

ÚJBUDA



Kelenföld | Órmező | Gazdagrét | Albertfalva | Kelenvölgy | Lágymányos | Sasad-Sashegy | Gellérthegy | Szentimreváros

ELINDULTAK A FŐVÁROSI SZŰRŐBUSZOK

A körtéren és Albertfalván
is várják a pácienseket



2

MIYAWAKI-ERDŐ SASADON



10

DÖNTŐ A FELJUTÁSÉRT



5

Hátrányban a PVSZK elleni
döntőben a MAFC

A körtéren és Albertfalván is várják a pácienseket

Elindultak a fővárosi szűrőbuszok

– Ingyenes szűrőbuszprogramot szervez a főváros május 2.–június 16. között Budapest 24 helyszínén – jelentette be Karácsony Gergely főpolgármester a jelentős részben fővárosi forrásból épülő Gyermekegészségügyi Centrum előtt. Dr. László Imre, Újbuda polgármestere arra emlékeztetett, hogy a kerületben kiemelkedően sok egészségügyi beruházás zajlik, a főpolgármester pedig megerősítette, senki nem kér a szakrendelőik államosításából.

– A 2019-ben újraindított Egészséges Budapest program során a fővárosi önkormányzat 23 milliárd forint értékben javította az egészségügyi ellátást, ez az elmúlt évtizedek legnagyobb, leginkább összehangolt fejlesztése – jelentette ki Karácsony Gergely. A szűrőbuszprogram célja, hogy növelje a lakosság egészségben eltöltött éveinek számát, amire a városvezető szerint óriási szükség van, hiszen a budapestiek öt esztendővel rövidebb ideig élnek, mint az európai nagyvárosok lakói. A több tízezer forint értékű vizsgálatos a legjellemzőbb egészségügyi kockázatokra fókuszál, egyebek között olyan, komolyabb háttérrel igénylő vizsgálatokat is el lehet végeztetni, mint a tüdőszűrés, a labor- vagy az ultrahangvizsgálat, de melanóma- és demenciászűrés is kérhető. A XI.



INGYENES EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉS
EGÉSZSÉG Budapest adja.



budapest.hu/egeszseg

A szűrőbusz helyszínei május 8–17. között:

Május 8. XVIII., Havanna lakótelep
Május 9. VIII., Teleki tér
Május 10. IX., József Attila lakótelep
Május 13. XVI., Jókai Mór utca 3/C
Május 14. XI., Mórca Zsigmond körtér
Május 15. XIX., Templom tér (Ady Endre út)
Május 16. XI., Albertfalva tér
Május 17. VI., Hunyadi tér (Szófia utca)

kerületben május közepéig két helyszínen, a Mórca Zsigmond körtéren és az Albertfalva téren is elérhető lesznek egy-egy napig a szűrőbuszok.

– Budapesten belül kiemelkedő számú és jelentőségű egészségügyi beruházás zajlik Újbudán – hangsúlyozta László Imre. Ilyen a 60–80 ezer páciens ellátó, a XI. és a XXII. kerület mellett az agglomerációból érkezőket is fogadó Gyermekegészségügyi Centrum és Egnapos Sebészet, a már átadott Diabétesz Központ és a 3 milliárd forint saját forrásból épülő Madárhegyi Gyermekkliget. A polgármester kitért a háziorvosoknak nyújtott eszköztámogatásokra és rezsimkompenzációra is, illetve arra, hogy az önkormányzat ezer szemétrezeti és újabb ezer ultrahangvizsgálatot vásárol magánegészségügyi vállalkozásoktól a várólisták csökkentése érdekében.

– Magyarország egész Európában a legrosszabb helyen áll a daganatos betegségek terén, ezért a korai felismerés érdekében a fővárosi onkológiai programot indított – mondta el Rékassy Balázs, a fővárosi egészségügyi tanácsadója.

T. D.



Bringás és szabadidős bázis lehet a gátórház



Átadták a teljesen felújított egykori gátórházat a Kána-tó partján; mostantól az Újbuda Superior Mountain Bike Sportegyesület központja, valamint a tó körüli szabadidős programok bázisa lesz. A bringás klub önkormányzati támogatással továbbfejlesztené a tó környékét.

Amíg lehetett horgászni a tóban, a gátórház horgászboltként üzemelt, a természetvédelmi tiltás után azonban közel egy évtizedig gazdátlanul állt. Az épületet a magyar kerékpársport meghatározó szereplője, az Újbuda Superior Mountain Bike Sportegyesület újította fel, avatását biciklis majálissal ünnepelték. A résztvevők kipróbálhattak trükkös kerékpárokat, tesztelhettek új terebringákat, emellett ügyességi versenyre és tókerülő tú-

rára is benevezhettek. – A ház nemcsak a bringások, de szabadterei, kulturális rendezvények bázisa is lehet – mondta el Sós Sándor, az egyesület vezetője. A tó mellett szeretnék futókört kialakítani, szabadterei színpadot építeni, kerékpárköcsönzöt és -szerviz létrehozni, a büfé pedig alapkövetelmény a bringások és a környékbeliek számára. – A lakópark bővítésével hamarosan tízezer fős közösség fog élni Tóvárosban,

megalakul Újbuda 22. városrésze. Szükség van az olyan fejlesztésekre, amelyek az egészséges életmódot, kikapcsolódást támogatják – mondta el a megnyitón dr. László Imre polgármester. – A tó túloldalán zajló beruházás ugyan elvette a helyet a korábban arra futó, kutyát sétáltató lakóktól, de



a tó körül fásítással, kutyafuttatóval, a terep kialakításával az önkormányzat létrehozhat egy második Bikás parkot – vetette fel a helyszínen Szathmári Balázs önkormányzati képviselőjelölt.

T. D.

pályázati felhívás

Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata 2024. évre pályázatot ír ki 2 millió Ft keretösszegegben utófinanszírozással

CIVIL SZERVEZETEK, EGYESÜLETEK, ALAPÍTVÁNYOK, INTÉZMÉNYEK RÉSZÉRE BUDAPEST XI. KERÜLETHEZ KÖTÖDŐ, KÖRNYEZETVEDELEMMEL, TERMÉSZETVEDELEMMEL KAPCSOLATOS, KÖZÖSSÉGI CÉLÚ PROGRAMOK, PROJEKTEK MEGVALÓSÍTÁSÁRA

Pályázni lehet: Civil szervezeteknek, egyesületeknek, alapítványoknak, intézményeknek 2024. május 1-jétől 2024. november 15-ig, Budapest XI. Kerületben végzett környezetvédelemmel, természetvédelemmel, klímavevédelemmel, környezetudatos szemléletformálással, élőhelykezeléssel kapcsolatos, közösségi célú programok, projektek megvalósítására.

Előszörban:

- zöldfalak és zöldtetők létesítése – létrehozástól számított
- 5 éves fenntartási kötelezettség vállalásával
- környezet tudatos szemléletformálás, környezeti nevelés, élőhelykezelés.

A megpályázott tevékenység nem lehet áttételezően egyéb, Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzata által kiírt pályázat tartalmával. (Pl. Zöld Sziget pályázat, Balkonszeptő pályázat, Esővízgyűjtő pályázat)

Pályázhatnak: Civil szervezetek, egyesületek, alapítványok, intézmények.

"A támogatott programok, projektek megvalósítási helyszíne legyen a Budapest XI. Kerületben, vagy a

- célterületek legyenek XI. kerületi lakosok, vagy
- XI. kerületi oktatási-nevelési intézmény hallgatói, diákjai, övodásai, bölcsődésai, vagy legyenek
- XI. kerületi telephelyi munkahely alkalmazottai, akik fizikailag is a XI. kerület területén dolgoznak, vagy
- XI. kerületi egyetem hallgatói, akik a XI. kerület területén található szervezeti egységnek tanulnak.

Általános tudnivalók: A támogatási kérelem benyújtása pályázati adatlapon történik, melyen részletesen fel kell tüntetni

- a megvalósítandó célt,
- az összköltségszámot, továbbá azt, hogy
- a pályázó milyen saját vagy egyéb anyagi forrásal rendelkezik a cél megvalósításához az igényelt támogatás összegén felül.



A nyújtandó támogatás mértéke: legfeljebb a tervezett költségek 75 %-a. A pályázatot benyújtásával egyidejűleg csatolni kell a legalább 25 %-nyi saját rész meglétének hitelt érdemlő igazolását. Az önrészt önkéntes munka nem számíthat be. A költségvetésben konkrét kiadásokat kérünk (nem „dolgoi kiadás”, hanem pl. 4 darab gerelyhely beszerzése, vagy 100 km utazás, foglalkozás esetén hány Ft-os óradíj). A 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendelet alapján a támogatási összegből személyi jellegű kifizetések, valamint reprezentációs célú (pl. étel, ital beszerzése, éttermi szolgáltatás igénybevétele, ajándéktulajdonok juttatása, stb.) kiadások nem tehetőek.

A támogatásra pályázó projektek a pályázat benyújtását követően saját felelősségre megkezdhetők, de a beérkezett pályázatok elbírálásáról szóló döntés dátumáig kiállított számlák a támogatás kifizetésétől függetlenül megkezdhetők, az azok önrészek minőségének. Részletes programtervet, a megvalósításra váró tevékenység pontos leírását kérjük, például képzés esetén azt is, hogy hány alkalmas, hány főnek szól, egy alkalom hány órára, a képzés tematikája is szükséges. Az adatlapon szerves részek képezik a vonatkozó jogszabályokon előírt kötelező nyilatkozatokat. A nyertes pályázatoknak a támogatási összeg rendelkezésszerű felhasználásáról elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló 25/2016. (XI. 22.) ÖK rendeletben foglaltak szerint. A pályázatot alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás. A támogatások utófinanszírozással kerülnek kifizetésre. A támogatás kifizetésére (az élvény összegében) a pályázatban vállalt program megvalósítása, az előszámolás ellenőrzése és jóváhagyása után kerül sor. Az előszámoláskor csak a támogatási szerződésben rögzített célok és a meghatározott időtérítéskor megjelölt számú megvalósított tevékenység megkezdéséről elszámolást kell benyújtaniuk a támogatási szerződésben és a pénzeszközök átadásának, át vételének rendjéről szóló

Újbuda reális tervekkel készül a jövőre

Tavaly több mint 25 százalékkal esett a bűncselekmények száma

Nagyot javult tavaly a kerületben a közbiztonság – derült ki az önkormányzati választások előtti utolsó képviselő-testületi ülésen, amelyen a helyi rendőrkapitány és a polgármester is eredményes számolt.

Dr. László Imre beszámolójában kiemelte: Újbuda zöld ígéretei nem maradtak papíron, az egy hónapja átadott Úlászól utcai Sároktelken parkot alakították ki, de háziorvosi rendelő és bölcsőde is épül a zöld területen. A Beton helyett zöld program jegyében pedig a kerület számos pontján ültetnek fákat, bokrokat, növényeket. Kijelentette, csak a lakossággal közösen végzett munkában hisz,

ségügyi fejlesztéseknek köszönhetően, mint a komplex szolgáltatásokat nyújtó Madárhegyi Gyermekliget vagy a Diabétesz Központ. Az eredmények között említette a tízmillió gyermekvédelmi alap létrehozását, valamint azt, hogy a bíróság első fokon elítélte és helyreigazításra kötelezte a Magyar Nemzetet és az Origót az önkormányzattal és a polgármesterrel szemben megfogalmazott, pedofiliát érintő állításai miatt. – Újbudát biztonságos helynek tartják az itt élők, a felmérés szerint a lakosság elégedettségi listáján második helyen szerepel a közbiztonság, a rendőrség támogatását pedig idén 70 millió forinttal növeli az önkormányzat. Az öt éve indult felívelő korszakban felelős gazdálkodást folytattunk, amelyben a kultúra fejlődését, a környezet védelmét és a gondoskodó Újbudát a tények igazolják – zárta beszámolóját a polgármester.

