



A gyereknap gazdag kínálata sok érdeklődőt vonzott a Ligetbe!



Ismét egy hosszú utcaszakaszt öltöztött új ruhába

Befejeződött a Párta utca Rákosi út és Csömöri út közötti szakaszának felújítása, amelynek átadása május 26-án történt meg.

4.

Véletlenül csináltunk egy interjút

– beszélgetés Demeter Villővel, a *Véletlenül írtam egy könyvet* című ifjúsági, családi mozifilm főszereplőjével.

10.





BUDAPEST XVI. KERÜLET 2024. ÉVI KÖRNYEZETÁLLAPOT JELENTÉSE



A környezet védelmének általános szabályairól szóló 1995. évi LIII. törvény (továbbiakban: Kvtv.) rendelkezik az önkormányzatoknak a környezet védelmét szolgáló feladatairól. A Kvtv. 12. § (3) pontja szerint az önkormányzatok kötelesek a környezet állapotát és annak az emberi egészségre gyakorolt hatását figyelemmel kísérni, igény esetén a rendelkezésre álló környezeti információt hozzáférhetővé tenni, rendelkezésre bocsátani, továbbá a környezeti információk külön jogszabályban meghatározott körét, illetve a birtokában levő vagy a számára tárolt információk jegyzékét elektronikusan vagy más módon közzétenni. A 46. § (1) pont e) bekezdése kimondja, hogy a települési önkormányzat (Budapesten a Fővárosi Önkormányzat is) a környezet védelme érdekében elemzi, értékeli a környezet állapotát illetékességi területén, és arról szükség szerint, de legalább évente egyszer tájékoztatja a lakosságot.

Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzat ennek a feladatnak a teljesítése érdekében 1997 óta folyamatosan, minden évben elkészíti a kerületi környezetállapot jelentését. A dokumentumban beszámol a kerületben 2024-ben történt fejlesztésekről, szakterületenként összefoglalja a legfontosabb jellemzőket, melyek a kerületre vonatkozóan a tárgyi év levegőszennyezettség, légi forgalomból származó zajterhelési, vonatkozó eredményeket továbbá a kerület legfrissebb hulladékgazdálkodási, zöldfelületi és infrastruktúra adatait foglalja össze.

Budapest XVI. kerületének állapotvizsgálata alapján elmondható, hogy az önkormányzat az elmúlt évben is prioritásként kezelte az élhető kertvárosi lakókörnyezet megőrzését. A 2024-es évben tovább folytattuk a lakosságot célzó programjainkat: *Lakossági komposztálási akció, Vadászkertés telepítési akció program, Őszi lakossági fültetési akció program, Minden születendő gyermeknek ültessünk egy fát program, Legszebb konyhakertek program, Méhbarát*

Kertváros program, Madárbarát Kertváros program, Tavaszi virágültetési

si akció program, Gyümölcsfa ültetési program, Gyümölcsfa metszési tanfolyam, Kertvárosi zöld partnerségi program, Kertvárosi Kerekerdő program, Erdősítési program.

Új akcióként elindítottuk a *Szúnyoggyérítési programot*, mely több elemből áll. 2024-ben a XVI. Kerületi Önkormányzat saját forrása terhére szerződést kötött egy biológusokból, illetve entomológusokból álló tanácsadó céggel, valamint szerződést kötött egy szakvállalkozó céggel szúnyoggyérítési feladatok elvégzésére (földi biológiai, illetve földi kémiai irtásra), továbbá 1000 levél biológiai szúnyoglárva-gyérítő tablettát (Culindex) is kiosztunk a kerületi lakosoknak.

Folytattuk a 2021-ben indított *Ahány lakos annyi fa – 75.000 fát ültetünk* programot, mely keretei között eddig 30.600 fát, ebből a 2024. év folyamán 12.100 fát ültettünk el, amit az önkormányzat a következő években is hasonló ütemben tervez folytatni.

A *Kertvárosi komposztáló* 2023. december 15-én kapta meg az engedélyt a nem veszélyes hulladékok telephelyi gyűjtésére, előkezelésére, komposztálással történő újra hasznosítására, melynek folytatásaként 2024 decemberében a NÉBIH engedélyezte a komposzt forgalmazását is. 2024-ben tovább növekedett a burkolt utcák száma. Ezek az infrastrukturális fejlesztések hozzájárulnak a levegő porszennyezettségének csökkenéséhez.

A jelentést összességében áttekintve megállapíthatjuk, hogy az önkormányzat továbbra is – az előző évekhez hasonlóan – folyamatosan figyelemmel kíséri és ösztönzi a környezet állapotának megőrzését, javítását. Újabb programokkal igyekszik bevonni a lakosságot a környezet védelmére.

A teljes jelentés letölthető az alábbi címen: <https://www.bp16.hu/hirek/zold-kertvaros/2024-evi-kornyezetallapot-jelentes>



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

XVI. kerület közigazgatási területén székhellyel, illetve telephellyel, fiókteleppel rendelkező MIKRO- ÉS KISVÁLLALKOZÁSOK GAZDASÁGÉLÉNKÍTŐ BERUHÁZÁSAI, FEJLESZTÉSEI támogatására.

A pályázat célja:

Jelen pályázat célja, hogy Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) vissza nem térítendő támogatást nyújtson a XVI. kerület közigazgatási területén székhellyel, illetve telephellyel, fiókteleppel rendelkező mikro- és kisvállalkozások gazdaságélénkítő beruházásai, fejlesztései támogatásához, munkahelyteremtő képességük növelése, gazdasági alkalmazkodóképességük erősítése céljából.

Részletes tájékoztatás:

A pályázat benyújtásának feltételeiről, a rendelkezésre álló keretösszegekről, a gazdaságélénkítő beruházással, fejlesztéssel kapcsolatos műszaki elvárásokról, a pályázathoz csatolandó dokumentumokról, a kizáró okokról, az önkormányzati támogatás formájáról, mértékéről, intenzitásáról, a folyósítás feltételeiről és ütemezéséről, a pályázatok benyújtásának módjáról, és helyéről, az elbírálásról, a beruházás megvalósításának határidejéről és minden egyéb fontos pénzügyi és jogi tudnivalóról **részletes tájékoztatás olvasható az Önkormányzat honlapján** a <https://www.bp16.hu/hirek/palyazati-felhivasok> linkre kattintva.

Pályázatot 2025. szeptember 30-ig lehet benyújtani.

2025. június 11. (szerda)
17.00 óra

**2025. évi
közmeghallgatás**

XVI. kerületi Kertvárosi Idősek Otthona
(1164 Budapest, Csobaj u. 12-14.)

Budapest Főváros XVI. kerületi
Önkormányzatának Képviselő-testülete

**2025. június 11-én (szerdán)
17:00 órakor
KÖZMEGHALLGATÁST TART**

amelynek helyszíne
**A XVI. KERÜLETI
KERTVÁROSI IDŐSEK OTTHONA**
1164 Budapest, Csobaj u. 12-14.

Kovács Péter polgármester

Hasznosnak bizonyult...

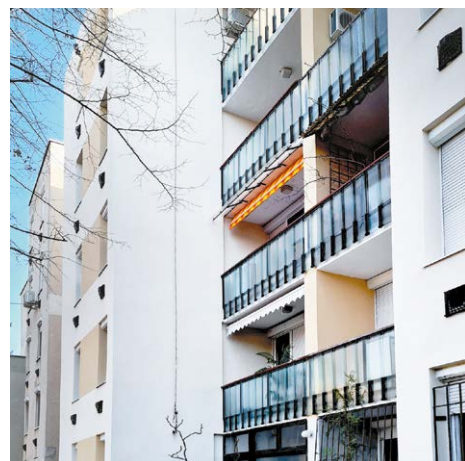
Hasznosnak bizonyult a XVI. kerületi társasházi és lakásszövetkezeti lakóépületek utólagos hőszigetelésének pénzügyi támogatására kiírt pályázat.

A tavalyi évben megkezdett homlokzati hőszigetelési munkák eredményeképpen idén is újabb lakóépület homlokzata újult meg a XVI. kerület Önkormányzata által kiírt pályázat keretében. Május elején zárult le a Linda tér 5. szám alatti lakóépület homlokzati hőszigetelése és színezése. Az Összefogás Lakásszövetkezet kezelésében lévő 20 lakásos lakóépület felújítása 2024 őszén kezdődött, és idén május elején zárult le a sikeres műszaki átadás-átvétel. A kivitelezés során az épület teljes körű, 12 cm vastag, grafitadalékos EPS homlokzati hőszigetelést kapott, de a szakemberek a tűzvédelmi előírásokat is figyelembe vették: a felújítás során a szükséges helyeken nem éghető anyagú közetgyapot hőszige-

telés készült egy esetleges homlokzati tűzterjedés megakadályozása érdekében.

A felújítás eredményeképpen nem csak a külső megjelenés újult meg, hanem az ingatlan értéke is nőtt, miközben javult a téli-nyári lakókomfort. A hőszigetelésnek köszönhetően télen melegebbek a belső falak, így csökken a penész kialakulásának esélye, míg a nyári hőségben kisebb a túlmelegedés gyakorisága. Az energetikai számítások szerint – elhelyezkedésétől függően – az egyes lakások fűtésszámlája akár – 40-50%-kal is csökkeni fog a jövőben.

A felújításhoz az önkormányzat 25%-os vissza nem térítendő támogatást nyújtott. A korábbi évek gyakorlatának megfelelően az idei évben is van lehetőség pályázni,



melyre a pályázati benyújtási határidő: **2025. június 15.**

KELEMEN ZSOLT
építész tervező, energetikai szakértő
Fotó: Kelemen Zsolt

A pályázat további részletei a
www.bp16.hu/hirek/palyazati-felhivasok
linkre kattintva olvashatók.



Kovács Péter polgármester emlékeztette a megjelenteket, hogy a földutak már egész Budapesten, így kerületünkben is elfogytak, a Budapesti Útépítési Program – amelynek Szatmáry Kristóf országgyűlési képviselő volt a kormánybiztosa, és ez bizony nem volt hátrány kerületünk szempontjából – már befejeződött, de mindig vannak elhasználódott útfelületek, amelyek felújításra szorulnak, és ez a munka természetesen folytatódik. Így kerülhetett sorra a Párta utca hosszú, több mint fél kilométeres szakaszának új aszfaltkéreggel történő ellátása, valamint a zöldfelületek és a járdák felújítása.

