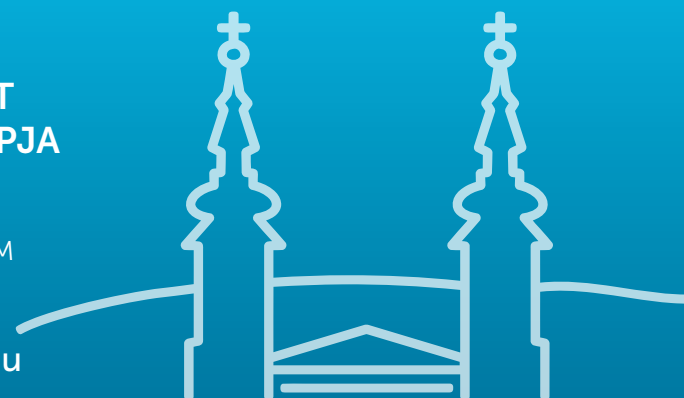


# ÚJBUDA

A XI. KERÜLET  
KÖZÉLETI LAPJA

NYÁRI KÜLÖNSZÁM  
2014. JÚLIUS 2.

www.ujbuda.hu



**Több parkoló és zöld felület lesz a Bocskain**



2



**Hoffmann Tamás: óvoda mellett nem lesz hajléktalanszálló**

**60+: a sikertörténet folytatódik**



10

## Beindult a nyári táborozási nagyüzem

A tanév vége a legtöbb gyermeknek a felhőtlen kikapcsolódás kezdetét jelenti, ám a szülőknek gyakran komoly fejtörést okoz felügyeletük kérdése. A helyzetben sokat segít, hogy a szülők számos olyan tábor közül válogathatnak, melyeket az önkormányzat támogat. Ezek egész nyáron nyitva vannak, általában reggel nyolctól délután öt óráig, és többnyire az általános iskolás korosztályt fogadják. – A kerület kiemelt jelentőséget tulajdonít annak, hogy a nyári időszakban megfelelő elhelyezéshez jussanak a gyerekek – tájékoztató Molnár László szociális ügyekért felelős alpolgármester. Ezt szolgálja, hogy nyáron mindig van nyitva ügyeletes óvoda, és minden tanulóknak biztosítják a napközis tábor lehetőségét. Újbuda napközis tábora a Kamaraerdei Ifjúsági Parkban található. A napközis táborban szinte minden közzismert sportágat ki lehet próbálni. Az önkormányzat azokra a gyerekekre is gondol, akik mozgalmasan szeretnék eltölteni a nyarat. A Nyéki Imre Úszoda területén szervezett megújult sporttáborban reggeltől estig lefoglalják és kelően kifárasztják őket a testnevelő tanárok, a legkisebbektől a tinédzserekig mindenki kedvére válogathat a lehetőségek közül.

(Cikkünk a 13. oldalon)



## Türelmi idő a mobilparkoláshoz

Július elsején indul Magyarországon az egységes rendszer, új SMS- és hívószámmal. A jelentős változás miatt az újbudai autósok számíthatnak türelmi időre, ami nem jelenti azt, hogy nem kell fizetni a parkolásért: a türelmi idő az elírt kódszámra vonatkozik. A jelenlegi 810-es SMS-, illetve hívószám helyett a 763-at kell használniuk keddtől azoknak, akik a mobilparkolási szolgáltatást kívánják igénybe venni – mondta el

A Nemzeti Mobilfizetési Zrt. hat partnerrel szerződött (Vodafone, Telenor, Telekom, Mpark, Evopay, Barion), rajtuk keresztül július 1-től mind a 70 olyan önkormányzat parkolóit igénybe lehet venni mobilszolgáltatáson keresztül, ahol ezért fizetni kell. Eddig 42 önkormányzat parkolóira terjedt ki a mobilfizetési rendszer.

sajtótájékoztatóján Veres Mihály, a Nemzeti Mobilfizetési Zrt. vezérigazgatója.

Az eddigi integrátor, az Első Mobilfizetés Elszámoló Szolgáltató (EME) Zrt. nem csatlakozott a rendszerhez, így ügyfeleinek másik szolgáltatót kell keresniük – hangsúlyozta Veres Mihály, hozzátéve, hogy az EME is csatlakozhat, ha megfelel a feltételeknek.

Solymár Károly Balázs, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium helyettes államtitkára elmondta, az EME Zrt. kötelezettségességi eljárást indított Magyarország ellen az Európai Bizottságnál. Szerinte az állam azonban csak az egyik szereplő, mivel a privát cégek nyújtják az ügyfeleknek a szolgáltatást – hangsúlyozta az államtitkár. Az EME Zrt. azt közölte az MTI-vel, hogy a társaság szerződése nem szűnnek meg. A szolgáltató szerint az általa nyújtott viszonteladói, mobilkereskedelmi szolgáltatásokra nem vonatkozik a törvény.

SIKERSZTORI

## Babakocsikkal tesztelték a járdákat

Babakocsis kismamák, kispapák és kerekesszékesekkel közlekedők térképezték fel Újbuda utcáin, hogy mennyire lehet biztonságosan és akadálymentesen közlekedni a XI. kerületben. A Vigyázz, kész, gurulj! akció célja az volt, hogy megrajzolják Újbuda akadálymentes térképét.

Különleges kezdeményezést indított útjára az önkormányzat. Az első Újbudai Babakocsis Sétanap résztvevői azt térképezték fel, mennyire lehet biztonságosan és akadálymentesen közlekedni a kerületben babakocsival és kerekesszékekkel, illetve melyek azok a sétaútvonalak, amelyeket zavartalanul lehet ilyen módon használni. A program közösségi eseményként is példaértékű, hiszen a kerület az érintettekkel közösen rajzolja meg az akadálymentes

Végül több mint ötven babakocsis kismama, kispapa, illetve kerekesszékesekkel közlekedő gurult végig a Polgármesteri Hivatal Zombolyai utcai épülete elől induló és a Bikás parknál véget érő séta útvonalán. A kerület egyik ismert zenésze, Balanyi Szilárd, a Quimby billentyűse is részt vett a túrán – szerinte Újbudán alapvetően jól lehet közlekedni babakocsival, egyedül a villamosra való felszállás okoz némi gondot. Akadt



Balanyi Szilárd, a Quimby együttes billentyűse is aktívan részt vett a túrán

tes térképet, ezzel is hozzájárulva a Családbarát Újbuda Programhoz. A sétanapon részt vevő babakocsis kismamák és mozgássérülteket Hoffmann Tamás polgármester indította el a rajtvonalról. A városvezető elmondta, az akció jól illeszkedik az önkormányzat családbarát szemléletébe. – Nagy figyelmet fordítunk a kerületben élő családokra, a fejlesztéseknél pedig figyelembe vesszük a fogyatékkal élők igényeit is – jelentette ki a polgármester, majd hozzátette: a közintézmények akadálymentesítésében eddig is szép eredményeket értek el, az épülő Bikás park is ebben a szellemben épül, a hivatalban pedig akadálymentesítési szakértő segíti munkájukat. Az uniós támogatással folyó Családbarát Újbuda Program lényege, hogy minél több olyan fejlesztés és szolgáltatás valósuljon meg, amely a családok, a kerületünkben élők mindennapjait teszi könnyebbé, élhetőbbé.

olyan helyi lakos is, aki hat gyermekével tesztelte az utakat. Koppány Andrea akadálymentesítési szakértő arról tájékoztatót, a résztvevők egy térképet és egy felmérő lapot kaptak induláskor. Utóbbiak segítségével állítanak össze akadálymentes útvonalakat, amelyeket a kerület weboldalára is feltöltenek majd.

A kismamákra nem csupán az útvonalak feltérképezésével gondol a kerület vezetése. Ellátó szervezetei körében olyan szakmai együttműködések szervez, melyek előmozdítják az önkéntességet és a sikeres álláskeresést. – A gyesről, gyedről a munkaerőpiacra visszatérő anyukák elhelyezkedési esélyének növeléséhez térítésmentes tréningekkel járul hozzá az önkormányzat – mondta el a rendezvényen Lőrincz István Gergely, az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. ügyvezetője.

(T. D.)

## KÉK HÍREK

Lefülelt  
kábitószer-termesztő

Állampolgári bejelentés alapján tartottak ellenőrzést az újbudai járórok június 10-én 14 óra körül egy Bocskai úti lakásban. A házkutatás során a nyomozók drogtermesztéshez használt eszközöket, így elszívó berendezést, lámpát, ventilátort, öntözőrendszert foglaltak le. Az ingatlan egyik lefóliázott szobájában 50 tasak szárított kábítószeranyagú növényi törmelék, palántákat, valamint 24 fő kábítószeranyagú növényt találtak. A rendőrök az ott lakó 45 éves *N. Zoltánt* elfogták és előállították a kerületi kapitányságon. Ellene – őrizetbe vétele mellett – kábítószer-kereskedelem büntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt folytatnak eljárást. *N. Zoltán* gyanúsított kihallgatásán a bűncselekmény elkövetését elismerte.

Ne csak az UV-B  
sugárzástól tartson  
strandolás közben!

A nyár egyik tipikus, szezonális jellegű bűncselekménye a strandokon elkövetett alkalmi lopás. A hatalmas tömegben senkinek sem tűnik fel, ha valaki felemel egy táskát a földről, és elsétál vele. A tolvajok sokszor nem is nézik, mit visznek el, lehet az strandpapucs, úszószemüveg vagy napolaj, de esetenként értékesebb tárgy is, például márkás napszemüveg, okostelefon, digitális fényképezőgép, videokamera, laptop, vagy éppen pénztárca. Gyakran előfordul, hogy az elkövető megszerzi az indítókulcsot, és a parkolóból könnyedén ellopja az autót.

A strandon elkövetett lopások a tényleges kár mellett nem kis bosszúságot is okoznak, hiszen a táskában tárolt igazolványok pótlása nem kevés pénzbe és időbe kerül.

Ezek a bosszantó esetek azonban könnyedén elkerülhetőek egy kis odafigyeléssel!

Fürdőzések, strandolások  
az alábbiakat tartsa szem előtt:

- ne vigyen magával semmilyen értéket a nagyobb fürdőhelyekre, strandokra
- amennyiben mégis, ne hagyja azokat őrizetlenül
- használja a csomagmegőrzőket, vigyázzon a belépéskor kapott karszalagra (ez gyakran nemcsak belépésre, hanem az értékmegőrző kinyitására is szolgál)
- mindig győződjön meg róla, hogy az öltözőben lévő szekrényét rendesen bezárta

A BRFK is kiemelt figyelmet fordít a fürdőkre és környékükre.

A strandokra, fürdőkre irányuló rendőri figyelem alapja a jelentős látogatottság, valamint az a tény, hogy nyáron a lopások megközelítőleg 15 százaléka ezeken a helyeken történik.

A lopások nagy része őrizetlenül hagyott értékekre, személygépjárműben hagyott táskákra, laptopokra, öltözőben felejtett személyes tárgyra irányul. Kellő figyelemfelhívással – amelyben minden évben partnerek a legnagyobb fővárosi strandfürdők biztonsági szolgálatai –, valamint a saját értéktárgyak iránti felelősségérzet fokozásával a vagyoni elleni bűncselekmények megelőzhetőek.

Pl.: **Öltöny** 35 000 Ft  
helyett 19 990 Ft, sőt a  
kuponnal csak **14 990 Ft!**

100% pamut pólót, vagy nyakkendőt adunk ajándékba, ha regisztrál e-mail címével üzletünkben, vagy weboldalunkon.

Nem hiszi, hogy ennyirent valóban minőségi árut kap? Nem kockáztat semmit, ha nálunk vásárol, **igazi 100%-os visszafizetési garanciát vállalunk minden termékünkre!**

Öltönyök  
19 990 - 43 990 Ft-ig.

**KUPON**  
- 5 000 Ft  
minden öltöny árából

Pl.: öltöny 19 990 Ft helyett 14 990 Ft a kuponnal. Öltönyök 19 990 - 43 990 Ft-ig.

A kupon 2014.07.19-ig használható fel, más kedvezményrel nem vonható össze.

Bp. VI. Weiner Leó u. 20. (a Nyugattól 2 percre)  
Tel.: (1) 302-4085; (1) 331-7970 [www.mrsale.hu](http://www.mrsale.hu)  
Nyitva tartás: H, K, Sze, P: 10-19, Cs: 10-21, Sz: 9-17

**MRSALE** Kifutó, márkás férfiruházat nagykereskedelmi áron

## Újabb álláshelyek megváltozott munkaképességűeknek

Emelik az időskorúak támogatásának összegét, újabb kerületi iskolák gazdagodnak sportudvarokkal és tovább bővíthet a Polgármesteri Hivatalban foglalkoztatott megváltozott munkaképességűek száma. Többek közt ezekről döntöttek a képviselők a testület június 19-i ülésén.

Amint arról már korábban beszámoltunk, az önkormányzat 2013. évi zárszámadásakor kiderült, hogy a jó gazdálkodásnak köszönhetően csaknem 1 milliárd forintnyi szabadon felhasználható többlet maradt a költségvetésben. Ebből 30 millió forint sorsáról döntött most a képviselő-testület, amikor megszavazta *Molnár László* előterjesztését. Az alpolgármester az időskorúak támogatásának éves összegét a jelenlegi 12 ezerről 15 ezer forintra javasolta emelni oly módon, hogy a februárban kiutalt 6 ezer forint után szeptemberben 9 ezer forintot folyósítanak. Bővítették a jogosultak körét is: ez évtől a közgyógyigazolvánnyal ellátott vagy rendszeres önkormányzati támogatásban részesülő személyek is megkapják ezt az évi 15 ezer forintot.



Sas-hegy Munkacsoportot, hogy 2014. szeptember 15-éig készítsen elő a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, az érintett szakmai szervezetek és a lakosság bevonásával egy, a terület hosszú távú kezelésére vonatkozó javaslatot.

A képviselő-testület tagjai az ülés napirendi pontjainak megtárgyalása előtt egyperces néma felállással tisztelegtek Újbuda díszpolgára, a június 13-án 88 éves korában elhunyt Grosics Gyula emléke előtt.

A napirendi pont vitájában a szocialista képviselők jelezték, hogy bár megszavazzák a rendeletmódosítást, azt egyértelműen kampányfogásnak tartják.

A BEAC sportegyesület sikeresen pályázott a 2014. évi TAO pályázat keretében az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola Rátz László utcai elhanyagolt udvarrészének és öltözőinek felújítására, valamint egy szabadtéri kosárlabdapálya megépítésére. A testület határozata alapján a beruházás 34 millió forintra becsült költségének 70 százalékát TAO-pénzből finanszíroznak, míg a fennmaradó 10 milliós önrészt az önkormányzatnak kell támogatásként biztosítania.

Önrész nélkül épülhet viszont egy multifunkcionális gumiburkolatú sportpálya a Magyar Olimpiai Bizottság 31,3 millió forintos vissza nem térítendő támogatásából az Újbudai Ádám Jenő Fenntartói Gyakorló Általános Iskola udvarán. Ennek feltétele mindössze annyi volt, hogy az önkormányzat megadja az építéshez a tulajdonosi hozzájárulást.

Újabb megváltozott munkaképességű embereknek teremt álláslehetőséget Újbuda Önkormányzata. A képviselő-testület ugyanis úgy határozott, hogy az esélyegyenlőség növelése, illetve a rehabilitációs hozzájárulás kiváltása érdekében a Polgármesteri Hivatal engedélyezett létszámát nyolc fővel megemeli – 2014. július 1-jei hatállyal –, azzal a feltétellel, hogy az új álláshelyekre megváltozott munkaképességűeket vesznek fel.