Másképp bűnöző bűnözők

A regisztrált bűncselekmények számát tekintve folytatódott az elmúlt évek csökkenő tendenciája, a tavalyi 2402 eset 26,7 százalékos visszaesést jelent 2022-hez képest, és különösen jó érték 100 ezer lakosra vetítve, az ugyanis 1662 eset, ami 627-tel kevesebb, mint



millió forintot kárt okozva a sértetteknek. Az újbudai rendőrök a nyomozás során azonosították az elkövetőt, akit a XV. kerületben fogtak el. A nő beismerő vallomást tett, egyúttal kiderült, előző évben szabadtul az unokázós családok miatt kiszabott büntetéséből. A büntetését még keresik.

Erősödött a közbiztonság

A testületi ülésen Jäger István ezredes, rendőrkapitány számolt be a XI. kerületi rendőrkapitányság 2023-ban végzett tevékenységéről. – A számok pártját ritkítók, a kapitányság „békeidőben” nem produkált még ennyire jól. A rendőrség törvényes és szakzerű intézkedések során, áldozatközpontú szemlélettel és kellő toleranciával végzte munkáját – összegzett a vezető, majd megköszönte az önkormányzatnak, hogy a válságok alatt is mellettük álltak erkölcsileg és anyagilag.

az előző esztendőben. A kiemelt bűncselekmény-típusok, mint a garázdaság, lopás, lakásbetörés, autófeltörés, rablás mindegyike releváns mérséklődést mutat. A személygépkocsi-lopások például szinte megszűntek, a vizsgált időszakban kilencről ötre csökkent zámuk a kerületben, rablásból pedig összesen nyolc történt tavaly. Javult a kiemelt bűncselekmények felderítési mutatója és a lakosság subjektív biztonságérzete is. A jelentés arra is rávilágít, hogy a kapitányság megelőző-felderítő munkája mellett a megváltozott bűnözői szokások is szerepet ját-

szottak a statisztika alakulásában. Újbudán is rengeteg online csalást regisztráltak, jellemzően a magukat banki ügyintézőnek kiadó trükkös csalók által elkövetett esetek száma ugrott meg.

Trükkös tolvajokat fogtak

A rendőrkapitány említést tett egy nagy érdeklődést kiváltó ügyről is, amelyben egy 38 éves nő 65 éves bűntársával együtt gyantítlan idősek lakását fosztogatta. A nő különböző ürügyekkel jutott be legalább öt kerületi lakásba, és amíg elterelte az idős lakók figyelmét, társa pénz és ékszereket lopott el, több



baletmelőzési foglalkozásokat. Emellett fokozott közúti ellenőrzéseket tartottak az ittas vezetés kiszűrése, valamint a közlekedési szabályok betartása érdekében.

Szigorúan ellenőrzött köztérek

A látványos bulinegyed rendjére, a bűncselekmények vissza-szorítására tavaly szintén fokozott figyelmet fordított a rendőrség, a vendéglátóhelyek hétvégi nyitvatartása, a közlekedésszabályosság és a térfelügyelés okozta túlszolgáltatás az önkormányzat 50 millió forint támogatást nyújtott a rendő-

kapitányságnak. 2023-ban sikerült növelni a közterületi jelenlétet; a rendőrök összesen 25 264 órában teljesítették utcai szolgálatot, kiemelten kezelve a frekvenciát, idegenforgalom által érintett területeket, a körözött bűnözők elfogását. A 43 körzetben szolgálatot teljesítő Körzeti Megbízási Alosztály (KMB) sikeresen vizsgálta ki a lakossági bejelentéseket, és fogott el elkövetőket. Az emberkereskedelemben elleni küzdelem jegyében látható volt a kerületben is az ORFK szervezte, Kiállók érted című színházi előadás, amely az általános és középiskolai büntelmelőzési órákkal egyetemben a külföldi munkavállalás és az idegenekkel való ismerkedés veszélyeit, a segítségkérés lehetőségeit mutatja be az áldozattá válás megakadályozása érdekében. Az újbudai rendőrkapitányság ifjúságvédelmi programjában dropprevenációs és kiberbiztonsági előadásokat is tart a kerületi diákoknak.

T. D.

Hátrányban a PVSZK ellen a MAFC

Döntő a feljutásért



Verességgel kezdte a férfi kosárlabda NB I/B Piros csapatának döntőjét az Újbuda MAFC Pécsen. A PVSZK-Veolia elleni párharc három győzelemig tart.



Nagy csatában, a Cegléd elleni harmadik mérkőzésen harcolta ki a MAFC a döntőbe jutást igazi csapatmunkával: hat műegyetemi játékos, Archibald, Buzás, Katona, Kovács L., Pápai és Polgárdy is tíz pont felett zárta az összecsapást.

A másodosztály döntőjét a két legnagyobb élvonalbeli múlttal rendelkező magyar férfi kosárlabdacsapat játszsa. A MAFC 71 első osztályú szezonnal csúcs-tartó, a PVSC 53-mal vidéki első, összeségében pedig második. A két gárda még 1946-ban találkozott először, természetesen az első osztályban.

A döntő első felvonása a pécsi Párducok gárdája a harmadik percben vezetett utójára, hiányzott az átütő erő, ami az alapszakaszgyőztes otthonában szükséges a pályaelőny elvételéhez. A pécsiek már a félidőre 13 pontos vezetéssel mentek, és a különbség a végére még nagyobb lett.

5dsec

-20%
Kupon

-10%
Kupon

Dzseki, sikabát, tollkabát tisztítás 10-20% kedvezményrel

KUPON: 5000 Ft feletti tisztítás esetén a hirdetés felmutatása 1 db tisztítási utalványt kap AJÁNDÉKBA

✓ Pénztárcabarát árak
✓ Folyamatos akciók
✓ Akár házhozszállítással is

KERESSE ÜZLETEINKET AZ AUCHAN ÁRUHAZAK BUTIKJAINAK

ÚJBUDA

BORÍTSUK VIRÁGBA ÚJBUDÁT!

HELYSZÍNEK:
NESZMÉLYI ÚTI SPORTPÁLYA
EDÖMÉR UTCA
TÉTÉNYI ÚT-ETELE ÚT
LJUBLJANA TÉR
NAGYSZEBEN TÉR

MUSKÁTLIK ÁTVÉTELE:
MÁJUS 10.

Két korosztályos bajnoki cím jégkorongban



A Budapest Jégkorong Akadémia (BJA) U18-as és U16-os férfi gárdája is bajnoki címet ünnepelhetett a 2023/2024-es idény zárásaként március végén, illetve április elején. A BJA székhelye az újbudai Tüskecsarnok. Az U18-asok a Fehervár Hockey Academy 19 ellen 2-0-ás összesítéssel (4-0, 4-3) diadalmasan korosztályos magyar válogatott játékosai, Dobos Boldizsár és az épp születésnapos Lobenwein Bálint vezérletével. Néhány nappal később az U16-os csapat is révébe ért: az Újpesti Jégkorong Akadémia elleni finálé mindhárom meccsét megnyerték (5-2, 6-4, 8-4), végül az Újpesti Jégcsarnokban bezsebelve az aranyat érő harmadik sikert. A döntő legeredményesebb játékosai Urbányi Krisztián Krisztofer volt, a 16 éves csatár a három találkozó összesen 7 pontot (5 gól, 2 asziszt) gyűjtött.

A legjobb négy között az OSC



A Genesys-OSC a Szeged legyőzésével az OB I legjobb négy csapata közé. Miután a Vasas győzött Szolnokon, Varga Dániel gárdája már tét nélküli meccsen ugorhatott medencébe a Szeged ellen, hiszen biztossá vált, hogy a negyedik helyen végez a középszakaszban. A felszabadult vízilabdázó OSC az első negyedet 7-1-re nyerte meg; még az is belefért, hogy az újbudaiak a nagyszünet után alaposan visszavettek, győzelmüket így sem fenyegette veszély. Vigvári Vince és Simone Rossi 3-3 góllal járult hozzá a 12-8-as sikerhez a Nyéki Imre Uszodában. Az elődöntőben az OSC a Ferencvárossal találkozott – a címvédő zöld-fehérek esélyesebbek, de a nyáron távozó Varga Dániel minden bizonnyal szépen akar búcsúzni. A másik ágon Vasas-BVSC párharcot rendeznek a négy között. Férfi vízilabda OB I, középszakasz, utolsó forduló: Genesys-OSC-Zue.hu Szegedi VE 12-8 (7-1, 2-1, 1-3, 2-3)

HEVESI KRISZTINA, EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ ÉS SZEKUÁLPSZICHOLÓGIAI SZAKPSZICHOLÓGUS:

AHOGY SZERETNÉD, HOGY SZERESSENEK

május 23. 18.00

KELENFÖLDI MONTÁZS KÖZPONT SZÍNHÁZTEREM
1119 Budapest, Etele út 55/B. I. emeletAz előadáson a részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Az alábbi linken, vagy QR kód beolvasásával elérhető adatlap kitöltésével lehet regisztrálni a programra. <https://forms.office.com/e/kp2BB2WQg>

A részvételi lehetőséget a jelentkezés sorrendjében tudjuk a biztosítani. A sikeres regisztrációról a rendszer azonnali képernyő üzenetet küld. Tájékoztató és emlékeztető e-mailt az előadás hetében az adatlapon megadott elektronikus levelezési címre küldünk.

Kapunyitás: 17:30

SZERETTEL VÁRJUK ÖNÖKET AZ ELŐADÁSON!



Kötődési sebeink gyógyítása

Semmi sem mozdíthatatlan

Biztos sokan feltették már jó néhány-szor maguknak a kérdést, vajon mi lehet az oka, hogy az életben újra meg újra visszaköszönnék ugyanazok a kapcsolati nehézségek, hasonló karakterű partnert keresünk magunkat és a forgatókönyv is közel azonos. És az egyén akárhányszor igyekszik ezen változtatni, nem tud kilépni ebből. Mindennek hátterében a kötődési minták állnak – alapvető készettséssel születünk a kötődésre, de képességgel nem. Az újszülött ösztönösen várja, hogy legalább egy személy legyen, akinek bizalmat ad és akitől biztonságot kap, aki megmutatja, hogyan kell kötődni önmagához, illetve a világhoz, és ezek a minták határozzák meg az ő jövőbeli kapcsolatait. Erről a témáról tartott előadást április 25-én Lukács Liza krízistanácsadó szakpszichológus a Polgármesteri Hivatalban, Kötődési sebeink gyógyítása címmel.



