



Új

XXIV/8. 2014. augusztus

Kőbányai Hírek

A X. kerület közérdekű magazinja



Segítség percek alatt

Egyedülálló
mentőállomás
Kőbányán 6. old.



A tervek szerint halad a Zsivaj utcai rendelő 100 milliót is meghaladó újjáépítésének első üteme. A Kőbányai Önkormányzat a mentősöket is támogatja, újabb fogorvosi székeket vett és folytatja a modernizálást.

Iskolakezdési támogatás

Minden általános iskolás
költségeit ötezer
forinttal csökkenti
az önkormányzat

Új fogorvosi székek

4. Az önkormányzat három év
alatt kicseréli a székeket és
még több pénzt költ az
egészségügyi ellátásra

Augusztus 19., 20. – ünnepi pillanatok

7. Kedden Kőbányai Blues
Fesztivál az Óhegy parkban,
szerdán 10 órakor
ünneplés a Magyar Oltárnál 16.

DR. GYÖRGY ISTVÁN FŐPOLGÁRMESTER-HELYETTES ROVATA

Kormány megbízottként folytatja dr. György István

Dr. György István főpolgármester-helyettest, Köbánya korábbi országgyűlési képviselőjét nevezte ki Budapest kormány megbízottjává Orbán Viktor miniszterelnök.

A versenyképes magyar gazdasághoz szükséges a jól szervezett állam Orbán Viktor miniszterelnök szerint, aki július 1-jei hatállyal nevezte ki a 19 megyei és a fővárosi kormányhivatal vezetőit. A Budapesti Kormányhivatalt dr. György István vezeti, aki korábban 12 évig Köbánya polgármestereként, majd 2010-2014 között országgyűlési képviselőként, illetve Budapest főpolgármester-helyetteseként is dolgozott kerületünkért. Új megbízatása miatt a városüzemeltetési főpolgármester-helyettesi munkáját befejezi, ebben a pozíciójában többek között a Fővárosi Önkormányzat törvényességi felügyeletét, a budapesti autóbusszflotta csaknem felének lecserélése, számos út felújítása illetve a házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés bevezetése fűződik a



névéhez. „Budapest Főváros Kormányhivatalában folytatom a budapestiekért végzett munkát” – fogalmazott kinevezése kapcsán dr. György István. A kormányhivatal Budapest legfontosabb államigazgatási szerveként többek között a Fővárosi Önkormányzat törvényességi felügyeletét, a járási hivatalok felügyeletét, illetve a katasztrófavédelem szervezése mellett például egészségügyi vagy gyámügyi hatósági feladatokat lát el.



Tanévkezdés megújult környezetben

Köbánya napról napra fejlődik: ha az ember csak egyetlen hónapra elutazik a városunkból, mire visszajön, ismét találkozhat új dolgokkal. Ezt a gyermekes családok is alá tudják támasztani: újabb óvodák és iskolák fiatalodnak meg a mostani vakáció alatt is.

Kiseb felújítások szinte minden intézményben zajlanak, illetve már befejeződtek, ám a nagyobbakról, két iskolai és két óvodai-bölcsődei rekonstrukcióról Kovács Róberttől kaptunk információt. A polgármester – aki korábban az ország legfiatalabb iskolaigazgatója volt a köbányai Bem Általános Iskolában – a gyermekekkel foglalkozó intézmények felújítását mindig kiemelten fontosnak tartotta, hiszen a felnövekvő nemzedék Köbányához való viszonyát is meghatározza, hogy milyen körülmények között tölti gyermekéveit. Nem véletlen, hogy az elmúlt években sok városához, kerületéhez képest nagyobb anyagi erőket mozgósított a Köbányai Önkormányzat a gyermekek ellátásának javítására.

„A kerületek többségénél a korábbi években az volt a gyakorlat, hogy évente teljesen felújítottak egy intézményt, a következő évben egy másikat és így mentek végig az iskolákon, óvodákon. Köbányán viszont az elődeink főleg tűzoltásra rendezkedtek be, vagyis ahol nagy volt a baj, ott és azt kijavították. Szerencsére a Köbányai Önkormányzat gazdálkodása most elég stabil ahhoz, hogy mind a két megközelítést életben tartsa: miközben tavaly több száz millió forintért újjáépítettük a Janikovszky Általános Iskolát, a többi szükséges rekonstrukcióval is jól haladunk. Nagyon sok épületben volt világítás és nyílászáró csere, valamint



komplett fűtési rendszer csere – mind ez a takarékoság jegyében is –, ezen a nyáron pedig újabb nyílászárók és vizesblokk felújítások következtek” – mondta a polgármester. Kovács Róberttől megtudtuk, hogy az imént említett vizesblokk felújítások is komoly beruházásokat takar – hosszú távra terveznek, ezért komplett vezeték- illetve csatornarendszereket is cserélnek az intézményekben. A Gépmadár és az Újhegyi óvodában, valamint a Bem és a Harmat iskolában már elvégzett felújítások után most a Szechenyiben és a Kadában folyik ilyen munka, valamint a Gesztenye óvodában is új vizesblokkok várják majd a kicsiket.

„A korábbi években elmaradt néhány intézményben a nyílászárócsere is, ezért most azokat is pótoljuk. A Csupa Csoda és a Hárslevelű óvodában új ablakok és ajtók lesznek, míg az új Janikovszkyban – a gyermekszám növekedése miatt – új ebédlőrészt építünk, a Gézengúz óvodásainak pedig nagyobb udvart alakítunk ki” – mondta Kovács Róbert.

A polgármester új, tudatos tervezésről is beszélt: a korábbi évek „ad hoc” felújítási munkáit ezután időben elkezdik tervezni, vagyis a stabil gazdálkodásnak köszönhetően már idén ősszel előkészítik a jövő évi rekonstrukciókat – forrásokat különítenek el, illetve a közbeszerzési pályázatokat is sokkal korábban kiírják, így a munkák akár a jövő évi vakáció első napján megkezdődhetnek.

„A 2015-ös terveinkben szerepel a Recefice óvoda és a Csillagfűrt bölcsőde felújítása, valamint a Kerepesi úti orvosi rendelő felújítása, pontosabban egy új rendelő felépítése – csak ez utóbbira 300 millió forintot különít el a tervek szerint a Köbányai Önkormányzat” – mondta Kovács Róbert polgármester.

A POLGÁRMESTER LEVELE

Tisztelt Köbányai Polgárok! Kedves Olvasók!

Önkormányzatunk háza táján a nyári napok látszólag csendesen telnek, hiszen a hivatalban igazgatási szünet, intézményeinkben szünidő van. A kerítéseken belül és kívül azonban javában folyik a munka, zajlik számos fejlesztés.

A szeptemberi tanévkezdésre három intézményünkben is elkészülünk egy-egy új műfüves sportudvarral a Bem, a Keresztury és a Janikovszky iskolákban. Utóbbiban az étkezőt is bővítjük annak érdekében, hogy egyik legnépesebb iskolánk diákjai a jövőben kényelmesen étkezhessenek. Heteiken belül átadjuk a Kada Mihály Általános Iskolában épülő új tornacsarnokunkat is, amely az intézményi testnevelés órákat és a Zsíros Tibor Kosárlabda Akadémia növendékeinek színvonalas edzéseit egyaránt szolgálja majd.

A napokban kaptam az örömhírt, mely szerint ismét elnyertük a Magyar Labdarúgó Szövetség támogatását és 2015-ben újabb sportudvarokat építhetünk a Fekete, a Kertvárosi, a Komplex és az Üllői úti iskoláinkban.

Több mint 200 millió forintos önkormányzati beruházás keretében építünk csatornarendszert és új parkolóhelyeket a Szárnyas és a Zágrábi utcák térségében. Ezen a környéken eddig nem volt megoldva a csapadékvíz elvezetése, és parkolóhelyek híján az itt élők kénytelenek voltak a füves területeken hagyni autóikat. Mi most mindkét problémát megoldjuk. Önkormányzatunk útépitési programját folytatva ezekben a hetekben készül el a Maláta utca eddig hiányzó szakaszának kiépítése. Örömteli építkezések mellett örömteli bontásra is sor került a napokban. Az Éles sarok környezetében nagyon sokunkat zavaró, közrendet és –tisztaságot rontó bódét bontottuk el az itt élők nyugalma érdekében. És még hosszan folytathatnám a sort a folyamatban lévő munkálatokról.



Köbányán élőként és kerületünkért dolgozóként egyaránt örömmel töltöttek el az elmúlt négy esztendőben végzett fejlesztéseink, az Önök támogatásával elért közös eredményeink. Folytatni szeretném, úgy vélem, hogy folytatnunk kell a Köbánya fejlődése érdekében végzett elkötelezett munkánkat, a kormány és a főváros támogatásával. Ahogy azt az elmúlt évek eredményei igazolják, csak így, együtt, közös erővel lehetünk sikeresek és fejlődők. Polgármesterként és polgármester-jelöltként számítok támogatásukra! Tartsunk együtt továbbra is, a jövőben is otthonunkért, Köbányáért!

Aktualitásainkról a www.facebook.com/kovacsrobertpolgarmester oldalon is olvashatnak! Szép és örömteli augusztusi napokat kívánok!

Kovács Róbert
Kovács Róbert
Köbánya polgármestere

Iskolakezdési támogatás az önkormányzattól

Fellélegezhetnek a kőbányai szülők. Könnyebb lesz az idei iskolakezdés: az önkormányzat majdnem 20 millió forintot oszt ki az általános iskolások után, gyermekeként így ötezer forinttal csökkentve a költségeket.



– Nyár elején döntöttünk az iskolakezdési támogatás bevezetéséről és a szakértőinkkel rendkívül gyorsan kidolgoztuk a támogatás lehetséges formáját – mondta Kovács Róbert polgármester, aki korábban az ország legfiatalabb iskolaigazgatójaként minden ősszel megtapasztalhatta, hogy milyen sokat jelent a szülőknek egy hasonló támogatás. – Amikor én iskolavezető voltam, ilyen jellegű segítség még nem volt, a kerület pénzügyei sem tették volna lehetővé. Most úgy gondoltuk, hogy miután gondosan gazdálkodtunk, ennek hozadékát megoszthatjuk a kőbányaiakkal és az ötezer forintos utalványokkal levezünk egy kis terhet a szülők válláról. A kerületben egyébként több mint 1500 iskolás részese a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben is, tehát ők nem csak a tankönyvet kapják ingyen, hanem számukra nem kerül pénzbe az étkezés sem. Ezen kívül az ő szülei évente kétszer 5800 forintot kapnak, amellyel az önkormányzat hozzájárul az iskoláztatás, illetve a gyermeknevelés egyéb költségeihez. Ez is jelentős tétel a költségvetésünkben és ezen felül jön a már említett, idén szeptembertől bevezetett 5000 forintos iskolakezdési támogatás, amelyet összesen 3750 gyermek szüleinek osztunk ki – folytatta Kőbánya polgármestere.

De mindez nem minden. Az utalvány ugyanis csak egy szelete az önkormányzati segítségnek.

– A ciklus elején bevezettük a nagycsaládos kártyát is, ami nagyon népszerű, sokan igényelték és ennek segítségével több száz rendezvényre, eseményre kapnak jelentős, akár 25 százalékot is meghaladó kedvezményt – vette át a szót Weeber Tibor, alpolgármester, aki az iskolásokon kívül a gyógyászati segédeszközök vásárlásához nyújtott önkormányzati támogatásról is beszélt.