Sas-hegy Munkacsoport alakulhat a kerületben *Gajárszki Áron* környezetvédelmi tanácsnok kezdeményezésére. Szerinte ugyanis a Sas-hegyen élő lakosság jórészt nem vesz részt a helyi ökológiai szolgáltatásainak megőrzésében, esetenként nincs is tudatában azok jelentőségével. Ezért a határozati javaslatban megbízták a

Sas-hegy Munkacsoportot, hogy 2014. szeptember 15-éig készítsen elő a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, az érintett szakmai szervezetek és a lakosság bevonásával egy, a terület hosszú távú kezelésére vonatkozó javaslatot.

A képviselő-testület tagjai az ülés napirendi pontjainak megtárgyalása előtt egyperces néma felállással tisztelegtek Újbuda díszpolgára, a június 13-án 88 éves korában elhunyt Grosics Gyula emléke előtt.

(V. L.)

Több parkoló és zöld felület  
lesz a Bocskain

Felújítják az útburkolatot a Bocskai út Fehérvári úttól Karolina útig terjedő szakaszán. A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) és a tervezők közmeghallgatás keretében ismertették a terveket a lakossággal az önkormányzat üléséremében.

Átmeneti zajjal, porral, kellemetlenségekkel járhat a Bocskai úton és környékén várható útfelújítás a közlekedésben – derült ki a BKK közmeghallgatásán. – A Zsombolyai utcánál egy balra kanyarodó sáv lesz a jelenlegi parkolók terhére – mondta el *Breier András* tervező –, ezt leszámítva az útszegélyek helye nem változik. A másik oldalon a Nagyszőlős út és a Karolina út közötti szakaszon parkolásgátló füleket alakítanak ki. A középös elválasztó sávban lévő parkolóhelyek maradnak. A két szélső járdán jelenleg szabálytalanul parkoló autók egy részének a helyét legalizálják. Összességében tíz-tizenöt százalékkal több legalis parkolóhely lesz, ám a ma szabálytalanul parkoló autókat is figyelembe véve csökkenni fog a helyek száma.

Óránként 3700 jármű halad át a Bocskai út egyes szakaszain, a tervezett burkolatcsere azonban valamelyest csillapítja majd a forgalom zaját. A részletes geodéziai felmérések alapján kiderült, hogy a két belső forgalmi sávon legalább négy centiméterrel kell majd megemelni az aszfaltréteg magasságát, a buszsávban teljesen ki kell cserélni az útburkolatot.

Ónálló kerékpársáv a Nagyszőlős és a Karolina út közötti szakaszon lesz, az ezen kívüli részen a Fehérvári útig a buszsávot jelölik ki olyan szélességben, hogy kerékpáros sávként is használható legyen (tehát itt a buszsávban lehet majd biciklivel közlekedni).

A zöld felület tizenöt százalékkal lesz nagyobb a jelenleginél: 15-18 öreg, beteg fát kivágnak, ezeknek pótlására, illetve a szebb környezet érdekében 115 fát telepítenek majd. A tervek megvalósításához még néhány engedély hiányzik: Újbuda és a Fővárosi Önkormányzat tulajdonosi hozzájárulása már megérkezett, egy-két közüzemeltető dokumentumai várnak még a hatóságok – mondta a BKK illetékese.

A közmeghallgatáson felszólaló egyesületi képviselők és érintett lakosok leginkább a parkolóterületek növelése miatt fejezték ki aggodalmukat. A lakosok közül né-



hányan a felújítás humanizálását kérték, szeretnék, ha szélesebb járdák lennének és több zöld felület. Egyesek szerint szükség lenne egy rezgéscsillapító földszóra is a kocsitű és a házak között, hogy élhetőbbek legyenek az otthonok.

(H. L.–V. L.)

AZ 1-ES VILLAMOS VONALÁNAK  
MEGHOSSZABBÍTÁSA  
KELENFÖLD VASÚTÁLLOMÁSIG – NYILVÁNOS FÓRUM  
Időpont: 2014 július 14., hétfő, 17:00–19:00  
Helyszín: Újbuda Polgármesteri Hivatal, Bp. XI., Zsombolyai u. 5.

A férőhelyek száma korlátozott, kérjük az érdeklődőket, hogy pontosan érkezzenek.

# Hoffmann Tamás: óvoda mellett nem lesz hajléktalanszálló

Múlt csütörtökön csendes demonstrációt tartottak a Fehérvári út környékén lakók a Fehérvári út 159. szám alatt, a főváros által tervezett hajléktalan ellátó miatt. A lakosok szerint a főváros nem tájékoztatta megfelelően a tervekkel kapcsolatban a helyi lakosokat. Hoffmann Tamás, Újbuda polgármestere a demonstrációra érkezve igyekezett megválaszolni a felmerülő kérdéseket. Elmondta: a kerület mindent megtesz, hogy ebben

ne szükség. A polgármester személyesen tárgyalt Tarlós István főpolgármesterrel, hogy a hajléktalan ellátó alapításához szükséges közgyűlési határozatról szóló előterjesztést vegyék le a napirendről.

A Fővárosi Közgyűlés ezt az előterjesztést visszavonta június 30-i rendes ülésének napirendjéről - tájékoztatta pénteken lapunkat a Fővárosi Önkormányzat -, mert a benne szereplő közfeladatnak valóban nem



a formában ne kerüljön hajléktalan ellátó a környékre. Egyáltalán nem ért egyet Újbuda vezetése azzal, hogy egy óvoda mellé helyezték a létesítményt és mindent megtesz azért, hogy ilyen ne fordulhasson elő.

A kérdésekre válaszolva a polgármester elmondta, a főváros vezetése nem adott elegendő időt a helyzet átgondolására, úgy véli, ilyen horderejű döntéshez mindenképpen szakmai és városvezetési egyeztetésre len-

megfelelő helye az érintett ingatlan. A főváros ugyanakkor leszögezte, hogy a Baptista Szeretetszolgálat Budapesten számos közfeladatnak számító tevékenységet végez, így például oktatás, idősellátás, étkeztetés, a rásszoruló szociális ellátása. A Fővárosi Önkormányzat módot fog keresni a Szolgálat ez irányú tevékenységének támogatására.

(H. Gy.)



## MISSZIÓ



Tisztelt Olvasók,  
kedves Újbudaiak!

Ahogy arról már Önök is értesülhettek, önkormányzatunk az eddig működő Újbuda 60+ Program mellett júliusban elindítja az 50+ Programot. Ez utóbbit is saját finanszírozásból, folyamatosan fejlődve, tapasztalatokat gyűjtve szeretnénk kialakítani, hogy minél többeket segíthessünk a munkaerőpiacon.

A két program nemcsak névben, de látszólag a célcsoportban is csak kisebb eltéréseket mutat, mégis eléggé távol vannak egymástól. A 60+ Program a nyugdíjas korosztályra épít, az ő mindennapjaikat szeretné könnyebbé tenni, segíteni az aktív időskor kialakításában. Az 50+ Program azonban azokat az 50 év felettiakat támogatja, akik munkát keresnek, akik valamiért nem érzik magukat biztonságban vagy eléggé megbecsültnak a jelenlegi munkahelyükön. Az 50+ Programban az Önkormányzat elméleti és gyakorlati képzésekkel, tapasztalatcserével, folyamatosan kiépülve, egyre több szakembert bevonva ad lehetőséget az 50 év feletteknek a tanulásra.

Az 50plusz@ujbuda.hu e-mail címen kollégáimtól kérhetnek tájékoztatást az érdeklődők a konkrétumokkal, időpontokkal kapcsolatosan. A program alakulásába szeretnénk az érintetteket is bevonni, hiszen bízunk abban, hogy igényeiket, meglátásaikat megismerve mi is lépésről lépésre tehetjük egyre jobbá, egyre professzionálisabbá ezt a kezdeményezést. Mottónk: „Lendület és tapasztalat” – ezek azok a jellemzők, ez az a potenciál ugyanis, ami nagyon is megvan ebben a korosztályban. Úgy látjuk, ezt mindenkinek észre kell vennie, ehhez szeretnénk mi segítséget nyújtani.



dr. Hoffmann Tamás  
Újbuda polgármestere

## EGÉSZSÉGGROVAT

### Tudta-e Ön, hogy...

...a Föld népességének 75 százaléka laktázhányos: az ázsiai, dél-amerikai és afrikai rassz esetén szinte biztosan számíthatunk a betegség megjelenésére. A laktázszint a születés után a legmagasabb, ezután az életkor előrehaladtával – folyamatos laktózbevitel ellenére is – csökken. A betegség általában 20-40 év között jelentkezik. Érdekes, hogy a laktázhányos nők egy része a terhesség alatt visszaszerzi a laktózbontó képességet.

A laktóztolerancia tüneteiről és a megelőzésről Dr. Szőnyi Mihályt, a Budai Magánorvosi Centrum belgyógyász szakorvosát kérdeztük:

A tejcukor (laktóz) egy összetett szénhidrát, melyet szervezetünk közvetlenül, az eredeti formában nem tud hasznosítani. A vékonybélbolyhokon található laktáz enzim bontja egyszerű cukrokká. Genetikai háttértől függően, egyes egyéneknél, a laktáz enzim szintje a kor előre haladtával fokozatosan csökkenhet, mígnem szintje egy olyan kritikus értéket el nem ér, amikor a laktóz lebontása már nem történik meg.

A betegség kialakulásának leggyakrabban genetikai oka van. Az esetek kis százalékában azonban átmeneti, tranzienst laktóztolerancia is kialakulhat. Ezekben az esetekben egy olyan-, a vékonybelet is érintő fertőző betegség alakul ki, mely átmeneti-

leg a vékonybélbolyhok károsításán keresztül a laktáz enzim szintjét is csökkenti. Idővel, a betegség elmúltával és a bolyhok regenerálódásával a laktáz enzim szintje és aktivitása is képes helyreállni.

A laktóztolerancia vezető tüneteinek közé tartozik a haspuffadás, gyakori híg székletürítés valamint tejtermékek fogyasztását követő hasi panaszok. A családi halmozódás sem ritka.

A laktózzérékenység gyanúja esetén az úgynevezett H2, vagyis hidrogén kilégzéses vizsgálatot szoktuk ajánlani, melynek során a vékony-, és vastagbél bélfőrájának vizsgálata mellett a laktáz enzim aktivitásáról is képet kaphatunk. A kettőt együtt kell elvégezni!

A laktózzérékeny betegek laktázenzim szintje a fiatal felnőttkorban éri el azt a kritikus értéket, ami már panaszt okoz. Előfordulnak csecsemőkorú esetek is, ezek gyakran átmeneti, problémák-, a még éretlen, fejletlen bolyhok miatt vannak. A betegség szigorú diétával és laktáz enzimet tartalmazó tablettával (átmenetileg) kezelhető. A laktózzérékenyek teljes értékű életet élhetnek, azonban a diétát meg kell tanulni és be kell tartani!



Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM  
támogatta.

## Hatvanöt éves az Országos Légvédelmi Parancsnokság

**Emléktáblát avattak a kerületben az Országos Légvédelmi Parancsnokság megalakulásának 65. évfordulója tiszteletére. A Schweidel utcai koszorúzáson a honvédelem és a kerület képviselői vettek részt.**

Az emléktábla elhelyezését a Tiszta Égbolt Érdekvédelmi Egyesület, valamint a Magyar Honvédelem Buda-

pesti Nyugállományúak Klubjának repülő és légvédelmi tagozata kezdeményezte, megvalósításához Újbuda Önkormányzata is jelentős mértékben hozzájárult.

1949. június 15-én állították fel az Országos Légvédelmi Parancsnokságot, ennek a hatáskörébe került Magyarország légoltalmi feladatainak előkészítése, megszervezése, valamint irányítása. Itt zajlott a légvédelmi tüzérszervezetek és vadászterörök hadművelési alkalmazásának előkészítése, a légoltalmi berendezések létesítésének előkészítése és ellenőrzése, a légi figyelő- és jelentésszolgálat megszervezése.

A parancsnokság legfőbb célja a légtérrelőrzés, Magyarország légi határájának, valamint kiemelten fontos objektumainak, csapatainak a védelme.

Az emléktáblát Kovács József altábornagy, a Katonai Nemzetbiztonsági Szolgálat főigazgatója és

Csomós Lajos nyugállományú vezérőrnagy leplezte le, majd katonai tiszteletadással adóztak az elmúlt 65 év emlékének.

A kerület képviselőjében Kerekgyártó Gábor kabinetvezető-helyettes helyezte el a koszorút, a Katonai Nemzetbiztonsági Szolgálat nevében pedig Kovács József. A Légi Haderőnek koszorúját Szűcs Pál ezredes, Kovács László és Kristóf Zoltán alezredek helyezték el.

(H. L.)



Az avató beszédet Csomós Lajos nyugállományú vezérőrnagy, a Tiszta Égbolt Érdekvédelmi Egyesület elnöke tartotta. Az egybegyűltek megemlékeztek az elődökről, a hazánk légtérének biztonságát szavatoló parancsnokságról és az alárendelt csapatokról.

Magánorvosi Centrumunkban elegáns környezetben várjuk pácienseinket, akik magas színvonalú egészségügyi ellátásban részesülnek szakembereink segítségével.

• KARDIOLÓGIA SZŰRÉSI CSOMAGOK • MENEDZSERSZŰRÉS  
• ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS • BELGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA  
• ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK • PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA  
• DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA • GYERMEKGYÓGYÁSZAT  
• BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA • REUMATOLÓGIA  
• NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA • NEUROLÓGIA  
• LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK • ORTOPÉDIA

Budai Öltöközpont, egy pont az egészségéért!!  
1117 Budapest, Fehérvári út 82. Bejárat a Bánát utca felől.  
Tel.: 06-1-794-3980, 06-20-356-4353; Fax: 06-1-794-3980  
info@budaioltokozpont.hu www.budaioltokozpont.hu



VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI  
CENTRUMUNKBAN!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

## ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐI BESZÁMOLÓ

## Választási bemutató

Az őszi önkormányzati választások elé kívánczok a jelenlegi képviselő-testület beköszöntője, amelyben összegzik a ciklusban végzett munkájukat. Lapunk felkérte a képviselőket, hogy tömören mondják el gondolataikat az eltelt négy évről, értékeljék munkájukat, a kitűzött és az elért célokat. Örömmel szolgált, hogy a tagság rendkívül aktív volt, és megközelítőleg mindenki igyekezett tartani magát a megadott felületen (negyed oldal) megjeleníthető tartalom méretéhez. Természetesen nem lehet karakterre pontosan kiszámolni a mondanivalót és a tartalmat, így volt, akinek kicsit hosszabbra, és volt, akinek kicsit rövidebbre sikerült a mondanivalója.

A lapunk által feltett kérdéseket alább olvashatják. A kérésünk annyi volt, hogy a válaszokat szorítsák be 1500 karakterbe. Nem volt kikötés, hogy az összes kérdésre feleljenek, elég volt egyet kifejezni, ám aki úgy érezte, válaszolhatott az összesre is.

A képviselők neve mellett a 2010-es választási körzet áll – idén változnak a számok, erre külön érdemes lesz majd körütekintően figyelni.

Lapunk folytatni kívánja a voksolás előtti bemutatókat, terveink között szerepel, hogy olvasóinkat megismertessük az önkormányzati választásokon indulókkal is. A számuk jóval nagyobb lesz, így lapunk felületének szűkösége miatt az akkori bemutatkozásra vélhetőleg kisebb egyenkénti terjedelmet tudunk majd biztosítani.

(H. Gy.)

## Kérdések:

- Milyen fontosabb témákra fókuszált munkája során?
- Sikert-e megvalósítania a kitűzött célokat?
- Hol lát a kerületben infrastrukturális, közösségi elmaradásokat?
- Milyen lakossági igények fogalmazódtak meg az elmúlt négy évben körzetében?

Endrödi József  
– Fidesz (13. evk.)

