

ÚJBUDA



Kelenföld | Őrmező | Gazdagrét | Albertfalva | Kelenvölgy | Lágymányos | Sasad-Sashegy | Gellérthegy | Szentimre város

Nyílik az első melegedő a rászorulóknak Igény szerint növelik a befogadó helyek számát

November 10-én nyílik meg Újbuda első melegedőpontja az Újbudai Szociális Szolgálat (USZOSZ) Keveháza utcai Idősek Klubjában. Akik nappal kénytelenek takarékoskodni a fűtéssel, telefonon jelezhetik igénybe vételi szándékukat, jelentős érdeklődés esetén pedig több kijelölt melegedőt is megnyitnak.

– Bármennyire növekedtek is meg az önkormányzat költségei, az nem lehet pénzkérdés, hogy melegedőhelyeket bizto-



sítsunk azoknak, akik nem tudják kifizetni otthonuk rezsiköltségeit – jelentette ki Bakai-Nagy Zita. Az alpolgármester arról tájékoztatta lapunkat, hogy nappali szolgáltatásként melegedőpontot hoznak létre a Keveháza utca 6. alatti idősklubban, ahová munkanapokon 9–15 óra között lehet betérni egy jó beszélgetésre, vagy éppen egy foglalkozásra, ami egyúttal enyhítheti az idősek magányát.

Folytatás a 3. oldalon

NŐK, NŐKRŐL, NEM CSAK NŐKNEK

Fullajtár Andrea a MU Színházban



8

Fotó: Domolky Dániel

BME-siker az űriparban

Kiváló teljesítménnyel képviselte Magyarországot Európa legnívósabb nemzetközi rakétaversenyén a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem (BME) mérnökjelöltjeiből álló BME Suborbitals csapata. A Portugal Space Agency (Agência Espacial Portuguesa) és a European Space Agency által szervezett European Rocketry Challenge október 11–18. között zajlott le a portugáliai Ponte de Sorban, ahol Európa legnevesebb egyetemeinek csapatai mérték össze tudásukat.

A BME Suborbitals a saját, S3 kategóriáján belül az 5., az összesített ranglistán pedig a 9. helyezést érte el. A nemzetközi versenyen való részvételre csupán a legtehetségesebbnek bizonyuló 25 csapat kapott jogosultságot.

A csapat 2022 márciusa óta dolgozott a verseny szabályzatának és követelményeinek megfelelő kutatórakéta fejlesztésén.

A több mint egyéves előkészület után a megmérettetés legemblematikusabb pillanatát a rakéta végleges összeszerelése és a katonai bázisról való felbocsajtása jelentette. A repülés során a rakéta átlépte a hangsebességet, és 3020 méter magasságot ért el, amivel a 3 kilométeres kategória legpontosabb tagjai közé került. A csúcsmagasság elérése után tervszerűen kinyílt az ejtőernyő, biztosítva a rakéta épségben landolását.



Festők ünnepe a Bartók-negyedben

Idén jubilált a magyar festészet napja



6

Zöld, nyitott, esélyteremtő ötletek

Ismét lesz fővárosi közösségi költségvetés

KÖZÖSSÉGI
KÖLTSÉGVETÉS
ottlet.budapest.hu

14

Bridzsvilágbajnok Újbudáról

Interjú Fischer Brigittával

15



Ahol beton volt, ott most növény van

Kizöldült a rehabilitáció három helyszíne



16

Új kutyafuttató Albertfalván



Elkészült a Mezőkövesd utcai kutyafuttató a közterület évtizedekig elhanyagolt szakaszán, az egykori illegális sít- és személerakó helyén. A kapukat beszerelték, a burkolatok elkészültek, a padok, hulladékgyűjtők telepítése megtörtént. A területre vetett fű megerősödésére azonban még várni kell, a futtató ezért egyelőre zárva van.



Nagytakarítás gőzerővel



Teljes erőbedobással zajlik a kerületben a hagyományos őszi nagytakarítás. Az Újbuda Prizma dolgozói az elmúlt napokban Lágymányos, Gellérthegy és Szentimréváros utcáit tisztították meg. Az akció következő állomásait és dátumait az alábbi hirdetésben olvashatják.



Igény szerint növelik a befogadó helyek számát Melegedőpont nyílik a rezsigondokkal küzdő rászorulóknak



Újbudán öt helyen üzemel idősek klubja, ezen felül két helyen működnek a 60+ program központjai, így összesen hét helyszín szolgálhat szükség esetén rezsimenedékként a kerület lakosainak. Más fővárosi kerületekben és több vidéki településen is elkezdtek már a melegedőpontok kijelölését. A II. kerületben például a Marczibányi Téri Művelődési Központban, Óbudán pedig a békásmegyeri könyvtárban rendeznek be nappali melegedőt. A VII. kerületben a nappali klubjaiban várja az időseket, a XV. kerületben a Csokonai Művelődési Házat jelölték ki, a XVIII. kerületben pedig három könyvtárat nyitnak meg e célra. A Fővárosi Önkormányzat arra készül, hogy a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár hálózata, valamint a fővároshoz tartozó múzeumok fogadják be azokat, akik a megemelt rezsídjáuk miatt nem tudják állni az otthoni fűtőszámlát.

Folytatás az 1. oldalról
Először csak a Keveháza utcában nyílik rezsimenedék, de ha a jelentkezők száma átlépi a hely befogadóképességét, akkor fokozatosan megnyitják e célra az idősklubokat, vagy akár a 60+ programközpontot is. A rászorulókat a +36/1/372-4566-os telefonszámon érdeklődhetnek a lehetőségről, az USZOSZ munkatársai pedig felméri az igényeket, majd megmondják, melyik helyszín tart éppen nyitva, és hol van még hely.
– Nyitott intézményként működünk, tehát bármikor érkezzen a vendég, bekapcsolódhat klubéletünkbe – számolt be a melegedőpontként működő idősklubok lehetőségeiről Mátics Katalin, az USZOSZ intézményvezetője. A résztve-

vők délelőtt és délután is válogathatnak a kulturális és mozgásos programok (joga, gyógytorna), filmvetítés és mentálhigiénés foglalkozás között. A munkatársak információkkal és ügyintézésben is segítik az érdeklődőket.

T. D.



ŐSZI NAGYTAKARÍTÁS

november 6-10. **ALBERTFALVA**
 november 11-14. **ÖRMEZŐ, DOBOGÓ**
 november 15-16. **KELENVÖLGY, PÉTERHEGY**
 november 17-19. **KŐÉRBEREK, TÓVÁROS**
 november 20-23. **GAZDAGRÉT**
 november 24-27. **SASAD, SASHEGY**

ZÖLD ZSÁKOK ÁTVÉTELE
 A kerületi lakosok az előző évek gyakorlatához hasonlóan továbbra is igényelhetnek zöldhulladék-gyűjtő zsákokat (3 db/cím). A megtekintéseket kérjük, helyezik a személteljesítési melléklet az FKF Zrt. ingyenesen szállítja el (december 2. napjáig). A zsákok 2022. október 17. és november 24. között az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. Halmazsövényi út 60. szám alatti székhelyén vehetők át hétfőtől csütörtökig 09:00-16:00 óra között a készlet erejéig.

KOMPOSZT AKCIÓ
 Az őszi nagytakarítás keretében a zöldhulladék környezetbarát felhasználási módját, a komposztálást is szeretnénk tovább népszerűsíteni a lakosság körében, ezért Újbuda térhírnem-tesen biztosítja a lakosoknak (XII. kerületi lakóidrányú bemutatású szűkegység) a 90x90x90 centiméteres, fából készült komposztálókereteket, amelyekből minden társasház és családi ház 14 darabot igényelhet (a készlet erejéig). A kereteket átvehetők 2022. október 21. és november 18. napja között minden pénteken 10:00-14:00 óráig a Hungyadi-János út 14. szám alatt.

Információ: +36 1 372 7698
OKTÓBER 17.-NOVEMBER 27.

KERÜLETI TÚRA
 november 11. | 17.00

Újbuda Önkormányzatának támogatásával és az ELTE-BEAC Természetjáró Szakosztály szervezésében idén is megrendezésre kerül a Kerület Napjához kapcsolódó Kerületi Túra november 11-én. A szervezők egy 11 és egy 16 kilométeres útvonalal is várják a résztvevőket.

További információ:
sport.ujbuda.hu

KERÜLET NAPJA
VÁROSI SÉTÁK

ÖT KÁVÉHÁZ UTCÁJA
 2022. NOVEMBER 11. | 15.00

SZERELMEK A BARTÓKON, ÉS MÁS TÖRTÉNETEK
 2022. NOVEMBER 12. | 10.30

ŐSZI SÉTA ALBERTFALVÁN
 2022. NOVEMBER 12. | 15.00

HOL VANNAK A GELLÉRT-HEGYI BOSZORKÁNYOK?
 2022. NOVEMBER 13. | 11.00

További információ: ujbuda.hu

Pályázatok homlokzat- és udvarzöldítésre Döntések a Fővárosi Közgyűlésen



A karácsonyi fényeken is kénytelen spórolni idén Budapest vezetése. A Fővárosi Közgyűlés legutóbbi ülésén döntés született egyebek között a kelenföldi P+R parkoló ügyében, emellett arról is, hogy összesen 80 millió forinttal támogatják fővárosi homlokzatok, illetve udvarok zöldítését.

Idén nem építi ki a karácsonyi díszkivilágítást a Fővárosi Önkormányzat az általa kezelt területeken, tekintettel a gazdasági helyzetre. A Fővárosi Közgyűlés október 26-i ülésén meghozott döntés révén Budapest vezetése 28,3 millió forintot csoportosíthat át az általános tartalékba, emellett csökkenhet a szén-dioxid-kibocsátás is. Az intézkedés nyomán idén nem gyúlnak ki a karácsonyi fények a belvárosban, például a Váci utcában és a környező kis utcákban, valamint a Deák Ferenc utcában és a Városháza parkban, továbbá az Andrássy út egy részén, az Oktogonon, a Nagymező utcában, a Liszt Ferenc téren, valamint az I. kerületben a Batthyány téren és a Clark Ádám téren. Újbudán lesznek karácsonyi fények, de az előző évekkel összehasonlítva jóval takarékosabb kivitelben.

A közgyűlés határozott arról is, a kelenföldi P+R parkoló fizetősé tételével kapcsolatban a közgyűlés László Imre, Újbuda polgármestere kérésére a végső döntést még várhatóan idén, a kerülettel való egyeztetés után hozza meg. A Margitszigeten pedig megszűnik a bérelt közösségi autók ingyenes várakozási lehetősége.

A budapesti közösségi költségvetés Zöld falak a belvárosban nevű nyertes pályázatának megvalósítása érdekében 50 millió forinttal támogatja az ingatlanok közterületi homlokzatának zöldítését. Emellett ismét meghirdetik a 30 millió forint keretösszegű udvarzöldítési pályázatot; ezen társasházak, lakásszövetkezetek nyerhetnek támogatást belső udvarok felújítására, növény-



zet telepítésére, bútorok beszerzésére. A „városi erdők” ötlet jegyében pedig két helyszínen lesz erdőfejlesztés: a XVII. kerületben, az Anna utcánál, valamint a XXIII. kerületben, a Temetősor utcánál.

Az „utcai megkereső és ártalomcsökkentő program” részeként a közgyűlés 9,5 millió forinttal támogatja a Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Drogambulancia Alapítvány projektjét, amelyben ártalomcsökkentő eszközöket, segítséget és információt adnak szerhasználóknak. Az ArtWorkShop Egyesület a HepaGo buszos mobilprogrammal vett részt a közösségi költségvetési pályázaton, és most ötmillió forint támogatást kapott ahhoz, hogy ártalomcsökkentő és higiénés eszközöket adjanak szerhaszná-

lóknak, emellett HIV- és Hepatitis-C-szűrőket is végezzenek. A közgyűlés arról is határozott, hogy 19,2 millió forint értékben pályázatot írnak ki idősothonokban tartott állatterápiás programokra. Egyhangú döntéssel fogadták el két új civil munkacsoport létrehozását, hogy a budapesti civil szervezetek az ifjúságügy, valamint a sport területén beleszólhassanak a főváros életét befolyásoló döntésekbe.