– A kisgyermekkorban megtanult minták a későbbiek során ismétlik önmagukat – mutatott rá a pszichológus. Az egyén abban a lelkiállapotban mozog otthonosan, azt ismeri, ezért újratereket a régi mintákkal átszőtt helyzeteket, még akkor is, ha az emlékek esetleg fájók vagy bántók. Bár az élethelyzet teljesen más lehet, a minta ugyanaz marad. Nehéz ráismerni ezekre az összefüggésekre, ha nincs támpont és szervező, ebben segít a kötődési minták megértése.

A kutatók megkülönböztetnek biztonságot és bizonytalan kötődést, utóbbinak három fajtája van: félelemtel, szorongó-ambivalens és szorongó-elkerülő. Jól kötődni viszont csak egyféleképpen, biztonságosan lehet. Akik ebbe a típusba tartoznak, azok viszonylag könnyen kerülnek másokhoz közel érzelmi, képesek másokban megbízni,

általában pozitívan látják magukat és partnereiket. A bizonytalan típusoknál az elkerülő és szorongó ambivalens formák esetében sokkal nagyobb a változtatás lehetősége, mint a félelemtel esetében, és a magyar társadalomban jócskán akad mindegyikből. – Sokan úgy vélik, hogy a kötődésnek mennyisége van, erőssége, szorossága, de nem, a kötődésnek minősége van – hangsúlyozta Lukács Liza.

Az ismétlődő élethelyzeti nehézségekből tisztán látható, hol vannak az elakadások, amelyek visszavezethetők korábban megélt helyzetekre. Gyakoriak ilyenkor a lelki egyensúlyvesztés első tünetei, amelyek főleg az alapszükségleteknél jelennek meg, például evési problémák, mértéktelen ivás, alvási nehézségek vagy szexuális gondok. Emellett árulkodó jel lehet az önbizalomhiány, a döntés-

képtelenség, illetve ha az adott személy túlvállalja magát vagy nem tud nemet mondani. Sokszor egy hétköznapi nyelven megírt könyv vagy egy előadás kelti fel az igényt az önismereti munkára és a belső változtatásra. Szakember segítségére is szükség lehet, de soha nem lehet kihagyni az önismereti munkát.

A pszichológus így fogalmazott: „Bár korán kialakulnak ezek a berögződések, nincsenek mozdíthatatlan, megváltoztathatatlan elakadások – ezeken bármelyik életrészletben lehet módosítani. Ha megtanulunk olvasni az ismétlődésekből, akkor ezek az összefüggések segítségünkre lesznek abban, hogy kötődési mintáink, a világról és saját magunkról alkotott képünk – és velük együtt kapcsolataink – pozitív irányban változzanak.”

ANYÁKRÓL ANYÁK NAPJÁN



„Ha érzem, hogy jól csinálom, hogy jó csinálni, akkor helyben vagyok.”

„Aki kíváncsi, hamar megöregszik”, „Hadd ordítson, legalább erősödik a tüdeje”, „A fiúk nem sírnak”, biztos sokan hallották már az ilyen és ezekhez hasonló kijelentéseket, ha másképp nem, hírből. A nagymamák, déd-nagypapák mesélnek azokról az időkről, amikor nem volt divat az ölelés, a vigasztalás, a beszélgetés a családban, vagy olyan történeteket, amelyekben az ügynevezett rossz gyerekek körmöst érdemeltek, nemegyszer odakötötték őket valamelyik bútordarabhoz, hogy ne legyenek láb alatt.

Az elmúlt száz évben sokat változott a világ és vele a gyereknevelés, az anyaság is. Az viszont változatlan maradt, hogy mindez a szülőnek hatalmas kihívást jelent. Anyák napja alkalmából újra előjön a kérdés: vajon ma mit jelent jó anyának lenni, és létezik-e egyáltalán tökéletes anya?

Az elismert gyermekpszichológusok közül Ranschburg Jenő így látta: „A szülőnek úgy kell viselkednie, ahogyan a gyerektől is elvárja, a szülőnek ugyanolyan értékek szerint kell élnie, amilyen értékeket a gyerekebe nevelni akar”. Vekerdy Tamás pedig arra figyelmeztetett: „A jó anya nem az, aki feláldozza magát a gyerekért”.

Megkérdeztük Németh Dórárt, az Újbudai Humán Szolgáltató Központ pszichológusát, mit jelent ma anyának lenni, és milyen segítséget nyújt a kerületi családoknak az intézmény.



Krízistelefonszám: +36/30/459-5090

Milyen egy jó anya, létezik-e egyáltalán tökéletes édesanya?

Azt szoktuk válaszolni, hogy jó anya létezik, erre kell törekedni, a tökéletesség azonban nagy nyomás. A gyerekek sem arra van szükségük, hogy tökéletes, hanem elég jó szülei legyenek. Ez alatt azt értem, hogy már korai gyermekkorban megpróbálunk ráhangolódni a gyerek igényeire, önálló entitásként kezeljük. Emellett nem feledkezünk meg magunkról sem. A cél, hogy kiegyensúlyozott anya neveljünk egy kicsit, aki jól érzi magát a bőrében.

A szülő hajlamos figyelmen kívül hagyni: ahhoz, hogy adni tudjunk, fel is kell töltődnünk

Mit jelent a gyermeknek az anya, hogyan tekint rá?

A születés után az újszülött az anyával egynek érzi magát, aztán szépen lassan, az öntudatra ébredést követően néz azzal szembe, hogy ő külön entitás. Az anya a gyermeknek a világot jelenti, a viszonyítási pontot, akihez mindig visszatérhet, akkor is, ha eltávolodik, hogy felfedezze a környezetét.

Miben változott az elmúlt évtizedekben az anyai szerep, mi számít ma nehézségnek?

A mai nőknek igen összetett szerep jutott: társ, anya, barát, nő, emellett dolgozik, sőt, általában ő látja el az otthoni feladatok orozslánrésztét. Régebben több generáció élt együtt vagy viszonylag közel egymáshoz, most azonban fizikailag is nagy a távolság. Napjainkban a legtöbb anyuka dolgozik, ezért kevesebb ideje van a gyerekek, családi segítség nélkül pedig mindez hatalmas terhet ró rájuk. A szociális háló viszont komoly erővel bír, jó megoldás a barátokkal, szomszédokkal összefogni, segíteni

egymást a mindennapokban. Bár mostanában az apák egyre nagyobb részt vállalnak a gyereknevelésből, ettől függetlenül bátran merjenek segítséget kérni az édesanyáktól. Ma már temérdek információ és nevelési elmélet áll rendelkezésünkre, mi több, sokszor épp a sok tanács közül nehéz kiválasztani, melyik a nekünk megfelelő. Mindemellett ne felejtjük el, hogy számos jó oldala is van az anyai szerepnek. Amikor együtt vagyunk a gyermekünkkel, az öríási érzelmi töltetet ad. Sokan ebben találják meg önmagukat, ebben teljesednek ki.

Általánosságban milyen anyatípusok léteznek?

Vannak a nagyon túlkompenzáló, megengedő szülők, akiknél nincsenek szabályok. A másik véglet pedig a mindent kontrollálni akaró szülő, aki örökké szorong. Meg kell találni az egyensúlyt, hiszen egyik véglet sem jó.

Az Újbudai Humán Szolgáltató Központ milyen szolgáltatásokat kínál a családoknak?

A központ munkatársai szakmai segítséggel és sokféle programmal várják a hozzájuk forduló családokat támogató és elfogadó közeggel. A Baba-Mama Klub mellett a szülők és a gyermekek is igénybe vehetik a pszichológiai, a szülő- vagy család Konzultációs tanácsadást. A tanítási szünetekben napközis tábor, kirándulásokat és múzeumlátogatásokat szervezünk, a nagyobb gyerekeknek is. Elérhető nálunk dietetikus tanácsadás és védőnői segítség, és jogi tanácsadást is igénybe lehet venni. Ha nincs nyitva az intézmény, van krízisvonalunk: a központ szakemberei veszik fel a telefont, és azonnali tanácsot tudnak adni, hogy az adott témában hova forduljanak a családok.

Mit tehet még a szülő, hogy jobban bírja a mindennapi nevelés akadályait?

Nincs nagybetűs hiba a nevelésben, de érdemes szem előtt tartani, hogy hosszú távon mi lesz hatással a gyermek fejlődésére, akinek alapvetően következetességre, stabilitásra és szeretetre van szüksége. Jó irány, ha nem feledkezünk meg az énidőről, legyen az, ha más nem, legalább fél óra egyedüllét, egy forró fürdő vagy relaxálás. Hiszen a szülő hajlamos figyelmen kívül hagyni: ahhoz, hogy adni tudjunk, fel is kell töltődnünk. Sokszor a párkapcsolat hátterbe szorul a gyerek mellett, ezért az „énidő” után a „mi idő”-ről se feledkezünk meg, a párukkal újra meg kell tanulnunk közeledni egymáshoz.

Mi az intő jel, hogy komoly a baj, és ideje szakmai segítséget kérni?

A környezet visszajelzése is tükröz, ha baj van. Ha például a szülő kifárad, nagyon hamar kijön a sodrából, vagy épp ellenkezőleg, bezár, befordul, nem beszél a nehézségeiről. A kezdetektől oda kell figyelni a jelzésekre, ne várjuk meg, amíg kiégünk. Akár egy Baba-Mama Klub, akár egy néhány alkalmas pszichológiai tanácsadás, öríási segítség jelenthet, ha átbeszéljük másokkal a gondokat.

Miből látható, hogy minden nehézség ellenére jól működik valaki anyaként?

Érdemes magunkra figyelni. Ha értem a babám jelzéseit, rá tudok hangolódni, ha érzem, hogy képes vagyok ellátni az anyaság feladatait, és ez nem párosul szorongással, hanem érzem, hogy jól csinálom, hogy jó csinálni, akkor helyben vagyok. Mert azt gondolom, mindenki jól csinálja.

PÉNZMÚZEUM
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

100
1924-2024

PÉNZÜGYI ÉVSZÁZAD
A Magyar Nemzeti Bank 100 éve

A Pénzmúzeum új időszaki kiállítása az MNB 100. évének jelentős pillanatait eleveníti fel.

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ	8:00 – 17:00
KEDD	ZÁRVA
SZERDA	8:00 – 17:00
CSÜTÖRTÖK	8:00 – 19:00
PÉNTEK	8:00 – 17:00
SZOMBAT	10:00 – 18:00
VASÁRNAP	10:00 – 18:00

A BELÉPÉS INGYENES!

penzmuzeum.hu
1122 Budapest, Krisztina krt. 6.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS
300 LITERES ESŐVÍZGYŰJTŐ TARTÁLYOK ÁTVÉTELÉRE

További információ:
kozigazgatas.ujbuda.hu

NYERJEN ingyenes hallásvizsgálattal!