A legzöldebb terület képviselőjeként a környezeti elcsúfító illegális szemét lerakásának megszüntetését tekinttem egyik legfontosabb feladatnak a közbiztonság növelése mellett. Ebben a két, szerintem összefüggő kérdésben sikerült talán a legtöbb haladást elérni, mivel sorompók és lezárások mellett az öt legproblémásabb gócpontba kamerákat helyeztünk ki, és itt már érezhető is ezek jótékony hatása. Fontos, mindenkit érintő kérdés Kelenvölgy átmenő forgalmának csökkentése. Ezzel kapcsolatosan is elindult egy folyamat, amelynek első elemei már megvalósultak, ezeket kell továbbfejleszteni, finomítani.

Bajomi Iván  
– PM

Arra törekedtem, hogy kerületünkben megvalósuljon a részvételi demokrácia elve. Többek között azért javasoltam az önkormányzati hirdetőtáblák megújítását,



hogy az érintettek idejében értesülhessenek a fejlesztésekről. A helyi média működésének javítását célzó indítványt is kidolgoztam. Ebben javasoltam, hogy az Újbudában az egyes problematikus területeket (óvodáztatás, városfejlesztés stb.) körüljáró összeállítások készüljenek, melyek kapcsán a civil szervezetek, ellenzéki

pártok képviselői is véleményt nyilváníthatnának.

Első javaslatomat a helyi vezetés pénzhiányra hivatkozva nem tűzte napirendre. A második részben megvalósult, hiszen újabban gyakran jelennek meg tematikus összeállítások az Újbuda újságban. Szomorúan látom ugyanakkor, hogy ez a lap mindinkább a kormánypárti politikusokat népszerűsítő kiadvánnyá vált. A képviselő-testület ülésein sokszor bíráltam a média működését, például azt, hogy a korábbiakkal ellentétben a kerületi lap több éve egyáltalán nem közöl ellenzéki képviselőktől származó rövid írásokat. Mivel fontosnak tartom a választók tájékoztatását, rendszeresen írok blogbejegyzéseket képviselői munkámról.

Fontos lenne, ha napirendre tűznék az újbudai vezetés, majd a főváros is a bérlakásrendszer fejlesztését, ami többek között az újabban indokolatlanul bűnözőkként kezelt hajléktalanok helyzetének javulását is elősegíthetné.

Bár listán választottak meg, sok szalon kötődöm Gazdagréthez. Az itt lakóknak sajnos rendre szóvá kell tenniük azt,

hogy megkérdezésük nélkül indulnak el kifogásolható beruházások. Tavaly például a lakótelep felső részére terveztek stadiont, melynek megépítésétől a lakossági tiltakozás hatására végül elállt a helyi vezetés. Fontos lenne, ha az érintettek már a tervezés korai szakaszában véleményt nyilváníthatnának a fejlesztésekről.

Ábrahám Katalin  
– Fidesz (3. evk.)

Mivel a Szociális és Egészségügyi, valamint a Köznevelési Bizottság munkájában vettem részt, ezekkel a területekkel kiemelten foglalkoztam. Idősügyi tanácsnokként



figyelemmel kísértem a 60+ program eseményeit, és aktívan bekapcsolódtam az 50+ program keretében a Senior Capital néven futó európai uniós pályázat megvalósulásában. Örömmel töltött el, hogy létrejött a

szentimrévárosi 60+ csoport szervezésében egy filmklub, valamint a Hadik Kávéházban egy kártya- és társasjátéklklub. Kezdeményezéseimre minden év október 1-jén, az idősek világnapján átadják az Újbuda Időseiert kitüntetést egy hivatásos és egy önkéntes személynek, aki a legtöbbet tette a kerületi idősekért.

Sikeresen befejeződött a Diószegi Gesztenyészélesztő felújítása, sportpályákkal és még több játékszettel bővült ez az árnyas, közkedvelt játszótér. Számos útszakasz és járda is megújult. Megoldódni látszik a Budai Parkszínpad helyzete, megszépült a Feneketlen-tó és környéke is. A körzetben lévő intézmények iskolák, óvodák, idősek klubja is folyamatosan szépül és korszerűsödik. Természetesen az élet nem áll meg, és még bőven maradt fejlesztésre váró terület.

A körzetben élő kutyatulajdonosok régóta igénylik egy megfelelő kutyafuttató kialakítását, de az ideális helyszín megtalálása még vár magára. Igényként merült fel a kerület más ré-

sein jól bevált közösségi kertek létrehozása is. Számos út- és járdafelújításra is szükség lenne, valamint a zöld területek megőrzése, ápolása és bővítése is folyamatosan napirenden van.

Budai Miklós  
– MSZP

A mostani ciklus egyik sajátossága, hogy az ellenzéki képviselőknek szinte semmi beleszólása nincs a kerület életébe, a dön-



tések előkészítésébe és meghozatalába. Bármilyen kezdeményezés születik a „másik oldalon”, megfontolás nélkül söprik le az asztalról. Pedig ha a polgármester és a kormánypárti képviselők kimerészkednének az emberek közé, látnák és éreznék, hogy mégsem olyan rózsás a kép Újbudán, mint amilyenek a kampánykiadványokban megírják és megrajzolják maguknak.

Lenne tehát létjogosultsága befogadni új és építő kezdeményezéseket.

Láthatnák, hogy nem politikai okokból hívtam fel a figyelmet a közbiztonság romlására, a Bikás park helyzetére, vagy legalább megfontolhatták volna a javaslataimat a költségvetés tárgyalásakor. Olyan dolgokat sem támogattak – csak azért, mert a mi oldalunkról érkezett –, amelyeket éppen ők ígértek meg a kampányban, csak „elfelejtettek” megvalósítani. Több térfelügyelő kamerát, folytatódó panelprogramot, éjszakai gyermekorvosi ügyeletet, kerékpárutakat ígértek, amiből semmi sem valósult meg. Romlik útjaink állapota, leálltak az útfelújítások is, újra megjelentek a kátyúk, de a közbiztonság területén is nagy bajok vannak. A korábban a város egyik legbiztonságosabb kerületében lopják a legtöbb autót és kerékpárt, miközben a vezetés gyakorlatilag

szétverte, megszüntette a jól működő újbudai polgárőrséget.

Miközben milliókat költenek üres kampánykiadványokra és a politikusok önképzésére, csökkentették a szociális kiadások összegét és körét, ami a legnehezebb körülmények között élő kerületieknek komoly gondot okoz.

Újbuda rossz irányba halad, októberben lehetőségünk lesz változtatni!

## ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐI BESZÁMOLÓ

**Csernus László**  
– Fidesz (10. evk.)

A Gazdasági Bizottság elnökeként az ezen a területen felmerülő kérdések, feladatok, problémák megoldására törekedtem. A gré-



mium munkájának is köszönhető, hogy az önkormányzat gazdálkodása stabil és kiegyensúlyozott, ami megalapozza a kerület fejlődését. A gazdasági a legnagyobb leterheltségű bizottság, amely kéthetenként ülésezik. A korábbi ciklusokban ugyanezt a munkát három bizottság végezte, így személyesen is nagy felelősség hárult rám a hatékony munkavégzés miatt. Mind a va-

gyongazdálkodás, mind a városüzemeltetés területén sok olyan döntést kellett hoznunk, amely figyelembe veszi az egyéni lakos és a kerület mint közösség érdekét is.

A Kulturális Bizottság tagjaként és a Települési Értéktár Bizottság vezetőjeként a kerületi értékek felfedezése, megőrzése volt és a jövőben is lesz a célom. Nagy öröm számomra, hogy elindult a helyi hungarikumok feltérképezése, és ebben a munkában rácsodálkozhatok Újbuda sokszínűségére és kiapadhatatlan gazdagságára.

Egyéni képviselőként Albertfalva és Kelenföld polgárainak ügyes-bajos dolga-it segített megoldani. Az Albertfalván és Kelenföldön élők sokáig el voltak vágva egymástól a vasúti felújítási munkák miatt, de sok küzdelem és tárgyalás árán sikerült a gyalogosátjárók megnyitását elérni. Öröm számomra, hogy a körzetemben van két kiváló óvoda (az Ezüstfenyő és a Pajkos), amely szállítását, fejlesztését polgármester úrral együtt segítettük. Az Etele úton egy pihenőpark létesítését sikerült elérnem külső forrás bevonásával, amikor a MOL több mint 100 munkatársa önkéntes munkájának köszönhetően

egy használhatatlan betonfelület virágoskertté változott. A Kondorosi út környékén élők pedig – egy személtérakó helyett – kis parkkal és kutyafuttatóval lettek gazdagabbak. De megnyílt az első albertfalvai közösségi kert is.

Sok feladatunk van még a köztisztaság és a közbiztonság javítása területén, remélem, a következő ciklus végén ezek megoldásáról számolhatok be.

**Gajárszki Áron**  
– LMP

A legfontosabb téma talán az volt számomra, hogy a kerékpáros közlekedés végre ne úri huncutság legyen a hivatal szemében, hanem egy támogatandó környezetbarát közlekedési módszer, amely kellő népszerűség esetén képes feloldani a forgalmi dugókat. Ehhez kapcsolódóan számtalan módosítóm és előterjesztésem volt.

A másik a Kerületi Városrendezési Szabályzat átirása volt, ebbe olyan környezet-



védelmi szempontból fontos (rendszeresen előadott) javaslataim kerültek be, mint a kerékpártárolók kötelező kiépítése új kereskedelmi létesítményeknél, a távfűtés előnyben részesítése, az új zöld felületeken a tetőkről származó esővíz felhasználása öntözéshez.

A fenti célokat elértem, de a nyolc előterjesztésem közül csak három valósult meg. A legbüszkébb talán arra vagyok, hogy sikerült a Móricz Zsigmond körteret visszaszerezni a forgalomtól az emberek számára. Mivel nyitott szemmel jártam, sok más dologra is hatni tudtam. Így sikerült a zöld felületre parkolást visszaszorítani, vagy például az Allee áruháznak is én javasoltam, hogy ne csak a színpalak mögött, de nyilvános térben is szelektíven gyűjtse a hulladékot. A Bikás park szomorú állapotát egy vetítéssel egybekötött interpelláció során mutattam be, ami annyira megragadta a városüzemeltetési igazgató fantáziáját, hogy neki is állt felújítani a parkot, ami szépen halad...

Relative jó a közlekedésünk, de a 4-es metró kész bukás a jelenlegi utaslétszám mellett. Ezért a felszínen el kell vezetni a budaörsi hipermarketekig. Az autópályát viszont ki kellene szorítanunk a városunkból, és zebrákkal tenni átjárhatóvá, a vasúti töltések elszigetelő hatását pedig gyalogos alagutakkal kell megtörni.

Közösségi szinten sokat tettem a kerületért, mert négy éve folyamatosan tart ingyenes filmes fórumokat az A38 hajón az Ökofilmklub Egyesület, amelynek az elnöke vagyok. Ezzel is próbáltam kapcsolatra szert tenni a kerület lakóival, de hamar átalakult egy szakmai beszélgetéssorozattá a környezeti és társadalmi problémákról és megoldásokról.

A másik hőstetem, amikor példát mutatva a magyar virtusból, elfogtam egy rablót, és ezzel egy csapásra a kerület leghíresebb helyi képviselője lettem pár napra.

**Farkas Krisztina**  
– Fidesz (12. evk.)

Képviselői munkám során elsősorban a szociális, a köznevelési és közművelődési kérdések kaptak nagyobb hangsúlyt, emellett fontosnak tartottam Albertfalva kultúrtörténeti értékeinek megőrzését is.

Az Albertfalvi Közösségi Ház több mint tíz éve szolgálja a környéken élők művelődési igényeit, változatos kulturális programokkal várja az itt élőket. A felső szint felújítására az albertfalvaiak már hosszú évek óta vártak: a KULTI műszaki csapatával és a környéken élőkkel összefogva egy kiállítótermet és egy többfunkciós helyiséget sikerült kialakítanunk. Ennek köszönhetően új programok és új közönségréteg befogadására alkalmas területtel bővíthetett a közösségi tér.

Kezdeményezésemre létesült a szociális gondok enyhítésére a kerület első adományboltja. A kis üzlet rövid időn belül népszerűvé vált, létrehozása kettős célt szolgált: a rászorulóknak számára lehetővé tesz bizonyos mértékű megtakarítást, míg egy másik réteg



körében a környezettudatos magatartás kialakítását segíti.

A Köznevelési Bizottság alelnökékként felvettem a kapcsolatot az albertfalvai oktatási intézmények vezetőivel. Az együttműködésből több sikeres, hagyományteremtő szándékkal megszervezett, a magyar zenei kultúrát, a költészetet és a környezettudatos magatartást (Föld Napja) népszerűsítő iskolai rendezvény született. Az Újbudai Pedagógiai Intézzel kialakult szakmai együttműködésnek köszönhetően számos tanulmányi verseny zsűrijének munkájában vehet-

tem részt, az Etele Helytörténeti Versenyt pedig immár második alkalommal közösen szerveztük meg.

Fontosnak tartom, hogy a fiatalok lehetőséget kapjanak szabadidejük tartalmas eltöltésére, ezt a célt szolgálja a kezdeményezésemre az Albertfalvi Közösségi Házban létrehozott videostúdió, ahol a média világával ismerkedhetnek meg az érdeklődők. A továbbiakban is a megkezdett irányvonalat szeretném folytatni.

**Görög András**  
– MSZP

A ciklus utolsó évében, 2014 januárjában lettem a képviselő-testület tagja, előtte három cikluson keresztül Albertfalva egyéni



önkormányzati képviselője voltam. 2010-től az Oktatási, majd a Gazdasági Bizottság tagjaként vettem részt az önkormányzati munkában.

A Gazdasági Bizottság tagjaként nyomon követhetem az önkormányzat közbeszerzés-

seit, ahol a kampányban „törvényes rendet” ígérők gyakorlatilag megszüntették a nyílt versenyt, a pályázatok nagy részére meghívják a „körön belüli” cégeket, még a valódi verseny látszatára sem ügyeltek. A pályázatok kiírásakor legtöbbször még a meghívottak nevét sem ismerhette meg a bizottság, és fura módon ezt a bizottság kormánypárti tagjai sem nagyon tették szóvá.

A polgármester választási ígéreteivel szemben a kerületben és szűkebb környezetben, Albertfalván megállt a panelépületek korszerűsítése, felújítása (szigetelés, ablakcsere), ami az itt élőknek szinte a legfontosabb probléma.

Az oktatás területén is jelentős változások történtek: a kormányzat az eddigi iskola-fenntartó önkormányzatból egyszerű „épfel-fenntartót” csinált, a kerület semmit nem tett az intézményei megvédése érdekében, sőt, a helyi döntések tovább mélyítették a válságot az oktatásban.

Az önkormányzati munka során folyamatosan nyújtottunk be módosító indítványokat mind magam, mind ellenzéki képviselőtársaim, de sajnos mindig süket fülekre találtak. Az ellenzéki képviselők munkáját az sem segítette, hogy a jelenlegi vezetés a kerület újságját egyszerű pártharsonává silányította.

**Vécsei Éva – MSZP (8. evk.)**

Többször választottak meg egyéni képviselőnek a kelenföldi polgárok, így különböző összetételű vezetésekkel volt lehetőségem együtt dolgozni, de az elmúlt négy évben meglepetéssel tapasztaltam a döntések esetlegességét, a koncepciók teljes hiányát. Leállították a panelépület-rekonstrukciókat, a területrendezést, a közterület-fejlesztést, és semmilyen formában nem javították az itt lakók biztonságérzetét. Üres és kampány-szerű látványintézkedéseken kívül szinte semmi nem történik sem Kelenföldön, sem Újbudán. A körzetben a már korábban előkészített és tervezett játszótér- és parkfelújításon, valamint egy futópálya kialakításán kívül lényegében semmi sem történt, az emberek mindennapjait érintő ügyekben gyakorlatilag megállt az idő! A Bikás park átalakításából és felújí-



tásából a beígért hatalmas elképzeléseknek csupán töredéke valósult meg, annak ellenére, hogy még tavaly is klubházról, tórol, szökőkúttról jelentettek meg milliókért kampánykiadványokat. Ma már látjuk, hogy becsaptak minket!