Szatmáry Kristóf lobbitevékenysége ebben is segítségére volt a kerület lakóinak, ezúttal a Párta utcaiak nagy öröme. Az utca rendbetételét Dr. Környeiné Rátz Katalin és Horváth Ádám önkormányzati képviselők is szorgalmazták, de a cél elérésében szerepe volt a lakossági igénynek is.

A kivitelezésre kiírt közbeszerzési eljárást egy számunkra eddig ismeretlen cég nyerte. Itt-ott volt is gond a műszaki tartalommal, de az önkormányzat műszaki ellenőreinek kitartó munkája nyomán végül a problémák megoldódtak.

Ismét egy hosszú utcaszakasz öltözött új ruhába

Befejeződött a Párta utca Rákosi út és Csömöri út közötti szakaszának felújítása, amelynek átadása május 26-án történt meg.

Szatmáry Kristóf arról beszélt, hogy nyolc évvel ezelőtt Kovács Péter ötlete alapján kezdtek gondolkodni azon, hogyan lehetne fölszámolni az átkosból örökölt útviszonyokat, az utcák elhanyagolt állapotát. Az ötletet mindenki kitűnőnek találta, döntés is született az áldatlan állapotok megszüntetéséről, csak éppen pénz nem rendelkeztek a döntés mellé. Így a kivitelezés nagyon elhúzódott. Változást a Budapesti Útépítési Program megszületése jelentett, amikor már anyagi fedezet is rendelkezésre állt a fővárosnak, és elindult a földutak megszüntetése, amelynek keretében kerületünkben 110-nél is több utca kapott új aszfaltburkolatot. Túlnyomó részük korábban földút volt, egy részük pedig egyszer valamikor már kapott szilárd burkolatot, csak elöregedett, csupa kátyú és repedés volt, így ezeket is felújították.

Azonban az állam meglehetősen bőkezű támogatása is kevés lett volna ehhez, de szerencsére a XVI. kerületi Önkormányzatnak volt annyi saját erőforrása, amelyből a hiányzó összegeket mindig hozzá tudtuk tenni. Így jelenleg a fővárosi kerületek élvonala tartozunk útjainkat illetően. Ehhez a megállapításhoz tudni kell, hogy azok az utak, amelyeket

a közösségi közlekedés járatai használnak, busz jár rajtuk, nem a kerület hatáskörébe tartoznak. Ezek némelyike bizony nagyon rossz állapotban van.

Dr. Környeiné Rátz Katalin annyit fűzött az elmondottakhoz, hogy ő már az útfelújítás előtt kapcsolatban állt a Párta utcaiakkal, és elmondhatja, hogy nagyon erős igény mutatkozott az addigi viszonyok felszámolására, amely most végre hosszú évekre megoldódott.

Ezután leleplezték a felújítás adatait tartalmazó táblát, amelynek tanúsága szerint a munkálatok önkormányzati beruházással valósultak meg, és a több mint 600 méteres szakasz 269,1 millió forintot emésztettek fel. Végül a helyi lakók, az önkormányzat vezetői és képviselői bejárták az új útszakaszt. A lakók több helyen is észrevételt, módosítási javaslatot tettek, amelyek megvalósítására ígéretet kaptak.

M.T.

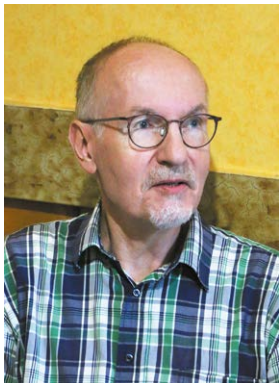


Tisztelet Torma Zsófiának

Svéd régészprofesszor érkezett Sashalomra, hogy megtekintse a Torma Zsófiáról, az első magyar régésznőről elnevezett sétányt. A professzor az a céllal látogatott Budapestre, hogy előadást tartson Torma Zsófia munkásságának a XXI. században is érezhető hatásáról. A részletekről Friedrich Klárát kérdeztük, aki férjével, Szakács Gáborral közösen kezdeményezte, hogy a sétányt a világ első régésznőjéről nevezzék el.

Friedrich Klára elmesélte, hogy egy Svédországban élő közös fizikus ismerősük, dr. Madarassy Enikő révén kerültek kapcsolatba dr. Anders Kaliff professzorral, aki egyébként rendelkezik távoli magyar felmenővel is. Madarassy Enikő hívta fel dr. Anders Kaliff figyelmét Torma Zsófia munkásságára, és talán magyar kötődése miatt is, a professzort nagyon érdekelte a régésznő személye és munkássága, aki a maga korában különleges jelenségnek számított. Ő volt az első tudományos módszerekkel dolgozó régésznő abban a korban, amikor Magyarországon régészetet még nem is lehetett hivatalosan tanulni, sőt nők még az egyetemekre sem nagyon tudtak bejutni. Mégis olyan jelentős kutatás fűződik a nevéhez, mint a Tordos-Vinca-kultúra kutatása, amelyre feltette egész életét és vagyonát, és amely által az archeológus szakmában világhírnévre tett szert.

Dr. Anders Kaliff már nem először tart előadást Torma Zsófiáról. A világon is első régésznőként számon tartott magyar archeológus születésének 190. évfordulója tiszteletére Budakalászon tartott konferen-



ciát a Zürichi Magyar Történelmi Egyesület (ZMTE), ahol a svéd professzor *Torma Zsófia és a civilizáció bölcsője – Erdély úttörő régésznője és felfedezői* címmel már megosztotta addigi kutatásainak eredményét híres honfitársunkkal kapcsolatban.

A magas rangú vendég Kovács Péter és a Szakács-Friedrich házaspár kíséretében sétált végig a sétányon, amely Ádám Attila főker-

tész koncepciójának megfelelően nem csak egy egyszerű sétány, hanem egy szakszerűen összeállított mini arborétum. A Hősök fasortól indulva mindkét oldalon a mediterrán éghajlaton őshonos növényekből készítettek egy válogatást. A Galgahévíz és a Szerű utca között az Örök tavasz, az örökzöldek világa várja az arra járókat. A Szerű és a Döbröce utca között még folytatódik az Örök Tavasz, majd a Kárpát-medencében őshonos fajták következnek, végül pedig Kelet-Ázsia növényeiből ültettek néhányat.



Az Uppsalai Egyetem régészprofesszora nagy érdeklődéssel nézte végig a sétányt, és kifejezte tetszését a látottakkal, valamint Torma Zsófia emlékének méltó őrzésével kapcsolatban.

Kovács Péter polgármester reményét fejezte ki, hogy dr. Anders Kaliff professzor úr visszatérő vendége lesz hazánkban és a Kertvárosnak, ahova nagy szeretettel várjuk vissza – akár a régésznő szobrának avatására.

M.T.



Miyawaki-minierdő a Móra Ferenc Általános Iskolában

Aki még nem tudná, annak elmeséljük, hogy a városi erdők e különös változatának a kitalálója és megalkotója Akira Miyawaki japán botanikus és ökológus. A Miyawaki-módszer előnye, hogy városi környezetben az átlagosnál rövidebb idő

alatt és hatékonyabban lehet kis erdőfoltokat létrehozni, amelyek évtizedek helyett már pár év alatt erdőszerű formát mutatnak. A módszer lényege, hogy kis területre, akár néhány tíz négyzetméterre minél több őshonos fát és cserjét ültetnek, általa-

ban négyzetméterenként három csemetét. Ezek a napfény felé törekedve növekedési versenybe kezdenek, és így az átlagosnál jóval gyorsabb ütemben kezdenek el nőni, évente akár egy méterrel is nagyobbak lesznek.

Kertvárosunkban Ádám Attila István főkertész mindig a legkorszerűbb elveket követve tevékenykedik, így nem csoda, hogy szakmai útmutatása mellett már nem az első Miyawaki-módszeren alapuló telepítés történt, ezúttal a Móra Ferenc Általános Iskola kertjében. Diákok és tanárok lelkes csapatának részvételével szinte őserdőt idéző növénytakarót hoztak létre. Már csak egy kis türelem kell, és a kocsányos és kocsánytalan tölgyből, csertölgyből, barkócából, berkenyéből, kecskerágóból, korai juharból, májusfából, sarjmeggyből és kislevelű hársból álló növénycsoport kis zöld oázisként gazdagítja az iskola, és kerületünk növényvilágát.

M.T.





Hagyományos gyermeknap délutánra gyűltek össze a környék lakói a Centenárium sétányon május 24-én. A gyermekeket és szüleiket légvár és ló alakú bicikli (bicikló) mellett gazdag programok várták. A megjelenteket a rendezvény védnökei, Kovács Péter polgármester és dr. Könyeiné Rátz Katalin önkormányzati képviselők köszöntötték. A délután első fellépői a Centenárium Általános Iskola



második és harmadikos diákjai voltak, akik néptáncot és vidám népi éneket mutattak be. Őket követték a Sashalmi Tanoda gyermekei, akik a többi között a nyár örökzöld slágerével, a pancsoló kislánnyal örvendeztették meg a közönséget. A Szent-Györgyi Albert Általános Iskola tanulói verses produkcióval csaltak mosolyt a

felnőttek arcára. A Rácz Aladár Zeneiskola jazzcsapata, a Monday Feeling könnyed jazz és swing slágereket adott elő, majd őket Hornyák Zita kisebb és nagyobb hip-hop táncosai követték. A gyermeknapot a RépaRetekMogyoró előadása zárta, akik a gyermekeket is bevonták műsorukba egy kis labdajáték és buborékfújás erejéig.

GUETH ÁDÁM



Eszterlánc mesezenekar



Forgórózsa néptáncgyűttes



Tündérbalett



GYEREKNAP

az Erzsébet-ligetben



A Liget Táncgyűtes szolistái



Varázs Tamás bűvész



Gyertyán Balázs és Lupin a bűvészkutya



Családi sakkparty



Cservényák Noémi és a főnyeremény



Farkasházi Réka és a Tintanyúl



KHEK könyvvásár és kézműves foglalkozás



Csudálatos Varázskönyv mesejáték

Életének 76. évében elhunyt SZIJJÁRTÓNÉ KOSSUTH ESZTER, kerületünk közismert személyisége, elkötelezett lokálpatrióta, hagyományörző, a Szentmihályi Esték előadássorozat elindítója és a szentmihályi Nótakör megalapítója. Gyermekei így emlékeznek rá:



*„Istenke, vedd térdedre édesanyámat,
ringasd szelíden, mert nagyon elfáradt,
ki adtál életet, adj neki most álmot,
és mivel ígértél, szavadat kell állnod,
mert ő mindig hitt és sose kételkedett,
szájára suttogva vette a nevedet.
Én nem tudom felfogni, hogy többé nincs,
s szemem gyöngye hogy a semmibe tekintsen”*
(Csukás István)

Édesanyánk, Sziijártóné Kossuth Eszter 1950. április 1-én született a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Szikszón, alig másfél kilósan 6 és fél hónapra. A Jóistennek, szülei féltő szeretetének, gondoskodásának, és az ő hihetetlen élni akarásának, küzdőszellemének köszönhetően maradt életben. Ez a hatalmas erő és küzdés egész életében jellemző volt rá.

