



Új

XXV/1. 2015. január

Kőbányai Hírek

A X. kerület közérdekű magazinja

Boldog új évet Kőbánya!

A Kőbányai Önkormányzat 2015-ben is a biztonságra törekszik - a gazdálkodásában és a hétköznapi életben. A jobb közbiztonság érdekében újabb térfigyelő kamerákat telepítenek és korszerű technikával szerelték fel a nagyobb létszámú közterület-felügyeletet.



Jobb ételek jó áron

A minőségi közétkeztetés pluszköltségét átvállalta a Kőbányai Önkormányzat. A szülőknek 50 millió forinttal kell kevesebbet fizetni.

10.

Cseh Tamás Nap

Január 24-én harmadik alkalommal lesz Kőbányán Cseh Tamás Nap. Az előadók, művészek három kategóriában versengenek.

Szenior ki mit tud

Január 25-ig jelentkezhetnek azok a szépkorúak, akik bemutathatják irodalmi, zenés, táncos produkciójukat.

17.

Köbánya sportolója

Ifj. Orosz Tibor lett Köbányán a 2014-es év sportolója. Az egyik legfiatalabb jelölt győzelmét őt magát is meglepte, ám – mint mondta – ez is újabb lökést adott a céljai felé.

A Köbánya SC 15 éves birkózója, ifj. Orosz Tibor óriási fölénnyel nyert a Köbányai Önkormányzat honlapján meghirdetett internetes szavazáson, így majd ezer szavazatot megszerezve övé lett a „Köbánya Sportolója 2014” cím. A fiatal győztes sikerét nagyon sok gyermeknek példaként állíthatnánk, hiszen Tibornak kisgyerekként nem hogy élsportolói remények, de még az egészséges élet reménye sem adatott meg. Noha asztmás volt, szülei nem a sokszor tapasztalt burokba zárták, hanem sportoltatták. Kezdetben rengeteget úszott, majd amikor elég erős lett, 7 éves korában elkezdett birkózni is. És ettől kezdve már az edzőkön, Péteri Andrásón és dr. Fodor Tamáson is nagyon sok múlott. Nem csak



Kitűnő tanuló, kiváló sportoló elismerés a Fővárosi Önkormányzattól

megszerették a birkózást a kis Tibi gyerekekkel, hanem sikeres sportembert faragtak belőle.

„Most a 85 kilós súlycsoportban versenyzek, eddig 13-szor lettem első a Budapest Bajnokságban, nyolcszor nyertem magyar bajnoki címet és hétszer győztem a diákolimpián. Ezek a fontosabb eredményeim, ha a kisebb külföldi és hazai versenyeket nem számítom... Ehhez naponta általában legalább két órát kell edzeni, és emellett a tanulásra is oda kell figyelni” – mondta Tibor, aki a Zrínyi Gimnáziumtól is minden segítséget megkap a sikeres sportpályafutáshoz. No meg a család összefogására is szükség van, mert ezen a szinten már nem csak a hétköznapi, hanem a hétvégi is a versenyekről szólnak.



A diákolimpia végeredménye: természetesen győzelem - a KSC színeiben

„Minden fiatal sportolónak nagy céljai vannak, én sem vagyok kivétel. Idén szeretnék bejutni a válogatottba, aztán ha minden jól megy, akkor szeretnék eredményes lenni a junior Európa- és világbajnokságon. A többit majd meglátjuk...” – mondta ifj. Orosz Tibor, akinek „civil” terve családi alapokra épül. A Wolf Polgárőrséget vezető nagypapja és a közbiztonságért ugyancsak dolgozó édesapja hatottak a fiatal sportolóra: tudását felnőtt korában terrorelhárítóként szeretné kamatoztatni.

A polgármester levele
**Tisztelt Köbányaiak!
Kedves Olvasók!**

Hagyományainkhoz híven, immár ötödik alkalommal kezdődött a köbányai új esztendő a Tutta Forza Zenekar fantasztikus hangulatú Újévi Gálakonzertjével. Kerületünk zenekarának a Kőrösi Kulturális Központ színháztermében adott hangversenye évről évre büszkeséggel tölt el mindannyiunkat, akik részesei lehetünk műsoruknak. A Dávid Krisztina és Bakó Roland által vezetett zenekar évnnyitó produkciója olyan rangos közéleti eseménye kerületünknek, amely méltán vonz egyre több látogatót.



Köszönöm szépen ezúton is az egész csapatnak, a Tutta Forza Zenekar valamennyi tagjának, hogy értékes munkájukkal egy évtizede gazdagítják otthonunk kulturális életét és számos fellépésükkel jó híret viszik Köbányának.

Az újévi polgármesteri köszöntő hagyományosan része a gálaműsornak és én mindig nagyon készülök erre a pillanatra, jókívánságaim átadására. Az idei alkalommal kértem is a jelenlévőktől. Kértem mindenkit, hogy vegye észre a jót. Vegyük észre a szépet, az értéket körülöttünk és ki-ki a maga lehetőségei szerint tegyen is érte. Tegyük jót otthonunkért, tegyük jót helyi közösségünkért, ápoljuk értékeinket!



Mindezek szellemében kívánok valamennyiüknek boldog, szeretetteljes és örömeiben gazdag, sikeres új esztendőt, jó egészséget! Számítok Önökre, számítok támogatásukra 2015-ben is otthonunkért, közösségünkért, Köbányáért!

Kovács Róbert

Kovács Róbert
Köbánya polgármestere

Új diplomások

Újabb, immár a harmadik szemeszter ért véget a köbányai nyugdíjas akadémiák történetében. A kezdetben különösen Kovács Róbert polgármester által szorgalmazott és az első pillanattól a Köbányai Önkormányzat által is támogatott idősktatás óriási népszerűségnek örvend.

Új közösségek alakulnak, nagyon sok magányos idős ember számára véget ér a magány és emellett a szellemi frissességre is ügyelhetnek. E néhány fontos ismérvtől elvárható lenne, hogy a nyugdíjas akadémia életben tartására, sőt bővítésére szavazzon mindenki, aki segíteni tudja a köbányai szépkorúak életét. Ha valaki csak egyszer

is volt a sorozat előadásain, akkor látta, ahogy az előadókra szegeződik a sok érdeklődő szempár és a kor, vagy a sajtó ízületek nem jelentenek akadályt, hogy újabb kezek emelkedjenek a magasba és újabb kérdések záporozzanak az előadók felé.

A múlt év végén már a harmadik szemeszter végén osztottak a hallgatóknak okleveleket, azaz „diplomákat”, amelyek a szorgalmas előadás-látogatást, a folyamatos tanulást igazolták. Radványi Gábor alpolgármester különösen szerencsésnek mondta magát, hogy ennyi érdeklődő, örökifjú szépkorúval találkozhatott és ő adhatta át nekik a szemeszter lezáró díszes okmányt.

A majd harminc végzős között volt Doktor Nándor és felesége. Ők mind a három sorozatot „végighallgatták” és különösen Jászberényi tanár úr előadásai tetszettek nekik.

„Igazságtalanok lennénk, ha csak őt emelnénk ki, mert őszintén szólva minden előadó és minden előadás új szint és rengeteg információt adott nekünk, de miután mi egy másik, párhuzamosan futó geopolitikai előadássorozaton is részt veszünk, amit Jászberényi József tart, hát nekünk ő



A Doktor házaspár büszkén nézi a harmadik szemeszterben ismét megszerzett oklevelét. Jönnek a következőkre is...



Radványi Gábor alpolgármester korábban kisdíjaknak osztott bizonyítványt. Most a szépkorú „diákok” kaptak tőle oklevelet

a favorit. Nagyon tetszett például az időskori vezetésről szóló rész, több egészségügyi, illetve táplálkozással foglalkozó téma, a férjemnek pedig főleg a sport témájú előadások” – mondta Doktor Nándorné, Etelka, miután ő is átvette az oklevelét.

A Köbányai Önkormányzat továbbra is támogatja a kerületi szépkorúaknak szóló akadémiát, információink szerint már februárban kezdődik egy aktuálpolitikával foglalkozó szeminárium.

Félmilliárddal nagyobb adóbevétel

Újabb munkahelyeket és újabb szolgáltatásokat jelent az az 500 millió forintos plusz adóbevétel, amely 2014-ben folyt be a Kőbányai Önkormányzathoz az itt működő vállalkozásoktól – annak ellenére is, hogy nem emelkedtek az adók.

Kőbányán az elmúlt évben jelentősen javult a vállalkozások adófizetési kedve és morálja. 2014-ben mintegy 500 millió forinttal több adó folyt be az önkormányzathoz, mint a korábbi években, noha semmilyen adóemelés nem történt. Kovács Róbert polgármester üdvözölte a „becsületességi index” emelkedését, megköszönte az adóügyi csoport hatékony munkáját és a vállalkozói szféra adataira hivatkozva elmondta, hogy ez a gazdaság fellendülését is jelenti. Ami nem csak adóforintokat jelent a kerületnek, hanem újabb munkahelyeket, újabb szolgáltatásokat és újabb együttműködési lehetőségeket az önkormányzatnak.

A képviselők elé került az a tervezet is, amely az oktatási intézményekben, idősothonokban és egyéb önkormányzati intézményekben bevezetett reformtáplálkozás pluszterheit átvállalja. Mint ismeretes, a kormány 2015. január elsejétől minőségi közétkeztetés bevezetésére kötelezte az önkormányzatokat és az egészségbarát, minőségi ételek költségnövekedésének egy részét a szü-

lőknek kellene kifizetni. Kőbányán a most bevezetett változtatás jelentősebb, összességében mintegy 300 millió forintos többletköltséggel jár, mert mint Kovács Róbert polgármester elmondta, a kerületben 10 éve nem emelték a közétkeztetés árát a szolgáltatók. Közben a Kőbányai Önkormányzat már korábban bekapcsolódott a Mintamenza Program kísérleti részébe, ami ugyancsak megnövelte a nyílt közbeszerzési eljárásokon győztes szolgáltató költségeit. Ezeket figyelembe véve elkerülhetetlen volt a drágítás, ami az említett 300 millió forintos tétel egy évre. Ebből 50 millió forint terhelne a szülőket, de ezt az önkormányzat átvállalja. Kovács Róbert szerint a Kőbányai Önkormányzat eddig is úgy próbálta meg összeállítani szociális intézkedési csomagját, hogy minden rétegnek segítő kezét tudjanak nyújtani, vagyis az idősek, a munkanélküliek mellett a családokat, a gyerekeket sem hagyhatják magukra és sok minimál, vagy átlagbérből élő szülőnek okozna gondot a havi néhány ezer forin-

tos pluszkiadás is. (A minőségi közétkeztetésről szóló írásunkat a 10.-11. oldalon olvashatják.)