Persze nem is csodálkozhatunk mind ezen, mert az a vezetés, amelyik pártlappá silányítja a helyi újságot, amelyik nem jár az emberek között, csak belső körben tesz győzelmi jelentéseket, amelyek nem hallgatja meg a politikai ellenfeleit, az nem is érzékelheti a valóságos gondokat és problémákat. Az emberek számára fontosabb lett volna a visszafelé mutogatás helyett a parkok rendszeres takarítása és karbantartása, a közlekedési problémák javítása, a beígért térfigyelő kamerák telepítése, az oktatási intézmények megvédése.

Gyökeres változásra van szükség Újbudán!

## ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐI BESZÁMOLÓ

**Gyorgyevics Miklós**  
– KDNP (5. evk.)

Képviselői munkám két nagyobb részre bontható.

A Szociális és Egészségügyi Bizottság elnökeként részese voltam annak a folyamat-



nak, mely során igyekeztünk a szociális ellátó rendszert igazságosabbá tenni. Célunk volt, hogy a valóban rászorulókat segítsük nagyobb mértékben. Két csoportra különösen figyeltünk: a gyermekes családokat és a rászoruló időseket támogattuk kiemelten. Rendkívül eredményesnek ítélem meg az önkormányzat 60+ és ebben ciklusban kibővített 50+ programját. Az egészségügy terü-

letén kiemelném a jól működő Fehérvári úti szakrendelő belső felújítását, a százmilliót is meghaladó digitálisröntgen-beruházást, valamint a nyolc háziorvosnak helyet biztosító Ulászló utcai háziorvosi rendelő átadását. A legfontosabbnak azonban azt tartom, hogy megteremtettük a gyermek-egészségügyi centrum létrehozásának alapját a volt Fényes Elek szakközépiskola épületének megszerzésével, amelynek nagy előnye, hogy szervesen kapcsolható a szakrendelőhöz. Ez egyben ki is jelöli a következő ciklus egyik nagy feladatát: a gyermek-egészségügyi centrum kialakítását és működésének beindítását.

Egyéni képviselői körzetemben feladatomban tekintetem, hogy lehetőségeimhez képest hozzájáruljak a környék lakosságának nyugalomához, biztonságához, és a szebb, élhetőbb környezetéhez. A ciklus elején bezárt, illetve elköl-

tözött a Petőfi híd lábánál lévő két szórakozóhely, amelyek a nyári időszakban sok kellemetlenséget okoztak az ott élőknek. A lakásbetörések és autófeltörések számának csökkentése érdekében további térfigyelő kamerákat szereltek fel kezdeményezésemre a lágymányosi lakótelepen. Fokozottan figyeltem a zöld területek gondozására, és jelentős összegből megújult a Baranyai téri park és játszótér is.

**Jankó István**  
– Fidesz (4. evk.)

A Köznevelési Bizottság elnökeként természetesen a kerületben folyó nevelő-oktató



munkával kapcsolatos témákat tartottam a legfontosabbnak. Az iskolák ugyan már nem tartoznak szorosan az önkormányzat közvetlen irányítása alá, de a működtetésük a mi feladatunk maradt. Fontosnak tartom, hogy a lehető legjobb körülmények között

tanuljanak a diákok és tanítsanak a tanárok. Tovább kell bővítenünk az óvodai férőhelyek számát, ezért nagy erőfeszítéseket teszünk: idén nyáron egy csoportszobával lesz több a kerületben, és további bővítés is várható, ennek előkészületei már megtörténtek. Fontosnak tartottam, hogy az óvodákban óvodapszichológusok segítsék az óvodai nevelőmunkát, ezért kezdeményeztem munkába állításukat, és ha jól mennek a dolgok, akkor össze ez meg is valósul.

Talán a legnagyobb problémát az együttműködés, a megértés hiányában látom. Nagyon sok esetben tapasztalom, hogy valamit elvégzünk, de mindig van, akinek ez nem jó – például egy kiszáradt fa helyére ültetünk egy másikat, de valaki inkább parkolni szeretett volna a helyén. A Bukarest utca végén sikerült megszüntetni a lakosságot nagyon zavaró szelektív hulladékgyűjtő szigeteket, ennek ellenére még mindig akadnak olyanok, aki oda teszik le a szemetüket.

Azok a nagyobb célok, amelyeket a ciklus elején tűztem ki a körzetemben, teljesültek. Lakossági ké-munkával kapcsolatos témákat tartottam a legfontosabbnak. Az iskolák ugyan már nem tartoznak szorosan az önkormányzat közvetlen irányítása alá, de a működtetésük a mi feladatunk maradt. Fontosnak tartom, hogy a lehető legjobb körülmények között

**Junghausz Rajmund**  
– Fidesz (14. evk.)

A közbiztonság javításán, játszótérek, iskolák, óvodák fejlesztésén túl elsődleges feladatomban tekintem közösség-



építő tevékenységemet. Számtalan olyan problémával találkoztam, amely vagy nem alakult volna ki, vagy hamar megoldódott volna, ha csak egy kicsit jobban odafigyelnénk egymásra. Ezért is van egyre nagyobb szerepe a hatékony önkormányzati munka kiegészítésének a civil szervezetek önfeláldozó munkájának. Az önkormányzat támogatásával és a Szere-

tem Újbudát Egyesülettel együttműködve szerveztük meg az elmúlt években az Újbudai Balaton-átúszó Csapat versenyzését, a dinnyeévó és hőemberépítő versenyeket. Szerveztünk kutyás fórumot, valamint sikeresen beindítottuk az Őrmezei Közösségi Kerttet.

A kitűzött célokat illetően úgy fogalmaznék, az irány jó és sok mindent sikerült megvalósítani, de természetesen van még bőven feladat. A lakossági igények figyelembevételével Őrmezőn közösségi kertet, gazdapiacot, új játszótérrel, óvodai csoportszobákat sikerült kialakítani. Felújítottuk a Cirmos utcát, KRESZ-pályát hoztunk létre, javítottuk a parkolási lehetőségeket, valamint a KMB-irodán keresztül növeltük a rendőri jelenlétet. Sasadon bővítettük a Beregszász téren található játszótérrel, felújítottuk a Bakony utcát, a Szent Kristóf utcát és a Beregszászi úti járdát.

Az eddigiek folytatásán túl a legfontosabb feladatomban tekintem a sasadi és őrmezei lakók nyugalomát megvédeni a 4-es metró káros „mellékhatásaitól”.

Körzetemben leginkább dolgos, szorgalmas emberek élnek. A felmerült igények többsége megoldható. A telefonos és e-mail elérhetőségeim nyilvánosak, és igyekszem minden felvetésre napokon belül reagálni. [www.junghauszrajmund.hu](http://www.junghauszrajmund.hu)

**Király Nóra**  
– Fidesz (16. evk.)

Gazdagrét, Sasad, Madárhegy önkormányzati képviselője, munkám mellett főállású 4 gyermekes anyuka vagyok. Számomra a



családom a legfontosabb, de a munkámmal együtt teljesedik ki igazán az életem.

Büszke vagyok rá, hogy immár nyolcadik éve képviselhetem azt a lakókerületet, ahol felnőttem, és amelyet a családalapítás után is otthonommá választottam.

Gyakran sétálunk a gyermekeimmel a környéken, így első kézből tapasztalom a tennivalókat.

Néhány eddig elért eredményt szeretnék kiemelni:

- felújítottuk és kibővítettük a Regös utcai játszótérrel
- kiterjesztettük a házhoz menő szelektív hulladékgyűjtő rendszert

- megvalósult a Napraforgó Óvoda felújítása
- megerősítettük a közvilágítást a Gazdagréti Nyugdíjasház környékén
- önkéntes polgárőrcsoportot szerveztünk
- biztonságos járdát építettünk az Irhás árokban
- évente több mint 2000 virágpalántával járulunk hozzá a környék közterületeinek szebbé tételéhez

Az egészséges táplálkozás segítésére östermelői piacot hoztunk létre Gazdagréten, ahol nemcsak östermelőtől származó élelmiszert vásárolhatnak a helyiek, de közösségi programokat is szervezünk nekik.

A sportot is igyekszünk mindenki számára elérhetővé tenni:

- gumiborítású futókört és fitnessparkot építettünk

a Torbágy utcai parkban, ahol szakemberek tartanak ingyenes edzéseket

- dzsúdó akadémiát nyitottunk és műfüves focipályát adtunk át a „Csiki suliban”

• letettük a gazdagréti tanuszoda alapkövét, hamarosan kezdődik az építkezés.

Kérem, keressék fel honlapomat ([www.kiralnora.hu](http://www.kiralnora.hu)), és tudjanak meg többet terveinkről és eredményeinkről.

## ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐI BESZÁMOLÓ

**Kupper András**  
– Fidesz (17. evk.)

Tizenkét éve dolgozom a kerületben képviselőként. 2010-ben kulturáért felelős alpolgármesterré választottak.

Nevemhez kötődik az újbudai KULTI létrehozása, amely egységbe foglalja az összes kerületi kulturális intézményt. Ide-



tartozik a Gazdagréti Közösségi Ház is, amely jelentős fejlődésen ment keresztül, sőt ez a felfelé ívelés a mai napig tart. Bizonyítja ezt az is, hogy szinte maximális a ház kihasználtsága, reggeltől estig sok-sok ember megfordul itt, megtalálva a saját ér-

deklációs körének megfelelő programot. Önkéntes szerveződések, klubok, önszervező, beszélgető körök, klikkek alakultak, igazi közösséggé formálva a helyeket.

Megelégedéssel tölt el, amikor azt látom, hogy a színes és érdekes programokat örömmel fogadják a kultúra és a többi ember felé is nyitott látogatók.

Rendszeres kapcsolatot ápolok a Gazdagréti Nyugdíjas Klubbal és a Fővárosi Gazdagréti Házzal. A 60+ programon keresztül igyekszünk az időseket is bevonni a közösségi életbe, amire Gazdagréten különösen nagy szükség van. Ez azért is tölt el elégedettséggel, mert azt bizonyítja, hogy ezt a helyet nem szívesen hagyják el az emberek, hiszen a legtöbb idős a lakások átadása óta itt lakik. A jövőben is a jó kapcsolatok ápolására, a nyugdíjasok helyzetének megkönnyítésére törekszem.

Egyik fontos célkitűzésem még, hogy létrejöjjön egy kutyafuttató a körzetben. Ebben a témában személyesen is érintett vagyok, mert büszkeségeim, a díjnyertes labrador kutyáim sétáltatásakor nemcsak én érzem ennek hiányát, de sok kutyatulajdonos problémáit ismertem meg.

(például óvodai, bölcsődei férőhely), akár pénzbeli ellátással, akár természetbeni juttatás formájában. Sok mindent elértünk és sok eredményünket mások is elismerik: idősbarát önkormányzat, családbarát önkormányzat, fogyatékosbarát önkormányzat. Mindegyik mögött óriási önkormányzati erőfeszítés áll, és a szűkülő lehetőségek között ezek hatványozottan fontosak.

A legtöbb lakossági igény a köztisztaság és a közbiztonság javítására vonatkozik, e területeken még sok a tennivalója az önkormányzatnak. A parkok, utak, fák karbantartására, állapotuk javítására, illetve a rendben lévő folyamatok szinten tartására több energiát, néha csak nagyobb odafigyelést kell szentelni.

Én olyan kerületért dolgozom, ahol jó élni, barátságos környezet fogad (minden értelemben és összefüggésben), és az első helyen minden esetben megláthatjuk az értékvezérelt embert, valamint az általa épített közösségeket.

**Ludányi Attila**  
– Fidesz (9. evk.)

A 2010-ben megfogalmazott célok között kiemelt helyen szerepelt – Reményik Sándor után szabadon – „a templom és az iskola”.



Ezeket a célokat igyekeztem folyamatosan szem előtt tartani.

A körzetemben található közintézmények mindegyikét igyekeztem a lehetőségekhez képest segíteni, amennyire tőlem tellett. Ennek köszönhetően volt részem a Napraforgó Óvoda udvarának és játékeinak felújításában.

Kiss Mihály igazgatóval való szoros együttműködésünknek hála a Grosics Gyula sportiskolában megújult a sportszarnok, az ebédlő és a konyha, egy új osztályterem,

most nyáron pedig a fizikaterem és -szertár következik. Nagy örömmel szolgál, hogy megkezdődött a Teleki Blanka iskolában évek óta húzódo nyílászáró-felújítás is.

Az egyik legfontosabb célom az Etele útra tervezett templom építésének segítése volt – ez már évtizedek óta húzódo, és most ott áll kerületünk legújabb temploma. Ha ehhez az építkezéshez csak egy téglányival hozzá tudtam járulni, már megérte!

Azt gondolom, hogy a kiemelt fontosságú feladatokat tekintve sikerült eredményeket elérni.

Nagyon fontosnak tartom Kelenföld közösségi életének fellendítését. Az Összefogás Újbudáért Egyesület keretein belül sok rendezvényt szerveztünk. Nagyon nagy sikernek örvendek a barátaimmal együtt szervezett hétvégi gyermekprogramok (adventi készülődés, anyák napi, húsvéti, gyereknap rendezvények). Eddig két alkalommal szerveztem meg az újbudai lecsófesztivált, amellyel szeretnénk olyan hagyományt teremteni, mint a gazdagréti ha-

lászlélfőző verseny, vagy mint a Szent Mihály-napi búcsú során rendezett gulyásfőzés Albertfalván.

Komoly eredménynek tekintem a templomkerti gazdapiac létrehozását, amely sikeres példája annak, hogyan lehet egyszerre segíteni a magyar gazdáknak és a lakótelepen élő embereknek.

2010-es ígéreteim között szerepelt a zöld területek fejlesztése is, az elmúlt 3,5 év alatt összesen több mint 120 facsemete ültetését kezdeményeztem körzetemben.

**Molnár László**  
– KDNP (1. evk.)

Munkám során arra összpontosítottam, hogy minél nagyobb segítséget tudjak nyújtani a rászorulóknak. A fogalmat ez esetben kiterjesztett értelemben használ-



lom, hiszen rászoruló lehet egy kisgyermekes család, egy idős ember, egy szociálisan rászoruló, egy mozgáskorlátozott és még sorolhatnám. Fő célomnak azt tekintem, hogy az ő élethelyzetükön javítani tudjunk, akár intézményi keretek között

(például óvodai, bölcsődei férőhely), akár pénzbeli ellátással, akár természetbeni juttatás formájában. Sok mindent elértünk és sok eredményünket mások is elismerik: idősbarát önkormányzat, családbarát önkormányzat, fogyatékosbarát önkormányzat. Mindegyik mögött óriási önkormányzati erőfeszítés áll, és a szűkülő lehetőségek között ezek hatványozottan fontosak.

A legtöbb lakossági igény a köztisztaság és a közbiztonság javítására vonatkozik, e területeken még sok a tennivalója az önkormányzatnak. A parkok, utak, fák karbantartására, állapotuk javítására, illetve a rendben lévő folyamatok szinten tartására több energiát, néha csak nagyobb odafigyelést kell szentelni.

Én olyan kerületért dolgozom, ahol jó élni, barátságos környezet fogad (minden értelemben és összefüggésben), és az első helyen minden esetben megláthatjuk az értékvezérelt embert, valamint az általa épített közösségeket.

**Nagné Antal Anikó**  
Fidesz (6. evk.)

A 2010–2014 közötti időszakban arra törekedtem, hogy a rendelkezésemre álló eszközökkel segítsem a választókörzetemben élők mindennapjainak élhetőbbé és könnyebbé tételét. A választópolgárokkal



igyekeztem a legközvetlenebb kapcsolat kiépíteni, mert ez segít leginkább megismerni a tényleges lakossági igényeket.