– A szemüvegek, nagyothalló készülékek, vagy más segédeszköz árának akár 90 százalékát is megtérítjük az alacsony jövedelmű családoknak, az érintetteknek csak pályáznunk kell az egész éven át tartó programra – mondta az alpolgármester,

majd folytatta a sort. – Főleg a szorgalmat és a kitartást ismeri el az a két pályázatunk, amelynek keretében a jól tanuló, vagy a korábbiaknál sokkal jobb eredményt elérő diákokat támogatjuk. A „Kőbánya számít rád” programban azokat a gyerekeket segítjük havi rendszeres ösztöndíjjal, akik úgy értek el nagyon jó eredményeket, hogy nehéz szociális, vagy családi körülmények között élnek. Évente mintegy 4 millió forintot fizetünk ki az ő támogatásukra. De csatlakoztunk a Bursa Hungarica programhoz is, amelynek keretében azokat a főiskolai, egyetemi felvételi-re készülők, vagy már bejutott hallgatókat segítjük ugyancsak rendszeres támogatással, akiknek szintén a szociális körülményei ezt indokolják. Az önkormányzat ezeknek a fiataloknak a felkészülését szeretné zökkenőmentessé tenni – tette még hozzá Weeber Tibor.



„Ahány ház, annyi szokás” – kezdte rövid iskolakezdési véleményét Gál Judit, aki önkormányzati képviselőként és iskolaigazgatóként is látja a szeptemberi terheket és azt is, miként lehet azokat könnyebbé tenni.

– Ez a gyermekként járó 5000 forint az egész kerületet véve elég nagy tétel, de biztosan lesznek, akik szerint lehetne több is. Úgy tudom, nagyon sok helyen csak a kormány által nyújtott, biztosított kedvezményeket adják, nálunk



Kísérlet a Szent László Gimnázium önkormányzati segítséggel újjáépült természettudományi laboratóriumában. Kovács Róbert polgármestert is érdekli az eredmény.

pedig az önkormányzat tényleg minden tőle telhetőt megtesz és nagyon sok formát kínál arra, hogy segítsen. De az iskoláknak is nagy szerepük van abban, hogy csökkentsék a legrászorultabbak terheit. Ha mi erre felhasználható forrást kapunk az önkormányzattól, akkor minden esetben megnézzük, hogy melyik gyereknek jönne jól egy kis támogatás. Van, akinek az erdei iskolai, vagy tábori költségeit faragjuk le, másnak pedig könyvekkel, tanszerekkel segítünk. Nálunk, a Bem József-ben működik egy iskolai alapítvány is, ennek segítségével sok családot tudunk valamilyen formán támogatni. Nyilván a könyvcsoomagok összeállításánál is figyelembe vesszük, hogy itt sokan szerény körülmények között élnek, próbáljuk az olcsóbb, ám mégis tökéletesen használható eszközöket választani – mondta Gál Judit, a Bem József Általános Iskola igazgatója.



– Sokat jelent az önkormányzati támogatás is, de nem árt, ha a szülők minden lehetőséget kihasználnak, hogy tovább csökkentsék a terheket – szölte a témához a nagycsaládosok nevében Borsos-Szabó Ágnes. A háromgyermekes óhegyi édesanya szerint a munkahelyek tanévkezdési támogatása is sokat jelenthet, már ha a munkahely ad ilyet, hiszen ez nem kötelező.

„Szerencsére a kőbányai iskolákban általában odafigyelnek arra, hogy ez nem egy gazdag budai kerület, ahol mindegy, milyen drága a tankönyv, a válogatásnál az árak is szerepe van. Ezen kívül pedig a szülők, az érintett családok is nagyon sokat tudnak egymásnak segíteni. A nagycsaládosok például több elektronikus levelezési rendszert működtetnek, ahol mindenki megírhatja, ha a felesleges könyveket, üres füzeteket, vagy éppen jó állapotú ruhákat fel tudja ajánlani, és ilyenkor elkezdődik a cserebere, vagy egyszerűen az ajándékozás. Én legalább száz családot ismerek itt Óhegyen, illetve Kőbányán, akik rendszeresen segítenek egymásnak, ha pedig valaki megszorul, akkor sincs baj, mert elég gyorsan akad, aki ki tudja segíteni

egy tolltartóval, táskával, vagy a hiányzó eszközökkel” – mondta Borsos-Szabó Ágnes, a NOE óhegyi csoportjának vezetője. Szerinte minden szülőnek érdemes figyelni a helyi, úgynevezett garázsvásárokat is, amelyeken rengeteg holmira lehet szert tenni úgy, hogy az ember nem pénzt ad érte, hanem valamilyen, számára feleslegessé vált dolgot. A nagycsaládosok honlapjait és levelezését azért is érdemes figyelniük, mert rengeteg információt találnak arról, hogy melyik üzletben van a szokásosnál nagyobb árendmény,

illetve hol lehet hozzájutni minőségi termékekhez – például sportcipőkhöz, sportruházathoz – elfogadható áron.

– Az egyik gyermekem éppen most lesz elsős és ez alaphangon 30 ezer forintba kerül szeptemberben. Bizonyos dolgokon, például a minőségi cipőn nem szabad spórolni. Összességében tehát jól jön majd az 5000 forint is és jól jön a Nagycsaládos Kártya kedvezménye, mert a sportegyesületi tagságnál például egyből kapunk kedvezményt – tette hozzá az anyuka, aki szerint Kőbánya az oktatás, illetve az oktatás támogatás szempontjából nagyon jó hely a fővárosban, hiszen, mint mondja: „ilyen színvonalas művészeti, zenei és sportoktatást, ilyen támogatásokkal sehol máshol nem kaphatunk”.



Önként és gyorsan

Köbányának van mentőállomása, gyors reagálású mentőrobogója és autója, valamint egy nagy szaktudású, tette kész önkéntes mentős csapata. Ilyet egyetlen fővárosi kerület sem tud felmutatni.

Sokan emlékezhetnek még azokra a próbálkozásokra, amelyeket a Köbányai Önkormányzat és Kovács Róbert polgármester tett, hogy az Országos Mentőszolgálat Köbányán is létesítsen mentőállomást, mert így biztosítható az itt élők leggyorsabb ellátása. Az OMSZ elvárásai sokak szerint túlzók voltak, ezért nem

Szinte pillanatokon belül kaptunk tőlük egy bázisépületet a Hungaria körúton, ami-ben gyakorlatilag minden berendezés adva volt, csak néhány személyes, kényelmi eszközt hoztunk otthonról – emlékszik vissza a majd két éves kezdetekre Siklósi Gábor csoportvezető.



volt megállapodás, Köbányán mégis lett mentőállomás. Mindez – részben – a Hungary Ambulance-nek köszönhető.

- Valóban részben a mi érdemünk, de azt is meg kell hagyni, hogy a Köbányai Önkormányzat – élén a polgármesterrel – rendkívül nyitott volt az együttműködésre és ahogy az alapítványunk nevében érdeklődtünk, azonnal fogadtak bennünket.

A köbányai mentőállomás szerepe azért is különösen fontos, mert a környező kerületekben is ez az egyetlen, vagyis a 8., a 9. és a 14. kerületből is hiányzik egy ilyen bázis. Az alapítványi Hungary Ambulance egy autóval és egy mentőrobogóval – ami a mentőhelikopter után a leggyorsabb beavatkozó eszköz – több mint 3000 embernek segített köbányai tartózkodása alatt. Vagyis minden ügyeleti napjukon legalább nyolc ember életét mentik, vagy könnyítik meg. Mindezt fizetség nélkül...

- A mentőzés nem csak egy hivatás, hanem egy életforma. Aki főállásban mentőzik, az a szabadidejében is mentőzik, ez a szenvedélyünk. Legalább 50-60 kollégánk van, akit itt a köbányai állomáson be kell osztanom és mindannyian szívesen jönnek. Ezt egy kívülálló nehezen érti meg, de hát nem is ez a legfontosabb. Más kérdés, hogy az önkormányzat támogatása mellett (a Köbányai Önkormányzat a mentőállomás részijét is fizeti) jól jönnek más támogatók aktivitása is. Egy autónknak a havi fenntartása kétmillió forint körül van és ezt a pénzt csak alapítványi forrásból kell finanszíroznunk, mert ha az Országos Mentőszolgálattól kérünk pénzt, akkor az amúgy is alulfinanszírozott központi állománytól visszük el mi is a pénzt – mondta Siklósi Gábor és gyorsan hozzátette, hogy Köbányán is van egy-két nagy cég, amely a zsebébe nyúlt már, de zömében kisebb vállalkozások támogatásából léteznek.

- Amit lehet, azt megteesszük, például az önkormányzat segítségével minden köbányai rendezvényre ingyen megy a mentőautónk. És ha itt a kerületben kerül valaki bajba, akkor nyilván mi érünk hozzá a leghamarabb. Ám a gyorsaság és a megbízható szolgáltatás sokba kerül: az autóinkat és a műszereinket folyamatosan karban kell tartani, az eszközöket feltölteni – gondoljanak bele, hogy egyetlen infarktusos beteg mentésére körülbelül 600 ezer forintot kell összegyűjteni az alapítványunknak.

A Hungary Ambulance, vagy egyszerűen mondjuk úgy; a köbányai mentősök több olyan esetben is segítséget nyújtottak, amikor egyetlen mentős szervezet sem tette ezt meg. Grazból, vagy a kissé távolabb eső Görögországból is hoztak már haza balesetet szenvedett embereket, akik másként nem tudtak volna hazajutni.



Siklósi Gábor, az önkéntesek vezetője optimista: háromezernél több sikeres beavatkozásról és egyre több jól képzett munkatársról beszélt.

A legmodernebb fogorvosi székek a rendelőkben

A fogorvosok a „régiek”, de a fogorvosi székek újak. Mindebből egy következik: még jobb ellátás vár a köbányai fogakra.

A korábbi évtizedekhez képest jelentős elmozdulás történt a köbányai egészségügyi ellátásban: több orvosi rendelőt újjátartottak, illetve újítanak fel, új eszközöket és életmentő készülékeket vásárolt az önkormányzat és személy szerint Kovács Róbert polgármester, és amióta a Bárkához tartozik az ellátás megszervezése, az intézmény új vezetőjének, Némethné Lehoczki Klárának nyitottsága és megoldó képességei révén sokkal hatékonyabb és jobb hangulatú munka folyik e területen is. A védőnői szolgálat új helyre költöztetése, a Zsivaj utcai rendelő több mint 100 milliós újjáépítése mellett korszerű fogorvosi székek vásárlására fordít a Köbányai Önkormányzat.

„A Köbányán praktizáló, közellátást biztosító fogorvosok nyolc fogorvosi széket használnak és miután egy-egy fogorvosi szék 3,5 millió forintba kerül, a testület úgy döntött, hogy négy év alatt újra cseréli az összes széket szivattyúkkal és az alpműszerekkel együtt. Ez azt jelenti, hogy a Köbányai úton, Újhegyen, valamint az Egészségházban és az iskola fogászati rendeléseken is a legmodernebb készülékek állnak a fogorvosok rendelkezésére”- tudtuk meg Weeber Tibortól. Az egészségügyi ellátásért felelős alpolgármester elmondta, hogy ebben az évben újabb nagy tétel lesz egy új központi kompresszor beszerzése az Egészségházba: a mintegy 4 millió forintos beruházás az új fogorvosi székek hatékonyabb kihasználását teszi lehetővé. Weeber Tibor a korszerűsítés mellett a munkafeltételek javításáról beszélt: a betegek és az ott dolgozók is kérték, hogy a szájbélszetre szereljenek fel egy légkondicionáló berendezést, ezért az önkormányzat majd egy millió forintot különített el egy, a speciális elvárásokat is teljesítő berendezésre.