A testület döntött arról, hogy az átmeneti költségvetés idején, tehát a 2015-ös év első hónapjaiban is a korábbi mértékben finanszírozza a rendőrségnek a közterületi figyelő kamerákkal kapcsolatos tevékenységét. Az már korábban is szóba került, hogy a későbbi jövőben



A képviselők is elégedettek: Széll Rita marad a nemzetközi szinten is egyre nagyobb sikereket elérő Kroó György Zeneiskola igazgatója

várhatóan a Kőbányai Közterület Felügyelet látja majd el a kamerák által sugárzott képek, adatok figyelését, ám az önkormányzat először szeretné ennek minden feltételét megteremteni. A közterület-felügyelet leendő központja a Korponai utcában lesz kialakítva. (A közbiztonsággal, a megújult közterület-felügyelettel és a mezőőrök munkájával foglalkozik összeállításunk a következő oldalakon.)

Egy ugyancsak a decemberi testületi ülésen elfogadott együttműködési megállapodásnak köszönhetően új szakaszhoz érkezett az Újhegyi sétány felújítása is. Kovács Róbert polgármester emlékeztetett rá, hogy a Fővárosi Önkormányzat által létrehozott Rehabilitációs Alapból az elmúlt évben mintegy 530 millió forintot nyert a Kőbányai Önkormányzat. (A Rehabilitációs Alapba minden kerületi önkormányzat befizeti az általa eladott önkormányzati lakásokból befolyó összeg meghatározott százalékát, és az így felhalmozott összeget osztják ki azok között a kerületek között, amelyek valamilyen kiemelkedő projekttel tudnak pályázni. Az ötmilliárdos összegnek több mint 10 százalékát kapta meg Kőbánya az Újhegyi sétánynak és környezetének rehabilitációs tervéhez. Információnk szerint



A képviselő-testület egy minden kőbányai életét jelentősen befolyásoló cselekvési tervről, a Kőbányai Önkormányzat ötéves Környezetvédelmi Programjáról is döntött. Következő számainkban ennek több részletével megismertetjük önöket

ezt az összeget a Kőbányai Önkormányzat majdnem 200 millió forinttal kiegészíti, így több mint 700 millió keret áll majd rendelkezésre a komplex beruházáshoz.) A tervezés és az előkészületek után a képviselők által most elfogadott együttműködési megállapodás egyfajta menetrendet is biztosít a sétány felújításához.

Napirendre került az Újhegyi Uszoda és Strandfürdő minimális árváltoztatása is. A kőbányai uszoda árai a fővá-

rosban a legolcsóbbak közé tartoznak, sok éve nem emelték a tarifát – még az infláció mértékével sem. A Kőbányai Önkormányzat vezetőinek egyértelmű szándéka, hogy a tanuszodák mellett az újhegyi létesítmény fenntartását is finanszírozzák, de minimális árrendezést javasoltak. A mindössze egy-két belépőtípusú érintő árváltozás mellett kedvező áron kínálnak úszási lehetőséget azoknak a szülőknél, akik tanfolyamra kísérik a gyermekeiket.

Új lakásfelújítási program

Idén ismét társasházi energetikai pályázatot hirdet a kormány. A most meghirdetett keretösszeg 10 milliárd forint. Ebből az összegből a 60 lakásnál kisebb panellakások, illetve társasházak nyílászáró, valamint fűtési rendszer korszerűsítését támogatják. Az előzetes kalkulációk szerint fél millió forintnál nagyobb támogatási összeg is juthat egy-egy felújításra szoruló lakásra.



A szakértői felmérések szerint a nem újépítésű budapesti ingatlanok háromnegyede pazarló, azaz jóval drágábban működtethető, mint ahogy lehetne. Az esetek többségében néhány éven belül megtérül egy-egy felújítás költsége a jelentősen csökkenő fűtésszámlák jóvoltából és a rekonstrukciók egy sokkal egészségesebb élet-környezetet hoznak létre, valamint lakások értékét is jelentősen növelik. A kormány „Otthon melege” programjának idején meghirdetése a kőbányai lakásállomány minőségét látva az itt la-

kóknak különösen fontos. Az új, társasházi energiahatékonysági pályázaton panelszerkezetű és téglalapítványú társasházak is részt vehetnek és a pályázó lakóközösségeknek a megújuló energiát használó

Néhány hónapon belül indul a kifejezetten panellakások számára kiírt Panel III. program is. A kormány illetékeseitől származó információ szerint a következő hat évben mintegy 380 ezer panellakás energetikai korszerűsítése kezdődhet meg költségvetési és önkormányzati támogatással. A támogatás mértékét jelzi, hogy ez jóval több, mint amennyit az elmúlt két évtizedben felújítottak. Az évtized végére teljesen megújuló panel-állomány Kőbányán is új lakhatási helyzetet és új lakáspiaci árakat is jelent. Ehhez járul hozzá a lehetőségeihez mérten a Kőbányai Önkormányzat.

rendszer kiépítését is segítik. A most meghirdetett 10 milliárdos támogatásnak az a célja, hogy - az uniós elvárásoknak is megfelelően - legalább két kategóriával javuljon minden lakás energia-hatékonysági besorolása. A támogatást elnyerő lakókat azzal is ösztönzi a kormány, hogy a támogatás második részét akkor utalja át számukra, ha ténylegesen elérték a megcélzott besorolás javulást.

Az „Otthon melege” program támogatására március elejétől lehet beadni a pályázatokat (a kiírást a kormány.hu oldalon is megtalálják.)

„A Kőbányai Önkormányzat minden lehetséges eszközzel támogatja a lakás felújítási, vagy más néven panelprogramot, ha 2015-ben elindul a magyar kormány által meghirdetett központi felújítási program.” Kovács Róbert polgármester lakossági fórumon, közmeghallgatáson és a képviselő-testület ülésén ígéretet tett arra, hogy a korábbi évekhez hasonlóan idén is jelentős összeget különítenek el a költségvetésben a támogatható felújítási pályázatok finanszírozására.

Tájékoztatás roma fogadóóráról

A Kőbányai Roma Önkormányzat Képviselő-testülete értesíti a lakosságot, hogy 2015-ben is ügyfelfogadást tart minden héten szerdán 10.00-14.00 óráig a Nemzetiségek és Civil Szervezetek Háza (1105 Budapest, Ihász utca 26.), fszt. 6. szám alatt lévő irodájukban.

Tel: 262-3036

*Gergely Károlyné,
a Kőbányai Roma
Önkormányzat
elnöke*

A helyi rendfenntartók



A technika új, a csapattagok egy része is új, ám a feladat a régi: a lehető legnagyobb rendet teremteni Kőbányán. A Kőbányai Önkormányzat minden támogatást megad, hogy a főváros vélhetően egyik legerősebb és legjobban szervezett közterület-felügyelete hatékony munkát végezhesen.

Fodor János, a felügyelet vezetője úgy látja, a 2014-ben kezdődött intenzív fej-

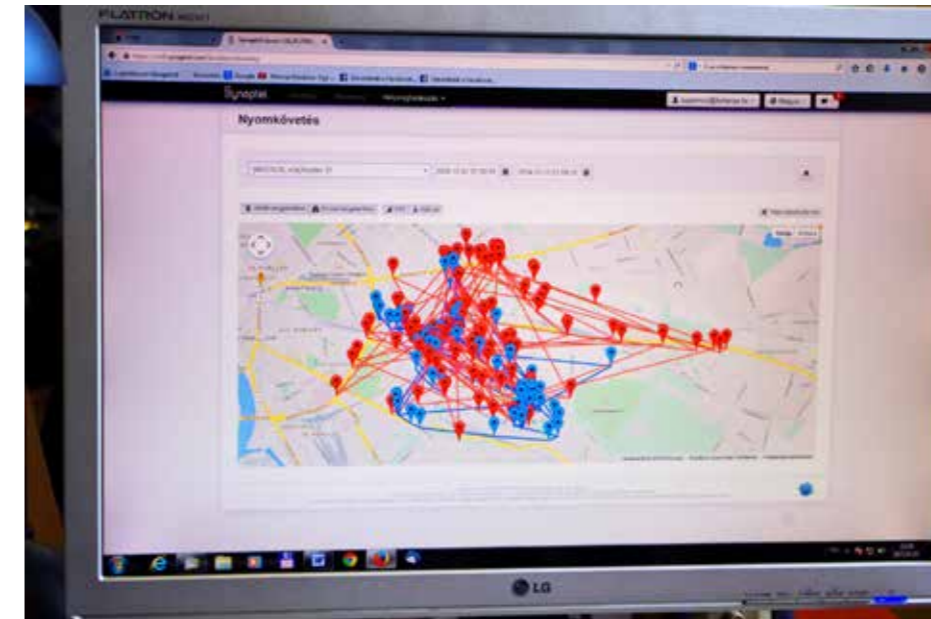
lesztésnek néhány területen már meg is látszanak az eredményei. Pedig a mostani helyzet sok tekintetben még csak a kezdet...

- A korábbi néhány fős létszám után 2013-ban már 15 felügyelő dolgozott a Kőbányai Önkormányzat megbízásából, 2014 végére ez a létszám megduplázódott. A technikai lehetőségeink is sokkal jobbak, mint korábban: két terepjárával

és egy személyautóval és négy robogóval tudunk folyamatosan járőrözni, illetve ellenőrizni. A felügyelők által használt technika is modern és a könnyebb kezelhetőséget, a gyorsabb problémamegoldást szolgálja. A felügyelőink táblagépeket kaptak egy olyan felhasználóbarát programmal (mobil alkalmazással), amely az űrlapok kitöltését egyszerűsíti, fotók készítésére is alkalmas, és ha kell, hangjegyzetet is tud készíteni. De a fejlődés itt sem áll meg, idén videokamerákkal is felszereljük majd a járőröző kollégáinkat, mert sok esetben egyszerűbb az ügyek tisztázása, ha egy 80-szoros zoommal ellátott, megbízható kamera rögzíti az eseményeket.

A Kőbányai Közterület-felügyelet vezetőjétől megtudtuk, hogy a létszám-bővítés ebben az évben is folytatódik, ám ezzel párhuzamosan keresik a szolgálat új elhelyezési lehetőségét is. Egyelőre még a Bebek utcában van a felügyelők bázisa, de információink szerint egy Állomás utcai épület lesz majd a központ, amelyben most is önkormányzati feladatokat látnak el.