A miskolci Földes Ferenc Gimnáziumban érettségizett, majd 1968-ban egy egész évet tölthetett Kanadában, a kommunista rendszer miatt emigrációba kényszerült nagybátyja családjánál. Az itt elsajátított angol nyelvtudása miatt hamar felvették a Csemege Kereskedelmi Vállalathoz tartozó Intertouristhoz, ahol csaknem 20 évig dolgozott. Később a Kanadai Nagykövetségen, majd a Herendi Porcelánmanufaktúra Vállalatnál teltek a munkás hétköznapjai, innen is ment nyugdíjba.

Egész életében szeretett emberek között lenni, nem tudta soha elképzelni magát egy irodába bezárva, de még fontosabb volt számára, hogy imádott hazájáért éljen, dolgozzon, tevékenykedjen.

A XVI. kerületbe, Rákosszentmihályra 1973-ban került, édesapánkkal kötött házassága révén, ahol otthonra, szerető családra, valamint barátokra talált, és legnagyobb álma is teljesült, édesanya lett. Megszülettek sorban a gyerekek: Eszter, Misi, Imre.

Mihály 20 éves korában felvette Édesanyánk lánykori nevét, mert Anyának sajnos nem született fiú testvére, így hivatalosan ő vihette tovább a történelmi Kossuth nevet.

A rendszerváltozás gyönyörű forgatagában, öröm és remény, majd később az 1994-es választások miatti családottság után Édesanyánk jelentős részt vállalt a kerületi MDF munkájában, életének meghatározó része lett a közélet.

1995-ben ő indította útjára az azóta is töretlen népszerűségnek örvendő *Szentmihályi Esték* című előadássorozatot, melyben nemzeti intézményeink vezetői, neves közéleti emberek, politikusok, művészek, sportolók mutakozhattak be kerületünk érdeklődő közönségének. (A teljesség igénye nélkül: Ablonczy László a Nemzeti Színház volt igazgatója, Lezsák Sándor MDF alapító, Koltay Gábor

filmrendező, Pozsgai Imre politikus, Boross Péter volt miniszterelnök, Szekeres Pál olimpiai és világbajnok kardvívó, Jelenits István piarista atya, paptanár, Veres András püspök, Jókai Anna író, Duray Miklós felvidéki magyar politikus, Szörényi Levente zenész, Kiszely István író, antropológus, Bod Péter Ákos, az MNB volt elnöke, Döbrentey Kornél költő, író.)

Közben nagy örömeinkre sorban születtek az unokák: Bori, Böbi, Misu, Mári és Vera, majd később Janka és Palika, de sajnos nagy veszteség is érte a családot, 2009-ben elhunyt édesapánk, Sziijártó Mihály.

Anyukánk másik nagy „szerelme” mindig is a NÓTA volt, nagyapánk, Kossuth Mihály 1960-tól gyűjtögette a magyar nótákat, csodás nótás könyve az *Egy csokorba szedtem* című vaskos kötet több száz magyar nóta szövegét rejtje szép, szálkás kézírással, amely nagy kincse a családnak. Anyukánk is a nemzeti érzés és a hazaszeretet szép jelképeként tekintett nótakincsünkre, melyek életének meghatározói voltak.

2004-ben alapította a szentmihályi Nótakört, amely a mai napig működik, és egy igazi összetartó, vidám baráti társasággá vált Anya legnagyobb örömére.

Mi, a gyerekei, pedig nem tudunk elég hálások lenni Édesanyánknak, hogy a soha el nem múló, végtelen szeretetén kívül, megajándékozott minket egy olyan szilárd értékrenddel, amely keveseknek adatik meg. Tőle tanultuk, hogy soha nem adhatjuk fel, mindig küzdenünk kell azért, ami fontos számunkra: a családukért, a hazánkért, a Jóistenben bízva és szeretve Őt.

Viszünk tovább mindent, Édesanya, ígérjük Neked! Nagyon szeretünk!

Lejegyezték gyermekeik:
Sziijártó Eszter, Kossuth Mihály, Sziijártó Imre István

Édesanyánk gyászmiséje és temetése 2025. 06. 19.-én csütörtökön, 15 órakor lesz a rákosszentmihályi Szent Mihály Templomban (1161 Bp., Templom tér 3.). Aki szeretne elbúcsúzni tőle, kérjük, egy szál virágot hozzon magával!

Tizenhat éves a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat

Tizenhatodik születésnapját ünnepelte május 22-én a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat. Az ünnepélyes születésnapra Kovács Péter polgármester mellett Szász József alpolgármester, Horváth Szabolcs, a kerület rendőrkapitánya és munkatársa, Patkó György rendőr alezredes látogatott el, akiket az Őrszolgálat vezetője, Oláh Csaba látott vendégül.

A kerület előljárói köszönetet mondtak az Őrszolgálat munkatársainak eredményes munkájukért, akik május 1-jén is azon dolgoztak, hogy őrizzék a természeti értékeket. Amíg mások családjuk körében élvezték a majálist, ők tetten értek egy elvetemült szemtelőt, aki egy közepes méretű zárt teherautó tartalmát zúdította ki az egyik földút mellé oda, ahova sokan azért mennek ki, hogy élvezzék a jó levegőt és a természetet. Az elképesztő arcátlanságról videófelvétel is készült, és a büntetés sem fog elmaradni.



Amint az köztudott, a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat munkatársai működtetik a Kertvárosi Tanyaudvart is, amelyet a közelmúltban pusztító száj- és körömfájás miatt zárva kellett tartani. Miután a zárlatot országosan feloldották, a Tanyaudvar is megnyitotta kapuit, újból látogatható.

TUDÓSÍTÓNKTÓL

Tízéves a Főnix-Ház

Tíz évvel ezelőtt indult útjára a Petőfi-kert egyik csendes mellékutcájában a Főnix Ház – Pszichózis centrum, amely felnőtt pszichiátriai betegek számára biztosít komplex rehabilitációs szolgáltatást nem bentlakásos formában. Az évfordulót egy kis házi ünnepséggel tették emlékezetessé a gondozottak és az intézmény dolgozói számára.

Az ünnepségem megjelent Ács Anikó egészségügyért is felelős alpolgármestert, Kovács Péter polgármester és professzor dr. Réthelyi János, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának igazgatója, akiket a Főnix-Ház igazgatója, dr. Váradi Enikő intézményvezető köszöntött. Elmondta, hogy 10 évvel ezelőtt még csak egy szakmai vízióként tekintettek arra az ötletre, hogy létrehozzanak egy olyan nappali kórházat, amelyben a pszichózisban érintettek nem csak ellátást kapnak, hanem teret, időt és figyelmet is a gyógyulásukhoz. A megvalósításban mind a kerületi Önkormányzat, mind pedig a Péterfi Kórház hathatós segítséget nyújtott, és hamarosan beindult a gyógyító munka.

A tíz év alatt sok minden történt, megélték néhány nehéz időszakot, forráshiányos éveket, járványt, változó háttérrendszert, de elkönnyelhettek jelentős szakmai sikereket is. Több tucat gondozottjuk állhatott vissza a munkába, leküzdve pszichológiai problémájukat. Ebben az érintettekén kívül fontos szerep jutott a hozzátartozóknak, pszichiátereknek, pszichológu-

soknak, szociális munkásoknak és lelkes önkénteseknek is, akik mindnyájan együtt tevékenykedve segítették a gondozottakat a tünetmentességhez és emberi méltóságuk visszanyeréséhez.

Dr. Váradi Enikő elmondta még, hogy az elmúlt években megduplázódott az igény



dr. Váradi Enikő



dr. Réthelyi János

a pszichológiai ellátásra, ami egyrészt öröm, bizonyíték az intézményben végzett munka fontosságára, ugyanakkor sajnálatos is, hiszen egyre fiatalabb páciensek jelentkeznek be a Főnix Házba.

Kovács Péter polgármester azt emelte ki, hogy 10 év már elég hosszú idő ahhoz, hogy egy intézmény bebizonyítsa, az eredeti vízió életképes és szükséges-e. A válasz mindkét kérdésre egyértelműen igen, amit a szakmai eredmények és a jelent-



kezők száma is bizonyít. Ezért az önkormányzat továbbra is támogatja működését és a tervezett ellátásbővítést is.

Réthelyi professzor úr megerősítette, hogy rendkívül fontosak a hasonló intézmények, ahol nem csak a rehabilitáció, a szakértelem és a gyógyító munka képez értéket, hanem egy olyan közösségi élményt is átélhetnek a gondozottak, ahol a hasonló problémákkal küszködők megértő közegre találhatnak, és a gyógyulás reményével járhatnak gondozásra. Végül Réthelyi János dr. Váradi Enikő munkáját méltatta, és elmondta, hogy sok évre visszanyúló szakmai kapcsolatuk alapján jellemzését úgy foglalhatná össze, hogy ha az élet megoldhatatlannak tűnő probléma elé állítja, akkor Váradi Enikőt kell felhívni, aki biztosan tud valamilyen jó ötletet adni a megoldáshoz.

A beszédek elhangzása után egy szavaltatkból, énekszámokból és táncbemutatóból álló műsort adtak a gondozottak, amely nagy sikert aratott.

Végül kötetlen beszélgetés és finom falatok várták az ünneplőket.

MÉSZÁROS TIBOR

Gyermekek és örökifjak együtt játszanak

Generációk vidám találkozájának lehetett részese, aki május 15-én a Veres Péter úti Borostyán nyugdíjas klubba látogatott.

