



KORSZERŰ SZAKRENDELŐI ESZKÖZÖK 3

Több ütemben fejlesztik az egészségügyi műszerparkot



KÖZÖSEN A TISZTA KERÜLETÉRT 11

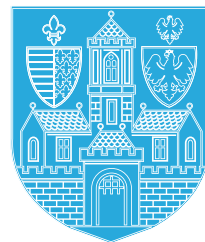
Önkéntesek takarítottak Óbuda-Békásmegyér frekventált részein



ÚJRA MASZK ÉS LÁTOGATÁSI TILALOM

November 1-jétől ismét járványügyi szigorítások léptek életbe

ÓBUDA



ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

XXVII. ÉVF. 23. SZÁM

2021. NOVEMBER 5.

FINISBEN A PÜNKÖSDFÜRDŐ PARK



3



A sikernek nem titka, hanem ára van

Interjú Tótka Sándorral,
a kajak egyes 200 méter
olimpiai bajnokával

22



CSALÁD- CENTRIKUS TERÁPIA

Évente több mint 2000 gyermeknek segítenek a Gézengúz Alapítvány munkatársai

A koraszülött, idegrendszeri sérült, eltérő vagy veszélyeztetett fejlődésmenetű gyermekek családcentrikus, kora gyermekkori intervenció ellátásával foglalkozó Gézengúz Alapítványt 1990-ben alapította dr. Schultheisz Judit gyermekorvos. Az alapítvány a kerületi Medgyessy Bölcsőde épületében kapott helyet Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat támogatásával.



15

ADVENT ÓBUDÁN

16 oldalas ünnepi programajánló



Emelt összegű karácsonyi támogatás a rászorulóknak

Vizsgadíj-visszatérítésről, kedvezményes kerékpárkölszönről is döntöttek a képviselők

A képviselő-testület október 28-i ülésén döntöttek egyebek mellett a Főkeresztény Iroda létrejöttéről és a karácsonyi segélyről is, amelynek összegét az elvonások ellenére is emelni tudták.

A képviselő-testületi ülésen dr. Kiss László polgármester köszöntötte nyitotta, aki felhívta a megjelentek figyelmét, hogy éppen két éve, 2019. október 28-án tették le hivatali esküjüket a képviselőkkel, egyúttal megköszönte mindenkinek munkáját, erőfeszítéseit, és gratulált az elmúlt két év eredményeihez.

Elfogadta a testület a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság, Észak-budai Katasztrófavédelmi Kirendeltség, III. kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság és a Békásmegyeri Katasztrófavédelmi Őrs 2020. évi beszámolóját. Az ülésen megköszönték áldozatos munkájukat és a sokéves szoros együttműködést.

Döntöttek a költségvetés végrehajtásáról szóló tájékoztatóról is. „Továbbra is mindent megteszünk azért, hogy a költségvetésünket egyensúlyban tartsuk”, magyarázta dr. Kiss László, amit, mint mondta, rendkívüli módon nehezít a kormányzati forráselvonás. A kerület további környezettudatos működése és működtetése szempontjából volt fontos, hogy módosítsák az önkormányzat Szervezeti és Működési Szabályzatát. A képviselők határoztak arról, hogy létrejöjjön a Főkeresztény Iroda.



Megszavazták, hogy továbbra is folytatódjon kerületünkben az a program,

amelyben az ECDL-vizsga – European Computer Driving Licence, az Európai Unió által támogatott, egységes európai számítógép-használói jogosítvány – regisztrációs díját visszatéríti az önkormányzat a harmadik kerületi diákok számára.

Határoztak arról is a képviselők, hogy folytatódjon a kerületi lakosok kedvezményes kerékpárkölszönről szóló program – immár nyílt pályázati eljárást követően. Döntöttek továbbá arról is, hogy ebben az évben is biztosít az önkormányzat karácsonyi támogatást a rászorulóknak részére. Ennek összegét a kormányzati elvonások ellenére 15 ezer forintra emelték, amit a testület egyhangúlag megszavazott.

KÉT ÉVE ÓBUDA-BÉKÁSMEGYERÉRT

Köszönjük a bizalmat és a közös munkát!



„Mindenkinek polgármestere szeretnék lenni!” – mondta dr. Kiss László 2019. október 28-án, amikor a képviselő-testület tagjaival együtt letette hivatali esküjét. Hangsúlyozta, hogy bár sok pártból érkeztek, de esküjüket egy: Óbuda-Békásmegyer lakosságának érdekeit kell képviselniük, és a képviselőket is arra kérte, munkájuk során mindig ezt tartsák szem előtt. Különösen fontosnak tartotta, hogy a párbeszéd, az egyeztetés, az együttműködés jegyében kell telniük a következő éveknek, az átláthatóságnak pedig minden kerületi fejlesztés kapcsán alapvetőnek kell lennie. Ezek a sorvezetők azóta is meghatározzák Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat munkáját. Köszönjük a támogatásukat és a partnerségüket, mi továbbra is azért dolgozunk, hogy a harmadik kerület élhetőbb, fenntarthatóbb és otthonosabb legyen, olyan hely, amelyre mindannyian büszkének lehetünk, és amelyben mindannyian otthon vagyunk.

ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT



BUDAPEST FŐVÁROS III. KERÜLET
ÓBUDA – BÉKÁSMEGYER ÖNKORMÁNYZAT
POLGÁRMESTER
1033 Budapest, Fő tér 3.

MEGHÍVÓ

Budapest Főváros III. Kerület, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Képviselőtestülete értesíti a III. kerület lakosságát, hogy

2021. december 16-án (csütörtökön)
17.00 órai kezdettel

KÖZMEGHALLGATÁST TART

az Óbudai Kulturális Központban
(1032 Budapest, San Marco utca 81. színházterem)

Magyarország helyi önkormányzatairól szóló törvényben foglaltaknak megfelelően a Képviselőtestület évente legalább egyszer, előre meghirdetett időpontban közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek.

A közmeghallgatás célja, hogy a közösségi javaslatok, illetve észrevételek a helyi lakosságtól közvetlenül jussanak el a Képviselőtestülethez.

A 2021. évi Közmegehallgatás témája:

Közösségi Költségvetés 2022

Óbuda-Békásmegyer, 2021. november 2.

(Handwritten signature)



Finisben a Pünkösdfürdő Park kialakítása

Közel 700 fát, több ezer cserjét és évelőt ültetnek el a korábban gyeptes gátoldalon

Karácsony Gergely főpolgármester és dr. Kiss László, Óbuda-Békásmegyer polgármestere a BKM Főkeresztény divíziójának vezetőjével, Zakar Andrással végigjárta a Pünkösdfürdő Park területét. A park vezető tervezője, Szalkai Adrienne bemutatta a park látványos elemeit, és a kialakítás további terveit is megosztotta a résztvevőkkel.



A hét hektár nagyságú és másfél kilométer hosszú Pünkösdfürdő Park a Radó Dezső Terv részeként valósul meg, amelynek keretében összesen 685 fával, több ezer cserjével és évelővel gazdagodik majd a korábban gye-

pes gátoldal. Kilenc hatalmas, idős fát – egy tölgyet, három hársat, két díszcseresznyét és három mogyorót – is elültetnek. Az úgynevezett idősfa-átültetés speciális gépet igényel, amely egymaga emeli ki a fát az eredeti helyéről, szállítja és ülteti el új helyére, mindezt nagyon rövid időn belül.

A pünkösdfürdői gát szabályozott árvízvédelmi terület, ezért a Főkeresztény elsődleges

Hangsúlyos szerepet kap a terület zöld, rekreációs jellege

célja a terület ökológiai egyensúlyának megtartása, valamint a biodiverzitás megőrzése és a zöldfelületek hangsúlyozása. A parkban multifunkciós sportpályát, homokos strandröplabdapályát, pétanque-pályát, folyamatosan érő gyümölcsöskertet alma-, körte-, szilva-, meggy- és mandulafával, valamint piknikező- és sütőgetőhelyeket is kialakítanak. A gyerekek birodalma színes trambulinokból, fedett csúszdákból és mászóelemekből áll majd, ame-



Fotó: Paskó Zsolt

lyek felett napvitorla biztosítja az árnyékolást. A területen esőbiztos biciklitárolók, kerékpáros pihenő és telepített mosdó is helyet kap, valamint tanösvény jelleggel a különböző információ táblákról megismerhetjük majd a környék növényvilágát és vízgazdálkodását a sétaútvonalak mentén. A színes gumiburkolattal fedett multifunkciós sportpályát a földre süllyesztették, hogy csökkentsék a környék zajterhelését, valamint megőrizték a terület zöld, rekreációs jellegét. Az 1,1 milliárd forintos beruházás befejezése decemberben várható, azonban a park a végleges formáját csak jövő tavasszal, a füvesítés és a növények zöldellése után éri majd el.

Új orvostechnikai eszközök a szakrendelőkben

Újabb és még korszerűbb diagnosztikai és orvostechnológiai eszközökkel gazdagodnak a Szent Margit Rendelőintézet Vörösvári úti és Csobánka téri szakrendelői. Jövő év elejéig több ütemben új eszközök érkeznek egyebek mellett a kardiológiára, a sebészetre, a fogászatra és a bőrgyógyászatra az Egészséges Budapest Program támogatásával.

Az Egészséges Budapest Program célja a járóbeteg-szakellátás fejlesztése, ezen belül is az orvostechnológiai, diagnosztikai, gyógyászati eszközpark fejlesztése, informatikai és betegirányítási rendszerek fejlesztése, valamint szakrendelők fejlesztése. A támogatásokat az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) kezeli. Az Egészséges Budapest Program keretében 2018-ban az EMMI-támogatás terhére több mint 167

millió forint értékben szerezték be a Szent Margit Rendelőintézet két telephelyén a napi vizsgálatok elvégzéséhez szükséges orvosi gépparkot és orvostechnológiai eszközöket. 2020-ban bruttó 80 millió forint értékben további diagnosztikai, műté-

ti és orvostechnológiai eszközökkel gazdagodott a Vörösvári úti és a Csobánka téri szakrendelő. 2021 második felében és 2022 elején tovább bővül az eszközállomány közel 200 millió forint értékben. Az eszközök több ütemben érkeznek meg a rendelésekre, ahol a használatba vételt megelőzi a szakorvosok, aszisztensek betanítása.

Október végén a szem még tökéletesebb vizsgálatát segítő optikai tomográfot kapott a szemészet, szívbetegségek vizsgálatát segítő echokardiográfot a kardiológia, és egy új sebészeti motorral bővült a sebészeti eszközállomány. A fogászatra megérkezett egy rendkívül korszerű, új fogászati kezelőegység, a bőrgyógyászat pedig a bőrfiataltást és sebészeti beavatkozásokat segítő frakcionált lézerrel gazdagodott. A tervek szerint novemberben további orvostechnológiai és diagnosztikai eszközök érkeznek a szakrendelésekre, amelyek a korábbinál jóval magasabb és az átlagos szakrendelésekhez képest színvonalasabb, fejlettebb diagnosztizálást és egészségügyi kezelést tesznek lehetővé.



Erősödő negyedik hullám, szigorúbb korlátozások

Kötelező maszkviselés a tömegközlekedésben, látogatási tilalom a kórházakban



Fotó: Újbuda Újság

Országsszerte járványügyi korlátozásokat vezetett be a kormány november 1-jétől: kötelező maszkot viselni a tömegközlekedési eszközökön és azok megállóiban, látogatási tilalom lépett életbe a kórházakban és sok szociális intézményben, a cégek és az önkormányzatok pedig munkafeltételként írhatják elő a koronavírus elleni oltást.

viselni a tömegközlekedési eszközökön, a megállóban és a pályaudvarokon; a maszkot nem viselő utasokat pótdíjjal büntethetik, és le kell őket szállítani. Csak a hat évnél fiatalabbaknak, az értelmi vagy pszichoszociális fogyatékosokkal, illetve az autizmus spektrumzavarral élőknek nem kötelező maszkban utazni és várakozni.

Visszavonásig látogatási tilalom lépett életbe az összes magyar kórház fekvőbeteg-ellátást nyújtó osztályán. A látogatási tilalom nem érinti a különösen méltányolandó eseteket. A sza-

November 1-jétől a korábban már megszokott szabályok szerint újra maszkot kell

BIZTOS ALAP A JÁRVÁNY ELLENI VÉDEKEZÉSHEZ

A 2020-as költségvetés biztos alapot teremtett a járvány elleni védekezéshez és a gazdaság újraindításához – mondta Varga Mihály pénzügyminiszter a 2020-as központi költségvetés végrehajtásáról szóló előterjesztést ismertette az Országgyűlésben. A tárcavezető kiemelte: az elmúlt másfél évet kimagasló küzdelem és teljesítmény jellemezte, így olyan eredményeket ért el az ország, amelyekre mindenki büszke lehet. Magyarország a gazdaság újraindításában lépéselőnyre szerzett az Európai Unióban, és a növekedés mértéke rekordmagasságú lehet idén – húzta alá. Varga Mihály szerint mindez annak köszönhető, hogy a válságot nem megszorításokkal, hanem támogató költségvetési politikával kezelték. A kormány folytatta az adócsökkentéseket, támogatta a családokat, a munkahelyteremtést, a beruházásokat, mert így teremthetnek erős, a kihívásokkal szemben ellenálló gazdaságot és a 21. században is boldoguló nemzetet – hangsúlyozta a pénzügyminiszter.

Újra oltópont lett a Laktanya utcai Tüdőgondozó

A Laktanya utcai oltópont augusztus 6-án zárt be, november 3-án – lapzártánk után – azonban újrainyit: a Szent Margit Rendelőintézet munkatársai készen állnak arra, hogy a koronavírus elleni oltások beadásával segítsék a járvány elleni védekezést. Csak a harmadik oltások felvételére lesz ezen a helyszínen lehetőség. Időpontot az eeszt.gov.hu felületén lehet foglalni. Itt vakcinát nem tudnak választani, mert az minden esetben az oltóponton, az orvosi konzultáción derül ki az oltóanyag-protokollra tekintettel és az előzmények ismeretében. Minden esetben arra kéri az érkezőket, hogy vigyék magukkal az oltási igazolásukat is.

kosított ellátást nyújtó szociális intézmények vezetői saját hatáskörben dönthetnek és rendelkezhetnek el az intézményre vonatkozóan elhagyási és látogatási tilalmat.

Az állami szerveknél kötelező lett a védőoltás

Míg az állami szerveknél kötelező lett a védőoltás, addig az állami tulajdonban lévő gazdasági társaságoknál, illetve a versenyszférában a mun-

káltató dönti el, hogy elvárja vagy sem a védőoltás felvételét. Az önkormányzati szférában a polgármesteri hivatalok és az önkormányzati fenntartású köznevelési, szociális, kulturális és egyéb intézmények esetén a polgármester dönthet arról, hogy kinek írja elő a védőoltás felvételét. Karácsony Gergely főpolgármester kötelező maszkviselést rendelt el a fővárosi fenntartású színházakban, mozikban, könyvtárakban, egyúttal kezdeményezte a kormánytól, hogy a romló járványügyi adatok miatt mindenhol rendelje el a beltéri maszkhasználatot.

ABBA AZ IRÁNYBA TARTUNK, AMELYET CÉLUL TŰZTÜNK KI

Interjú dr. Kiss Lászlóval, Óbuda-Békásmegyer polgármesterével

A járványhelyzettel kapcsolatos aktuális intézkedésekről, az adventi készülődésről és a hivatali eskü letétele óta eltelt két évről kérdeztük Óbuda-Békásmegyer polgármesterét.

A járvány negyedik hullámában járunk, néhány korlátozó intézkedés november elsejétől már életbe is lépett.

Nem győzzük hangsúlyozni, mennyire fontos, hogy a járványügyi előírásokat és óvintézkedéseket mindannyiunk biztonsága érdekében továbbra is tartsuk be. Kerüljük a zsúfolt zárt helyeket, vásárláskor a csúcsidőszakot, tartsuk a kellő védőtávolságot, mossunk sűrűn kezet, vagy használjunk fertőtlenítőt, szellőztessünk gyakran, és ha betegek vagyunk, lázasak, ne menjünk közösségbe, és értesítsük haladéktalanul a háziorvost. Polgármesteri utasítás keretében a Polgármesteri Hivatalban, az önkormányzati költségvetési szerveknél és az önkormányzati gazdasági társaságoknál foglalkoztatott dolgozók számára a maszkviselés zárt térben november elsejétől kötelező, az idősklubok programjainak látogatása védettségi igazolványhoz kötött, a maszkviselés pedig a dolgozók mellett a programokon részt vevők számára is kötelező. Továbbá a koronavírus elleni védőoltást, aki eddig nem tette, vegye fel, ha egészségügyi akadály nincs – a járvány megfékezéséhez és a kockázatok csökkentéséhez továbbra is ez a legjobb megoldás.

A napokban képviselő-testületi ülés keretében is fontos döntéseket hoztak.

Kiemelném ezek közül, hogy a kerületünkben élő rászoruló lakosok továbbra is részesülnek karácsonyi támogatásban, sőt: ennek összegét egyhangú szavazással a megszorítások ellenére is emelni tudtuk 15 ezer forintra. Határoztunk arról is, hogy az ECDL-vizsga regisztrációs díját önkormányzatunk visszatéríti a harmadik kerületi diákok számára, emellett a kerületi lakosok kedvezményes kerékpár-kölcsönzését lehetővé tevő program is folytatódni fog.

Döntés született arról is, hogy létrejön a Fő-kertészi Iroda.

Nem melleleg az ülés napján volt éppen két éve, hogy letették a hivatali esküjüket. Hogy értékelné az eltelt két évet?

