

Római Parti Hírek

DUNAI ÉLETKÉPEK 2019. XXIV. évf. 4. sz. • Rómaifürdő Telep Környezetvédő, Szabadidő és Diák Vízisport Egyesület



Nyári nyitva tartás, április 28-tól: 08,00-22,00

www.cziniel.hu
Nánási út 55., tel: 1/240-1188



**Omega3
Pisztráng Bistro**

MEGNYÍLT
az első budapesti
pisztráng étterem
a Nánási udvarban.



Tel.: 0630/153-25-49

www.nanasiudvar.hu

| 1031 Budapest, Nánási út 47-49. |

[facebook/nanasiudvar](https://facebook.com/nanasiudvar)

A tartalomból

Kedves Olvasó!

Rómaifürdő SE Hírek – Déli kaland
Suli Hírek: Aquincum Általános Iskola,
Bárczi Iskola, Fodros Iskola
Római Parti piac – Csülkös lángos hódít

a Római Parti piacon
Állatorvosi rovat: Négylábúink helyes
táplálása
A Mi Rómaink: Újabb római-parti szom-
bat a takarítás jegyében
Ismét elindul a lakossági komposztálási
program

Birtokba vették az árusok és a vásárlók
a békásmegyeri piac új csarnokát
Óbudaiak a Lupa Beachen – 2019.
május 25.
Kihívás Napja – 2019. május 29.
Óbudai Nyár 2019. -polgármesteri
ajánló, programok

Civil hírek: Római SE, Összefogás Óbu-
dáért
Kulturális ajánló: Platán Könyvtár, Könyv-
ajánló, Eseményös – Kulturális, Turisztikai
és Információs Pont
Világraszóló élmények testközelből a
szegedi kajak-kenu VB-n

„Ember! önző vágy vezérel.
Bánatával, örömeivel
Ezt az undok szép világot
Sorsodon át nézve látod.” (Reviczky Gyula)



Kedves Olvasó,

akik hónapról-hónapra lelkes olvasói lapindító jegyzeteimnek, tudják, hogy mindig olyan gondolatokat osztok meg, ami éppen foglalkoztat, ami zavar, ami bánt, vagy ellenkezőleg, aminek örülök, ami jó érzéssel tölt el. Ez a csoda az írásban: adok valamit, ami az enyém. Ajándékozás, de valahol mégis önzőség. Emlékszem ifjú hajdon koromban is írtam, csak úgy magamnak. Történeteket találtam ki valóságos szereplőkkel. Rajtam kívül soha nem olvasta senki. Egy nagy, barna spirálfűzet volt, tele apró betűkből felfűzött kézírással: szerelmi történetek, félelmek, vágyak, kísértések, minden, ami egy középiskolás lányt foglalkoztathatott a nyolcvanas években. Sok verset olvastam akkoriban is, éltem bennük, de soha nem írtam. Hosszú betűsorok, egymásba öltött szavak, mondatok, amik arra hivatottak, hogy másolják a gondolataimat. Ez az én világom. Olyan jó lenne most azt a fűzetet a kezembe venni, belelapozni, kicsit újraélni az akkori magamat. Nem tudom megtenni, mert a spirálrugóval összefűzött kockáslapok valahol ott maradtak életem valamelyik fontos állomáshelyén. Ma már inkább a

valóságról, a minden napokról írok, a játékokat a szavakban, a szavak egymásra utaltságában keresem. És ahogy írtam, csupa önzőség vezérel ebben: megszabadulni gondolatoktól, átadni másnak, hogy velem legyen, hogy vele legyek. Kihaszna-lom a szavakat. Kérdezek, válaszokat keresek, felelek: megmutatom magam. Ahogy most is. Pedig a tavaszról, a má-jusi örömről szerettem volna írni, hogy a Római-part újra benépesült, elindult a szezon. De... két hete esik az eső, a má-jusi esték olyan hidegek, hogy csak egy-két nagyon elszánt ember ücsörög a Duna-parton. A Dunán leginkább az ed-zésen száguldó versenyhajók mutatko-znak. Volt már egy ilyen májusunk, nem is olyan régen. 2013-at írtunk: csak esett, esett. Június első napjaiban már tudtuk, hogy a Duna kinövi a medrét, csak azt nem sejtettük, hogy soha nem látott ma-gasságban tetőzik majd. Küzdöttünk, pa-koltunk, takarítottunk. Hol sirtunk, hol neveltünk tehetetlenségünkben, de a vízi telep elűszott, vele az egész nyarunk, a táboraink, a túráink. Most félek, de biza-kodom. Kedves Olvasó, kérem, nézze el az önzőséget, és bizakodjon velem. Köszönettel:

Fehér Ágnes

Márai Sándor: Felelni

Néha felelni kell az élet kiszámíthatatlanul bekövetkező, s elodázhatatlanul végzetes pillanataiban: felelni kell, az egészre. Ki vagyok? Mit akarok?
Ki ellen, kinek érdekében akarok élni?
Miért? Milyen képességekkel, eszközökkel, felkészültséggel?
Ami fontosabb mindennél: milyen szándékkal?...
És, felelni az egészre: hol tartok?
Van-e még tartalékom áldozatkészségből, önzetlenségből, vagy már csak megővni és megmenteni akarok maradék készleteket?
Ez a pillanat az életben, amikor felelni kell.
Várják a választ, a csend nagy, drámai.
De ilyenkor megtudod és észreveszed, hogy e kérdésekre szavakkal nem, csak az élettel lehet felelni.

RÓMAI PARTI HÍREK – DUNAI ÉLETKÉPEK

Kiadja az RSE Római Part Nonprofit Kft.

1031 Bp. Sóvári u. 26. II./I.

Felelős kiadó: Rátkai János üv.ig

Főszerkesztő: Fehér Ágnes

Tördelőszerkesztő: Kiss Marianna

Szerkesztőségi e-mail: romaipartihirek@gmail.com

Nyomda: Oláh Nyomda és Kiadó Kft.

Hirdetésfelvétel: a szerkesztőség címén és telefonszámán

1031 Bp., Nánási út 53. Tel.: 240-3048, 06 20 9436-521

e-mail címünk: rse@enternet.hu • www.romaifurdo-se.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Megjelenik havonta 13.000 példányban. Eng. sz. B/ISK/204/1993



HAJÓKÖLCSÖNZÉS

Római-part,

Nánási út 53.

Rómaifürdő SE

2-3-4 személyes

TÚRAKENU: 3500,-Ft/nap

Nagy 4 SZEMÉLYES KENU:
4000,-Ft/nap

5 SZEMÉLYES KENU:

4000,-Ft/nap

7-8 személyes TÚRAKENU:

6500,-Ft/nap

1 személyes TÚRAKAJAK:

3000,-Ft/nap

2 személyes TÚRAKAJAK:

3500,-Ft/nap

1 személyes

TENGERIKAJAK:

5000,-Ft/nap

MENTŐMELLÉNYT INGYENESEN
BIZTOSÍTUNK, KÖTELEZŐ!

HORDÓ: 400,-Ft/nap

HAVI TAGDÍJ hétfőtől péntekig
9,00-19,00 ÓRÁIG: 10.000,-FT

ÉVES TAGDÍJ: 40.000,-FT

HAJÓTÁROLÁS: 40.000,-FT/ÉV,
SZEZONRA: 30.000,-Ft
(május 1-szeptember 30-ig)

KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK:
ÚSZNI TUDÁS
SZEMÉLYI IGAZOLVÁNY LEADÁSA
A HAJÓZÁSI SZABÁLYZAT BETARTÁSA
A KÖLCSÖNZÉSI FELTÉTELEK BETARTÁSA
TÚRANAPLÓ VEZETÉSE

FIGYELEM!

KAJAK-KENU

szakosztályunk várja a
10-15 éves gyerekek
jelentkezését.

Felnőtt kajak-kenu oktatás, túrák, céges
tréningek, iskolai kajak-kenu oktatás
(III. kerületi oktatási intézményeknek térítésmentesen),

HAJÓBÉRLÉS ÉS -SZÁLLÍTÁS.

Tel.:
06 20 9436 521

RÉSZLETEK:
www.romaifurdo-se.hu

Apukák focibajnoksága

Bajnok lett a „KETTŐÁ”!