A Fecskefészek Óvoda nagycsoportosai és a klub rendszeres látogatói közös játékban próbálhatták ki magukat. A gyermekek csoportjait egy-egy felnőtt segítette a különböző ügyességi feladatokban, melyek között szerepelt célba dobás, de mágneses halacsák begyűjtése is. Ezek a feladatok gyermekek és idős emberek számára egyaránt fejlesztő jelleggel bírnak, hiszen a finommotoros képességek minden korosztály számára szükségesek.

A rendezvényen Ács Anikó alpolgármester és Serf Szonja, a Területi Szociális Szolgálat vezetője is részt vett, akik példaeértékűnek tartják a különböző korosztályok együttműködését. A Fecskefészek Óvoda csemetéi már karácsonykor is szerepeltek a nyugdíjasok klubjában egy alkalomhoz illő színdarabban, és a gondozási csoportok a jövőben is törekednek majd hasonló programok szervezésére.

GUETH ÁDÁM



Véletlenül csináltunk egy interjút – beszélgetés Demeter Villővel

A közelmúltban itthon és a nemzetközi szintén is sikert aratott a *Véletlenül írtam egy könyvet* című ifjúsági, családi mozifilm. Főszereplője, a tizenhat éves Demeter Villő kerületünk lakója, a Kölcsey Ferenc Általános Iskola egykori diákja, aki készséggel mesélt lapunknak élményeiről, a forgatásról és későbbi terveiről.

A történet egy tizenhárom éves lány írói szárnypróbálgatásait kíséri végig. A kamaszlány elhunyt édesanyjának emlékeit kutatja, de az első szerelem is ekkor érinti meg, miközben megszületik első regénye. Először a szereplőválasztásról kérdeztem Villőt.

– HÁROMSZÁZ GYEREK KÖZÜL VÁLASZTOTTAK KI A FILM FŐSZEREPÉRE. HOGYAN TÖRTÉNT EZ?

– Hatodikos voltam, amikor a kölcseys magyartanárom, Varga Boglárka győzött meg, hogy induljak el a kerületi versmondó versenyen. Nagypámmal sokat szavaltuk a *Régi jó időből* című verset Arany Jánostól, végül ezzel neveztem, Bogi néni pedig segített tovább csiszolni a produkciót. A kerületi versenyen továbbjutottam a budapestire, ahol egy MTVA-különdíjat kaptam, amivel egy egynapos forgatást nyertem a *Rimerdő* című tévéműsorban. Ez nagyon tetszett, és már ekkor megfogalmazódott bennem, hogy szívesen foglalkoznék filmezéssel. Szentendre Adrienn, a műsor szerkesztője javasolta, hogy menjek el egy casting-ügynökséghez, ahol egy filmbe hozzám hasonló korú lányokat kerestek. Ez volt az első ilyen élményem, korábban nem vettem részt ilyesmin. Eljártam a szereplőválogatásokra, ahol újra és újra visszahívtak. A covid miatt viszont csúsztak az előkészületek, csak nyolc hónap múlva hívtak vissza megint, de végül megkaptam a szerepet.

– A FILMBEN EGY FONTOS KERÜLETI HELYSZÍN IS FELTŰNIK, MÉGPEDIG AZ IKARUS-PÁLYA, Ahol a karaktered gátfutáson vesz részt. Milyen volt forgatni ezeket a jeleneteket?

– Ötven napon keresztül forgatunk, ebből körülbelül egy hetet az Ikaruson. A többi forgatási helyszín eléggé messze volt, de az atlétikai pálya hozzám esett a legközelebb. Mivel a karakterem atletizált, amit én korábban nem csináltam, Vékony Judit, kölcseys testneveléstanár készített fel ezekre a jelenetekre három hónapon keresztül. Az ikarusosok nagyon sokat segítettek, hogy minél hitelesebbek legyenek a jelenetek. Ráadásul ezeket a jeleneteket nyár közepén, a legnagyobb melegben forgattuk, így nem volt senkinek sem egyszerű dolga a napon. Ernyőkkal, kalapokkal védte mindenki magát, és folyamatosan gondoskodtak számunkra a vízpótlásról. Persze a végére az esti futójelenethez az eső is megérkezett.

– A KARAKTERED EGY NAPLÓT VEZET, ÉS GYAKORLATILAG A MINDENNAPI ÉLMÉNYEIT

ÉRZÉSEI VÁLNAK KÖNYVVÉ. AZ ÍRÁS JELEN VAN A TE ÉLETEDBEN IS?

– Egészen kicsi korom óta vezetek naplót. Most már erre kevésbé van időm, de ha történik valami fontosabb, azt leírom. Történeteket, novellákat viszont nem írok. Jelenleg inkább a filmezés érdekel, de a tanulás is sok időmet leköt, mert az ELTE Trefort Ágoston Gyakorlóiskolájába járok, ahol sokat kell tanulni, de szerencsére jó alapokkal rendelkezem, mert a Kölcsey Ferenc Általános Iskola szerintem a legjobb iskola a kerületben. Mindhárom nagytestvéremmel oda jártunk általános iskolába, nagyon szerettük, és most ösztől a kishúgom is kölcseys lesz.

– TÖBB NEVES SZÍNÉSSZEL FORGATHATTÁL EGYÜTT, PÉLDÁUL TENKI RÉKÁVAL VAGY MUCSI ZOLTÁNNAL. MÁTRAY LÁSZLÓ ÉS RUJDER VIVIEN PEDIG AZÓTA A HUNYADI SOROZATTAL SZERZETT NEVET MAGÁNAK. Milyen volt ilyen tapasztalt művészekkel forgatni?

– Nagyon jó élmény volt. A legtöbb közös jelenetem Mátray Lászlóval volt, aki az apukámat játssza a filmben. Őt viszont már ismertem korábbról, mert Laci apukámnak a legjobb gyerekkori barátja. Ez véletlenül derült ki a casting során, de mindenki örült neki, mert sokat segített, hogy egymásra hangolódjunk, és nagyon jól működtek a közös jeleneteink. Sokat forgattam még Zsurzs Kátival, aki azt az írónőt játssza, akihez ihletért járok. Vele kezdődött a forgatás, és nagyon sokat tanultam tőle a filmezésről és a színészkedésről. A rendezőnknek, Lakos Nórinak nagyon fontos volt az, hogy a színészek megismerjék egymást a forgatás előtt, és hogy jó munkakapcsolat alakuljon ki köztük. Sokat társasgátékoztunk Tenki Rékával is és a filmbeli öcsémrel, vagy együtt fagyiztunk Boncával, öcsivel és Rujder Vivivel a Városligetben. Ezek az alkalmak nagyon sokat tettek hozzá a filmhez. Emlékszem viszont, hogy amikor mi



forgettunk, akkor még a *Hunyadin* is dolgoztak, ezért Laci és Vivi sokszor nagyon fáradtak voltak. Egyébként nagyon tetszett a *Hunyadi*, és jó érzés volt őket viszontlátni benne. Én is szívesen szerepnék egy hasonló filmben vagy sorozatban, ami a régmúltban játszódik.

– A FILM NAGYBAN SZÓL AZ OLVASÁS SZERETETÉRŐL. HOGYAN LÁTOD, EZ SEGÍTHET KÖZELEBB HOZNI AZ IRODALMAT A FIATALOKHOZ?

– Szerintem, ha tinik látják, hogy egy velük egykorú lány szeret írni és olvasni, és ezt menőnek találják, akkor esetleg ők is elkezdene komolyabban foglalkozni az írással, akár csak mint belső monológgal. Szerintem ez nagyon sokat tud segíteni. Mindenképpen az volt a rendezőnő, Nóri célja, hogy kidomborítsa az írásban és a történetmesélésben rejlő erőt és annak gyógyító hatását. A fiatalok szeretik a filmet, sokan rajonganak érte, és ez a film most nagyon egyedülálló, nekünk szól, rólunk szól, értünk szól. Több osztálytársam mondta, hogy több hazai filmet fog majd nézni ezután, mert szerették, csak ahhoz készülniük kell hasonló, kamaszcetrikus alkotásoknak.

– VAN KEDVENC KÖNYVED VAGY FILMED?

– Sokat olvasok Colin Hoovertól, neki főleg szerelmes regényei vannak, amelyeknél azt veszem észre, hogy azokat szinte egy nap alatt kiolvasom, annyira beszippantanak. Nagyon szeretem az *Abigélt* könyvben és filmben is. Egyik kedvenc filmem a *Szerelmi lapjai* Ryan Goslinggal a főszerepben, mindig nagyon meghatódom rajta. Szeretek olvasni, szeretek filmeket nézni.

– MIVEL BÍZTATNÁD A HOZZÁD HASONLÓ KORÚAKAT, AKIK SZÍNÉSZETRE ADNÁK A FEJÜKET?

– Azt mondanám, ha járnak már castingokra, akkor ne szomorkodjanak, ha esetleg elutasítják őket, mert ez nemcsak a tehetségen múlik, hanem azon is, hogy milyen alkutú, személyiségű gyereket keresnek a szerepre. Ötven napos forgatás gyerekként elég fárasztó, erre is fel kell készülni, de mindenképpen az önkifejezés megtalálására biztatnám őket. Én kölcsöns diákként – mivel az iskola akkreditált kiváló tehetségpont – sok mindent kipróbáltam. Évekig zongoráztam, énekkaros voltam, tagja voltam a Galiba színjátszó szakkörnek, amit Bogi néni irányít. Kreatív tanítóm volt Anikó néni, és rengeteg inspiráló tanárom volt, de közben szertornáztam is. Szerintem az élet rengeteg barátságot, élményt rejt mindenki számára. Nekem is hatalmas élmény volt ez a forgatás, de gyerekként nem azért játszunk, énekelünk, táncolunk, hogy mutogassuk magunkat, vagy megéljük belőle, hanem hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, hogy boldog gyerekek legyünk.

– SZÁMÍTHATUNK MÉG RÁ, HOGY VISZONTLÁTUNK TÉGED A VÁSZNON?

– Ha jön olyan lehetőség, ami megtetszik, akkor nagyon szívesen. Voltak már felkérések, de nem fogadtuk el a szüleimmel a megkeresést. Kilencedikes tanuló vagyok, és még nem tudom, hogy felnőttként is ez lenne-e a foglalkozásom. A *Véletlenül írtam egy könyvet* forgatása nagyon gyerekbarát forgatás volt, és a színészeknek, akikkel ebben a munkában találkoztam, láthatóan kiegyensúlyozott életük van, de sajnos hallottam olyanokat is, akiknek nem sikerül művészként normális, nyugodt életet élniük. A színészek élete kiszámíthatatlan. Gondolkozom azon is, hogy pszichológus legyek, és az érzékenységem az emberi kapcsolatok szintjén ne a filmvásznon vagy színpadon, hanem az emberekhez való empatikus szakmai, lelki viszonyulásomban fejezzem ki. És „véletlenül” még bármi lehetek, ami magával ragad. Meglátjuk még mi lesz.