Rendkívül intenzív időszak volt, elképesztő eredményekkel és óriási kihívásokkal. Nagyon jó érzés visszaemlékezni arra, ahogy közösen megvédtük a Hajógyári-szigetet, ahogy a Községi Költségvetés kezdeményezésünk mellé ennyien odaálltak – immár második éve –, de történelmi pillanat volt az is,

segít, a civilekkel való együttműködést, hovatovább a kollégáink, az intézményeink is emberfeletti munkát végeztek ezekben a szokatlanul nehéz hónapokban. Tudom, hogy rengeteg feladatunk van még, de pontosan látom, hogy abba az irányba tartunk, amelyet célul tűztünk ki, és hálás vagyok az itt élők bizalmáért és támogatásáért.

Újabb intézkedések léptek életbe a járvány elleni védekezéshez kapcsolódóan



amikor az ingyenes római-parti szabadstrandot fél évszázad után megnyitottuk. Hihetetlen erejű összefogás és segítő-támogató munka folyt a járvány legnehezebb hónapjaiban kerületszerte, de ugyanilyen örömteli látni, hogy a zöldprojektek és a zöldberuházások micsoda eredményeket hoztak Óbuda-Békásmegyeren. A pandémia és a kormányzati elvonások rengeteg nem várt helyzet elé állítottak minket, de nagyon erősnek érzem az itt élők partner-

Közeledik az advent – mindenfelé olvasni, hogy már javában zajlanak az előkészületek.

Jelenlegi tudásunk szerint az Advent Óbudán 2021 rendezvénysorozat november 26-án kezdetét veszi, és ha minden a terveink szerint alakul, december 24-ig rengeteg családi és kulturális programmal, a város egyik lehangulatossabb és legvarázslatosabb ünnepi vásárával, gyönyörű fényekkel és ingyenes jégpályákkal várjuk a vendégeket. A programajánló különszámában, amely ezzel a lapszámmal egy időben jelenik meg, minden fontos részletet megtalálnak, ajánlom továbbá, hogy nézzék rendszeresen az adventobuda.hu weboldalt is, ahol naprakész információkkal szolgálunk.



Tisztelgés 1956 hősei előtt

Közös koszorúzással és gyertyagyújtással emlékeztek a kerületben a forradalom és szabadságharc 65. évfordulója alkalmából

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat a forradalom és szabadságharc 65. évfordulója alkalmából a harmadik kerületi Szent Péter és Pál-főplébánia-templom melletti emlékműnél rendezett ünnepséget, amelyen az 1956. október 23-án történekre emlékeztek. A csillaghegyi Jézus Szíve plébániatemplomban pedig ünnepi szentmisét tartottak a hősök tiszteletére.

Ilyés Gyula Egy mondat a zsarnokságról című verséből szavalt el egy részletet Szabó Eszter, az Óbudai Gimnázium tanulója az 1956-os forradalom és szabadságharc 65. évfordulója alkalmából tartott, koszorúzással és gyertyagyújtással egybekötött megemlékezés nyitányaként, a harmadik kerületi Szent Péter és Pál-főplébánia-templom melletti emlékműnél. Szabó Tímea országgyűlési képviselő ünnepi beszédében '56 mának is üzenő értékeit emelte ki. A méltó megemlékezéshez az Óbudai Gimnázium diákjainak és a BRB ötagú fúvós zenekarának ünnepi műsora, valamint a Wysocki Légión Hagymányórzó Egyesület közreműködése járult hozzá.

Az önkormányzat megemlékező ünnepsége főhajtással és koszorú, virágok, mécsesek elhelyezésével zárult. Az emlékműnél koszorút helyezett el Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat nevében dr. Kiss László polgármester; a Párbeszéd Magyarországiért Párt nevében Szabó Tímea, Óbuda-Békásmegyer országgyűlési képviselője, Béres András alpolgármester és Tordai Bence országgyűlési képviselő; a DK III. kerületi szervezete nevében Újfalvi István elnökh-

lyettes és Görbe Mária elnökségi tag; az MSZP III. kerületi szervezete nevében Öri László képviselő és Solymosi Imre; a Momentum Mozgalom III. kerületi szervezete nevében Derda Ádám képviselő és Szabó Ákos képviselő; az LMP III. kerületi szervezete nevében Burján Ferenc alpolgármester, területi képviselő és Strenner Imre képviselő; a Fidesz III. kerületi Szervezete, valamint a Polgári frakció nevében Puskás Péter alelnök, frakcióvezető; a Budapest III.



Kerület Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat nevében Karailiev Iván elnök; az Óbuda-Békásmegyer Cigány Nemzetiségi Önkormányzat nevében Sztójka István alelnök és Dudás Ottó képviselő; Óbuda-Békásmegyer Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat nevében Wesołowski Korinna Katalin elnök; Óbuda-Békásmegyer Ruszin Nemzetiségi Önkormányzat nevében Bara Sándor elnök és Lukács Béláné képviselő; Óbuda-Békásmegyer Ukrán Nemzetiségi Önkormányzata nevében Lopit Jaroslava elnök; Óbuda-Békásmegyer Román Önkormányzat nevében: Lázár Edit elnök és Hegedűs István alelnök; Óbuda-Békásmegyer Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Braunhaxler Egyesület nevében Neubrandt Istvánné elnök és Müller István alelnök; Óbuda-Békásmegyer Örmény Önkormányzata nevében Szűcs Gáspár Zsolt elnök; az Óbudai Szent Péter és Pál-főplébánia-templom nevében Tercsi Zoltán plébános; az Óbudai Múzeum nevében Horváth Péter történész, muzeológus. A megjelent vendégek, kerületünk emlékező lakói szintén virágokat helyeztek el és mécseseket gyújtottak hőseink tiszteletére az emlékmű tövében.

SZENTMISE A HŐSÖK TISZTELETÉRE

Az 1956-os forradalom és szabadságharc 65. évfordulója alkalmából tartott, a csillaghegyi Jézus Szíve templombeli megemlékezésen is részt vett dr. Kiss László polgármester a Csillaghegyi Polgári Kör

Egyesület meghívására. Az egybegyűltek a dr. Temesszentandrás Péter plébános által bemutatott katolikus szentmisén tisztelgtek a hősök és az áldozatok emléke előtt, majd gyertyagyújtással és imával emlékeztek a Zsámboki Pál-emlékkeresztnél a templom építésének egykori kezdeményezőjére és szellemi kivitelezőjére.

Fotó: Puskás Zsolt

Eleven emlékezés

Szabó Tímea országgyűlési képviselő beszéde az önkormányzat október 23-i megemlékezésén

Október 23. méltán dicső nap a történelmünkben. Évről évre nemcsak a hőstettekről, hőseinkről emlékezünk meg, hanem azokról az eszmékről is, amelyek az események mögött álltak. Ez rendkívül fontos, hiszen az emlékezés akkor eleven, ha a történelmi pillanatot össze tudjuk kapcsolni olyan értékekkel, amelyek mindig aktuálisak. Mik voltak ezek az értékek '56-ban? A szabadság, a füg-

Megtanították a világnak, hogy a magyar emberek, ha összefognak, hőstetteket képesek véghezvinni

getlenség, az Európához tartozás, a szolidaritás és a diktatórikus, autokratikus rendszerek egyértelmű elutasítása.

Október 23. az egyik legelevenebb ünnepünk, és nem pusztán azért, mert időben közel áll hozzánk, hanem mert az üzenete a mai napig ugyanolyan aktuális. Hatalmas utat tettünk meg 1956 óta, de minden évben lelkiismeretesen fel kell tennünk azt a kérdést, megvalósultak-e azok az eszmék és célok, amikért oly sokan felemelték a szavukat 1956 októberében?

Emlékezni ugyanis nem pusztán azt jelent, hogy felidézünk egy-egy eseményt, hanem folyamatosan ápoljuk és gondozzuk azt a törekvést, amely mellett elődeink kiálltak: hogy hazánk egy szabad, igazságos, demokratikus európai ország legyen.

Ha körbenézünk, azt láthatjuk, hogy ma sajnos sokszor veszélyben vannak ezek az értékek és elvek. Ugyan szabadok vagyunk, de a központi hatalom jóformán mindent igyekszik az irányítása alá gyűrti. A hatalmasok ugyanannak a keleti diktatúrának keresik a kegyeit, ugyanannak az áldemokratikus birodalomnak szolgálják az érdekeit, a gyarmatosító törekvéseit, amelyiktől '56-ban oly egyértelműen meg akartunk szabadulni.

Szerencsére az Európai Unió tagjai vagyunk, de folyamatosan azt látjuk, hogy a kormány az EU-t nem lehetőségként,

nem partnerként kezeli – hanem a legfőbb ellenségének tartja. És ennek megvan a következménye. Tekintélyünk Európában mélyponton van, mert naponta jönnek elő a hazai korrupciós botrányok, teljesítményünk a jogállamiság terén botrányos, sereghajtók vagyunk a klímavédelem terén. De a kép még ennél is rosszabb, ha az igazságosságot vagy éppen a szolidaritást nézzük. Kettészakadt országban élünk, ahol egy vékonyka hatalomközeli elit mindent megkap és mindent megtehet, miközben milliók napi gondokkal küzdenek, és nem tudják, hogyan fogják kifizetni a hó végi számlákat.

Nem egy ilyen világra, nem egy ilyen Magyarországra vágytak 1956-ban, nem ezért hoztak felbecsülhetetlen áldozatokat, nem ezért harcoltak.

Most nekünk, változást akaró magyaroknak újra szembe kell néznünk a valósággal, és válaszokat kell adnunk rá. El kell mondanunk, ahányszor csak lehet, hogy olyan Magyarországot akarunk, amely a sokak Magyarországa. Nem az elité, hanem mindannyiunké. És eljött a cselekvés ideje is, hogy leválsuk a hatalmat, és igazságot, szolidaritást, zöld otthont teremtsünk mindannyiunknak.

Az októberi forradalom eszméje talán még sosem volt ennyire inspiráló. Erőt és reményt ad, hogy 1956 októberében oly sokan egymásra találtak. Más-más hátterű, más-más meggyőződésű emberek – akik minden különbözőségük ellenére össze tudtak kapaszkodni egy közös cél érdekében.

Nem azt nézték, ki honnan jött, hanem azt, hogy ki hová szeretne közösen eljutni. Összefortt a nemzet. Mert tudták, érdemi változást csakis közösen érhetnek el. Hívők és nem hívők, jobboldaliak és baloldaliak, konzervatívok és liberálisok felismerték egymásban a partnert, akivel karöltve megtörhető az autokratikus hatalom. Megtanították a világnak, hogy a magyar emberek, ha összefognak, hőstetteket képesek véghezvinni. És megtanították nekünk, az utódaiknak, hogy kötelességünk felemelni a szavunkat, ha veszélyben van a szabadságunk és az önrendelkezésünk, megtanították nekünk, hogy erő van az összefogásban. Fejet hajtunk ma is bölcsességük, bátorságuk és elkötelezettségük előtt.



SZABÓ TÍMEA
ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐJE, A PÁRBESZÉD TÁRSELNÖKE

Csillaghegyen is csökkentik az átmenő forgalmat

Közlekedési és parkolási problémákkal kapcsolatban keresik meg leggyakrabban Derda Ádámot, a 12. számú egyéni választókerület önkormányzati képviselőjét. A forgalomcsillapítás érdekében idén 30 km/órás zónát alakítottak ki a Rákóczi út, Batthyány út, Álmos utca és a Szentendrei út által határolt területen, és hasonló övezetet terveznek a Szentendrei út és a Dózsa György utca között is.



Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat az idei évi költségvetésében biztosította a lakosság által jóváhagyott forgalomcsillapítási terv megvalósításához szükséges forrást, több mint 30 millió forintot táblák kihelyezésére és forgalomcsillapító küszöbök kialakítására, valamint egyes utcák és útszakaszok egyirányítására. Ennek megfelelően 30 km/órás sebességkorlátozást vezettek be az Álmos utcában, az Árpád utcában, a Lehel utcában, az Attila utcában, a Fésűs utcában, a Halász Gábor utcában és a Karácsony Sándor utcában fekvő rendőrök telepítésével, az övezetnek megfelelő táblázzal és burkolati jelek felfestésével.

Az önkormányzat bízik abban, hogy a beavatkozással sikerül hozzájárulni a lakók és az arra közlekedők nagyobb biztonságához és nyugalmához a családi házas övezetben, ahol korábban elöszeregettel használták elkerülőútnak az egyébként csendes utcákat – mondta lapunknak Derda Ádám. Jelenleg is zajlanak forgalomtechnikai kivitelezési munkák Csillaghegy északkeleti részén, ezen felül a Szentendrei út és a Dózsa György utca között is tervezik 30-as zóna kialakítását. Számos konfliktus okoz az is, hogy az agglomerációból bejárók közül egyre többen parkol-



nak harmadik kerületi közterületeken. Hosszú távú megoldást csak a közösségi közlekedés fejlesztése, vonzóbbá tétele és P+R parkoló építése jelenthet – húzta alá az önkormányzati képviselő.

Derda Ádám kiemelte, hogy egy-egy lakóközösség összefogásával, az önkormányzat támogatásával rendszeresen szerveznek szemégyűjtő akciókat a lakótelepeken, és az önkormányzat számára folyamatos munkát jelent a közterületi padok, szándékosan megromgált utcabútorok cseréje is. A Hollós Korvin Lajos utcától délre eső, fővárosi fenntartású terület rendezett parkká alakítása és a Góttés-tó revitalizációja idén felkerült a Fővárosi Önkormányzat részvételi költségvetésének szavazólistájára, de végül kimaradtak a nyertes projektek közül. A novemberben második alkalommal induló fővárosi közösségi költségvetésen ismét várják a budapestiek javaslatait a zöldfejlesztésekkel kapcsolatban.

KÖZÖS ÜGYÜNK A GYEREKEK ONLINE BIZTONSÁGA

Hogyan lehetnek a gyerekek biztonságban az online térben? Mit tehetnek a felnőttek, szülők, pedagógusok, hogy nagyobb legyen az online tudatosság? Ingyenes, bárki számára elérhető oktatóvideók segítenek számos alapkérdést tisztázni.

A bántalmazás minden formája megelőzhető. Továbbra is mindenki jelentkezését várják, akinek a gyermekvédelemmel, a gyermekjogokkal kapcsolatos kérdése, problémája van. A Hintalovon Alapítvány ingyenes gyermekjogi tanácsadása és jogsegélye továbbra is működik, legközelebb novem-



A harmadik kerületi gyermekvédelmi rendszer megerősítésében Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat együttműködő partnere, a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány és a Futurég közös munkája idén januárban indult el annak érdekében, hogy információs anyagokkal segítse a szülőket, a pedagógusokat, a gyerekeket. Az online biztonság témájában készült videós tartalmak bárki számára elérhetők a Hintalovon Alapítvány YouTube-csatornáján.

ber 17-én 14 és 17 óra között kereshetik az alapítvány jogszabát és pszichológusát. Minden ügyre, esetre 40 perc jut:

Ingyenes oktatóvideók szülőknek és pedagógusoknak

ez alatt az idő alatt kizárólag az adott kérdésre és problémára koncentrálnak. A regisztrációs űrlap és bővebb információ a tanácsadásról az obuda.hu weboldalon érhető el.

TOVÁBBRA IS

INGYENES ONLINE GYERMEKJOGI FOGADÓÓRA ÉS JOGSEGÉLY

NOVEMBER 17., 14.00-17.00

A gyermekvédelemmel, a gyermekjogokkal kapcsolatos kérdése, problémája van? Jogász és pszichológus szakember segít. Beszéljünk ki közösen a gyerekek biztonsága mellett!

HINTALOVON
OBUDA BÉKÁSMEGYER

Madárbarát intézmény, kutya-terápiás foglalkozás

Látogatás a Meseerdő, az Almáskert és a Gyermekvilág óvodában



Fotók: Paskó Zsolt

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat óvodáiban kiemelkedő munkát végeznek a szakemberek. Dr. Kiss László polgármester az őszi hónapokban végiglátogatja az óvodákat, hogy az intézmények helyzetéről és a fejlesztési lehetőségekről beszéljen az ott dolgozókkal. Ezúttal a Meseerdő, az Almáskert és a Gyermekvilág óvoda terveire voltunk kíváncsiak.

hétre, és a gyerekek alkalomról alkalomra várják vissza a kutyákat. A módszer a szülőket is megnyerte, hiszen látják, mennyi élmény és fejlődési lehetőség rejlik ezekben a találkozásokban. Így a Meseerdő munkatársai jelenleg is dolgoznak egy hasonló programon, amelyhez a jövőben minden kerületi intézmény csatlakozhat,



Büszkék vagyunk arra, hogy Óbuda-Békásmegyer óvodái mindig is híresek voltak arról, hogy nem félnek a pedagógia új útjait kipróbálni, akár a nevelésről, akár pedagógusképzésről van szó. Az Óbudai Meseerdő Óvoda például két terápiás kutya bevonásával állatasszisztált foglalkozásokat szervez hétről



és szeretnék az önkormányzat támogatását is megnyerni a kezdeményezéshez. A Meseerdő óvoda más területeken is kezdeményező és közöseteretemtő. Legutóbb például az intézmény apraja-nagyja az udvart, a kertet szépítette, takarított a Meseerdő mind az öt épülete körül. Az őszi nagytakarításba a lelkes szülők is bekapcsolódtak.

Az Óbudai Almáskert Óvoda szintén bizonyította, hogy nem csak a szavakban köteleződött el a zöldügyek mellett. A Madárbarát óvoda cím büszke viselője az intézmény. Az Almáskert fő feladatának tekinti – az integráció, a mozgás és az anyanyelv

mellett – a környezeti nevelést. Olyan érdekes, élményekben gazdag, boldog óvodai életet szeretnének biztosítani az óvodás gyerekek számára, amely lehetővé teszi a természet és a környezet tisztelgetését, szépségeinek megismerését.

Az Óbudai Gyermekvilág Óvoda három épülete a Pók utcai lakótelepen várja a gyerekeket napfényes, jól felszerelt csoportszobákkal és ápolt kerttel, de tornaterem és lo-gopédiai, illetve fejlesztő szoba is rendelkezésre áll. És az óvoda pedagógusai kiemelt figyelmet fordítanak a közösség kialakítására és a kreatív, szabad játék biztosítására.