WIDEX
HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO

XI. KERÜLET, KÖRÖSY J. U. 7-9.
/A csarnok emeletén, az SZTK felőli oldalon/
06 (1) 769 2916, 06 (70) 335 8416
korosy@windex.hu

A nyereményjátékban és a sorsolásban részt vehet minden olyan cselekvőképes természetes személy, új ügyfél, aki 2024.04.02. és 2024.05.31. között online vagy offline módon jelentkezik, és hallásvizsgálaton vesz részt a kijelölt Windex és Signia hallókészülék üzleteinkben. A nyereményjáték részletes információt kap a Facebook és hallasvizsgalat.net oldalunkon, illetve a 06 80 200 222 ingyenes zöldszámon.
KO/24/0501

KAMPÁNY (VAD)NYUGATI MÓDRA PLAKÁTSZLOGENTŐL A TUDATOS DÖNTÉSIG

Dübörög a választási kampány, az ijesztgetés, illetve a nagy ígéretek időszaka. A hirdetések sokszor inkább riasztók, mint lelkesítők, mégis áruklodnak: rajtunk a sor, beleszólhatunk egy közösség sorsának alakulásába. De mi alapján döntünk? Hogyan ismerjük fel a hazugságot? Hogyan védekezünk a politikai szöveg-bombázás ellen? Egyáltalán, mi a felelős választói magatartás? A kampánykommunikáció bugyraiban a Társaság a Szabadságjogokért (TASZ) politikai szabadságjogi programvezetőjével és a Lakmusz ténylelőnőző portál főszerkesztőjével merültünk el.

Ha jártunkban-keltünkben politikai hirdetésbe botlunk, nem biztos, hogy bemutatkozik nekünk, ezért érdemes tisztázni, miről ismerhető fel. – Így tudatában leszünk annak, hogy nem feltétlen tényeket közölnek velünk, hanem éppen egy párt vagy egy jelölt akar meggyőzni valamiről, ami a saját érdekeit, a saját népszerűségét szolgálja – írta körül a politikai hirdetést *Zöldi Blanka*, a Lakmusz főszerkesztője, majd rögtön eszközt is ajánl. Ha a Facebookon rákattintunk egy politikai hirdetésre, megnézhetjük, ki és milyen összegért rendelte. További segítséget nyújt a letölthető „Who Targets Me” nevű böngészőbővítőmenny, ami megmutatja, ki és miért vett célba pont minket az üzenetével.

A választási eljárásról szóló törvény szerint kampányeszközöket kizárólag kampányidőszakban szabad használni, tehát a szavazás napját megelőző 50 napon. Ilyen eszköz a politikai hirdetés (nyomatott újság, online portál) és a politikai reklám (tévé, rádió). Csakhogy manapság permanens kampányban élünk, ezért az egész évben ránk ömlő üzenet-folyam más elbírálás alá esik. – Egy politikai megszólalás kampányidőszakban kampánynak számít, és a választási törvény hatálya alá esik. Egyébként azonban a vélemény- és szólásszabadság jogkörébe tartozik, tehát nem élvezi a politikai reklámok kampányidőszakban biztosított jogosítványait, sem azok korlátait – fogalmazott *Döbrentey Dániel*, a TASZ Politikai Szabadságjogi Programjának vezetője. Ez annyit tesz, hogy kampány alatt a politikai hirdetés formailag kötöttebb, jogszerűségét választási bizottság előtt lehet vitatni, tartalmilag viszont szabadabb. Ezért van az, hogy a versengő politikuskok hajmeresztő állításairól rendre azt állapítják meg a választási szervek, hogy a kampányban még a legdurvább állításoknak is van helye. A közbeszéd színvonala a TASZ szerint részben azért romlott ennyire, mert a választási bizottság hajlamos a tényállításokat véleményként értékelni, az utóbbi valóságirtartalma pedig nem vizsgálható, korlátok nélkül terjeszthető.

Álruhás reklámok

Adódik a kérdés, hogy az átlagember, aki naponta átlag három perccet szán közéleti tájékozódásra, honnan fogja tudni, hogy a rázúdított információ nem tény, hanem elfogult politikai üzenet. Ilyen dilemma elé állítanak a propaganda legismertebb médiakampányai (*Soros*, migráns, LMBTQ és/vagy Brüsszel ellen), ezek végén ugyanis ott szerepel a „készült a magyar kormány megbízásából” mondat, miközben valójában közpénzből közzölt pártüzenetek. Ennél is megévesztőbb lehet a „társadalmi célú reklám” címke, amely például a 2022-es választásokkal együtt tartott népszavazás előtt „tájékoztatta” a lakosságot arról, hogy Nyugaton tömegesen műtik át a gyerekeket ellenkező neművé, szülői beleegyezés nélkül. (A Lakmusz kiderítette, hogy a hirdetés valótlan állításokat tartalmaz, valótlan adatokat használ, az említett tevékenység pedig mindegyik felseorolt országban tilos.)

A jogász úgy véli, a politikusok általában szeretnek azzal takarózni, hogy a választók autonóm személyek, akik képesek mérlegelni, dönteni igaz és hamis között, ezért nincs szükség állami szabályozásra. – Ez már csak azért sincs így – mondta –, mert teljesen megborult az erőegyensúly a médiatérben, a kormány üzenetei sokszoros mennyiségben jutnak el a választókhoz, gyakran közérdekű célok mögé bújtatva. Ennél is nagyobb gond, hogy a kormány szándékosan mossa össze az állam, a kormány és a kormánypárt fogalmát, működését. Erre a legjobb példa, hogy a kormánypárt minisztere, a kormány tagja vezeti a propagandaminisztériumként emlegetett Miniszterelnöki Kabinetirodát, amely egyben a kormányzati kommunikációért felelős. Itt a három funkció egy személyben kapcsolódik össze – magyarázta a programvezető, hozzátéve, hogy az Európai Biztonsági és Együttműködési Szervezet (EBESZ) jelentése is a kormányzati tájékoztatásnak álcázott kampánytevékenységet jelölte meg a szabad és tiszta választások legnagyobb akadályaként. A választási rendszer azonban jogilag ügyesen kibújik e vád alól, hiszen a törvény egyik passzusa szerint az állami szervek kommunikációja nem minősül kampánytevékenységnek. A hirdetések tehát jogilag nem hirdetések.

A közösségi média maga a vadnyugat

A korrekt, kiegyensúlyozott kampányolást az sem segíti, hogy az újság, a tévé, a rádió helyett ma már a közösségi médiából ömlik a legtöbb politikai hirdetés, márpedig ez a legszabályozatlanabb médiafelület a világon.

A 2013-ban megalkotott választási törvény idején ugyan már bőven léteztek közösségi oldalak, ám nem volt meghatározó szerepük a kampányokban. A jogszabály ráadásul az 1997-es elődjére épül, amelynek világa már fényévnyi távolságra van a maiétól. – A sajtótermékekéhez hasonló szabályozás hiánya és a működés teljes átláthatatlansága a vélemények és tartalmak törvényen kívüli világát teremtette meg a Facebookon – fogalmazott a jogvédő.

Így már érthető, miért nem minősül politikai hirdetésnek egy influencerszer politikai videója: nem kell megfelelnie a választási törvény kampányköltési és egyéb szabályainak, de a Facebookon sincs köz-zétéleti korlát. Ennek a lehetőségnek pedig nehéz ellenállni. A TASZ mindent egybevetve úgy látja, a szólásszabadság egyik fő korlátja éppen a látszólag határtalan szabadságot nyújtó közösségi média. Európában a magyarok használják a legintenzívebben a közösségi médiát, azon belül szinte kizárólag

a Facebookot, így a lakosság többsége ennek az egy információforrásnak van kiszolgáltatva. Az itt terjedő álhírek és a kiszolgáló algoritmus teremtette véleménybuborékok – amelyek az övéhez hasonló álláspontok körébe zárják a felhasználót – beszűkült gondolkodáshoz vezetnek. Kutatások igazolják, hogy az effajta tartalomszelekció a szélsőségek irányába

tolja az egyes véleménycsoportokat, ami veszélyes társadalmi folyamatokat indukál. A kommenteket, posztokat, profilokat ráadásul teljesen érthetlennül, következetlenül tiltja le az automata szűrő. A választásokra ható médiabefolyás kérdése idén különösen nagy globális hangsúlyt kap, hiszen 2024 a történelem legnagyobb választási bumija: becslések szerint a világ 50 országában kétmilliárd ember járul az urnákhoz, többek között Indiában, az Egyesült Államokban, az Európai Unióban, Indonéziában, az Egyesült Királyságban, valamint olyan autokratikus államokban, mint Oroszország, Fehéroroszország és Irán. Ez hívta életre a Global Coalition for Tech Justice nevű összefogást, amely a közösségi média átláthatóságáért küzd.

– Ez utóbbi felelőssége azért is érdekes, mert míg az EU nyomására a nagy techcégek tettek lépéseket annak érdekében, hogy kevesebb dezinformáció jelenjen meg az oldalukon (médiatudatosági kampányt indítottak, független tényellenőrző szervezetekkel dolgoznak együtt, megjelölik a hamisnak vélt tartalmakat), ezzel párhuzamosan a fizetett politikai hirdetésekben nemcsak teret engednek hamis információknak, hanem fel is erősítik azokat, ezekből pedig hatalmas bevételük származik – mutatott rá *Zöldi Blanka*. Az újságíró úgy látja, az elméleti lehetőség ugyan megvan a gyűlöletkeltő, hamis vagy más okból problémás tartalmak bejelentésére, de a valóság az, hogy „az ilyen tartalmak a januárban indult megfigyelésünk óta háborítatlanul jelen vannak a Facebookon”.

Miből telik rá?

A kampány egyik kulcskérdése, hogy ki és miből fizeti; a választási törvényt vizsgálva úgy tűnik, Magyarországon nem éppen jogszerű a finanszírozási gyakorlat. A jogszabály kimondja, hogy az állami pártfinanszírozáson túl nem lehet állami forrást felhasználni a kampányban, mégpedig azért, hogy nagyjából hasonló esélyekkel küzdjenek meg a pártok. (Az önkormányzati és az európai parlamenti választás szabályozása annyiban más, hogy nincs benne állami támogatás, így kampányköltési plafont sem ír elő). Választáson induló pártot csak magyar magánszemély támogathat, tehát egyesület nem finanszírozhat pártot, és fordítva. A TASZ szerint ezek ellenkezőjére bőven akad példa: az állam kommunikációs támogatásokat oszt a kormánypártoknak, de ezt lefedi az a már említett rendelkezéssel, hogy az állami kommunikáció nem számít kampánytevékenységnek. Az Állami Számvevőszék (ASZ) megvizsgál minden kampányköltést, ám a jogász szerint ezen a téren igen megengedő tud lenni: a Civil Összefogás Fórum (CÖF) és a Megafon megnyilvánulásait vizsgálva arra jutott, nem egyeztettek a kormánypárttal, csupán egy véleményen vannak vele.

A Lakmusz, a Political Capital és a Mérték Médiaelemző Műhely az év elején közös választási hirdetésfigyelő projektet indított: folyamatosan frissülő grafikonokon teszik közzé a Meta és a Google politikai hirdetési adatait a lakmusz.hu oldalán, a kutatók elemzéseket írnak az előforduló narratívákról, a Lak-

musz újságírói pedig tényellenőzéseket írnak. Kutatásaik rávilágítottak, hogy Magyarországon európai összehasonlításban is rengeteget költenek politikai hirdetésekre. Amíg más országokban főként pártok és politikusok költik a legtöbb pénzt, addig itthon a legtöbbet hirdetőik top 10-es listáján hétről hétre csak a Megafon arcai, a CÖF és a kormánypárt állnak, ellenzéki szereplők csak elvétve. A rekordot a március 24.–április 6. közötti két hét hozta,

TOP 10 HIRDETETT OLDAL A FACEBOOKON (millió forint)

Heti bontásban
április 21–27.