GUETH ÁDÁM

Tavaszi zsongás

A tavasz kiállítása érkezett május 16-án a Maconkai Orosz László Galériába május 16-án. A Mohácsi Regös Ferenc Asztaltársaság (MAT) által összeállított tárlat a *Tavaszi zsongás* címet viseli, és változatos formában igyekszik közelebb hozni a művészetet a közönséghez. A mandaláktól a portrékig terjedő kínálatban szinte mindenki megtalálhatja a neki tetsző alkotást.



A megjelenteket Szabóné Simó Anikó köszöntötte, aki férjével, Szabó Gézával már évtizedek óta vezeti a galériát. Köszöntőt mondott Ács Anikó alpolgármester, aki egy gyümölcsöző barátság eredményének nevezte a kiállítást, hiszen Szabóné Simó Anikó és Takár Emőke, a MAT vezetője már általános iskolás koruk óta ismerik egymást.

A képzőművészet mellett a zene és a költészet is fontos szerephez jutott. Csépany Tamás zongorajáték mellett ezúttal gitáron is megcsillogtatta tehetségét, Chikány Béla operaénekes

pedig a tőle megszokott színvonalon adta elő a leghíresebb operaslágereket. Szentpétery Csabáné Gabriella Petőfi Sándor *Mi két az ég!* című versét szavalta el. Vidám hangulatot teremtett Ambrus József és Reinhardt Józsefné Gizike, akik Petőfi, *Falu végén kurta kocsmá* című versét adták elő, japán, vagy legalábbis japánnak tűnő halandzsza nyelven. A kiállítást Takár Emőke nyitotta meg, aki egy közmondást idézve kijelentette, „a festészet néma költészet”. Az estet állófogadás és tombolajáték zárta.

GUETH ÁDÁM

Szentmihályi Esték

A Nemzeti Örökség Intézetének főigazgatója, Móczár Gábor vendégeskedett a május 17-ei Szentmihályi Esték rendezvénysorozat legutóbbi előadásán a Szent Mihály templom közösségi házában.



A főigazgató vetített képes előadásban mutatta be az Intézet munkáját és feladatait. A Nemzeti Örökség Intézete a többi között felügyeli az országban a nemzeti emlékhelyeket, működteti a Nemzeti Gyászparkot, melynek része a 301-es parcella is, gondozza a nemzeti nagyjainak sírhelyeit, de foglalkoznak a mohácsi emlékparkkal és az ezzel kapcsolatos kutatásokkal, melyek az 500 évvel ezelőtti lezajlott csata helyszínét igyekeznek azonosítani. Móczár szerint a nemzet megmaradása szempontjából kulcsfontosságú, hogy kapcsolatot teremtsenek a múlt hősei, a jelen emberek és az eljövendő generációk között, hisz a múlt ismerete nélkül a jövő is bizonytalan lábakon áll. Az előadó készséggel válaszolt a felmerülő kérdésekre, gondolatokra.

GUETH ÁDÁM



Maskara

Az Erzsébetligeti Színházban működik egy drámapedagógiai társulat, a Maskara. Hírt kaptunk arról, hogy a Weöres Sándor Országos Gyermekszínházi Találkozókon kitűnő eredményt értek el. Gondoltuk, megismerkedünk velük, és megismertetjük őket a kedves Olvasókkal.

A maskara nem egy egyszerű amatőr színházi csoport, hanem egy drámapedagógiai társulat. A kettő között talán az a legszembeütőbb különbség, hogy nem a színművek előadása az alapvető cél, ez inkább eszköz. A cél az, hogy különböző színpadi jelenetek, olykor összefüggő művek előadása közben a szereplők saját magukról, saját személyiségükről tudjanak meg olyan dolgokat, amelyek fejlődésük, életvitelük szempontjából segítségükre lehet. A drámapedagógia tehát önismereti játék, elsősorban készség- és képességfejlesztés a színházi eszközökkel. A Maskara tehát elsősorban nem színészképzést végez, hanem közösséget teremt, amely alkalmas a kreativitás kiélésére.

A Maskara vezetői Bori-Fekete Ágnes és Bori Viktor drámapedagógusok. Először azt kérdeztem, hogyan lesz valakiből drámapedagógus:

– Kerületi lakosok vagyunk – kezdte a bemutatkozást Bori Viktor. – Nekem ma már ez a főfoglalkozásom, noha eredetileg biológia-kémia szakon szereztem tanári diplomát. Feleségem, Ágnes magyartanár a Móra Ferenc Általános Iskolában. Ő a versmondás, én pedig a színházi felől érkeztem a drámapedagógiához.

– Én a Móra iskolában szerveztem színházi csoportot – veszi át a szót Bori-Fekete Ágnes –, később már több csoport is volt az iskolában, és kezdte kinőni az ottani kere-

teket. Innen jött az ötlet, hogy csináljunk egy iskolán kívüli közösséget a színházi csoportokból. Így kezdődött a Maskara története.

Arra, hogy mi is történik egy-egy foglalkozáson, az egyik növendék, Szabó Júlia válaszolt.

– Az év közepéig drámás játékokat játszunk, majd ezután kezdünk foglalkozni azzal a darabbal, amelyet bemutattunk a Gyermekszínházi Találkozókon. Tehát igaz, hogy a színházi eszköz, de azért az év végére születik egy bemutatható, színpadképes előadás is.

– MILYEN INDÍTATÁSBÓL KEZDTÉL EL JÁRNI A SZÍNHÁZI CSOPORTBA?

– Nagyon régen szeretek színházi és drámázni, és amikor ötödik osztályos voltam, apukám mondta, hogy van ez a csoport, ahova egy régi ismerősünk jár. Megnéztem, hogy miről is van szó, és nagyon megtetszett a közösség is, meg a feladatok is.

Egy másik csapattag, Bitvai Nikolett, a Szerb Antal Gimnázium 8. osztályos tanulója már a megalakulás óta tagja a társulatnak.

– Nagyon szeretek a foglalkozásokra járni, szórakoztatónak, érdekesnek találom. Szeretem a csapatépítő, vagy közösségfejlesztő játékokat is. Megtanulunk együttműködni, akár úgy is, hogy nem is igazán ismerjük egymást.

Bori Viktor elmondta még, hogy három éve alakult a társulat, és persze, mint minden közösség, folyamatosan változik az összetétele. A foglalkozások heti egy alkalommal, másfél órában az Erzsébetligeti Színház emeleti tükörműtermében történnek.

– HOGYAN KELL ELKÉPZELNI EGY FOGLALKOZÁST?

– Amikor összejövünk, általában nagy a hangzavar, mert mindenki elmeséli, mi

történt vele az előző találkozás óta. Itt nem a parlamentben szokásos szervezett formulát követjük, ahol mindenki megvárja, amíg a másik befejezi a mondókáját, hanem rendszerint mindenki egyszerre beszél, talán nem is mindenkihez, hanem ahhoz, aki meghallgatja. Majd amikor már mindenki elmondta a mondókáját, kezdődik az érdemi munka. Ebben az időszakban úgynevezett életjátékokat játszunk. Egy megadott témára kell egy improvizált jelenetet előadni. Ezeket mindenki egyszerre csinálja, természetesen ahányan vannak, mindenkinek más jut eszébe az adott témáról. A feladat elhangzása után elkezdünk visszaszámolni mondjuk öttől, és amíg elérek a nulláig, addig kell a jelenetben maradni, és játszani az elképzelt helyzetet. Természetesen, amikor színházi előadásra készülünk, az teljesen más módon történik.

– HOGYAN VÁLASZTANAK DARABOT A FESZTIVÁLRA?

– Mi magunk írjuk a darabokat.

– KÉREM, MESÉLJEN A SIKERÜKRŐL, A WEÖRES SÁNDOR ORSZÁGOS GYERMEKSZÍNHÁZI TALÁLKOZÓRÓL!

– A Találkozó régiókra osztva zajlik. Mi a budapestin vettünk részt. Erre olyan darabot kell vinni, amelyik nem hosszabb 30 percnél. Már tavaly is jól szerepeltünk, mert ezüst minősítést kaptunk, de idén már elértük az arany fokozatot, tehát eljutottunk a legmagasabb szintre.

– BEMUTATNÁ RÖVIDEN A DARABOT, AMELLYEL NYERTEK?

– A kerettörténet egy elképzelt lányról szól, aki szomorúan ül egy padon, és kiborul a táskájából egy csomó tárgy, amelyek mindegyikéhez egy-egy történet tartozik. A főszereplő lány alakját a különböző jelenetekben mindig más játszotta. Előadásunkkal elnyertük a zsűri elismerését.

– HA VALAKI KEDVET KAPNA AHHOZ, HOGY A MASKARA CSAPATÁHOZ CSATLAKOZZON, HOGYAN TEHETI MEG?

– Keressen meg minket az Erzsébetligetben, ahol július 14-től 18-ig nyári táborot tartunk. Ott belekóstolhat egy kicsit abba, mit is kínál a Maskara, és ha megtetszik neki, őstől csatlakozhat hozzánk.

MÉSZÁROS TIBOR



Június 12. csütörtök 18.00
30. DUNA KARNEVÁL NEMZETKÖZI
KULTURÁLIS FESZTIVÁL
14. LÁNCÍD NEMZETKÖZI
NÉPTÁNCVERSENY
A részvétel REGISZTRÁCIÓT
KÖVETŐEN INGYENES, regisztrálni a
kulturliget.hu oldalon keresztül lehetséges.



www.kulturliget.hu



facebook.com/kulturliget



instagram/erzsebetligetiszinhasz

Szín-tér-kép

Az Erzsébetligeti Színház Corvin Galériája május 15-én különleges kiállítás számára nyitotta meg a kapuit. A Szín-tér-kép címet viselő tárlat egy hónapon keresztül, június 15-éig látogatható, melyen a Jelky András Iparművészeti Szakgimnázium tanulóinak alkotásait tekinthetik meg az érdeklődők.