„Kőbánya biztonságáért eddig is nagyon sokat tettünk, ám a 2015-ös esztendő mérföldkő lesz: nem csak a közterületeket figyelő kamerák számát növeljük tovább, nem csak a rendőrség munkáját segítjük jelentős összegekkel, nem csak az érintett civil szervezetekkel, polgárőr szervezetekkel alakítunk ki szorosabb együtt működést, hanem a kerületi közterület-felügyeletet is oly mértékben erősítjük meg, hogy a munkatársaik képesek legyenek a legrövidebb időn belül megjelenni bárhol, ahol erre szükség van, vagy a lakók szükségét látják. A már mintegy 45 ezer kőbányai lakóhelyét vigyázó közterületi kamerarendszer járőr szolgálatát most is ők látják el – napi 24 órában. Ám itt nem állunk meg, minden eszközt megadunk nekik ahhoz, hogy megfelelően képzett munkatársakkal feltöltsék a létszámkeretet és megfelelő technikai háttérrel valóban egy ütőképességű, gyors reagálású erő legyen a Kőbányai Önkormányzat kezében” Így válaszolt Kovács Róbert polgármester a kőbányai közbiztonság érdekében tervezett lépéseket, amelyekben jelentős szerepet szán a közterület-felügyelőkre. A lakóknak tartott fórumokon is elmondta: a kőbányai felügyelet létszáma öt-hat éve néhány főből állt, de a fejlesztésnek köszönhetően egy éven belül a százat is megközelítheti a rendelt felelős kerületi felügyelők száma. Vagyis ezután a város minden pontján gyakrabban találkozhatnak velük.



A központból mindegyik jármű, illetve járőr mozgását lehet követni, így egy-egy esethez a legközelebbi eső felügyelőt lehet riasztani

A munkatársaink számát mindenképpen növelni kell, ha nagyobb rendet szeretnénk Kőbányán. A terveinkben az szerepel, hogy 2015-ben további 12 felügyelőt képzünk ki, illetve alkalmazunk, ebből a létszámfejlesztésből 7 fő alkalmazására kaptunk lehetőséget 2015. januárjától, a fennmaradó 5 fős fejlesztésre decembertől kerül sor. A Fővárosi Önkormányzattal ugyan van egy megállapodása a kerületnek, amely szerint a Fehér út környezete és a Ferihegyi gyorsforgalmi út is a fővárosi kollégák hatáskörébe tartozik, de ezeken a helyeken is állandó a kőbányai felügyelők jelenléte, hiszen a városban közlekedve gyakran útba ejtjük ezeket a területeket. Az egyetlen nagyobb közpark a Népliget, ahol csak fővárosi ellenőrzés folyik. Ha azt a területet is átvállalnánk, akkor

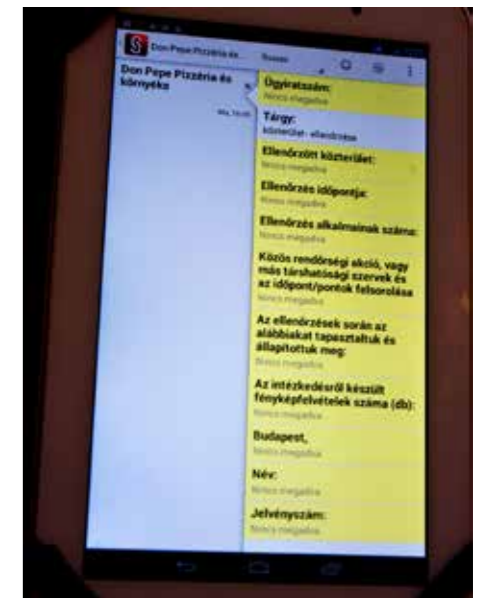
– az említett bővítésen felül – két váltásban legalább 16 embert kellene felvenni pluszban, ennek pedig a képzési és bérköltségei is nagyon jelentős pluszterhet jelentenek a kerület számára.

Fodor János jó néhány, a térfigyelő kamerák felügyeletével kapcsolatos információt is megosztott velünk. Mint ismertet, több találgatás is napvilágot látott arról, hogy a rendőrség után mikor és milyen módon veszi át a kamerák felügyeletét a Kőbányai Önkormányzat csapata. A „hivatalos” elképzelések szerint fokozatosan, a most felügyeletet ellátó rendőrök betanítása mellett kerülhet csak sor az átvételre. Várhatóan 30-35, megfelelően képzett kőbányai lakót alkalmaznak majd a kamera-monitorok figyelésére, az alkalmazottak között megváltozott munkaképességűekre is számíthatnak.

- A térfigyelő szolgálat átvételének műszaki feltételeit nagyon gyorsan meg tudjuk teremteni, tehát gyakorlatilag órák alatt át tudjuk állítani a rendszert a saját központunkra. Az alkalmas hely megvan; a Korponai és Állomás utcai önkormányzati épületbe költözünk majd a felújítás után és az új munkatársainkkal gyakorlatilag azonnal át tudjuk venni a kamera-figyelést - mondta a kőbányai közterület-felügyelet vezetője. Fodor Jánostól megtudtuk, hogy idén már majdnem 100 kamera őrzi a kerület utcáit, tereit és hat munkaállomáson értékelik majd a felügyelők a beérkező információkat.

- Azt szerencsére már szinte mindenki tudja, hogy a korábbi nappali „műszakról” átálltunk a 24 órás szolgálatra, vagyis bárki bármikor hívhat bennünket, ha valami olyat észlel, ami a közbelépésünket indokolja. Az első 24 órás hónapok tapasztalatait most gyűjtjük össze és értékeljük, de az egyértelmű, hogy a szolgálati időnk, vagyis a közterületi jelenlétünk növekedésével csökkent a bejelentések száma. Körülbelül harmadával kevesebb kőbányai hív bennünket és a hiedelmekkel szemben nem azért, mert „úgysem történik semmi”. Sőt, amióta látják, hogy mi viszonylag rövid alatt kimegyünk, már apróságokért is egyre gyakrabban hívnak bennünket – a kiborogott szemetes edényektől a falfirkákig széles a repertoár. Ezt mindenképpen pozitívan értékelhetjük, hiszen számítanak ránk, és az is jó, hogy a kisebb fajsúlyú ügyek felé tolnak a bejelentések.

A Kőbányai Közterület-felügyelet munkatársainak a gyors intézkedések mellett nagyon sok más teendőjük is van. A rendőrséggel ápolat jó kapcsolatot bizonyítja, hogy amint segítséget kér a kapitányság, ők azonnal küldik az embereket. A karácsony előtti Örs vezér téri jelenlét során ugyanúgy ott voltak, mint a közelmúltban lezajlott külső védelmi gyakorlat biztosításánál. A tervek szerint áprilistól a Kőbányai Önkormányzat önálló főosztályként működő közterület-felügyelet munkatársai rendszeres, közös járőrszolgálatot is adnak majd: a rendőrökkel közös szolgálatban próbálják megakadályozni a közterületi jogsértések teljes spektrumát.



A modern technika a gyorsaságot és a papír nélküli munkát szolgálja. A jó minőségű fotókkal és hangfelvételekkel elkerülhetik a vitás helyzeteket



Együttműködésben – a természettel



A mezei őrszolgálat munkatársai nem csak a törvény szigorával védik a természetet. Gyakran ők maguk is kesztyűt húznak... Itt éppen a szolgálati terepjárával szállítják el az illegálisan lerakott hulladékot

Egy év alatt körülbelül 300 szabálysértési eljárás, rengeteg intézkedés, figyelemztetés és számtalan környezetvédelmi akcióban való részvétel. Ez a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat mérlege – Köbányán. Az óév egyik legismertebb akciója során egy kábítószertermelőt fogtak el - 15-20 milliós értékű terményével együtt - a Tú-

zok utcai lánál. Azt mondják, a távcsöveik idein is messze ellátnak...

Három éve, amikor Köbánya is belépett a közös mezei őrszolgálatot fenntartó társulásba, sokan úgy vélték, közös lónak nem sokáig bírja a háta. Nem így lett, az élet bebizonyította, hogy tényleges együttműködéssel lehet rendet csinálni. Egyre

nagyobb rendet. A XV., a XVI., a XVII., a XVIII. kerület és a Köbányai Önkormányzat közös finanszírozásában működtetett Mezei Őrszolgálat megfelelő technikai felszereléssel és jól képzett mezőőrökkel van „felszerelve”.

„Hat terepjáronk van, két motorral és egy quaddal is ki tudunk menni a terepre. De a

kollégáim néha bicikkel, vagy többnyire gyalog is járják a területet és ellenőriznek” – mondta Oláh Csaba intézményvezető, aki 17 mezőőr napi munkáját irányítja.

„Most már szerencsére szinte mindenki tudja, hogy a zöldterületen nekünk ugyanolyan jogosítványaink vannak, mint mondjuk a rendőröknek a belvárosban. Vagyis hozzájuk hasonlóan igazoltathatunk, ellenőrizhetünk szállítmányokat, intézkedhetünk, azaz feljelentést tehetünk szabálysértés vagy bűncselekmény gyanúja esetén és ha szükséges, kényszerítő eszközöket is alkalmazhatunk – erre szerencsére nem igen kerül sor. Az elmúlt öt évben az emberek megszokták a jelenlétünket és gyakran fordulnak hozzánk a gondjaikkal: a tényleges szabálysértési helyzetektől egészen odáig, hogy berepült egy fácán az udvarukba és most mit csináljanak... Az esetek többségében tudunk is segíteni – ehhez a rendőrséggel szoros együttműködésre is szük-

ség van. Nagyon gyakran, szinte naponta előfordul, hogy közösen megyünk járőrözni, vagy valamilyen közös akcióban veszünk részt.”

Oláh Csabától megtudtuk, hogy az őrszolgálatot támogató öt kerület közül a XV. és a X. számú a legnehezebbnek – számukra. Köbányán – elmondásuk szerint - elsősorban az okoz gondot, hogy ide (Főleg a Telepesi erdőbe) sok helyről, sok hajléktalan érkezik és ezeknek az embereknek eltérőek a szokásaik. Van-
nak, akik tiszteletben tartják a környezet védelmét, de sokan közülük lomiznak, azaz lomtanítások során begyűjtönek rengeteg hulladékot és ennek csak kis részét tudják értékesíteni, a nagyobb részét viszont egyszerűen eldobálják, vagy lerakják az erdő szélén.

„Amikor megalakultunk, akkor a kábelégetés jelentette a legnagyobb problémát, mára ez jócskán átalakult. Most már szigorú törvény tiltja a nemesfém-kereskedőknek az égetett kábel átvételét, így ez valóban csökkent. Ám most sokkal több az illegális hulladéklerakás és a falopás. A Rákos patak partját részben a környéken működő – főleg illegális – autóbontók szennyezik, de ilyenkor, télen az illegális fakivágás fordul elő gyakrabban. Ebben az az érthetetlen, hogy ha valaki a száraz, le-



Intézkedést megelőző gyenge magyarázat: „...de hát én nem is tudtam, hogy itt vannak fémdarabok. Csak éppen erre jártam és megláttam...”

töredezett ágakat, fadarabokat szedi össze, az nem csinál jelentősebb kárt és fűteni is tud vele, ám nagyon sokan az élő, nyers fákat vágják ki, ami nem csak környezetkárosító, hanem fűtésre is alkalmatlan a frissen vágott fa.”

