraszhoz, a madárfütty hogy inspirálta Olivier Messiaent és egészen biztos, hogy a kortárs zene mellett felcsendül Domenico Scarlatti muzsikája is. A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a csillaghegy@kulturkozpont.hu e-mail címen vagy a 06-1-240-0752 telefonszámon lehet.



Rák Béla a budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola elvégzése után a bécsi Zeneakadémia, az Universität für Musik und darstellende Kunst Wien koncertosztályán diplomázott és a Magister Artium akadémiai fokozatot kapta tanulmányai befejeztével. Jelenleg Ausztriában, a bécsi Zeneművészeti Egyetem (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien) Népzene-kutató és Ethnomuzikológiai Intézetében (Institut für Volksmusikforschung und Ethnomusikologie) és a bécsi Egyetem (Universität Wien) Európai Ethnológiai Intézetében (Institut für Europäische Ethnologie) írja PhD doktori disszertációját.

OBUDA

Következő tervezett megjelenés: OKTÓBER 10.

BUDAPEST FŐVÁROS III. KERÜLET, ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT HIVATALOS LAPJA

Főszerkesztő: Pion István · Szerkesztő: Aradi Péter, Székely Szabolcs, Varga Kinga · Képszerkesztő: Pozsonyi Roland · Tördelőszerkesztő: Tóth István Gergely · Kiadja: Esernyős Óbudai Kulturális és Sport Nonprofit Kft. e-mail: obudaujsag@esernyos.hu · Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt., 6729 Szeged, Szabadkai út 20. Felelős vezető: Marancsik Roland · Megjelenik 60 ezer példányban · Web: obuda.hu/obuda-uj-sag · Facebook: facebook.com/obudaujsag · Hirdetés: hirdetes@esernyos.hu · Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. · ISSN 3057-9651

2025. október 4.
10.00-18.00
Óbuda, MKVM

ŐSZI

Játékfesztivál

a homoludens.hu Egyesület közreműködésével

4-99 éves korig



Próbálj ki 2025-ös
játék-újdonságokat!



Játssz az óriás
Carcassonne-nal!



Hajtogass
papírfigurákat!



Dobálj
a kerti játékokkal!



Vegyél részt az
ajándéksorsoláson!

Az a
III. kerületi
iskola,
ahonnan a legtöbb
(de legalább 20) diák érkezik,
egy **150.000 Ft** értékű
játékdélutánt nyer
a homoludens.hu Egyesület
közreműködésével!

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