Izgalmas sportesemény helyszíne volt május 10-én a Dr. Béres József Általános Iskola udvara. Kilencedik alkalommal csaptak össze az osztályokat képviselő apuka focicsapatok. A tavaszi kupaversenyen hat osztály képviseltette magát. Tíz izgalmas mérkőzésen váltották egymást az apukákból álló csapatok, míg a pálya szélén, a lelátókon a gyerekek, anyukákkal, pedagógusokkal megerősített hada szurkolt, hangszálait nem kímélve. Küzdöttek is az apukák meccsről meccsre. A döntőt végül a 2.a és a 6.a apa-csapat játszotta, amiből a „KETTŐÁ” került ki győztesen 2-1-es végeredménnyel. Ez a győzelem egyben új bajnok-avatást is jelentett, hiszen a vándorkupát a hatszoros győztes 5.b apuka válogatottjától hódították el, ami most már a 2. a osztály termék díszíti. A csapat tagjainak az osztály egy-egy aranyéremmel köszönte meg a győzelmet.



Rómaifürdő SE HÍREK

www.romaifurdo-se.hu

Kajak-kenu Szakosztály edzések

Hétfő – Szerda – Péntek 16,00–18,00-ig

Szo: 10,00–12,00 óráig

Helye: 1031 Budapest, Nánási út 53. Vízi telep

Jelentkezni

Bögös Ádám edzőnél a

06-70-415-1314-es
telefonszámon lehet.



Déli kaland

Évadnyitó vízi túra a Drinán

A Nemzetközi Duna-túra szerb résztvevői évek óta invitálnak bennünket, hogy csatlakozzunk a hagyományos tavaszi túrájukhoz, amit április végén, május elején szerveznek a Drinán. Az időpont nekünk még kicsit korinak tűnt a sátorozós túrához, de az idén, a 20. Nemzetközi Drina túrán mi is csatlakoztunk a boszniai Visegrádból induló csapathoz. A Duna-túráról ismerős arcokkal találkoztunk és örültünk kölcsönösen egymásnak az esős zord időjárás ellenére is. A túra Mehmed pasa hídjától rajtolt el és egészen a Száva torkolatig tartott 5 napon át. Az első két napon lélegzettelállító látványban volt részünk, ahogy a smaragd zöld folyó méltóságteljesen kanyargott a sziklameredélyekkel szegélyezett medrében, volt, ahol égből nyúló sziklaszurdokban haladt, máskor zöld lombokkal borított kisebb-nagyobb dombok és hegyek váltották egymást. Harmadnapon határfolyóvá vált a Drina Bosznia-Hercegovina és Szerbia között, és az is maradt 180 km-en át. Látványosságban ezután sem volt hiány: egy-egy vízesés, egy, a folyó közepén, sziklán magányosan álldogál házikó, olykor vadul rohanó víz tette izgalmassá a túrát. Eveztünk erőműgáttal visszaduzzasztott tavakon, sokat áztunk, éjszaka sem volt melegünk a sátorban, mégis úgy jöttünk haza, hogy ezt meg kell mutatnunk a többieknek.

Rátkai János



Iskolások a Dunán

Megkezdődött a vízi sport oktatás tavaszi időszaka

Ahogy ilyenkor már megszokott az egyesület életében, májusban indul a vízi sport oktatás, amikor a környező általános és középiskolák diákjai egyeztetett időpontban érkeznek a Rómaifürdő SE vízi telepére. Ott szakedzők irányításával a kajakozás, kenusás technikáját igyekeznek elsajátítani. A program a nyári önkormányzati napközis táborban folytatódik. Az önkormányzat támogatásának köszönhetően évi 100-120 gyermek lehet részese annak az élménynek, amit egy-egy Dunán töltött óra jelenthet.



Rómaifürdő SE

Nyitott vízi telep Kihívás Napján a Római-parton

2019. május 29-én

10,00-19,00 óráig

bárki betérhet hozzánk
egy kis mozgásra.