A Rákosmenti Mezei Őrszolgálat vezetője környezetvédelmi szakmérnökként nem csak az intézkedéseket, hanem a tudatos környezet megóvást is fontosnak tartja. Ezért aztán rendszeresen viszik az iskolásokat tanösvényekre, környezetvédelmi szakköröket tartanak és nagyon sok „mentesítő” akcióban is részt vesznek, vagyis a munkatársaival együtt gyűjtik az illegális hulladékot. A csapat aktivitását többek között az is jól mutatja, hogy 2014-ben majdnem ezer iskolás teljesített náluk közösségi szolgálatot.



Tettenérés: a hírhedt köbányai égetőúton fogtak kábelégetőket a mezőőrök

Köbányáról a nagyvilágba

2014. december közepétől jelentősen javult Köbánya vasúti közlekedése is. A MÁV által kiadott tájékoztatás szerint

egy-egy vonalakon sűrítik a járatokat és több viszonylatban közvetlen kapcsolatot alakítanak ki.

2015 végéig összesen 42 új motorvonatot állítanak forgalomba az elővárosi, illetve agglomerációs közlekedés gyorsítására. Ennek egyik eredménye, hogy Köbánya-Kispest és Kelenföld között jelentősen lerövidül az utazás, mert már fél óránként lesznek vonatok. Köbánya-Kispest és Székesfehérvár, valamint Köbánya-Kispest és Tárnok között pedig új, közvetlen viszonylat született.

Köbánya-Kispestet ezután nem csak a reptérre induló vonatok kötik össze a kontinenssel, két EC segítségével Belgrád, illetve Bécs is közvetlenül elérhető lesz. (További információk: www.mav-start.hu)



Ajándékok az új évre

Az adakozásról és a kölcsönös segítségnyújtásról szólt Bajcsy-Zsilinszky Kórház Stroke Betegszervezetének ünnepsége, amely egyben az új évre is remek nyitányt adott.

A köbányai stroke klub egyik nagy támogatója, az Otto Bock szakértői bemutattak egy, a gyógyulók életét megkönnyítő, járást segítő eszközt, illetve konkrét eredményt is, amelyet orvosok, gyógytornászok és családtagok együttműködésével értek el.

Az agyi történésen átesett betegeket ugyancsak támogató Köbányai Önkormányzat vezetője, Kovács Róbert polgármester rövid köszöntőjében arról az ünnepi érzésről beszélt, amit a stroke klubosok között minden alkalommal érez, karácsony előtt ugyanúgy, mint év elején.: a szeretetről, az egymást önzetlenül segítők érzéséről szól ez a klub.

Nem véletlen, hogy a találkozóon több jótékony összefogásról is szó esett: egy mozgásában jelentősen korlátozott stroke-os például sokkal könnyebben kezdheti 2015-öt, mert a lakását felújították egy vállalkozó támogatásával. Ugyancsak sokat segíthet egy szemrások kislány nevelő szülőknél, hogy a stroke klub tagjai - tehát a maguk is betegségben szenvedők - és az ápolók a családnak szerveztek gyűjtést. A mostanra már nemzetközi hírű Tutta Forza zenekar pedig adventi koncertjén gyűjtötte a támogató forintokat, hogy hozzájáruljon a stroke klub idei működéséhez.



Egészségesebb menza változatlan áron

Nagyobb adagok, egészségesebb ételek várják a kőbányai menzákon is a gyerekeket, illetve a szociális étkezésben részesülőket. A szakminisztérium szigorú előírásokat tartalmazó rendelete ugyan szeptembertől lép életbe, de egyfajta „teszt-üzemmód” keretében már most elindul Kőbányán az emelt szintű szolgáltatás.

A legfontosabb változások közé tartozik, hogy sokkal több zsírszegény tejtermék, valamint nyers zöldség és gyümölcs kerül a tányérokra, az étkezés része a teljes kiőrlésű gabonából készült termék, kevesebb zsiradékot tartalmaznak az ételek és a húsok is zsírszegényebbek, az üdítőket, ivóleveket, szörpöket a víz váltja fel és a teába is kevesebb cukor kerül. A só és a fűszerek mennyiségét évről évre fokozatosan csökkentik a közétkeztetők, a túlzott sófogyasztás káros hatásaira pedig az étkezésben részesülők életkori sajátosságainak megfelelő táblákkal kell figyelmeztetni. A tészta-, burgonya- és rizs köretek háttérbe szorulnak, helyettük több főzelékféle, saláta és zöldséges kerül az étlapra.



A PENSIO Minőségi Közétkeztetés Kft.-nél, mely az önkormányzat megbízásából látja el a kerületi intézményeket úgy vélik, hogy a nebulók kezdetben idegenkedve fogadhatják az

eltérő fűszerezésű, vagy az otthon ritkábban fogyasztott ételeket a kőbányai menzákon. A cég vezetői ezért a szülők türelmét és segítségét is kéri az egészségesebb ételek elfogadtatásában. Vargáné Achátz Zsuzsanna a PENSIO szakmai igazgatója ilyen ételek közé sorolta a májat, a halféleségeket, valamint a nyers zöldségeket és főzelékeket is, melyek gyakran kerülnek majd az óvodások és iskolások tányéjára. Mint megtudtuk a cégnél az egyes ételkészítésnél szezámmagot használnak, illetve a kisétkezéseknél olajos magos pékárut is adnak, de többször találkozhatnak majd mézzel és tojással is a kőbányai intézményekben járó gyermekek. A PENSIO próbálja megismertetni konyháján a már rég elfeledett, kevésbé ismert alapanyagokat, így például a csicseriborsót és a kölest is. A kisétkezéseknél a megszokott felvágottat, ami sokféle adalékanyagot, tartósítószeret, színezőanyagot tartalmaz, a rendelet előírásainak megfelelő házi készítésű zöldségkrémekkel (padlizsán- és cukkini krém) váltják fel.

„Ami jobb és egészségesebb az sajnos jelentősen drágább is”- mondta lapunknak Kovács Róbert, Kőbánya polgármestere. Azonban a menzareform többletköltségeit nem terheljük a családokra, hanem a Kőbányai Önkormányzat átvállalja azt a szülőktől, illetve a szociális ellátás keretében közétkeztetésben részesülő idős emberektől. Kovács Róbert szerint ez évente 300 millió forint kiadást jelent, amelyből mintegy 50

millió forintot a szülőknek kellene befizetni, ám a Kőbányai Önkormányzat vezetői úgy látják, nagyon sok családnak a néhány ezer forintos pluszköltség is jelentős terhet jelentene, ezért ezt átvállalják. „Ha egy családból két felső tagozatos gyermek jár iskolába, akkor nekik havonta 4 ezer forintos pluszkiadást jelentene a reformékezés bevezetése” – mondott egy példát a polgármester.

„Az egészségesebb közétkeztetés igénye Kőbányán már korábban felmerült. Nem véletlen, hogy már korábban csatlakoztunk a Mintamenza Programhoz – már akkor, amikor ezt még csak kevés fővárosi önkormányzat tette meg. Az általunk is tesztelt program tapasztalatai alapján indították most el az országos programot” – tudtuk meg Kovács Róberttől. A polgármester elmondta: az önkormányzat évente 100 millió forintnál is többet költ arra, hogy a rászoruló családok gyerme-

is olyan elvárásokat építettek a rendszerbe, amelyek javíthatják a felszolgált ételek minőségét: ennek érde-

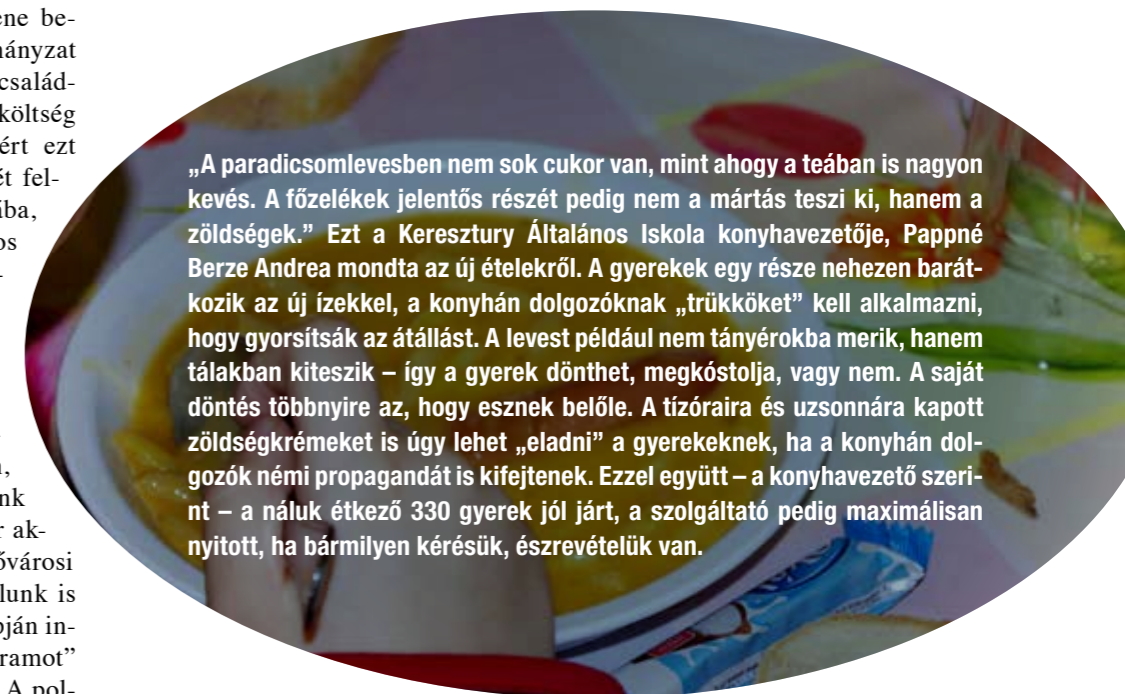


kei ingyenesen étkezhessenek az intézményekben és ugyancsak jelentős összeget tesz ki, hogy a nagycsaládban élők jelentős, 50 százalékos kedvezménnyel kapják az enniavólót.

A reformétkéztetés kereteit az erről szóló szabályozás egyértelműen tartalmazza, a rendelet korosztályokra bontva kiköti, miből, mennyit kell biztosítani a gyerekeknek, betegeknek, vagy időseknek. Ezzel kapcsolatban tehát az önkormányzatnak nincs feladata, ám a kőbányai vezetők a közbeszerzésen keresztül

kében a kerületi óvodákban, iskolákban korszerűsítik a tálalókonyhákat.

„Ma is sokszor módomban megkóstolni, hogy mit esznek a gyerekek a menzán, de tanárként 25 éven át minden nap ott ettem, és sok finom étellel találkoztam. Valószínűleg ezután is lesznek, akiknek nem tetszenek a menza-íz és az egészségesebb, kevésbé sós, zöldségdús táplálkozás, de arra kérem a szülőket, segítsenek nekünk abban, hogy a gyerekek is elfogadják és megszeressék az új ételeket” – tette hozzá Kovács Róbert.