Évkezdetől
számítva

FIDESZ

szentkirályi alexandra

szarvas szilveszter

deák dániel

apáti bence

orbán viktor

bohár dániel

ibolya cseenge

korondy tamás

origo

civil összefogás fórum (cőf)

bohár dániel (megafon)

ibolya cseenge (megafon)

szarvas szilveszter (megafon)

deák dániel (megafon)

apáti bence (megafon)

szentkirályi alexandra (fidesz)

origo (médiaworks)

trombitás kristóf (megafon)

fidesz

10

20

30

50

100

Forrás: www.lakmusz.hu



amikor a kormányoldal 260,7 millió forintot költött hirdetésekre a közösségi médiában, ezalatt 163,3 millió forintot fordított olyan ellenségeképző narratívák terjesztésére, mint hogy az európai háborúpárti politikusok ki akarják robbantani a harmadik világháborút, vagy hogy az ellenzéki pártokat és az ellenzékieket titulált média nagy részét Soros György, valamint

„ A nagy techcégek tettek lépéseket annak érdekében, hogy kevesebb dezinformáció jelenjen meg az oldalukon, ezzel párhuzamosan a fizetett politikai hirdetésekben nemcsak teret engednek hamis információknak, hanem fel is erősítik azokat, ezekből pedig hatalmas bevételük származik

a nemzetközi globalista háború-, gender- és migrációlobbi finanszírozza. Mindent vitt *Magyar Péter* lejárata: erre 120,9 millió forintot költöttek. A kormányoldalhoz képest a 14 ellenzéki párt összesen általában ennek az ötödét költi hirdetésre.

Tény vagy vélemény?

– A politikai hirdetéseket tényszerűen cáfolni ritkán lehet, hiszen konkrét tényállítások helyett inkább politikai véleményeket fogalmaznak meg. Gyakran olyan ellenségeképző, gyűlöletkeltő, lesajnáló kifejezések ismételtetésére épülnek, mint az „európai háborúpárti vezetők”, „dollármédia”, „elborult az agyuk”, „globális bégetők”, „globalisták által fizetett baloldal” – mondta *Zöldi Blanka*. A hirdetésfigyelő projekt során azért több esetben is lelepleztek bizonyíthatóan hamis információkat, ilyenek voltak például a „99% NEM a gender propagandára”, vagy az „Ukrajnának küldött fegyverekre” típusú reklámok. A valóság ugyanis az, hogy nem a magyarok 99 százaléka szavazott erre, hanem a választók 11-12 százaléka, vagyis akik visszaküldték a nemzeti konzultációs ívet. A főszerkesztő szerint dezinformációban az ellenzéki oldal is vállal szerepet. Facebook-mémként terjedt az a fotó, amelyen *Varga Judit* és *Schadl György* együtt szelfizik, és amelyről a Lakmusz kiderítette, hogy manipulált kép. Egy tavaly őszi ellenzéki plakát pedig azt állította, Nyugat-Európában olcsóbb a bevásárlás, mint Magyarországon. – Ez nagyon általánosító, nem alátámasztott állítás, ami csupán úgy állná meg a helyét, ha fogyasztói koreszaratok és más releváns szempontokat is összehasonlítottak volna – tette hozzá a Lakmusz vezetője.

Hogyan válasszunk tudatosan?

Ha sikerült elmélyednünk a hirdetések természetrajzában, máris előnyben vagyunk, viszont a felelős választáshoz ismernünk kellene a jelölteket, programokat – sokan azonban nem is tudják, hogyan fogjanak hozzá. *Döbrentey Dániel* szerint ennek az a legegyszerűbb módja, ha elküldjük a minket legjobban érdeklő három kérdést a körzertünk egyéni képviselőjelöltjeinek. Beszédés lesz, ha nem válaszol, de az is, ha tartalmatlan lözungokkal akar lerázni. Az „én már itt vagyok régóta”, „jól ismertek”, „folytatjuk” típusú üzenetek is sokat eláruhnak a jelöltől. Nem reális elvárni, hogy a választó örökig tanulmányozzon programokat, de legalább igyekezzen az őt érdeklő kérdések mentén döntést hozni. Erre lehetőség van e-mailben, képviselői fogadóórán, a lényeg, hogy közvetlen kapcsolatba kerüljön a jelölttel. – Ne a beletörődést válasszuk, hiszen a feltett kérdésekkel is befolyásolhatjuk a választást, mert a jelölt nem akar szembeemenni a választói igényekkel – mondja a programvezető.

Zöldi Blanka is úgy látja, kezünkbe kell vennünk az irányítást. Tényellenőrzést magunk is végezhetünk, ha egy cikk, hirdetés állításainak utánanéznünk egy független, számunkra megbízható híroldalon. Honnan tudjuk, melyik az? Biztató jel, ha a portál nem veszít rendszeresen sajtópereket, ha névvel, arccal vállalják, ki írta a cikket, és ha találnk ott a témáról már korábban született írásokat. Segítség lehet a lakmusz.hu/valasztasok-2024 oldal is, ahol az ellenzék és a kormányoldal költésait, állításainak hiteltelenségét figyelemmel kísérhetjük. – Tisztában vagyok vele, hogy az embereknek semmire sincs idejük, de a készen kapott infó nagy eséllyel a befolyásolásunkra irányul. Ha nemcsak passzív befogadók vagyunk, hanem mondjuk valaki akár csak összesen egy-két órát szán az aktív információkeresésre, már tájékozottabb döntést hozhat. Ne az információ találjon meg téged, hanem te az információt! – tanácsolta a főszerkesztő.

Török Dániel

Miyawaki-erdő Sasadon



A 10 millió Fa Alapítvány XI. kerületi csapata április 27-én egy Miyawaki-erdőt telepített Sasadra a lakosok segítségével – mintegy 40 négyzetméteren. A Miyawaki-technika gyorsan növő minierdőt hoz létre, melyek a természetes erdők diverzitását utánozzák. Az Akira Miyawaki botanikus által a '70-es években kifejlesztett módszer lényege, hogy a sűrűn ültetett fák versenyeznek egymással, és az átlagnál sokkal gyorsabban terjeszkednek felfelé.

A minierdők telepítése a következő lépésekből áll: az adott területen őshonos növényfajok meghatározása; a talaj javítása szerves anyag bekeverésével; őshonos fák és aljnövények csemetéinek sűrű, vegyes ültetése (négyzetméterenként körülbelül három); a gyomok eltávolítása a területől az ültetés után legfeljebb három évig (ha szükséges). Az akciót támogató Green-Go Budapest közösségi autómegosztó a minierdőtől kívül további négy előnevelt fa ültetését támogatta a Miyawaki-erdő melletti területen.



E FOGYATJÁNIO

Néhány jó programot, könyvet, koncertet, színházi előadást ajánlunk – kizárólag elfoglaltan. Oljag, amit mi szeretünk, és bízunk benne, hogy másnak is legalább akkora örömet okoz.

Krasznahorkai királya

Miként kell szólítani egy igazi Árpád-házi leszármazottat, akit ráadásul titokban meg is koronáztak, és talán ismét a magyar trón várományosa?

– Józsi bácsi – felelte a király, és az álláig húzta a paplant. Aki e kis részletből esetleg egy most felbukkanó új Rejtő-regényre gondol, az hatalmasat téved. Mert a szerző *Krasznahorkai László*, aki ezúttal egy alapos szatírával lép meg olvasóit. A 90. életévén is túlhaladt Kada József nyugdíjas villanyszerelő, ugyan nem mondja el senkinek, de régi családi titok őrzője, nevezetesen IV. Béla és Dzsingisz kán egyenesági leszármazottja. Amiből világosan következik, hogy mint az utolsó Árpád-házi sarjat, őt illetné a magyar trón. De már öreg, egy kis észak-magyarországi faluban él Zsömle kuttyájával, esténként a naplementében gyönyörködik, nagyjából úgy néz ki, hogy titkát magával viszi a sírba. Amikor felbukkannak körötte furcsa, szélsőjobb kalandorok, futóbolondok, fantaszta – és úgy gondolják, politikai céljaikra éppen jó lesz ez a bácsi. Aki végül is kedvet kezd kapni a dologhoz, elképzelet, mit és hogyan tesz majd, ha király lesz. Például beköltözik a várba, mert a király csak ott lakhat. A kastélyokat odaadja a nemességnek, és persze felfelmenti a hajóépítő ipart, mert az utóbbi időben az nagyon kifűjt. Pedig hatalmas lehetőségek akadnak benne, mivel ha hajókat építenek, mentőcsónak is rögtön kell, hogy csak egyet mondjunk.

Az élet persze bonyolultabb, nem egyszerű a mai Magyarországon királlyá lenni, hiszen ha úgy vesszük, már van egy

uralkodó a várban. Szomorú, szürke és reménytelen világot ír le Krasznahorkai – sok szereplőt felismerhetünk. A szélsőjobbok persze itt nem olyan gonoszok és számítók talán, mint a valóságban, inkább szerencsétlen marhák.

Köriz Imre irodalomkritikus hívta fel rá a figyelmet a *Mozgó Világ* áprilisi számába írt kritikájában, hogy Krasznahorkai hőse a valóságban is élt. Kada József nyugdíjas villanyszerelő és trónkövetelő alakját Daka József nyugdíjas villanyszerelő és trónkövetelő mintázta, aki 2006-ban állt elő a Daka/Kada-sztorival. Krasznahorkai még azt is tőle veszi, hogy Horthy a német megszállás idején megkoronáztatta Serédi Jusztinián primással, biztos, ami biztos, csak ugye az ismert események elsodorták az új királyt.

A személyek körüli kavardást fokozza, hogy szerepel a regényben egy Krasznahorkai László nevű zenész, aki nem azonos a szerzővel, de valós szereplő, az Újhold zenekarban játszik.

Szóval, szomorú játék ez a valósággal, amelyben a végén még megsajnáljuk ötfélsége, Józsi bácsit. (Krasznahorkai László: *Zsömle odavan, Magvető Kiadó, 2024.*)

A majmok kikérik maguknak

drMáriás sokszor polgárpukkasztó, de mindig nevetésre ingerlő képeket fest. Május 4-én a Keleti Károly utcai Szerkesztőségben nyílt meg egy kis tárlata, amelynek képein Csajkovszkij *Duró Dórával* való találkozásán, Örkény István kaktuszához fűződő szerelmi viszonyán át Palotai Zsolt mennyei DJ-zéséig megannyi szép és tanulságos történet látható. Semmit nem kell komolyan venni, de mindenen érdemes elgondolkozni.

(*drMáriás* pop up kiállítás, A majmok kikérik maguknak, hogy emberszabásúak volnának. Szerkesztőség, Keleti Károly utca 11/A, május 4–11.; hétfőn, kedden és pénteken 10–17 óráig, szerdán és csütörtökön 10–19 óráig, illetve az esti programok idején.)



apróhirdetés

Lakás, ingatlan

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel. 1%-tól. Alacsonyjutalek.hu, +36/30/984-3962.

Villany, víz, gáz, fűtés

FIGE Z. reg. Gázos, víz-fűtés: 06/30/966-0542. **VILLANYSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. EL MŰ-ügynökség! 246-9021, 06/20/934-4664. **GÁZKONVEKTOROK** karbantartása, javítása: 06/30/443-2031.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Ne bontson, hívjon! Garanciával, nyugdíjaskedvezmény! A hét minden napján, kamerás hibamegállapítás, womás csatornamosás: 06/20/342-9064.