Az Egészségház fogászati rendelőjében működés közben is láttuk az új székeket, amelyeknek a bemutatását két rendkívüli fogorvostól kértük. Dr. Kajcsos Ede és dr. Jaczó László 30-40



Kajcsos doktor és Jaczó doktor a minőségi „műszert” mutatja. Nekik is és a betegeknek is könnyebb általa.

éve menti és gyógyítja a köbányaiak fogait és mindketten a legmagasabb kerületi szakmai elismerés, a Beretzky Endre-díj birtokosai. Nem véletlenül: az a szakmai biztonság, alázat, humor és nyugalom, amivel ez a két fogorvos közelít minden nyavalyához és minden emberhez – beleértve a munkájukat kissé lassító újságírókat is. -, Budapest-szerte megalapozta a köbányai fogorvosi ellátás jó hírét.

„Az első székeket még 1995-ben kaptuk, amikor a kórház „leadott” bennünket és az akkori polgármester, dr. György István segített. A mostani önkormányzat pedig úgy látta, itt az ideje a cserének, ezért olyan feladat-ellátási szerződést kötöttek velünk, hogy minden évben kapunk két új fogorvosi széket, így jövőre befejeződhet a modernizálás és akkor egy fiatal „gépparkkal” dolgozhatunk.” – mondta dr. Kajcsos Ede. Kollégája, Jaczó doktor azt is elmondta, hogy az önkormányzat jóváhagyta, amit ők javasoltak és most is ugyanannak a német márkának a legújabb termékeit vásárolták, ami a korábbi években is remekül működött – ezáltal azok a személyre szabott kiegészítő műszerek is használhatók maradtak, amelyeket a korábbi fogorvosi székekhez is csatlakoztattak. A fog-

orvosok tájékoztatása szerint az új, minőségi berendezések a páciensek és a beavatkozók számára is sokkal kényelmesebbek, a levegős nyálelszívó hatékonyabb, a megvilágítás a korábbinál is sokkal jobb és esztétikai szempontból is telitalálat az egész. A szakemberek, hogy az új székeket méltó környezetbe helyezték, új burkolatot, felszerelési tárgyakat is vásároltak a rendelőkbe. Mindketten azt mondják: a köbányai rendelőkben töltik életük nagy részét, ők is és a betegek is érzékelik magukat jobban (amennyire egy fogászaton jól érezheti magát az ember – a szerk.).



Az önkormányzat egyre többet költ az egészségügyre is. Weeber Tibor alpolgármester szerint év végéig több, nagy értékű eszköz segíti az ellátást.

A LEGJOBBAT HOZZUK KI KŐBÁNYÁBÓL

Mentőállomást létesítettünk,
6 orvosi rendelőt fejlesztettünk,
új védőnői központot
alakítottunk ki.

www.facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat



Új Kőbánya épül

A Kőbányai Önkormányzat gazdálkodás az elmúlt négy évben olyan beruházásokat tett lehetővé, amelyekre előtte évtizedekig nem került sor. Csak ebben az évben mintegy 150 millió forintot fordít az önkormányzat óvoda és iskola felújításra, több mint 100 millió forintért felújítják a Zsivaj utcai rendelőt, több száz millió forintnyi pályázati pénz bevonásával újabb műfüves pályákat épít az iskolákban és rövidesen átadnak a Kada utcában egy ultramodern sportcsarnokot. Uniós források felhasználásával befejezéséhez közeledik a 3-as villamos pályájának és az Éles saroknak a teljes felújítása, épül az új Sibrik felüljáró, valamint kerületi és fővárosi pénzből kezdődik az Újhegyi sétány teljes rekonstrukciója. A Kőbányán eddig soha nem látott mértékű újjáépítésből néhányat ragadtunk ki.



Alig egy éve ilyen volt és mára ilyen lett. Már csak egy-két hét és a Kada Mihály Általános Iskola szomszédságában átadják az ország egyik legmodernebb kosárlabda-csarnokát. A Zsíros Tibor Kosárlabda Csarnok felépült és a Kőbányai Önkormányzat a területen kívül 170 millió forinttal is hozzájárult az utánpótlás-nevelés újabb bázisához, a Kőbányai Darazsak akadémiai „otthonához”.

A Kőbányai Önkormányzat az egészséges és a sportos életmód elkötelezett támogatója. A magyar államtól átvett Törekvés sportközpontban még több rendezvényre kerül sor, az iskolákban pedig újabb műfüves pályák épülnek. Tanév kezdéskor három új pályán kezdődhet a játék. Az MLSZ támogatását is felhasználva 65 millió forintot fordított erre a Kőbányai Önkormányzat. A felvételünkön látható Keresztúry Dezső Általános Iskola régi, salakos pályájánál vélhetően népszerűbb lesz az új műfüves, kivilágított játéktér.



A Pongrác telep történetének eddigi legnagyobb felújítását éli át, összességében majdnem 1,5 milliárd forintot költenek uniós és önkormányzati forrásokból a házak, a közművek és a közterületek megújítására. Fialat fákat ültetnek és új járdákat is építenek. Kőbánya belvárosában pedig a csatornázási program keretében építik az új, illetve cserélik a régi vezetékeket. A hamarosan befejeződő program eddig nem okozott forgalmi nehézségeket.





Szeretnék Önnek is adni egy ilyen táblát és oklevelet!

Szépülő kerületünkért, a tisztább, rendezettebb környezetünkért, az élő és élhető Kőbányáért egyre többen, egyre többet teszünk.

Csatlakozzon Ön is! Csatlakozzon, hogy otthonunk még szebb, még vonzóbb, ezáltal értékesebb legyen!

A következő kategóriákban nevezhet és jelölhet:

- „Tiszta udvar, rendes ház” (magánszemélynek, lakóközösségnek szól)
- „Tiszta, rendezett Kőbányáért” (intézménynek, vállalkozásnak szól)
- „Virágos Kőbányáért” (magánszemélynek, lakóközösségnek, szervezetnek szól, ablak és erkély elismerésére)

Javasataikat, ajánlásait 2014. augusztus 15-ig várjuk elektronikus levélben a tisztaudvarrendeshaz@kobanya.hu címre, vagy postai úton Kovács Róbert polgármester részére, a 1102 Budapest, Szent László tér 29. címre.

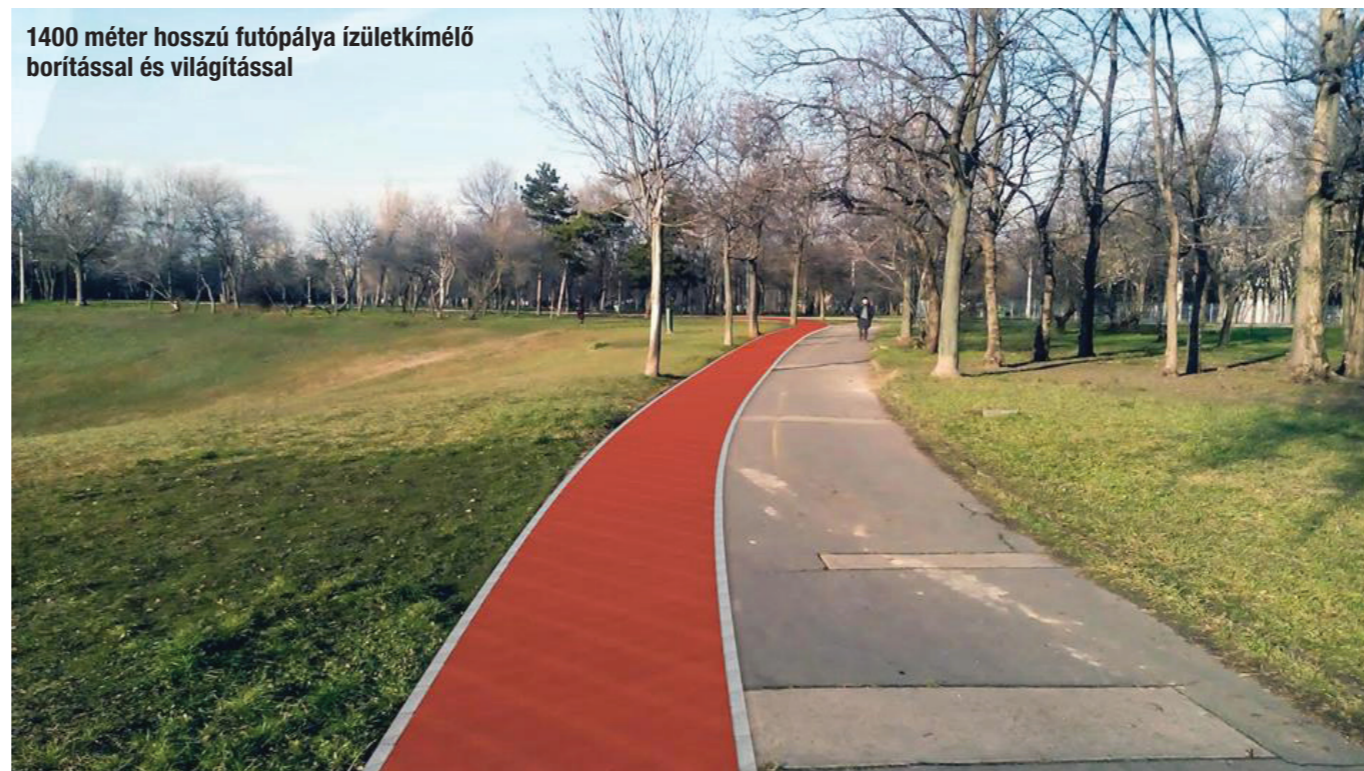
Az akciókkal kapcsolatos minden további részlet és információ a www.kobanya.hu oldalon olvasható és Szolnoki Ferencné Katitól kérhető a 433-8373 önkormányzati telefonszámon!

Tegyük együtt még szebbé otthonunkat, tegyük együtt még szebbé Kőbányát!

Kovács Róbert
Kőbánya polgármestere

Program a kőbányaiak egészségéért Futópálya épül az Óhegy parkban

1400 méter hosszú futópálya izületkímélő borítással és világítással



A sportos, egészséges életmód és a betegségek megelőzése a Kőbányai Önkormányzat egyik legfőbb törekvése. A pálya, a jég-, illetve sportcsarnok építési sorozathoz jól illeszkedik annak a futópályának a terve, amely várhatóan még idén ősszel elkészül.

Nem véletlen, hogy az elmúlt néhány évben tucatnyi ovifoci pályát, nagyon sok iskolai műfüves pályát építettek Kőbányán, hogy minden korosztály megtalálja a helyet és az időt, amikor sportolhat, egészséges társasági életet is élhet. A Kőbányai Önkormányzatnak sikerülhet a nagy terve: megváltoztatni, javítani a kőbányai emberek egészségi állapotát.



A polgármester a pályaépítés egyik fő támogatója. Kovács Róbert rendszeresen sportol – többek között fut, pingpongozik és kerékpározik is.

felő az a generáció, amelyik már tudatosabban táplálkozik, többet sportol és ehhez az óvodákban, iskolákban magukba szívják az erőt, inspirációt.