Lehetőségek:

1. Kajakozás, kenusás akár kezdőknek is.
2. Kosárra dobás
3. Kapura rúgás
4. Asztalitenisz
5. Tollaslabda



Várunk óvodás és iskolás csoportokat, munkahelyi közösségeket, erre járókat akár gyalogosan, akár kerékpárral.

Címünk: 1031 Budapest, Nánási út 53., a Duna felől: Római-part 29.

INFORMÁCIÓ:

06 20 492 0055 Fehér Ágnes



„Szép az idő, száz evező csattog
a vízben már...”

Nyári vízi sporttábor a Római-parton 8-14 éveseknek



Helyszín:

1031 Budapest, Nánási út 53.
Rómaifürdő SE vízi telepe

Turnusok:

2019. 06.17-21.

2019. 07.01-05.

A tábor nyitva tartása: 8,00-16,30 óráig
Program: kajakozás, kenusás

A tábor szakmai programját
Rátkai János olimpiai ezüstérmes,
többszörös világ bajnok kajakozó vezeti.

Kiegészítő sportágak: asztalitenisz,
kosárlabda, foci, tollas

A tábor ára: 22.000 Ft (testvértkedvezmény: 25 %)

A részvételi feltételekről érdeklődjön a
06 20 492 0055-ös telefonszámon
Fehér Ágnes táborvezetőnél.

Hídépítő Kupa az Újpesti-öbölben



Bronzérmes egyesületi kajakozó

Harmincnál is több egyesület, közel száz versenyzőjével, április végén került megrendezésre a 2019. évi, A-Híd Építő Kupa, Öbölkör Bajnokság az Újpesti-öbölben. A Rómaifürdő SE versenyzője Perger Mercédesz a K-1 női felnőtt mezőnyben 3. helyen végzett.

AQUINCUM Általános Iskola

Ismét nálunk a vándorkupa

A 2014 óta minden évben megrendezésre kerülő országos Kőrösi Science angol nyelvű csapatversenyen az Aquincum Angol-Magyar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola idén is két csapatot indított. A vetélkedő témája környezetvédelem ökológiai aspektusai voltak.

Előzetes feladatként minden csapatnak egy prezentációban kellett feldolgoznia a témát. A diákok választása a lakóhelyünkhöz (Aquincum) több okból is kapcsolható Fertő-Hanság Nemzeti Parkra és az Aggteleki Nemzeti Parkra esett. A párhuzamot a vizes élőhely és a cseppkőbarlang adta.

Hetekig szorgalmasan készültek a versenyre, és igazi csapatmunkával mindenki kivette a részét a feladatokból. Saját készítésű kitűzőkkel és szerencsepénz „osztogatással” tették érdekessé előadásukat. A versenyzőknek a bemutatót követően különböző rejtvényeket és érdekes feladatokat kellett megoldaniuk.

Iskolánk tanulói taroltak a versenyen. Aranyéremmel tért haza a Horváth Lili, Rácz Lukács, Hörömpöli-Tóth Eszter és Wavrik Julianna alkotta csapatunk.

Ugyan olyan büszkék vagyunk a negyedik helyen végzett csapatra is, mert ők is nagyon szépen szerepeltek, és mindössze fél ponttal maradtak le a dobogóról: Kiss Zsombor, Keszi Léna, Kató Boglárka, Réthy Gellért.



Gratulálunk versenyzőinknek és felkészítő tanáraiknak, Nagy Beátának és Nick Ildikónak!

BÁRCZI Általános Iskola

TEHETSÉGNAP Békásmegyeren „Színház, zene, tánc”

2019. május 2-án délután három iskola vette birtokába a Békásmegyeri Községi Ház színháztermét. Az idén a Bárczi Géza Általános Iskola szervezésében második alkalommal mutathatták meg tehetségüket a Bárczi, a Csillaghegyi és a Medgyessy Ferenc Általános Iskola tanulói. Mindhárom iskola Tehetségpont, ahol megkülönböztetett figyelemmel segítik azokat a gyermekeket, akik valamilyen műveltségi területen kimagasló teljesítményt érnek el. Egy évvel korábban „Varázscseruzák” címmel a kis „képzőművészek” mutatkozhattak be alkotásaikkal, mely nagy sikert aratott. Már akkor megszületett a gondolat, hogy milyen jó lenne hagyományt teremteni. Az idén a Bárczi Géza Általános Iskola összefogásával az irodalom, a zene és a tánc töltötte meg azt a másfél órát, melynek során lélekemelő produkciókban volt része mindazoknak, akik a nézőtér sorait megtöltötték.