„A paradicsomlevesben nem sok cukor van, mint ahogy a teában is nagyon kevés. A főzelékek jelentős részét pedig nem a mártás teszi ki, hanem a zöldségek.” Ezt a Keresztury Általános Iskola konyhavezetője, Pappné Berze Andrea mondta az új ételekről. A gyerekek egy része nehezen barátkozik az új ízekkel, a konyhán dolgozóknak „trükköket” kell alkalmazni, hogy gyorsítsák az átállást. A levest például nem tányérokba merik, hanem tálakban kiteszik – így a gyerek dönthet, megkóstolja, vagy nem. A saját döntés többnyire az, hogy esznek belőle. A tízórára és uzsonnára kapott zöldségkrémeket is úgy lehet „eladni” a gyerekeknek, ha a konyhán dolgozók némi propagandát is kifejtene. Ezzel együtt – a konyhavezető szerint – a náluk étkező 330 gyerek jól járt, a szolgáltató pedig maximálisan nyitott, ha bármilyen kérésük, észrevételük van.

A kerület egyik legnagyobb iskolájába, a Janikovszky Kápolna téri épületébe is elmentünk tapasztalatokat gyűjteni. Sós Zsuzsanna igazgatónő, miközben lekísért az újjáépített ebédlőbe, elmondta, hogy náluk már eddig is Mintamenza volt, tehát túl sok változás nincs. A sőtartókat, vagy a túlzottan sós, illetve cukros ételeket ők rendelet nélkül is száműzték az asztalokról, mert a gyerekek egészségére korábban is odafigyeltek. Amiben érzékelhető némi elmozdulás, hogy még több főzeléket, zöldséget, gyümölcsöt és minőségi húseleket kapnak az iskolások. Levesből is több lenne, de a mai gyerekek étrendjéből mintha kimaradna a leves – nagyon kevesen és nagyon keveset esznek belőle. Pedig többnyire nagyon tartalmas és nagyon ízletes ragukat, vagy sok zöldséges leveseket kapnak. Főzelék is hetente két-három alkalommal készül, ugyan csak minőségi feltéttel. Sós Zsuzsannától megtudtuk, hogy az ebéd mellett a többi étkezésre is nagy gondot fordít a szállító. A zsíros, „egyízű” tízóráik és uzsonnák napjai leáldoztak: ma már a padlizsánkrém vagy a túróval kombinált cékla és sárgarépa krémek kerülnek a teljes kiőrlésű kenyérré és mellé minden esetben jut alma, körte, vagy más gyümölcs.

Jól indul az év!

Új tehetséggondozó rendszer épül

A Zrínyi Gimnáziumban a 2014/15-ös a tanév jelentős változtatásokat hozott a tehetséggondozás terén. Az iskola 2014-ben lett regisztrált tehetségpont, az idei tanévben pedig egy új tehetségprogramot valósít meg melynek alapjai az új szemléletű tehetségzonosításon nyugszanak.

A beérkező 9. évfolyamos tanulókkal egy olyan tesztet íratnak szeptember végén, amely feltárta az anyanyelvi-, a matematikai-logikai-, és a vizuális-képi gondolkodásra, valamint a koncentrációra való képességeket. A tanulók eredményei azt mutatták, hogy minden területen vannak kimagasló eredményt produkáló diákok, akiknek a motivációját és az egyes tantárgyakból elért teljesítményét a szaktanárok jelzik a programfelelősnek. A teszteredményekre és a tanári jelzésekre építve az iskola célzott programokat szervez a tanulók tehetségének kibontakoztatása cél-

jából. Ezek a programok az iskola alapítványának segítségével, illetve a MATEHETSZ tehetséggondozó pályázatainak segítségével valósulnak meg, segítve a tanulók tehetségének kibontakozását, az élményszerzést, a sikereket, illetve az esetleges kudarcok megélését. Természetesen ezek mellett a programok mellett a tanulók részt vesznek a hagyományos tantárgyi versenyeken is, viszont az új szemléletű foglalkozások célja, hogy több tudományterületet öleljenek fel, illetve, hogy fejlesszék a tanulók produktív, absztrakt, komplex gondolkodási képességét.



Kiállítás és vetélkedő a Zrínyiben a Finnugor népek hagyományairól és a nyelvrokonságról

Kőbányai növendékek sikere Szlovákiában

A múlt év vége újabb kőbányai művészeti sikereket hozott. A Kroó György zeneiskola művésznövendékei a Kodály Zoltán Nemzetközi Hegedűversenyen is megmutatták oroszánkörmeiket.

A szlovákiai Galántán rendezett nemzetközi hegedűversenyen a Kroó György Zene- és Képzőművészeti Kőbányai Alapfokú Művészeti Iskola két növendéke is kiemelkedő sikert ért el. Antalóczy Máté kiemelt arany minősítést szerzett - a zsűri dicséretével (tanára: Gózon Kinga, korrepetitor: Taraszova Krisztina). Barf Linda pedig ezüst minősítéssel térhetett haza (tanára: Ottmár Anna Magdolna, korrepetitor: Juhász Ágnes).



Elismert kőbányai civilek

A közelmúltban 97 iskolai közösségi szolgálati program - köztük egy kőbányai is - támogatást kapott a „KÖSZI!” Program keretében. A projektet a MOL Új Európa Alapítványa hirdetett meg az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézettel együttműködésben és 20 millió forintot osztottak szét a nyertesek között.

A „KÖSZI!” Program célja az volt, hogy a támogatott civil szervezetek programokat teremtsenek a 2016-tól érettségi feltételének számító Iskolai Közösségi Szolgálat keretében és a közös munka olyan élményekkel gazdagítsa a résztvevőket, amelyek további önkéntes tevékenységre sarkallja őket.

A szeptemberben meghirdetett pályázatra összesen 268 pályamunka érkezett, ezekből 97-et tudott díjazni a kuratórium.

Az Önkéntesség Nemzetközi Napján szervezett értékelésen Czunyiné dr. Bertalan Judit köznevelésért felelős államtitkár és Kaposi József az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet főigazgatója is azt hangsúlyozta, hogy a népszerű kezdeményezés keretében megvalósítani kívánt programok erősítik a helyi közösségeket és kinyitják az iskola kapuit, vagyis a gyerekeknek nagyobb rálátást biztosít a felnőtt kori hétköznapiakra. Ezek a hatások egybeesnek a civil szervezeteket és a közösségi szolgálati lehetőségeket ugyancsak támogató Kőbányai Önkormányzat törekvéseivel is.

A nagyon jó pályamunkát beadó, díjazott kőbányai Kontúr Egyesület képviselői elmondták, hogy hátrányos helyzetű csoportokat támogatnak, az esélyegyenlőség javítását tűzték ki célul. Kiemelt programjuk a „Hős utcai projekt”, amely egy közel 1000 fős szegregátum a kerületben. A Kontúr Egyesület célja, hogy a gyerekes családok és a gyerekek érdekeit és szükségleteit szem előtt tartva és erre építve élesszék újjá a helyi közösséget. Programjuk két fontos eleme ezért a gyerekeknek szervezett szabadidős programok (kirándulások, sportprogramok, alkotótábor), valamint a Szociális Cirkusszal közös programjuk, azaz zsonglórmutatványok betanulása és előadása.

Kezünkben a jövőnk



Tanuljunk szakmát ingyen!

Ideén is folytatódik a kormány Újra Tanulok programja. A három éves program idején összesen 44 milliárd forinttal támogatják a fiatalokat. A kőbányai tanulni vágyóknak is érdemes jelentkezni, hiszen – többek között – akár jogosítványt is szerezhetnek ingyen, ami önmagában is több százezer forintos megtakarítást jelenthet.

Az Újra Tanulok program elsősorban piacképes szakmákat adó okj-s képzéseket támogat. Főleg azoknak a támogatására dolgozták ki, akik alacsony iskolai végzettséggel, vagy nem piacképes végzettséggel rendelkeznek és nincs munkájuk. Ám a munkanélküliség nem feltétel, hogy valaki részt vehessen a tovább-, illetve átképzéseken. Jelentkezhet az is, akinek most éppen van állása, de hosszú távon gondolkodik és szeretne megszerezni egy új szakmát. A programban a közmunkások is részt vehetnek és ezáltal ők is piacképes szakmát szerezhetnek, amelynek révén biztos álláshoz, illetve egzisztenciához juthatnak.

A programban különösen nagy súlyt helyeznek a nők képzésére, a fogyatékkal élők képzésére, valamint azoknak az embereknek az oktatására, akik gazdasági értelemben hátrányos régióban laknak. A képzésekre a helyileg illetékes munkaügyi központokban lehet jelentkezni, a szakértők rövid időn belül elbírálják azt, hogy kinek, milyen módon és milyen mértékben tudnak segíteni. Az Európai Unió támogatásával megvalósított program a Széchenyi terv keretein belül működik és 2015 tavaszáig lehetőség van arra, hogy támogatást szerezzenek új szakmák tanulásához.

További információk a támogatott tanulás lehetőségéről és a választható képzések jegyzékéről itt található: http://www.afsz.hu/engine.aspx?page=full_tamop_216_12

(forrás:palyazatfigyelo.info)

Keleti Károly Közgazdasági Szakközépiskola

(Gyakorló utcai SzKI az Örs Vezér terénél)

A 2015/2016-os tanévben a következő képzéseket indítja:

- 1) **nyolcadikosok számára:** közgazdasági és kereskedelmi ágazatos szakmai alapozó képzés
- 2) **érettségizettek számára:** 1 év alatt megszerezhető felsőfokú szakképesítések:
 - Pénzügyi és számviteli ügyintéző: OKJ 54 344 01
 - Logisztikai ügyintéző: OKJ 54 345 02 0000 00
 - Gazdasági informatikus: OKJ 54 481 02
 - Ügyviteli titkár (rendezvény szervező): OKJ 54 344 02

Nyílt nap: 2015. január 27. 15 óra

További részletek:

www.keletiszki.hu



Ünnepi pillanatok

Bárka-nap a Janikovszkyban

December közepén Bárka-napot tartottak a Janikovszky Éva Általános Iskola Üllői úti épületében. A sorozatot már évek óta szervezi az intézmény, a célja, hogy a Bárka HumánSzolgáltató Központ működését, szolgáltatásait és céljait megismerjék a kőbányai iskolások.

Az év végi Bárka-napon felső tagozatos diákok három csoportban, forgószínpad-szerűen haladtak az állomások között.

A történelem teremben az utcai szociális munkások prevenció előadást tartottak a csoportoknak. Egy rövid, függőségről szóló kisfilmet vetítettek le a gyerekeknek, valamint egy biztonságos internethasználattal kapcsolatos előadással is készültek. A diákok aktív részvételükkel kellemes meglepetést okoztak a vendégeknek.