A képviselők többsége támogatta azt a javaslatot, hogy Budapest egyesítésének 150. évfordulójához kapcsolódva rózsakertet alakítsanak ki a Gellért-hegyen, a Jubileumi park területén. A Magyarország településeit jelképező kert telepítését a Főkert végzi el 2023. december 31-ig, és 90 millió forintot fordíthatnak rá.

BUDAPEST 48.000 FORINT,

A XI. KERÜLET 60.000 FORINT

REZSITÁMOGATÁST AD

A RÁSZORULÓKNAK.

veledvan.budapest.hu



BUDAPEST VELED VAN

Elismerések pedagógusoknak

A tanárok megbecsülése nem várhat tovább

Hivatásukat hosszú évtizedekig űző, illetve pályakezdő tanárok munkáját ismerte el az önkormányzat. A legidősebb és legfiatalabb pedagógusokat oklevéllel, virággal és díszbédéllel köszöntötték a Polgármesteri Hivatalban.

László Imre polgármester beszédében tiszteletét fejezte ki minden pedagógus, köztük a pályán maradó iránt, majd emlékeztetett az elmúlt hetek óriási tömegeket megmozgató tanár- és diáktüntetéseire, amelyek arra figyelmeztetnek, hogy a tanárok megbecsülése nem várhat tovább. – Kormányok jönnek és mennek, de ami állandó a forrongó világban,



az a pedagógusok hivatásadata, türelme és lelkiismeretes munkája. Ezt kell elismerni nem holnap, nem majd, hanem most – jelentette ki.

– A pedagógusok egyik igazi kincse az empátia – mondta a polgármester. Azért emlékeznek minden diákjuk nevére, kedvenc tantárgyára, hobbjára, mert a megismerés és a megértés vágya hajtja őket. – Ha társadalmunkban a pedagógusok empátiája általános volna, akkor a mostani szolidaritási tüntetések sem zajlottak volna le – fogalmazott a kerület vezetője.

Ezután arany-, gyémánt-, vas-, illetve rubin-diplomájukat vehették át László Imrétől azok a pedagógusok, akik 50, 60, 65, illetve 70 éve szerezték meg képesítésüket, emellett oklevéllel, virággal köszöntötték pályakezdő pedagógusokat is.



**GASZTROENTEROLÓGIAI
AMBULANCIA
SZÍVVEL, LÉLEKKEL**

Rendelőnkben az emésztőszervi panaszokkal küzdő gyermek és felnőtt páciensek teljeskörű orvosi és dietetikai ellátást kapnak.

- szűrés
- pontos diagnosztika
- kezelés
- hosszútávú gondozás

Tapasztalt, jól képzett kollégákkal valósítjuk meg céljainkat.

Sok szeretettel várjuk Önöket!

- Felnőtt gasztroenterológia
- Gyermekgasztroenterológia
- Dietetika
- Sebészet
- Hepatológia
- Proktológia
- Pszichológia
- Altatásban végzett endoszkópos vizsgálatok

**BUDAI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM**

BEJELENTKÉZÉS:
+36 (20) 410-1926, +36 (20) 387-6072
recepcao.buda@gasztrocentrum.hu
1117 Budapest, Fehérvári út 82. I.em., 4.ajtó
www.gasztrocentrum.hu

KÁNAI-TÓ KERÜLŐ FUTÁS



2022. november 11. 11:00

Sport 11 | 1112 Budapest, Kánai út 2.

További információ: sport.ujbuda.hu



**ÉLVEZZE A TERMÉSZET CSODÁS HANGJAIT!
JÖJJÖN BE HOZZÁNK INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA
ÉS PRÓBÁLJA KI HALLÓKÉSZÜLÉKEINKET 15 NAPIG!**

BUDAPEST, XI. KERÜLET, KÖRÖSY J. U. 7-9.
/A csarnok emeletén, az SZTK felőli oldalon/

Egyeztessen velünk időpontot!
06 (1) 769 2916, 06 (70) 335 8416

**WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIÓ**

Festők ünnepe a Bartók-negyedben

Idén jubilált a magyar festészet napja

Kora délutántól estig tartottak a galériaséták Újbudán, az idén 20. alkalommal megrendezett magyar festészet napján. Az érdeklődők megismerkedhettek a Kelenhegyi úti művészház műtermével, megnézhettek Bartók Béla úti kiállítótermeket, és egy szabadtéri performanszt is meglephetek.

A magyar festészet napja (MFN) eseménysorozata idén a Kelenhegyi úti művészház emlékfalának megkoszorúzásával kezdődött, ahol Felely Balázs köszöntötte az egybegyűlteket. A művészeti író az évtizedekig Újbudán élő és alkotó, idén szeptemberben elhunyt Bráda Tibor festőművészt és életművét méltatta. Az MFN Alapítványt létrehozó Bráda mellett Felely Balázs megemlékezett Herman Lipótról és Uitz Béláról is, aki szintén a művészházban élt, és mindketten ötven éve hunytak el. Ezt követően Szok Iván szobrász beszélt, az ő műtermét és alkotásait az érdeklődők meg is tekinthették.

A művészház emléktábláit többek között Görög András önkormányzati képviselő, a Kulturális és Köznevelési Bizottság elnöke, a MFN Alapítvány képviselője Sipos Endre művészettudós és Török Gábor képzőművész, az alapítvány titkára koszorúzta meg. Görög András lapunknak elmondta, egy kerület gazdagságát a galériák számában is lehet mérni. A Bartók-negyedben a történeti és a kortárs művészet találkozik.

A magyar festészet napjának ötlete Újbudán született, eseményeire mindig sok érdeklődő érkezik. A Bartók-negyed és az itteni kulturális élet egyedivé teszi a kerületet. Nem véletlen, hogy a Time Out magazin tavaly a világ hetedik legélhetőbb városrészevé nyilvánította a környéket – mondta a képviselő.

Az ünnepeket követő galériasétán Sipos Endre és Garami Gréta művészettörténész kísérték a résztvevőket. Az egyik állomás a Pró-



féta Galéria volt, ahol a Térsíkok – Képsíkok című tárlaton R. Török Mária festő alkotásait lehetett megnézni. A K.A.S. Galéria Kövek és Felhők című kiállításán Pamuki-Balogh Viktória fotó- és képzőművész alkotásai kerültek a falra. Garami Gréta a lőszabakról készült fényképekről szólvta kiemelte, hogy a művészt saját várandósságára reflektált velük. A MÜK (Magyar Újságírók Szövetsége) Galériában az Erzsébet terek, tÜNÖDök csoportos tárlata várta a sétálókat.

In memoriam Bráda Tibor

A 2022. szeptember 8-án elhunyt Munkácsy-díjas festő- és üvegművészről, a Magyar Arany Érdemkereszt, a Pro Cultura Christiana és a Pro Cultura Újbuda kitüntetés tulajdonosáról minden festészet napi kiállításon megemlékeznek.

Bráda Tibor több szalon is kötődött a XI. kerülethez. Kollégiumi éveit a Gellért-hegyen töltötte, majd feleségével a Csukló utcába költözött, közös családi műtermét pedig a Diószegi utcában alakította ki. 1987-1988 között a dunapART alkotóközösség művészeti vezetője volt. A szobrászokat, keramikusokat, textil- és fes-



tőművészeket magába foglaló mozgalom az újdonság összetartó ereje, a különböző generációk együttes kiállása, a toleráns gondolkodás reményében jött létre. Az alkotóközösség részt vett a kerületi rendezvényeken, például a Karinthy Frigyes-émlék-évből és a Kondorosi úti uszoda építéskor.

A festészet napjának gondolata a dunapART ötletezése során vetődött fel. Bráda 2002. október 18-án Szentgyörgyi Józseffel, Fabók Gyulával, Zsolnai Gáborral és számos más művészrel közösen szervezte meg az első programot Újbudán, amelyet az akkori önkormányzat vezetése vállalt fel, és tízmillió forint támogatást nyújtott hozzá. Idővel a programsorozat átlépte Újbuda, majd Budapest határait, mára országos jelentőségűvé nőtte ki magát. Bráda 2002–2012 között volt a MFN Alapítvány elnöke.

Az ünnepnap zárásaként a Trezor Galériában megnyitották Horváth Dániel festőművész tárlatát, majd a Bartók1 Galériában a Kötések-repedések című csoportos síkplasztika-kiállítást.

Beszélgetés Szüts Miklóssal

Megfesteni a világ legszebb képét

Szüts Miklós az egyik legismertebb, legkedveltebb kortárs festőművész, akinek határozott véleménye van a világról. Vele beszélgettünk egy napos délelőtti újbudai műtermében, száradó képek között. (A teljes interjú megnézhető a [youtube.com/ujbuda](https://www.youtube.com/ujbuda) csatornán.)

■ *A kultúra képviselőinek, a művészeknek is nehéz így gazdagsági válság idején.*

Amikor még a fővárosnál működtem valami bizottságban, kis támogatási pénzt osztva, mindig azt mondtam – jó, kicsit túlozva –, hogy a festők nyugodtan haljanak éhen. Ahhoz ugyanis nincs elég pénz, hogy enni adjunk nekik. De ahhoz kell lennie, hogy kiállításokat szervezzenek nekik. Tehát az intézményeket kell támogatni.

■ *Támogatással vagy anélkül, elég sokszor állít ki.*

A minap nyílt tárlatom a szlovákiai Komáromban. Több panaszkodtak, hogy az milyen messze van. Az előző Balatonbogláron volt, a vörös kápolnában. Komárom pedig jóval közelebb esik Budapesthez, mint Balatonboglár, tehát az irány jó.

■ *Volt a B32-ben, a Bartók Béla úton is nemrégiben...*
Háromszor zárták be azt a kiállítást a Covid miatt.

■ *Így legalább három vernisszázt lehetett szervezni.*
Egyet se, a járvány miatt maximum videomegnyitó volt.



■ *Visszatérve Komáromra, lehet, hogy sokaknak messze van, de a komáromiaknak például egészen közel.*

Én ott állítok ki, ahova hívnak. El vagyok kényeztetve negyven esztendője, hogy engem mindig hívtak. Most perze olyan nagyon nem hívnak. A Bartók 32 nekünk törzshelyünk feleségemmel, Vojnich Erzsébet festőművészrel, biztos, hogy ott előbb vagy utóbb újra csinálunk valamit. Ők nagyon jó és feszes programot szerveznek, tehát ha az ember nem szól idejében, akkor nem fér be. Tölem baromi idegen az, hogy most elvállalok egy tárlatot azzal, hogy majd valamikor két év múlva megnyílik. Én egy feladatorientált pasi vagyok. Szeretem, ha határidők vannak, azt is szeretem, ha fölkerés van, az engem nem nyomaszt, sőt, segít. Az nem motivál eléggé, hogy majd két év múlva egyszer itt meg ott lesz kiállításom.

bízom benne, hogy még egyszer olyan jól tudok csinálni. Ezen szoktam nyafogni, és akkor a feleségem azt mondja, ne nyafogjál már, fessél újat. És valóban, csak úgy lehet másnap nekiállnom maszatolni, hogy a világ legszebb képét fogom megfesteni. Aztán utóbb kiderülhet, hogy mégse, de azért csak hozzátettem egy követ a piramisoz.

■ *Meg ez talán nem olyan, mint a 100 méteres futás, ahol egy győtes van, hanem nagyon sok legjobb képet ismerhetünk.*

Szerencsére nagyon sok legjobb kép van. Festeni egy szakma, és amikor ezt tanulod, azt is meg kell tanulni, hogy mindennél van jobb. És vacakabb is, természetesen.

■ *Am nem mindenkinek ugyanaz tetszik. Rádásul lehet, hogy reggel nekem ez a képe tetszik, délben pedig már az.*

Azért ez egy szakma. Mindig azt szoktam prédikálni, hogy ha három közepes festő elé kiraknak öt képet, statisztikailag halálos biztonsággal kiválasztják, hogy melyik a legjobb.