„Az óvodáskorú gyermekek napját a játék határozza meg, hiszen ebben fejlődhetnek a legtöbbet, így bontakoztathatják ki leginkább képességeiket. Én is azt valom, a mindennapok

fontos része legyen a szabad játék” – mondja dr. Csányi-Vékesné Tóth Judit Rita óvodavezető, aki augusztustól irányítja a gyermekintézményt, de jól ismeri az óvodát, hiszen 1986 óta vesz részt az itteni nevelőmunkájában.

A mindennapok fontos része a szabad játék



A Gyermekvilág óvoda pedagóguscsoportja arra is nagyon büszke, hogy az évszakok aktualitásai mellett hagyományosan két-három hétig készülnek egy-egy ünnepre és a környezetvédelemmel kapcsolatos jeles napokra. Ezek között helyet kapnak a tanérvnyító programok éppúgy, mint az állatok világnapjának megünneplése vagy a közelgő adventi készülődés izgalmas hetei.

Megszépül a Solymár utcai bölcsőde

Folytatódik a kerületi Solymár utcai bölcsőde és óvoda 2020 őszi megkezdett korszerűsítése. A gépészeti munkák és a nyílászárók cseréje után felújították a bölcsőde udvarra néző oldalának előtető-szerkezetét: új festést kapott, amelyre polikarbonát tető és lambéria került. A tető csapadékvíz-elvezetésének kialakításán jelenleg is dolgoznak. A Solymár bölcsőde hat, a szintén a Solymár utcában található Óbudai Hétpettyes Óvoda Színkör-Játék Tagóvodája pedig négy csoportban várja a harmadik kerületi gyerekeket.



Használjon környezetbarát gyűjtőzsákot!

Hétfőnként szállítják el a beszákolt kerti hulladékot és a kötegelte gallyakat

A lehullott falevelek, ágak összegyűjtésekor, fűnyíráskor is fontos, hogy odafigyeljünk a környezet-tudatosságra, és a zöldhulladék-gyűjtést válasszuk. Az így begyűjtésre kerülő lomb, fa- és bokornyese-dék, nyírt fű, gyom – beszákolva helyezhető ki az ingatlan elé. A zsákokon kívül az FKF elszállítja a maximum 10 cm átmérőjű faágakat, gallyakat is, amelyek kb. egyméteresre darabolva, kötegelve helyezhetők ki a zsákok mellé. Az ennél vastagabb vagy nem kötegelte ágakat nem szállítják el. A társaság kizárólag az FKF logójával ellátott, Kerti zöldhulladékgyűjtő zsák feliratú, lebomló hulladékgyűjtő zsákokat szállítja el, egyéb zsákokban kihe-

be veszik a szolgáltatást, és nem az egyéb hulladékok közé helyezik a kerti hulladékot.

Az elszállításra szánt zöldhulladék – lomb, fa- és bokornyese-dék, nyírt fű, gyom – beszákolva helyezhető ki az ingatlan elé. A zsákokon kívül az FKF elszállítja a maximum 10 cm átmérőjű faágakat, gallyakat is, amelyek kb. egyméteresre darabolva, kötegelve helyezhetők ki a zsákok mellé. Az ennél vastagabb vagy nem kötegelte ágakat nem szállítják el. A társaság kizárólag az FKF logójával ellátott, Kerti zöldhulladékgyűjtő zsák feliratú, lebomló hulladékgyűjtő zsákokat szállítja el, egyéb zsákokban kihe-

lyezett zöldhulladékot nem áll módjában begyűjteni. A lebomló zsákok szavatossági ideje – anyagukból adódóan – rövidebb, ezért azt javasolják, hogy azokat mielőbb használják fel. Fontos, hogy a környezet védelme érdekében a zsákba kizárólag zöldhulladék kerüljön. Amennyiben munkatársaik a zöldhulladékos zsákokban háztartási hulladékot

vagy egyéb, nem oda való anyagot találnak, a kihelyezett zsákot nem szállítják el. Az FKF kéri, hogy a zöldhulladékot a hétfői napokon legkésőbb reggel 5 óráig helyezték ki az ingatlan elé jól látható, az FKF járműveivel megközelíthető helyre.

A zöldhulladékos zsákok megvásárolhatók az FKF II. kerület, Fő utca 47. alatt található Budai Ügyfélszolgálati Központjában, valamennyi lakosságihulladék-udvarban – a III. kerületben a Testvérhegyi út 10/a címen –, valamint az értékesítő partnereknél. A 100 literes gyűjtőzsák ára 235 forint. Köszönjük, hogy Önök is vigyáznak kerületünk tisztaságára, és igénybe veszik az FKF zöldhulladék-begyűjtési szolgáltatását.

Minősített talajjavító anyagot készítenek a begyűjtött zöldhulladékból



Az FKF-logós zsákban kihelyezett zöldhulladékot hetente egyszer, kerületünkben hétfőnként szállítja el a társaság. A begyűjtött zöldhulladékból a komposztálás során minősített, engedélyvel rendelkező talajjavító anyag készül, ezért az FKF kéri a lakosokat, hogy a környezet megóvását azzal is segítsék, hogy igény-

**LÁTJA?
NEM LÁTJA?
NE IS LÁSSA!**

**SZEDJÜK ÖSSZE ÖSSZEL IS
A KUTYAPISZKOT!**



INDUL AZ ŐSZI FATELEPÍTÉSI PROGRAM

Kilencvenöt csemetét ültetnek el a Szél utcában

Örömmel adunk hírt arról, hogy megkezdődnek Obuda-Békásmegyeren a tervezett őszi faültetések. November 9-én a Szél utcában indul el az önkormányzat fatelepítési programja 95 csemete elültetésével.



Korai juhar

Az első évben a telepítést végző kötelessége az új fák ápolása

Múlt év novembere és idén március között több mint 900 nagy méretű fát ültettek el a harmadik kerületben. „Az első évben, azaz a garanciális időszakban a telepítést végző jogszabályi kötelessége az új fák ápolása – mondja dr. Kerényi-Nagy Viktor, Obuda-Békásmegyer főkertésze a már elültetett fák gondozásával kapcsolatban. – Ez azt jelenti a gyakorlatban, hogy szükség szerint törzstisztítás, folyamatos öntözés, a fatányér gyommentesen tartása a felada-

Zselnicemeggy



tunk. Az első év lejárta után pedig bejárást tartunk majd, a meg nem eredt fákat cseréljük, amelyekre újból tizenkét hónap telepítési garancia lesz érvényes. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy az esetlegesen kiszáradt fákat a garanciális bejárásig nem távolíthatjuk el.”

Az ez évi őszi telepítés első helyszíne a Szél utca 2–10. szám előtti terület, ahol november 9-én 11 zselnicemeggyet, 4 korai juhart és 80 húsos somot ültetnek el. „A fajok kiválasztásakor a legfontosabb szempontok, hogy azok jelentős lombkoronát nevelők és nagy levelűek, valamint a Kár-

pát-medencében őshonosak legyenek, gazdag virágpor- és nektártermelésükkel, illetve húsos, lédús terméseikkel pedig a városi élővilágot táplálják” – emelte ki a főkertész. Kérjük, véleményét, észrevételeit, javaslatát a faültetésekkel kapcsolatban a lakosság-fokerteszes@obuda.hu e-mail-címre küldje el. Ugyanezen a címen tudnak az önkormányzat fatelepítési programjára jelentkezni.

Húsos som



Önkéntesen, közösen a tiszta kerületért

Száz diák és további húsz önkéntes segítségével Békásmegyeren került sor közösségi szemétszedésre. A TeSzedd! akció keretében pedig harmadik kerületi civil szervezetek önkéntesei a Mocsársóduló egy kisebb területét és az Aquincum vasúti megálló környékét tisztították meg.



A Varga István Közgazdasági Technikumból száz diák és több önkéntes segített a takarításban a Csobánka téren, a Heltai Jenő téren és a környékükön. Lombseprést, szemétszedést, gazolást és az utcabútorok letisztítását végezték el az önkormányzat munkatársai és a csatlakozó diákok, önkéntesek. Az önkormányzat biztosította a zsákokat, a takarítóeszközöket, valamint elszállította az összegyűjtött, összesen 70 zsák szemet. Idén kilencedik alkalommal valósult meg a TeSzedd! – Önkéntesen a tiszta Magyarországotért akció, amelynek keretében szerte az országban takarítottak az önkéntesek. A Maradjanak a Fák a Rómain csapat a Jóbuda Községi Alapítvánnyal és az Aquincum-Mocsáros Egyesülettel közösen a Mocsársóduló egy kisebb területét és az Aquincum vasúti megálló környékét tisztította meg.

Szemléletformáló beszélgetések a klímatudatosságról

Folytatódnak az Obuda-Békásmegyer Városfejlesztő Nonprofit Kft. által szervezett, klímatudatosságra fókuszáló szemléletformáló beszélgetések. Novemberben két igazán gyakorlati témát érintenek: 10-én a környezettudatos szépségápolás lesz a téma, 24-én pedig a kosárközösségek és a zero waste főzés. December 8-án, az őszi sorozat utolsó részében a Smart and Green City fogalmát és kerületi lehetőségeit mutatják be. A beszélgetések 18 órakor kezdődnek a Fő tér 2. szám alatti Szindbád Rendezvényterben, élő közvetítést adnak a facebook.com/obudavarosfejleszto oldalon, és a videók az Obuda Klíma YouTube-csatornára is felkerülnek.



KRÚDY-EMLÉKEST A KÉHLIBEN

Koszorúzással és dombormű avatásával emlékezett Krúdy Gyula születésének 143. évfordulójára a 30 éves a Kéhli Vendéglőben működő Krúdy Gyula Irodalmi Kör.

A Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum épületénél, a Krúdy-emléktáblánál Kanizsa József, az irodalmi kör egykori titkára, Szénási Sándor István versszakosztály-vezető és Stancsics Erzsébet prózaosztály-vezető helyezte el az emlékezés koszorúját. A Krúdy-szobornál, Németh Nyiba Sándor elnök vezetésével többen is jelen voltak a koszorú elhelyezésénél. A Kéhli Vendéglő Krúdy-termében Cecei-Horváth Tibor, Kanizsa József, Németh Nyiba Sándor és Szénási Sándor István leplezte le a Túri Török Tibor szobrászművész által készített Krúdy-domborművet, és elhelyezték az emlékezés koszorúját. A nagy létszámú közönséget Németh Nyiba Sándor köszöntötte. A hómezővásárhelyi Kárász József Irodalmi Kör alapító elnöke, Fehér József átadta Király Lajosnének, a Krúdy Kör elhunyt elnöke özvegyének a Kárász József Irodalmi Kör tízéves megalakulására alapított posztumusz Arany Oklevelet. Király Lajosné köszönőbeszéde után a Kéhli Vendéglőről készült festményt adott át Cecei-Horváth Gergelynek. A Krúdy-aranyemlékrem kitüntetések Kanizsa József és Szénási Sándor István adta át Körmenyi Jánosné Marika titkár-pénztárosnak és Simon M. Veronika festőművésznek. A Krúdy-ezüst és -bronzemlékermeket, a Krúdy-emlékplaketteket és a díszokleveleket Németh Nyiba Sándor,

Stancsics Erzsébet és Szénási Sándor István adta át. A kitüntetések követein dr. Valkai Teréz, a Magyar Orvosírók és Képzőművészek Körének elnöke, Kaiser László, a Hungarovoxx Kiadó tulajdonosa, a Dabasi Gyóni Géza Irodalmi Kör vezetője, Hermann Mária, Cserna



Szénási Sándor István, Németh Nyiba Sándor, Cecei-Horváth Gergő, Kanizsa József

Fotó: Antal István

Személyes történetek horvát nemzetiségi gyökerekről

Óbuda-Békásmegyer Horvát Nemzeti Önkormányzat pályázatot hirdet: személyes történeteket várunk horvát – bunyevác, dalmát, sokác, Duna menti rác, Pécs környéki bosnyák, grádístyei horvát, Mura menti horvát, Dráva menti horvát, budai horvát, Buda környéki horvát – nemzetiségi gyökerekkel rendelkezőktől. Arra kérjük a III. kerületben lakó idősebbeket, fiatalabbakat, gyerekeket, írják le a bennük élő múltjukat. Az alábbiakban néhány inspiráló gondolat:

- Hogyan kapcsolódik családunk története a többféle népcsoportú horvát nemzetiséghez? Melyik népcsoportozáshoz? Miként ismeri, horvát (és bunyevác, dalmát, sokác, rác, bosnyák) ősei honnan érkeztek Magyarországra? Milyen emlékek öröklődtek át?
- Emlékszik horvát elődöktől származó hagyományra, szokásra? Mi az?
- Mióta él, és miként került Ön a III. kerületbe?
- Családja esetleg másutt is élt Magyarországon? Mikor és hol?

A pályázat feltétele: horvát nemzetiségi gyökerekkel rendelkezzen; jelenleg Budapesten, a III. kerületben éljen. Kérjük, pályázatánál közölje nevét, lakcímét, születési idejét, helyét, a horvát családi szál ismert adatait.

A pályázat terjedelme: 1–4 oldal. Leadási határidő: 2021. november 30.; értékelés, jutalmazás: december 15-ig. A pályaműveket az obudaihorvatok@gmail.com e-mail-címre várjuk. Kérjük, tárgyként írja be: személyes történetek.

Előadás a karácsonyi ünnepkörrel

Óbuda-Békásmegyer Horvát Nemzeti Önkormányzat meghívja az érdeklődőket „A karácsonyi ünnepkör a magyarországi horvátoknál” című előadásra, amelyet dr. Horváth Sándor néprajzkutató, az ELTE Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ Szláv Tanszékének adjunktusa, a Magyarországi Horvátok Keresztény Gyűjtőművének kurátora tart november 13-án 15.30-tól 17.30-ig az Esernyős Szindbád termében, a Fő tér 2. alatt. A részvételi szándékot a 06-20-362-9080-as telefonszámon vagy az obudaihorvatok@gmail.com e-mail-címen lehet jelezni.

Minden pályázatot, amely a kitételeknek megfelel, jutalmazunk. Arra törekszünk, hogy a „legizgalmasabb” írásművek nyomtatásban is megjelenjenek. Az íráshoz jó kedvet, a múltidézéshez derűt kívánunk! Várjuk mielőbbi pályázataikat!

ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER HORVÁT NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT



Iskolaudvar-szépítés közösségi összefogással

Közös udvartakarítást és -festést szerveztek pedagógusok és szülők a Krúdy Gyula Angol–Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolában. Ennek kapcsán kereste meg Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatot a szülők egy része, és kért segítséget a festéshez.



Az önkormányzat azonnal felajánlotta a rendelkezésére álló aszfaltfestékeket, biztosította a festésre kerülő udvarrész előzetes letisztítását, valamint a szülőkkel együtt a festésben is részt vett. Az együttműködés eredményeként megújult a két lábteniszpálya, továbbá ugróiskola, színes virágok, állatok és egy hosszú ügyességi pálya is az udvar új díszé lett. Ezeket a gyerekek nemcsak szabadidejükben, hanem az udvaron tartott testnevelésórákon is használhatják majd.

Asztaliteniszkupa az idősklubokban Csaknem kilencvenen vettek részt az elődöntőkben

Hagyományosan minden évben szerveznek asztalitenisz-kupát a harmadik kerületi idősklubok tagjai számára. Ebben az esz-

tendőben is lelkesedéssel és komoly felkészüléssel vett részt csaknem kilencven kerületi nyugdíjas az elődöntőkben, volt,

A Kiskorona Idősek Klubjában rendezett döntőn dr. Kiss László polgármester és Haszánkó Alker Annamária, az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény



Fotó: Paskó Zsolt

Három kategóriában 18 díjat ítéltek oda a bírák

aki a továbbjutás reményében, és bőven akadnak olyanok is, akiket a mozgás és az asztalitenisz szeretete motivált.

bíróként, és Erős Tamásnak, aki versenyzőként vett részt, külön köszönetet mondott az önkormányzat, hiszen az ő lelkiismeretes felkészítésük és áldozatos szervezőmunkájuk nélkül nem jöhetett volna létre az asztalitenisz-kupa.



Fotó: Paskó Zsolt

Koszorúzás Teszársz Károly emléktáblájánál

A magyarországi szakszervezeti mozgalom egyik elindítója, Teszársz Károly (1855–1916) nevéhez fűződik a vasöntők segélyező egyesületének megalapítása, majd a vasöntők elnöke lett, és elindította a vasipari szakegylet magyar-német nyelvű újságját is: a Vas- és Fémmunkások Szaklapját. A Szakszervezeti Tanács egyik alapítója, 1899-től haláláig a tanács elnöke is volt, részt vett több nemzetközi kongresszuson. Dr. Kiss László, Óbuda-Békásmegyer polgármestere és Tukacs István, a Magyar Köztisztviselők, Közalkalmazottak és Közszolgálati Dolgozók Szakszervezete (MKKSZ) Budapest III. kerületének alapszervezeti vezetője megkoszorúzták Teszársz Károly emléktábláját, a róla elnevezett óbudai utcában, születésének 166. évfordulóján.



Itt a fűtési szezon: mire figyeljünk?

Saját magunk tehetjük a legtöbbet otthonunk biztonságáért a fűtési szezonban, amely már október közepén elindult. A tüzelő- és fűtőberendezéseket érdemes rendszeresen szakemberrel ellenőriztetni, a teljes biztonság eléréséhez pedig a megfelelő minőségű és megbízhatóan működő szén-monoxid-érzékelő is hozzájárul.