A rossz egészségi állapotú Kőbányából a főváros legsportosabb kerülete lett tehát Kőbánya és Kovács Róbert polgármester, valamint Révész Máriusz képviselő, sportbizottsági elnök ötlete alapján tovább javul a helyzet: az Óhegy parkban futópálya épül, amelyet várhatóan még idén birtokba vehetnek a lakók. Az 1,4 kilométer hosszú, egy méter széles, speciális, izületvédő felülettel borított futópálya építésére már kiírták a pályázatot és lapunk megjelenésének idejére vélhetően már meglesz a kivitelező is. Az összesen mintegy 52 millió forintos keretben a Kőbányai Önkormányzat tervei szerint sok mindennek bele kell férnie: így a pálya megépítésén kívül villanyoszlopok áthelyezése, világítás kiépítése, burkolat, járdaszegély és parkbútorok javítása is. A leendő Óhegy parki futópályán a tervezett szintkülönbség meghaladja a margitszigeti pályáét, a teljes hosszon kiépített közvilágítás pedig lehetővé teszi az esti használatot is.

(A pálya tervezett nyomvonala: Dér utca, Alkér utca, régi bicikliút, a csúszkás játszótér melletti lejtő, majd a Kőér utcával párhuzamos lépcső mellett fel a Dér utcáig.)

PÁLYÁZAT A VÉDETT ÉPÍTÉSZETI ÉRTÉKEK MEGŐRZÉSÉNEK TÁMOGATÁSÁRA

A Kőbányai Önkormányzat visza nem térítendő támogatást nyújt – pályázati úton – a helyi védettségű épületek közül a lakóépületek tulajdonosai részére, a védett építészeti értékek megőrzésének támogatására.

Az építészeti értékek védelmének célja Kőbánya településképe és történelme szempontjából meghatározó, műemléki vagy fővárosi védettséget nem élvező építészeti értékek védelme, a település építészeti örökségének, jellemző karakterének, a jövő nemzedékek számára történő megővése. A település értékei a nemzet kulturális kincsének részei, ezért megővük, fenntartásuk, jelentőségükhöz méltó használatuk és megfelelő bemutatásuk közérdek.



A védett építészeti értékek megőrzésének támogatására kiírandó pályázat segítségével az Önkormányzat elősegíti a védett építészeti értékek fenntartását, megújulását, a károsodott értékek helyreállítását.

A támogatással az Önkormányzat ösztönözni kívánja a helyi védettségű lakóépületek tulajdonosait arra, hogy az építészeti értékeket felújítsák, helyreállítsák, megőrizve az épületek jellegzetes kőbányai építészeti karakterét. A teljes pályázati kiírás letölthető a Kőbányai Önkormányzat honlapjáról: <http://www.kobanya.hu>

A szeretet gyógyító ereje

Kőbánya a ma itt élő fiataloknak nagyon sokat tud adni. Az egyik legerősebb kerület iskolák, tárogatások, munkahelyek, programok és az egészségügyi ellátás tekintetében is. Hosszú volt az út idáig, ennek egyik úttörője volt a Kőbányáért Díjjal kitüntetett dr. Lontay Mária gyermekorvos, akit ma is, jóval a nyugdíjba vonulása után is kerületszerte ismernek és emlegetnek.

Az életem olyan, mint egy izgalmas „Regény. Már ahogy orvos lettem az is: hat éves lehettem, amikor hastífuszt kaptam és hajszálon múlt, hogy túléltem. Amikor már jobban voltam, akkor odaálltam a megmentő orvosom elé: „Doktor bácsi, ha felnövök, én orvos leszek! Azért, hogy azoknak a gyerekeknek, akiket én gyógyítok, ne legyen ilyen rossz, mint nekem itt a kórházban!”

És Lontay Mária betartotta a kislányként tett ígését, orvos lett és minden általa gyógyított gyermek, vagy azok szülei szeretettel gondolnak rá. Pedig nagyon nehéz területen és nagyon nehéz időkből kapott munkát.

Egészséges lépcsőzész

„Kőbánya mostanra nagyon sokat fejlődött, akkor szinte csak szegény emberek laktak itt. Én megkaptam a Hős utcát, a Salgótarjáni utat és az Albertirsai út hajdan lakott részét. Először nagyon tartottam az itt élőtől, de fordult a kocka: megismertük egymást és olyan viszony alakult ki közöttünk, hogyha újra kezdeném a hivatásom, akkor is ide jönnek. Ezek az emberek szegények voltak ugyan, egyszerűen éltek, de velem mindig őszinték voltak, én pedig segítettem őket, ahogy és amikor tudtam. Ha baj volt, nem volt hétvége, vagy éjszaka”- emlékszik ma is elérzékenyülve a doktornő.

Dr. Lontay Mária 30 éven keresztül egy rendelőben dolgozott, onnan járta a területét és sokszor az emeleteket. Hajdan ugyanis nagyon sok házban kikapcsolta a házmester a liftet, ha pedig egy beteg gyermek a tizediken lakott, akkor neki oda is fel kellett rohannia. Az idős gyermekorvos úgy véli, a hajdani rengeteg lépcsómászásnak is köszönheti, hogy ilyen jól bírja a munkát idősebb korában is. „Nagyon jó kondícióban kellett lenni, hogy reggeltől estig bírjam, akár pihe-nő nélkül az iramot, ez az energia pedig most, 86 éves koromra is megmaradt. Ép testben ép lélek, ezt vallom ma is, nem véletlen, hogy az egyik legkedvesebb időtöltésem a kirándulás. Na meg a zene, a mai napig szinte törzsvendég vagyok a Zeneakadémián és az Operaházban”- mesél lankadatlanul Mária.



Saját zsebből

De térjünk vissza a „nagy múltira”, hiszen a hajdan a gyermekorvosok élete sem volt egy leányálom.

„Amikor fiatal orvosként idekerültem, ügyeleteket is kellett vállalnom és egy-egy ilyen alkalommal öt kerület tartozott hozzám: a 14., a 16., a 17. és a 9. kerületi beteg gyermekeket is el kellett ilyenkor látnom, gondolhatja, micsoda munka és felelősség volt! Akkor még nem volt iskolaorvosi ellátás, így aztán nagyon sok iskola és óvoda is hozzám került. A helyzetet nehezítette, hogy sok itt élő embernek tényleg nagyon kevés pénze volt, így aztán előfordult, hogy olyan gyógyszereket, amiért fizetni kellett és létszükség volt a család számára, saját pénzből vettem meg nekik pedig a pénz engem sem vett fel. Imádtam ezeket a gyerekeket, ha lehetett, akkor nem küldtem őket kórházba, inkább kijártam hozzájuk minden nap. Amíg gyógyítottam, mindig ott lebegett előttem a saját gyermekkori „élményem”. Csak arra gondoltam; ha megkaptam az élettől ezt a nagy ajándékot, hogy gyermekorvos lehettem, akkor kötelességem, hogy a szeretetem és a tudásom legjavát adjam.”

A legnagyobb fizetség

A kőbányai gyerekek és a szülők pedig nem voltak hálátlanok, virágcsokrok, apró ajándékok és kis versek százait kapta tőlük a doktornő. Ma is emlékszik olyan verssorokra, amelyek a „csupa arany szívéről” szóltak.

„A mai fiatalokat is arra biztatnám, hogy a hivatástudat és a precíz munkavégzés nagyon sokat hoz saját maguknak is, de azoknak is, akikkel együtt dolgoznak, akiken segítenek. Engem sok-sok évvel a nyugdíjba vonulásom után is megismernek a villamoson, odajönnek, köszönik a hajdani munkám, mosolyognak és szeretnek. Ennél nagyobb fizetség pedig nincs az életben.”

Dr. Lontay Mária 1954-ben avaták orvosná, majd néhány éves tudományos munka után 1962-ben került Kőbányára, a Salgótarjáni úti, majd a Pongrác úti rendelőbe. Nyugdíjba vonulása után még tíz évig dolgozott iskolaorvosként a Bem József általános iskolában.

Fogjunk össze, adjon, aki adni tud!

Szalonképes szenvedélybeteg, magyarul: mániája az iskola, a gyerekek és az emberi kapcsolatok segítése. Hisz az áramló szeretetben, hisz Kőbányában, a kőbányaiak összefogásában. Így beszél magáról Sándor Zoltán, Széchenyi Általános Iskola Kőbányáért-díjjal kitüntetett igazgatója.

Vannak helyek, amelyek és vannak emberek, akik varázslatosak. Kőbánya is és az itt élők épp ilyenek. Ettől is olyan sokszínű. Amikor valahol a városról beszélnek, sokaknak eszébe jut a templomunk, a Csősztorony, a Kőrösi, vagy a Törekvés. És sokan gondolnak a sakközőrre, Póka Egonra, Deák-Billre, vagy arra a Sándor Zoltánra, aki a Széchenyi Általános Iskolában mindig kitalál valamit. Mert ez Kőbánya, az ötletek és a kreativitás városa.

Ingyen zöldség

„Az udvar végén látod azt a két faházat, amelyhez sikerült nagyon kedvező áron hozzájutnunk, na azokból lesznek a parancsnoki házak. Itt egy olyan cserkész tábor állítunk fel, ahova bárhol jöhetnek majd képzésekre, felkészítésre, gyakorlatokra”.



Ezeket a motívumokat én faragtam – ebben is segítettek. Ez lesz a cserkész tábor kerítése.

„Ez a vasszerkezet itt állt kihasználatlanul és úgy gondoltam, telepítsünk ide egy balkonkertet: teleraktuk virágládákkal, földet tettünk bele, aztán zöldségeket ültettünk. Mindezt persze a gyerekekkel közösen, így aztán a panelből kiszabadulva megismerik az ilyen jellegű munkát is. Meg persze a végén jóízűen elfogyaszthatják a termést, hiszen ők is megdolgoztak érte.”

„Abból a három összeállított fagerendából egy sodronyos csúszda lesz, már megkaptam hozzá mindent – a polgárok segítettek néhány elem beszerzésében –, ha összeállítjuk, nem kerül kétszáz ezer forintba, ha üzletben vásárolnánk, hatszor, hétszer ennyiben lenne. A gyerekek nagyon élvezik majd.”

Iskolai kemence

Ez csupán néhány abból az ötletcsokorból, amelyekkel néhány perc alatt árasztott el Sándor Zoltán, a Széchenyi Általános Iskola igazgatója. Felkészültem rá, hogy gyorsan kell jegyzetelnem, amikor a nemrég kapott Kőbányáért díj kitüntetés kapcsán majd a gondolatait, terveit hallgatom, de erre azért én sem számítottam. Az iskola minden négyzetméterére volt elképzelése, hogy szolgálhatná az jobban a gyerekek, a kollégái és a közösségek érdekeit. Az egyik kis belsőudvarból beszélgető sarkot csinált a tanároknak, az udvar egy másik szegletébe a Magyarok Világszövetsége segítségével építtetett kemencét, kicsit odébb lőteret alakítottak ki az íjászoknak, de hiszen lehetne sorolni a nem mindennapi állomásokat. Sarokköveket, amelyekhez Sándor Zoltán nem megvásárol, hanem javarészt megkap dolgokat.

Csak akarat kérdése

Mielőtt bárkiben gyanakvást keltenénk, elmondjuk: ő rengeteg embernek ad és sokan csak viszonzják a segítségét. Ha



Sándor Zoltánhoz az utcán jött oda a hajdani tanítványa, hogy felajánlja segítségét. Itt éppen sátorlapot hajtogatnak. Minden munkában részt vesz az igazgató is.

kell, a Széchenyiben tanuló gyerekeknek segít, ha úgy alakul, akkor a hittantáborba érkező, nem éppen jómódú családoknak, vagy éppen a tanfolyamok szervezőinek ad kedvezményesen helyet, hogy mindenkinek jó legyen. Ahogy mondja: eljutott oda, hogy most már szinte csak „befelé” jönnek a dolgok, sok mindent megkap az emberektől a korábbi „adományokért” cserébe.