■ *Ez nem nagyképűség?*

Szakma. Nincs az, hogy nekem tetszik, neked meg nem tetszik. Szakma.

■ *De egy képet, vagy egy verset, vagy egy zenét szeretni érzelmi kérdés is. A lemenő napban gombolyagot bonnyolító özikét is lehet szépnek látni.*

Persze, sőt, bizonyos nézők megrendülése a gombolyaggal játszó cica képen teljesen hiteles. Mégis azt mondom, hogy a zeneszerzés, a képfestés, a versírás: szakma.

■ *Szakma, de valószínűleg nem úgy, mint például az aszfaltozás, amit megtanulsz, és tudod, ha szakszerűen csinálod, megfelelő lesz az eredmény.*

Amikor az aszfaltozó 40 fokban nekiáll simítani a lapítóval az aszfaltot, akkor pontosan tudja, mi lesz a vége, ha rendesen dolgozik. Ezzel szemben a kultúrharcos, az soha sem lehet biztos a dolgában. Nem tudja előre senki a végeredményt.

■ *Cirkuszba is azért járunk, mert izgulhatunk, elkapja-e a trapézt a légtornász.*

Attól szörnyű és csodálatos ez a szakma, hogy permanens kaland. Most oda húzok egy átlátszó okker foltot, és két lehetőség van. Az egyik, hogy nagyon rossz. Akkor megpróbálom lemosni. A másik, hogy egyszer csak történik ott valami, amit én soha magamtól ki nem tudtam volna találni, csak akkor és ott történik meg. S ez a lényege az összes képnek, amit én festek.

Dési János



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK

a BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM-ban minden reggel 6 órától, SAVOYA PARKI LABORUNK pedig reggel 7 órától várja Önöket, már szombaton is!

MINDEZ ITT A KERÜLETBEN! ☎ +36-1-445-0700

- Gyors leletközlés, kedvező árak, folyamatos akciók!
- Elérhető vérével csecsemők és kisgyermekek számára is!

ONLINE BEJELENTKEZÉS: www.bmclabor.hu/online-bejelentkezes/labor

MENEDZSERSZÜRÉS, NEM CSAK MENEDZSEREKNEKI

Jelentkezzen be szűrésünkre, hogy még a betegség kialakulása előtt, idejében megállapíthassuk az egészségét veszélyeztető kockázati tényezőket, felmérhessük aktuális egészségi állapotát, tanácsokat adhassunk életmódbeli változtatásokra, szükség szerint gyógyszeres kezelésre, további vizsgálatokra.

IDŐPONTFOGLALÁS: managerszuresBMC@gmail.com

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM KÖZPONT
1117 Budapest, Fehérvári út 82. (bejárata Kocsis u. felől); +36-1-794-3982; info@budaimaganrendelo.hu; www.budaimaganrendelo.hu

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM LABOR
1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.; +36-1-794-3980; +36-1-445-0700; recepcio@bmdclabor.hu; www.bmdclabor.hu

SAVOYA PARKI RENDELŐ
1117 Budapest, Hunyadi János út 19.; +36-70-647-7811; savoya.recepcio@budaimaganrendelo.hu

PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM - HOTEL HELIA RENDELŐ
1133 Budapest, Kárpát u. 62-64.; +36-70-799-9015; pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu; www.pestimaganrendelo.hu

A KEZEDBEN ÚJBUDA

HÍREK | HIBABEJELENTÉS | INFORMÁCIÓK







GET IT ON  Google Play

Download on the  App Store

ÚJBUDAPP!

TÖLTSD LE MÁR MA!

HAPPY END FULLAJTÁR ANDREA TÖRTÉNETE VÉGÉN

Nők, nőkről, nem csak nőknek

Nők mesélnek nőkről, nemcsak nőknek a MU Színházban minap bemutatott Minden negyedik című darabban, amelyben Fullajtár Andrea a saját történetét adja elő. Terhessége alatt és szüléskor súlyos krízisen ment keresztül: arra kérték, vetesse el magzatát. A kerülethez több szállal kötődő színésznőt egyebek között a darabról, a mögötte húzódó eseményekről, érzésekről kérdeztük az Újbudai Nagykövetség című kulturális műsorban.

■ Újbudán jártál iskolába. Gyakran jársz vissza?

Régóta lakom Ferencvárosban, de a baráti találkozók és a munka miatt rendszeresen vagyok a XI. kerületben. Újbuda rengeteget fejlődött az elmúlt években. A többi között Albertfalva is, ahol a Petőfi Sándor Általános Iskolába jártam. A kedvenc magyartanárom a mai napig ott dolgozik. Az iskola 150. születésnapja alkalmából verset is mondtam.

■ A magyartanárd segítette a pályaorientációban?

Szeretek mindent, ami irodalom. Mindig támogatott. Sokáig magyar és francia szakos tanárnak készültem, de a színészetről is vele beszélgettem először.

■ Ha már színészet és Újbuda: nemrég mutatták be a MU Színházban a Minden negyedik című darabot, amelyben az egyik főszerepet játszod. A műben nők mesélnek nőkről, abortuszról, vetélésekről, terhességről. Több esetben saját történetüket mutatják be. Mi volt a tiéd?

Csábi Anna keresett meg azzal, hogy a perinatális gyász feldolgozásával kapcsolatos történeteket szeretne feldolgozni. Azonnal megkérdeztem tőle, hogy Gergő fiam miatt gondolt-e rám. A terhességem idején és Gergő születésekor történt eset ugyanis egyrészt – sajnos – mindennapi, másrészt unikális, hiszen happy enddel végződött. Később derült ki, hogy Anna nem ezért hi-

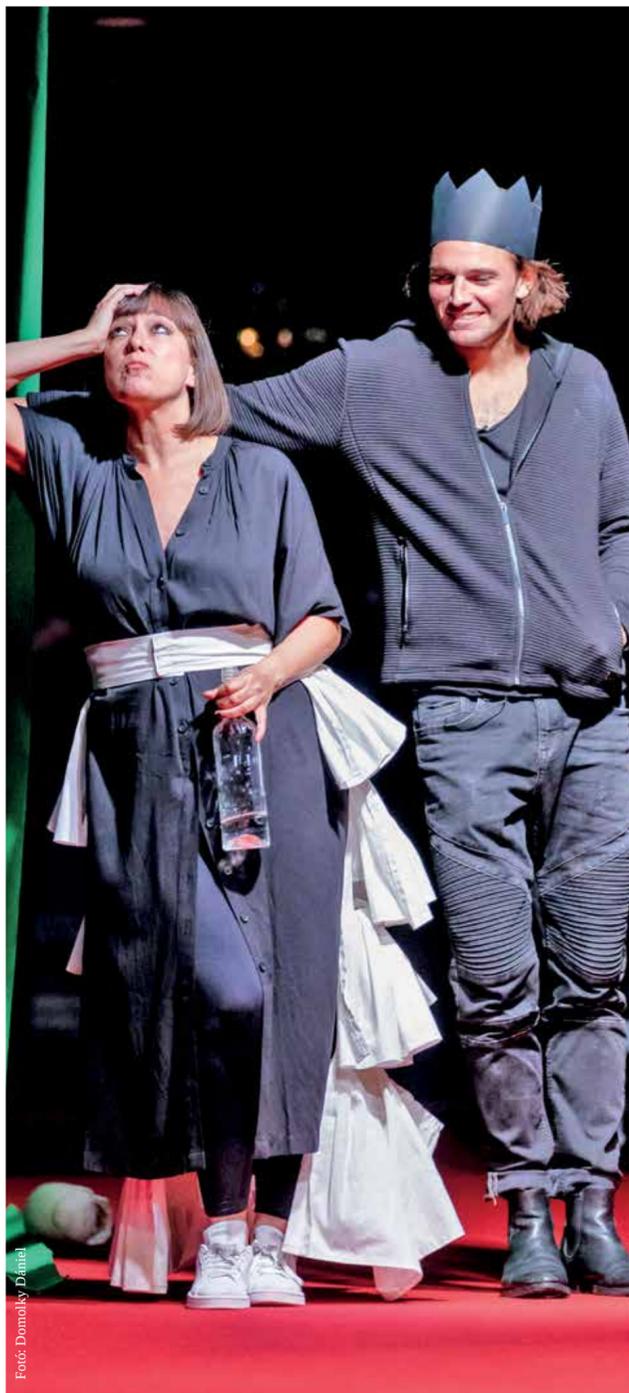
vott a darabba, nem is hallott a sztorinkról. 2004-ben, várandósságom első harmadának végén az ultrahangon megvastagodott méhlepényt diagnosztizáltak, ami egy friss CMV-fertőzés miatt alakult ki. Ha egy kismama a terhesség alatt találkozik először ezzel az egyszerű herpeszvírussal, igen komoly magzati rendellenességek léphetnek fel. Még az is előfordulhat, hogy a baba a harmadik életévét sem éri meg. Rengeteg orvosnál jártam. 99,9 százalékuk a várandósság megszakítását javasolta. Azt mondták, hogy a gyerek nagyon beteg lesz: vízfejű, mozgásszervi rendellenességekkel satöbbi. Beindították volna a szülést: mivel azonban a baba még nagyon kicsi volt, a vajúdás kilenc-tíz napig is eltarthatott volna. Világrajövetele után az újszülött egy mérgeinjekciót kapott volna a szívébe, utána eltemethettem volna. Volt, aki hozzátette, hálásak lennének, ha a magzatot kutatási célokra felajánlanám. Akikkel konzultáltam, ügyeltek, hogy a beszélgetésnek ne legyen fültanúja a későbbi perek elkerülése végett. A beavatkozás napján meggondoltam magam. Elmentem Czeizel Endre genetikushoz, aki a vizsgálatok során bebizonyította, hogy Gergő egészséges lesz. A fiam most 18 éves, egészséges, élsportoló.

■ Hogyan élted meg az anyaság első éveit?

Amikor nem a rossz dolgokon pörgött az agyam, végtelenül boldog voltam. A legapróbb betegségnél viszont azonnal összeugrott a gyomrom.

■ Mindez a Minden negyedikben meglehetősen dokumentarista módon jelenik meg. Szándékosan játszod így ezt a darabot?

A történetek szerkesztett formában, bizonyos részeket kihagyva, bizonyosakat hangsúlyozva kerülnek színpadra, egyfajta távolságtartó humorral. Nem akarjuk a nézőket nyomasztani. A célunk, hogy átfogó képet adjunk a perinatális gyásrról. Nem úgy mesélünk, mint egy barátunk. Nyilván vannak olyan pillanatok, amelyek egyszerre civilként és színészként is érzékenyen érintenek. Nem a saját életemről mesélek, inkább egy sztorit adok elő, amiással is megtörténhet. Egyetlen kivétel volt, amikor a Szegedi Thealter Fesztiválon játszottunk. A végén felhívtam Gergőt a színpadra. A közönség tapsolt, a kollégáim körbe álltak. Na, az volt az a perc, amikor a színházról hirtelen átjárt a saját örömom is.



Fotó: Domolky Dániel

■ Az előadáson többször kikacsintasz a közönség felé, amivel saját szavaid szerint elindul egyfajta energiaáramlás. Ez mit jelent?

A Minden negyedikben különösen figyelünk a közönségre. Számos olyan nő ül a sorokban, akivel hasonló dolgok történtek, de igyekszik mindezzel távolságot tartani. Gyakran látok párokat is, ame-

lyeken érezni, mennyire hangsúlyos számukra a téma. Színészként fontos a nézők reakcióit látni, ami alapján oldani lehet őket. A darab fogadtatása mindig más. Attól függ, a közönség mennyire veszi a humort. Spontaneitás is kell. Ha a nyitottabbak vannak többségben, könnyebben oldják a többieket. Ha viszont a szorongók, akkor a színészek feladata a további feszülést megakadályozni.

■ Fizikai értelemben férfiak nincsenek a színpadon, ám nagyon sokat beszéltek róluk. Egy abortusz, vetélés, egy magzatról való vita ugyanis őket is rendkívül érzékenyen érinti...