A megjelenteket Hendzsel Ilona, a Szakgimnázium művészeti igazgatóhelyettese és Tókos-Kurucz Kata, a Színház rendezvény-szervezője köszöntötte. A kiállított munkákat Farkas Viola művészettörténész mutatta be és nyitotta meg a kiállítást. A tárlat létre-



jöttének előzménye, hogy egy évvel ezelőtt éppen a Corvin Galériában nyílt meg a Középiskolások Országos Képzőművészeti, Iparművészeti és Fotóművészeti kiállítása. A kiállításához egy meghívásos pályázat is kapcsolódott, melyen több kategóriában szerepeltek eredményesen a Szakgimnázium tanulói. A Színház elismerésképpen önálló kiállítási lehetőséget ajánlott fel a szakgimnáziumi diákok számára. A tárlat címe a művészet három összetartozó pillérének egységére utal.

GUETH ÁDÁM

Bálok a vasárnapi újság oldalain

Nem sajtóhiba, a címben megidézett hetilap a mi vasárnapi újságunk: a *Rákos Vidéke*. Idén május 12-én volt 125 éve, hogy Pártényi József útjára indította a lapot, amely őrzője, kincsestára a vidék elődtelepülései múltjának. Rákosszentmihály, Mátyásföld, Sashalom, Cinkota hétköznapi és ünnepnapjai elevenednek meg a megsárgult oldalakon. A három főszerkesztő és csapatuk 38 éven keresztül tudósították kortársaikat, és a megőrzött majdnem teljes sorozat ma is tárháza a 20. század első, közel negyvenéves történelmének. (A gyűjtemény példányait a *Hungaricana* tette közkinccsá az interneten.)

Az idei év második felében kiállítással tisztelgünk a jubileum előtt. Mi teheti látványossá egy fekete-fehér (mára megsárgult) újság oldalait, hogy megtöltve az ÍrásKép Galéria falait becsalogassa az érdeklődő múltidézőket? Természetesen a fotográfia. És bár a *Rákos Vidéke* ebben is úttörő volt, hiszen az első számokban fényképes riportokat is közölt, a technika kezdetlegessége, illetve drágasága miatt erről hamar leszokott. (Gondoljunk bele: a lap megjelenésekor csak tizenöt esztendő telt el azóta, hogy a *Vasárnapi Újság* itthon először belevágott a fotómekanikai sokszorosításba és 1901-ben próbálkozott először „képriportszerű” sorozattal. Egyidőben a *Rákos Vidéke* 1901. június 2-án megjelent fénykép sorozatával.)

Itt állunk tehát 38 év hette megjelentő lapjának változó számú oldalait megtöltő számtalan történettel, hírekkel, hirdetésekkel, kulturális és társadalmi eseménnyel, vitákkal és hangulatokkal, és nincs hozzá képünk.

Vagy mégis? A kiállítás megvalósítása lehetőség kínál arra, hogy a Helytörténeti Gyűjtemény fényképparchívumában megkeressük a hetilap történéseivel párhuzamos képeket. Ezt pedig – talán az esemény fotogén alkata miatt gazdagon ránk maradt korabeli bálok, műkedvelő társaságok fényképeiben véltük megtalálni.

Így tehát a kiállítás vázául szolgáló, vasárnaponként megjelentő hetilap történetének előzményeit, a szerkesztőket, szerzőket mutatjuk be, majd rátérünk a települések életét jelentősen befolyásoló jótékonyági bálok leírását illusztráló fényképek bemutatására. Gyakorlatilag újonnan összeállított képriportokat szeretnénk megjeleníteni, újra találkoztatni a régi idők eseményeit a róluk készült fotókkal. Természetesen számítunk olvasóink buzgalmára is, hátha valakinek a családi albumában megbújik néhány báli fotó, meghívó jótékonyági bála, vagy bármilyen más kapcsolódó emlék, és felajánlja azt szkennelésre,



Az első képriport

és a közel jövő meg fogja hozni az állandó világitást is. A vízvezeték- és fürdő-ügy kérdésének megoldására, e nagyszabású terv megvalósítására, szintén tárgyal a választmány és még ez év folyamán konkrét javaslatot fog tenni. Addig is a Szilas pataknak fürdőhasználati jogát egy évre újból biztosította.

A telep vendéglősével, kinek jó hírű, magyaros konyhája kétségtelenül nagyban hozzájárult a mulatságok látogatottságához, három évre meghosszabbították a szerződést, azonban a vendéglői szobák kiadását és az azzal járó összes teendőket a választmány fogja a jövőben intézni.

Sokat áldozott az egyesület a múlt évben gyönyörű parkjának fenntartására, amit nagyban megkönnyített Hornig Imre báró, veszprémi püspök nagylelkűsége, a ki 400 darab fenyőcsemetét ajándékozott az egyesületnek. (...)”

SZÉMAN RICHÁRD

fotózásra a gyűjteménynek. Ennek érdekében a Facebook oldalunkra is felteszünk egy felhívást.

A lapra emlékezve álljon itt néhány idézet az első évfolyam első számából.

1900. május 12., az alapító szerkesztő, Pártényi József bemutatkozásából:

„(...) Szerényen, talán több merészséggel, mint tehetőséggel kérünk magunknak helyet, – de bátorságot, erős önbizalmat kölcsönöz nekünk a szándék, mellyel e lépésre elhatároztuk magunkat.

Egy nagy kiterjedésű, Isten áldotta vidéknek, a Rákos vidékének közönségét kívánjuk szolgálni, e közönség érdekeinek szószólói akarunk lenni. Szolgálni a közönséget híven, önzetlenül, – és ha kell, küzdeni érdekeiért a világ legkisebb, de egyúttal leghatalmasabb fegyverével: a tollal, – ez a nagy földadat, melyet magunk elé tűztünk.”

Mátyásföldről:

„(...) A telekvásárlási kedv fokozása céljából különös gondját képezte a választmánynak a vízvezeték, fürdő és világitás kérdésének végleges megoldása. A telep világitásának javítása céljából a Mauthner-féle cég 1901. június 1-éig terjedő időre próbavilágításra nyert engedélyt



2025

JÚNIUS

21.

Kezdjék nálunk a Múzeumok Éjszakáját!

A Cinkotai Tájházban és a Tóth Ilonka Emlékházban a rendezvény napján sorban állás nélkül vásárolhatnak Múzeumok Éjszakája karszalagot, melynek árával a Kertvárosi Helytörténeti és Emlékezet Központ munkáját támogatják.

www.muzej.hu

Felnőtt karszalag: 3000 Ft
Gyermek karszalag: 1500 Ft
















2025

JÚNIUS

21.

A Kertvárosi Helytörténeti és Emlékezet Központtal



Cinkotai Tájház

17:30 és 19:00 "Szívünk kerülete - XVI." című zenés színdarab a Paris Musical Műhely előadásában.
20:00-tól 23:00-ig tárlatvezetés és kincskeresés



Tóth Ilonka Emlékház

16:00-tól 23:00-ig minden egész órában tárlatvezetés, fegyverek bemutatása, dokumentumfilm-vetítés

www.muzej.hu










Pünkösdi Játsszoház
a Cinkotai Tájházban

2025. JÚNIUS 7. SZOMBAT 14-18 ÓRA

SZÉLCSENGŐ KÉSZÍTÉS

NÉPI JÁTSZÓHÁZ

16:00 Bábos Meseszínház:
A fázó róka fiak

VIRÁGFÜZÉR KÉSZÍTÉS

BODZASZÖRP

KÉZMŰVES GYERMEKJEGY 1500 FT

FELNÖTT KÍSÉRŐJEGY 800 FT





Felhívjuk kedves vendégeink figyelmét, hogy a rendezvény ideje alatt kép- és hangfelvételt készítünk. A programváltozás jogát fenntartjuk.

Emlékezzünk Tóth Ilonára!



**2025. június 27.
péntek, 18 óra**

Tóth Ilonka Emlékház
1162 Budapest,
Állás u. 57.

Beszédet mond: Kovács Péter polgármester

Előadást tart: Dr. Szakolczai Attila történész

Közreműködnek: Petrovics Sándor
a Tóth Ilonka Szülőházaért Alapítvány kuratóriumának elnöke

Herczegh Apolka
versmondó




Felhívjuk kedves vendégeink figyelmét, hogy a rendezvény ideje alatt kép- és hangfelvételt készítünk. A programváltozás jogát fenntartjuk.

Parádé az Újonc Bajnokságon

Nagykanizsán rendezték az újonc kardvívók országos egyéni- és csapatbajnokságát, amelyen ismét taroltak a Kertvárosi Vívó SE sportolói.

A csapat edzőit és tanítványaikat bizonyára sokan irigyelték Nagykanizsán, hiszen Decsi István mesteredző arról számolhattott be, hogy a négy versenyszámból, a fiú egyéni Decsi Hunor magabiztos vívással teljesítette, és a fiúk csapatban is a dobogó legfelső fokára állhattak. A lány egyéniben Kardos Amira „csak” az ezüstérmet szerezte meg, csapatban azonban a lányok is aranyéremnek örülhettek. Hát erre mondják, hogy soha rosszabbat! Hány edző és versenyző cserélt volna szívesen a KVSE-ekkel! Az eredménylista pedig így néz ki:

Újonc fiú kard egyéni: 1. hely: Decsi Hunor

Újonc fiú kard csapat:

1. hely: KVSE (Decsi Hunor, Farkas Zétény, Liu Mike, Poór Botond),
6. hely: KVSE II. (Dancsok Levente, García-Megyesi Imanol, Zám-Elekes Zoltán, Németh Ábrahám)

Újonc lány kard egyéni: 2. hely: Kardos Amira, 8. hely: Szepesi Hanga

Újonc lány kard csapat: 1. hely: KVSE (Kardos Amira, Timár Anna, Szepesi Hanga, Nemestóthy Gerda)

Korosztályos versenyeken az országos bajnokságok tekintetében 6. aranyérmet szereztek az idén. Hátra van még a gyermek országos bajnokság, s reményeink megalapozottak.

Köszönet edzőinknek, sportolóinknak és szurkolóinknak. Egyre vastagabban írjuk a régi szlogent: „Nincs itt mese, KVSE!” Gyógyír a sebekre, tekintis az egekbe! Mindig magasabbra!