Nem véletlenül figyelmezteti a lakosságot minden évben a kéményseprői szolgáltatást is ellátó Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság (OKF) a fűtőberendezések karbantartására, a szén-monoxid-mérgezés veszélyeire. A berendezések ellenőrzésével és megfelelő, jó minőségű tüzelőanyag használatával ugyanis megelőzhető, hogy a kémény miatt kigyulladjon a ház, és minimali-

Életeket menthetnek a füst- és szén-monoxid-érzékelők

zálható a mérgezés veszélye is. Az ellenőrzés azért elengedhetetlen, mert a problémák a legtöbb esetben a lakók előtt rejtve maradnak, de a szakemberek minden évben több ezer veszélyes hibát tárnak fel a tüzelőberendezések és füstelvezető rendszerek átvizsgálásakor, tisztításakor. A katasztrófavédelem kéményseprői a társasházakhoz októbertől, a családi házakba pedig igénybejelentést követően érkeznek, hogy ingyenesen ellenőrizzék és tisztítsák a kéményt.

Fontos, hogy vegyes tüzelésű kazánok esetében tilos háztartási hulladékkal, lakkozott, festett vagy nedves fával fűteni, mert ezek mérgező gázokat bocsátanak ki, és károsítják a környezetet, valamint fokozzák a kéményben a kátrány és a korom lerakódását is. A kémény belső falára lerakódott vastag korom- és kátrányréteg a fűtés hatására izzani kezd, akár meg is gyulladhat, ez pedig lakástűzhez vezethet. Ma már egyre több háztartásban van szén-monoxid-érzékelő, és a szakemberek szerint célszerű minél több otthonban füstérzékelőt is elhelyezni, mert az időben jelző berendezés anyagi javakat, és ami ennél is fontosabb, életet menthet meg.

Készítse fel kültéri vezetékeit, kerti csapjait a zord időjárásra!

Óvni kell a vízmérőt a fagytól

Szilánkokra tört üveg az óralapon, eldeformálódott számlálószerkezet, esetleg csöpögő víz. Ha télen ez a látvány fogadja a vízóra tulajdonosát, akkor szinte biztosra vehető, hogy elfagyott a mérőeszköz. A fagy elleni védekezésről, a mérőhelyek tisztán tartásáról és a megközelítés biztosításáról az ingatlan tulajdonosának kell gondoskodnia.

A tartós hideg komoly károkat okozhat a talajban vagy a fűtetlen pincékben lévő vízmérőkben, sőt a falakon belüli vízvezeték-hálózatban is – hívja fel a figyelmet a Fővárosi Vízművek. Érdemes idejében megtenni a szükséges óvintézkedéseket, hogy elkerüljük a hideg hatására meghibásodó mérő helyreállításának, illetve a vízfolyás miatt jelentkező magasabb vízdíj-számlának a költségeit. Az eltört vezetéken keresztül egy óra alatt akár egy átlagos család napi vízfelhasználásának a többszöröse is a szabadba ömölhet.



Rendszeresen ellenőrizzük, hogy nincs-e víz az aknában, valamint figyeljünk arra is, hogy helyén van-e az aknafedél. A kerti vízóraakra törött vagy hiányzó fedlapját pótoljuk, sőt a nagy hidegben külön szigetelésről is gondoskodjunk. Erre alkalmas lehet az aknateő aljára rögzített hungarocell lemez is. A vízmérőt pléddel, hungarocellal vagy más hőszigetelő anyaggal is letakarhatjuk, de egy kartondoboz is megfelelő erre a célra. A vízmérő téliesítésénél figyeljünk azonban arra, hogy annak számlapját könnyen szabaddá lehessen tenni leolvasásnál. A vízmérők szigetelését a hálózat víztelenítését követően is meg kell oldani, mivel a vízmérőkben ez esetben is marad víz. Szigeteljük vagy időben víztelenítsük a falakon kívül lévő, illetve a nem kellően szigetelt vízvezetéseket, kerti csapokat is. A vízóra elfagyása esetén a Fővárosi Vízművek szolgáltatási területén a nap 24 órájában rendelkezésre álló 06-80-247-247-es hibabejelentő telefonszámon lehet bejelentést tenni.

Töltse le korábbi számainkat az obuda.hu-ról!



Évente több mint kétezer gyermeknek segítenek

Családcentrikus, komplex terápiát és rehabilitációt biztosít a Gézengúz Alapítvány

A koraszülött, idegrendszeri sérült, eltérő vagy veszélyeztetett fejlődésű gyermekek családcentrikus, kora gyermekkori intervenciók ellátásával foglalkozó Gézengúz Alapítványt 1990-ben alapította dr. Schultheisz Judit gyermekorvos. Az alapítvány a kerületi Medgyessy Bölcsőde épületében kapott helyet Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat támogatásával.



útmutatásnak megfelelően. Emellett az aktuálisan nem mobilizálható gyermekeket is ellátják, a családokkal való együttműködés az online felületeken is sikeres.

Szakmai tevékenységüket komplex ellátási modellben folytatják. Az intézeteikben elérhető összetett diagnosztika részét képezi a gyermekneurológiai és gyermekradiológiai vizsgálat, a Huple-diagnosztika, a fizioterápiás felmérés, a pszichológiai, pszichopedagógiai, fejlődépszichológiai diagnosztika, a folyamatos utánkövetés, kontroll biztosítása és a megfelelő tájékoztatás,

Rohanó világunkban a jelenlét, az odafigyelés, a bizalom a legfontosabb

információ átadása. Prevenációs programjuk során a rizikófaktorral született gyermekek, kiemelten a koraszülöttek fejlődésének támogatására nagy hangsúlyt helyeznek tanácsadással, szűrőprogramokkal és integrált csoportokkal.

A pszichomotoros fejlesztést egyéni és csoportos formában végzik, amelynek során kiemelt szerepet kap a Neuro-hidroterápia és a Huple-program. Szakmai életvezetési tanácsadást, mentálhigiénés támogatást is kínálnak a szülők számára. A Szociális Információs Szolgáltatást (SZISZ) az alapítvány dolgozta ki, célja a családok tájékoztatása az államilag biztosított szociális támogatásokról. Fontos és hiánypótló tevékenységük a betegút koordinálása, a családok segítése a különböző állami és magán

ellátási rendszerekben való eligazodásban és átmenetekben, továbbá információ és ügyintézési segítség nyújtása az igénybe vehető szociális támogatások rendszeréről.

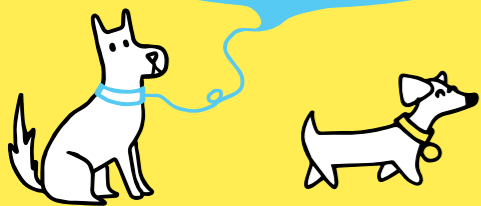
Új szolgáltatások szeptembertől

Bátorító művészetterápiás csoport indult félénk, zárkózott, csendes és/vagy szorongó gyermekek számára. Viharszelídítő gyermekcsoport pedig a dacos, lendületes gyerekeknek, akik sokszor nagy kihívást jelentenek a szüleiknek. A várandós relaxációs csoportba kismamák jelentkezését várják, akik szeretnék elsajátítani az autogén tréning teljes gyakorlatát, emellett interaktív szülőcsoport is elérhető azoknak, akik szeretnének a gyermekeiket érintő nevelési helyzetekről és leggyakoribb életkori sajátosságokról, a dac, a szorongás, az indulati fejlődés kérdéseiről beszélgetni.

Szoros kapcsolatot tartanak fenn az alapítvány munkatársai Óbuda-Békásmegyer Várdónői Szolgálatával, a házi gyermekorvosi rendszerrel, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat III. Kerületi Tagintézményével, valamint az Óbudai Egyesített Bölcsődék intézményeivel. Az időben megkezdett komplex segítségnyújtás javítja a gyermek állapotát, a család életminőségét, hozzájárul a gyermek kortárs közösségbe való beilleszkedéséhez. Rohanó világunkban a jelenlét, az odafigyelés, a bizalom a legfontosabb – a Gézengúz Alapítvány szakemberei mindezzel támogatják a hozzá fordulókat. További részletek és bővebb információ a gezenguz.hu weboldalon olvasható.



HAJÓGYÁRI-SZIGET KUTYÁS ETIKETT



2019 tavaszán, összefogva a Hajógyári Kutyások Facebook-csoport tagjaival, sikerült elérni, hogy büntetlenül, szabadon, póráz nélkül sétáltathassunk a szigeten. Köszönettel tartozunk ezért Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatnak!

Rajtad is múlik, hogy a jövőben meddig kutyázhatunk itt póráz nélkül, ezért kérjük tartsd be a következőket:

- SÉTA ALATT VEDD FIGYELEMBE A TÉRKÉPEN JELZETT TERÜLETEKET!**
- KÉRJÜK, HOGY MINDEN ESETBEN SZEDD FEL A KUTYAKAKIT!**
Ha valakinek nincs zacskója, kedves gesztus, ha adsz neki.
- NE ENGEDD ODA A KUTYÁDÁT PIKNIKEZŐKHOZ, NAPOZÓKHOZ, FUTÓKHOZ, BRINGÁSOKHOZ, GYEREKESEKHEZ.**
- EGYEZTESS A MÁSIK GAZDIVAL, HOGY A KUTYÁD ODAMEHET-E AZ ÖVÉHEZ. (SOKSZOR ELÉG EGY SZEMKONTAKT, EGY MOSOLY), ILLETVE HANGOSAN, KEDVESEN KÖZÖLD A MÁSIK GAZDIVAL, HA NEM SZERETNÉD, HOGY ODAMENJENEK HOZZÁTOK.**
- A SÁRGA SZALAGGAL/KENDŐVEL MEGJELÖLT KUTYÁKAT NAGY ÍVBEN KERÜLD KI.**
- SOHA NE TÉVESZD SZEM ELŐL A KUTYÁDÁT!**
Figyeld a viselkedését, lépj közbe időben, ha feszültséget, üzést észlelsz!
- KÖLYÖK, ILLETVE KEVÉSBÉ BEHÍVHATÓ KUTYÁT LEHETŐLEG 5-10 MÉTERES, HOSSZÚ PÓRÁZZAL SÉTÁLTASS!**
- KÉRDEZÉS NÉLKÜL NE ADJ ÉLELMISZERT, SE JUTALOMFALATOT MÁSIK KUTYÁJÁNAK!**
- TRÉNING KÖZBEN NE ZAVARD MEG A GAZDIT ÉS A KUTYÁJÁT!**
- TÜZELŐ SZUKÁVAL A K-HÍDTÓL JOBBRA LÉVŐ TERÜLETET VEDD IGÉNYBE!**
Ezt a rendszeresen idejáró gazdika alakították így, jól bevált, kérjük, tartsd tiszteltben ezt a szokást.
- OLTÁSSAL NEM RENDELKEZŐ VAGY FERTŐZŐ BETEG KUTYÁT NE HOZZ A SZIGET TERÜLETÉRE.**
- LEHETŐSÉG SZERINT KERÜLJÉTEK KI A KUTYANAPKÖZISEKET, ŐK IS ELKERÜLNEK BENNETEKET.**
- FAJTA- VAGY BÁRMILYEN KUTYATALÁLKOZÓ ESETÉN KÉRJÜK A SZERVEZŐKET, HOGY HÍVJÁK FEL ELŐRE A HAJÓGYÁRI KUTYÁSOK FACEBOOK CSOPORT FIGYELMÉT AZ ESEMÉNYRE.**
Az épp kint sétáltató gazdikat pedig arra kérjük, hogy a falkához kérdés nélkül ne engedjék oda a kutyájukat.
- HA KÖLYÖK VAGY BÁRMILYEN MÁSIK KUTYA HOZZÁTOK CSAPÓDIK, VÁRD BE A GAZDÁJÁT!**

- MIELŐTT BEENGEDED A KUTYÁDÁT A DUNÁBA MINDENKÉPP MÉRD FEL A FOLYÓ AKTUÁLIS VÍZÁLLÁSÁT, SODRÁSÁT!**
- AMIT BEHOZOL A SZIGETRE, AZT VIDD IS KI!**
Ha itt dobod ki a szemeted, a madarak és egyéb vadállatok kiszedik a kukából és széthordják.
- NE ENGEDD A KUTYÁDÁT A SZIGETEN ÉLŐ VADÁLLATOKAT KERGETNI!**
(pl. madár, mókus, sün, róka, vaddisznó)
Mindkét fél számára veszélyes lehet!
Amennyiben vaddisznót látsz, hívd be a kutyádat és indulj el az ellenkező irányba, ne állj meg vele szemben! Ez esetben megköszönjük, ha felhívod erre a kutyás társaid figyelmét, illetve jelzed a Hajógyári Kutyások Facebook-csoportban.
- NE ENGEDD GÖDRÖT ÁSNI A KUTYÁDÁT, MERT BALESETVESZÉLYES!**
Rongálásnak minősül, büntetést vonhat maga után.
Ha gödröt látsz, kérjük, hogy próbáld meg visszatemetni.
- HA AUTÓVAL ÉRKEZEL, HASZNÁLD A PARKOLÓT!**
Semmiképp se menj be a szigetcsúcsig és ne állj a füre seholl!
Amennyiben ilyet tapasztaltok, értesítsétek a Közterület-felügyeletet.
- NE SZEMETELJ, NE DOBD EL A CIGICSIKKET SEM!**
- MOSDÓRA A JÁTSZÓTÉR MEGKÖZELÍTÉSÉVEL TUDSZ ELJUTNI, ITT MINDENKÉPP LEGYEN PÓRÁZON A KUTYÁD!**
- GONDOSKODJ A KUTYÁD SZÚNYOG ÉS KULLANCS ELLENI VÉDELMÉRŐL, MIVEL AZ ÁRTÉRI LIGETERDŐ TERÜLETÉN EZEK AZ ÉLŐSKÖDŐK NAGY SZÁMBAN VANNAK JELEN.**

LEGYEN ÉPP ANNYIRA FONTOS A MÁSIK GAZDI KUTYÁJA, MINT A SAJÁTOD. ÖVD, FÉLTSD, VIGYÁZZ RÁJUK ÉS A TERMÉSZETRE IS.



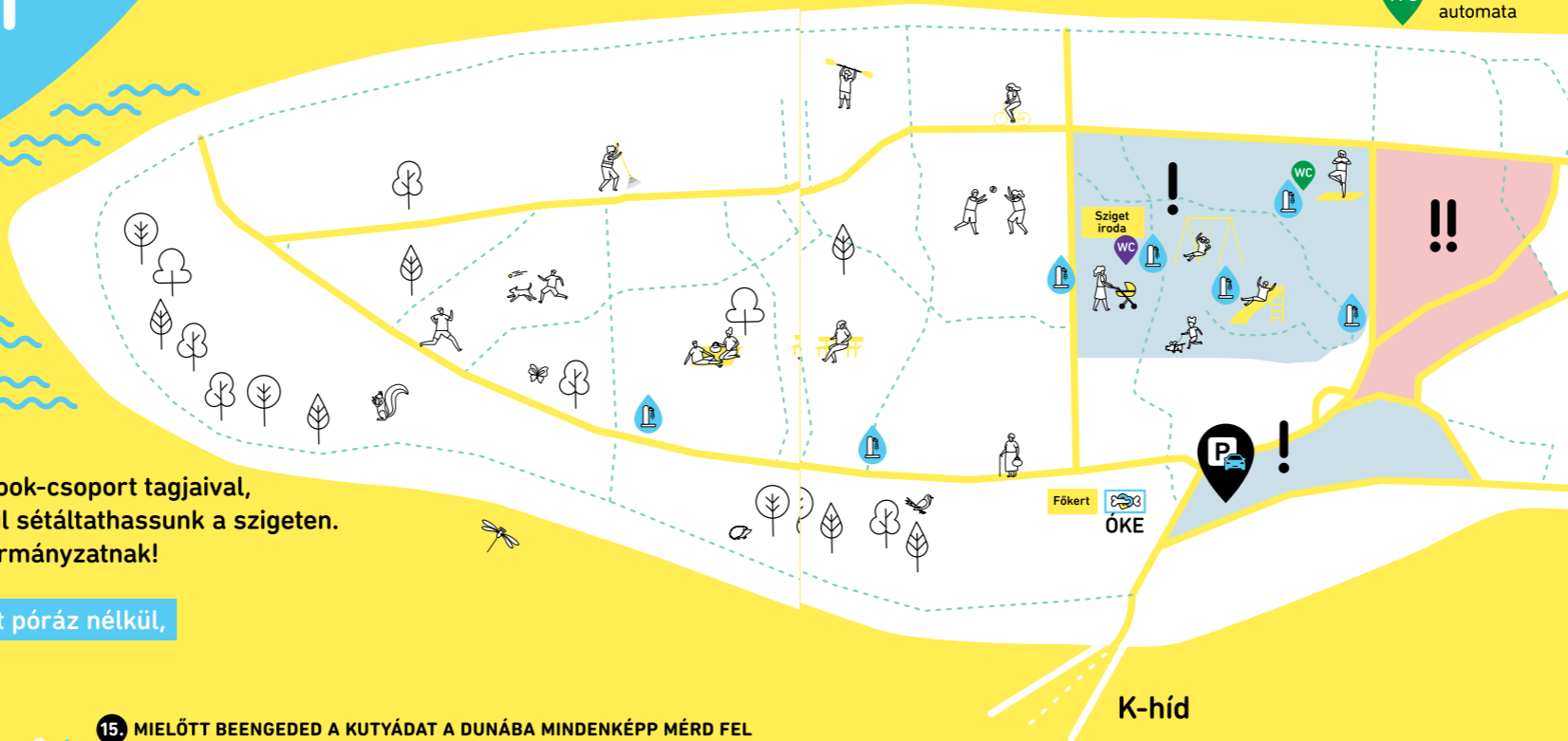
Kutyausztatási lehetőség a szigetcsúcsnál

Ezekon a területeken CSAK pórázon sétáltass!

Tüzelő szukával itt sétáltass!

Nyilvános WC nyitva: tavasztól őszig

Nyilvános WC automata



JÓL BEVÁLT SZOKÁSAINK:

- A szigeten talált tárgyat lefotózzuk, magunkkal visszük és feltesszük a Hajógyári Kutyások Facebook csoportunkba. A tárgy tulajdonosa általában még addig jelentkezik, míg a közelben vagyunk, ha nem, később megkeres.**

Ha lehet, Te se hagyd a szigeten, mert az esetek többségében eltűnik sajnos. Amennyiben Te vesztettél el valamit, jelezd a csoportnak, hátha a tagok tudnak segíteni.