„Nem véletlen, hogy a Széchenyi mindig olyan, mintha valamilyen találkozó lenne ott: a diákszállástól a majd félezer embernek érettségit adó esti iskolán keresztül az idősebb korosztálynak tartott táncestig sok dolog megfér egymás mellett az épületben. Csak szervezés és akarat kérdése”- vallja az igazgató. Sándor Zoltán szerint az egyik legfontosabb, hogy az éledő kis közösségeket segítsük, mert azokban van az erő és a lehetőség.

Sándor Zoltán Attila 1955-ben született, főiskolásként költözött Kőbányára, 1979-ben már igazgatóhelyettesként, harminc éve pedig igazgatóként dolgozik a Széchenyi Általános Iskolában. Kerületi oktatásban, közösségteremtésben végzett óriási munkájáért és eredményeiért 2014-ben Kőbányáért Díjban részesült.

- A tehetségek kerülete

A tehetségek támogatása a Kőbányai Önkormányzat egyik legfontosabb célkitűzése. Szerencsére a kerületben erre nagyszerű alanyok vannak. A tudósításokból már sokak által ismert Karácsonyi testvérek a sakk országos bajnokságon ismét nem találtak legyőzőre.

Ha valaki 10 éves korában nyolcszoros országos bajnok, az nem hétköznapi jelenség. Karácsonyi Gellért hat éve kezdett el sakkozni, s ez a rövid idő elég volt neki ahhoz, hogy több országos bajnokságot nyerjen, mint a kilencmillió kilencszázezer magyar együttvéve. Két évvel kisebb húga, Kata sem adja alább: alig nyolc évesen hatszor verte végig kortársait – lányokat, fiúkat vegyesen. Kata érdemeit növeli, hogy az idei bajnokságon a fiúk között indították szülei, mondván: nem baj, ha néhány kemény ellenféltől kikap, had tanuljon a gyermek!... Kata ezt másként gondolta, így 11 játszmából



Még sokan emlékezhetnek arra, amikor a 6 éves Kata Kőbányán 16 felnőttel játszott szimultán mérkőzést és egy híján mindenkinek mattot adott. Mindezt 6 évesen(!)

tizenegyben diadalmaskodott – fiú ellenfelei fölött. Erre Polgár Judit győzelmei óta nem volt példa a honi sakkozás történetében.

Gellértől és Katától egész újságot lehetne írni, annyi élményt szereztek és adtak szüleiknek, oktatóiknak, és minden alkalommal hozzátesznek egy keveset Kőbánya jó megítéléséhez. Szilvia, a gyermekek édesanyja elmondta, hogy számára nagyon kellemes meglepetés az az önkormányzati hozzáállás, ami itt

A két kis bajnok az egyesületi ajándékpótlókban: Kata 11-ből 11 mérkőzést nyert, Gellért pedig társaival nyert meg minden mérkőzést (24-et) az országos csapatbajnokságon.



A kőbányai Karácsonyi testvérek a sakk-edzések mellett rendszeresen tornáznak, illetve futnak az édesapjukkal, hiszen a jó eredmény érdekében minden lépés számít. A szülők sakkoznak is a két kis bajnokkal, de a családi versenyeken már idő, vagy tisztelőnyt kapnak Gellértől és Katától – az egyenlő erőviszonyok érdekében. A „házi-verseny” alakulásába azonban mostanában már a kisebb testvér, Luca is beleszól – nem véletlenül, hiszen már hat éves.

A tavalyi Polgár Sakknapon Kata szimultánt játszik. Két világlklasszis segítője: Polgár Judit és Garri Kaszparov.

Kőbányán körülveszi a sakkot, a kicsik szellemi és fizikai felkészítését, illetve a tehetséges gyerekek támogatását. Mint mondták, Révész Máriusz, a Budapesti Sakk Szövetség elnökének, kőbányai képviselőnek is nagyon sokat köszönhet a sportág és személy szerint ők is, hiszen – információink szerint – a Karácsonyi testvéreket idén is támogatja a Kőbányai Önkormányzat, hogy kijussanak a grúziai Európa Bajnokságra. A város támogatásával remélhetően meglesz a kiutazáshoz elegendő pénz és akkor a Kőbánya SC két kiválósága ismét leteheti névjegyet a kontinens legjobb sakkozói előtt.

Hajrá Kőbánya! Hajrá KSC!

A kitartás és a csapatmunka olyan követelmények, amelyek egyre nagyobb súllyal szerepelnek az életünkben, munkánk során. Kőbánya rangjának és értékének elismertetése is csak ezekkel érhető el, ám a sportban is nélkülözhetetlen e két tényező. Így gondolja ezt egy 22 éves úszó is, aki itt él és a KSC színeiben versenyez. Egyre nagyobb sikerrel. Sőt, úgy tűnik, Bernek Péter hamarosan eljuthat a csúcsra.

Eredményei alapján eddig is a kontinens, a világ egyik leghetségesebb úszójának tartották a szakemberek és a szurkolók, ám a közelmúltban lezajlott nyílt, azaz nemzetközi országos bajnokságon olyan eredményt produkált, amellyel az eddigi kontinens-első lengyel Kaweckit is meglepte, pontosabban legyőzte. Vagyis Bernek Péter jelenleg a 200 méteres hátúszás legjobb európai versenyzője. Kíváncsiak voltunk, hogy a sok éve áhított „skalp” gyűjtése után milyen terveket dédelget a fiatal kőbányai úszó.

- Noha három és fél hétre lejtöttünk a Balatonra, de most sincs nyaralás, a fűzfői edzőtáborban minden nap kemény felkészítő munka folyik a berlini EB-re. Hétvégeken ugyan kisebb kirándulásokat teszünk, elmegyünk Veszprémbe, vagy csak egyszerűen sétálunk a parton, de az biztos, hogy strandolni nem fogunk, mert azért hét közben elég vizet kapunk. Ami a terveket illeti, a lengyel versenyző legyőzése után most érzek magamban annyi pluszt, hogy az Európa-bajnokságon is az aranyért menjek. Erősebbnek érzem magam és az elszántságon sem

Az elmúlt hónapban a hollandiai Dordrechtben volt az Ifjúsági Európa-bajnokság, ahol két KSC-s úszó is jelentősen javította a magyar éremtáblázatot. Az EB-n Szabó Norbert 200 és 400 vegyesen is ezüstérmet szerzett, míg Horváth Dávid a 200 méteres mellúszás döntője után állhatott a dobogó harmadik fokára. A kőbányai úszók sikereivel együtt a magyar csapat összesen három aranyérmet, négy ezüstöt és öt bronzérmet szerzett Hollandiában.

2010. Ifi Eb Helsinki, 1. hely 200 hátton



fog múlni. Ezzel együtt akkor sem kell összeomlani, ha valami miatt nem sikerül... Akkor legközelebb még jobban úszom!

A 22 éves kőbányai bajnok most ugyan a vízre és a győzelmekre koncentrál, de közben a jövőjéről sem feledkezik meg, a felkészülések és a versenyek mellett gazdasági főiskolán is próbál helytállni.

Péter azt mondta, elég régóta pörgős és jól szervezett életet él, hiszen amióta úszik, azóta helyt kell állni több „pályán” is.

- Amióta úszom, azóta nekem Kőbánya egyet jelent a KSC-vel. Emlékszem, gyerekkoromban sokat játszottunk az egészségház közelében lévő játszótéren, aztán később még néha eljártunk az ismerősökkel, de már akkor is az edzések határozták meg az időmet. Amikor az ember komolyan vesz egy sportágat, akkor elkezd nagyon vigyázni magára, a testi épségére és sok mindent alárendel a sportnak, a győzelemnek. Én is így tettem, korábban még lejártam focizni is, de ma már ezt nem nagyon tehetem meg, mert kerülni kell minden sérülésveszélyt. Viszont ha otthon vagyok, akkor biciklizni szoktam és néha lejárok a Népligetbe a kutyáimat sétáltatni.

Bernek Péter végül elmondta, hogy Kőbánya nagyon fontos szerepet játszik a sikereiben. Itt ugyanis olyan támogatást kapnak a gyerekek, illetve az egyesületek az önkormányzattól, ami remek alapot ad egy hatalmas nemzetközi sikerhez is.

Bernek Péter és a versenyzőtárs, példakép Cseh Laci a kőbányai Streetball Fesztiválon.



Budapest legszínesebb kerülete

Hónapról hónapra nívós programokat, szórakozást és kultúrát hoz a Kőbányai Önkormányzat és a Kőrösi Kulturális Központ a kerületi emberek életébe. A sikeres Szent László napok után itt lesznek a blueszene nagyjai, Kőbányára jönnek az egészséges táplálkozás karizmatikus képviselői, a rendvédelmi napon pedig a városunk biztonságáért dolgozókkal találkozhatnak. Kőbánya augusztusban is nagyon sok színt tesz az asztalukra – válogassanak belőle kedvükre!

2014. augusztus 19.



Óhegy park
15.00–22.30

„Kőbányán újra szól a blues”

Kőbányai Blues Fesztivál

DEÁK BILL BLUES BAND
CHARLIE ÉS A CHARLIE BAND
TÖRÖK ÁDÁM ÉS A MINI
ABAHÁZI GROUP BÁBEL EGYÜTTES
(Kőbányai Zenei Stúdió)

TŰZIJÁTÉK

Műsorvezető:
ABAHÁZI CSABA (Class FM)

INGYENES!



XVIII. Vegetáriánus Fesztivál

2014. augusztus 30-31.

Helyszín: Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ 1105 Budapest, Szent László tér 7-14.

Előadások a vegetáriánus életmódról: Várad Tibor, Lénárt Gitta, Dr. Tamasi József, Dr. Weixl-Várhegyi László, Tóth Gábor és még sokan mások

További programok: Kövi Szabolcs koncert, természetgyógyászati konzultáció, ételkészítési bemutatók, főzőverseny, önismereti workshopok, jóga, Zumba, körtánc, Aviva torna...

A belépés és a programokon való részvétel ingyenes!