Kevés szó esik a férfiak gyászáról, amelyre nem lehet felkészülni. A férfiak ilyenkor a kommunikációs körön kívülre esnek, a hangszínt a nőkön van. A férfiak maximum akkor kerülnek az érdeklődés középpontjába, ha a feleségük hógylétééről van szó, és csak minden tizedik kérdés vonatkozik rájuk. Csábi Anna ezen is változtatni akart.

■ A férfiak – még ha jelen vannak is a szülésnél – gyakran nehezen fogják fel hirtelen jött apaságukat. A nőknek kilenc hónapnyi előnyük van. Találkoztál már olyan férfival, aki az első pillanatban nagybetűs Apa lett?

Az állatvilágban hasonló a helyzet. Más a kötődés az anya és a kicsinye között, mint az apaállattal. A nőstények már szagról, verejtékről is felismerik a kölyköket. Amint a kicsi nyüszít, az anya ugrik mellé. Medvéknél az apa simán megeszti a bocsát. Elnézést a durva példáért. Ezért sem értem, miért várják a férfiakról, hogy az anyákéhoz hasonló reakciót váltson ki belőlük

a gyermek születése. Őket nem éri erős hormonális és fizikai hatás. Gyakran kevesebbnek is érzik magukat ettől. Más hogy vagyunk összerakva. A nőkön is múlik, hogy a férfiakat a kötődés kialakításában segítsék.

■ A férfiakat a gyermek születésekor nem éri hormonális és fizikai hatás. Más hogy vagyunk összerakva. A nőkön is múlik, hogy a férfiakat a kötődés kialakításában segítsék

■ Beszéljünk most a mű születéséről. A Minden negyedik a Manna Produkció jövőtől jött létre. A Radnóti Tesla Laborban mutatták be 2021-ben, utóbbi azóta megszűnt. Mi a véleményed a kisebb, független színházokról, amelyek mostanában egyik napról a másikra kénytelenek bezárni?

A színházi kultúrát érintő problémáknak számos aspektusa van. Még most sem tudni, hogyan fogja az intézményrendszer túl-

élni a válságot. A téli időszakban várható gazdasági krízissel kapcsolatban nincsenek pontos számok. A többletkiadások és a rezsiszámlák miatt sok helyen már most bezárással számolnak, holott ez a színházi évad legpörgősebb időszaka. Ugyanakkor több olyan közsínház van, amelyek nagyon ki van tömve. A támogatók köréről sokszor politikai szempontok alapján döntenek. Erről most nem szeretnék beszélni, de az állami pénzek elosztásáról egy két-három fős vitába bármikor belemegyek.

■ A Katona József Színház művésze vagy. Ott mit tapasztalsz?

Idén ünnepelek a színház 40. születésnapját. Ez ma óriási dolog Magyarországon. Elképesztően büszke vagyok, hogy huzsonhatodik esztendeje vagyok ennek aktív részese. Talán mondhatom, hogy egy picit miattam is olyan a Katona, amilyen?

■ Gyakran filmezel és szinkronizálsz. Melyiket szereted jobban?

Mind a kettőt egyformán. Nemrég szinkronizáltam például a Jeffrey Dahmer sorozatgyilkosról szóló Netflix-széria egyik szereplőjét. A Glenda Clevelandet alakító Niecy Nash szemén keresztül beleláthattam a sorozatba. Én is nyomozóvá váltam. Kí-

váncsivá tett, mindez hogyan történt meg a valóságban. Szerencsés vagyok, és áldásnak érzem, hogy azt csinálhatom, amit szeretek. Fantasztikus, amikor meghívtak a munka, ami a szabadidős tevékenységet is átírja. Ebben az esetben például elkezdtem a témába vágó könyveket olvasni. Mindentől függetlenül, nem tudok a három műfaj – színház, film, szinkron – közül választani.

■ Nagy az átjárás a magánélet és munka között?

Igen. A fiam már nem igényli úgy a társaságot, mint korábban. Én határozom meg, mivel töltöm a szabadidőmet. Így maradhatok például alapos színész: felkészülök a szerepekre, megismerem a történetek aspektusait.

■ Van álmod, jövőképed?

Hű... Ezt a kérdést még nem tették fel. Talán az lenne a legjobb, ha harminc év múlva az akkori harmincasok boldogan élhetnének. Ha láthatnám, hogy megérette áldozatot hozni értük, legyen szó klímapolitikáról, világpolitikai helyzetéről. Szeretném, ha a mostani létünk egy fenntarthatóbb, békésebb irányba tartana.

Tóth Kata



Fotó: Domolky Dániel



Fotó: Domolky Dániel



Fotó: Domolky Dániel



Fotó: Horváth Judit

Közösségi házak ajánlója

Albertfalvi Községi Ház

1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47. <https://www.facebook.com/Albertfalva200/> <https://akh.ujbuda.hu/>

ALBERTFALVI NAPOK 2022

November 13. 18.00
Széll szembe – poénok és poémák

Jordán Tamás önálló estje. Jordán Tamás a magyar színház és filmjatszás kultikus színésze. Ebben a műsorában a nálunk is egyre népszerűbb stand up műfaj jellegzetességeit használja oly módon, hogy az életről és a színházról szóló történetek, valamint a tréfák közé becsempészi kedvenc verseit. Belépőjegy: 1500 Ft/fő

November 19. 11.00
Az aranyecset

Családi mesejáték a Zichy Szín-Műhely előadásában. Nemes Nagy Ágnes kristálytiszta zeneiségű költeményében Szádeli, a népmesei hős elhivatottsága elismeréseként aranyecsetet kap egy rejtélyes öregembertől. Amit fest vele, az mind életre kel... A belépés díjmentes.

November 19. 16.00
Az albertfalvi középkori udvarház

Terei György régész előadása. Gerevich László, a budai vár feltárója 1943-ban végzett egy kisebb ásatást Albertfalván, ahol egy középkori várnak meghatározott épület falait találta meg. Az előadás ennek folyamatát mutatja be, illetve az elmúlt években a közelben végzett régészeti kutatások

és az épület kapcsolatát tárja az érdeklődők elé. A részvétel díjmentes.

November 20. 18.00
A szerelem tüze fényesebb, ha pénzzel tápláljuk

Az Orosz Stúdiószínház előadása eredeti nyelven, magyar felirattal A. N. Osztrovszkij orosz drámaíró két művéből (Egy ünnepi álom vacsora előtt valóra válik, Jövedelmező állás). A belépés díjmentes.

Gazdagréti Községi Ház

1118 Budapest, Törökugrató utca 9. <https://www.facebook.com/gazdagretikozosseghaz/> <https://gkh.ujbuda.hu/>

Új tanfolyam november 7-étől, hétfőnként 19.00

Fitt body – egyedi mozgásforma, speciális erősítő tréning *Márkus Imrével*.

November 11. 17.30
Fabula Bábszínház: Vuk

Jegyek kedvezményes előrendeléssel az előadást megelőző nap éjfélig a mesehajo.com oldalon vagy aznap a helyszínen válthatók.

November 23. 18.00
Mozigépész filmklub
A 2022. őszi-téli programban az '50-es, '60-as, '70-es és '80-as évek olasz vígjátékainak legjavából válogatunk.

November 26. 11.00–18.00
Eleven Art Fair Gazdagréti
Kortárs iparművészek dizájnására, több mint 30 kiállítóval. A belépés díjtalan.

Kelenvölgyi Községi Ház

1116 Budapest, Kardhegy utca 2. <https://www.facebook.com/kelenvolgyikozosseghaz> kkh@ujbuda.hu

XVI. KELENVÖLGYI MŰVÉSZETI NAPOK

November 11. 17.00
A Skicc Art Camp 2022 kiállítás megnyitója. A tárlat megtekinthető november 30-áig, hétköznap 10–16 óráig a programok függvényében.

November 12. 18.00
Nevetű irodalom, pajzán népzene! Válogatás Petőfi, Csokonai, Heltai, Romhányi, Örkény és sok más magyar költő, író vidám verseiből és a magyar népzene pikáns dalaiból.

November 13. 10.00
Mézeshuszár – bábszínházi előadás
A Meseláda bábcsoport előadása nem csak gyerekeknek.

November 18. 17.00
A dal megtalál...
Fiatal énekesek, csodálatos dallamok...

November 19. 18.00
Muzsikuszalon
Schubert kamarazenéje, műsoron: B-dúr vonósné D 471; A-dúr „Pisztráng” zongoradój.

November 12. 9.00–14.00
Fegyverbörze
Előöltős fegyverek börzéje és kiállítása.

Örmezei Községi Ház

1112 Budapest, Cirmos utca 8. okh@ujbuda.hu
Telefon: 309-0007

November 11. 9.00–10.30
Anyakapocs beszélgetőkör

Párkapcsolati intimitás gyerekek mellett. Házigazda: *Bekecs Bogi* pszichológus. Jelenkezés: anyakapocs@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft.

November 11. 19.00

A Kerület Napja alkalmából
Örmezei Színplódiom: Hajdú You Do? *Hajdu Steve* stand up estje viccel, dallal, gitárral. Egy óra garantált szórakozás azoknak, akik tényleg nevetni akarnak. Belépőjegy: 2000 Ft.

November 12. 16.00
Nefejejs Bábszínház:
Boribon cicája
Vidám, zenés bábelőadás 3–8 éves gyerekeknek. Belépőjegy: 2000 Ft. Online jegyvásárlás: www.nefejejsszinhaz.hu oldalon és az előadás előtt egy órával a helyszínen. További információ: 06/30/658-4771.

November 19. 19.00–22.00
Nosztalgiaéncset
Bakacsi Bélával

Az '50-es, '60-as, '70-es évek legismertebb magyar és külföldi táncdalaival. Asztalfoglalás és jegyvásárlás előzetesen munkanapokon 10–19 óráig a helyszínen. Belépődíj: 1800 Ft, 60+ kártyával: 1500 Ft.

*A műsorváltozás jogát fenntartjuk!
Kövessék Facebook-oldalunkat!*

Mássalhangzó Spiró Györggyel



– Legkevésbé regényíró szerettem volna lenni, aztán kiderült, hogy abban vagyok a legjobb – mondta Spiró György a Másstalhangzó című beszélgetéssorozat vendégeként a B32 Galéria és Kultúrtérben. Az író, költő, drámaíró mesélt családjáról, a Spiró név eredetéről és a kommunista éra kultúrpolitikájáról is. Felelevenítette például, hogy az 1960-as évek második felében Kádár János Eötvös Collegiumban tett látogatásakor feltette a kérdést: „nem gondolja, hogy vasúti katasztrófához hasonló helyzethez közeledik a magyar oktatás, mivel nem becsülik meg a tanárokat?” A kérdésre ugyan már akkor sem kapott választ, de nem is rúgták ki. A Másstalhangzóban szó volt továbbá az egykori orosz szakos egyetemistaként általa megismert orosz lelkületről. – Békés, vendégszerető nép lenne az orosz. De ha gyilkolni kell, akkor gyilkolni kell – emelte ki Spiró György. A csaknem másfél órás beszélgetés során az író Gréczy Zsolt kérdezte.

Fényeskedjék neki!

Halotti tor a Szkénében

A Szkéné Színház ősbemutatóján, a Fényeskedjék neki! című darabban már a nyitó jelenet is rendkívül groteszk. Egy lebontásra szánt iskola tantermet díszítik, a lufikat azonban nem egy születésnap szúrra fűjják fel, a konfettik nem egy buli kellékei. Halotti tor lesz. *Szivák-Tóth Viktor* író-rendező művének október 28-i premierjén egy menő, gazdag üzletembert búcsúztattak a hozzátartozók – az özvegye és a fia –, a barátok és az üzletársak. Az Örkény István drámaírói ösztöndíjban részesült produkció a gyászról, illetve az érzelmes káoszba torkolló kuszaságáról szól, valamint egy titokról, ami ott van mindennek a hátterében. A tragikus és szatirikus történetben egyre felismerhetőbben dereng föl a jelen képe: a köztelen szerveződő, majd széttörő, aztán újra összeálló érdekek, szövetségek és agresszív közösségek,

valamint a mindent átható korrupció. – Először a Káva Színház társulattal próbálták el a darabot tantermi improvizációs gyakorlatként – mondta el Szivák-Tóth Viktor. Ebből született meg a kész mű, amely a jelen gazdasági, társadalmi és politikai helyzetére kíván reflektálni. A drámapedagógus nem irigyli a most felnövő színészgenerációt, a színház kultúrpolitikai helyzete szerinte rendkívül instabil. – Vannak, akik az egyetemi oktatást választják, így építenek kapcsolati hálót, amúgy a kiváráss jellemzi a szférát – fejtette ki lapunknak.