A könyvtárszobában a Pongrác Községi Ház munkatársai tartottak egy interaktív beszélgetést a helyi közösségek szerepéről és a közösségi házak lehetőségeiről. Egy verseny keretében az osztályoknak programot kellett tervezni a Pongrác Ház vendégeinek a 2015-ös évre, a nyertes projektet pedig – ha a költségvetés engedi, és a diákok szívesen vállalnák – akár meg is valósíthatják. Nagyon sok jó ötlet született, ám a cigányság kultúrájával, meséivel, ételeivel, nyelveivel, táncával foglalkozó klub ötlete osztatlan sikert aratott a Bárka-dolgozók között.

A rendezvény harmadik helyszínén, a tornateremben csoportos vetélkedőt szerveztek játékos feladatokkal, többek kö-



zött a gyermekbántalmazás, gyermeki jogok és kötelességek témakörében. A diákok jól vették az akadályokat és ügyesen teljesítették az állomásokat.

A program után az „eredményhirdetésre” a tornateremben gyűlt össze a felső tagozat, ahol egy rövid összefoglaló után mindenki apró ajándékot kapott. A bárkások reményei szerint a résztvevő gyerekek sok új ismerettel és élménnyel gazdagodtak a színes napon.

Kőbánya ajándéka

December közepén nagyon sok kőbányai család dolgát könnyítette meg a Bárka, illetve az ünnepi ajándékozást finanszírozó Kőbányai Önkormányzat. A karácsony előtt néhány nappal a Kőrösiben megrendezett Bárka-karácsonyra főleg azokat a családokat hívták meg, amelyeknek gondot okozna, hogy igazi ajándékkal és ünnepi terítéssel lepjék meg a gyerekeket. A rendkívül színes, minden gyermek fantáziáját megmozgató kézműves foglalkozásokat követően igazi kulturális csemege következett, a nemzetközi porondon is jegyzett Coincidence Táncegyüttes adott felejthetetlen műsort.



„Kőbányán nemcsak időseknek, hanem gyerekeknek is jó lenni” – mondta köszöntőjében Némethné Lehoczki Klára, a Bárka vezetője. Kovács Róbert polgármester a vendégeket biztosította arról, hogy a Kőbányai Önkormányzat minden rászorulóknak segít. A gyerekeknek és a családoknak nem csak az iskoláztatás terhet könnyítik a különböző pályázati rendszereken keresztül, hanem a karácsonyt is megpróbálják valóban ünnepivé tenni. Kovács Róbert azt mondta, jó érzés látni a sok vidám gyermeket, és azt, hogy az összefogás, a törődés milyen remek közösséget teremtett.

Az ajándék táncműsort követően – az ünnepi Bárka-program megkoronázásaként – 300 családnak adták át Kőbánya vezetői a minőségi élelmiszerekből és finomságokból összeállított ajándékcsomagot.



Egy nyelvet beszélünk

„Kőbánya Budapest egyik legszínesebb kerülete – ezt jelzi az itt élő kisebbségek és nemzetiségi önkormányzatok száma is. Városunk jó befogadó, számít az itt élő, különböző kulturális hagyományokat ápoló emberek erejére és összefogására” – ezt mondta Kovács Róbert polgármester az ötödik alkalommal megrendezett Nemzetiségek Napján. A KÖSZI-ben rendezett hagyományörző karácsonyi ünnepségen a szülőföldről hozott versekkel, táncokkal, zenével rukkoltak elő az előadók. A rendkívül nívós programon a Kőbányai Önkormányzat, valamint a nemzetiségi önkormányzatok vezetői is nagyon jól szórakoztak.



Mikulás a Görög Klubban

A Kőbányai Görög Önkormányzat a XVIII. kerületi Görög Önkormányzattal szervezett közös, Mikulás ünnepséggel egybekötött karácsonyi rendezvényt a Görög Klubban.

A közös ünneplés igazi kulturális csemege és színes, hagyományörző program is volt egyben: a 12 évfolyamos Görög Nyelviskola tanulóiból és a Magyarországon élő görög színészekből álló Neakini Szkini csoport közreműködésével egy ünnepi történetet adtak elő. Ezt követően a Mikulástól ajándékot kaptak a gyerekek, ők pedig köszönetképpen verseket szavaltak és énekeltek.

A görögök közös ünneplését rendkívül jó hangulatú tánc házára zárta.



A szeretet ünnepe

A hagyományokhoz híven, családi hangulatban és szeretetben zajlott a Havasi Gyopár által szervezett civil karácsonyi ünnepség a múlt év végén. A szervezők, a történelmi egyházak képviselői, valamint a főváros és a kerület vezető politikusai is a törődésről, az odafigyelésről, az Istenbe és az egymásba vetett hit fontosságáról beszéltek. Minden jelenlévő székperüt és fiatal arra kértek, hogy lehetőségéhez mérten segítsen azokon, akik rászorulnak, mert a törődésnek nem a forint a mértékegysége, hanem az odaadás, az önzetlenség, a nyitottság és a szeretet.



Villámcsődület a családokért

Karácsony alkalmából ismét gyertyagyújtásra hívták az embereket a Kőbányai Diák- és Ifjúsági Tanács tagjai. A KÖD által a Kőrösi sétányra szervezett flash mob, azaz villámcsődület célja az volt, hogy felhívják a figyelmet az igazi értékekre és az ünnepre hangolják a kőbányaiakat. A szeretet, a család és a közösség volt idén is a jelszó és a csillagszóró, valamint mécses osztó akcióban résztvevők együtt kívántak boldog, gyertyafényes ünnepeket Kőbányának.



Szeretem Kőbányát

Sorozatunkban olyan kőbányai emberekkel beszélgetünk, akik ezer szállal kötődnek a kerületünkhöz, ez a város jelenti számukra az Életet. A múlt év végén a Szabolcs megyében született Hegedűs János mesélt nekünk. Ő nyolcadikos korában, vagyis 1964-ben került először Kőbányára.

Fiatal sportolóként elég tehetségesnek bizonyultam, az Újpesti Dózsában is fociztam! Aztán rengeteg kanyar jött az életembe: Nyíregyházát, Debrecent, majd, az érettségi után Balma-újvárost, aztán pedig Ausztriát is „útba ejtettem”. Ott kicsit hosszabban időztem, több mint egy évtizeden keresztül dolgoztam kint – megtanultam németül, megtanultam burkolni, festeni, vízvezetékét szerelni. 2000 óta ismét hazajöttem, Kőbányára. Az is vonzott, hogy itt mindig volt (és van is) munka, más városrészekből is tízezrek jártak ide dolgozni. Én a Pongrác telepen kaptam munkát: lakásokat festettem ott, de számos iroda is a két kezem munkája nyomán szépültek meg. A környezet, a hangulat meghatározó volt, itt akartam maradni Kőbányán. De az élet nagy rendező!...

Nyugdíjas koromra elveszítettem az öngondoskodás esélyét. Családi tragédiák értek és beteg lettem. A mindennapi küzdelmek során megtapasztaltam - különösen az utóbbi évben-, hogy a Kő-

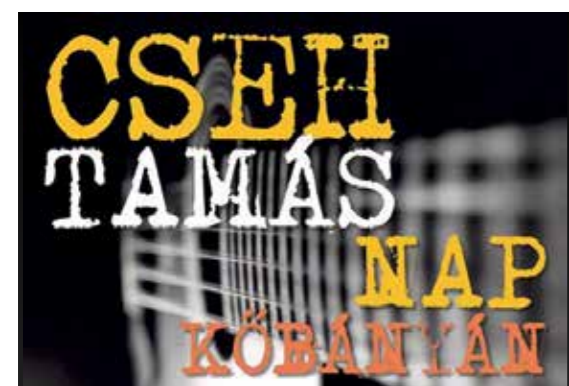
bányai Önkormányzat valóban gondoskodik az idősekről. Nekem is a segítségemre siettek: most a Szivárvány Idősek Otthonában élek.

Ez az otthon nagyon jó környezetet ad minden lakó számára, jól érzem itt magam. Kőbányán él a legtöbb ismerősöm, barátom is, akikkel mindennapos a kapcsolat.

Készülődve erre a beszélgetésre az egyik ott lakó, Zsiga bácsi megkérdezte, hogy ma ki jön értem, talán a fiam? A Barátom – válaszoltam neki. Egy fiatal barátom, aki beültet az autójába és elvisz, hogy láthassam Kőbánya ünnepi fényeit, hogy találkozhassak a régi ismerősökkel. Ha köztük vagyok, megütogetjük egymás hátát, kezét fogunk, áldott ünnepeket és jó évet kívánunk egymásnak.

Én is kívánom Kőbányának, mert befogadott, otthont adott nekem!”

Lejegyezte: Balezky I. Katalin



Január 24-én, szombaton 14 órától

**ZENE
KÉPZŐMŰVÉSZET
TÁNC**

 KŐBÁNYAI SZÉPKORÚAK
KŐBÁNYAI KULTURÁLIS KÖZPONT
1105 Budapest, Szent László tér 7-14. | Tel.: (+36-1) 260-9959 | Fax: (+36-1) 260-9959 | www.korosi.org



Szépkorú segítőket keresünk

SENIOR MENTOR PROGRAM

A Civil Vállalkozások közhasznú szervezet 55 év feletti felnőtteket keres, hogy - mint mentorok és oktatók - az olvasás elsajátításában segítsenek a helyi általános iskolás diákoknak.

Legyen Ön is a Senior Mentor Program tagja:

- segítsen egy fiatal diáknak, hogy sikeresen vegye a tanulmányi akadályokat;
 - dolgozzon együtt csapatban más idősebb felnőttekkel és
 - kapjon havi ösztöndíjat!
- A pedagógiai tapasztalat nem előfeltétel.

További információ:

www.civilvallalkozasok.hu
info@civilvallalkozasok.hu



FELHÍVÁS

KŐBÁNYAI SZENIOR KI MIT TUD

A Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ Szenior Ki Mit Tud-ot hirdet az 55 év feletti korosztály részére.

Jelentkezni lehet Budapest egész területéről és vonzás körzetéből.

Művészeti ágak:

1. irodalom: vers, próza vagy mesemondás
2. zene: szóló hangszer, zenekar, szóló vagy csoportos ének
3. tánc: szóló, páros vagy táncsoport
4. egyéb kategória: pl.: bűvészet, paródia.

A műsorszámok időtartama: szóló esetében: 3–5 perc,
csoport esetén: maximum 6 perc.

Egy csoport illetve egy versenyző egy kategóriában legfeljebb két produkcióval indulhat.

Az elődöntőn bemutatott produkciók legjobbait juttatja a zsűri a 2015. február 26-án megrendezésre kerülő döntőbe.

Elődöntő időpontja: 2015. február 19.