További információ: www.egeszsegvar.hu, orsolya@egeszsegvar.hu



VII. Kőbányai Rendvédelmi Nap

2014. augusztus 30., Óhegy park

09.30 A Készenléti Rendőrség zenekarának zenés ébresztője
10.00 Megnyitóbeszéd: **Kovács Róbert** Kőbánya polgármestere
10.15 **Katonai testnevelés** – MH Ludovika Zászlóalj
10.45 **Intézkedéstaktikai és közelharc-bemutató** – Fővárosi Bvi.
10.40 **Mentőhelikopter** várható érkezése
11.15 A **Merkur Speciális Bevetési Egység (NAV)** bemutatója
11.45 Régi slágerek a **P. Kabi.Net** zenekar előadásában
12.30 **Lovaspárádé** – Készenléti Rendőrség
13.00 **Szolgálati kutyás bemutató** – Budapesti Fegyház és Börtön
13.30 **Buborék együttes** – játék, móka ének gyermekeknek
14.00 **Mentési gyakorlat** – Országos Mentőszolgálat, X. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság, WOLF Polgárőrség. Moderátor: **Dr. Golopencza Pál** főorvos és **Gardi József** tű. őrnagy
15.00 Zárókoncert: **Gallusz Niki**, a Madách Színház színművésze, **Nagy Sándor** színművész, **Miller Zoltán** színész-énekes
Kísér a Készenléti Rendőrség zenekara

10–15 óráig: Rendvédelmi szervezetek eszközbemutatói, tájékoztató bemutatók; Ügyességi versenyek, játékos vetélkedők; Statikus és dinamikus bemutatók; Egészségügyi szűrés, véradás; Büfé

A rendezvény fővédnöke:
Kovács Róbert, Kőbánya polgármestere



A belépés díjtalan!
Szeretettel várjuk Önt és kedves családját!
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



Zenebarátok

Kőbánya színes kulturális programjához az elmúlt alig több mint egy évben egy igényes tánczenét játszó zenekar is hozzátartozik. A P.kabi.net tagjai ugyan kinőttek a tinédzser korból, ám a dallamos, úgynevezett retró-tánczene kategóriában tűzbe hozzák a közönséget. A Polgármesteri Kabinet munkatársaiból, valamint barátokból és családtagokból összeálló formációt gyorsan megkedvelték Kőbányán és nem véletlen, hogy már „külföldön”, azaz többek között Pécelen és Csepelen is nagy koncerteket adtak. A zenekar – noha Ötörsei tea címmel rendszeres táncesteket is tart a Kőrösiben – a különböző kőbányai rendezvényeken is fellép – ahogy Tóth Béla, az együttes menedzsere mondta: „...természetesen ingyen, hiszen a jókedv és a közös zenélés sokkal fontosabb”. A többek között Quimby, Omega, vagy éppen Zorán számokat is játszó P.kabi.net tagjai: Czigle Boglárka – ének, Renczésné Bangó Bea – ének, Tóth Emese Anna – ének, Agócs Károly – gitár, Agócs Zsolt – szólógitár, Jankovich Tibor – basszusgitár, Melega Kálmán – billentyűsök, (a Tutta Forzában is játszó) Renczés Csaba – dob, valamint Tóth Béla – ének.



Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testülete
tiszteltet meghívja Önt és kedves családját

2014. augusztus 20-án, szerdán 10 órára

Szent István-napi ünnepségére

Program:

Himnusz

Ünnepi beszédet mond: Kovács Róbert Kőbánya polgármestere

Az egyházak (katolikus, református, evangélikus) képviselőinek
ünnepi beszédet

Kenyérszentelés

Szózat

Körreműködők: Dóczy Péter színművész,
Róka Szabolcs énekmondó és írártal

Konferál: Hegyi Norbert színművész

Helyszín:

Magyar Oltár előtti tér
(1101 Budapest, Szent László tér 7-14)



**KŐRÖSI CSOMA SÁNDOR
KŐBÁNYAI KULTURÁLIS KÖZPONT
PROGRAMAJÁNLÓJA**

Szeptember 6-án, szombaton
10 - 16 óráig a Kőrösiben

TANFOLYAMOK NAPJA

A szeptemberben induló tanfolyamok bemutatkozása. Gyere el, nézd meg és próbáld ki a korosztályodnak és érdeklődésednek megfelelő foglalkozásokat:

- taekwondo – gyerekeknek
- karate – ovisoknak és kisiskolásoknak
- marcipán gyermek fitness
- hastánc felnőtteknek
- felnőtt klasszikus balett
- hatha yoga felnőtteknek
- show-tánc gyerekeknek
- tai-chi – felnőtteknek

Minden érdeklődőt kérünk, hozzon magával a kiválasztott tanfolyamnak megfelelő váltópipót, kényelmes sportruházatot, polifoam matracot.

A részvétel ingyenes!

További információk a www.korosi.org weblapon.

Senior Olimpia Kőbányán 2014.



A Kőbányai Önkormányzat Senior Olimpiát rendez a Kőbányán élő nyugdíjas korúak részére, melynek célja az idősök körében a sportbarátságok ápolása és a sporton keresztül épített kapcsolatok elmélyítése, a kőbányai nyugdíjasok közösségének erősítése, valamint versenyzési és aktív pihenési lehetőség biztosítása.

A versenyen részt vehetnek azok a kőbányai lakcímmel rendelkező nyugdíjas személyek, akik a nevezési határidőig leadják nevezési lapjukat, melyben aláírásukkal igazolják, hogy a részvételi feltételeket elfogadják.

A verseny időpontja: 2014. szeptember 26. (péntek) 10 óra. **A verseny helyszíne a Sportliget és az Újhegyi Uzsoda és Strandfürdő területe, rossz idő esetén az Újhegyi Közösségi Ház.**

A versenyekre nevezni az Önkormányzat portáján kihelyezett dobozban, illetve a seniorolimpia@gmail.com e-mail címen lehet.

Nevezési határidő: 2014. szeptember 19. (péntek) 13.30. Nevezési lapok letölthetők a www.kobanya.hu honlapról, illetve papír alapon beszerezhetők a Kőbányai Önkormányzat Polgármesteri Hivatalában és Ügyfélszolgálatán.

Versenykategóriák: egyéni korcsoportok:
50–59 (1955. és 1964. között születettek)
60–64 (1954. és 1950. között születettek)
65–69 (1949. és 1945. között születettek)
70+ (1944. előtt születettek)

Csapatversenyek: négy főből álló női, férfi és vegyes, korcsoporttól független csapatok.

A nevezők egyéniben, valamint egy vegyes és egy egyenmű csapatban is rajthoz állhatnak.

Egyéni versenyszámok:

úszás (szabad úszásnemben), futás (kb. 4-500 méter), parktájékozódás (futva, gyalogosan, vagy nordic walking bottal), kerékpár (ügyességi és gyorsasági futamok), nordic walking norditlon (úszás, nordic walking), futgolf, (a futball-labdát lábbal kell a megfelelő méretű gödörbe juttatni), pétanque (golyós játék), sodrófa dobás, asztalitenisz, sakk.

Csapatversenyek:

úszás – váltó, nordic walking – váltó, kerékpár – váltó, triatlon – váltó (úszás, kerékpározás, futás)
A rendezvény ideje alatt ingyenes egészségügyi szűrővizsgálatokra várjuk az érdeklődőket.

Bővebb információ a

www.kobanya.hu honlapon található.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Szépkorú kézművesek figyelmébe

A Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Idősügyi Tanácsa kézműves pályázatot hirdet nyugdíjasok részére. A pályázaton minden Kőbányán lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező nyugdíjas indulhat, aki kedvet érez arra, hogy kézműves tudását bemutassa – bármilyen témában és technikával.

Egy pályázó maximum 3 olyan pályaművel pályázhat, melyet az Idősügyi Tanács 2009. és 2013. között megrendezett kézműves pályázatain nem nyújtott be.

A pályázaton való részvétel ingyenes.

Az alkotások megtekinthetők lesznek októberben, az Idősök Hónapjában a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központban.

A pályázatok benyújthatók 2014. augusztus 25. és szeptember 12. között a Polgármesteri Hivatal Humán Irodájának Szociális és Egészségügyi Csoportjánál (1102 Budapest, Szent László tér 29. fszt. 33. (telefon: 06-1/433-8330, illetve 06-1/433-8354).

A jelentkezéssel egyidejűleg lakcímkártya bemutatásával kell igazolni a pályázó kőbányai illetőségét.

Kérjük, hogy nevet, születési időt, lakcímet, telefonszámot, esetleg e-mail címet, illetve a mű címét ne feledjék a pályaművekre ráírni!



Szeretem Kőbányát

A vietnami-magyar kettős állampolgárságú Dr. Giap Van Chung 1970-ben – a háborút követő államközi egyezmény kapcsán – jött Magyarországra és a Műegyetem vasút-mérnöki karán szerzett diplomát 1977-ben. Visszatért ugyan Vietnámba, de alig több mint egy évtized múlva ismét Magyarországra jött – megvédeni a doktori disszertációját. Hamarosan követte őt felesége és két gyermeke. Letelepdedtek nálunk, ikergyermekei már itt születtek. A magyar nyelvet szépen beszélő Chung úr szenvedélye a szépirodalom és a műfordítás. Egyetemi hallgató korában szerette meg Petőfi, Szabó Lőrinc, Váczi Mihály költészetét. Első fordítása Márai A gyertyák csonkig égnek c. regénye volt és általa ismerik Vietnámban Fekete István Vukját is. Az sem véletlen, hogy a Nobel-díjas Kertész Imre Sorstalanság című regényének fordítását tőle rendelte meg a vietnami kiadó. Másik otthonában nemsoká bemutatják Szabó Magda Az ajtó című regényének fordítását is. Chung urat a magyar állam 2011-ben Pro Cultura Hungarica díjjal tüntette ki.

Dr. Giap Van Chung sokáig itt is lakott a kerületben, de a mai napig itt vezeti kis háztartási üzletét. Igazi kőbányainak vallja magát és minden délelőtt az üzletben van, hogy beszélgesen az ismerőseivel, vevőivel, fontosnak tartja a figyelmességet és a bizalmat, amit az itt élőkől is megkap. Jól érzi magát közöttünk a megújuló

városrészben, szereti a megfiatalodott Szent László teret, a sétányt, a parkokat, a színes kulturális rendezvényeket és nagyon boldog, amikor azt tapasztalja, hogy a vizsztatérő vásárlók befogadták, kőbányaiként tisztelik őt! Dr. Chung! Örülünk, hogy Kőbányát választotta!

Lejegyezte: Baleczky I. Katalin



KESZE – NYÁRI TÚRA PROGRAMOK

AUGUSZTUS:

Augusztus 18-tól 23-ig: Gyalogos túratábor a Soproni hegységben/ Sopron és környéke ausztriai kiruccanással

SZEPTEMBER:

Szeptember 4., csütörtök: Pesti síkság/Ócsa (Tájház; Selyemréti Tanösvény)
Szeptember 5-től 7-ig: Buszos kirándulás Dél-Alföldre/ Szeged, Szarvas – előzetes jelentkezés alapján
Szeptember 11., csütörtök: Pesti síkság/Maglód (a település megismerése)
Szeptember 18., csütörtök: Pesti síkság/Gyömrő (a település megismerése)
Szeptember 20., szombat: Pilis hegység/Dobogókő és környéke – MTSZ Természetjárók Napja
Szeptember 19-től 21-ig: Budapest/ Budapesti múzeumok és az egyébként nem látogatható időszakos alkalmi kiállítások megtekintése - Kulturális Örökség Napja : külön kiírás szerinti program
Szeptember 25., csütörtök: Pesti síkság/Ecser (a település megismerése)

További információt kérhetnek és a programokra jelentkezhetnek a **KESZE facebook** oldalán vagy a +36-20/443-7048-as telefonszámon.

ORVOSI RENDELŐ FELÚJÍTÁS

Változások a Zsivaj utcában

Kedves Kőbányaiak!