Fergeteges előadással mutatkozott be a Csillaghegyi Általános Iskola Mazsorett csoportja, színjátszói, valamint Jeney-Till Szonja, aki dalszövegeivel gyönyörködtetett minket. Ezzel a produkciójával korábban a kerületi népdaléneklési verseny első díját, sőt a fővárosi megmérettetés arany fokozatát is elnyerte.

A Medgyessy Ferenc Általános Iskola képviselőjében Berki Kevin – korcsoportjának első helyezett prózamondója – csalt mosolyt a hallgatóság arcára egy humoros írás előadásával. A Kincső Néptánc együttes ragyogó arcú táncosaival és a rájuk jellemző magas színvonalú, igényes produkciójával varázsolta el a közönséget. Több mint 40 éve óvják, őrzik és adják tovább nemzedékről nemzedékre nemzetünk táncagyományát. Nevükhöz számtalan hazai és külföldi siker fűződik.

A Bárczi Géza Általános Iskola tehetséges növendékei közül Széles Hanna kedves előadásával, angyali lényével szerzett derűs perceket a közönségnek. Ő az idén a negyedik osztályosok versenyében megnyerte a kerületi prózamondó kategóriát.

Színvonalas előadással mutatkozott be az iskolai színjátszókör is, akik ezzel a darabbal a József Attila Színház pódiumán is jelenkedhetett már néhány hete, ahol Aranydiplomát vehettek át. A hangszeres zene műfaját Kovács Péter, iskolánk tehetséges zongoravirtuóza képviselte. Lélek

melengető, művészi előadásával rendkívüli élményhez juttatta a hallgatóságot. Mindhárom intézmény résztvevő diákjai méltón képviselték ezen a délutánon a tehetséget, az értéket és a magas színvonalat. Köszönjük nekik és felkészítő tanáraiknak ezt a szép délutánt!



FODROS Általános Iskola

DIGITÁLIS TÉMAHÉT 2019 a Fodrosban

Iskolánkban idén második alkalommal került megrendezésre a Digitális Témahét április 8. és 12. között.

A program megnyitójával indult, ahol egy rövid beszéddel egybekötött bemutató és egy kisfilm segítségével megtudhatta a diákság, hogy a mindennapos oktatás folyamatába milyen kreatív, játékos módon épülhet be a digitalizáció, az internet alapú technológiák.

A témahétre a bejárat falújságon programok széles választékára hívtuk fel az iskolába érkezők figyelmét.

A hét folyamán tanáraink különleges digitális tanítási órákkal várták a gyerekeket, érdekes fantáziáaneveket adva óráiknak.

A gyerekek pedig izgatottan várták, vajon

mi fog történni azon a testnevelés órán, melynek neve: „Tesióra csak telefonnal”, vagy hogy „Linkeskednek” rendhagyó olvasásórán a 4. b-sek. De ugyanilyen különleges volt az első osztályosok „Digi-dagi nyuszika” rajz órája, vagy a „Számítógéppel az óceánok mélyén” című földrajzóra... és még sorolhatnánk a változatos, színes digitális tanórákat, melyek pedagógusaink bizonyították, hogy az IKT eszközöknek, tableteknek, okostelefonoknak fontos helyük van az oktatásban.

Hasonlóan színvonalas program várta a felső tagozatos tanulóinkat a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban látogatta meg, ahol egy digitális élménypedagógiára épített élvezetes foglalkozáson vehettek részt a tanulók.

Az alsó tagozatos diákjaink kreatívkodtak! Digitális eszközökről készítettek kézirajzokat, újrhasznosítható anyagból pedig való-

sághú informatikai kutyákat barkácsoltak. Az ötletesebbnél ötletesebb és szebbnél szebb munkákból kiállítást a rendeztünk a tanári előtt a tanulók nagy örömeire.