A választókörzetem fontos – gyalogosközlekedést érintő – fejlesztése a Fehérvári út Hengermalom úttól Dombóvári útig tartó szakaszának akadálymentesítése, valamint parkoló létesítése a Bártfai utcában. Emellett a Nándorfejérvári úti lakótelepen elkészült a játszótér bekerítése, a Szerémi úton pedig új kutyafuttató létesült, szintén a környéken élők igényeinek megfelelően. Választókörzetemet érinti az egyik legnagyobb fővárosi tömegközlekedési fejlesztés: az 1-es villamos újbudai szakaszának kiépítése. A beruházás kapcsán végig közvetítettem a munkálatokkal érintett környék lakói és a BKK között, képviselve az ott élők érdekeit.

Az albertfalvai piacot civil segítséggel felélesztettük tetszalott állapotából, és már évek óta népszerű tanyasi termelői piac működik itt szombatoként, a kerületiek és a gazdák nagy örömeire.

Jelentős fejlesztések voltak a Domokos Pál Péter Általános Iskolában (felújítások, díszkert kiépítése, fűtőkorszerűsítés, műfüves focipálya), valamint a Mozgolóda Óvodában (a kerti játékok felújítása, ovifocipálya létesítése).

A Vicus Közalapítvány Kuratóriumának tagjaként lehetőségem van közvetlenül is támogatni a választókörzetemben élő rászoruló családokat és egyedülálló idős embereket.

Nagyon fontosnak tartom közös munkánkat az Összefogás Újbudáért Egyesülettel, mivel ezáltal nagyon sok tartalmas programmal járulhatunk hozzá a gyermekes családok és az idősebb emberek életének tartalmasabbá tételéhez. Ilyen például a meridiántorna, a kártya- és társasjátéklklub, kiállítások, előadások, ingyenes jogi tanácsadás, kedvezményes gyümölcs- és zöldségvásár szervezése. A „Karácsonyfadíszek kicsiktől nagyoknak” pályázat elindításával – melyet a kerület iskolásainak hirdettünk meg 2011 óta minden évben advent idején – ugyancsak az volt a célom, hogy örömet szerezzünk a magányos idős embereknek, és erősítsük a generációk közötti összetartozást.

Kezdeményeztem és részt vettem az I. Malom Kézműves Sör- és Kulturális Fesztivál szervezésében, valamint a kerületi polgárok számára rendszeres, díjmentes, tárlatvezetéssel egybekötött látogatásokat szervezek az Országos Széchényi Könyvtárba. Képviselem kerületünket a Magyar Zarándokút Önkormányzati Társulásban, mely keretében több rendezvénnyel népszerűsítettük a Magyar Zarándokutat, és létrehoztuk a kerületi zarándokpontot is.

## ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐI BESZÁMOLÓ

**Sass Szilárd**  
– Fidesz (15. evk.)

Abból adódóan, hogy egy évig vezettem a Gazdasági Bizottságot, majd utána harmadik éve vezetem a Kulturális Bizottságot – miközben tagja maradtam a gazdaságinak –, döntően azokra a témákra fókuszáltam, amelyek ehhez a két bizottsághoz tartoznak. Így a kerületi témák legalább 80 százalékára folyamatos rálátásom van.



A területemen belül fekszik a Sas-hegy Természetvédelmi Terület – bár ez nem a kerület gondozásában van, nagyon fontosnak érzem a megóvását. Most dolgozunk azon, hogy létrehozzunk egy védőzónát körülötte.

Egyéni képviselőként nyitott vagyok a körzetemben lakók problémáira, eze-

ket döntő részben sikerült megnyugtatóan megoldani. Igazán fontos eredménynek tartom, hogy sikerült kialakítani a szinte mindenkinek megfelelő forgalmi rendet a Zólyomi út környékén, illetve a Farkasréti iskola környékén.

A lakossági igények általában a közterületi állapotokkal kapcsolatosak. Továbbra sem sikerült az utcák legalább egy oldalára babakocsival használható járdákat építeni, és sok helyen van igény az utak felújítására is, ami nemcsak a közlekedési feltételeket javítja, hanem esztétikailag is szépíti a lakókörnyezetet. Jó példa erre a Hegytető utca, a Kond vezér utca, az Oroszvég utca, a Nedevár utca, a Holdvilág utca, a Brassó köz, a Kőhalom utca és a Görbe utca felújítása.

Miközben egyre nő a lakossági igény a szelektív hulladékgyűjtésre, ugyanúgy erősödik a szelektív szigetek környékén uralkodó áldatlan állapotok elutasítása is, különösen a közelben lakók részéről. Remélem, hogy a házhoz menő szelektív hulladékgyűjtésre még ebben az évben mindenhol lehetőség nyílik, így a szigetek problémája is megoldódik.

Neuralgikus pont az autók száguldozása is: szinte az egész terület „Zóna30” besorolású, de belül ezt nagyon kevesen tartják be. Vannak fekvőrendőrök, de akinek a háza előtt van, az ezek megszüntetését kéri. Az igazi megoldás az autók türelmes közlekedése lenne.

Mivel a költségvetési keretek végesek, úgy gondolom, hogy a területemen ennek megfelelően tudunk előrelépni.

**Szabó András**  
– Fidesz-KDNP (2. evk.)

A kulturális és a gazdasági bizottság tagjaként rendkívül sikeres négy évet tudhatok magam mögött, hiszen tevékenyen vettem részt abban, hogy a kerületi lakosok igénye-



ihez mérten alakítsuk ki a Bartók Béla úton a kulturális főutcát. Az előző városvezetés elhibázott lépéseket tett ez irányba, a körzetben jelentősen megemelte a bérleti díjakat, ellehetetlenítve ezzel az út menti kis boltok és szolgáltatók helyzetét. Személyes siker-

ként élem meg, hogy több szolgáltatót sikerült megmenteni és azok helyére, akik az elhibázott döntések miatt kénytelenek voltak lehúzni a rolót, olyan új kisvállalkozásokat és szolgáltatókat telepítettünk a környékre, amelyek beilleszkedtek a kulturális negyed összképébe, illetve pluszt jelentenek a környék lakóinak is.

Komoly egyeztetések révén sikerült összhangot találni a környék lakói, illetve a galériák között. Több kulturális szolgáltató botrányok között nyitotta a kapuit – arra nem térnék ki, hogy kik –, ám sikerült megakadályozni, hogy a lakók által kifogásolt, szerintük pornográf vagy félpornográf alkotások tematizálják a környék művészeti életét. A kulturális bizottsághoz tartozik az üzletek nyitva tartása is, sikerült elérni, hogy ezt a lakók igényeikkel igazítsák.

Ami a szűk választókerületemet, a Gellérthegyet illeti, ott több látványos fejlesztést is sikerült végrehajtani. Több mint ezer cserjét ültettünk, kényelmes és kulturált parkolást alakítottunk ki a Ménési úton, fejlesztettük a Balogh lejtőt. Most készült el az Alsóhegy utcában az a közlekedésszabvány fejlesztés, amelynek nyomán az óvoda előtti kereszteződés vált biztonságosabbá.

**Szaniszló Krisztián**  
– Fidesz (11. evk.)

Személyes alapvetésem, hogy az önbizalom és az erő csak akkor tud mederbe tereledni, ha kellő alázattal és szerénységgel párosul. Az önkormányzati képviselő nem úr, hanem szolgál: az állampolgárok szolgálatának kell munkájának közp-



pontjában állnia. Egy a korábbiakban a baloldali szavazó választókerület szavazói tüntettek ki bizalmukkal 2010-ben, az elmúlt négy évben pedig körzetem minden lakójának az érdekét képviseltem, nem csak azokét, akik rám voksoltak. Ideológiai ketrecharc helyett józan, gyakorlatias és a helyi ügyek vitelére koncentrált polgári centripolitika folytatását tűztem ki célul.

Köszönettel tartozom nemcsak azoknak a képviselőtársaimnak és a Polgármesteri Hivatal munkatársainak, akik segítségemre voltak az elmúlt négy esztendőben, ha-

nem minden olyan újbudai polgárnak is, aki kitüntetett bizalmával és hozzájárult ügyes-bajos dolgaival.

Komoly sikereket csak összefogva, csapatmunkával lehet elérni. Albertfalván több önkormányzati választókerület lett kialakítva, de a lakosság továbbra is egy egész egységként kezeli a területet. A városrészben megvalósult fejlesztések így egyaránt a polgármester és a három albertfalvi képviselő (Farkas Krisztina, Csernus László, valamint jómagam) érdemei is.

A legfontosabbak fejlesztések:

- Nyéki Imre Uszoda bővítése
- Érem utcai óvodaépület beruházása
- adománybolt kialakítása a Vegyész utcában (Farkas Krisztina kezdeményezését támogatva)
- Érem utcai játszótér felújítása
- játszótérbővítés és gyerek KRESZ-park kialakítása a Bükköny utcában
- az Albertfalva utca és a Fehérvári út sarkán lévő

zöld terület megújítása, pihenőpark kialakítása

- az Albertfalvi Közösségi Ház (AKH) felső szintjének felújítása (Farkas Krisztina kezdeményezését támogatva)
- játszótér- és parkfelújítás a Sáfrány utcai lakótelepi házaknál

Az új feladataimmal együtt járó munkateher-növekedés mellett, számos más körülményt is mérlegelve, úgy döntöttem, az ideai önkormányzati választáson nem kívánok képviselőjelöltként indulni, így a köszönet mellett ez itt az elköszönés helye is.

**Zsargó Krisztián**  
– Fidesz (7. evk.)

Gyermekkorom óta XI. kerületi lakos vagyok. Itt nevelkedtem, és kislányomat is itt nevelem. Mivel a kerületben élő családtagjaim között egyaránt van iskoláskorú és nyugdíjas, a hétköznapiakban is testközelből találkozik a kerületi oktatással, egészségügygel, amelyek kapcsán kizárólag pozitív tapasztalataim vannak.

Tíz éve veszek részt aktívan a helyi közéletben, ebből négy éve tevékenykedem önkormányzati képviselőként. Közgazdász végzettségemnek köszönhetően már előtte is segítettem az önkormányzat munkáját a Pénzügyi és Költségvetési Bizottság aktív tagjaként.

Alapvetően a kerület, azon belül is elsősorban az általam képviselt választókerület lakosságának mindennapi problémáira, igényeire fókuszáltam, amelyek az emberek életét és közérzetét részben meghatározzák vagy meghatározhatják a hétköznapiak folyamán. Ezek többek között közlekedési és infrastrukturális kérdéseket vagy szociális problémákat, illetve közösségi igényeket jelentenek. Emellett természetesen kivettem a részem a munkából, a döntés-előkészítésből és a döntések meghozatalából a nagyobb, átfogó kerületi projektek során is, a kerület és a kerület polgárainak érdekeit szem előtt tartva. Itt beszélhetünk a megvalósult vagy folyamatban lévő beruházásokról, vagy egyéb gazdasági kérdésekről, ahol az önkormányzati vagyon megőrzése és gyarapítása a cél, a „jó gazda” szemével nézve. A gazdasági folyamatok helyes mederben tartása alapvető fontosságú, hiszen csak így működhet jól a kerületi illetékességű egészségügy, oktatás, és így biztosítható a megfelelő szociális háló is. A Pénzügyi Bizottság alelnökeként is gazdasági témákat véleményeztem, és ilyenekben tettem javaslatokat, valamint az önkormányzati támogatások helyes és törvényes felhasználását ellenőriztem.



Azt gondolom, sikerült elérni a kitűzött célokat, még annak ellenére is, hogy adott helyzet. A választókerület, ahol dolgozom, rendkívül heterogén régió, örömteli feladat volt megismerni egy-egy kisebb terület igényeit és válaszokat keresni rájuk. Összességében pedig egy egységes kerületi szintű munka is folyik, ahol a képviselő-testület közös tevé-

kenységével alakítunk ki és őrünk meg értékeket, amelyek miatt érdemes és jó Újbudán élni, és amiért az újbudai polgároknak egyfajta kerületi identitástudatuk van.

Úgy vélem, a kerületi közlekedési, illetve úthálózat kifejezetten jó, és folyamatosan javul a metróberuházás befejezése, az 1-es villamos vonalának fejlesztése, valamint az útfelújítások és -javítások okán. Elmaradások az egyes csoportok, lakóközösségek érdekképviseletében mutatkozhatnak, ami sajnos betudható a rohanó életvitelnek is. A nagyobb társasházakban kevésbé ismerik egymást az emberek, így kevésbé is fognak össze egy közös cél érdekében, ugyanakkor a „szorosabb együttélés” miatt az ellentétek hamarabb kiéleződnek. Az elmúlt négy évben jellemzően a közvetlen lakókörnyezetre irányuló igények merültek fel a körzetemben. Ezek elsősorban a lakóhelyekhez közel eső közterületek fejlesztésére, alakítására irányultak, vagy társasházak képviselői kerestek meg és kértek segítséget lehetőségeik feltérképezésében.

Szociális kérdésekben is sokan kerestek meg, amelyekre számos esetben mind a Polgármesteri Hivatallal, mind a Vicus XI. Közalapítvánnyal együttműködve sikerült megoldásokat találni.

A polgárok nemcsak igényeket fogalmaztak meg, hanem segítettek is a munkámat aktív véleménynyilvánítással, ötlettel. Megkeresésemre és kérdéseimre adott válaszaikkal például megakadályoztuk, hogy a BKK a Bártfai utcát főútvonalá minősítse, így megtartottuk a környék lakóövezetével méltó nyugalmát és biztonságát.



## Sikeres szeniorok

Újbuda Önkormányzata 2012 decembere óta tagja a Senior Capital néven indult uniós programnak. Ennek célja az 50 év felettiek segítése munkahelyük megtartásában, illetve az elhelyezkedésben. A Magyarországon elsőként Újbudán bevezetett projekt értékelését június 17-én az Újbudai Pedagógiai Intézet Erőmű utcai épületében tartották. Az eseményt Hoffmann Tamás polgármester nyitotta meg.



SENIOR CAPITAL  
Jövők a tapasztalatra épül

Tavaly tavasszal több száz kérdőív és interjú elkészítésével mérték fel az 50 év feletti helyzetét: mit tudnak a munka világáról, miben van szükségük támogatásra. – Különböző méretű cégek vezetőit kérdeztük az 50 év feletti munkavállalókról – mondta Toldi Tamás, az Újbuda 60+ program időügyi referense –, emellett a kapcsolódó minisztériumok és a munkaügyi szakma, többek között a munkaügyi központ munkatársait is megkértük, hogy osszák meg velünk tapasztalataikat.

Tavaly áprilisára állt össze egy olyan képzési program, amely nem csupán nyelv-, illetve informatikatanfolyamokból áll, hanem képességfejlesztésből, valamint olyan információk átadásából, amelyekre ennek a korosztálynak szüksége lehet. A Senior Capital Programban résztvevők ingyenesen juthattak hozzá az önmenedzseléssel, álláskeresési praktikákkal, munkajoggal kapcsolatos tudnivalókhoz is.

– Az úgynevezett elektronikus írástudatlanság ma olyan, mintha száz évvel ezelőtt valaki egyáltalán nem tudott volna írni – mondta Hernádi Jánosné, a Qualy-Co. Oktatási Tanácsadó Kft. ügyvezető igazgatója. – Ez a program a tartalma miatt is újszerű és egyedülálló, hiszen eddig nem sokan foglalkoztak az új álláskeresési technikák megtanításával, azzal, hogy miként tudja eladni magát egy interjú egy 50 év feletti munkavállaló.

A résztvevők elmondása szerint többdiplomás, több nyelvet beszélő embereknek is problémát jelent az állászerzés, nekik az önértékelés, önbecsülés fejlesztése jelentette a legnagyobb segítséget. A képzés ideje alatt hárman helyezkedtek el, néhányan pedig azért nem tudtak jelen lenni az oklevelek átadásán, mert éppen állásinterjúknak voltak.