DECSI ISTVÁN



Decsi Tamás, Decsi Hunor, Decsi István

Örökifjú sportolók

A kerületi idősklubokban az összetartás mellett él az egészséges versenyszellem. Ennek jegyében rendezték meg május 21-én a Derús Alkony Gondozási Csoport János utcai épületében az immáron hagyományosnak mondható vetélkedőt, melyben a kertvárosi klubok szépkorú versenyzői mérhetik össze erejüket kártyajátékokban, sakkban és asztaliteniszből. A versenyek kezdete előtt Ács Anikó alpolgármester köszöntötte a megjelenteket.

A Derús Alkony munkatársai előrelátó módon összesen száz palacsintával készültek, hogy jóllakassák az éhes sportolókat. A versenyek végig a fair play és a jó hangulat jegyében teltek, és mindenki megtalálhatta a számára legmegfelelőbb játékot, mozgásformát.

GUETH ÁDÁM



Az újoncok is jól debütáltak a fitness Európa-bajnokságon

Három fiatal is szerepelt a Mazotti Fitness SE válogatott versenyzői között, akik első alkalommal vettek részt junior és felnőtt Európa-bajnokságon, melyet a Nemzetközi Fitness és Testépítő Szövetség (IFBB) szervez.

A kontinensbajnokságot a fitness „fővárosában”, Santa Susannában, Spanyolországban rendezték meg a megszokott magas színvonalú körülmények között. Csépany Nikolett úgy érkezett a juniorok közé, hogy már négyszeres világbajnok volt a gyerekek mezőnyében. Rögtön megmutatta oroszlánkörmeit. Acrobatic fitness kategóriában úgy lett ezüstérmes a 15-20 éves juniorok között, hogy ő volt a legfiatalabb versenyző.

A másik „kislány” a 177 centiméter magas Szabó Petra. Ő artistic fitness kategóriában állt színpadra, ahol az előkelő 5.

helyet szerezte meg. Ugyanitt az első napon Stiener Laura is versenyzett, de nem jutott be a döntőbe.

A tapasztaltabb versenyzők közé sorolható, bár még így sem nagykorú Veres Laura a juniorok acrobatic fitness kategóriájában nem tudott döntőbe jutni, pedig az előző évi Tokiói világbajnokságon pontszerző helyen végzett. Ugyanebben a kategóriában Giczi Boglárka 6. helyezéssel zárt a rendkívül erős mezőnyben.

A legnagyobb sikert Vágó Virág könyvelhette el, hiszen a korábbi világbajnoki címe mellé most az Európa-bajnoki cí-

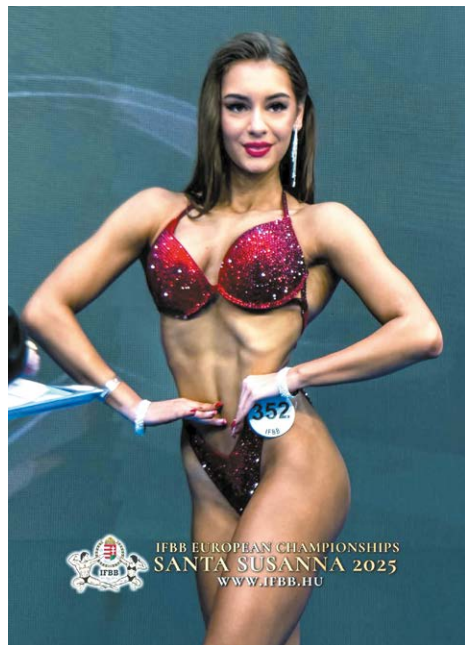
met is begyűjtötte. Virág immár hét éve versenyez az IFBB-nél, eddig világ- és Európa-bajnokságokon mindig bejutott a döntőbe, sőt legtöbbször éremmel tért haza.

A második versenynapon is büszkék lehettünk a XVI. kerületi sporttehetségeinkre, hiszen a felnőttek mezőnyében Vágó Virág ezüstérmes, Csépany Nikolett bronzérmes nyert. Giczi Boglárka egy értékes 6. helyet ért el. Stiener Laura nem volt szerencsés a juniorok között, de másnap a felnőttek korcsoportjában 15 évesen a pontszerző 6. helyet érte el, ami nagyszerű teljesítmény.

A harmadik versenynapon Giczi Boglárkát volt a főszerep, hiszen egyedüli mazottisként indult aznap. Junior Bodyfitness kategóriában lépett színpadra, és a rendkívül értékes 5. helyet szerezte meg.

Nagyon sikeres Európa-bajnokságot tudunk magunk mögött, ami remélem ösztönző lesz a gyerek fitness versenyzőinknek a világbajnokság előtt – értékelt Teszák Mariann, a Mazotti SE elnöke.

ANCSIN LÁSZLÓ



Csépany Nikolett



Giczi Boglárka



Vágó Virág

BUDAPEST FŐVÁROS XVI. KERÜLETI NÉMET ÖNKORMÁNYZAT

1163 Budapest, Havashalom u. 43. • JÚNIUSI PROGRAMOK

Telefonon érdeklődni a programok felől a +36-20/956-7014-es számon lehet Péteri Ildikónál.

Állandó programjaink helyszíne:

Kertvárosi Helytörténeti és Emlékezet Központ,
1165 Budapest, Veres Péter út 157.

NÉMET TÁRSALGÁSI KLUB

Az ingyenes német nyelvpoló klubot ebben a naptári évben is két heti rendszerességgel folytatjuk, elsősorban azokra számíthatva, akik társalgási szinten beszélik a német nyelvet.

Vezetője: Karolin Sztéhlo.

Időpontok: június 16. (hétfő 17:30-18:30).

Figyelem!

Június 18-tól nyári szünet augusztus végéig.

KÓRUS a sváb és német dalkincs ápolására

A sváb és német dalkincset 23 éve kerületi kórusunk ápolja. Várjuk sorainkba azokat, akik szívesen énekelnek német nyelven. Kórusvezető: Csőváriné Gurubi Judit és Nyikos Edit

Próbák ideje: június 10., 17. (kedd) 18:00-19:00-ig

Figyelem! Június 18-tól nyári szünet augusztus végéig.

AKTUÁLIS PROGRAMOK:

Június 14. - Csömör - Falunap,

délután szerepel a Freundeskreis Rosmarin kórus

Június 15. - Gödöllő - Antal-nap,

szerepel a Freundeskreis Rosmarin kórus

Dr. Csankó János LL.M. ügyvéd

Irodája 20 éve Mátyásföldön

Vállalja:

Ingatlanszerződések teljes körét,
vagyonmegosztási, hagyatéki ügyeket,
cégalapítást, módosítást,
munkajogi tanácsadást, képviselőket,
polgári peres ügyeket

Bejelentkezés:

Email: janoscsanko2@t-online.hu

Weblap: csanko.hu

Tel: (1) 339-8956

Mobil: (20) 941-4975

1165 Budapest Újszász utca 116.



Ne várja
felkészületlenül
a kánikulát!

KLÍMA TELEPÍTÉS, FORGALMAZÁS:

FISHER, AUX, GREE, SYEN, FUJITSU, HAMILTON.

Tisztítás, karbantartás, mosószeres mélytisztítás,
Regisztrált szerelő – puskasklima.hu

Puskás Balázs

30/111-4045

**Duguláselhárítás
falbontás nélkül.
Víz- és fűtésszerelés,
csatornakamerázás.**



**402-4330
20/491-5089**

Villanszerelés,
hibakeresés,
villanybojlerok
vízkötelenítése,
javítása, cseréje.

Rácz Mihály
30-296-5590,
260-7090

LOMTALA-
NÍTÁST
vállalok pincé-
től a padlásig.
Telektisztítás,
zöldhulladék,
sitt szállítás.
Éjjel-nappal
hétfőig is.
30-232-1060

INGATLAN

Megvételre keresek felújítandó
mini garzont a kerületben lakó-
telepen 24M Ft készpénzért. 20-
533-7912

Centenárium lakótelepen eladó
új állapotú, parkra néző I. emeleti
1+2 félszobás lakás. 20-462-2627

A Centenárium lakótelepen
KIADÓ szép, világos, bútorozott
garzonlakás. 20-377-5403

Kiadó a Szalmarózsa utcában
56nm-es I emeleti, bútorozatlan,
2 szobás lakás. 30-976-0292

Lakást vásárolnék saját részre a
Szent Korona vagy Egyenes lakó-
telepen, 1-2. emeletit. 30-946-2412

A kerületben található teljesen
felújított, lakótelepi 53nm-es laká-
sokat kerületi, vagy zuglói kertes
házra cserélném. 30-326-8485

Mátyásföldi repülőtér mögött kis-
kert termelő gyümölcsfákkal bér-
be adó. 20-913-4783

Kiadó 40nm-es családi ház komp-
lett felszereléssel, bútorozva. In-
ternet van. 200E Ft/hó + rezsi.
20-534-7002

VEGYES

Eladók: vascsövek kerítésnek,
2x égetett kéménytégla 200 db.
403-1270 este

Ajtórács, fürdőkád ülőke, toll-
párnák, paplanok, plédok el-
adók. 20-547-6947; 405-0083

FÉG VB4-es parapettes vízboj-
ler új kazánnal, tartalék alkat-
részekkel, parapettel eladó. 20-
517-6318 este

Eladó 1 hengeres kompresszor
tartállyal, 2 db benzines kanna,
nagy méretű színes TV, zomán-
cozott mosogató. 403-1270 este

Használt, jó állapotban lévő kézi
meghajtású kukorica daráló el-
adó. 403-0711

Fa járóka, baba rugós szék, steri-
lizáló készülék eladók. Ár meg-
egyezés szerint. 30-547-9487

Daewoo Pico SX-es 1999-es for-
galomból kivonva. Irány ár 60E
Ft. 30-361-4382

Becsületes, elvált asszony sok
szabadidővel szeretne segíteni
idős, gyermektelen személynek
bármikor, bármit. 30-420-2238

**Kiemelt áron felvásároljuk
használt SUZUKIJÁT**

T.: 0630/541-93-22

Suzuki Gusztáv

Használt telep

1161 Bp. Gusztáv utca - 37.



GÁZKÉSZÜLÉK SZERELÉS,

gázkonvektorok,
FÉG-készülékek, kondenzációs
gázkazánok, gáztűzhelyek
karbantartása, javítása.
06-30-443-2031

HÁZHOZ MEGYEKI

**Fogsor készítését,
javítását vállalom
garanciával.**

Hívjon bizalommal!