Döntő időpontja: 2015. február 26.

A jelentkezés határidő: 2015. január 25.

További információ:

A jelentkezési lapokat a szigeti.monika@korosi.org email címen várjuk vagy a Kőrösi információjában kérjük leadni.

Szeretettel hívunk és várunk minden jelentkezőt!



NYUGDÍJAS PROGRAMOK A KŐRÖSI CSOMA SÁNDOR KŐBÁNYAI KULTURÁLIS KÖZPONTBAN

1105 BUDAPEST, SZENT LÁSZLÓ TÉR 7-14.

Tel.: (+36-1) 260-9959, www.korosi.org

Január 25-én, vasárnap 15.00 órákor „DALLAMOK SZÁRNYÁN”

Gergely Róbert születésnapi koncert

A „Dallamok szárnyán”... című műsorban ezúttal Gergely Róbert saját szerzeményeit mutatja be. Egy-egy dal már korábban elhangzott lemezein, de így egy csokorba fűzve, még soha. Természetesen azok a dalok is elhangzanak majd, amelyeket a közönség mindig kikövetel magának, így az „Emmanuelle” is.

E születésnapi koncert várhatóan személyes és egyszeri lehetőség lesz mindazoknak, akik szívesen töltenek el egy kellemes délutánt Gergely Róberttel és zenész barátaival.

Fiatal vendége Patai Anna, akit a művész úr fedezett fel.

Kísér az UNISEX együttes. Közreműködik a Flashdance Budapest Tánstudió.

Jegyár elővételben és nagycsaládos kártyával: 2.000.- Ft, a koncert napján: 2.500.- Ft

Január 28-án, szerdán 17 órákor MINDENT TUDNI AKAROK!

-vetített képes előadás Kőbánya helytörténetének érdekességeiről

Harmadik éve jelenik meg a kőbányai kalendárium. Minden évben arra törekszünk – ebben az évben sem történt másképp-, hogy almanachjainkban érdekesebbnél-érdekesebb történeteket tárjunk a tisztelt olvasók elé. Ez évi kiadványunk, a Kőbányai Kalendárium 2015 egy tucat helytörténeti kuriózumot mutat be. A terjedelem egy írásos munka esetében azonban szabott. Az előadás részletesebb tájékoztatást kaphatnak az évkönyv helytörténeti részében foglaltakról, és ki-ké saját ismereteivel is bővítheti az elhangzottakat.

Előadó: Verbai Lajos a Kőbányai Helytörténeti Gyűjtemény vezetője

Január 25-én, február 15-én és március 1-jén, vasárnap 15-19 óráig a Kőrösiben

VASÁRNAPI TÁNCPARTI

Zenél: Somogyi Károly

Belépő: 600 Ft

Február 25-én, szerdán 15 órákor a Kőrösiben KŐBÁNYAI NYUGDÍJASOK AKADÉMIAJA

Dr. Soós Andrea: Személyes adatok védelme

A belépés díjtalan!

További előadások: Kéthetente szerdán

400-asok klubja

KESZE túra programok – 2015. január, február

Újabb fejezetéhez érkezett az ország egyik legaktívabb, szépkorúakat tömörítő sport és egészségmegőrző egyesülete, a KESZE. A köbányai csoda-csapat taglétszáma nem sokára átlépi a 400-as átlomhatárt.

Köbánya polgármestere, Kovács Róbert három éve a saját jutalomkeretéből vásárolt nordic walking felszerelést a köbányai nyugdíjasoknak, hogy elindítson egy egészség-megőrző mozgalmat, egy társasági programot Köbányán. A remek ötletet nagyszerű folytatás követte, hiszen a Köbányai Önkormányzat támogatásával és Majorszky Klára vezetésével egy mára országos hírű egyesület jött létre.

Az egyre bővülő csapat „motorjától” megtudtuk, hogy a nordic edzések mellett folyó, speciális idős-torna foglalkozások több helyszínen maximális létszámmal zajlanak. Majorszky

Klára arról is említett, hogy újabb helyszíneket is keresnek a foglalkozásokhoz, ám ehhez még Kovács Róbert polgármesterrel, illetve az önkormányzat szakértőivel is egyeztetni kell.

A gyorsan duzzadó létszám miatt új oktatókra is szükség lesz, a szépkorúak e területen is bíznak a polgármesteri segítségben.

Az egyesület születésnapjára egyik támogatójuk küldött tortát



Jól indult ez az év is. Amíg más a kályha, vagy fűtőtest mellől kémele a kinti világot, a KESZE-csapat egy vidám havas-túrát szervezett. Ők sem fáztak...

A KESZE vezetőjétől a januári, februári túraprogramokról is tájékoztatást kaptunk. A tervek szerint Majorszky Klára idén is a könnyebb túrákat vezeti – ám a korábbiaktól eltérően idén ezek a programok mindig szerdai napokon vannak. Árvai István a hosszabb, nehezebb terepeken vezet túrákat 2015-ben is.

A programokban mindig adódhatnak változások (pl. időjárási okok miatt), ezért célszerű a program előtt pár nappal érdeklődni a majorszky@gmail.com mailcímen, vagy a 20/443-70-48-as telefonszámon. Személyesen a KESZE irodájában (Ihász u. 26. alagsor) találkozhatnak Majorszky Klárával minden csütörtökön 10 és 13 óra között.

(Az itt közölt februári program nem teljes, a további túrák tervezése most folyik.)

Ünnepi évzáró az akadémián

Az év végén rendezték meg Köbányán a hagyományos kosárlabda kupa-találkozót a Darazsak új, Kada utcai csarnokában. A névadó, Zsíros Tibor sport-ereklyéinek kiállításával egybekötött U-11-es ünnepi kosárlabda tornán a Bakáts tériek győztek az általános iskolások versenyében - 3. helyezett lett a Szt.László (itt tanult a találkozó gólkirálya, Vörös Franciska is), 4. helyezett pedig a Kada iskolai csa-



Nagypályások lettek

A Köbányai Önkormányzat vezetői jó döntést hoztak néhány éve, amikor egy állandó korcsolyapálya építését támogatták. A 3-4 éves korosztálytól a 100 évesig mindenkinek remek sportolási lehetőséget kínáló jégpálya beváltotta a hozzá fűzött reményeket és mára olyan ütőképes jégkorong csapatokat is kiállított, amelyekkel már akár a nagypályás Országos Bajnokságon is el lehet indulni...

A parkolók tele autóval, a járda tele szülővel és gyerekekkel, nagy a jókedv, ameddig a szem ellát. És még egy közös ismertetőjegy: majd minden gyerek kezében korcsolya. Szokványos hétfégi kép az Ihász utca sarkáról, a Kápolna térhez közel: rengetegen mennek a köbányai fehér cápák korisulijába. „Nagyon jó ötlet volt ez a korcsolyapálya” – mondta az egyik szülő, aki a „hőskorról” is tudott, amikor a köbányai jégpálya legfőbb támogatói, Révész Máriusz országgyűlési képviselő, Kovács Róbert polgármestert és Radványi Gábor alpolgármester összefogott, hogy megszerezzék a támogatást a jegeseknek. A köbányai sporttörténelem írásához a Köbányai Önkormányzat támogatásán és a pályázati pénzeket kívül szükség volt néhány megszállottra, akik korcsolyán éltek az életüket. Közülük Paska Zoltán ma is aktívan, szó szerint minden nap kiveszi a részét a gyerekek oktatásából, vagy éppen a pálya működtetéséből.

„Naponta 120-150 gyermek jön hozzánk a köbányai óvodákból és iskolákból szervezett korcsolyaoktatásra. A 4 éves korútól a 10 évesig gyakorlatilag ingyen tanulhatnak korizni, akiknek ehhez kedvük



„Ha csak annyira sikerül velük megszeretnem a jeget, mint amennyire én szeretem, már jól dolgoztunk” (Paska Zoltán)

van. Ráadásul most már elég színes a kínálatunk, hiszen a normál korcsolyázás mellett több korosztályban jégkorong csapatot indítunk az országos bajnokságban és műkorcsolya-oktatás is zajlik pénteken, szombaton és vasárnap nagyon jól képzett műkorcsolya-oktatók segítségével” – mondta nagy örömmel Paska Zoltán, akinek azért tagadhatatlanul a jégkorong áll a szívéhez a legközelebb. „Három éve a nulláról kezdtük és 2014-ben már 83 igazolt versenyzőnk volt. Ez azt jelenti, hogy a White Sharks egy igazi utánpótlás-nevelő egyesületté vált. Az U8-as és U10-es korosztályban is remek eredményeket értünk el, megteremtettük a bázist a nagyobb csapatokhoz. Ám az U12-ben és az U16-ban elértünk a legjobb szintre és úgy gondoljuk, hogy tovább kell lépni, gondozni kell a tehetségeket. Ez azt jelenti, hogy 2015/2016-os szezonban szeretnénk elindítani ezt a két csapatot a nagypályás Országos Bajnokságban.”

Paska Zoltán hisz a továbblépés szükségességében és bízik benne, hogy mindenki támogatja ezt a tervét. A kiírásban szereplő kritériumoknak a White Sharks Hockey Club megfelel, mindkét korosztályban ki tudják állítani a három

sort, plusz két kapust, ami tartalékokkal együtt 20-22 ütőképes jégkorongozót jelent csapatonként. A fehér cápák rendelkeznek ennyi jó játékosal, annak ellenére is, hogy több nagy hazai klub felfigyelt a köbányai klub eredményeire és ifjú játékosaira és egyre több tehetséget próbálnak tőlük eligazolni.

„Hatalmas a pálya fenntartásának a költsége – annak ellenére is, hogy a 8-10 kollégámnak egy része önkéntes, ingyen, szerelemből teszi a dolgát, oktatja a korcsolyázást. A kiadásaink ellenére be kell vállalni a nagypályás bajnoki részvételt. Az edzésekhez a nagypálya bérlete még nagyobb terhet jelent, de bízunk benne, hogy a lehetséges támogatóink látják, milyen nagy munkát végzünk. Az egyesület jövője az, hogy legyen majd egy saját nagypályánk és akadémiai rendszerben oktassuk a főként Köbányáról érkező gyerekeket. Az akarat, a tudás, a teljesítmény megvan már ehhez, reméljük az anyagi háttérét is sikerül majd biztosítani.”



Január:

20., kedd: Budai hegység. Találkozó: 9 órakor a Széll K. téren. (A túrát az időjárás és terepviszonyoknak megfelelően vezeti Árvai István.)

21., szerda: Gödöllői dombság/ Isaszeg - a település megismerése, Falumúzeum megtekintése (buszos program, előzetes jelentkezéssel, vezeti: Majorszky Klára)

27., kedd: Budai hegység/ Találkozó: 9 órakor a Szell K. téren. (A túrát az időjárás és terepviszonyoknak megfelelően vezeti Árvai István.)