Lakásszervíz

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

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

TV, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, -telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/857-2653.

Szolgáltatás

FESTÉS, MÁZOLÁS, tapétázás, kőművesjavítás. Gyors kezdés! 06/30/568-6255.

SZOBAFESTÉS, tapétázást vállalok garanciával: 06/30/913-8245.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS. T.: 06/1/215-6287. Mobil: 06/30/222-0968.

FESTÉS, MÁZOLÁST, BURKOLÁST vállalok, nyugdíjasoknak kedvezményel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06/30/422-1739, 06/30/6919-424.

LAKÁSFELÚJÍTÁST vállalok: festés-mázolás, burkolást, kőművesmunkákat, házak hőszigetelését. 06/30/691-9424, 06/30/422-1739.

KÖNTÉNYERES szállítás, söder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

REDŐNY, RELUXA, színyogháló stb. szerelése, javítása garanciával! Kerületi redőnyös, tel.: 06/70/341-9489.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, ÉPÍTŐIPARI munkák: kőműves, burkolás, víz-, gáz-, fűtés-, villanyszerelés, festés, parketázás. Budapesti kivitelező helyi referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. 06/70/245-8334.

BEJÁRÓ: 06/30/127-4152.

15 ÉVES múlttal, megbízható közös képviselet korrekt áron társasházkezelést vállal Budapestben. Tel.: 06/20/522-5454, prominens.tartsashaz@gmail.com

BR KLÍMA BUDAPEST: +36/70/227-5054. Klímatisztítás, beszerzés, telepítés, kedvező áron. Rövid határidővel, megbízható, szakértői munkát végzünk, garanciávalalálással.

REDŐNY, SZŰNYOG-HÁLÓ, RELUXA, NYÍLÁSZÁRÓ 10 év garanciával, 40% kedvezményel 06. 30-áig! Ingyenes felmérés, gyors kivitelezés, kedvező áron! 06/1/784-2849, 06/70/277-3807, www.ablakprofessor.hu

SZOBAFESTÉS, CSEMPÉZÉST, kőművesmunkát, kisebb javításokat is vállalok. 06/30/975-0053, miklosmolnar57@gmail.com

Gyógyászat

HÁZHÓZ MEGYEK! Fogsor készítését, javítását

vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06/20/980-3957.

GYÓGYÍTÓ PEDIKÚR: idős, beteg láb kezelése. Megyastagodott, deformált körömök kezelése. Fertőzött köröm- és bőrkézelés (körömomba, szemölcs). Diabétes, ekcémás láb. Benőtt köröm, körömszabályozás. Kirnyák Erika. Torbágy u. 5. +36/30/853-4664.

Régiség

MENÓRA ANTIKIVITÁS! Régisége nem tudja mennyi éri? Ingyenes értékbemutató, azonnali készpénzért vásárolunk: órák, ékszert, festményt, bundát, bútor, ezüstöt, porcelánt, régi pénzt, szőnyeget, kitüntetést, mindent, ami régi. 06/70/352-2646, Bartók B. út 78.

BÉLYEGET, PAPIR-, FÉMPENZÉKET, festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árverésre átveszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 317-4757, H: 12-17, K: Sz: 10-17, Cs: 10-19.

MÓRICZ ZSIGMOND KÖRTÉR 8. Antik és arany-ezüst felvásárlás. Karóra, műtárgyak, festmények vétel. 06/30/665-1670.

25 ÉVES AZ ATTICUS ANTIKÁRIUM Könyvek, könyvtárak készpénzes vétel. ingyenes kiszállással. Hívjon most: 06/20/931-3773.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKE! Vásárolunk: bundákat, ruhamegköt, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljes körű hagyatékszámlálás. II. kerület, Török utca 4. 06/20/231-0572, 06/20/324-6562.

RÉGI BUNDAKAT, ÁGYNEMŰKET, csipkéket keresek. Minden olyan tárgyat, ami feleslegessé vált a háztartásban. Ár megegyezés, állapot szerint. Várom a hívását. Tel.: 06/70/232-2211.

WINTED kezelésében jártas, számítógéppel rendelkező női munkatársat keresek. 06/20/572-8494.

SZAKÁCS SZAKEMBEREK! 2 budai étterem keres főző, grilléző szakácsot bejelentéssel, jó beosztással, korrekt jövedelemmel, hosszú távra. Jelentkezés önéletrajzzal: 06/20/986-6940.

Szabadidő, sport

5 HETES ÖNVÉDELMI TANFOLYAM kezdőknek a Bikás parknál, az Újbuda Kung-Fu klubban. Bejelentkezés: +36/30/9000-889.

Könyv

KÖNYVEKET, MŰTÁRGYAKAT VÁSÁROLUNK! 06/20/425-6437, www.vertesiantikvarium.hu

Vegyes

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzértéssel, állapotától függetlenül. 06/30/682-1390.

NERC, róka, mindenfajta szármehundát vásárolok, teljes ruhamegkötöt. 06/20/229-0986.

EGYBEN eladó 10 kg különböző színű, jó minőségű maradék kotófonal. 06/20/572-8494.

Közlemény

TÖRZSVÁSÁRLÓINK SZÁMÁRA állandó kedvezményeket biztosítunk az Újbuda Gyógyászati Központban. Várjuk sok szeretettel a Zsombolyai utca és a Bocskai út sarkán, az önkormányzattal szemben.

ÚJBUDAI KÖZÖSSÉGI KÖLTSÉGVETÉS

SZAVAZÓLAP

Állítsa 1-től 6-ig az Ön által preferált fontossági sorrendbe a kiválasztott projekteket!

1. KÖRZET: ÓRMEZŐ, KŐÉRBEEK, KAMARAERDŐ

- A. Cirmos utcai Katicabogár játszótér, Költők parkja Karikás játszótér és Igmándi utcai Pom-pom játszótér napelemes megvilágítása
- B. Fedett kerékpártároló építése a Cirmos utcában
- C. Aszfaltrajz játék felfestése az Igmándi utcánál található Pom-pom játszótér melletti sétáló útra
- D. Közvilágítás kiépítése az órmezei posta előtti parkban
- E. Kerékpár, és motorkerékpár tárolók kiépítése az Igmándi utcában
- F. Kuka + kutyaürülék gyűjtő (összesen 10 db) kihelyezése

2. KÖRZET: ALBERTFALVA, KELENVÖLGY

- A. Fák ültetése a Szerémi út - Kondorosi út sarkánál levő emlékmű környékére
- B. Baba-Mama padok telepítése
- C. Pad telepítése az Abádi téren lévő ping-pong asztal mellé
- D. Csúszda kihelyezése az Érem játszótérre
- E. Sakkasztal telepítése az Érem utcában a ping-pong asztal mellé
- F. Kukák kihelyezése a Tomaj utca - Bodolai Lajos utca sarokhoz / Ezüstfenyő téri óvoda elé / Tomaj utca - Szeremley Miklós utca gyalogos aluljáróhoz

3. KÖRZET: KELENFÖLD, NÁDORKERT

- A. Prielle Kornélia és Sopron utcákba fák ültetése
- B. Csúszkás játszótér napelemes megvilágítása
- C. A Bikás parki petanque pálya felújítása és napelemes pályavilágítás kiépítése
- D. A gyalogút humánussá, kulturáltabbá tétele a Rázt László - Etele út sarkon
- E. Etele út 48/B előtti területre zárt szemetes kihelyezése, Hengermalom, Kalotaszeg és Barázda utca környékére kutyaürülék gyűjtő + pad kihelyezése
- F. Ivóvíz kihelyezése a futópálya mellé a Bikás parkban

5. KÖRZET: SASAD, SAS-HEGY

- A. Pihenőpadok telepítése a Rétköz utcában (Sasadi oldalon)
- B. Forgalmcsillapítás kiépítése a Dayka Gábor utcában
- C. Játszóterek napelemes megvilágítása (Tulipános játszótér, Bohócos játszótér, Lurkó-Liget játszótér)
- D. Lakó-pihenő övezetre figyelemfelhívó táblák és fekvőrendőrk telepítése
- E. A Zólyomi út és a Zólyomi köz találkozásánál, a Zólyomi úti Óvodával szemben néhány fitness eszköz telepítése
- F. Kuka + kutyaürülék gyűjtő (összesen 10db) kihelyezése

6. KÖRZET: GAZDAGRÉT, MADÁRHEGY

- A. Játszóterek napelemes megvilágítása (Dzsungel játszótér, Szentiványi játszótér, Regélő játszótér)
- B. Fedett kerékpártároló építése a Gazdagréti téren
- C. Mérleghinta telepítése a Dzsungel játszótéren
- D. Kutyaürülék gyűjtő + kommunális kuka kihelyezése a Rétköz utca felőli szervízút mellé
- E. Dzsungel parkban a Vízmű mellé új ping-pong asztal telepítése és a környezet rendezése
- F. A Gazdagréti Községi Ház - Regős utca közötti járda kivilágítása

Kitöltené online? Az alábbi linken megteheti:



ujbuda.hu/otlet

fogadóórák

DR. LÁSZLÓ IMRE (DK) polgármester. Előzetes egyeztetés alapján. Jelentkezés: fogadoora@ujbuda.hu

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

BARABÁS RICHÁRD (PÁRBESZED) 1. evk. képviselő, kulturális alpolgármester. Előzetes egyeztetés alapján; www.facebook.com/BarabasRichard. Telefonos elérhetőség: +36/70/684-7427. Levelezési cím: barabas.richard@ujbuda.hu

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

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

OROSZ ANNA (MOMENTUM) egy. képv. Fogadóóra minden szerdán 16.30 és 18.30 között a Villányi út 48-ban. Előzetes bejelentkezés szükséges a 06/20/591-0979 telefonszámon

TÓTH ENDRE (MOMENTUM) egy. képv. Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján. Telefon: +36/70/618-0002. E-mail cím: toth.endre@momentum.hu

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

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

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

Tervezzük együtt a Csigabiga játszóteret és könyvtartást! Budai Miklós és Dr. László Imre harapnával és ajándékkal várja Önöket! Időpont: 2024. május 10. 16.00–18.00 Helyszín: Hadak útja 2–6. mögötti tér

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

DAÁM ALEXANDRA (MOMENTUM) 5. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; daam.alexandra@ujbuda.hu, +36/30/184-3396

ELEKES TAMÁS (FIDESZ-KDNP) önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/20/01-8588. elek.eszamas@fidesz.hu

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

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

JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ-KDNP) 5. evk. önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/30/655-3033. jankoisztvan58@gmail.com

JUNGHAUZA RAJMOND (FIDESZ-KDNP) 15. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/70/942-4624. junghauza.rajmond@ujbuda.hu

KELLER ZSOLT (MSZP) 17. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/70/339-6580. zsoltkeller1@gmail.com

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

LADOS TAMÁS (MOMENTUM) 14. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; lados.tamas@momentum.hu, +36/20/5588-375

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

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

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

RÁDI KÁROLY (DK) 10. evk., önk. képv. önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján; +36/20/486-3300. szabo.laszlo@ujbuda.hu, szabo.laszlo@fidesz.hu

SZECSDŐI PATRIK (Mi Hazánk) önk. képv. Minden pénteken 9–11 óráig a Mi Hazánk Mozgalom Újbuda irodájában. Egyeztetés: szecsdoi.patrik@mihazank.hu, 06/30/870-4700

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

VARGA GERGŐ (DK) 3. evk., önk. képv. Egyeztetés alapján; +36/70/475-9049. varga.gergo@ujbuda.hu

kerületi kormányablak

Booscai út 39–41.