Telefon: 06-20/980-3957



Fűnyírás, fűkaszás, bozótir-
tás, sövénynyírás, viharkáros
fák veszélytelenítése kivá-
gása, zöldhulladék elszállít-
ás, kertépítés, kerítésfestés,
rendszeres kert karbantartás,
elhanyagolt kertek, nyaralók,
egyéb zöld területek kezelése.
Díjtalan kiszállás! Jakab Jó-
zsef, 20-327-2220

VÍZSZERELÉS. Csapok,
mosdók, WC-tartályok,
WC-k, szifonok stb. Cseréje.
Új vízvezeték kiépítése,
régiek cseréje. 20-412-0524

Színházak részére minden-
nemű régiségek felvásárlása
készpénzben. Dísz tárgyak,
bútorok, festmények stb. Ki-
szállítás szakbecslés díjtalan.
30-419-2713 Diszkrét ügyin-
tézés, korrekt árajánlat.
antiklakberendezés.hu

Bontott, festett drótfonat, Grun-
dig TV jelképes összegért elvi-
hető. Puszpáng tövek eladók.
30-363-5936

Eladó új, damaszt 230x140 cm-
es asztalterítő + 12 szalvéta, kézi
horgolású 80x80 asztalterítők.
Fehér céna ablakfüggönyök
230x380. 403-1335

Asztali mini klíma Kühler Arctic
Air új, eredeti csomagolásban.
Ár megegyezés szerint. 30-309-
9342

Eladó ultrahangos illóolaj párási-
tó új, eredeti csomagolásban. Ár
megegyezés szerint. 30-309-9342

Kompresszor hibás Orion klíma
alkatrésznek eladó. 405-5160

Kertépítés, fakivágás,
metszés, permetezés,
tereprendezés, növények
telepítése, sövénynyírás,
zöldhulladék elszállítás.
Farkas György
30/685-9502

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT,

műtárgyakat, festményeket,
1945 előtti papírrégiségeket vásárol
VÉRTESE ANTIKVIÁRIUM.

Azonnali fizetés díjtalan kiszállással.
Tel.: 20/425-6437

Azonnali készpénzfize-
téssel vásárlók festményt,
porcelánt, vitrintárgyakat,
órákat, teljeskörű hagyaté-
kot is. Pátkai Krisztina, 20-
374-6615

PAPP ISTVÁN -

XVI. kerületi szakember

Számítógép és laptopjavítás,
karbantartás helyszíni kiszállással.
Javítás nagy tapasztalattal,
tisztességesen!

T.: 06-20/418-1813

Számítógépek javítása

helyszínen, hétfőig is.

Vírusirtás, tanácsadás,

telepítések, alkatrészcseré

garanciával. Ingyenes

kiszállítás. **Aradi Zoltán**

70-519-2470, szerviz@azpc.hu



Építőipari munkákat váll-
alunk: tető építés, felújítás,
javítás, autóbeálló építés,
hőszigetelés, kerítés építés,
felújítás, térkövezés, betono-
zás, falazás, vakolás, gipsz-
kartonozás, burkolás. Csalá-
di házak, lakások nyaralók
teljeskörű felújítása, bővíte-
se. A munkálatokra garanci-
át vállalunk! 20-330-4597

Sokéves tapasztalattal ren-
delkező brigádunkkal épí-
tőipari munkákat vál-
alunk: gipszkartonozás,
glettelés, festés, vakolás, bur-
kolás, homlokzati hőszigete-
lés, aljzat betonozás, kerítés
építés. Igény esetén teljeskö-
rű anyagbeszerzés, kiszállí-
tás. 20-249-4793

**Asztalos vállal: meglévő aj-
tók, ablakok szigetelését,
javítását, régi ablakszárnyak
thermo üvegre alakítását,
előregedett szigetelő gumik
cseréjét, régi és új fa lépcsők
gyártását, javítását. 30-265-
9477**

NAPI MENÜ

Gulyásleves

Rántott karaj sült krumpli

Jóáras menüben: 2200- Ft

csomoriebed.hu

06-20-433-8464

CZIN

BISTRO BÄR KÁVÉHÁZ

CZIN // BISTRO - BÄR - KÁVÉHÁZ
1164 Budapest, Szabadszabó út 79.

Asztalfoglalás:

Tel.: +36 30 7874 914 info@czin.hu www.czin.hu



A GONDOS OTTHON

Intézményi és szakorvosok, 24 órás ápolószemélyzet, Rehabilitáció a lakók részére, Gyógytornaszok, Gyógymasszőrök, Terápiás foglalkozások, Fokozott ápolási részlegek, Demenciával élők ellátása

Több mint
időotthon!



Széleskörű egészségügyi, és minőségi
gondozási szolgáltatások

06 1 510 00 18

olajagotthonok.hu

@olajag-otthonok

olajagotthonok

Podcast
a megújult
honlapunkon!



*Az OO egyes intézményeinek szolgáltatásai eltérhetnek egymástól, adott esetben külső szolgáltató közreműködésével végezzük.

NAPA PILATES

Valódi pilates - Valódi figyelem - Valódi érték

Ha már jártál pilates órán, tudod, mennyit számít az oktató figyelme, a környezet hangulata és az, hogy valóban rád szabják az órát. Ha még nem próbáltad, akkor itt az idő, hogy megtapasztald, milyen, amikor egy mozgásforma nemcsak testileg, hanem mentálisan is feltölt.

A **Napa Pilates Szalon** a kertváros szívében található, egy olyan exkluzív hely, ahol a minőség és az egyéni figyelem nem extra szolgáltatás, hanem alapérték. Itt nem csupán egy vagy a sok közül: nálunk minden vendég személyes figyelemben részesül, és úgy építjük fel az órákat, hogy azok valóban neked szóljanak — akár kezdőként érkezel, akár haladóként szeretnél fejlődni.

Miért éppen a Napa Pilates?

A városban egyre több helyen elérhető már reformer pilates, mégis sokan mondják azt, hogy „ez itt más”. Hogy miért?

Nem fitnesszóra – hanem tudatos mozgás: Míg egyes helyeken a reformer gépet intenzív, fitness jellegű edzésekhez használják, nálunk a pilates eredeti szemléletére is érvényesül, azaz a testtudat fejlesztése, a precizitás és a mélyizmok erősítése.

Kis létszám, maximális figyelem: Óráinkon maximum 4 fő vesz részt, ez lehetővé teszi, hogy oktatóink minden egyes vendégre külön-külön odafigyeljenek.

Oktató, aki lát — és ért: A Napa Pilates Szalon oktatói nemcsak szakmailag felkészültek, hanem elhivatottak is. Többféle stílust képviselnek, mégis közös bennük az egyéni figyelem és a minőség iránti elkötelezettség.

Kezdőknek is biztonságos: Külön figyelmet fordítunk azokra, akik még sosem próbálták a reformer pilatést. Nálunk nincs ciki kérdés vagy bizonytalanság. A célunk, hogy mindenki megtapasztalja: ez a mozgásforma bárkinek segíthet — és örömet is ad.

Elegáns, inspiráló környezet: A szalon kialakítása is tükrözi a filozófiánkat: letisztult, világos terek, harmonikus légkör, ahol a tested mellett a lelked is megpihenhet. Ha pedig munka előtt vagy után jönnél, ez sem gond, mivel Szalonunk tusolóval is rendelkezik.

Közösség, nem tömeg: Vendégeink visszajelzései alapján nálunk nemcsak egy-egy órára jönnek el, hanem egy közösség részei lesznek. Olyan tér ez, ahova jó visszatérni, ahol ismerős arcok fogadnak, és ahol valódi kapcsolatok születnek.

Könnyű megközelíthetőség: A szalon könnyen elérhető tömegközlekedéssel és autóval egyaránt, közvetlenül Mátyásföld, Imre utca HÉV megállónál található. Az épület előtt mindig van hely — a parkolás díjmentes.

Cím: 1165 Budapest, Veres Péter út 142. Bejárat Benő utca felől

Weboldal: www.napapilates.hu

Foglalás: www.napapilates.motibro.com

Kipróbálnád a reformer pilates?

Foglaláskor használd a **NAPA16** kuponkódot és 2.700,-Ft kedvezményt kapsz az egyalkalmas jegy árból!



Ha Szombat, akkor Patika! PatikaSzombat!

Szombatonként kedvezmény

Valós **15%**

PALLASZ

ATHÉNÉ

PATIKA

(a postánál)

XVI. kerület

Rákosi út 90.

T: (1) 405-6097

TORONY

PATIKA

XVI. kerület

Csömöri út 117.

T: (1) 401-0303

NAGYICCE PATIKA

XVI. Veres Péter út 11.

A XVI. kerület **állandó ügyeletes**

patikája, ÉJJEL-NAPPAL.

Szombaton este 8-ig nyitott

ajtóval várjuk kedves vevőinket!

T: (1) 401-0078

KÖZÖS AKCIÓJA

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre 2025. december 31-ig. Más akcióval össze nem vonható.
A részletekről érdeklődjön a gyógyszerárakban!

Suzuki Gusztáv

Érdekel! >

ÚJ SZEREPLŐ AKÁR NEGYEDMISI
HASZNÁLTAUTÓ-BESZÁMÍTÁSSAL!

ÉS AKÁR **1,3 MILLIÓ** FORINT ÁRKEDVEZMÉNNYEL.

SUZUKI+ 2025
akár **0% THM**

Nem csak úton vagy,
jó úton vagy!

akár **1,3 msi**
árkedvezmény



BENZINMOTORRA
ELEKTROMOTORRA
SEBESSÉGVÁLTÓRA
HÍBRID RENDSZERRE

használtautó-beszámítás
+ 250 000 Ft árkedvezmény

SUZUKI

SUZUKI+ 2025
akár **0% THM**

A kép illusztráció, a tájékoztatás nem teljeskörű. További részletek
a Suzuki márkakereskedésekben, vagy a suzuki.hu oldalon.

1161 Budapest, Gusztáv u. 37. Tel.: 405-0674 vagy 406-0674 E-mail: auto@suzukigusztav.hu

web: www.suzukigusztav.hu

Nyitva: H-P: 8-16, Sz: 9-13 V: zárva



@suzukigusztav

! KERESKEDESÜNK BEN **MÁRKAFÜGGETLEN** MŰSZAKI
VIZSGABÁZIS MŰKÖDIK. A SZEMÉLYGÉPJÁRMŰVEK
VIZSGÁZTATÁSÁT TÍPUSTÓL FÜGGETLENÜL VÁLLALJUK!