- Ha bármi rendellenes vagy balesetveszélyes körülményt tapasztalunk, jelezzük a Hajógyári Kutyások csoportban, esetleg az Óbudai Kutyás Egyesület (ÓKE) Facebook csoportban is.**

Te is itt tudod jelezni az aktuális lezárásokat, rendezvényeket, az esetleges korlátozásokról mi is ezen a fórumon tájékoztatunk benneteket!

- Baleset esetén maradjunk ott segíteni és várjuk meg a rendőrség, mentő kiérkezését.**

Szorult helyzetben segítséget, tanácsot vagy akár kutyakaki gyűjtő zacskit kérni valakitől teljesen természetes.

HASZNOS INFORMÁCIÓK

ÁLLATKÓRHÁZAK 0-24

ÁLLATORVOSTUDOMÁNYI EGYETEM
1078 Bp. István u. 2. | 06-1-478-4100
ügyelet: 06-30-691-6380 | belgyógyászat: 06-1-478-4147
sebészet: 06-1-478-4197

SZENTENDREI ÁLLATKÓRHÁZ
2000 Bp. Római sánc u. 2/b | 06-30-662-6849

BUDAPESTI ÁLLATKÓRHÁZ
Bp. XIII. Lehel út 43. | 06-1-350-0361, 06-1-350-1166

JUHÁSZ TAMÁS ÁLLATKÓRHÁZA
Bp. XI. Péterhegyi út 46. | 06-1-310-1106, 06-1-310-0108

NON-STOP ÁLLATORVOSI RENDELŐ
Bp. XVIII. Ráday Gedeon u. 67. | 06-1-290-8970

OXYVET ÁLLATORVOSI BELGYÓGYÁSZATI ÜGYELET
Házhoz megy H-V: 22:00-06:00 | 06-30-722-7893

CHIPLEOLVASÓ HELYEK

MOL és OMV benzinkutak

MILLPET ÁLLATPATIKA | Hollós Korvin Lajos u.1.

KÖZTERÜLET-FELÜGYELET | Mozaik u. 7. | 06-1-439-3147

FONTOSABB ELÉRHETŐSÉGEK

KÖZTERÜLET-FELÜGYELET | 06-1-439-3147

ÓBUDAI KUTYÁS EGYESÜLET | 06-30-326-3365

FŐKERT | 06-1-342-1720

VÍZCSAP/VÍZMŰVEK | 06-1-247-7777

ELHULLOTT ÁLLAT ESETÉN | 06-20-264-6006

VÉSZHELYZET

ÁLTALÁNOS SEGÉLYHÍVÓ | 112

Ha mérgezés gyanúját észleled, vagy mérgezést szenvedett a kutyád:

- Ha tudsz, gyűjts mintát és mindenképp vizsgálgasd be az anyagot!
- Tegyél feljelentést!
- Amennyiben indokolt, figyelmeztess a kutyás társaidat is.

Elveszett/talált kutya esetén:

- Ha tudod, fotózd le a kutyát és mielőbb tedd fel a Hajógyári Kutyások csoportba.
- Jelezd az Állatmentés Óbudának!
- Ha meg tudod fogni, tedd pórásra, ne hagyd ott!
- Éppen menekülő, elszökött kutya esetén próbálj valakit odaállítani a H- és K-hídkhoz, hogy ne tudjon kiszaladni és balesetet okozni/szenvedni az autóforgalomban.



OTTHONUNK
**ÓBUDA
BÉKÁSMEGYER**

**ÓBUDA-BÉKÁSMEGYER
KÖZTERÜLET-FELÜGYELET**



ÓBUDAI KUTYÁS EGYESÜLET

HAJÓGYÁRI KUTYÁSOK
FACEBOOK CSOPORT:





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

November 6. szombat 19.00 Musical gála
November 6. szombat 9.00 Babaruhabörze
November 7. vasárnap 9.00 Ásványbörze és bonsai-kiállítás
November 9. kedd 15.00 Egy diplomata visszaemlékezései – Az Amerikai Egyesült Államok történelme 2. (Ingyenes.)
November 10. szerda 10.00 Kismama torna (Ingyenes.)
November 10. szerda 18.00 Életünk-egészségünk előadásorozat – Az önismerettől a jellemig (Ingyenes.)
November 11. csütörtök 17.00 Védikus bölcselet- Előadás (Ingyenes.)
November 11. csütörtök 19.00 Amikor a tudomány is csütörtököt mond
November 12. péntek 18.00 Magyar-holland református kapcsolatok – roll-up kiállítás (Ingyenes.)
November 13. szombat 19.00 Szeress, ha bírsz! – Vidám Színpad
Magyarországi ősbemutató
Anette, a jó negyvenes, sikeres üzletasszony valaha tudta, de már el is felejtette, hogy a szerelem sajnó gyönyörűség. Azonban nem gondolta volna, hogy ez az érzés egy felfoghatatlan menetrend szerint közlekedő gyorsvonat, amely bárholnan érkezhethet bármikor, bárhová tarthat bármilyen sebességgel és bárki lehet rajta masinista egy pillanatra vagy az örökkévalóságig és bárki utazhat vele bármennyig, egy megállónyit vagy akár a végállomásig. Ezért mit sem sejtve, egy szép napon, mint rendszeresen, bement a munkahelyére és...
Az eredetileg "A Technikus" címen bemutatott darab 2011-ben Franciaországban az egyik legnagyobb irodalmi elismerésben, Molière-díjban részesült, melyet az adott év legjobb új színpadi műve érdemelt ki. Az előadás 90 perc, egy szünettel. Jegyár: 4900 Ft, 4600 Ft és 4100 Ft.



November 14. vasárnap 10.00 Kalácsa Együttes – Náltak laknak-e állatok
November 14. vasárnap 17.00 Sirtos görög táncház
November 17. szerda 10.00 Kismama torna (Ingyenes.)
November 18. csütörtök 19.00 Amikor a tudomány is csütörtököt mond
November 20. szombat 10.00 Nemzetközi lemez- és CD-börze
November 21. vasárnap 17.00 Sirtos görög táncház



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

November 10. szerda 18.00 Békási mozi esték – Folyékony arany
November 13. szombat 11.00 Szombati meseszínház – A Békakirály – Dvorák-Patka Színház
A Dvorák-Patka Színház előadásában.
Királyfi, Béka, Király: Dvorák Gábor
Királylány, Boszorkány: Patka Heléna
Játékmeister: Dvorák Gábor, Patka Heléna
Műsoridő: 45 perc. Jegyár: 1200 Ft
November 19. péntek 16.30 Aprók tánca a Kolompos Együttessel



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

November 6. szombat 10.00 Mesés hétvégék – (Ingyenes)
November 13. szombat 10.00 Gyapjú nap
November 14. vasárnap 10.00 Kakaómesé – A Szépség és a Szörnyeteg – Varázslatos karácsony (1997)
November 19. péntek 9.15 és 10.30 Dúdolj! Ringass! Táncolj!
November 20. szombat 14.00 Ifjú zenebarátok világnapja
Betekintés a Józsa Tamás Zenesuli szellemiségébe
Sok szeretettel várunk minden érdeklődő szemlélődőt 14.00 – 17.00 óra között a kulissza-előkészületek megtekintésére valamint a 18.00 órakor kezdődő előadásra, ahol különböző zenei műfajokban kalandozva mutatják be közös alkotásuk eredményét a diákok. Jegyár: 500 Ft



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

November 6. szombat 17.00 Kései találkozás
November 11. csütörtök 19.00 Két karodban örülünk ma – páros humorok
A klasszikus irodalmi felolvasás helyett egyfajta zenei-irodalmi show keretében, szubjektív kapcsolódási pontokon és személyes sztorikon keresztül ismerhetjük meg a klasszikus és a kortárs irodalom remekait.
Csákányi Eszter és Wunderlich József estje. Író: **Lackfi János**
Szerkesztő-rendező: Seres Tamás. Jegyár: 2900 Ft

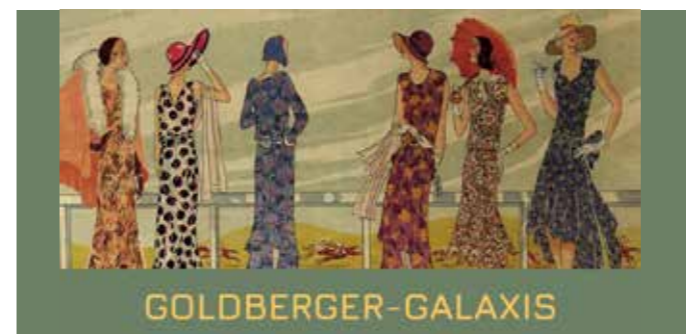


November 12. péntek 18.00 Lelki fröccs – Bagdy Emőke: Önismeret, önfejlesztés, önmegvalósítás
November 13. szombat 16.00 Hangszersimogató klub, 18.30 Hangutazás és hangfürdő
November 20. szombat 15.00 Jammal dzsemmel az ÓDZ-vel



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

2021. november 5., péntek 16.00-17.00 A KÉK PÖR története, avagy mivel kékítettek elődeink? – Tárlatvezetés és ásványbemutató
A specifikus, festékekre fókuszáló program során kék ásványokkal, pigmentporokkal és festékekkel ismerkedünk, valamint találkozunk a multifunkcionális felhasználású indigóval, amely évezredek óta a kék színű textilek (kékfestők) és táblaképek, falfreskók festékanyaga.
Ingyenes, védettségi igazolványt kérünk. Regisztráció: programok@obudaimuzeum.hu
2021. november 17., szerda 16.00-17.15 Goldberger-galaxis – Tárlatvezetés
A Goldberger... Család, textilgyár, brand. Egy világhírű magyar gyár és a mögötte álló tragikus sorsú család történetét ismerhetik meg tárlatvezetésünk résztvevői.
Ingyenes, védettségi igazolványt kérünk. Regisztráció: programok@obudaimuzeum.hu



JÖN! 2021. november 27-től Karácsonyi Műselyem Gardrób / Női ünnepi viseletek a két világháború között – Pop-up kiállítás



ÓBUDAI MÚZEUM
1033 Budapest, Fő tér 1.
(bejárat a Szentlélek tér felől)
Tel: 1/250-1020
www.obudaimuzeum.hu

2021. november 13., szombat 10.00-12.00 „Hatan vannak a mi ludaink...” – Márton-napi családi délelőtt
A délelőtt folyamán elköborolt kislibák segítségével járjuk be a múzeum tereit és ismerkedünk a Márton-napi szokásokkal. A mondókákkal és találós kérdésekkel teli kaland után pedig lámpást készítünk.
A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött: szundi.anett@obudaimuzeum.hu, +36 70 685 2381
2021. november 20., szombat 11.00-12.30 A Zichy-kastély titkai – Kastélytörténelmi séta
Bár az impozáns épület a környéken élők számára szinte mindennapi helyszínek számát, története mégsem igazán ismert. A kastély a magyar történelem egy különleges időszakában született, amikor a főuraknak lakhelyük nem csak életteret adott, de reprezentálta is őket.
Ingyenes, védettségi igazolványt kérünk. Regisztráció: programok@obudaimuzeum.hu



ESERNYŐS ÓBUDAI KULTURÁLIS ÉS SPORT NONPROFIT KFT.
1033 Budapest, Fő tér 2.
Tel: +36 30/883-1953 | +36 30/546 1651
www.esernyos.hu
www.facebook.hu/esernyos

Kedves Vendégeink! Programjainkról és aktuális információinkról a www.esernyos.hu és a facebook.com/esernyos oldalon tájékozódhatnak!
Szirtes Edina Mokus looper estje – Vers, Zene, Szeretet
2021. november 11., csütörtök – 19.00 óra
Helyszín: Esernyős Szindbád rendezvénytér
A műsorban megzenésített versek, Nagy László, Radnóti Miklós, Szép Ernő, Müller Péter, József Attila, Pilinszky János és sok improvizáció
Kokas Klára Alapítvány: Kendőtengetős koncert
2021. november 13., szombat – 10.00 óra
Helyszín: Esernyős Szindbád rendezvénytér
A komolyzene és a népdalok izgalmas fúziója. Egy lépéssel közelebb a zenéhez. Hogyan lehet másképp hallgatni, érezni, átélni? Milyen legyen az első találkozás a zenével? A koncerteken a dalokat mindig tapssal szakítják meg, pedig a számok vége még nem jelenti mindennek a végét, hiszen bennünk még tovább él.
Kinek ajánljuk? Azoknak a kisgyerekeknek akik csak most ismerkednek a zenével, és az igazán értékes zenével szeretnénk megismertetni őket, azoknak a nagyobb gyerekeknek, akik szeretnek játszani, részesei lenni az eseményeknek, és a szüleiknek akik szeretnének közös élményeket a gyermekeikkel, kicsit másképp látni a világot.
Pepita Playback Társulat: IRÁNYTŰ
2021. november 17., szerda – 19:00 óra
Helyszín: Esernyős Szindbád rendezvénytér
Neked mi az iránytű az élettedben? A családod? A pénz? Az értékeid? A vallás? Egy eszme?
Gyere és meséld el saját történetedet, mi pedig visszajátsszuk.
Helyszín: Szindbád Rendezvénytér
Esernyős mozi – Bajnokok
2021. november 18., csütörtök – 19:00 óra
Helyszín: Esernyős Szindbád rendezvénytér
(spanyol film eredeti nyelven, magyar felirattal, 2018, 113 perc)





MAGYAR KERESKEDELMI ÉS VENDÉGLÁTÓIPARI MÚZEUM
11036 Budapest, Korona tér 1. +36 1 375 6249
mkvm@iif.hu, www.mkvm.hu
www.facebook.com/mkvmuzeum
Nyitva: keddtől vasárnapig, 10.00–18.00

IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁSOK

Mi fán terem az ördöglatat?

PROGRAMOK

2021. november 6., 10:00–18:00 XIV. Országos Ördöglatat Találkozó
Egész nap lehetőség lesz számtalan ördöglatat és más logikai játék kipróbálására, valamint saját magunk is készíthetünk fejtörőket.

A programokon való részvétel ingyenes. A múzeum kiállításai ezen a napon is múzeumi belépő megváltásával látogathatók.

2021. november 7., 15:00 Krúdy Irodalmi Szalon

Könyvek, írók, költők, zenészek. Irodalmi találkozások, beszélgetések Vecsei H. Miklóssal és vendégeivel. Beszélgetőpartner: Háty János író. A belépés díjtalan, regisztráció: info@osszefogasobudaert.hu

2021. november 10., 18:00 Különös tájakon Magyarországon

Előadó: Donka Attila idegenvezető

Belépő: 500 Ft, regisztráció: mkvmuzeum@gmail.com

2021. november 11., 19:30

Bohém-klub: A Bohém Ragtime Jazz Band koncertje

Belépő: 2.000 Ft

2021. november 12., 18:00 Krúdy asztalánál

Káli Ildikó szakíró, sommelierrel és válogatott borokkal A rendezvénysorozaton „Szindbáddal” utazunk és kóstoljuk meg az író életét.

A belépés díjtalan, regisztráció: info@osszefogasobudaert.hu



BTM KISCELLI MÚZEUM
1037 Budapest, Kiscelli utca 108.
www.kiscellimuzeum.hu

60 év alatt a Föld körül című Makarius-mappa gyűjteményi kiállításon szubjektív tárlatvezetést tart november 6.-án Pataki Gábor művészettörténész, az Európai Iskola monográfia egyik szerzője, a korszak és a művészcsoporthoz avatott szakértője, november 14.-én pedig Simon Bettina kortárs költő és művészettörténész.

Szigeti Szilvia, Radnóti Tamás a **Határtalan design** kurátorai kortárs design bútorok, ékszer és textilájakat állítanak ki a múzeum Templomterében. A kiállításához nemzetközi online szakmai találkozók, prezentációk kapcsolódnak, melyeket a tárlatvezetésekön látható, illetve hallható kortárs komolyzenei és kortárs táncművészeti programok erősítenek.

Klozetfesztivál november 19–20. A Kloáka, kanális, klozet – Budapest csatornázásának kultúrtörténete című kiállítás kísérő eseménye, amely a WC világnapja alkalmából kerül megrendezésre. Rövid, ismeretterjesztő előadások, kerekasztal-beszélgetés, szubjektív tárlatvezetések, csak erre az eseményre kiállított érdekes műtárgyak, WC-evolúciót bemutató pop up tárlat, felolvasóest és extra díszkó várja a látogatókat!

A kiállítás és a kísérő események pontos időpontjáról és jegyárakról a honlapon találnak bővebb információt.



ÓBUDAI TÁRSASKÖR
1036 Budapest, Kiskorona u. 7.
Tel.: 06 1 250 0288, web: obudaitarsaskor.hu
Nyitva: Hétőznapi 9.00–18.00

Az Óbudai Társaskör gazdag programkínálattal és néhány igazi különlegességgel várja a közönséget novemberben is.

A fiatal zongoristageneráció egyik legtehetségesebb tagja, jelentős fesztiválok és színpadok állandó fellépője, a sokszoros versenyyőztes **Balog József november 18-án** ad hangversenyt a Társaskörben. Műsorán ezúttal a védjegyévé vált Liszt művek mellett Schumann, Schubert és Chopin darabjai szerepelnek.



November 24-én este kerül sor a BMC Nemzetközi Cimbalomverseny 2019 győzteseinek hangversenyére Cimbalomgála címmel. **Lukács Miklós** a világ egyik legismertebb és legsokoldalúbb cimbalomművésze, a verseny kitalálója és a mostani est házigazdája úgy fogalmazott, hogy „Egyik nagy álmom válhatott valóra 2019 augusztusában a verseny megvalósításával. Fontosnak érzem, hogy a következő cimbalmos nemzedék számára lehetőséget adjunk a bemutatkozásra és a verseny után is segítsük őket pályájukon.” A Kiskorona7 gálakoncertjén három kiváló fiatal cimbalomművészt hallgathat meg a publikum. **Gódor Erzsébet, Szabó Dániel** és ifj. **Ürmös Sándor** változatos programjával betekintést nyerhetünk a hangszer sokszínűségébe.