Tájékoztatjuk Önöket, hogy a **Kőbányai Önkormányzat** beruházásában a **Zsivaj u. 2. szám alatti orvosi rendelő** felújításra kerül, ezért 2014. június 7. és 2014. október 5. között ZÁRVA lesz. 2014. június 10. és 2014. október 3. között a rendelő a 1105 Bp., Bánya u. 35. I. emeleten (volt Adócsoport) kialakított ideiglenes rendelőben lesz. A rendelő költözése miatt az alábbi orvosok rendelési ideje változik meg a következők szerint:

| Dr. Torbics Ferenc: | | Dr. Kovács Béla: | |
|---------------------|------------------|------------------|------------------|
| Hétfő: | 08-12 Kedd: | 16-20 Hétfő: | 16-20 Kedd: |
| Szerda: | 16-20 Csütörtök: | 08-12 Szerda: | 08-12 Csütörtök: |
| Péntek: | változatlan | Péntek: | változatlan |
| Dr. Szabó Endre: | | Dr. Fejér Tibor | |
| Hétfő: | 16-20 Kedd: | 16-20 Hétfő: | 08-12 Kedd: |
| Szerda: | 08-12 Csütörtök: | 08-12 Szerda: | 16-20 Csütörtök: |
| Péntek: | 12-16 | Péntek: | 08-12 |

A többi háziorvos és a gyermekorvos kollégák rendelési ideje változatlan! A rendelő telefonszámai változatlanok
Felnőtt Háziorvosi Rendelő: 261-8598; 262-7131; 260-4962
Házi Gyermekorvosi Rendelő: 262-2657
BÁRKA Kőbányai Humánszolgáltató Központ

BÉRLAKÁS PÁLYÁZATI HIRDETMÉNY

A lakásokról és a nem lakás céljára szolgáló helyiségekről szóló 32/2012. (IX. 24.) önkormányzati rendelet (a továbbiakban: Rendelet) alapján a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) pályázatot hirdet

1. a Budapest X., Kőrösi Csoma Sándor út 40. IV. emelet 11. szám alatti, 39186/1/A/90 helyrajzi számú, 41 m² alapterületű, 1 szobás, összkomfortos lakás

2. a Budapest X., Korponai utca 11. fszt. 1. szám alatti, 38946 helyrajzi számú, 57 m² alapterületű, 2 szobás, komfortos lakás

3. a Budapest X., Korponai utca 11. fszt. 6. szám alatti, 38946 helyrajzi számú, 50 m² alapterületű, 1 szobás, komfortos lakás

4. a Budapest X., Hölgy utca 21. I. emelet 11. szám alatti, 39009/1 helyrajzi számú, 121 m² alapterületű, 2 szobás, összkomfortos lakás

bérbeadásra az alábbi feltételekkel.

A pályázat a lakás bérleti díjára vonatkozó licitálással történik.

A lakás havi bérleti díjának alsó határa: 1 000 Ft/m²/hó összeg, amelyről a licitálás indul. A közüzemi díjakat, a szemétszállítási díjat, a kéményseprés díját, valamint a különszolgáltatások díját a bérlő a bérleti díjon felül köteles megfizetni.

A pályázati biztosíték: A pályázati biztosíték összege a lakás kéthavi minimális bérleti díjának megfelelő összeg. A pályázati biztosítékot a versenytárgyalást megelőzően a lakás címének feltüntetésével az Önkormányzat OTP Bank Nyrt.-nél vezetett 11784009-15510000 számú számlaszámára kell átutalni, vagy az Önkormányzat pénztárába befizetni.

A bérlő köteles a bérleti szerződés megkötését megelőzően a Kőbányai Vagyonkezelő Zrt. (a továbbiakban: Vagyonkezelő) részére a bérleti szerződéssel összefüggő követelések biztosítása érdekében kéthavi bérleti díjnak megfelelő összegű óvadékot megfizetni.

A pályázati biztosíték összege a bérlő által fizetendő óvadékba beszámításra kerül.

A bérleti jogviszony időtartama: A nyertes pályázóval a bérleti szerződés határozott időtartamra jön létre. A határozott időre szóló bérbeadás időtartama legfeljebb 2 év. Ha a határozott idő lejártakor felmondási ok a bérlővel szemben nem áll fenn, a bérlő kérelmére a polgármester új lakásbérleti jogviszony létesítéséről dönthet.

A lakások megtekinthetőek:

2014. augusztus 26. 10.00, 2014. augusztus 28. 15.00

A licitálás időpontja:

2014. szeptember 10. 8.30 (Kőrösi Csoma S. u. 40. IV. emelet 11.)

2014. szeptember 10. 10.30 (Korponai u. 11. fszt. 1.)

2014. szeptember 10. 13.00 (Korponai u. 11. fszt. 6.)

2014. szeptember 10. 15.00 (Hölgy u. 21. I. emelet 11.)

A licitálás helye: Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Polgármesteri Hivatal, 1102 Budapest, Szent László tér 29. földszint 33. iroda (a teremtárgyalás jogát fenntartjuk).

A pályázati ajánlat benyújtási határideje:

A pályázati ajánlatot **2014. szeptember 1-jén 12⁰⁰ óráig** a

mellékelt formanyomtatványon kell benyújtani a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Humán Irodájához (fszt. 33.). **Érvénytelen az a pályázat, amelyet nem a formanyomtatványon nyújtottak be.**

A pályázati ajánlatnak tartalmaznia kell az alábbiakat:

- a pályázó nevét, lakcímét, elérhetőségét
- a pályázó nyilatkozatát arról, hogy a kiírt pályázati feltételeket elfogadja
- a pályázó személyazonosságának igazolására szolgáló adatokat (születésének helye és ideje, anyja neve), képviselő esetén közokiratba vagy teljes bizonyítóerejű magánokiratba foglalt meghatalmazást,
- a pályázó nyilatkozatát arról, hogy hozzájárul a személyazonosító adatainak és a lakcímének a kezeléséhez,
- a pályázó nyilatkozatát arról, hogy vele szemben a Rendelet 8. § (1) és (3) bekezdésben szabályozott kizáró ok nem áll fenn
- a pályázó jövedelemigazolását, az igazolt jövedelemnek el kell érni a megpályázott lakás induló licitjének 150%-át

A licitáláson csak az a pályázó vehet részt, aki pályázati ajánlatát az előírt tartalommal és határidőben benyújtotta és igazolja, hogy a pályázati biztosíték összegét letétbe helyezte.

A pályázatot az nyeri meg, aki a licitálás során a legmagasabb összegű bérleti díjra tesz ajánlatot.

A nem nyertes pályázó részére a letétbe helyezett pályázati biztosítékot a licitálást követő három munkanapon belül a pályázó által megadott számlaszámra a Polgármesteri Hivatal visszatulja.

Egyéb feltételek:

Ha a nyertes pályázó neki felróható okból eláll a bérleti szerződés megkötésétől, a pályázati biztosíték nem jár vissza. Ha a pályázat nyertese a bérleti szerződés megkötése előtt bejelenti, hogy a lakást nem kívánja birtokba venni, illetve ha határidőn belül a szerződést nem köti meg, akkor az Önkormányzat a következő legmagasabb összegű bérleti díj fizetésére ajánlatot tevő pályázóval köti meg a szerződést.

A bérleti szerződés hatályba lépésének feltétele, hogy a bérlő átadja az egyoldalú kötelezettségvállalásról szóló, közjegyzői okiratba foglalt nyilatkozatát a lakás – felmondás esetén történő vagy a bérleti jogviszony lejártát követő – önkéntes kiürítésével kapcsolatban.

A pályázat eredménytelen, ha

- a) a pályázók nem tettek érvényes ajánlatot a bérleti díjra,
- b) ha az Önkormányzat a pályázat bármely szakaszában – akár indoklás nélkül is – eredménytelennek nyilvánítja azt.

A pályázati eljárással kapcsolatban további felvilágosítás a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Polgármesteri Hivatalban személyesen (Budapest X., Szent László tér 29. földszint 26. iroda) vagy telefonon a (06-1) 4338-355 számon kérhető.

Budapest Főváros X. kerület
Kőbányai Önkormányzat

GYORS SEGÍTSÉG A BIKINI SZEZONRA TERMÉSZETES ZSÍRÉGETŐKKEL! 2.rész

Miért érdemes nyújtani izmunkat?

1. Oldódik a feszültség a görcsöslésre, rövidülésre hajlamos izmokban (váll, nyak, derék láb izmai)
2. Edzés előtt végezve az óvatos nyújtásokat, fokozhatjuk annak hatékonyságát, mivel a megnyújtott izomzat nagyobb erő kifejtésre alkalmas.
3. Edzés után segíti a regenerálódást és az izomláz mérséklését.
4. A megrövidült izomzat beszűkült mozgástartományt is jelent, így hajlékonyságunk megőrzése érdekében ajánlott rendszeresen nyújtani.
5. Nyújtással elkerülhetjük a sérüléseket, húzódásokat, amit az ízületek, izmok túlfeszítése okozhat.
6. A helyes testtartáshoz elengedhetetlen - a gyenge izomzat erősítése mellett - a megrövidült izomzat nyújtása.
7. Jó hatással van az idegrendszerre, az emésztésre, és a nyugodt éjszakai alvási- ra is kiható.

Érdemes az erősítő edzések mellett a nyújtásra is odafigyelni! Iktassunk be edzésprogramunkba nyújtó gyakorlatokat is!

Fontos, hogy ne erőltessük a nyújtást, tartsuk be a fokozatosság elvét! Sportközpontunkban személyi edzőink segítségét is kérheted vagy látogass el csoportos óráinkra!

Aktuális Aerobic órarendünkért keresd fel weboldalunkat: <http://web.primawellness.hu/szolgáltatások/aerobic/>

Várunk szeretettel Sportközpontunkban!



prima
WELLNESS

Prima Wellness Sportközpont
1103 Budapest, Gyömrői út 99.
Telefon: 06-1/431-0132
E-mail: info@primawellness.hu
www.primawellness.hu

RENDKÍVÜLI BEFIZETÉSI KEDVEZMÉNY!

-25%

a STÍLUS Kőbányai Úszóiskola és a Sportliget Vízilabda S.E. tanfolyamaira és edzéseire, 2014. augusztus 15.-ig történő áttulajdonos befizetés esetén:

a kedvezmény kizárólag a 15-ig beérkező **banki utalásokra** érvényes a honlapon feltüntetett árákból, IX-XII-ig havi díjak együttes befizetése esetén.

ÚSZÁS:

Pl.: 8 alkalmas bérlet ára: 9.200 Ft/hó × 3,5 = 32.200 Ft

kedvezményrel: 25.000 Ft/4 hó

Részletek a www.stilus.hu weboldalon

VÍZILABDA:

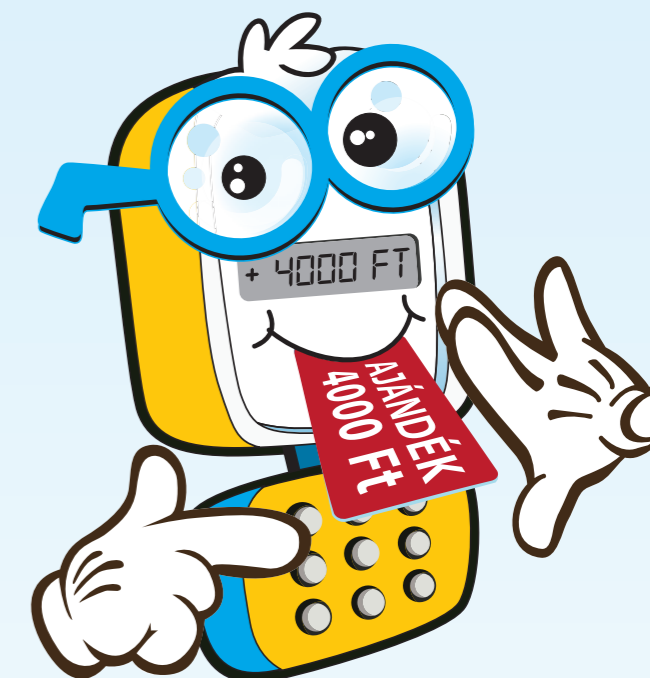
4 havi bérlet ára: ~~40.000 Ft~~ helyett **30.000 Ft**

Részletek a www.sportligetse.hu weboldalon

Érdeklődni lehet a 06-30/999-5120-as telefonszámon



ELŐREFIZETŐS MÉRŐ PROGRAM



VÁLTSON ELŐREFIZETŐS MÉRŐRE!

Az első 500 új előrefizetős mérő felszerelését igénylő ügyfelünk akár 4 000 Ft feltöltést kaphat ajándékba!