A jambusokban írt Fényeskedjék neki! Hamlet-párafrázisként is értelmezhető. Az egyszerűsúlyos és végtelenségig komikus helyzetekben a gyászoló özvegyet *Enyedi Éva* formálja meg, szereplőársai *Szikszai Rémusz*, *Török-Illyés Orsolya*, *Formanek Csaba* és *Márfi Márk*.

Tortúra a Karinthy Színházban



„Egy pszichotillert látunk, amely alaphelyzete, hogy a népszerű író autóbalesete után elvakult rajongója találja meg, aki elkezdí saját házában ápolni. Aki szereti a műfajt, élvezi, ha pattanásig feszült helyzetben ül majdnem két órát (egy szünet erejéig azért kiengednek minket szerencsére), annak

ez messzemenőig ajánlható, még akkor is, ha netán olvasta Stephen King könyvét, amelyből a darabot megírta *William Goldman*. Vannak olyan jók a színészek, hogy élvezni lehet úgy is, ha valaki ismeri a történet fordulatait. Nekem eddig az előadásig nem jutott eszembe, hogy a könyvört nyúljak, de most utólag el is olvasom, már elő van készítve. (Az esetemben ez a legtöbb, amit elérhet az előadás, az egyik főszereplőt már eddig is figyeltem, most is tetszett a játék *Balázs Andreának*, aki miatt kitétem magam ennyi rettegésnek.)”
Mezei Nézó – kritika, részlet

apróhirdetés

Ingatlan, lakás
AZONNAL fizető, készpénzes ügyfeleinknek keresünk lakotant (hasznélvezeti joggal) eladó ingatlanokat. Hívását tesszük fogadom. 06/30/815-2525, vvaleria@citycartel.hu

CSALÁDOMNAK
keresek Balatonon partközeli építési teltet vagy felújítandó nyaralót! Minden lehetőség érdekel, esetleg telegmozgószt is. 06/20/326-5787.

Bérlemény

BÉRELNÉK egy- vagy másfél szobás lakást. 06/30/743-7537.

Villany, víz, gáz, fűtés

FIGE Z. reg. Gázos, víz-fűtés. 06/30/966-0542.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyszerelő mester. ELNÜ-ugymérés! 246-9021, 06/20/934-4664. **VÍZ-**, fűtésszerelő gyorsszolgálat. CSAP, SZIFON, WC-tartály, radiátor, elzáró villanybojler cseréje, javítása. 06/70/642-7526.

Lakászservíz

LAKÁSFELÚJÍTÁS teljes körűen: 202-2505, 06/30/251-3800, Halász Tibor.

KLÍMAMENK: klímatisztítás, karbantartás, csere, új klímatisztítás. Hívjon bizalommal! Tel.: 06/30/857-2653.

TV, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/8572-653.

Szolgáltatás

ASZTALOSMUNKÁK, ajtó-, ablak-, zárjavítás kicsiben is. 06/70/262-8598. **REDŐNY,** relaxa, szűnyogháló, napellenző készítése, javítása. Redőnyökök szigetelése. 06/1/356-4840, 06/30/954-4894. **RÉZ** és rozsdamentes kúszók beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje. Régi ajtók, ablakok mázolása, szigetelése. 06/20/381-6703, 06/1/251-9483. **SZOBAFESTÉS,** tapétázást vállalkozó garanciával: 06/30/913-8245. **KONTÉNERES** szittszállítás, söder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-2333. **PEDIKŰRÖS** hához meg! Pedikűr-manikűr otthonában! Tel.: 06/70/555-4104. **SZOBAFESTÉS,** csempézést, közműmunkát, kisebb javításokat is vállalkozó. 06/30/9750-053. **TEHERAUTÓBÉRLÉS** kedvező áron Újbudán. Tel.: 06/20/213-0693. **TÁRSASHÁZAK** és lakászövevények kezelése. E-mail: aktivhazkezo@gmail.com,

Gondozás

FIATAL, becsület és megbízható, diplomás XI. kerületi pár idős gondozást vállal. Tel.: +36/20/517-7841.

Állást kínál

IDŐSGONDOZÁS, gyermekfelügyelet, takarítás. Családokhoz ajánlunk és keresünk idős gondozókat, bébiszittereket, takarítókat. 06/70/380-5649, 06/1/336-1094. Empátia Iroda. **KÖMŰVEST,** szobafestőt, segédmunkást felveszek, 06/30/9750-053. **A SZENT LUIZA SZERETETOTTHON** azonnali belépéssel keres szociális gondozó, ápoló munkatársat. Jelentkezni lehet fényképes önéletrajzzal a szentlujza0408@gmail.com e-mail címen vagy a 06/1/466-5611-es telefonszámon.

Szabadidő, sport

WING TSUN KUNG FU Kínai harcművészet. Harékony önvédelem! Edzések a MONTÁZS-ban, a Bikás parknál, hétfőn és kedden este. 06/30/9000-889.

Vegyés

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzzel, állapottól függetlenül. 06/30/682-1390. **ÉRFIIFODRÁSZAT** – Kosztolányi D. tér 4. H–P 8–18-ig. 06/70/600-6747. Szeretettel várjuk régi és új vendégeinket.

Egyházi vezetőkkel egyeztetett a polgármester

Összefogás a rászorulóik érdekében – László Imre egy asztalhoz ültette a kerületi egyházak vezetőit, hogy a nekik nyújtott támogatásokról és az együttműködés lehetőségeiről egyeztessen velük. A polgármester arról beszélt, hogy a válsághelyzetben az önkormányzatnak kötelessége segítséget nyújtani az embereknek, a rezsirobbanással és az emelkedő adókkal terhelt költségvetés azonban korlátokat szab. László Imre arra kérte az egyházakat, adjanak meg minden segítséget a hozzájuk forduló rászorulóknak, emellett irányítsák őket az önkormányzat Szociális és Egészségügyi Osztályára, hogy igénybe vehessék a kerület új, illetve megnövelt támogatási formáit (energia-, gyógyszer-, védőoltás-, ételmszer-, karácsonyi, beiskolázási, nyelvismereti támogatás). Ócsai Tamás, a Hetednap Adventista Egyház Magyar Uniójának elnöke ökumenikus összefogást kezdeményezett a kerületi felekezetek között a lehető leghatékonyabb adománygyűjtési és -osztási akciók érdekében.



Megemlékezés a nemzeti gyásznapon



– Nagy Imre az a hős, mártír és forradalmi politikus, aki az elnyomó hatalommal szembeni döntésével a mindenkor magyar politika irányítójaként szolgál – mondta *László Imre*, Újbuda polgármestere november 4-én, Nagy Imréné Égető Mária (1902–1978) emléktáblájának koszorúzásán. *Göncz Kinga* volt külügyminiszter beszédében azt emelte ki, hogy Égető Mária szeretete méltó, segítőkész nő volt, aki jóban-rosszban kiállt férje mellett, és mindenben támogatta. – Az ő élete bizonyítja, hogy ha a háttérben marad is valaki, nagyon fontos szerepe lehet a történelem alakításában – tette hozzá Göncz Kinga.

Az 1956-os forradalom és szabadságharc mártír miniszterelnökének felesége 2016-ban kapott emléktáblát egykori lakóhelye, az Etele út 15–25. alatti társasház homlokzatán, a Nagy Imre Társaság és a lakók kezdeményezésére. Azóta rendszeresen tartanak itt megemlékezést a nemzeti gyásznapon.



Manual Hungary Kft.
Nivaltos Katica Minolta márkakereskedés és márkaszervíz

- > Bérbeadás, eladás, márkaszervíz
- > Költséglelemzés
- > Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!
iroda@manualhungary.hu | www.szinesfenymasolok.hu

HIRDESSZEN AZ ÚJBUDA ÚJSÁGBAN!
Jusson el közvetlenül 80.000 újbudai háztartásba!

További információ és médiacsalámról: marketing@ujbuda.hu

MÁS SAL HANGZÓ

Utak – és nem végállomások, történetek – és nem befejezések, nem a siker, hanem ami és aki mögöttes van. A Másstalhangzó megmutatja a részeket az egészben, a titkot a sztoriban, a valódi embert a munka és az alkotás mögött.

2022. november 15. 18.00

Aki leül közénk és mesél: HALÁSZ JUDIT · Aki kérdezi: GRÉCZY ZSOLT

A BELÉPÉS INGYENES. DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. RÉSZVÉTELI SZÁNDÉKÁT A [B32REGISZTRACIO@UJBUDA.HU](mailto:b32regisztracio@ujbuda.hu) E-MAIL TUDJALEZNI. [B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTER – 1111 Budapest, Bartók Béla út 32. – Telefon: +36 1 787 00 39 – E-mail: b32@ujbuda.hu – b32.jegy.hu – www.b32kulturter.hu – www.facebook.com/b32kulturter](mailto:b32.jegy.hu)

fogadóórák

DR. LÁSZLÓ IMRE (DK) polgármester Minden hónap második szurdáján. Jelenkezés: fogadoora@ujbuda.hu

BAKAI-NAGY ZITA (DK) 16. evk., alpolgármester Előzetes egyeztetés alapján; +36/70/684-7145, bakai.nagy.zita@ujbuda.hu

BARABÁS RICHÁRD (PÁRBESZÉD) 1. evk. képviselő, kulturális alpolgármester Minden hónap utolsó keddjén tart fogadóórá, a járványvidószak alatt online: www.facebook.com/BarabasRichard oldalon. Itt várjuk kérdéseiket. Telefonos elérhetőség: +36/70/684-7427. Levelezési cím: barabas.richard@ujbuda.hu

ERHARDT ATTILA (MOMENTUM) alpolgármester 12 evk. önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: erhardt.attila@ujbuda.hu, +36/20/316-2925

HINTSCH GYÖRGY (MSZP) alpolgármester Alpolgármesteri fogadóóra minden hónap első szurdáján. Bejelentkezés az alábbi telefonszámon lehetséges: +36/70/684-7147.

OROSZ ANNA (MOMENTUM) ögy. képv. Fogadóóra a bejelentkezés előzetes egyeztetés alapján. Elérhetőség: orosz.anna@parlament.hu

TÓTH ENDRE (MOMENTUM) ögy. képv. Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján. Telefon: +36/70/618-0092. E-mail cím: toth.endre@momentum.hu

BÁBA SZILVIA (JOBBIK) 13. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján telefonon a +36/70/379-9163-as telefonszámon vagy a baba.szilvia@ujbuda.hu e-mail címen

DR. BÁCS MÁRTON (DK) 7. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/70/902-1837, bacs.marton@ujbuda.hu

BUDAI MIKLÓS (MSZP) önk. képv. 8. evk. Előzetes egyeztetés alapján; +36/30/655-3042, budai.miklos@ujbuda.hu

CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP) önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/20/597-5600, csernus.laszlo@ujbuda.hu, csernus.laszlo@fidesz.hu

DAÁM ALEXANDRA (MOMENTUM) 6. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: daam.alexandra@ujbuda.hu, +36/30/184-3396

ELEKES TAMÁS (FIDESZ-KDNP) önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján +36/20/201-8588, elekestamas@fidesz.hu

GÖRÖG ANDRÁS (MSZP) 11 evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/966-2187, mail@gorogandras.hu

DR. HOFFMANN TAMÁS (FIDESZ-KDNP) önk. képv. hoffmann.tamas@ujbuda.hu

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ-KDNP) önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/30/655-3033, jankoistvan5@gmail.com

JUNGHAUZ RAJMUND (FIDESZ-KDNP) 15. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/942-4624, junghaus.rajmund@ujbuda.hu

KELLER ZSOLT (MSZP) 17. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/70/339-6580, zsoltkeller@gmail.com

KREITLER-SAS MÁTÉ (LMP) 4. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/30/571-1922, sas.mate@lehetmas.hu

LADOS TAMÁS (MOMENTUM) 14. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: lados.tamas@momentum.hu, +36505588375

DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP) önk. képv. +36/30/948-8084, molnar.laszlo@ujbuda.hu

NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ-KDNP) önk. képv. +36/70/383-7230, antal.aniko@ujbuda.hu

NÉMETH GYÖNGYVÉR (MOMENTUM) 2. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: nemeth.gyongyver@momentum.hu, +36/30/740-5960

RÁDI KÁROLY (DK) 10. evk., önk. képv. +36/30/547-7468, radi.karoly@ujbuda.hu

SZABÓ LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP) önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/20/486-3300, szabo.laszlo@ujbuda.hu, szabo.laszlo@fidesz.hu

SZECSDÓDI PATRIK (Mi Hazánk) önk. képv. Minden pénteken 8–11 óráig a Mi Hazánk Mozgalm Újbudai Szervezetének Bartók Béla út 96. alatti irodájában. Egyeztetés: szecsdodi.patrik@mihazank.hu, 06/30/870-4700

TÓTH MÁRTON (MSZP) 3. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/184-4492, +36/70/413-2314, marton.toth@mszp.hu

VARGA GERGŐ (DK) 9. evk., önk. képv. Egyeztetés alapján: +36/70/475-9049, varga.gergo@ujbuda.hu

kerületi kormányablak

Boescai út 39–41.