A korhű hangszereken játszó legrégebb hazai kamarazeneke, a **Capella Savaria** ritka vendég Budapesten. Ezért is nagy öröm, hogy **november 28-án** a Kalló Zsolt vezette együttes koncertet ad Óbudán. A Két Haydn a négyzetzenet címet viselő est ráadásul valódi zenei csomagot ígér, hiszen Michael és Joseph Haydn szerzeményeit szólataltják meg a zenészek.



ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR

2021. november 5–6. 19.00 Budapest Music Center

Mozart és a kaméleonok Szól a pálcá

Karmester és házigazda: **Hámori Máté**

Nehéz azt megfogni, mi is olyan mozartos Mozartban, de van valami, ami azért visszatükröződik néhány utód habitusában, meg munkához való hozzáállásában az amadeusiból. Talán a játék? Az jó közelítés lehet. Ugyanakkor nagyon profi, csak felkérésre dolgozó és az érzékenységet szinte agresszíven rejtgető habitus ez – számomra Stravinsky is kicsit ez a tészta.

2021. november 6. 10.30 Budapest Music Center / Fehérlófia Kalandra fűl!
Zene: **Dobszay-Meskó Ilona**, Szöveg: **Tarr Ferenc** Közreműködik: **Lukácsházi Győző**. Karmester: **Dobszay-Meskó Ilona**

Dobszay-Meskó Ilona kortárs zeneszerző és Tarr Ferenc szövegíró modern hangzású zenejátékot készített ebből a csodálatos meséből, amelyben a mesélő szerepét Lukácsházi Győző tölti be. Adaptációjuk célja egyrészt a mai ember és különösen a fiatalok számára is érthetővé tenni a mese által bemutatott örök értékeket, másrészt bevezetni a legfiatalabbakat is a klasszikus zene és a koncertterem világába.

2021. november 16. 19.30 Zeneakadémia / Zombola/Schubert

A Közös Hang projekt második koncertje, együttműködésben a Máltai Szimfónia programmal

Közreműködik: **MR Énekhar** (karigazgató: Pad Zoltán). Vezényel: **Hámori Máté**
Nem tudnék olyan nagyon sok megrendítő művet listázni ma élő zeneszerzőktől. Vannak remekművek, kirobbanóan eredetiek, megdöbbentőek, de velőtrázón drámaiak kevesen. Befektetett Caravaggio egy kis római templom sötét oldalhajójában, made in 2013: ez Zombola Passiója.



TERSZINHÁZ

1033 Bp. Fő tér 1. Zichy-kastély,
www.terzhaz.hu; fb.com/Terszhaz;
fb.com/magorbucz

Belépődíj: 1800 Ft, A holdbéli csónakosra és a Pinkóra 800 Ft, szakmai jegy: 800 Ft. A színház a műsorváltoztatás jogát fenntartja
Jegyrendelés: e-mail: terzhaz@gmail.com, Szamosvári Gyöngyvér mobil: +36-30-391-9765

November 6. szombat 14.30 Családi hétvége a Terszínházban!
Weöres Sándor műve nyomán: A holdbéli csónakos - kalandos játék
November 9. kedd, 10. szerda, 11. csütörtök 19.00 Bornemisza Péter: Magyar Elektra – tragédia egy részben
November 13. szombat 14.30. Családi hétvége a Terszínházban!
Pinkó és a szegényember –bukovinai székely népmese nyomán
November 17. szerda, 18. csütörtök 19.00 Szophoklész: Antigoné – tragédia egy részben. Mészöly Dezső fordítása



ÓBUDAI PLATÁN KÖNYVTÁR

1031 Budapest, Arató Emil tér 1.
(bejárat a Kadosa utcáról)
Tel.: 439-0936 (hívható nyitvatartási időben)
e-mail: platan@kszki.obuda.hu
www.platankonyvtar.hu
Nyitvatartás: hétfő: zárva, kedd: 12–19, szerda: 9–15, csütörtök: 9–15, péntek: 12–19, szombat: kététhente 9–13 2021-ben nyitva tartó szombatok: 09. 11., 09. 25., 10. 09., 11. 06., 11. 20., 12. 04., 12. 18.

Szítanyomott koncertplakátok – 2021. október 20 – 2022. január 31-ig
Nagy László tervezőgrafikus posztereiből nyíló kiállítás a könyvtár nyitvatartási idejében látogatható.

Hüllő Zoona – 2021. november 12. 17.00

Tudjátok, hogy mire van szüksége a hüllőknek? Hogyan élnek, hogyan gondozzuk őket? Okosságok és érdekességek a hobbiállatként is tartható, különleges kedvencekről. A felelős állattartás arany szabályairól beszélgetünk kötetlenül az Elveszett Állatok Alapítvány munkatársával egy agáma társaságában.

A programok ingyenesek.



EZÜSTHEGYI KÖNYVTÁR

1038 Budapest, Ezüsthegy utca 16.
(bejárat a Rózsadomb utca felől)
Tel.: 454-0826 (hívható nyitvatartási időben)
e-mail: platanf@kszki.obuda.hu
www.platankonyvtar.hu/fiokonyvtar/
Nyitvatartás: hétfő: zárva, kedd: 9–14, szerda: 11–19, csütörtök: 9–14, péntek: 11–19, szombat (kététhente): 9–13 2021-ben nyitva tartó szombatok: 09. 04., 09. 18., 10. 02., 10. 16., 10. 30., 11. 13., 11. 27., 12. 11.

Öko-kreatív klub: gyógynövényes illatpárna készítése – 2021. november 10. 17.00

A gyógynövények a maguk szelíd módján hatnak testünkre, lelkünkre. Klubfoglalkozásunkon gyógynövényes illatpárnát készítünk.

Ezüst Bagoly olvasókör – 2021. november 12. 17:00

Ha szívesen beszélgetne olvasmányélményeiről vagy kíváncsi rá, mások mit olvasnak, várjuk olvasóköreink következő ülésén.

Családi meseklub a Mesék Világa Egyesülettel – Barangolás Népmeseországban – 2021. november 13. 10:00

Nagy veszedelem fenyegeti a magyarok Népmeseországát! A csodálatos történeteket egyre kevesebb gyermek ismeri, így a feledés homálya már rátelepedett a képzeletbeli ország nyugati határvidékére, a sárkányok földjére. Mentsd meg a sárkányokat! Ismerkedj meg Világszép Sárkány Rózsa történetével, teljesítsd a próbákat és Tiéd lehet Népmeseország Királyának oklevele! A Mesék Világa Egyesület 2021-ben megjelent elektronikus könyvének feldolgozása.



Kata kötőklubja: Adventi naptár kötése – 2021. november 17. 17.00

Kötés alapok, kötéstechnikák, kötésminták, hasznos tippek. Klubfoglalkozásunkon ruházati darabokat, ajándékokat, kiegészítőket és dekorációkat készítünk. Várjuk a kötés iránt érdeklődőket, kezdőket és újrakezdőket! Novemberi klubfoglalkozásunkon adventi naptárt készítünk.

Háló-zsákba-macska – 2021. november 19. 19.19.–20.20

Este a könyvtárban. Hozd magaddal a hálósákokat és szüleidet egy közös esti mesére! Hogy mit mesélünk? Az legyen zsákbaracska!

Hálósák-bontás 20.20-kor.

A programok ingyenesek.



Fotók: MTI / Kovács Tamás

Interjú Tótka Sándorral, a kajak egyes 200 méter olimpiai bajnokával

A SIKERNEK NEM TITKA, HANEM ÁRA VAN

Még pihenéssel tölti az idejét Tótka Sándor, a kajak egyes 200 méter friss olimpiai bajnoka, de már várja, hogy novemberben újra elkezdje az edzéseket. Az olimpiai, kétszeres világ- és négyszeres Európa-bajnok, valamint ifjúsági olimpiai bajnok kajakos élete talán legfókuszáltabb felkészülését gyúrta egybe Tokióra a járványhelyzet alatt. Az UTE sportolója arra biztatja a fiatalokat, hogy próbálják ki az egyik legeredményesebb hazai sportágat, amelyre a klub több mint 70 éve Óbudán működő vízitelepén nyílik lehetőség.

A Mezőtúron született 27 éves sportoló húszéves koráig Gyomaendrődön élt és tanult. Sportolni szülői indíttatásra kezdett, „ők is sportoltak középiskolás korukig. Apukám tornász volt, anyukám atletizált, sprinterként ő is országos szintig jutott”. Tótka Sándor kilencéves korától, a Körösök vizén ismerkedett meg a kajakokkal a gyomaendrődi Körös Kajak SE-ben. Több sportágat is kipróbált, majd 11 évesen elkötelez-

te magát a kajak-kenu mellett. Tehetsége, született gyorsasága és tudatossága korán megmutakozott; képességeivel elve szorgosan gyűjtögette az érmekeket a korosztályos versenyeken. A 2010-es évek elején minden jelentős utánpótlás-viadalon felállhatott a dobogó felső fokára: a 2010-es szingapúri nyári ifjúsági olimpiai játékokon kajak egyesben győzött, a 2011-es brandenburgi ifjúsági világbajnokságon K-2 200 méteren nyert Hérics Dáviddal, míg K-1 200 méteren ezüst-, ötszáz méter egyesben bronzérmes lett. A 2012-es ifi Európa-bajnokságon kétszáz és ötszáz méteren is győzött egyesben, és Gellai Tamással K-2 200 méteren is aranyérmet nyert.

Aranyat érő maximalizmus

Első felnőttvilágversenye a 2011-es szegedi világbajnokság volt, amelyen a K-1 4x200 méteres váltó tagjaként nyolcadik lett. Az első felnőttéretmeit is váltóban szerezte, a 2013-as duisburgi vb-n harmadik volt, egy évre rá, 2014-ben Moszkvában már aranyat ünnepelhetett. Ugyancsak fontos mérföld-

követ jelentett, hogy 2014-ben a nevelő-egyesületéből az UTE-ba igazolt, és 2015 elején Hűvös Viktorral kezdett dolgozni. „Mind a ketten maximalisták vagyunk, emiatt sokszor össze is veszünk. De mindig kibékülünk, tiszteljük és szeretjük egymást, barátok vagyunk. A szakmai és a magánéletben is mindenben segít.”

Pályafutásában az áttörést a 2015-ös milánói olimpiai kvalifikációs vb-n Molnár Péterrel – immár ötkarikás számban – aratott diadala hozta meg 200 méteren; a bakui Európa-játékokon K-2 200 méteren bronzérmes lett. Az esztendő végén a hazai szövetség Tótka Sándort választotta meg az év férfi kajakosának. A 2016-os moszkvai Eb-n K-4 500 méteren első helyen végzett. Noha a következő évi olimpiai válogatón a Tótka, Molnár páros nem tudta kivívni az olimpiai szereplés lehetőségét, a rivális egység tagjainak atipikus eredményt hozó dopingvizsgálata után mégis a vb-címvédő indulhatott a 2016-os Rio de Janeiro-i játékokon, ahol negyedikként zárt.

A Riót követő ciklusban a csapathajós versenyzés kapott prioritást Tótka Sándor-

nál, K-4 500 méteren a 2017-es plovdivi Eb-n aranyérmet nyert, míg a 2018-as portugáliai vb-n és a belgrádi Eb-n egyaránt bronzérmes volt. A 2017-es račiceai vb-n Nadas Bencével bronzérmes lett 500 méteren, az Eb-n aranyérmet szerzett K-2 200 méteren. A 2019-es szegedi kvalifikációs világbajnokságon Nadas Bencével, Birkás Balázssal és Kuli Istvánnal egy hajóban az ötödik lett, az egység eredményével négy kvótát szerzett a tokiói játékokra.

Mentális és fizikai felkészülés

A 2020-as olimpia elhalasztása alapvető változást hozott az újpesti kajakos életében. „Sokáig a szövetségi kapitány, Hüttner Csaba kérésére a négyest helyeztem előtérbe. Zökkenőmentes, profi csapatmunka jellemezte a felkészülést, ám Kuli István sérülése átírta az addigi elképzeléseket. Látszott, hogy semmilyen helyettesítéssel nem tudjuk azt a formát hozni ötszáz kajak négyesben, ami elég a sikerhez, s mivel addigra én már megnyertem a kétszáz egyes válogatót, és megvolt a kvótám, minden erőmet erre összpontosítottam.”

Feleségével együtt két hónapra Gyomaendrődre költözött, hogy akkor is víz-közvetben legyen és kedvére edzhessen, amikor mindenki a kijárási korlátozásokat szenvedte. „Az edzőmunkában kevés fejlődési lehetőséget láttam, hiszen Viktor munkája a csúcra van járva, nagyon precíz, a legújabb trendek alapján dolgozza ki az edzésterveket. Ekkor találtuk ki, hogy egy diétetikussal, egy légzésspecialistával, egy pszichológussal, valamint fizioterapeutával és masszörrel egészítjük ki a csapattunkat. Rendbe tettük az étrendemet, olyan légzéstechnikát tanultam, amivel jobban bírom a maximális terhelést, a pszichológus pedig segített kiküszöbölni a verseny előtti elképesztő izgulást.” A két világbajnoki és három Európa-bajnoki arannyal alapozó kajakos élete talán legfókuszáltabb felkészülését gyúrta így egybe. „A belső motivációm újra ezer fokon égett, úgy tértem vissza, mintha semennyit sem hagytam volna ki. Jó erőben éreztem magam, kipihent voltam mentálisan és fizikálisan is.”

A júniusi poznaí Eb-n a K-1 200 méter megnyerésével addigi pályafutása legnagyobb sikerét aratta, megszerezve első egyesbeli győzelmét felnőtt-világversenyen. „Elképesztően jólesett már az Eb-n átérezni az egyedüli szereplés és a teljes felelősség súlyát, és úgy aranyérmet nyerni, hogy senki másra nem számíthatok a hajóban, csak magamra” – idézi vissza Hűvös Viktor tanítványa, akinek diadalmenete két hónap múlva Tokióban folytatódott: a 27 éves kajakos az olimpián sem talált legyőzőre a sprintszámban. Így Milák Kristóf mellett ő az egyetlen magyar sportoló, aki olimpiai versenyszámban ifjúsági olimpiát, Eb-t, vb-t nyert, és felnőttként is rendelkezik mindhárom világversenyről legalább egy-egy aranyérmel.



Elképesztően jólesett érezni az egyedüli szereplés és a teljes felelősség súlyát

Újabb két ötkarikás ciklus

Tótka Sándor az olimpiát követően számos elismerésben részesült, Újpest díszpolgára címet kapott, beiktatták a Magyar Kajak-Kenu Szövetség örökös bajnokai közé. Bekerült a Magyar Olimpiai Bajnokok Klubjába, és átvehette a Magyar Érdemrend tisztikeresztje kítüntetést.

Még kint, Tokióban mondta, hogy a sikernek nem titka, hanem ára van, és megfizette azt. „Az olimpiai felkészülés alatt rengeteg családi programot hagytam ki, háttérbe szorítottam a barátaimat, és gyakorlatilag a szabadidőmről is lemondtam. A feleségemmel sem átlagos párkapcsolatban élünk, rengeteget vagyok edzőtáborban, versenyeken és keveset itthon.”

Az UTE sportolója az augusztusi országos bajnokság óta nem versenyzett, a szeptemberi, koppenhágai világbajnokságot kihagyta, és tokiói sikere óta minden felkérésnek, meghívásnak próbál eleget tenni. „Az edzőmmel megbeszéltük, hogy annyit pihenek, amennyit szeretnék” – mondja Tótka Sándor, aki októberben egy hetet az édesapjával, kitesurfözéssel töltött Rodoszon, majd a feleségével nyaralt, ugyancsak külföldön. November elején kezd a felkészülést, és mint mondja: már várja, hogy újra belekezdjen a vezetett edzésekbe, hiányzik neki a professzionális munka, a szigorú étrend, a mentális felkészülés.

A K-1 200 méter Párizsban már nem lesz ott az olimpiai programban. Tótka Sándor ezzel kapcsolatban sajnálja, hogy nem tudja kamatoztatni a megszerzett tapasztalatokat, de nem kesereg, előre tekint. „Mindenképpen olimpiai számokban gondolkodom, 500 méter párosban és 500 méter négyesben. Utóbbi számban az előző ötkarikás ciklusban sok tapasztalatot gyűjtöttem, és alig várom, hogy a mentalitásomat átültessem a többiek fejébe is. Az idei év a négyes szempontjából nem úgy sikerült, ahogy szeretnénk volna, reméljük, jövőre már érdemért tudunk majd küzdeni a világversenyeken.” Tótka Sándor nemcsak a párizsi olimpiáig tervez előre, szeretne ott lenni a 2028-as Los Angeles-i játékokon is.

Az egyik legpatinásabb magyar sportklub, az UTE Urányi-Fábián vízitelepe már több mint 70 éve Óbuda központjában, az Árpád híd budai hídfőjénél működik. Ide várják azokat a 8–12 éves lányokat és fúkat, akik szeretnék kipróbálni az egyik legeredményesebb hazai sportágat, a kajak-kenu. A foglalkozások jelentős része késő őszi a szabadban zajlik, és a gyerekek kötetlen formában, sok szabadidős programmal fűszerezve ismerkedhetnek meg a sportág alapjaival. Tótka Sándor szerint a klub kiváló edzőinek és felszereltségének köszönhetően fiatalok és felnőttek egyaránt jó társaságban és jó hangulatban tudnak készülni a versenyekre, s minél többen kezdenek el kajakozni, később annál nagyobb esély lesz újabb olimpiai és világbajnoki érmekre.

Gazdagon töltött burgonya

Az egészben sült burgonya egy egyszerű köretből rögtön a vacsora közép-pontjába kerül, ha megtöltjük ezzel a keleties ízesítésű sült marhahússal és az ízletes sült zöldségekkel készült raguval. Ráadásul mindezt 30 perc alatt el is tudjuk készíteni.