Az uniós program német, osztrák, szlovén, olasz és lengyel partnerségben zajlott, az értékelésre és a tapasztalatcserére egy olasz delegáció is érkezett Trevisóból. – Közösen alkottunk meg azt a keretrendszer – mondta Szepesfalvy Anna, a Senior Capital Program projektmenedzsere –, amit aztán mindenki megpróbál a saját mikroközösségére igazítani.

(H. L.)

## Meghirdették az 50+ programot



Az Újbudai Pedagógiai Intézet Erőmű utcai épületében egy fontos bejelentés is történt június 17-én. Az önkormányzat a visszajelzések és az igények alapján továbbra is folytatni kívánja az 50 év felettiek támogatását Újbuda 50+ program néven, immár saját költségvetéséből, egyre több szolgáltatást biztosítva a szenior álláskeresőknek.

– Mindig kiemelt feladatnak tekintettük – mondta Hoffmann Tamás polgármester –, hogy saját eszközeinkkel segítsük az álláskeresést és a munkaerőpiacon

Július 7-én, hétfőn indul el az 50+ Klub a Bölcső utca 3. szám alatt, rövidesen kikerül az ajtóra az 50+ embléma is a 60+ mellé. – Korábban is a Bölcső utcában biztosította az önkormányzat az informatikai képzést és az ingyenes számítógép-használatot a 60+-osoknak, itt kapnak majd helyet a szenior álláskeresők is – mondta Molnár László alpolgármester. – Ezután is itt lesz lehetőség a tapasztalatcserére, és itt folytatjuk a jövőben a képzési programjainkat is.

Azokat várják az 50+ Klubba, akik már végeztek tanfolyamot, de mindenki mást is, akinek gondja tá-

madt az elhelyezkedéssel. A klubban minden hónap első hétfőjén neves szakemberek és pedagógusok tartanak majd előadásokat, amelyek önértékeléssel, önéletrajzírással, vállalkozási ismeretekkel foglalkoznak, valamint folyamatos mentálhigiénés szolgáltatást is nyújtanak a programban részt vevőknek. – Természetesen lesznek olyan programok, amelyeken az 50+-osok a 60+-osok is részt vehetnek – mondta Győrffyné Molnár Ilona, a Humánszolgálati Igazgatóság vezetője. – A kutatásból az derült ki, hogy az 50+-os korosztály számára is fontosak az egészségmegőrzéssel kapcsolatos információk. Ténylegesen egy bölcső-



nek szánjuk ezt a helyet, és szeretnénk minél szélesebb körben biztosítani a kerület lakóinak az igénybe vehető programokat. Szeptembertől indulnak az angol nyelvi és az informatikai kurzusok, valamint önmenedzselés, munkajogot és álláskeresési technikákat is oktatnak a szenioroknak, hogy ez a korosztály is versenyképes maradjon a munkaerőpiacon. A programokra e-mailben az 50plusz@ujbuda.hu címen lehet jelentkezni, személyesen pedig a Bölcső utca 3. alatt található Szenior Központban.

(H. L.)

## Megmentett cseresznyéskert



A Gazdagréti Idősek Klubja tagjai saját kezdeményezésükre mentették meg azt a közelkben található gyümölcsöst, ahol mindannyian szívesen töltik idejüket. Június 18-án szerszámokat ragadtak, hogy rendbe tegyék a pusztulásnak indult területet.

– Évek óta panaszkodtak a nyugdíjasok, hogy ezek a cseresznyefák egyre rosszabb állapotban vannak – mondta Tamáska Andrea, a Gazdagréti Idősek Klubja vezetője. – Sok ágat fiatalok törnek le, amikor vandál módon szedik róla a gyümölcsöt. Így felhívtam képviselőnket, Király Nórát, aki felkarolta ezt az ügyet – tette hozzá.

A Hosszúrét utcával párhuzamosan elhelyezkedő fővárosi terület, a Gazdagréti tértől egészen a Budaörsi útig elterülő gyümölcsös megmentésére több mint tizenötven gyűltek össze. Az Újbuda Prizma is besegített a munkába egy kertésszel, néhány szakmunkással és szerszámokkal. A csapat néhány óra alatt rengeteget tett annak érdekében, hogy a jövőben kulturáltabb környezetben üzhesse kedvenc időtöltését, a kutyasétáltatást.

(H. L.)



# 60+: a sikertörténet folytatódik

Európa előregedő népességének problémakörére a kontinens számos országában dolgoztak már ki közös és egyéni stratégiákat – Újbuda a legelső között reagált, nemcsak több ezer nyugdíjast szólított meg 60+ programjával, hanem két nemzetközi projektet is sikerrel vezetett le. Fogytékosságbarát munkahely díjjal tüntették ki a városrészt, tavaly másodikszor nyerte el az Idősbarát Önkormányzat díjat.

A 60+ alap gondolata 2007-ben fogalmazódott meg, ekkorra az idős lakosok száma jelentősen megnőtt. – Két-három ezer emberrel tartottuk a kapcsolatot, elsősorban szociális területen, és volt 37 ezer olyan idős, akiről nem tudtuk, hogyan éli mindennapjait. Akkor határoztuk el, hogy őket is meg kell szólítanunk – emlékszik vissza a kezdetekre Györflyné Molnár Ilona humánszolgálati igazgató. A kezdemé-



nyezés legfontosabb célja az volt, hogy javuljon az idősök életminősége, a leszakadás és elszigetelődés helyett aktívan vegyenek részt a társadalomban, akár munkavégzéssel, akár a szabadidő hasznos eltöltésével. 60 év felett ugyanis sokan azon kapják magukat, hogy rendszeresen a négy fal között ülnek és tévészo-

rozatokat néznek. – A legnagyobb kihívást az jelentette, hogy a bezárkózott, magukról lemondó időseket kizökkentsük a monotonitástól, és kitaruljanak előttük a lehetőségek: megvalósítsák önmagukat, illetve bepótolják azokat a dolgokat, amelyekre aktív éveikben nem volt idejük – tette hozzá a program vezetője. Ugyanilyen fontos szempont volt, hogy a hatvanon túliak évtizedek alatt felhalmozott tudása, élettapasztalata nyugdíjba vonulásukkal se vesszen kárba.

## A titok az önkéntességben rejlik

Magyarországon évtizedek óta nincs hagyománya az önkéntes munkának, ez korábban legfeljebb az egyházi szervezetekre volt jellemző. A 60+ programmal olyan módszert dolgoztunk ki, amivel helyben szólítjuk meg a vállalkozó kedvű időseket, hogy segítsenek társaikon. Ez lett a program egyik legerősebb bástyájának számító Szomszédügyi Önkéntes

Toldi Tamás időügyi referens szerint a kerületben leginkább ez a hálózat tartja mozgásban az idős társadalmat. – A kapcsolatrendszeren keresztül könnyebben tudjuk tájékoztatni őket, programokat kínálni nekik és meghallgatni az igényeiket – tette hozzá. – Az önkormányzatnak az egész időügyben katalizáló szerepe van – folytatja Györflyné –, segíti a feleket egymásra találni és a feladatokat delegálni. Rájöttünk arra is, hogy sok minden nem pénz, sokkal inkább szervezés és megfelelő hozzáállás kérdése. A gazdagréti önkéntes klub egy-két emberrel kezdte, ma egy rejtvényfejtő délutánon 40–50-en is részt vesznek. Az önkéntes segítők nemcsak becsatarnázzák az időseket a közösségi élet körforgásába, de olyan elesett embereket is segítenek, akik koruknál és egészségi állapotuknál fogva alig tudnak kimozdulni lakásukból.

A program vezetője arról is tájékoztatott, hogy az önkormányzat rendszeresen pályázik különböző projektek megvalósítására, egyebek mellett a 60 fölöttiek otthoni ápolására is szerveznének képzéseket. Mivel a kormány az érettségi feltételül szabta a diákoknak az 50 óra önkéntes munkát, a középiskolások nyújtotta kínálat találkozhat az idősök keresletével.

## Szakköröktől a bűnmegelőzésig

A 60+ nyújtotta lehetőségek szinte korlátlanok, jelenleg több mint 270 program közül válogathatnak a kerületi idősök. A legnépszerűbbek között vannak a számítógépes és a nyelvtanfolyamok, a különböző tornák, sportprogramok és az egészségmegőrzéssel kapcsolatos opciók. A közkezdelt elfoglaltságok közé tartoznak a nyugdíjasklubok, a tematikus klubok, a pódiumbeszélgetések is. A kerületnek saját 60+-os fotókör és médiaműhelye van, de kézműves- és kézimunkaszakkörre, festőiskolára, horgászklubra is lehet járni. A különböző foglalkozásokon – saját tudásukból merítve – maguk az idősök is taníthatják társaikat. Erős a kulturális kínálat is: a színházjáró programon eddig több mint kétezer vettek részt, két és fél ezren jártak képzésekre,

érdemes javítani. Az MTA Szociológiai Kutatóintézete például kísérletben bizonyította, hogy ha az elmagányosodott időseket megtanítják a számítógépre, az internet és a közösségi oldalak használatára, akkor kitarul előttük a világ, barátokra lelnek és aktívan töltik mindennapjaikat. A nemzetközi kísérletek egyik legnagyobb tanulsága, hogy ha sikerül az idős embert lefoglalni, értelmes célokat adni neki, akkor a leépülés kitolódik. A hasznos elfoglaltságok nyomán pedig nemcsak életminősége, mentális állapota, de még az egészségi állapota is javul.

A kerület később újra pályázott, és a Senior Capital nevű, szintén nemzetközi projekt vezetőjeként elnyerte a lehetőséget a folytatásra. Újbuda az új projektben a humántőke kiaknázására helyezte a hangsúlyt, és az 50 éven felülieket célozza meg. A program az 50 pluszos korosztály átképzésében, munkában maradásában nyújt segítséget, és azt az üzenetet terjeszti, hogy ebben a korban is lehet pályát, munkakört váltani – számolt be a Senior Capital küldetéséről a projektvezető, aki szerint hazánkban még mindig nem honosodott meg a nyugati társadalmakban régóta hódító életshosszig tartó tanulás. Ennek alapeszméje az, hogy manapság 10–15 évenként váltásra kényszerülhetünk, ehhez pedig állandóan tájékozódni és frissíteni kell tudásunkat. Az új projekt egésze alatt számítógépes, illetve nyelvtanfolyamokat, valamint álláskereső tréningeket szerveznek a résztvevőknek.

## Nem csupán a program sikeres, az idősök is

Akik már elvégezték a számos tanfolyam valamelyikét vagy meghallgattak egy előadás-sorozatot, mind többnek érezhetik magukat, sőt, sokan látványos sikereket is elértek. Az idős emberekből szerveződött Tarka Színpad nemzetközi bemutatókra jár, több fesztiválon szerepel már az első között is, sőt, egyik külföldi látogatásuk alkalmával a helyi újság címlapon adott hírt viharos sikerükről. Idén júniusban rendezték meg a VIII. Országos

Hálózat. Öt évvel ezelőtt 13 önkéntest képeztek ki, ma 76-an vannak, és számuk egyre növekszik. Az önkéntes „felderítők” olyan embereket keresnek, akik kedvet, erőt és lendületet éreznek magukban ahhoz, hogy helyi, lakótelepi, társasházi közösségekbe integrálják az egyedül maradt vagy bezárkózott időseket.



tanfolyamokra. A 60+ alprogramja keretében rendszeresen szerveznek bűnmegelőzési előadásokat is, ahol a hallgatók megtanulhatják, miként kerülhetnek el, hogy trükkös lopások és átverések áldozatává váljanak. Tavaly indult el a mentálhigiénés program, mely során segítenek az időseknek túllépni saját korlátaikon, orvosolják lelki problémáikat.

## Nemzetközi tapasztalatokkal bővített Újbuda

Újbuda Önkormányzata 2009-ben nyerte el az Európai Unió pályázata, a Quality Ageing – minőségi időskor – projekt vezető partneri szerepét. A részt vevő önkormányzatok és kutatócsoportok a három évig tartó közös munka során arra keresték a választ, hogyan biztosítsanak Európa-szerte a 60 éven felülieknek teljes értékű életet. Mind az öt partner-ország saját programot dolgozott ki, melyek tapasztalatait a projekt végén megosztották egymással és ajánlásokat fogalmaztak meg az uniós országoknak. Hoffmann Tamás polgármester a 2011-es zárókonferencián elmondta: a 60+t nemzetközi körökben is nagy elismerés fogadta, ami szerinte annak köszönhető, hogy a program mindig partnerként kezelte az időseket. A neves előadók többek között azt hangsúlyozták, az idősekre nem problémaként, hanem kiaknázandó tőkeként kell tekinteni. Ennek szellemében el kell érni, hogy minél később kerüljenek be a szociális ellátórendszerbe. Az inaktív életminőségén pedig képzésekkel, szabadidős programokkal

Rejtvényfejtő versenyt a kerületben, ahol összesen 68 versenyző vett részt. Első ízben értékelték ezúttal külön-külön a kerületi, illetve a kerületen kívüli versenyzőket, így olyanok is éremhez jutottak, akik eddig „csak” 4., 5. és 6. helyezettek voltak. Az összes kategóriában (kezdő, haladó és sudoku) XI. kerületi versenyző vitte el a pálmát, mi több, általában az első három helyet is újbudaiak szereztek meg.

## Hazai összefogás alakult ki

Újbuda projektvezetői tapasztalatai nyomán itthon is kézbe vette az időügyet, és összefogást kezdeményezett a magyar településekkel. 2013 tavaszán tizenhárom önkormányzattal írt alá együttműködési megállapodást, hogy az országban belül is megvalósítsa a változások motorjaként működő tapasztalatcserét. Hoffmann Tamás polgármester meghatározva az irányvonalakat elmondta, Újbuda szerepet kíván vállalni a nemzeti és regionális időspolitikai formálásában, az összefogás pedig abban segít, hogy nagyobb eredményeket tudjanak elérni országos szinten is. A felek többek között vállalták, hogy együttműködnek az időseket érintő társadalmi szemlélet javításában, az időskor értékeinek hangsúlyozásában, a tapasztalatok megosztásában, valamint a helyi és országos jogi szabályozás előmozdításában. Az együttműködés értelmében közös tudásbázist hoznak létre, kampányokat, akciókat szerveznek, törvényjavaslatokat készítenek, és az aláírók közös pályázatokon is indulhatnak.

(T. D.)

**„A FILMEZÉS BŰVÖLETÉBEN”**

**Az Összefogás Újbudaért Egyesület**  
- Malom Közösségi Tér -  
(1117 Budapest, Fehérvári út 88/c.)  
tisztelttel és szeretettel meghívja  
Önt, kedves családját és barátait  
2014. július 7-én hétfőn 17 órára

**Kiss Júlia**  
Balázs Béla-díjas fotográfus

**"A filmezés bűvöletében"**  
című fotó kiállítására.

Fővédnök:  
**Dr. Hoffmann Tamás** Újbuda polgármestere

Védnök:  
**Nagné Antal Anikó** önkormányzati képviselő

Köszöntőt mond:  
**Szabó Zsolt** az Összefogás Újbudaért Egyesület Irodavezetője.

A kiállítást megnyitja:  
**Pitti Katalin**  
Operatőres, Liszt Ferenc-díjas Erőművész,  
Magyar Érdemrend Középképzőszert kitüntetéttel

Közreműködők:  
**Hegedűs Valér**  
zeneszerző

A kiállítás megtekinthető 2014. július 7-31-ig.

# Egészségnap tanulságokkal



Relaxáció, sportolással kapcsolatos tanácsok a nyári hónapokra, táplálkozási tippek és intim szokások kialakítása. A megszokott egészségügyi szűréseken túl számtalan izgalmas előadás várta az érdeklődőket a 60+-os korosztály számára rendezett egészségnapon. A Zsombolyai utcai eseményt Hoffmann Tamás polgármester nyitotta meg június 18-án.