Hétfő: 8.00–18.00
Kedd: 8.00–16.00
Szerda: 11.00–19.00
Csütörtök: 8.00–16.00
Péntek: 8.00–14.00

Alzheimer Café

Szeretettel várjuk mindazokat az Alzheimer Café-ban egy kávéra, vagy teára, akik érdeklődnek a szellemi hanyatlás témája iránt!

RENDEZVÉNYEINKEN AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKRE KERESSÜK a válaszokat szakértőink segítségével:

- Melyek az első jelek, tünetek?
- Kihez fordulhatok segítségért?
- Milyen életkorban jellemző a szellemi hanyatlás megjelenése?
- Mit tehet az érintett és a környezete önmagáért és a családjáért?
- Mi az, ami segít? Hogyan tovább?

a rendezvényen lehetőség van beszélgetésre és tapasztalatszerésre egyaránt!

Szeglet Kávézó és Közösségi Tér,

1116 Budapest, Albertfalva utca 3. (bejárat a parkolóból az orvosi rendelő mögött)

Időpont: 2022.11.09. 17.00-18.30 h-ig

• **Téma: Hogyan hat az egyénre a megváltozott érzékelés és észlelés. Mire ügyelhet a gondozó?**

Vendégünk: Benkó Erzsébet mentálhigiénés szakember, Újbudai Szociális Szolgálat



Szervező: Újbudai Szociális Szolgálat
Helyszín: Szeglet Kávézó és Közösségi Tér, 1116 Budapest, Albertfalva utca 3.
Érdeklődni lehet: info@uszosz.ujbuda.hu, tel.: 06 1 203 13 27



felhívás – szén-monoxid-jelző készülék igénylésére

ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATA A KERÜLETI ÁLLAMPOLGÁROK EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSE, BIZTONSÁGÉRZETÉNEK JAVÍTÁSA CÉLJÁBÓL, SZÉN-MONOXID-JELZŐ KÉSZÜLEKET BIZTOSÍT AZ ARRÁ RÁSZORULÓK RÉSZÉRE.

A rászorult személyek támogatásáról szóló 10/2015. (II. 25.) XI. öK rendelet 13/A. §-a kimondja, hogy: „Az Önkormányzat által biztosított szén-monoxid-jelző készülékre való jogosultság állapítható meg azon kérelmező részére, aki abban a lakásban, melyre a jogosultságot igényli, bejelentett lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkezik és életvitelszerűen ezen a lakcimen él, továbbá családjában az egy személyre jutó háji jövedelem nem haladja meg a minimálbér nyolcvan százalékát. Lakásának egy darab készülékre való jogosultság állapítható meg”



A Szén-monoxid-jelző készülékre való jogosultság iránti kérelem nyomtatvány beszerezhető Budapesti Főváros XI. Kerület Polgármesteri Hivatal Szociális és Egészségügyi Osztályán, a Szociális ügyfélszolgálaton (1113 Budapest, Zsombolyai utca 4.), valamint letölthető a www.ujbuda.hu oldalon.

A kérelem folyamatosan benyújtható a rendelkezőre álló készlet erejéig. A nyomtatvány benyújtható:

- személyesen a Budapesti Főváros XI. Kerület Polgármesterei

Hivatali Szociális és Egészségügyi Osztályán a Szociális ügyfélszolgálaton ügyfélfogadási időben (1113 Budapest, Zsombolyai utca 4.) vagy • elektronikus úton a QR-kód alatt található oldalon keresztül.

Budapest, 2022. 09. 30.

Bakai-Nagy Zita s.k. alpolgármester



A KÖZTISZTASÁG KÖZÖS ÜGYÜNK

Tegyünk érte együtt!

Ismét igényelhetők az ingyenesen biztosított köztéri kukák. Amennyiben szeretne üzlete elé kukát kihelyezni keresszen minket:

varosuzo@ujbuda.hu

TISZTELT ÜGYFELEINK!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a Budapesti Főváros XI. Kerület Újbuda Polgármesterei Hivatala – a 1317/2021. (XI.18.) XI.ÖK normatív határozat mellékletétől eltérően – jegyző utasítás alapján – 2022. november 1. napjától visszavonásig

a Polgármesterei Hivatal szervezeti egységei ügyfélfogadása az alábbi napokon történik: HÉTFŐN 8.00–12.00 ÓRA ÉS 13.00–17 00 ÓRA KÖZÖTT, SZERDÁN 8.00–16.00 ÓRA KÖZÖTT

Anyakügyi Csoport és a Központi lktató Boescai úti ügyfélszolgálat 2022. november 1. napjától az alábbi időpontokban fogad ügyfeleket: HÉTFŐN 8.00–12.00 ÓRA ÉS 13.00–18.00 ÓRA KÖZÖTT, SZERDÁN 8.00–16.00 ÓRA KÖZÖTT

Szociális és Egészségügyi Osztály általános ügyfélfogadása 2022. november 1. napjától az alábbiak szerint változik: HÉTFŐTŐL CSÜTÖRTÖKIG 8.00–18.00 ÓRA KÖZÖTT

impreszum

Kiadó neve: Média 11 Kft. • Kiadó címe: 1113, Budapest, Zsombolyai u. 5. • Kiadásért felelős személy neve: Molnár Krisztina • Szerkesztésért felelős személy neve: Tóth István Gergely • Levelezési cím: Bp. 1518 Pf.: 135 • Telefon: 381-1307 • e-mail: media11@ujbuda.hu • Megjelent: 80 000 példányban • Szerkesztő: Szabó Márta • Korrektor: Paola Fernández • Újságrókk: Dési János, Kelemen Angelika, Nagy András, Tóth Kata, Torók Dániel • Hirdetés: 381-1307 • marketing@ujbuda.hu • Tervezőszerkesztő: KOY • Nyomatás: Projektor RD Kft. • Felelős vezető: Harci Tamás ügyvezető igazgató • Terjeszti a BauCOOL-Construct Kft. • Az újságban megjelent hirdetésmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 209. irodában.

VAGYONGAZDÁLKODÁSI OSZTÁLYVEZETŐ

Jelenkezési határidő: NOVEMBER 21.

SEGÉDFELÜGYELŐ MUNKATÁRS

Pályázati határidő: 2022. november 26.

PÁLYÁZATI KIÍRÁS

Részletek: kozigazgas.ujbuda.hu

pártok eseményei

■ A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

Az Újbudai választókerület elérhetőségei: e-mail: bpt1@dtkp.hu, www.facebook.com/demokratikuskoalicioujbuda, tel.: 06/20/977-7478, 06/21/300-1000. Az iroda címe: 1114 Bp., Kosztolányi Dezső tér 11. Az iroda minden szerdán 15–18 óráig várja az érdeklődőket.

■ A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

A Fidesz XI. kerületi szervezetének munkatársai az alábbi elérhetőségeken várják az érdeklődők megkeresését. Cím: 1111 Bp., Budafoki út 9–11., nyitvatartás: hétfőtől csütörtökig 12.00–17.00, pénteken: 9.00–14.00. Mobil: +36/20/2000-781, e-mail: ujbuda@fidesz.hu, web: facebook.com/fidesztlker, simicskoistvan.hu, facebook.com/simicskoistvan.

■ A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

A KDNP-iroda (1111 Bp., Karinthy F. út 9.) minden hétköznap 14.00–17.00 óra között tart nyitva. November 16-án, szerdán 17.00–18.00 óráig nyugdíjjal és nyugdíjba menettelől kapcsolatos tanácsadás. November 23-án 18.00 óratól Szigethy Gábor Kossuth-tíjas irodalomtörténész, rendező: Pikáns zsoltsár – Mezey Mária élete – címmel tart előadást. Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

■ A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI

Az Újbudai Jobbik elnöke és önkormányzati képviselője, Bába Szilvia a +36/70/379-9163-as telefonszámon és a baba.szilvia@jobbik.hu érhető el. Alapszervezetünk e-mail címe nem változott, továbbra is az ujbuda@jobbik.hu címre várjuk leveleiket, észrevételeiket. Kövessék híreinket a Jobbik Újbuda Facebook-oldalon!

■ A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI

Friss információk híreinkről, programjainkról: www.facebook.com/lmpoldubuda, tel.: 06/20/209-5932, Email: bpt122@lehetmas.hu, blog: ledubudamaspok.blog.hu. Ha szeretelned is sürgősen cselekedni kell a klímavészelyhez tetd miatt, és te is olyan világot szeretnél, ahol a profi nem előzi az embert, gyere, és csatlakoz hozzánk! Jelenkezés: https://lmp.hu/csatlakoz

■ A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI

Telefonos ügyelet: 205-3855; e-mail: ujbuda@mszp.hu, www.ujbuda.mszp.hu, www.facebook.com/mszpujbuda

■ A XI. KERÜLETI MI HAZÁNK MOZGALOM PROGRAMJAI

„Ne támogasson a kormány olyan szankciót Oroszországgal szemben, amely a magyar embereknek kárt okoz” címmel aláírásgyűjtés a https://mihazank.hu/szankcioellen címen. XI. kerületi ügyekben a Mi Hazánk Újbudai Szervezetének elnökénél és országgyűlési képviselőjénél, Novák Elődnel lehet érdeklődni (novak.elod@mihazank.hu), illetve a párt önkormányzati képviselőjénél, Szecsődi Patriknál (szecsodi.patrik@mihazank.hu, 06/30/870-4700). Helyi hírek: facebook.com/mihazankujbuda. A Bartók Béla út 96. alatti iroda nyitva hétfőn 16.00–19.00, kedden 15.00–18.00, szerdán 9.00–12.00, csütörtökön 16.00–19.00, pénteken 8.00–11.00 óráig.

■ A XI. KERÜLETI MOMENTUM PROGRAMJAI

Tiszteit Olvasóki! Köszönjük azoknak, akik az elmúlt időszakban pultjainkhoz jöttek, és leadták a konzultációs ívüket és megosztották velünk véleményüket. Továbbra is egy szerethető, fenntartható, emberséges Újbudaért dolgozunk, amelyhez az Önök jelenlétére is szükség van. Friss információkért kövessék a Momentum Újbuda, valamint képviselőink Facebook-oldalát, és lépjenek velünk kapcsolatba!

■ A XI. KERÜLETI PÁRBESZÉD PROGRAMJAI

A kialakult veszélyhelyzet ideje alatt telefonos felfogadásra van lehetőség, az alábbi elérhetőségein: 06/70/475-9047.

60+ PLUSZ PROGRAMAJÁNLÓ

Az Újbuda újságban ízelítőt olvashat programjainkról. A teljes programkínálatról a www.idos-barat.ujbuda.hu honlapon, az Újbuda 60+ Program Facebook-oldalán, illetve hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon érdeklődhet. A programokon való részvétel feltétele az Újbuda 60+ Kedvezménykártya, vagy annak folyamatban lévő igénylése.