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

Közösségi házak ajánlója

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Május 11. 10.00

Péter és a farkas

Az Akom-Bákom Bábesport előadása Prokofjev szimfonikus meseje alapján. Belépő: 1300 Ft (A közösségi házban csak kézpénzzel lehet fizetni.)

Május 14. 18.00

Utószeton – Fények és textúrák

Gali Ágnes festményeinek kiállításmegnyitója

Megnyitja: *Győrffy László* képzőművész
Közreműködik: *Csutak Gabi* író
A tárlat június 7-éig tekinthető meg, hétköznap 10–19 óráig.

Május 21. 18.00

Újbudai Dekameron Könyvklub – Vámos Miklós: Apók könyve

Ha szeret olvasni, akkor csatlakozzon az Újbudai Dekameron Könyvklubhoz, hiszen a közösségi olvasás és gondolkodás igazi élmény. A részvétel díjmentes.

GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Május 10. 17.30–18.30

Kisvakond, a turista

A Dörmögő Dömötör Színház előadása

Jegyvásárlás személyesen a rendezvény napján vagy a tixa.hu-n.

Május 11. 14.00–21.00

Gazdagréti 40: Szülinapi piknik

14.00 – Búgósiga Zenede

15.15 – *Rutkai Bori* Banda

16.15 – *Elek Péter*

17.30 – szülinapi torta és köszöntés

18.30 – *Gájer Bálint*

20.00 – Los Orangutanes

14.00–20.00 – kreatív alkotások gyerekeknek. A program ingyenes.

Május 17. 19.00–20.00

Az operettek gyűngyszemei

– *A Csárdáskirálynő*

Közreműködnek a Musicart Classic produkció ireda művészei, valamint *Péter Zsolt* színháztörténész. A sorozatot szerkesztette és rendezte: *Dániel Gábor* színművész, rendező. Jegyár: KGH Klubkártyával 3200 Ft, klubkártya nélkül 3500 Ft. Jegyek online: www.gkh.jegy.hu. Személyesen a Gazdagréti Közösségi házban hétköznap 9–16 óráig.

Kaptár ifjúsági klub

KELENVÖLGYI KÖNYVTÁR

KELENVÖLGYI KÖNYVTÁR

Május 7. 17.30–19.00

Író-olvasó találkozó Kapinya Viktóriával, akivel a Szívükötök című regényéről beszélgetünk.

Impresszum

Kiadó neve: Média 11 Kft. • Kiadó címe: 1113. Budapest, Zsombolyai u. 5. • Kiadásért felelős személy neve: Molnár Krisztina • Szerkesztésért felelős személy neve: Tóth István Gergely • Levelezési cím: Bp. 1518 Pf.: 135 • Telefon: 381-1307 • e-mail: media11@ujbudamedia11.hu • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztő: Szabó Márta • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Dési Ános, Kelemen Angelika, Nemes Richárd, Tóth Kata, Török Dániel • Hirdetés: 381-1307 • marketing@ujbudamedia11.hu • Tervezőszerkesztő: KÖY • Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt. • Felelős vezető: Horváth Gabon nyomda üzletig igazgató • Terjeszti a Zsombolyai Kft. • telefon: 0670/528-9020 • e-mail: lapterjesztes@zsombolyai.ujbuda.hu • Az újságban megjelent hírdetmények és hirdetések tartalmaért a szerkesztőség felelőséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 209. irodában.

Május 8. 17.30–19.00

Filmklub

Filmklub a könyvtárban: beszélgetés családi szerepekről az Encanto című film kapcsán
Borbély Zsuzsa film- és irodalomterapeuta vezetésével.

Május 9. 16.00–17.00

ReMuri

Kézműves foglalkozás az újrahasznosítás jegyében óvodásoknak, kisiskolásoknak.

Május. 10. 16.00–17.00

Mocorogó Mandarin Gyerekjőga óvodáskorú gyerekeknek.

Május 23. 18.00–19.00

Könyvklub a könyvtárban

Az e havi könyv – *Jodi Picoult: Egyszerű igazság.*

KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

HAHÓ, KELENVÖLGY 2024

Május 11. 9.00–14.00

Fegyverbörze

Előltöltős fegyverek börzeje és kiállítása

Indián tematikájú minikiállítás és könyvvásár.

Május 11. 11.00

Kultúrstandup

Jó csere, rossz csere – egy francia prémerkedő élete az észak-amerikai óslakosok között

Mimó és Csipek – Bábozd Zöldre Egyesület ökoprogramja

16.30–17.00 – bábos ökomeseckuckó: Potyka béka, a vizek őre

15.30 – 17.30 – Mityó macska újrahasznosított játéka

16.00–18.00 – Gomoku (távol keleti eredetű táblajáték iskolásoknak)

16.00–16.30 – Ringató foglalkozás Annával és Zsuzsival

16.30–17.00 – Kerekítő foglalkozás Ritával

A délután folyamán: ugrálóvár, arc- és csillámfestés, nemezelés, kézműves foglalkozások, kirakodóvásár. A részvétel ingyenes.

Május 17. 17.00

Nemes-Takács László Képmutató című kiállításának megnyitója

Megtekinthető június 5-éig munkanapokon a programok függvényében.

Május 18. 18.00–22.00

Kelenvölgyi Rockklub

Közreműködik a Hestia, vendég az Afium(sk) zenekar, a koncert után beszélgetés *Maróthy Zoltánnal* (Ossian, Fahrenheit).



ÖRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

Május 10. 9.00–10.30

Anyakapocs beszélgetőkör

Téma: Hol lakik bennem az „igazi NŐ”?

Május 24. 9.00–10.30

Anyakapocs beszélgetőkör

Téma: Segítség, hiszti! Házigazda: Bekercs Bogi pszichológus, Erdők Enikő grafológus, mediátor. Jelentkezés: anyakapocs@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft.

Tanfolyamainkról Facebook-oldalunkon/honlapunkon, az alábbi linkeken keresztül tudnak tájékozódni: https://www.facebook.com/ormezei, https://okh.ujbuda.hu/

Május 10–11. 9.00–16.00

Agykontrolltanfolyam 10–14 éveseknek

Részvételi díj: 34 000 Ft/gyermek, testvéreknek kedvezmény, szülőknek ingyenes. Jelentkezés: *Kovács Erika* oktatónál, 06/20/211-3527; info@kovacserika.com. További információk: www.kovacserika.com

Május 11. 14.00–19.00

Tízpróbas őrmzei családi piknik

Helyszín: a Cirmos utcai posta előtti park és a Cirmos liget. 14.00–18.00 – Családi tíz-



próba három helyszínen. 10 állomásos pecsétgyűjtő ügyességi játéksorozat.

KRESZ- és Hajós játszótér, Cirmos liget

15.45–16.30 – táncszoptok bemutatói

16.30–17.00 – a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium műsora

17.00–17.45 – Rolando családi büvészműsora

További programok:

14.30–18.30 Tekergőtér – ügyességi játékpark

Furfangos gurítás, trükkös labirintus, bökdösődő, bárányterelgető, tiki-taki és röptető

Mimó és Csipek – Bábozd Zöldre Egyesület ökoprogramja

16.30–17.00 – bábos ökomeseckuckó: Potyka béka, a vizek őre

15.30 – 17.30 – Mityó macska újrahasznosított játéka

16.00–18.00 – Gomoku (távol keleti eredetű táblajáték iskolásoknak)

16.00–16.30 – Ringató foglalkozás Annával és Zsuzsival

16.30–17.00 – Kerekítő foglalkozás Ritával

A délután folyamán: ugrálóvár, arc- és csillámfestés, nemezelés, kézműves foglalkozások, kirakodóvásár. A részvétel ingyenes.

Május 12. 18.30

Ismerés?

Beszélgetős sorozat a művészvilágból és közéletből ismert személyiségekkel. Vendég: *Stahl Judit* televíziós műsorvezető, üzletasszony. Legújabb projektjeinek alkotóként áldomta meg lányával a Flódni című improvizációs gastrozsinházat. Házigazda: *Fehér Mariann* rádiós műsorvezető. Belépője: 1500 Ft.

Május 17. 19.00

Őrmezei Színpódium

Minden titok. *Für Anikó* színművész és i zenész, zeneszerző közös estjén többek között

Ady Endre, József Attila, Kaffka Margit, Bereményi Géza, Zelk Zoltán, Pilinszky János, Nagy László művei hangzanak el, egy részük Hrutka Róbert által megzenésítve. Für Anikó – ének, vers, próza. Hrutka Róbert – ének, gitár. Belépő: 2700 Ft. A programokra a jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen, munkanapokon 10–19 óráig vagy online az okh.jegy.hu oldalon.

Május 17. 19.00

Ismerés?

Beszélgetős sorozat a művészvilágból és közéletből ismert személyiségekkel. Vendég: *Stahl Judit* televíziós műsorvezető, üzletasszony. Legújabb projektjeinek alkotóként áldomta meg lányával a Flódni című improvizációs gastrozsinházat. Házigazda: *Fehér Mariann* rádiós műsorvezető. Belépője: 1500 Ft.

Május 17. 19.00

Őrmezei Színpódium

Minden titok. *Für Anikó* színművész és i zenész, zeneszerző közös estjén többek között

Ady Endre, József Attila, Kaffka Margit, Bereményi Géza, Zelk Zoltán, Pilinszky János, Nagy László művei hangzanak el, egy részük Hrutka Róbert által megzenésítve. Für Anikó – ének, vers, próza. Hrutka Róbert – ének, gitár. Belépő: 2700 Ft. A programokra a jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen, munkanapokon 10–19 óráig vagy online az okh.jegy.hu oldalon.

Május 17. 19.00

Őrmezei Színpódium

Minden titok. *Für Anikó* színművész és i zenész, zeneszerző közös estjén többek között

Ady Endre, József Attila, Kaffka Margit, Bereményi Géza, Zelk Zoltán, Pilinszky János, Nagy László művei hangzanak el, egy részük Hrutka Róbert által megzenésítve. Für Anikó – ének, vers, próza. Hrutka Róbert – ének, gitár. Belépő: 2700 Ft. A programokra a jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen, munkanapokon 10–19 óráig vagy online az okh.jegy.hu oldalon.

Május 17. 19.00

Őrmezei Színpódium

Minden titok. *Für Anikó* színművész és i zenész, zeneszerző közös estjén többek között

Ady Endre, József Attila, Kaffka Margit, Bereményi Géza, Zelk Zoltán, Pilinszky János, Nagy László művei hangzanak el, egy részük Hrutka Róbert által megzenésítve. Für Anikó – ének, vers, próza. Hrutka Róbert – ének, gitár. Belépő: 2700 Ft. A programokra a jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen, munkanapokon 10–19 óráig vagy online az okh.jegy.hu oldalon.