A táplálkozás az egészséges élet alapja, különösebb az idősebb korosztalynál. A nemrég megrendezett egészségnapon kiderült van lehetőség arra, hogy az idősebbek tájékozódjanak mely élelmiszereknek milyen hatása van a szervezetükre. Ehhez kapcsolódva a programhoz csatlakozott egyetem dietetikusi, a jövőben játékos versenyeket is terveznek, hogy mélyítsék és rögzítsék a résztvevők megszerzett ismereteit. – Hiába lesz valaki idősebb – mondta *Veresné Bálint Márta* dietetikus, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék egyetemi docense –, játszani azért ugyanúgy szeret az ember, ezt magamon is érzem. Csodákra képes az a csapat, amelyik együtt versenyez és tagjait ugyanazok a dolgok érdeklik.

*Virág Anikó* gyógytornász, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Alkalmazott Egészségtudományi Intézet gyakorlatvezető tanára előadásában figyelmeztetett: nem szabad úgy eltelt egy napnak sem a nyáron, hogy valamilyen aktív mozgást, például úszást vagy vízitornát be ne iktatnánk a napirendünkbe. Keringésvitát és az ízületeket átmozgató tornával érdemes indítani a napot, lehetőleg még az ágyban, mert a nyári hónapokban lelassul a keringés, elrenyhül az egész test. Ha reggel „átolajozzuk” az ízületeket az egész napos terhelés kevésbé koptatja a porcokat. Ezen felül minden nap ajánlott a séta, lehetőleg a reggeli órákban. – Ahogy jöttem előadást tartani – mesélte *Virág Anikó* –, a villamosmegállóban ott álltak a nordic walkingosaim, akik kora reggel indultak a Szabadság-hegyre. Rendszeresen, hetente háromszor egy órát sétálnak.

A mozgás nem csupán azért fontos, hogy az izmaink erősödjenek, hanem komoly szerepe van a csonttritkulás megőrzésében és a csontok újraépülésében is. – A tornacsoportokban rendszeresen beszámolnak arról – mesélte *Virág Anikó* –, hogy a csontsűrűség-eredményük sokkal jobb, mint egy évvel előtte. Volt, akinél az orvos azt gondolta, hogy összeeserülte a leleteit, és újra megcsinálták a vizsgálatot, de ugyanaz a jó eredmény jött ki.

*Dr. Szőnyi Magda* pszichológus a Relaxáció a lélek gyógyszerre címmel tartott előadást. – Nap mint nap arról panaszkodunk, hogy fogy az energiánk. A fizikai világban azt tapasztaljuk, ha felhasználjuk az energiát, akkor elfogy, de a lelki energiákra ez nem egészen érvényes. Minden életenergiára az jellemző, hogy önfenntartó, akár milyennek is a körülmények, például hidegben és melegben egyaránt harminchat fokok tudunk maradni. Bármilyen nehézség ér, ha a belső energiánkat mozgásba hozzuk, akkor nem csupán önfenntartó, hanem öngerjesztő is tud lenni. Ha használjuk, egyre több lesz. Ezért ne féljünk működtetni a lelki energiánkat, akár a szeretet, akár a cselekedet, akár az alkotás, akár csak a befogadó figyelem szintjén.

A Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesületben ír-magnak nevezik azt az eszményt, ami a lelkünkben ugyanúgy

velünk született, mint a genetikai kód a biológiai valónkban. A velünk megszületett magyszerűség olyan, mint a vetőmag, a lelkünkben felcsaperedett lényegi valót pedig időről időre ugyanúgy ápolni kell, mint a növényeket. Újrarendezni, újragondolni és nemesíteni. Csak azt érdemes megtartani, ami hasznos, a többit ki kell dobni.

A mai korra az a jellemző, hogy keressük a nagy élményeket, ami fontos is, de mindeközben nem éljük meg élménynek azt, amiben éppen benne vagyunk, hanem mérgeledünk, elégedetlenkedünk. Ezt meg lehet fordítani úgy, hogy bármi, amivel találkozunk, élményt adjon abban a pillanatban.

A 60 fölötti korosztályból sokan élnek intimtünetekkel – ez lehet inkontinencia, prosztatamegnyobódás, aranyér, belső szervi süllyedés vagy herevéna-tágulat. *Kriston Andrea*, a Kriston intimtorna módszer kidolgozója az altesti panaszokról, a helyes intim szokások kialakításáról tartott előadást. Szerinte ha ez a korosztály kellő információt kap a tüneteivel kapcsolatban, nem pedig az orvostól várja azt is, ami rajta múlik, akkor sokkal több mosolygós idős ember lesz környezetünkben.

A testet a nem látható területeken is érdemes edzeni. Az intimizmok állapotát nem csupán a gátmok edzettsége határozza meg, hanem a megélt érzelmek is. Érdemes figyelni a megelőzésre is. Ahogy a helytelen tartás gerincferdüléshez vezet, úgy az intim tünetek kialakulását is okozhatják rossz szokások. Nem mindegy, mit sportol az idősebb ember, az erőlködés pedig a mellékhatásokban is káros. Az altesti szervek védelme érdekében érdemes a cipecedést húzós kocsival, ügyes szervezéssel, segítségkéréssel kiváltani.

Ha a 60+-os korosztály egészségesen, természetesen éli meg saját intimitását, akkor remek példát állíthat gyermekei és unokái elé is. – Sok olyan nővel dolgozom, aki fél a szüléstől – mesélte *Kriston Andrea* –, ezeket a félelmeket többnyire a családból hozzák. Nemcsak azért, mert ijesztő mondatok hangzanak el, hanem mert gyakran elmarad a pozitív szülési kép felépítése, ami pedig nagyon lényeges. A nagyszülők szeretnék, hogy jöjjenek az unokák, ehhez viszont nagyon fontos, hogy kedv legyen a szüléshez, és az nagy élmény legyen.

A tudatos nagyszülő nagyon másképp kommunikál a kisunokájával is. Megtanulja, hogy ne erőltesse a szobatisztaságot, az ürítést. Tudja, milyen eszközökkel segítse a gyermeket abban, hogy nagy önbizalommal mondjon le a pelenkáról. Az óvodás korosztály ötven százaléka szoruló, a háttérben pedig a helytelen szokások és érzelmek találhatók. Ha ebben tud segíteni a nagyszülő, akkor képes megváltoztatni a gyermek elengedéshez való viszonyát. Ez azért lényeges, mert ez az elengedettség fog később visszatérni a szexualitásnál és a szülésnél is. Így a nagyszülő már az unokájának a szüléséhez is sok pozitív érzelmeket tud hoztatni, ha picit korban ügyesen neveli.

(H. L.)

## Előnyök sora rejlik a 60+ kártyában

Az idősök életkörülményeinek javítani kívánó 60+ program egyik legfontosabb pillére a 60+ kedvezménykártya. A kis plasztikban hatalmas lehetőségek rejlenek, ezek előnyeit minden hatvan éven felüli térismentesen élvezheti. Az önkormányzatnak jó ideje nem kell nagy energiákat fordítani a kártya népszerűsítésére, hiszen gyorsan terjed a híre.

Nemcsak a kártya, de a 60+ program eredményességét is jól mutatja, hogy a 142 ezer főt számláló kerületben, ahol 40 ezer hatvan év feletti él, 2010 márciusában adták át a nyolcezeredik aktív tagnak járó kedvezménykártyát, 2014-re pedig már 14 500 főre gyarapodott használoinak köre. A program szervezői szerint a siker titka az, hogy Újbuda a kötelező feladatokon túl – mint a szociális és egészségügyi ellátórendszer működtetése és fejlesztése – az időskori életszakasz új típusú aktivitási lehetőségeit teremti meg, melyeknek fontos eszközei a közösségfejlesztés, a vásárlási, szolgáltatási és kulturális kedvezmények, valamint a szabadidős programok. Az összetartozást és a tagságot szimbolizáló kártya segítségével az idősök köny-



nyebben kimozdíthatók a mindennapokból. *Győrffyné Molnár Ilona* humánszolgálati igazgató szerint a 60+ nem egy felülről irányított, az emberekre ráerőltetett program, hanem egy önmagát építő, önkénteségen alapuló mozgalom. Jó példa erre, hogy a legtöbben nem a hivatali kommunikáción keresztül kaptak információt, hanem szomszédjuktól, ismerőseiktől hallottak a kártya előnyeiről.

A 60+ program igyekszik az idősök életének minden területén jelen lenni, hogy minél többen részesülhessenek előnyeiből. A kedvezményeket a 60+ programokon és különböző tanfolyamokon vehetik igénybe a kártyatulajdonosok, de a lehetőségeket bővíti az Idősbarát Vállalkozás Program is. A kedvezményezés nyomán több mint 200 üzlet és szolgáltató vállalta, hogy 5–50 százalék közötti kedvezményt biztosít termékeiből a kártyával rendelkezőknek. Az elfogadóhelyek között találunk élelmiszerboltokat, állateledel-üzletet, lehet vele fizetni az állatorvosnál, optikuskánál, vegytisztítóban és fodrásznál is. 2012 óta üdülési támogatásra is használható a kártya.

– Azt szeretnénk, hogy a programba belépő vendégfogadók idősbarát szolgáltatást nyújtsanak, figyelembe véve az érintettek adottságait, igényeit és kívánságait – mondta *Toldi Tamás* idősügyi referens. Az egyszerű panzióktól kezdve a wellness szolgáltatást nyújtó nagyobb hotelekig számos lehetőség közül válogathatnak a kerület 60 év fölötti polgárai. A vidéki partnerek közül rendkívül népszerűek a hajdúszoboszlói, a mezőkövesdi vagy a Pécs környéki szállók. Aki nem akar sokat utazni, az a vidékieken túl két budapesti wellness szállodába is bejelentkezhet, az önkormányzati üdülők közül pedig a soltvadkeri családi üdülő nyújt kellemes és olcsó kikapcsolódást. A 60+ kártya kedvezményköre folyamatosan bővül.

(T. D.)

**Starkey** *A jobb hallás mindenkinek jár!*  
hallókészülékek

**ÉLETKOR = KEDVEZMÉNY**  
A HALLÓKÉSZÜLÉK ÁRÁBÓL  
AZ ASCENT HALLÁSSZALONOKBAN

**59 év = 59%**  
**70 év = 70%**

Az akcióban részt vevő hallókészülékünk árából nyújtott kedvezmény mértéke megegyezik az Ön életkorával. Akciónk 2014. június 2-től a készlet erejéig érvényes. Részletek az üzletekben.

Ascent Hallásszalonok: XI., Fehérvári út 79. (06 1) 462 6052  
II., Margit körút 57. (06 1) 369 3362 • X., Kőrösi Csoma S. út 40. (06 1) 261 1909  
XX., Kossuth Lajos u. 31/A. (06 1) 283 3356 • Érd, Budai út 28. (06 23) 362 351

**Amerika vezető hallókészülékei 24 éve Magyarországon**



# A nyári táborok nem csak gyermekmegőrzők

A tanév vége a legtöbb gyereknek a felhőtlen kikapcsolódás kezdetét jelenti, ám a szülőknek gyakran komoly fejtörést okoz felügyeletük kérdése. Miután nagyszülőkre és háztartásbeli anyukákra kevesen támaszkodhatnak, számos családban a nyári táborok jelentik az egyetlen megoldást, ezek azonban komoly anyagi terhekkel járhatnak. A napközbeni programokat nyújtó táborok is 5–10 ezer forintba kerülhetnek naponta, a bentlakásosak pedig még ennél is drágábbak. Ebben a helyzetben sokat segít, hogy a szülők számos olyan tábor közül válogathatnak, melyeket az önkormányzat támogat. Ezek egész nyáron nyitva vannak, általában reggel nyolctól délután öt óráig, és többnyire az általános iskolás korosztályt fogadják. Fizetni csak az étkezésért kell: ugyanannyit, mint az iskolában, így sokaknak jár a félárú kedvezmény is.

A terület kiemelt jelentőséget tulajdonít annak, hogy a nyári időszakban megfelelő elhelyezéshez jussanak a gyerekek – tájékoztatott *Molnár László* szociális ügyekért felelős alpolgármester. Ezt szolgálja, hogy nyáron mindig van nyitva ügyeletes óvoda, és minden tanulónak biztosítják a napközis tábor lehetőségét. Újbuda saját tábora a kamaraerdei, de az önkormányzat jelentős összeggel támogatja a soltvadkerti szociális tábort is, ahol hátrányos helyzetű gyerekek nyaralhatnak rendkívül kedvező áron. A soltvadkerti üdülő egy sérült gyermekeknek szóló nyári tábornak is helyet ad. Ezek mellett az iskolák is rengeteg tábort szerveznek, melyeket jelentős mértékben támogat az önkormányzat: a képviselő-testület döntése alapján a kerület idén több 10 millió forintot osztott szét e célra.

## A gyerekek favoritja: Kamaraerdő

Újbuda napközis tábora a Kamaraerdei Ifjúsági Parkban található, a természetvédelmi terület szomszédságában. A hatalmas zöld területen két homokos strandröplabda-, két kosárlabda- és két műfüves focipálya, valamint két felújított feszített víztükrű medence várja a gyerekeket. A napközis táborban szinte minden közismert sportágat ki lehet próbálni, de az önismeret-fejlesztés és a drámapedagógiai foglalkozás is szerepel a programok között. A legkedveltebb időtöltés a strandolás és a számítógépes játékok, de az óriási sátorban gyermekfoglalkozások és előadások is szórakoztatják a közönséget.

## Sportban a Nyéki az első

Az önkormányzat azokra a gyerekekre is gondolt, akik mozgalmassan szeretnék eltölteni a nyarat. A Nyéki Imre Úszoda területén szervezett megújult sporttáborban reggeltől estig lefoglalták és kellően kifárasztják őket a testnevelő tanárok, a legkisebbektől a tinédzserekig mindenki kedvére válogathat a lehetőségek közül. A tábort szervező Újbuda Sportjáért Kft. ügyvezetője, *Kocsis Sándor* elmondta: mivel tavaly óta az úszodában a Sztársport Akadémia élsportolói oktatják úszásra a gyerekeket, úgy gondolták, a vezetőségükkel minőségi nyári tábort is szerveznek. A Sztársport Akadémia táborában *Bóta Kinga* kajakozó olimpikon, *Bodor Richárd* úszó olimpikon és *Lipcsei Krisztina* magyar válogatott úszó vezeti a foglalkozásokat. – 4–15 éves korig minden mozgást szerető gyermeket várunk, és természetesen egyik sporthoz sem

kell „érteni”. Célunk, hogy megismertessük a gyerekekkel minél több sportágat, hogy eldönthessék, mit sze-

csőbb táborozási lehetőségét nyújtja, a kivételes adottságú helyszínen pedig minden megvan, amire egy gyerek-

kat – mondja *Bodor Richárd* olimpikon oktató. – Arra törekszünk, hogy a gyerekek ne csak mozogjanak, hanem



retnének hosszú távon is művelni – mesél a részletekről *Bóta Kinga*. A mindennapos úszásra mellett a gyerekek a tornatermekben és a szabadban vehetnek részt a kosárlabda-, röplabda-, foci-, tenisz-, aerobik-, illetve táncedzéseken, de pingpongozni, karatézni is lehet. A versenysportolók szakmai és sportmúltja garancia a minőségi oktatásra. *Bóta Kinga* szerint ez nem azt jelenti, hogy élsportolókat nevelnek, de ha valakiben tehetséget és megfelelő motivációt látnak, akkor továbbírányítják egy egyesületbe. A kajakozó módszer a sportok megkedveltetésére, hogy gyors sikerélményekhez juttatja a gyerekeket, ami motiválja őket a további gyakorlásra és fejlődésre. A tábor június közepétől augusztus első hetéig tart, június második hetétől pedig óvodások is jelentkezhetnek.