A foglalkozások a megelőző szabályok betartásával látogathatók. Kérjük, előírásainkról előzetesen tájékozódjanak az idosbarat.ujbuda.hu weboldalon, illetve hétköznap 9–14 óráig személyesen a Kéror utcai 60+ programközpontban vagy a 372-4636-os telefonszámon! A programváltozás jogát fenntartjuk.

Őrizzük meg testünk, lelkünk, szellemünk egészségét – új, izgalmas programok indulnak időskorú

Ügyfeleinknek november közepétől

Sokszor olvashattunk már arról, hogy az élet kihívásainak megoldását vagy mindennapi életműködésünk javítását a legjobban testünk, lelkünk egészségével, egységével, sok vírádsággal és remek közösségi étellel tudjuk támogatni. Előszörink emlékezhettek, hogy az Újbuda 60+ szervezői idén őszre még színesebb kínálatot, új és hasznos programokat ígértek. Reméljük, az alábbi ízelítőben mindenki talál majd kedvére valót.

Mindenki szeret a természetben időt tölteni, kirándulni, főleg ősszel. A természetjárás nemcsak egy program, hogy kiszakadjunk a betonzsungelből, hanem egyszerű lehetőség felfrissíteni lelkünket, mélyebb kapcsolatba kerülni a természet elemeivel, a nappal, a széellel, a fákkal, a felhőkkel. Ebben segít ököpszichológia témájú előadásunk.

Ismerje meg kedvelt népmeséinket másik oldalukról! Hogyan tudnak a közösségi élményen, a szórakozáson, tanuláson túl lelkünk ápolásában és gyógyításában is segíteni? Várjuk önt is meseműhely programunkon.

Akik korábban részt vettek a tibeti gyógyászattal foglalkozó programon, azok hallhattak már arról, milyen egyszerű gyógyító módszereket adott a világnak Tibet, India és Kína évezredes gyógyászata. Pár évtizede, sok kutatóst és felfedezőst követően, mindfulness néven ismerte meg a világ mindazokat a egyszerű eredményeket, amelyek meditációval érhetünk el. Öngyógyítás meditációval című tanfolyamunkon elsősorban a tibeti meditációs módszereket sajátíthatjuk el.

Folyamatosan változó és bővülő kínálatunkban fenntartjuk a változtatás jogát. Szeretettel várjuk önöket az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban.

Újra komplex mozgásszervi állapotfelmérés

Ismét van lehetőségük regisztrálni a 60+ program mozgásszervi állapotfelmérésének tervezett novemberi és decemberi időpontjaira azoknak, akik még korábban nem vettek részt ilyenben. Az Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központban (Kéror utca 3.) lehet jelentkezni, létszám függvényében, hétköznap 9.30–13 óráig, személyi igazolvány, lakcímkártya és az Újbuda 60+ Kedvezménykártya együttes bemutatásával, kizárólag személyesen és saját részre.

Utazások a nagyvilágban

Három hónap a spanyolországi Szent Jakab útján – előadás November 17. 13.30–15.00

A Szent Jakab-út, más néven El Camino a világ leghíresebb zarándokútja. A belső utazás mellett látnivalókban gazdag tájai valódi kulturális kincseket ígérnek, amelyek fölött a résztvevők hajlamosak elsiklani a közel 900 kilométer megtétele közben. Ismerje meg az El Camino zarándokutat és sokszínű értékeit, ahogyan azt csak igazán kevesen ismerik.

Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kéror utca 3.) A program ingyenes.

Gyógytorna-tanácsadás

November 14. és december 5. között hétfőnként 14.30–16.20 Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kéror utca 3.). Jelenkezés: november 9–15. a 60plusz@ujbuda.hu címen, teljes,hivatalos név és 60+ kártya számának megadásával. Tanácsadó: Virág Anikó gyógytornász. Információ: hétköznap 9–14 óráig a 372-4636-os telefonszámon. A program ingyenes.

Növénydoktor

November 18. 10.00–12.00. Van beteg növénye? Hiába tápoldatozza, nem javul az állapota? Nem tudja, hogyan iltesse át, milyen talajt, virágföldet használnjon hozzá? Jöjjön el a 60+ növénydoktor „rendelésére”, hogy választ kapjon kérdéseire! Ügyfeleink elhozhatják a „beteg növényt” vagy annak fotóját, és egy kérdéssorra adott vála-

zaik alapján szakértőnk felállítja a diagnózist, meghatározza a gyógy módot.

Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kéror utca 3.) A program ingyenes, kérjük, hozza magával 60+ kedvezménykártyáját!

Városismereti séta

Göd–Szakács. November 18. Találkozó: Újpest-Városkapu, Volánbusz-végállomás, 9.10. A busz (300-as járat) 9.20-kor indul. Program: Göd–Szakács-kerti horgászto–séta a Duna-parton. A sétát vezeti: *Domoszlai Erzsébet* önkéntes. A program ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges a domoszlai.erzsebet@gmail.com címen.

Hangfürdő

November 22. 14.00–15.00. A hangfürdő egy különleges élményt nyújtó csoportos „utazás”, mely során tibeti hangtálok és különleges ütőhangszerek hallhatók (gong, oceándob, csőxilofon, kalimba, shanti, esőbot, fanyelvez dob, handpan). Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordi-



ációs és Módszertani Központ (Kéror utca 3.). A program ingyenes, kérjük, hozza magával 60+ kedvezménykártyáját!

Duna-Ipoly Nemzeti Park kirándulás

Királyrét. November 23. 8.45. Megismerkedtünk a királyrétí Morgó-patak makroszkopikus élőlényeivel, és azt is megtudhatjuk, kik vigyáznak arra, hogy a patak kristálytiszta maradjon. A program egy része a Hiúz ház látogatóközpont körül lesz, de körülbelül három kilométeres sétát is teszünk az őszi borszönyi erdőben.

Javasolt öltözk: időjárásnak megfelelően, zárt cipő, esőkabát, illetve esernyő. A program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. A túrát vezeti: *Kremicsán János*. Jelenkezés: kizárólag saját részre november 14–18. között, hétköznap 9–13 óráig létszám függvényében a Kéror utcai programközpontban. Kérjük, hozza magával 60+ kedvezménykártyáját; személyi igazolványát és lakcímkártyáját!

Utazások a nagyvilágban

A Taj Mahal árnyékában – mindennapi élet Indiában – előadás. November 24. 14.00–15.30. Ki ne hallott volna már az indiai Taj Mahalról? Előadóink ösztinét mesél az ezerarcú India szépségeiről, és megmutatja az ország kevéssé ismert arcait, rejtett zugait is, amelyet csak az ismerhet meg, aki ott él. Helyszín: Újbudai Önkéntes Koordinációs és Módszertani Központ (Kéror utca 3.). A

Ismét lesz fővárosi közösségi költségvetés



ZÖLD, NYITOTT, ESÉLYTEREMTŐ

Idén már harmadik alkalommal indította útjára a Fővárosi Önkormányzat a közösségi költségvetés tervezését, az előző kettőhöz hasonlóan egymillió forintot kereltel.

A közösségi költségvetés összegének felhasználására a budapestiek tehetnek javaslatot, a folyamat minden évben az ötletek begyűjtésével kezdődik. Ezeket idén december 31-éig lehet benyújtani az otlet.budapest.hu oldalon (regisztráció után) három

ni, és férjen bele 50 millió, maximum 120 millió forintba. Olyan helyszínekben kell gondolkodni, melyek fővárosi vagy kerületi tulajdonban, kezelésben vannak, nem pedig állami vagy magántulajdonban. Fontos, hogy az ötlet közérdekű legyen, és érdekes ezen alapelvek mentén gondolkodni: egyenlőség, közösségi szemlélet, minőségi változás, funkcionalitás, biztonság, fenntarthatóság és szerethetőség.

Az elmúlt két év tapasztalatai szerint a budapestiek szívesebben szavaznak általuk ismert, gyakran használt helyek fejlesztésére. Ezért most már nagyobb arányban

A közösségi költségvetés kategóriái:

Zöld Budapest

Zöldebb utcók, üdőbb parkok, mindenki számára elérhető, környezettudatos megoldások. Budapest reagál a klímaváltozásra

Esélyteremtő Budapest

A cél a társadalmi különbségek csökkentése, hátrányos helyzetű közösségek életét támogató ötletekkel

Nyitott Budapest

Együttműködések, kísérleti megoldások, digitális fejlesztések, közösségépítő ötletek

kategóriában. A szakmai jóváhagyás 2023. első negyedévében lesz, a nagyközönség jövő nyáron szavazhat az életképes javaslatokra.

Az aktuális szabályok elérhetők a honlapon, a szűrés során elsőként azt vizsgálják, hogy az adott ötlet megfelel-e ezeknek. Az egyik legfontosabb kritérium, hogy az ötlettel valami újat lehessen létrehoz-

ni, és férjen bele 50 millió, maximum 120 millió forintba. Olyan helyszínekben kell gondolkodni, melyek fővárosi vagy kerületi tulajdonban, kezelésben vannak, nem pedig állami vagy magántulajdonban. Fontos, hogy az ötlet közérdekű legyen, és érdekes ezen alapelvek mentén gondolkodni: egyenlőség, közösségi szemlélet, minőségi változás, funkcionalitás, biztonság, fenntarthatóság és szerethetőség.

keresztrejtvény

Petőfi Sándor: Őszi reggel járok c. költeményéből idézünk 2 sort.

Vizszintes: 1. Ritka, germán eredetű férfinév. 6. Az idézet első sora (S, N, K, O, T), 14. ... Kröger (Thomas Mann). 15. Kidült-bedült. 16. Rákóczi Ferenc fedjelen névbetűi. 17. Testrés. 19. A Maláj Tigris megformáló színész (Kabir). 20. Kutyaévában van! 21. Arrafele! 23. Terménytároló. 25. Rövidítés angol férfinév előtt. 26. Előkelő. 27. A távolabbi helyen. 29. Fundamentum. 31. Hivatalos irat. 33. A közlés verbális eszköze. 35. Ritmikus dalszövegmondás. 37. Notesz páros betűi. 38. USA-beli magánegyetem. 39. Útaka-dály. 41. Liechtenstein gépkocsijelzése. 42. Nitrogén és vas vegyjele. 43. Európai nép. 44. Annál lejjebb. 45. Baki egynemű betűi. 46. Siva felesége. 47. Méretre vág. 48. Majdnem csall! 49. Ezüst és jód vegyjele. 50. Női becenév. 51. Eltelít. 54. Bizonytalan lábon áll. 56. Szondázás része! 57. Nagyon kíván. 58. Tova. 60. Mestersegéd. 62. Biztató szócska. 63. Thaiföld és Azerbajdzsán autójelje. 64. Hegycsúcs. 66. Oxigénmódsulat. 68. Rövidítés számok előtt. 69. Csajkovszkij Diótörőjében is felbukkanó orosz népi tánc. 71. Amely helyre. 73. Folyékony zsiradék.

Függőleges: 1. Az idézet második sora (O, K, I, S, É). 2. Dobolni kezd! 3. Bőven áraszt. 4. Egykori cseh-slovák járműgyártó névbetűi. 5. B9-vitamin és M-vitamin. 7. Kozmosz. 8. ... Roy (Walter Scott). 9. Kisebbermelő egység. 10. Bosznia-her-

cegovinai válogatott labdarúgó (Kenan). 11. Nyögi, de csak a végén! 12. Orosz helyeslés. 13. Szabó ..., könyvtáros, társadalomtudós, forradalmár. 18. A pogányok apostola. 20. Megszégyenít. 22. Rokon, régies szóval. 24. Átöelve. 26. A közelebbi. 28. Színültig. 30. Vipera és sas jelzője lehet. 32. Pest megyei község. 34. A pincébe. 36. Aranylabdás francia labdarúgó, edző, sportdiplomata (Michel). 39. Nagy lakoma. 40. Női becenév. 41. Műanyag palack. 43. Köszönetből és lekötözöttségéből összetevődő érzés. 44. Arab férfinév (AZIZ). 46. Döntetlen a sakkban. 47. Némán sügő! 48. A legerősebb ütőkártya a tarokkban. 50. Szakterület. 52. Küzdelem, névelővel. 53. Arany János terhe. 55. Kimonó fele! 59. Félix ... de Vega y Carpio, spanyol költő, a barokk dráma legjelentősebb művésze. 61. London egyik városrésze. 64. Torz kinézetű, rosszindulatú nép tagja Tolkien meseregényéből. 65. Nővényt szaporítószerv. 67. Fenolcsepp! 69. Kettőzve: vizek városa. 70. Kehidakustány határai! 72. Képző.