Elkészítés

Mossuk meg a burgonyákat alaposan, majd töröljük szárazra. Egy mikrohullámú sütőben is használható tálban tegyük be a burgonyákat, és fedetlenül, 100 százalékos teljesítményen (magas fokozaton) 7 percig mikrózzuk. Majd fordítsuk meg a burgonyákat, és további 8 percig mikrózzuk. Ha letelt az idő, hagyjuk pihenni a mikrohullámú sütőben.

Közben vékony csíkokra szeljük fel a steakot, rostírányra merőlegesen. Egy nagyobb, legalább 30 cm átmérőjű serpenyőben melegítsük fel az olajat közepesen magas hőfokra.

Hozzávalók (4 személyre)

- 4 nagy sültburgonya
- 35 dkg „flat iron steak” - a marha puha stefánia részéből vágott, érlelt, márványos szelet
- 1 evőkanál bármilyen növényi olaj
- 25 dkg szeletelt friss gomba
- 40 dkg brokkolirózsza, szár nélkül
- 8-10 evőkanál gyömbéres wokszósz (ázsiai boltokban kapható stir-fry szósz néven)
- 1 db piros kaliforniai paprika szeletelve
- apróra vágott földimogyoró (opcionális)

Adjuk hozzá a steakot, süssük és keverjük két percig. Majd adjuk hozzá a felszeletelt gombát és a rózsáira szedett brokkolít, kevergetve süssük öt percig. Ezek után tegyük bele a szeletelt piros paprikát, ezzel is süssük tovább egy-két percig. Kanalazzuk hozzá a wokszószot, és alaposan keverjük össze a hússal és a zöldségekkel, úgy, hogy mindenhol bevonja azokat. Fedő nélkül még süssük egy

percig, amíg mindenhol át nem melegszik a ragu.

Óvatosan vegyük ki a burgonyákat a mikrohullámú sütőből. Vágjunk hosszanti irányban egy-egy hasítékot mindegyik tetején. Nyomjuk össze a burgonya végeit, hogy kinyíljanak. Tegyük a burgonya tetejére a húsos-zöldséges ragut. Locsoljuk meg a maradék mártással. Találás előtt, ha szeretik, szórják meg az apróra vágott földimogyoróval. Jó étvágyat hozzá!

REJTVÉNY

A modern magyar prózaírás kiváló mesterének utolsó otthona a mai Korona tér 1. szám alatti lakóházban volt, kedvenc törzshelyei közé tartozott a Kéhli Vendéglő és a Korona Kávéház.

Óbuda több művében is megjelent; a Fő tér egyik népszerű szobra, a borozgató Szindbád egyik legismertebb figuráját ábrázolja. Hogy hívják ezt az író?

	TOLNA MEGYEI HELYSÉG	... ET LABORAI; BENCÉS JELMONDAT	..., -RE	A TÚLSÓ PARTRA JUT	UDVARLÓ	A SZERELMI KÖLTÉSZET MŰSZÁJA					
ERKÖLCS						A SZERELMI KÖLTÉSZET MŰSZÁJA					
A SZERELMI KÖLTÉSZET MŰSZÁJA						A SZERELMI KÖLTÉSZET MŰSZÁJA					
IGEN, OROSZUL			ESZTENDŐ			A SZERELMI KÖLTÉSZET MŰSZÁJA					
OLASZ AUTÓJEL	IDŐMÉRŐ SZERKEZET	ÁRVITA	476-IG TARTOTT			A GONDOLKODÁS SZERVE	SZÖVEG-SÉG	MATÉRIA	A BŐR VEGYJELE	ILLETVE, RÖVIDÍTVE	BOLTI ALKALMAZOTT
A -NEK PÁRJA				ARAB VISELET AZ IDŐ JELZŐJE							
ÁLLATOK FEKHELJE				SZESZES-ITAL KÉK FOLYÓ					KÉTELLI	FICSÚR	
	1	HIÁNYT MEGSZÜNTET									
VÁKUUM RÉSEI			FALUVÉGI FESZÉLYEZETTSÉG		SVÁJCI FOLYÓ	GYÜMÖLCS				AZ ÁTMÉRŐ JELE MONDANI KEZDI	
TONNA	ÖVEZET	CSÁNY HATÁRAI				KAMPÓ (NÉPIES) KRÍMI VÁROS					
TETŐ-KÉSZÍTŐ MESTER			SZOKNYA	KÁROLY, BECÉZVE			KOBALT BRAZIL TAG-ÁLLAM				INDIÁN NÉP
BUDAI VÁROS-RÉSZ			MELUSE, MÁS NÉVEN KÖNNYED KÖSZÖNÉS							NÉVELŐ FESZÍTŐ ESZKÖZ	
ANNO, RÖVIDEN	BOMBA TÖLTET	... MARK; VÉDJEGY							SÉRTETLEN	TAPAD	
A PLATINA VEGYJELE			TETEJÉRE	KASZÁL		CIFRA, MONDABELI HUN VEZÉR					
60 PERCRE VONATKÖZŐ					KERTI SZERSZÁM VOLT FOCI-KUPA						RÓMAI 100-AS AMELY DOLOG
KOPASZ			A HÁZBA SZEMÉLYED			...- BOGAS FEL-VIGYÁZÓ					
ARRA A HELYRE RAKÓ							SZAPPAN-MÁRKA				EME
ORSÓRÓL CSAVARODIK											



OLVASÓKÖR MAKRANCI ZALÁNNAL

A FSZEK Békásmegyeri Könyvtárban olvasókört szerveznek felsősöknek és középiskolásoknak, izgalmas, interaktív foglalkozásokkal. A sorozat Makranczi Zalán színművész közreműködésével valósul meg, aki első alkalommal a könyvekkel való viszonyáról mesél majd, és egy méltán híres kötelező olvasmányról beszélget a résztvevőkkel.

Várják azokat, akik már tudják, hogy olvasni élmény, „menő”. De hívják azokat is, akiket az olvasás eddig nem fogott meg, akik szerint olvasni „unalmas”, bízva abban, hogy sikerül bizonyítani az ellenkezőjét. Természetesen a téma



Fotó: Bielek István

írta érdeklődő fiatal felnőtteket, szülőket is szeretettel várják az alkalomra. Az olvasókör tervezett időpontjai az alábbi szombatokon lesznek, délelőtt 10-től 12 óráig: 2021. november 13., december 4., 2022. január 29. A program ingyenes, létszáma limitált, ezért regisztrációhoz kötött. A regisztrációt a fszek0305@fszek.hu e-mail-címen várják, és minden esetben visszaigazolást küldenek. A Füst Milán utca 26. szám alatt működő, idén felújított Békásmegyeri Könyvtár programjairól és szolgáltatásairól részletesen a fszek.hu és a facebook.com/fszbekaskasmegyer weboldalon tájékozódhatnak.

AZ ÓFALU PATIKA BÉKÁSMEGYER DISZKONTPATIKÁJA



Patika24

SZEMÉLYES ÁTVÉTELI PONT

SZÉLES ÁRUKÉSZLETTEL, SZAKÉRTELEMMESEL VÁRJUK ÖNÖKET!

1038 Bp., Ezüsthely u. 64. ☎ +36 1 454 0805
Nyitva tartás: H.-P.: 8:00-19:00, SZ.: 8:00-13:00

Az Ófalu diszkontpatikában kedves vevőink a Patika24.hu webáruházal közel azonos árakon vásárolhatják meg termékeinket.

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

Főszerkesztő: Prusinszki István · Fotó: Patek Andrea · Envato Elements · Tördelőszerkesztő: Tóth István Gergely
· Kiadja a Key Price Kft. · Felelős kiadó: Kulcsár János Levente ügyvezető · Szerkesztőség: 206Center Irodaház, 1191 Budapest, Üllői út 206., telefon: 06-70-237-6926, e-mail: obudaujsag@obuda.hu · Nyomdai előállítás: EDS Zrínyi Zrt.
· Megjelenik 75 ezer példányban · Hirdetésfelvétel: 06-20-466-8489, e-mail: keypricekft@gmail.com
· A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. Kéziratokat nem örzünk meg és nem küldünk vissza.
Web: obuda.hu/blog/media_uj/obuda-uj, facebook.com/obudaujsag
· Következő megjelenés: 2021. november 19.

OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER

KÉPVISELŐI FOGADÓÓRÁK

EVK	KÉPVISELŐ	TELEFONSZÁM	E-MAIL	FOGADÓÓRA IDŐPONTJA	FOGADÓÓRA HELYSZÍNE
1.	dr. Kiss László	06-1-437-8913	drkisslaszlo@obuda.hu	Előzetes telefonos bejelentkezés alapján	Polgármesteri Hivatal I/23.
2.	Hazai Iván András		hazai.ivan@obuda.hu	Minden hónap 2. péntek 13.00-15.00	San Marco utca, Művelődési Ház
3.	Zábó Attila	06-20-410-4426	zabo.attila@obuda.hu	Minden hónap 1. hétfő 8:30-10:00*	Fő tér 2., FICNO-iroda
4.	Strenner Imre	06-20-383-6003	strenner.imre@obuda.hu	Minden hónap 1. szerda 17.00-19.00	Bécsi út 215., LMP-iroda
5.	Őri László		ori.laszlo@obuda.hu	Minden hónap 1. szerda 14.30-16.30*	Fő tér 4., Testületi Iroda
6.	Czeglédy Gergő	06-1-437-8688	czegledy.gergo@obuda.hu	Minden hónap 1. szerda 15.00-16.30*	Polgármesteri Hivatal II/38.
7.	Béres András	06-30-211-6111	beres.andras@obuda.hu	Minden hónap 1. kedd 15.00-16.30	Pethe Ferenc tér 1., Párbeszéd-iroda
8.	Csongrádi János	06-70-213-1350	csongradi.janos@obuda.hu	Minden hónap 2. kedd 16.00-18.00*	Ágoston Művészeti Óvoda Kastély Tagóvodája
9.	Turgonyi Dániel	06-1-437-8930	turgonyi.daniel@obuda.hu	Minden hónap 2. szerda 16.00-18.00*	Polgármesteri Hivatal II/37.
10.	Szkaliczki Tünde	06-30-456-4098	szkaliczki.tunde@obuda.hu	Minden hónap 2. hétfő 16.00-18.00*	Óbudai Platán Könyvtár
11.	Burján Ferenc	06-1-437-8509	burjan.ferenc@obuda.hu	Minden hónap 3. csütörtök 17.00-18.00*	Csillaghegyi Közösségi Ház
12.	Derda Ádám	06-20-415-0805	derda.adam@obuda.hu	Minden hónap 3. péntek 16.00-18.00*	Békásmegyeri Közösségi Ház
13.	Szabó Ákos		szabo.akos@obuda.hu	Minden hónap 1. kedd 17.00-19.00	Békásmegyeri Közösségi Ház
14.	Ujfalvi István		ujfalvi.istvan@obuda.hu	Minden hónap 1. szerda 16.00-18.00	Békásmegyeri Közösségi Ház
15.	Domokos Ágnes		domokos.agnes@obuda.hu	Minden hónap 3. szerda 16.00-18.00	Juhász Gyula utca 2. fszt. 4., DK-iroda
16.	Rózsa László Péter		rozsa.laszlo@obuda.hu	Minden hónap 2. és utolsó péntek 15.00-17.00	Juhász Gyula utca 2. fszt. 4., DK-iroda
Lista	Bús Balázs	06-1-367-8791	iroda@ujrainditjuk.hu	Minden hónap 1. hétfő 16.00-18.00	Békásmegyeri Közösségi Ház
Lista	Gyepes Ádám	06-1-367-8791	iroda@ujrainditjuk.hu	Minden hónap 1. kedd 16.00-17.00	Kaszásdűlő utca 7., Fidesz-iroda
Lista	Farkas Balázs	06-1-367-8791	iroda@ujrainditjuk.hu	Minden hónap 2. kedd 14.00-15.00	Kaszásdűlő utca 7., Fidesz-iroda
Lista	Kelemen Viktória	06-20-200-0017	iroda@ujrainditjuk.hu	Minden hónap 1. csütörtök 16.30-17.30	Fő tér 4., Képviselői Iroda
Lista	Puskás Péter	06-1-367-8791	iroda@ujrainditjuk.hu	Minden hónap 1. csütörtök 18.00-19.00	Bécsi út 77-79., Képviselői Iroda
Lista	Rácz Andrea	06-20-200-0017	racz.andrea@fidesz.hu	Előzetes telefonos bejelentkezés alapján	Csillaghegyi Közösségi Ház
OGYK	Szabó Tímea	06-30-415-4837	timea.szabo@parlament.hu	Előzetes telefonos bejelentkezés alapján	Bécsi út 77-79., Képviselői Iroda
OGYK	Varga Mihály	06-20-200-0017	varga.mihaly.kepviseleo@gmail.com	Előzetes telefonos bejelentkezés alapján	Pethe Ferenc tér 1., Párbeszéd-iroda
OGYK	Z. Kárpát Dániel	06-70-882-1314	z.karpat.daniel@jobbik.hu	Előzetes telefonos bejelentkezés alapján	Bécsi út 77-79., Képviselői Iroda

*Előzetes bejelentkezés szükséges

Jó tanuló, jó sportoló

Ösztöndíjpályázat harmadik kerületi diákoknak

Az Esernyős Óbudai Kulturális és Sport Nonprofit Kft. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat megbízásából az idei tanévben is meghirdeti a Jó tanuló, jó sportoló ösztöndíjpályázatot. A pályázat célja segíteni, támogatni azokat a diákokat, akik a tanulás és az egészséges életmód, sportolás összhangját kiemelkedő módon gyakorolják, így példaképeké válhatnak tanuló társaik részére, ösztönözve őket hasonló célok elérésére.

Támogatásra az a diák pályázhat, aki együttesen megfelel az alábbi feltételeknek: 7., 8., 9., 10., 11., 12., osztályba beiratkozott a III. kerület valamely oktatási intézményébe és III. kerületi lakos; a 2020/2021. tanévben tanulmányi eredménye elérte a 4,00 átlagot vagy afölöttit; 2020. október 19. és 2021. szeptember 30. között rendszeres sportolás mellett elért sporteredménnyel rendelkezik.

A pályázati támogatás időpontja: 2021. szeptember 1. és 2022. június 30. közötti időszak. Az elnyerhető pályázati támogatás összege 10 hónapra keresztül 10 000 forint/fő/hó (összérték 100 000 Ft/fő). A pályázat beérkezési határideje: 2021. november 22. A pályázatot a pályázati lap pontos kitöltésével, az azon megjelöltek együttes aláírásával, pecsétjével ellátva és a mellékletekkel együtt kell postára adni úgy, hogy a határidőig beérkezzen két példányban. A pályázat részletes leírása az obuda.hu weboldalon érhető el.

Állaspályázat

Óvodapedagógus, Cseresznyevirág Művészeti Óvoda

A Cseresznyevirág Művészeti Óvoda pályázatot hirdet 4 fő részére, óvodapedagógusi munkakör betöltésére, határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszonnyal.

A munkavégzés helye: 1039 Budapest, Medgyessy Ferenc utca 1.

Illetmény, juttatások: a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései alapján.

A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások: részletes szakmai önéletrajz; végzettséget igazoló oklevél másolata; egészségügyi alkalmasság.

Jelentkezni lehet postai úton: Cseresznyevirág Művészeti Óvoda Tagóvodája – 1039 Budapest, Medgyessy Ferenc utca 1., vagy e-mailen: medgy-o@kszki.obuda.hu.

A pályázat benyújtásának határideje: 2021. november 26., illetve folyamatosan az álláshelyek betöltéséig. A pályázat elbírálásának határideje: 2021. november 29., illetve folyamatosan az álláshelyek betöltéséig. A munkakör az elbírálást követően azonnal betölthető.

APRÓHIRDETÉS

SZOLGÁLTATÁS

Víz-fűtésszerelő gyorsszolgálat: csap, szifon, WC-tartály, radiátorszerelés, fűdősobák teljes körű felújítása, burkolása: 06-70-642-7526.

Villanyszerelés azonnali hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. Telefon: 06-20-934-4664, 06-1-246-9021. ELMŰ-ügyintézés.

LAKÁSFELJÚJTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, PARKETTÁZÁS, CSEMPÉZÉS, VÍZSZERELÉS, VILLANYSZERELÉS, KÖMŰVISMUNKÁK, GARANCIÁVAL. HALÁSZ TIBOR. TEL.: 06-1-202-2505, 06-30-251-3800.

Üvegezés a helyszínen, biztosításra is! Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06-70-940-1011.

Fogsorjavítás és kapcsolótű: 4900 Ft, új fogsor készítése (alsó vagy felső): 40 000 Ft, alábélelés: 15 000 Ft. Óbudán az Árpád hídnál 1995 óta. Tel.: 06-20-927-6967.

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

Gázkészülékek javítása! Garanciával, korrekt árakkal. Horti Ákos, 06-1-367-0817, 06-30-231-9179.

Fűdősobák, konyhák felújítása, átalakítása. Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszelések! Anyagbeszerzéssel! 06-20-961-6153, www.mesterur.hu

Tetődoktor: Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázás-elhárítás, bádogazás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák: 06-30-622-5805, 06-20-492-4619.

Szabó Balázs vállalja kémények bélelését, építését, kondenzációs kazánok telepítését teljes körű ügyintéssel. 06-20-264-7752.

Lomtalanítás! Ingatlan, hagyaték (akár díjtalanul is), pince, padlás lomtalanítása, ürítése, rövid határidővel. Hulladékszállítási engedéllyel rendelkezünk. 06-30-703-0518.

Fakivágás, fűnyírás, sövénynyírás, fűkaszalás, bozótirtás. Alkalmi és rendszeres kertápolási munkák. Veszélyes fák kivágása kötéltechnikával is. Tel.: 06-30-994-2431.