Május 17. 19.00

Őrmezei Színpódium

Minden titok. *Für Anikó* színművész és i zenész, zeneszerző közös estjén többek között

Ady Endre, József Attila, Kaffka Margit, Bereményi Géza, Zelk Zoltán, Pilinszky János, Nagy László művei hangzanak el, egy részük Hrutka Róbert által megzenésítve. Für Anikó – ének, vers, próza. Hrutka Róbert – ének, gitár. Belépő: 2700 Ft. A programokra a jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen, munkanapokon 10–19 óráig vagy online az okh.jegy.hu oldalon.

Május 17. 19.00

Őrmezei Színpódium

Minden titok. *Für Anikó* színművész és i zenész, zeneszerző közös estjén többek között

Ady Endre, József Attila, Kaffka Margit, Bereményi Géza, Zelk Zoltán, Pilinszky János, Nagy László művei hangzanak el, egy részük Hrutka Róbert által megzenésítve. Für Anikó – ének, vers, próza. Hrutka Róbert – ének, gitár. Belépő: 2700 Ft. A programokra a jegyvásárlás előzetesen ajánlott személyesen a helyszínen, munkanapokon 10–19 óráig vagy online az okh.jegy.hu oldalon.

Május 17. 19.00

Őrmezei Színpódium

Minden titok. *Für Anikó* színművész és i zenész, zeneszerző közös estjén többek között

keresztrejtvény

Simon István: Májusi eső c. költeményéből idézünk 2 sort.

Vízszintes: 1. A partiumi Cheriur falu magyar neve. 5. Az idétzet első sora (N, E, I, C). 13. Műsort sugároz. 14. Londoni riasztás! 15. Férfi vonzerő, franciából átvett szóval. 16. Ragadozó ön. 18. Diorit páratlan betűi. 19. Világnyelv. 20. Menyasszony. 21. Kétféle tanuló. 24. Magyar eredetű ritka női név. 26. Az óragyártás lengyel úttörője és függetlenségi harcos a 19. században (Antoni). 28. Forgó gépkatrész. 30. Lantán vegyjele. 32. Szolmizációs hang. 33. Anatómiai részlet! 35. Libanoni gépkocsijelzés. 36. Kalauz nélküli, rövid. 37. Magasba tartani. 40. Klasszikus természet. 42. Gurító sportág. 43. Artemisz istennő római megfelelője. 44. ... Baldwin, Golden Globe-díjas amerikai színész és rendező. 45. Elárasztó. 47. A hittel kapcsolatos tanítások rendszere. 49. Kettős betű. 50. Napszak, rövid! 51. Bejuttatólélek. 53. Kén-monoxid vegyjele. 54. A pincébe. 55. Az olaszok nemzeti étele: bazsalikom, fokhagyma, parmezán, fenyőmag, olívaolaj, só és bors keveréke. 57. Idea. 60. Ajtó, ablak rögzítő szerkezete. 62. Énekkaros. 64. Vadászejték. 66. Állatot ellátó. 68. Vészjelzésben látható! 69. Francia folyó. 71. Toszkánai település a tengerparton. 72. Kispadon ül. 74. Hasonlóképp, latinul.

Függőleges: 1. ... Regia, Székesfehérvár. 2. Shakespeare királya. 3. Fejfedő. 4. Tschöll papa egyik lánya. 5. Jelenleg. 6. Női név. 7. Nemesgáz. 8. Marx Károly szülővárosából való. 9. Feladat befejezése! 10. Ittrium és ón vegyjele. 11. Urasági vadór. 12. Vörösmarty Mihály műve (2 szó). 17. Esetleg. 19. Sic itur ad ... így jutunk a csillagokig. 22. Mennyiségi egység, rövid. 23. Biztatás bevezetésére alkalmazott mondat. 25. Az idétzet második sora (É, S, A, B, T). 27. Chilei orvos, politikus, államelnök (Salvador). 29. Káros hatásoktól védő magatartás. 31. Vonatköz névmás. 34. ... Boleslav, cseh iparváros. 36. Készít. 38. Középen leköti. 39. Tempus. 40. Nátrium és vanádium vegyjele. 41. Ampulladarab! 46. Fakivágás után a földben maradó rész. 48. Gyümölcsöt szárít. 51. Apró kenyérdarab. 52. Alapíz. 55. Madridi képtár. 56. Állóvíz. 58. Satu egyenmű betűi. 59. Életmódmagazin. 61. Információt továbbít. 63. Réműl. 65. Levélmintával lát el. 67. Kettőzve: afrikai dob. 70. Országos Ifjúsági Misszió, rövid. 72. Cristiano Ronaldo, Európa-bajnok és aranylabda portugál labdarúgó névbetűi. 73. Tova.

Beküldendő: vízsz. 5. és függ. 25. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddeje. Cím: 1518 Budapest, Pf.: 135. vagy a rejtveny@ujbuda.hu e-mail címre. 2024. 13. SZÁM REJTVÉNYÉNEK MEGFEJTÉSE: „Nyári éjen, fehér holdstítségben, elcsitulnék, jó anyám ölében”. NYERTES: Győri Jenő, 1117 Bp., Budafoki út. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

1	2	3	4		5	6	7	8	9		10	11	12		
13					14						15				
16				17		18				19					
20				21	22				23			24			
25		26	27					28			29				
30	31		32			33	34			35			36		
37		38			39				40			41			
42					43							44			
45				46					47	48					
49			50			51	52		53				54		
		55			56			57	58			59			
60	61		62				63					64	65		
66			67			68				69	70				
71					72				73			74			

ÚJBUDA SZÜLLI NAP

FARKASHÁZI RÉKA ÉS A TINTANYÚL 10.00

11.00 SINGH VIKI KIRÁLY 13.00
DISNEY-DALOK VIKTOR

THE CARBONFOOLS 15.30

Carson Coma 17.00 DR. LÁSZLÓ IMRE, ÚJBUDA POLGÁRMESTERÉNEK ÜNNEPI KÖSZÖNTŐJE, DÍJTADÓ
EGÉSZ NAPOS INGYENES PROGRAMOK ÉS KONCERTEK!
19.00 A rendezvényen kép- és hangfelvétel készül! A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÁTSZ A JÖVŐ JÁTÉKAIVAL:
SZERENCSEKERÉK FLYING BALL CASH BOKSZ DELUXE ICAROS CLOUD BIZTOS KÉZ AIR GRAFFII BATAK - REFLEX FAL MINDFLEX CATCHTHE LIGHT - REFLEX GAME AEROTRIM DIGITÁLIS KARIKATÚRA VR BEE VR SHARK SELFIE SWAP AZ AI SEGÍTSÉGÉVEL

MÁJUS 25. A PARKSZÍNPADNÁL
TÖRŐCSIK MARI PARK, EDÖMÉR U. - TAS VEZÉR U.
ÚJBUDA XI. kerület



NYUGDÍJAS MOZIKLUB



JEGYÁR: 1790 Ft

NYUGDÍJBA MÁR MENTÉL, DE MOZIBA?

NÉZZ RÉGI ÉS ÚJ FILMEKET KEDVEZMÉNYESEN SZERDÁNKÉNT 10 ÉS 14 ÓRA KÖZÖTT!
11 ÓRÁTÓL PEDIG AZ ELMÚLT ÉVEK KÖZÖNSÉGGYŐZŐ VÉREKELÉSEK VÁRUNK
AZ ETELE CINEMA COMFORT SZINTJÉN.

05.15. A SZÜFRAZSETT STEVE JOBS	05.22. A NYOMORULTAK KÉNYSZERLESLÁLLÁS	05.29. A NAGY DOBÁS YESTERDAY	06.05. EGY ÉLET TÉLI SZÜNET
---------------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------------

Príma Kiemelt ajánlatunk!

MÁJUS 10. - MÁJUS 17.

Szeretettel várjuk Önöket
üzletünkbe!

XI. BOCSKAI ÚT 63-65.

MAGYAR FÜRTÖS PARADICSOM		669,-	/KG	
CITROM		549,-	/KG	
MAGYAR ÚJKRUMPLI		549,-	/KG	
MAGYAR ÚJ FEJESKÁPOSZTA		349,-	/KG	
P&P TÚRÓS TÁSKA 110G	365,-	-45%	199,-	1809,-/KG
P&P MUSTÁROS VIRSLIS TÁSKA 120G	399,-	-38%	249,-	2075,-/KG
TOJÁS „L”-ES 10-ES DOBOZOS	695,-	-14%	599,-	60,-/DB
PÖTTYÖS KAKAÓS ITALOK 300ML	419,-	-29%	299,-	997,-/L
LAND-LEBEN LEVESGYÖNGY 200G	899,-	-44%	499,-	2495,-/KG
RINGA SERTÉSLÖNCS 400G	759,-	-24%	579,-	1448,-/KG
REGE KONZERV KRÉMLEVESEK 400G	769,-	-35%	499,-	1248,-/KG
EKO ZSENEGE ZÖLDBORSÓ 690G/450G	599,-	-25%	449,-	998,-/KG
REGE UBORKASALÁTA 680G/350G	835,-	-29%	595,-	1700,-/KG
BONDUELLE CSEMEGEKUKORICA 2X170G	929,-	-46%	499,-	1468,-/KG
DOMI FRUIT PASSATA 700G TÖBB ÍZBEN	899,-	-33%	599,-	856,-/KG
REEVA INSTANT LEVES 60G TÖBB ÍZBEN	229,-	-35%	149,-	2483,-/KG
DI CANOSSA OLASZ TÉSZTA 500G	1485,-	-47%	785,-	1570,-/KG
SPORT CSOKI 31G	209,-	-19%	169,-	5452,-/KG
CREAM BANANA CSOKI 17G	69,-	-29%	49,-	2882,-/KG
HARIBO GUMICUKOR 100G TÖBB ÍZBEN	469,-	-37%	295,-	2950,-/KG
CARLSBERG 0,5L DOBOZOS SÖR 5%	419,-	-17%	349,-	698,-/L
LUDWIK MOSOGATÓSZEREK 450G	519,-	-23%	399,-	887,-/KG
BREF 2X50G TÖBB ILLAT	1199,-	-25%	895,-	8950,-/KG



Bocskai úti boltunk Grill
részlegén házas ízekkel és
frissensültekkel várjuk Önöket!

Napi menü (leves + főétel) **1790,-**

Happy hours 17:00-18:00

Soproni sör pohár ~~490,-~~ **390,-**
Soproni sör korsó ~~790,-~~ **690,-**
Mort Subite pohár ~~790,-~~ **690,-**
Mort Subite korsó ~~1290,-~~ **990,-**

Napi ajánlatok a Facebook oldalon:
www.facebook.com/bocskaiprimaesgrill

SZÉP-kártyát elfogadunk!
Az ételleket elvitelre is kérhetik,
valamint leadhatnak rendelést a Wolt és
Foodora felületeken keresztül.

*az ajánlat a készlet erejéig érvényes. Az esetleges nyomdai hibákért nem vállalunk felelősséget. Az ajánlat kizárólag a megjelölt időszakra vonatkozik.

Wolt Rendelje hához! Foodora

ELE
ETELE • PLAZA

LEXUS

**JÁTSSZ AZ
ETELE PLAZA-VAL
ÉS NYERD MEG 1 ÉVRE
AZ ÚJ LEXUS LBX-ET!**



A JÁTÉK IDŐTARTAMA:
MÁJUS 2. - JÚNIUS 2.



További részletek az applikációban és
az eteleplaza.hu/esemeny/lexus-nyeremenyjatek oldalon.
A kép illusztráció.