Az ajánlat érvényes:

2014. július 1-től visszavonásig.

Részletek az ügyfélszolgálati irodákban és weboldalainkon.

ELMŰ - ÉMÁSZ

www.elmu.hu
www.emasz.hu

- Kényelmes
- Egyszerű
- Gyors
- Kiszámítható
- Energiatudatos

10
Kőbánya Televíziója

Minden hét pénteken 17.00 órakor új adással jelentkezünk!

Ismétlések a hét minden napján 17.00-23.00 óráig

Közérdekű és önkormányzati hírek, események, magazinműsorok, stúdióbeszélgetések és minden, ami Kőbánya!

DIGI TV: C6 (182,25 MHz)
T-Home: 59 (161,25MHz)

Megsérült az autója?

TELJESKÖRŰ SZOLGÁLTATÁSSAL ÁLLUNK RENDELKEZÉSÉRE

- KÁRFELVÉTEL, BIZTOSÍTÁSI ÜGYINTÉZÉS
- KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
- FÉNYEZÉS, A LEGKORSZERŰBB TECHNOLOGIÁVAL
- KÉZI AUTÓMOSÁS
- SZÉLVÉDŐ CSERE, AKÁR ÖNRÉSZ ÁTVÁLLALÁSSAL

VENYIGE 3 AUTÓJAVÍTÓ KFT.

1108 Budapest, Venyige u. 3.
Tel.: 06-1/431 0263, 06-70/6611 960
Fax: 06-1/431 0264
www.venyige3.hu
E-mail: autojavito@venyige3.hu

APRÓHIRDETÉS

SZOLGÁLTATÁS

SZAKKÉPZETT KERTÉSZ VÁL-LAL kis és nagy kerti munkát, kora tavasztól késő őszig. Metszés, fűvesítés, stb.
Tel.: 06-70/949-4266

ASZTALOS VÁLLAL mindenféle asztalos munkát. Új ajtó, ablak, bútor gyártás és javítás. Kivánságra házhoz megyek.
Tel.: 06-1/284-9213, 06-20/957-9533

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA, helyszínen is, hétvégén is. Hardver-, szoftvermunkák garanciával. Demeter Attila Tel.: 06-1/256-8680, 06-30/970-4870

KERT-, TELEKRENDEZÉS. Met-szés, permetezés, favágás, gyesítés, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Térkövezés betonozási munkák.
Tel.: 06-1/781-4021, 06-70/547-2584, 06-70/391-8976

CSATORNAMANÓ GYORSZOL-GÁLAT! Duguláselhárítás, csatornakamerázás, wo-mázás, vízszelvény kőműves helyreállítás. Minden nap. Elérhetőség: 06-30/911-8536, 06-30/211-5093

AJTÓ-ABLAK JAVÍTÁS! Fa-műanyag nyílászárók szerelése, passzítása, bukó-nyíló átalakítás, szigetelés, zárcsere, forgó ablak szerelése. DÍJTALAN FELMÉRÉS! Kiss Ernő asztalos. Tel.: 06-30/447-4853

INGATLAN FELÚJÍTÁS! Ingatlanok teljeskörű felújítása, javítása: festés, burkolás, gipszkartonozás, kőműves munkák, hőszigetelések. Kerítések építése, javítása. Tel.: 06-1/781-4021, 06-70/547-2584.

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL, HELY-SZÍNEEN, GARANCIÁVAL Digitális átállítás, mindig Tv-dekóder beüzemelés a helyszínen, azonnal, garanciával! Tel.: 06-20/471-8871

KEDVES VÁRANDÓS ANYUKÁK!

Várandós Anyukáknak Autogén tréning relaxáció elsajátítására csoportos formában **INGYENESEN** van lehetőség a **Bárka Kőbányai Humánszolgáltató Központ Kőbányai Családsegítő Szolgálatnál**

Miben segít, kinek, mikor ajánljuk?

Önnek való a módszer, ha ...

- szeretné elmélyíteni a kapcsolatát a magzattal
- a másállapot, anyaság természetes nehézségeivel nehezen tud megbirkózni
- féltelmei vannak a szülés kapcsán
- szeretne kiegyensúlyozottabb lenni



Jelentkezni lehet a Bárka Kőbányai Családsegítő Szolgálat pszichológusánál, **Bacsinszki Petránál** (autogén tréner, pszichológus), ahol előzetes egyeztetés alapján kérhet időpontot a 261-8183-as telefonszámon, 9.00-16.00 között. Kérem, jelezze, hogy a várandós relaxáción szeretne részt venni. A részvétel feltétele egy előzetes, egyéni elbeszélgetés, ahol részletes tájékoztatást is kap a módszerről.

Jelentkezési határidő: 2014. szeptember 4. csütörtök

A foglalkozások tervezett ideje:

2014. szeptember 8. hétfő 14:00 -15:30

Bővebb információért keressék fel honlapunkat:
<http://www.bkhk.hu>

Forduljanak hozzánk bizalommal!

Minden várandós anyukát szeretettel várunk!

Rejtvény

A helyes megfejtéseket a 1102 Budapest, Szent László tér 20. vagy a kobanyaihirek@gmail.com címre várjuk augusztus 25-ig. Júliusi számunk szerkesztés nyertesei: **Suba Ágnes, úszás oktatás; Nagy Brigitta,**

mese dvd. A nyerteseket telefonon, e-mailben értesítjük. A nyeremények átvehető a szerkesztőségben, előre egyeztetett időpontban: 06 20 367-7759. Gratulálunk!

| ENGEDEL-MES | MONDA | VARRAT | AMATŐR | KENCE | ÉRTEK-JEGY | RÉSZVÉ-TELJES |
|-------------------|----------------------------------|---------------------|---------------------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1. | RÓMAI 1000-ES | KÖVÉR-KES | 2. | | KÖRÜL-VESZ | F |
| EMBER-KERÜLŐ | | | OLASZ VÁROS | | | |
| KÖHÖGÉS | POÉN | | | | TERÜLET-MÉRTÉK | |
| | PRIMA | | KUNYERÁL | | VÁLFAJ | |
| A DINAMIT 'ATYJA' | | TERMET | ZAMBIA FŐVÁROSA | | | DEHOGYI |
| ŐSZAKI ÉNEKEK | | | | | | PSZICHÉ |
| | ELEM | | NŐSTÉNY SZARVAS LONDONI GALÉRIA | HUN FEJE-DELEM | CSILLAG-JEGY EGYBE-CSENGÉS | FÉNY HASZNÁLT-RUHA BÓLT |
| MELAN-KÓLIA | PORTA | | | | | |
| TEÁTRÁLIS | | IRÓDEÁK GYAKOR-LÓTT | | | | SVÁJCI HŐSMONDA ALAKJA PATTOG |
| | | | | | | BÍZIK ELEFANT- FEJŰ ISTEN |
| EJNYEI | KAG FIA | | EGYIPTOMI ISTEN MEG-TAMASZT | | HAJTOGAT | HÁTAS |
| HABAR | VÉDELMEZ | | | | UTALVÁNY | VÁTESZ |
| | EGYIPTOMI ISTENNŐ IRÓNK (FERENC) | | SARJAD KNOCK OUT | | ALUL-MARAD KURRENS | ALBAN PÉNZNEM DÖNTET-LEN |
| AZ 'ÚJVILÁG' | | | NAGY TES-TŰ MADAR MUTATÓ-SZÓ | | VIHAR-KABÁT A KÖZE-LEBBI | JÖVEDEL-MEZ |
| KIVÁLT-SÁG | H. IBSEN HŐSE KETTEN EGYÜTT | | MÉRÉG | | EL-HAMVASZT ELEGE VAN | MAGYAR AUTÓJEL TELJ CSA-PADEK |
| ÖRDÖG | | BALJOS-LATÚ KÖTŐSZÓ | | | | FALÁNK PORTUGAL AUTÓJEL |
| | | | | | REN-DZERES | A NAGY VARÁZSLÓ |
| H | | | | | | |

Pistike elfárad a múzeumban, keres hát egy karosszéket.
- Ebbe ne ülj bele - szól rá mérgesen a teremőr - ez Napoleon széke!
- ...

GYÓGYSZERTÁR A KISPESTI PIACON

Piactér Patika | 1191 Budapest, Kossuth téri piac | Telefon: +36 1 358 1600 | Web: www.piacterpatika.hu



- Egyedi nyitva tartás: minden nap reggel 7 órától várjuk Önt a piac teljes nyitvatartási ideje alatt!
- Kiemelkedően nagy árukészlet: ami máshol hiánycikk nálunk megtalálja!
- Kivételes beszerzési lehetőségek: bármilyen nagy értékű gyógyszert beszerzünk Önnek rövid határidőn belül!
- Kedvező fizetési módok: minden bankkártyát és egészségpénztári kártyát elfogadunk korlátozás nélkül!
- Biztonságos parkolási lehetőség: parkoljon ingyen a piac melletti, kamerákkal felszerelt parkolóban!
- Minőség alacsony áron: próbálja ki a bevált patikai receptek alapján helyben elkészített gyógykozmetikumokat és más készítményeket!

NYITVATARTÁS

Hétfő: 7:00-17:00
Kedd: 7:00-18:00
Szerda: 7:00-18:00
Csütörtök: 7:00-18:00
Péntek: 7:00-18:00
Szombat: 7:00-14:00
Vasárnap: Zárva

Ha van az országban, van a patikánkban!
Piactér Patika a gyógyszer ellátó

JÖJJÖN RECEPTELL A PIACRA!



FOGCENTRUM

FOGÁSZATI SZAKRENDELŐ

1102 Budapest, Szent László tér 23.



(Szent László templom mögött)

- Ingyenes állapotfelmérés és szaktanácsadás,
- Teljes körű fogászati ellátás,
- Fogbeültetés,
- Szájsebészet,
- Panorámaröntgen,
- Dentálhigiéniai kezelés,

- Esztétikus tömések,
- Fogfehérítés,
- Fogékszer,
- Rögzített és kivehető fogpótlások,
- Számítógéppel készített cirkon fogpótlások, bevezető, az országban kedvező áron!



Bejelentkezés személyesen vagy telefonon. Tel: (06-1) 709 1900, (06-1) 769 0367, (0670) 420 5691

CBA MAX CSOPORT

CBA ÚJHEGY ^{***} Prima

Budapest X.,
Gyömrői út 99.

CBA HAVANNA ^{***} Prima

Budapest XVIII.,
Kondor Béla sétány 9-11.

CBA DUNA PLAZA ^{***} Prima

Duna Plaza, Budapest XIII.,
Váci út 178.

CBA CORVIN PLAZA ^{***} Prima

Budapest VIII., Futó utca,
a Corvin mozi mögött

Akció! 2014. augusztus 5-31.



669
Ft/db

Coca-Cola
többféle,
2 x 2 l + pohár,
167 Ft/l



Pick sertés párizsi,
bécsi felvágott

1399
Ft/kg



Balaton BUMM szelet
többféle íz, 40-42 g

109
Ft/db



Nesquik Opti-Start
Kakaópor vitaminozott,
600 g, 1332 Ft/kg

799
Ft/db



Cif súrolókrém
többféle,
250 ml, 916 Ft/l

229
Ft/db



Domestos folyékony
fertőtlenítőszer
többféle, 750 ml

798 Ft/2 db
vásárlása esetén
532 Ft/l



Silan öblítő
többféle illatban,
2 l, 450 Ft/l

899
Ft/db

499
Ft/db



Fa tusfürdő
többféle illatban,
250 ml, 1796 Ft/l

Vásároljon a gazdaságos, családias MAGYAR üzletekben!