ÁLLÁS

Óbudai általános iskolákba keresünk takarítónőket délelőttös vagy délutános műszakra. Érdeklődni: 06-20-980-5616.

Budapest III. kerületben 4 lakásos társasház takarítót keres 2x3 órára (lépcsőház, garázs, járda tisztántartására). 2000 Ft/óra.

Érdeklődni: a 06-30-922-5005-ös telefonszámon.

Belvárosi irodába telefonos időpont-egyeztető kollégákat keresünk, négyórás munkára, fix fizetés. Nyugdíjasokat is várunk. Érdeklődni lehet a 06-30-921-8259-es telefonszámon.

RÉGISÉG

KÖNYVEKET, KÖNYVHAGYATÉKOT vásárol VÉRTESI ANTIKVÁRIUM! Díjtalan kiszállással. www.vertesiantikvarium.hu; 06-20-471-6410.

Könyvek, teljes könyvtárak, zenei gyűjtemények, retró tárgyak, teljes hagyaték felvásárlása. 06-20-922-0001.

ÉLETJÁRADÉK

Az Életjáradék segíthet visszazökkenni a mindennapok élvezetébe! Bevásárlás, ápolás, gondozás, takarítás, legyen szó bármiről, én segítek önnek! Részletes információ: 06-70-723-8434.

Leinformálható, bejegyzett könyvvizsgáló életjáradéki szerződést kötne, ottlakás nélkül, biztos anyagi háttérrel. 06-30-990-0053.

ADÁS-VÉTEL

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó?

Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20-9-600-600.

Rózsadomb tetején, a Vérhalom téren 2 szobás, 60 négyzetméteres örökklás eladó, tulajdonostól. Rendelőnek, ügyvédi irodának, lakásnak kiválóan alkalmas. A tulajdonos Bárdos Ildikó: 06-20-558-1364.

Megnyitottunk! Vásárolunk irógépeket, varrógépeket, könyveket, bundákat, festményeket, porcelánokat, órákat, ékszereket. Hagyaték felszámolása. II. kerület, Török utca 4. Tel.: 06-20-231-0572, 06-20-324-6562.

APRÓHIRDETÉSEK FELADÁSA

3S Karakter Kft.

1087 Budapest, Osztály utca 16-18/D. (bejárat a Hős utca felől)
Személyesen: hétköznap 08.30 és 15.30 között
Telefonon: 06-1-354-0847, 06-20-360-3785
E-mailben: aprohirdetesguru@mediaasz.hu



A Motiváció Alapítvány szervezésében



2021. december 1-jén szerdán, délelőtt 9 órától 11 óráig,

ÁLLÁSBÖRZE

Helyszín: Békásmegyeri Közösségi Ház, Csobánka tér

A börzén a járványügyi szabályok szigorú betartása mellett a résztvevőknek INGYENES BÜFÉT biztosítanak a szervezők!

Érdeklődni, jelentkezni lehet a 06-70/645-2447-es telefonszámon vagy e-mailen: palinkas.gabor@motivacio.hu



OTTHONUNK OBUDA BÉKÁSMEGYER

A program a VEKOP-6.2.1-15-2016-00009 azonosítójú Szociális városrehabilitáció megvalósítása Békásmegyer címmel projekt keretében valósul meg, az Európai Unió Európai Regionális Fejlesztési Alapjából.

SZÉCHENYI 2020
EUROPAI UNIÓ
Európai Regionális Fejlesztési Alap
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
BEFETÉTES A JÖVŐBE

Egyedi Mézeskalács-készítő verseny



Süssed meg! Díszítsd fel! Fotózd le! Küldd el nekünk!

Beküldési határidő: 2021. december 8. 12 óra
Eredmények közzététele: 2021. december 14.

Beküldési e-mail cím: bleszkan.ildiko@kszki.obuda.hu

OTTHONUNK OBUDA BÉKÁSMEGYER

SZÉCHENYI 2020
EUROPAI UNIÓ
Európai Regionális Fejlesztési Alap
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
BEFETÉTES A JÖVŐBE

Megérkezett a Telenor új, vezetékes szolgáltatása a III. kerületbe is

100% stabilitás, 50% kedvezmény a Telenor IrodaNettel

Csatlakozz vállalkozásoddal, és két év hűség esetén 3 hónapig elengedjük a havidíjad felét!

Telenor IrodaNet **300**

Az első 3 hónapban már akár **2 500 Ft-tól**

telenor BUSINESS



Vezetékes hálózatunkat folyamatosan fejlesztjük. Tájékozódj honlapunkon, hogy nálad is elérhető-e már! A kedvezmény a 2021. október 7-től december 31-ig leadott megrendelésekre érvényes, üzleti, számlás, hangalapú mobil előfizetés mellé, 2 év hűségidővel, e-Komfort csomaggal. A havidíj nettóban értendő. Részletek a Telenor üzletekben vagy a www.telenor.hu/uzleti/irodanet oldalon.

Óbudára is megérkeztek a vadak!

Fácán, nyúl, gímszarvas, dámszarvas: ha az utcákon még nem is, de a Gléda Vendéglőben már találkozhatunk velük. A téli étlap összeállításánál ugyanis nagy hangsúlyt fektettek a különleges ízű, egészséges húsból készült fogásokra.

A hűvös őszen és a latyakos kora télben nincs melengetőbb ezeknél a soroknál: „Konyakos fácánleves fás-galuskával, céklás fűrtojással / Tárkonyos, citromos szarvasraguleves / Baconbe göngyölt nyúlcomb vadasan, szalvétással / Kakukkfűves dámszarvasragu grillezett vajás zöldségekkel és házi burgonyakrokettel / Szarvasgerinc „Wellington” erdei gombákkal...”

A vadhúsok jellemzően azok az ételek, aminek otthon, a konyhában ritkán állunk neki: sokan félnek az elkészítésüktől, mert macerásabbnak gondolják a megszokott fehér vagy vörös húsok sütésénél. És valljuk be, ez így is van. Más fogások, trükkök és konyhatechnológia szükséges ahhoz, hogy ezek a nemes húsok valóban ki tudjanak teljesedni a tányéron, és ehhez elsősorban sok-sok gyakorlat kell.

„Hozzánk Gyarmatpusztáról, a vadász-társaságtól érkeznek a szarvasok: amikor



kérjük, akkor értesítenek, hogy mikor várható friss hús, majd megtisztítva, de egészben szállítják a konyhára. Mi pedig helyben bontjuk fel, és az etikus húsfogyasztás jegyében minden részét felhasználjuk – me-

séli Kerekes Sándor, a Gléda tulajdonos-séfeje. – A csontokból sűrű jus-t készítünk, ami minden tányéron ott szerepel, a lapockából vadraguleves, a combból szarvasragu, a gerincből pedig Wellington készül. Régóta dolgozunk vadhúsokkal, hiszen ezek mindig is klasszikus vendéglői fogások voltak, és a tapasztalataink szerint egy négyfős társaságból egyvalaki biztosan vadat rendel.”

A bor- és pálinkalapot Deli János tulajdonos az új fogásokhoz igazította, így azon is új, izgalmas tételek bukkannak fel. A téli étlapon természetesen továbbra is ott szerepelnek a Gléda-klaszikusok is: azok a fogások, amelyek miatt visszajárnak a vendégek, és amíg világ a világ, meg is fogják találni őket a menüben.

A Gléda Vendéglőben ezekből az emblemikus fogásokból vagy akár az új tételből is szívesen összeállítják a menüt akár nagyobb rendezvényekre is, legyen az családi vagy baráti összejövetel, céges karácsonyi rendezvény vagy partnertalálkozó, hogy legyen elég, fesztelen környezetben ünnepelhessenek akár 80 főig!

Gléda Vendéglő

1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.

Asztalfoglalás és rendezvények

egyeztetése: +36-30-575-0966,

info@gledavendeglo.eu

Vágd ki! Gyere be! Mutasd fel!
Legyél a vendégünk és mi megajándékozunk **10%** kedvezménnyel!



Töltsd le applikációnkat, rendelj kényelmesen, vagy hívj minket ezen a számon:

+36-30 651 4380
1037 Bp., Bécsi út 270.



Házhozszállítás

III. kerület területén mindenhol



Üröm

TÁRSASHÁZI KÖNYVELÉS

Most kedvezményes áron vállaljuk Társasházak és Lakásszövetkezetek könyvelését!

- Rendszeres, akár online egyenleg-kimutatással
- Közöskötség-számítás speciális előírásokkal

AKCIÓS ÁR:

500 Ft / albetét / hó (min. 7.000 Ft / hó)



**NE MARADJON LE!
KERESSEN MINKET BIZALOMMAL!**

+36 30 878 7353
info@adominden.hu

OBUDA OBUDA ÉS BÉKÁSMEGYER KÉTHETILAPJA MÉDIAAJÁNLAT

Hány példányban jelenünk meg?

2021. január 1-jétől 75 000 példányban jelenik meg újságunk, kétheti rendszerességgel. Ebből 60 000 példány kerül közvetlen postai terjesztéssel az Óbudán élők otthonába, további 15 000 példány a kerület közintézményeiben kerül kihelyezésre.

Az Óbuda újság standard hirdetési árai

2021	Méret (szélesség x magasság) milliméterben	Színes nettó ár
1/1 (egész oldal)	190 x 272	250.000
1/2 (fél oldal)	190 x 134, 93 x 272	125.000
1/4 (negyed oldal)	93 x 134	73.750
1/8	93 x 65	48.750
1/16	44 x 65	31.250
1/32	44 x 31	12.500

Egyedi méret esetén: 900 Ft / cm²

A több megjelenésre leadott hirdetések esetében az alábbi kedvezmények alkalmazhatók:

- 3. megjelenés esetén további 10%
- 4-5. megjelenés esetén további 15%
- 6-9. megjelenés esetén további 20%

• 10+ megjelenés esetén: kérje egyedi ajánlatunkat!

AJÁNLATKÉRÉS: obudaujsag@obuda.hu

Pályázati felhívás ingatlan elidegenítésére

Az Óbudai Vagyonkezelő Nonprofit Zrt. (1033 Budapest, Mozaik utca 7.) nyilvános, egyfordulós pályázatot hirdet a Budapest Főváros III. kerület, Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat tulajdonában álló, 1033 Budapest, Szőlőkert utca 6. szám alatti, 18822/12 hrsz.-ú, „kivett üzem és udvar” művelési ágú, 21 506 m² alapterületű ingatlan elidegenítésére.

Az ingatlanon egy csarnoképület, valamint több melléképület található, a beépített terület 9620 m², az összes nettó alapterület 11 607 m². Az ingatlan – Óbuda-Békásmegyer építési szabályzatáról szóló 20/2018. (VI. 26.) önkormányzati rendelet alapján – a GKSZ-2/SZ-2 építési övezetbe sorolt. Az övezetre vonatkozó legfontosabb előírásokat az ÖBÉSZ tartalmazza.

Minimális ajánlati ár: 1 417 560 000 Ft (nettó, jelenleg áfamentes). Pályázati biztosíték (bánatpénz): 140 000 000 Ft. Pályázati dokumentáció ára: bruttó 200 000 Ft. A pályázat elbírálásának szempontja a megajánlott vételár összege.

Az ingatlan értékesítése a fennálló bérleti jogviszonyokkal terhelt történet. A nyertes pályázónak, a leendő vevőnek Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat részére legfeljebb két részre osztottan, 2000 m² földszinti nettó épületterület vonatkozásában 10 éves időtartamra – az ingatlan-nyilvántartásba bejegyzésre kerülő, ingyenes – használati jogot kell biztosítani.

Jelen pályázati felhívás nem teljes körű, a részletes pályázati anyag elérhető az obuda.hu és az ozvrt.hu weboldalokon.



OBUDAI VAGYONKEZELŐ NONPROFIT ZRT.
ÉRTÉKESÍTÉSI, HELYSÉG-
ÉS TELEKHASZNOSÍTÁSI OSZTÁLY

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsidelyezés
- széldezkázás
- szegőelemek cseréje
- ereszcatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
- beázások javítása

06-30/919-4694

**SAKKEPZETT
MESTEREK**

Alpin-
technikával.
Kedvező
árak!

KIPUFOGÓ KLINIKA

KIPUFOGÓ, KATALIZÁTOR,
FLEXIBIL MŰSZAKI VIZSGA

1141. Bp. Fogarasi út 189.

Tel: 06/1-383-8055

www.kipufogo.hu

VARRÓNŐKET



varrodai kisegítőket keresünk állandó és részmunkaidőre 3. kerületi műhelyünkbe.

Szakmai tapasztalat előny.

Csapatunk függönyöket és lakásdekorációkat készít. Modern gépparkkal rendelkezünk, könnyebb munkalehetőséget biztosítunk.

Jelentkezéseket a 06-20/447-1533 telefonra várjuk

TOPPER-SECURITY KFT.

- A magántulajdon védelmének biztosítására,
- járőr feladatok ellátására,
- mechanikai, fizikai és elektronikai vagyonvédelmi jelző- és megfigyelőrendszerek kezelésére,
- személy- és áruforgalmi beléptetésre,
- informatikai eszköztámogatás segítségével való ellenőrzésre,
- szórakozóhelyek, rendezvények professzionális biztosítására

BIZTONSÁGI ŐR MUNKAKÖRBE

állásokat hirdet

Jelentkezés:

allas.toppersec@gmail.com



TOPPER-SECURITY KFT.

Cégünk a hazai biztonsági szolgáltató szektor egyik legdinamikusabban fejlődő szereplője. Küldetésünk, hogy ügyfeleink komplex igényeit a legmagasabb színvonalon, a hatályos jogszabályoknak megfelelően szolgáljuk ki.

Bízunk benne, hogy hamarosan Önt is ügyfeleink között üdvözölhetjük!

BIRÓ PÉTER
ügyvezető

Keressen minket bizalommal:
iroda@topper.hu



BIZALOM, A VÉDELEM MINDEN TERÜLETÉN.

PRO
FIDELIS

Cégünk készséggel áll rendelkezésükre:

- személyvédelem
- érdekképviselés
- objektum őrzés
- birtokvitás helyzet
- rendezvények biztosítása esetén



PRO FIDELIS VAGYONVÉDELMI ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

**RÁSZOLGÁLUNK profidelis.kft@gmail.com
BIZALMÁRA! +36 30 408 7129**

MEGNYÍLT!
A RÁSZORULTAK
MEGSEGÍTÉSE
ALAPÍTVÁNY
BOLTJA.

Kamra
MEGFIZETHETŐ MINDENNAPOK

ÓBUDÁN - A FLÓRIÁN TÉRI ALULJÁRÓ KÖZEPÉN

**AZ IGAZI TAKARÉKOSSÁG
A FELSZÍN ALATT KEZDŐDIK.**

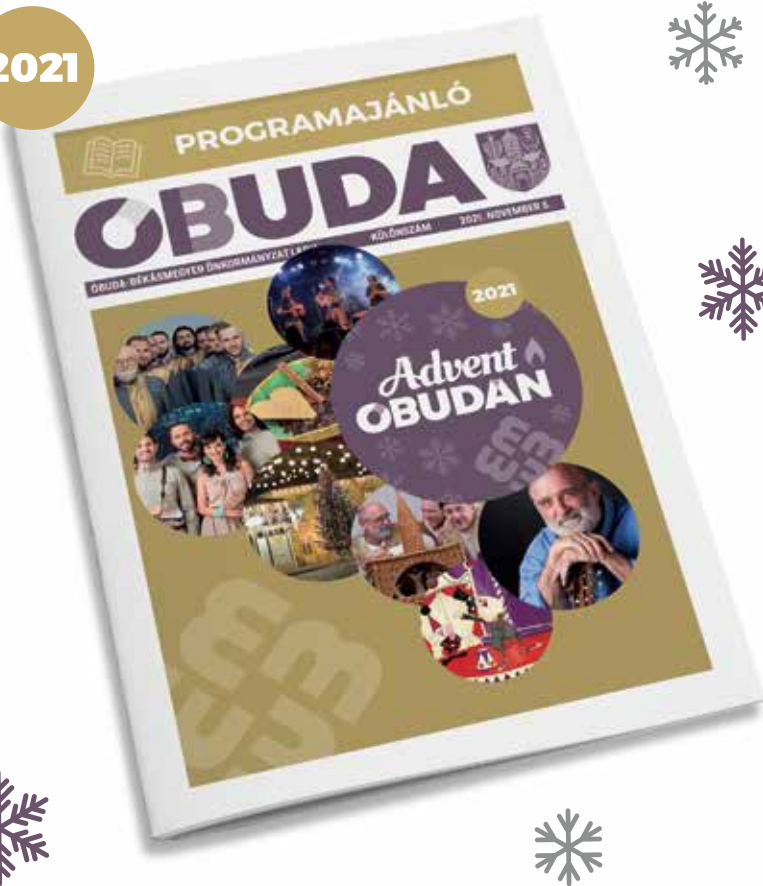
**KÖVESSE VÁLTOZATOS
AKCIÓINKAT OLDALUNKON:**

facebook.com/kamra.obuda

OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER

2021

**MEGJELENT
AZ ÓBUDA ÚJSÁG
KÜLÖNSZÁMA**



**Állandó ügyelet!
Ügyeleti díj nélkül!**

**Mátyás Király
Patika**

III. Mátyás király út 2.

(A Tesco Expressz mellett)
Szombatonként este 8-ig
nyitott ajtóval várjuk Önöket!

T.: (1) 240-4320

Miklós Patika

III. Vöröskereszt u. 11.

(Miklós utca – Vöröskereszt
utca sarok)

T.: (1) 240-6338

*Ha Szombat,
akkor Patika!*

PatikaSzombat!



Aquincum Patika

III. Lajos u. 131.

T.: (1) 368-7146

**Szent Lukács
Patika**

III. Bécsi út 89-91.
(Az Árpád Gimnázium mellett)

T.: (1) 436-9083

KÖZÖS AKCIÓJA

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható, nem támogatott termékre 2021. december 31-ig.
A részletekről érdeklődjön a patikában. Más akcióval össze nem vonható.