Beküldendő: vízs. 6. és függ. 1. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét kedje. Cím: 1518 Budapest, Pf.: 135. vagy a rejtveny@ujbuda.hu e-mail címre. 2022. 20. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Óh, hányszor kell a sírnézni, hogy vigasztaljuk önmagunk”. Nyertes: Vass Tamás, 1114 Bp., Kanizsai u. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14						15						16			
		17				18		19				20			
21	22		23			24			25			26			
27		28		29		30		31	32						
33			34			35		36		37					
38					39			40					41		
42					43								44		
45			46								47				
			48			49				50					
51	52				53		54		55				56		
57					58	59		60		61			62		
63					64			65		66			67		
68					69			70		71			72		
												73			

Bridzsvilágbajnok Újbudáról

Interjú Fischer Brigittával

Augusztus végén a lengyelországi Wroclawban rendezték a 16. nyílt bridzsvilágbajnokságot, amelyen a női csapatversenyben Fischer Brigitta aranyérmet szerzett. A 28 éves újbudai építész mellett két svéd, illetve két amerikai játékos alkotta a világbajnok csapatot.

» Hogyan indult a kártyás karriered?

Tizennégy esztendő voltam, amikor a Fazekas Mihály Gimnáziumban délutáni szakkörként megjelent a bridzs. A barátaim elkezdtek oda járni, és mondták, csatlakozzak hozzájuk, máskülönben délutánonként nem fogunk tudni együtt bandázni. Így hát kénytelen voltam csatlakozni, és végül beleszerettem a játékba.

» Amikor először került szóba, hogy lehetne bridzsezni, mit gondoltál erről a sportról?

Éppen azelőtt volt egy sibaesetem, így hathetes kényszerpihenőn voltam, és kiderült, hogy ezt ágyhoz kötve, interneten is szuperül lehet játszani... Ezekben a hetekben volt időm mélyebben bele-gabalyodni a játékba, és négy-öt hónap múlva, amikor már aktívan jártam edzésekre, az akkori után-



Fischer Brigitta építészként diplomázott a Budapesti Műszaki Egyetemen. Jelenleg projektmenedzserként dolgozik, mint mondja, a munkája és a hobija jól támogatja egymást, mert mindkettőnek a kooperáció, a partnerek segítése a lényege. A bridzs mellett hetente háromszor jár konditerembe, emellett rendszeresen jógázik és squashol.

pótlás szövetségi kapitány azt mondta, olyan ügyesnek találtnak, hogy elvinnének az Európa-bajnokságra. Ez már olyan motivá-

Mi a bridzs? Társasági játék, sport és szórakozás. Egyszerre négyen játsszák, két játékos együtt küzd a másik pár ellen, ugyanazért a célért: minél több ütést szerezni. A bridzset 52 lapos francia kártyával játsszák, Joker nélkül, a két fél 13 ütésen osztozhat. Egy ütés négy lapból áll, mind a négy játékosnak hozzá kell tennie egy lapot, és aki a legnagyobbat tette, az viszi az ütést. Kötelező színre színt tenni, de nincs felülütési kényszer, a szín bármely lapját lehet tenni egy ütéshez. Ha nincs lapunk a hívott színből, bármely lapunkat tehetjük az ütéshez, nincs tehát adukényszer sem. (Forrás: bridzs.hu)

ciót jelentett, hogy még több időt akartam ezzel tölteni.

» Milyen sűrűn versenyzel?

Magyarországon négy, egész évben zajló bridzsbajnokság van, eléggé Budapestre koncentráltóva. Kedd esténként az első osztályú bajnoki fordulók zajlanak le, hétfőként pedig havonta legalább egyszer, de inkább kétszer vidéki versenyek vannak.

» Mi a jó a bridzsben?

Ha egy laikusnak kell elmagyarázni, azt szoktam mondani, ez egy iszonyatosan jó detektívjáték, ahol szimplán a logikára van szükség. Figyelni kell a nyomokat, a jeleket, és ezek alapján következtetni, cselekedni. Hét percen belül pedig garantáltan kiderül a „megoldás”.

» Huszonnyolc évesen, közel tizenöt éves versenyzői múlttal már rutinos spílernek számítasz. Mégis, hány éves kortól ajánlod ezt a sportot?

Tíz-tizenkét esztendő kortól ajánlják a bridzset, amikor a gyerekek az egyszerűbb matematikai

műveleteket stabilan el tudják végezni. De tudok olyan családokról, ahol a szülők már hét-nyolc évesen bevonják a játékba a csemetéket.

» Nálatok nincsenek családi hagyományai a bridzsnél. A szüleid mit szóltak hozzá, hogy világbajnok a lányuk?

A családban mindig az volt, hogy bárki bármit sportolhat, csak sportoljon. Eléggé meg voltak lepődve, mikor kiderült, hogy az én választásom egy kicsit „ülősebb” sportra esett. Ezzel együtt mindig nagyon támogattak, azért is, mert látták, hogy ennek a játéknak, amit zömében csapatban játszanak, óriási közösségépítő ereje van, és én is szoros baráti kapcsolatokra tettem szert általa.

» Megtanítottad már az ösöket bridzsezni?

Édesapám tud ultizni, úgyhogy ő már tudja követni az eredményeket, és tud „bridzsesebben” gondolkodni, de ez megmaradt alapvetően az én hobbinak.

» Külföldön, elsősorban az angol-szász világban több ezer

profli játékos van, és idehaza is akadnak néhányan, akik kizárólag a bridzsból élnek. Benned nem merült fel, hogy hivatásos sportoló legyél?

Lehetne lehetőségem főállásban a versenyzéssel, illetve edzősködéssel foglalkozni, ám túlságosan szeretem a munkámat (Fischer Brigitta építész – a szerk.), és magát a játék élvezetét ahhoz, hogy beáldozzam őket a pénzkeresés oltárán.

» Ha valaki ma kezd el bridzsezni, mennyi idő kell ahhoz, hogy élvezni tudja?

Ez egy olyan játék, amelynek a nagyszerűsége az egyszerűségében rejlik. Az alapszabályok ismeretében körülbelül két óra után már bárki le tud játszani önállóan egy felvételt vagy egy partit, így lehet benne örömet találni.

» Az aranyérmes csapat tagjával tartod a kapcsolatot?

Mi alkalmi társulásként nyertük meg a vb-t, de tartjuk a kapcsolatot, ha nem is napi szinten, és online felületen játszani is szoktunk egymással. Nem tudom egyelőre, hogy hosszú távon együtt maradunk-e, de örülnék, ha két év múlva ugyanez a csapat meg tudná védeni a világbajnoki címét.

A nyílt világbajnokságok lényege, hogy bárki játszhat egy csapatban bárkivel, tehát nem nemzetek szerint indulnak a résztvevők. A versenybridzsből eléggé ismerik egymást a játékosok, az edzések pedig ma már online megoldhatók, így kialakulnak szorosabb kapcsolatok akár egymástól távol eső országok kártyásai között is.

novemberi szerencse napok

LEGYEN NEKED IS MALACOD! NOVEMBER 4-12.

5/90 ÖTÖS LOTTO NAPI 1 x 1 MILLIÓ FT ráadás 10 millió Ft

6/45 HATOS LOTTO NAPI 1 x 1 MILLIÓ FT ráadás 10 millió Ft

1/35 SKANDINÁV LOTTO NAPI 1 x 1 MILLIÓ FT ráadás 10 millió Ft

JOKER NAPI 1 x 1 MILLIÓ FT ráadás 10 millió Ft

PUTÓ NAPI 1 x 1 MILLIÓ FT ráadás 5 millió Ft

A hónap legszerencsésebb időszaka, összesen 90 millió forint pénznyereménnyel!

Részletek a lottóközben és a www.szerencsejatek.hu honlapon.

Sport hírek

OSC: egy meccsre a főtáblától

Egyetlen mérkőzés választotta el lapzártánk idején a Genesys OSC-Újbuda férfi vízilabdacsapatát a Bajnokok Ligája főtáblájától, miután a XI. kerületi pólósok a selejtezők harmadik, utolsó körös párharcának első meccsén 17-7-es győzelmet arattak a Nyéki Imre Uszodában a Panioniosz ellen. Ha az OSC túljut a görög gárdán, a BL főtáblájának B csoportjába kerül, ahol többek között a Ferencvárossal és a Jug Dubrovnikkal küzdhet a legjobb nyolc közé jutásért.



Lágymányosi versenyző az év maratoní kenusá

A Magyar Kajak-Kenu Szövetség október 27-i évzáróján díjazták 2022 legjobbait. Az Év Maratoní Kenusá Kisbán Zsófia, a Lágymányosi Spári Egyesület 24 éves sportolója lett, miután szeptemberben, a portugáliai maratoní kajak-kenu világbajnokságon ezüstérmet nyert. Az Újbudához szintén ezer szálal kötődő, versenyzőként olimpiai bajnok Csipes Ferenc mesteredzőként felkerült a szövetség dicsőségtáblájára. (ÚS)



Elszenvedte első vereségeit a MAFC

A hibátlanul lehozott első négy mérkőzés után egymás után két meccset is elveszített a MAFC az NB I/B-ben. A felnőtt férfi kosárlabdázók Debrecenben egyetlen ponttal, 59-58-ra maradtak alul a DEAC U23-as gárdájával szemben, a Jászberényi KSE-től viszont húsz ponttal kaptak ki a Gabányi sportszarnokban. A gárda ezután javítani tudott: az Óbudai Kaszásokat 23 pontos különbséggel győzte le hazai pályán, így a másodosztályú bajnokság piros csoportjának 4. helyén várhatja a folytatást. (Újbuda Sportjáért/hunbasket.hu)



Ahol beton volt, ott most növények vannak

ILYEN VOLT...



...ILYEN LETT

Kizöldült a rehabilitáció három helyszíne

Befejeződött a Tétényi út–Andor utca, az Albert utca–Csurgói út, illetve a Fehérvári út–Mezőkövesd utca találkozásánál lévő területek zöldfelületi rehabilitációja. A munkálatok során elbontották a régi, rossz, burkolt felületeket, ezeken csak a közlekedéshez szükséges vízáteresztő járdát építettek ki. A burkolat helyén zöldfelületeket alakítottak ki, vegyes növénykiültetéssel, évelő virágokkal, cserjékkel és kiülőkkel. A narancssárga hálók a frissen kinőtt fű miatt vannak még fent, hogy ne tapossák le, amíg meg nem erősödik. Újbuda Önkormányzata az ideai három helyszín után jövőre újabakkal folytatja a programot.



ILYEN VOLT...



...ILYEN LETT



ILYEN VOLT...



...ILYEN LETT



Darvas Esztétika

Harmónia testben és lélekben

Újonnan nyílt bőrgyógyászati és orvos esztétikai rendelőnkbe szeretettel várjuk régi és új pácienseinket a Petőfi híd budai hídfőjénél.

Szolgáltatásaink:

bőrgyógyászat/orvos esztétika
belgyógyászat
pszichoterápia
hasi ultrahang
H2 kilégzéscsökkentő tesztek



Tel: 0670/543-0530, 0670/245-1881
darvasmed@gmail.com
www.darvasmed.hu

BLACK FRIDAY

NOVEMBER 23-27.

Keress a több mint 150 divatmárka ajánlatait szerdától vasárnapig!

akár **80%** kedvezmény*

premier outlet Budapest

premieroutletbudapest.hu

*A kedvezmények mértéke és időtartama boltunként változik.