*Kocsis Sándor* szerint a Nyéki sporttábor az önkormányzati támogatásnak köszönhetően Buda talán legol-

gatos sportterületén – ahol tornaterem, teniszpálya, strand, focipálya és egy sportcsarnok is található – négyféle sportágat oktatnak. A napi program reggel általában úszással kezdődik, utána strand, ebéd, csendes pihenő, majd 45 perc tenisz, kosár, úszás, küzdősport vagy foci, végül szabad játék. – Nem edzéseket tartunk, inkább ismerkedési sportórá-

jól szórakozzanak és kikapcsolódjanak – tette hozzá. Az élsportolók egyöntetűen úgy gondolják, leginkább abban tudják segíteni a sportolni vágyókat, hogy példát mutassanak nekik hozzáállásból, lelkesedésből és kitartásból. – Tőlünk megtanulhatják, hogy ha valami nem sikerül rögtön, akkor se adják fel. Ez a legfontosabb a technikai tudás mellett – állítja *Lipcsei Krisztina* úszó.

## A bőség zavara

Budapest-szerte hatalmas a kínálat, de ha csak Újbudán nézünk szét, akkor is nehéz választani a tematikus táborok közül. A Budai Művészeti Tábor például színjátástábor szervez, ahol a résztvevők egy hétre színházi társulattá alakulhatnak át, és drámajátékok, egészségfejlesztő gyakorlatok során élhetik át a testbeszéd, a mozgás, a zene, a fantázia és az abszurd játékok élményét. Soltvadkerten az ifjúsági tábor mellett tehetséggyógyító tábort is szerveznek: az Újbudai Pedagógiai Intézet ötnapos intenzív tábora lehetőséget kínál a gyerekeknek érdeklődésük és ismereteik elmélyítésére a képzőművészet, a természetismeret, a logika-matematika, a színjátszás és drámajáték területén. A kőérberki Tóvárosban található Sport 11 Szabadidőközpont és a Budafoki úti Gold Center sporttáborokkal, a Kelenvölgyi Községi Ház és a Házak Háza pedig általános napközis táborokkal várja a jelentkezőket. A kerületben is fellelhető budapesti Funsidé táborokban a nyelvtanulást ötvözik a sportolás élményével, a Szülők Háza, valamint a Karinth Szalon pedig kreatív és képzőművészeti táborokkal készült az idei nyárra.

(T. D.)

## Az év legjobb tanulói

Áadták az „Iskola legjobb tanulója” elismerő okleveleket a tanév végén, az önkormányzat dísztermében az összes kerületi iskolából érkeztek diákok.

Újbuda Önkormányzatának fontos célja, hogy évről évre megjutalmazza a legkiválóbbakat, hiszen mindenkinek jólesik, ha elismerik teljesítményét, a gyerekeknek pedig különösen.

Nemcsak a tanulmányi eredmény volt fontos szempont, hanem a verseny- és sportteljesítmény, az adott közösség életében való szerepvállalás is. A diákok kiválasztásában az iskola mellett a szülői munkaközösség is állást foglalt.

*Hoffmann Tamás* polgármester megköszönte mindazok munkáját, akik példát mutatnak a közösségünknek, majd hozzátette: fontos, hogy a közösségért végzett munka folyamatos legyen és életformává váljon, hogy a későbbiekben ezek a fiatalok legyenek a társadalom vezető személyiségei.



Az ünnepségen részt vett *Simicskó István* sportügyi államtitkár is, aki szerint bátorítani kell a tehetségeket és kiválóságokat, hogy a jövő nemzedékéi jobbak legyenek, jobb világot építsenek, mint elődeik.

## Vérünkben a segítség!

plazmaferézis

Életmentő segítség!



- Szendvics, kávé.
- Rendszeres, ingyenes orvosi szűrővizsgálat.
- Költségtérítés!
- Kulturált környezet.
- Ingyenes Wi-Fi.

Infopark E épület 1117 Budapest, Neumann János u. 1/E.  
[www.facebook.com/plazmaadas](http://www.facebook.com/plazmaadas)  
[budapest1@plazmaferzis.hu](mailto:budapest1@plazmaferzis.hu)  
[www.kedplasma.hu](http://www.kedplasma.hu)  
 +361 209 9243

**Most + 1.000 forint!\***  
 \*Amennyiben ezt a szelvényt behozza címünkre, úgy az első plazmaadástkor plusz 1.000 Ft-ot adunk a donordíjon felül.

# Esélyegyenlőségi programot vezet be a Mechatronika iskola

A Digitális Esélyegyenlőség Alapítvány (DEA) a Hátrányos Helyzetűek Oktatása (H2O) nevű programot mutatta be a Mechatronikai Szakközépiskola és Gimnáziumban, ahol hamarosan bevezetik a sikeres módszertant. A korábban csak általános iskolákban alkalmazott program motiváltá teszi az azelőtt reménytelennek gondolt gyerekeket, fejleszti képességeiket és csapatjátékossá neveli őket. A H2O-konferencián jelen voltak a program legnagyobb támogatói: a Vodafone, a GE és a Kürt Zrt. vezetői is.



Beck György, Vodafone Magyarország Zrt. elnöke

A Hátrányos Helyzetűek Oktatása Program a Stanford Egyetem Komplex Instrukciós Programjára (KIP) épül, melyet a világ 75 országában alkalmaznak. A H2O Program olyan további innovatív, magyar fejlesztésű elemekkel egészül ki, mint a TABELLO nyelvtanító program, a Tantárgyi Játék Program, a Munkakultúra Program és a Pénzügyi Program. A H2O Program akkreditált és franchise rendszerként alkalmazható.

Koródi Bálint, a Digitális Esélyegyenlőség Alapítvány elnöke bevezetőjében elmondta, 15 évvel ezelőtt indult el Magyarországon a KIP, amit jelenleg tíz hazai iskolában alkalmaznak. A Digitális Esélyegyenlőség Alapítvány azért dolgozik, hogy elterjessze a módszert és megteremtse a képzés feltételeit. A H2O nemcsak a hátrányos helyzetűekre fókuszál, a módszer ugyanis eredményesen használható a diákok kommunikációs képességeinek fejlesztésére is.

A KIP olyan tanítási-nevelési módszer, amely lehetővé teszi a tanárok számára a magas szintű csoportmunka szervezését azokban az osztályokban, ahol a tanulók között nagy a tudás- és kifejezőképességbeli különbség. A program lehetőséget nyújt a kimagaslóan tehetséges, az alulteljesítő, valamint a tanulásban lemaradt gyerekek sikeres együttnevelésére. A KIP projektben a megszokott azonos képességű csoportok helyett heterogén képességű gyerekekből szerveznek csoportokat. Ezzel elkerülhető

a szegregáció, a különböző képességű diákok pedig egymást segítik a fejlődésben. A tanulók nyílt végű, azaz több megoldási lehetőséget is rejtő feladatokat kapnak, amelyek megoldásához szükség van a legkevésbé és a leginkább tehetséges diák munkájára is. A tapasztalatok szerint a módszer által a gyerekek sokkal motiváltabban tanulnak, és a pedagógusok is elkötelezettebben dolgoznak. A program nem titkolt célja az is, hogy javítsa a tanári kompetenciákat, és elősegítse a tantestületen belül a pedagógiai kultúráváltást.

A DEA elnöke szerint a program bevezetése várakozásokon felüli sikereket hozott. A részt vevő iskolákban megszűntek a hiányszások, a bukáások száma a tizedére csökkent, a továbbtanulási arány pedig 98 százalékos volt a leghátrányosabb helyzetű intézményben is. A kognitív képességek fejlesztése mellett a H2O Program egyik bizonyított eredménye a tanulók szocializáltságában bekövetkező pozitív változás. A gyerekek ugyanis „hazavitték” a tanult mintát, ami hatással volt a testvérekre, szülőkre is. Koródi Bálint elnök elmondta, az elmúlt időszakban magánszemélyek, intézmények, cégek támogatásából fedezték a program bevezetését, de a módszertan intézményesítése nem valósítható meg kormányzati támogatás nélkül, ezért reméli, hogy sikerül forrásokat találni. A belépő iskolákban 90 óras képzésen sajátítják el a pedagógusok a módszert, melyet a tanítási órák maximum 20 százalékában alkalmaznak. Az alapítvány legalább 25, de maximum 100 oktatási intézményt kíván bevonni a programba a következő ötéves ciklusban.

(T. D.)

## Közösen védenék az ott lakókkal a Sas-hegy élővilágát

Újbuda Önkormányzatának képviselő-testülete június 19-i ülésén létrehozta a Sas-hegy Munkacsoportot, majd megbízta, hogy szeptember 15-éig készítsen elő a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, az érintett szakmai szervezetek és a lakosság bevonásával egy, a terület hosszú távú kezelésére vonatkozó javaslatot. Az előterjesztést Gajárszki Áron környezetvédelmi tanácsnok jegyzi, akit a munkacsoport létrehozásáról, valamint képviselői munkájáról, politikai terveiről kérdeztünk.

• **Mi indokolta a munkacsoport létrehozását?**

A Sas-hegyen van egy természetvédelmi terület, amelyet a Duna-Ipoly Nemzeti Park egy évtizede körbekerített és őriztet, de jelentőségéhez képest még mindig nincs megfelelően kezelve. A fő probléma az, hogy a családi házas övezet közvetlenül határos ezzel az országos jelentőségű természetvédelmi területtel, ahol Európában egyedülálló fajok élnek. Vannak, amelyek a jégkorból maradtak itt, vannak, amelyek egy felmelegedést követően kerültek ide. Igazi kuriózum, hogy ezek egy helyen élnek itt. Ahhoz azonban, hogy a terület hosszú távú fennmaradása biztosított legyen, rendszeresen irtani kell az ide is megtelepülő és agresszíven terjeszkedő invazív növényfajokat.

• **Melyek ezek, mondana példákat?**

Például az orgona és az aranyeső, amelyek nagyon szépek a kertekben, de a Sas-hegyre nem valók. Ezek a növények nem maradnak a kerítéseken belül, így terjeszkedésük állandó, vegyszeres irtást követel a nemzeti parktól, évente sok millió forintért. Szintén probléma, hogy a házakból kiszurráló kutyák, macskák veszélyeztetnek jó pár értékes és különleges rovarfajt, apróvadakat, de gondot jelent a permetezés és a rovarirtó szerek kontrollálatlan használata is. A baj tehát az, hogy nincs egy úgynevezett pufferzóna, azaz egy átmenet az ember által kialakított kertvárosi és az őslapot közeli természetes környezet között. A terv ennek a puffernek a kialakítása, bevonva a folyamatba az ott élőket is.

• **Miként kívánják bevonni a munkába a Sas-hegyen lakókat?**

Fel kell hívnunk a figyelmüket, akár el kell magyarázunk nekik, hogy mekkora érték van a térszomszédságukban, illetve, hogy miként lehet egy Magyarországon, de akár Európában is egyedülálló jelentőségű kertjük. Ehhez nem kell nagyon mást tenniük, mint részt venni egy szakértői találkozóon, ahol egy kertész- vagy tájépítész mérnök ad tanácsot, miként tudják átalakítani a kertjüket úgy, hogy az valóban igazodjon a természetvédelmi követelményekhez.

• **Ezért született meg a Sas-hegy barát kert cím ötlete is?**

Így van. Ha valaki kifejezi az elköteleződését, akkor ezzel a címmel a külvilág számára is megmutathatja, hogy ő tesz valamit a környezetéért, a természetért. Abban bízom, hogy ez „hívószó” lesz, amely továbbgyűrűzik, és a környéken mindenki szeretne majd egy ilyen táblát a kertje kapuján. Kényszeríteni természetesen senkit nem fogunk semmire, de remélem, hogy egy szemléletformáló, tájékoztató kampányt követően működni fog a rendszer, amely egyben a lokálpatriotizmust is erősíti. Ehhez persze az is kell, hogy ne legyenek irreálisan nehezek a megfelelési körülmények.

• **A munkacsoport létrehozását a képviselő-testület ellenszavazata nélkül támogatta. Ez az első előterjesztése, amely megkapta a szavazatok többségét. Mennyire tartja sikeresnek első önkormányzati képviselői ciklusát?**

Ez volt a nyolcadik előterjesztésem, de az első, amelyet el is fogadtak. Korábban javasoltam például egy újabb hajléktalanszálló építését a kerületben, amely által felszámolható lett volna Újbudán a fedél nélküliség, az útfelújítások kapcsán kiálltam a kerékpárutak tervezése mellett, de szerettem volna elérni azt is, hogy írjunk ki egy ötletpályázatot a Feneketlen-tó és környezetének rendezésére. Azért vagyok az LMP képviselője, mert hiszek abban, hogy valóban lehet más a politika. A mögöttünk álló ciklusban próbáltunk konstruktív ellenzéki szerepet betölteni, például az első évben – mivel több módosító indítványunkat is befogadták – mi is megszavaztuk a költségvetést. Később azonban formálissá váltak az egyeztetések, kevésszer volt érdemi vita.

• **Vannak-e már terve a jövővel kapcsolatban?**

Nagyon érdekes tapasztalata az életnek a képviselőség. A legjobb az lenne, ha mindenki vállalhatna egy-egy ciklust, aki tartósan él egy városrészben, hiszen így lehet



a legtöbbet hozzáadni a fejlődéshez. Persze fontos a folytonosság, de kell a friss szem is. Azt gondolom, sok dologban sikerült új szemléletet behoznom a testület elé, ezért szeretném ezt a – néhol zavarba ejtő – gyakorlatot folytatni ősszel. Ha a munkámat elismerő újbudaiak támogatnak az aláírásukkal, el fogok indulni a polgármesteri címért. Az elmúlt négy év legfontosabb felismerése számomra az, hogy ezt a kerületet sokkal jobb helyé tudnám varázsolni, ha csak egyetlen ciklusra felhatalmazást kapnék a lakóitól. Számomra a „zöldpolitika” nem csak egy szerep – hiszen a mindennapjaimat is környezetudatosan élem –, így hiteles arca vagyok a pártomnak. Az LMP önkormányzati programja ugyanis alapvetően nem szól másról, mint hogy egy élhető várost teremtünk meg, ahol nem az autóké, hanem az embereké a főszerep.

(V. L.)

**FELKÉSZÍTEM PÓTVIZSGÁRA GYERMEKÉT,**  
közben megtanítom tanulni!  
(kivétel: matek, fizika, kémia.)  
Általános- és középiskolások részére.  
Budaörsi helyszínen.  
Tel: 20/244 7287

**JÁTÉKOS FELKÉSZÜLÉS a tanuló tantárgyakra!**  
Szövegdíktálás és feldolgozás a gyakorlatban.  
Általános- és középiskolások számára.  
Budaörsi helyszínen.  
Tel: 20/244 7287

**A Trófea Grill Újbuda ételkiszállítási ajánlata**  
Rendeljen online és keressze napi ajánlatainkat weboldalunkon! WWW.TROFEAGRILL.COM

**RENDELÉST FELVESZÜNK**  
hétfő, kedd, szerda, vasárnap:  
10:00-tól 22:00-ig  
csütörtök, péntek, szombat:  
10:00-tól 23:00-ig  
Telefon: (1) 481 3003  
és (20) 431 5647  
vagy látogasson el weboldalunkra  
ahol minden nap új ételeket kínálunk.  
WWW.TROFEAGRILL.COM  
Kiszállítás az I., VIII., IX., X., XI., XII., XIX.,  
XX., XXII. kerületekbe és Budaörsre!

**SUSHI KÍNÁLAT:**  
különböző levelek, nigiri,  
normál maki tekercsek, duó maki,  
speciális tekercsek és desszert.

Minden hétköznap többféle  
menza ajánlat közül válogathat  
**MENZA – 690-990 Ft**  
Érdeklődjön diszpečserünknel,  
vagy a trofeagrill.com-on!

**PIZZA 26-36 CM-ES  
MÉRETBEN!**  
Minden nap friss só,  
édes sütemények, pékáruk!  
Egyedi formatortak készítését vállaljuk!

**Széles HAMBURGER  
és HOT DOG kínálatot  
várjuk!**

**ÉTKEZÉSI JEGYEKET ÉS SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!**