28., szerda: Gödöllői dombság / Szada - a település megismerése (buszos program, előzetes jelentkezéssel, vezeti: Majorszky Klára)

Február

4., szerda: Budai hegység/Naphegy – Tabán – Gellért-hegy (előzetes jelentkezés: január 28-ig, vezeti: Majorszky Klára)

11., szerda: Börzsöny/ Szendehely - Katalinpuszta (buszos program, előzetes jelentkezéssel, vezeti: Majorszky Klára)

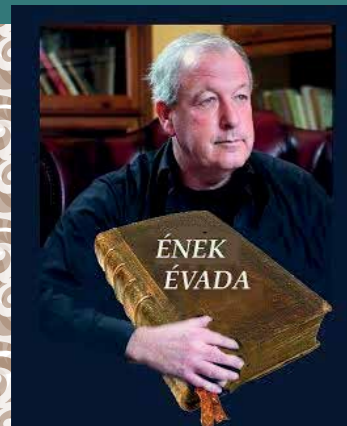
18., szerda: Budai hegység/ Normafától Makkosmáriáig – könnyű túra, vezeti: Majorszky Klára

21-22., szombat, vasárnap: Budapest/ Idegenvezetők napja (kiírás után várható további információ)

25., szerda: Börzsöny/ Vác (buszos program, előzetes jelentkezéssel, vezeti: Majorszky Klára)

Vámos Miklós

„Ének Évada” c. előadása
Február 22. 17.00



Az előadás után
könyvvásárlási
és dedikálási
lehetőség.

Jegyár elővételben 2000 Ft,
a program napján 2600 Ft



KÖRSZI 1105 Budapest, Előd u. 1.
Tel: 260-1993 www.korosi.org



ÚSZÁS

A Stílus Kőbányai Úszóiskola és Sportegyesület immár
14 éve várja szeretettel az alábbi
szolgáltatásaival a kőbányai családokat:

- vízhez szoktatás (2-3 éves kor között)
- úszásoktatás (3 éves kortól 100 éves korig)
- rendszeres edzés biztosítása amatőr szinten is
- stílusjavítás
- más vizes sportágakra előkészítés
- (vízilabda, szinkronúszás, öttusa stb.)
- versenyztetés
- óvodai és iskolai csoportok oktatása
- versenyrendezés
- nyári úszótábor
- felőttoktatás
- különböző családi programok

Oktatóink gyermekcentrikus szemlélettel és többéves szakmai gyakorlattal rendelkeznek.

Nálunk az egész család sportolási igénye kielégíthető egy helyen, egy időben!

Részletek honlapunkon: www.stilus.hu.

Szeretettel várunk mindenkit az Újhegyi Uszodában.

Major Judit elnök

(tel: + 36-30/999-5120, e-mail: majorjudit@hotmail.hu)

Rejtvény

A helyes megfejtéseket a 1102 Budapest, Szent László tér 20. vagy a kobanyai@korosi.org e-mail címen várjuk január 30-ig. A nyerteseket telefonon, e-mailben értesítjük. A nyeremények átvehető a szerkesztőségben, előre egyeztetett időpontban: 06-20/367-7759.

1.	MEGHITT	IGAZGÁTO ROMAI CSASZÁR VOLT	NADRÁG- SZU MEG- NYUOVÁS	- Jó reggelt, szomszéd! Milyen vörösek a szemei! - Jaj, ne is mondja, nem aludtam az éjjel egy percet sem. Valami szörnyen bűgött a házban. Maga nem hallotta?				BAZÁR LÉPRE MEGY	HÁTSÓ FERTÁLY KÖLCSÖN- AD	FEGYEL- MEZETT RADIO- LÓKÁTOR	2.
BIBLIAI VÁROS											
CSAPODÁR			NANO ÉMELYÍTŐ					GYASZ- DAL VÉDMŰ			
GLANDU- LA FOSZLÓS									O-GÖRÖG NÉP HUS- MENTES		
		BOSSZUS SÓHÁJ BÜFÉ		NYÉL KIPAROL- GÁS	DUBLIN LAKÓJA FUNDÁTOR	TÁNC- JÁTEK HAJÍT	VISSZA- VÁGÓ HÍZLALT ÖKÖR				
FÉLRE		LEGÉNY KEZMUN- KÁZIK	AGANCOS TÁBLA- KÉP				ELHÁRÍT HATÁR- VONAL				
VERSENG GYEPÁL						FOGLALÓ BOKSZO- LÓNK				HAVAS SPORT SZIVÓTÓK	
		RANGJEL TALIGA	JELLEMEZ HINTÁZTAT								ROMAI S-ŐS SZABÁLY
					TORINO FOLYÓJA ARANY		EGYPTOMI ISTEN DOKUMEN- TUM		EJNYEI DORONG		
GYASZ- BESZÉD BÖGŐ					KIRI A TÖMEGBŐL LAPOS			CSANOS TITULUS		TEST- ÁLLÁS HELYETTE- SÍTŐ	
CSEMELY ELAVULT		- OVO (ELEVE) HURROS FEGYVER		VIGVAM E NAPON			KOMPÁNYA PARIPA				
			CSALÓKA KÖTŐSZÓ				... BABA (MESHŐS) A KÉN VEGYJELE		KACSA- ÚSZTATÓ NÉVELŐ		KAMARAI TAGI KÉRDŐ- SZOCCSKA
	Z					HASADÉK			CSAPAT		

Cellulit harc – tökéletes alak nyárra!

A helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a kevés folyadékbevitel a felszedett kilók és testi fájdalmak mellett idővel a narancsbőr megjelenéséhez is hozzájárulhatnak.

Minél korábban elkezdünk odafigyelni testünkre, életmódunkra, annál gyorsabban szabadulhatunk meg a zsírpárnától és a narancsbőrtől.

A megfelelő étrend kialakítása mellett rendszeres sportolásra és masszázra is szükség van az ideális forma eléréséhez.

Látványos átalakulást érhetünk el fizikai állapotunknak megfelelő edzéssel, masszázzsal és helyes táplálkozással már néhány hónap után! 10-12 cellulit masszázs után centiméterekben mérhető a fogyás és látványosan sebb, feszebb lesz a bőr.

Érdemes szakember tanácsát kikérni a mozgással, életmóddal kapcsolatban! Sportközpontunkban masszőrök, dietetikus, személyi és aerobic edzők is állnak a vendégek rendelkezésére, hogy az egyéni igényeknek megfelelő leghatékonyabb mozgás- és életmódprogramot alakítsák ki.

Hozd ki Magadból a legjobb formád! Ha még nem jártál nálunk, akkor az alábbi kupon felmutatásával 500 Ft-ért próbálhatod ki szolgáltatásainkat!

Várunk szeretettel Sportközpontunkban!

A Prima Wellness csapata

www.primawellness.hu
Budapest, X. kerület, Gyömrői út 99.
Telefon: +36 1 431-01-32
Nyitva tartás: H-P: 6.00 - 21.30
SZO - V: 8.00 - 19.30

Fitness:
Professzionális géppark,
Személyi edzés,
Állapotfelmérés,
Egyéni edzésterv

Aerobic:
Spinning, TRX,
Hot Iron,
Funkcionális edzés,
Alakformáló,
Zsírégető, Hangon,
Step, Jógá,
Pilates

SPA:
Aqualitess,
Szőszoba,
Finn szauna,
Gőz- és infrakabin,
Jákuzzli,
Medence

Egyéb szolgáltatásaink:
Masszázs,
Squash,
Szolárium,
Fitt bár

Újonc jegy 500 Ft
A kedvezményes ár csak a kupon felmutatásával vehető igénybe!

KUPON

Megsérült az autója?

TELJESKÖRŰ SZOLGÁLTATÁSSAL ÁLLUNK RENDELKEZÉSÉRE

- KÁRFELVÉTEL, BIZTOSÍTÁSI ÜGYINTÉZÉS
- KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
- FÉNYEZÉS
- GARANCIA VÁLLALÁS
- A LEGKORSZERŰBB TECHNOLÓGIÁK, MINŐSÉGI ANYAGOK
- HORPADÁS JAVÍTÁS FÉNYEZÉS NÉLKÜL



A JAVÍTÁSI IDEJÉRE INGYENES CSEREAUTÓT BIZTOSÍTUNK!

HÍVJON MINKET!

Tel.: 06-1/431 0263, 06-70/6611 960

www.facebook.com/venyige3

E-mail: autojavito@venyige3.hu | www.venyige3.hu



A minőség záloga a szaktudásunk

10
Kőbánya Televíziója

Minden hét pénteken 17.00 órakor új adással jelentkezzünk!

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: S9 (161,25MHz)

ÁLLÁSLEHETŐSÉG MEGVÁLTOZOTT MUNKAKÉPESSÉGŰ EMBEREKNEK

Jelentkezés a 06-29/321-876 telefonszámon

Felkészítés a nyílt munkaerő-piacra a Civil Érték Egyesületnél TÁMOP-5.3.8.A3-12/2-2012-0010 azonosító számú projektben megváltozott munkaképességű emberek számára.

INGYENES SZOLGÁLTATÁSOK
MUNKAVÁLLALÁSI IGÉNYEK FELMÉRÉSE
MUNKAHELY FELTÁRÁS
ÁLLÁSINTERJÚRA VALÓ FELKÉSZÍTÉS
MUNKAKÖZVETÍTÉS

Jelentkezni lehet:

BÁRKA Kőbányai Humánszolgáltató Központ - Családsegítő Szolgálat 2015.01.22-én 10:00-13:00 óráig, cím: 1108 Budapest, Sibrik Miklós u. 76-78.

Érdeklődni lehet a Civil Érték Egyesületnél: 2225 Üllő, Pesti út 124., telefon: 06-29/321-876.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



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! 2015. január 22-28.



1099
Ft/kg

Kométa
Mindennap finom!
Házi disznósajt műbélben



859
Ft/kg

Füstölt
kenyérzalonna

229
Ft/db



Saga Gyümölcstea
20 filter, többféle íz, 36 g

219
Ft/db

Dreher Winter
Moment
dobozos sör
0,5 l, 438 Ft/l



Bármely 2 db termék
vásárlása esetén az ár:

499
Ft/db



Coccolino öblítő
többféle, 950 ml-1 l,
499-525 Ft/l

289
Ft/db



Jar
mosogatószer
többféle,
500 ml, 578 Ft/l

1899
Ft/db



Tomí mosópor
Amazónia, Color,
40 mosás, 3 kg, 633 Ft/kg

149
Ft/db



Oops!
Papír zsebkendő
Sensitive, Aloe Vera,
Lószivrag, 100 darabos

75
Ft/db



Nestlé Aquarel ásványvíz
szénsavas, szénsavmentes,
enyhe, 1,5 l, 50 Ft/l

Vásároljon a gazdaságos, családias MAGYAR üzletekben!