A diákok és a pedagógusok visszajelzéseiből tudjuk, hogy tartalmas hetet zártunk,

kedvelték a megszokottól eltérő, különleges tematikájú, digitális eszközöket felhasználó és újszerű módszereket bemutató órákat, ezért elhatároztuk, hogy jövőre is részt veszünk a Digitális Témahét programjain.



Csülkös lángos hódít a Római parti Piacon

Többszörösen díjnyertes lángossal bővült a kínálat a Római parti Piacon. Ági és férje a Balaton mellől érkeznek, ahol a tihanyi piacon szinte állandó a kígyózó sor a standjuk előtt. A kerületben nagy sikerrel debütáltak május 18-án, a sor itt is hamar kialakult, sokan csak miattuk mentek a piacra, a lángos pedig idő előtt elfogyott. Június 1-jén érkeznek legközelebb és terveik szerint minden szombaton megtalálhatóak lesznek a Nánási udvarban. Kínálatukban a hagyományos variációk mellett csülkös, juhtúrós, valamint csülkös-juhtúrós lángos is megtalálható. Érdekes tehát szombatonként ellátogatni a Római parti Piacra, ha nem is a piacon kapható portékák miatt, de egy jó lángosra biztosan. A piac Facebook oldalán teszik közzé a velük kapcsolatos híreket.

Római parti Piac

Nánási út 47-49.

szombatonként 8.00-13.00



10 éves a Budapest III. Kerületi Polgárőr Egyesület

Éppen 10 éve, hogy az óbudai polgárőrök egyesületté formálódtak, hogy így szolgálják a kerületben élőket. A jubileumról egy ünnepség keretében emlékeztek meg a 3K-Kulturális Központban. Az ünnepségen részt vett Bús Balázs polgármester, az Országos valamint a Budapesti Polgárőr Szövetség elnöke is.

Önökért, önként – Óbudáért!

A kivetített fotó-összeállítás és a szervezet elnöke, Szűcs János visszaemlékezéséből is kiderült, hogy kezdetben leginkább a lelkesedés, a közös ügyért érzett felelősség hajtotta előre az egyesület tagjait, komoly felszerelés, háttérbázis nélkül. Előbb bizonyítottak, megmutatták magukat, évről-évre tették magukat nélkülözhetlenné kerületi rendezvényeken, helyszín biztosításokon. Ma már több, komoly felszereltséggel bíró járőrrel végzik a szolgálatot. A rendezvényeken túl jelen vannak az iskolákban, ahogy a nyugdíjas korosztály bűnmegelőzési felvilágosítást is munkájuk részének tekintik. A kerületi eseményeken nem csak, mint segítőkre számítanak, de legtöbbször aktív részt-

vevői, legyen szó sport-, vagy főzőversenyről. Járőrszolgálatukkal, folyamatos jelenlétükkel az itt élők biztonságérzetét növelik. Munkájukat az elmúlt évek során több szinten is elismerték. Ezek közül is kiemelkedik a legutóbbi, amikor Szűcs János a bűnmegelőzés területén végzett kimagasló tevékenysége elismerésül egy karórát vehetett át dr. Pintér Sándor belügyminisztertől, de kiérdemelték már a Polgárőr Érdemkereszt arany és bronz fokozatát is.

A kerek évfordulós ünnepségen **Dr. Túros András, az Országos Polgárőr Szövetség elnöke**



is köszöntötte az ünneplőket, elismeréssel szólt a helyi polgárőrök munkájáról, a rendőrséggel való eredményes együttműködésről. Bús Balázs polgármester köszöntőjében fogalmazta meg, hogy a rend és a közbiztonság alapján határozzák meg sokan, hogy mennyire komfortos az adott város vagy városrész. A III. kerületi polgárőrök nagyban hozzájárulnak az itt élők komfort-érzetének javításához. Az önkormányzat támogatásával igyekszik megköszönni a munkájukat, és az arra érdemes polgárőröket évről-évre Óbuda Közbiztonságáért díjjal tüntetjük ki – mondta a polgármester. Zárógondolatként köszönetet mondott a 10 éves fennállását ünneplő civil szervezetnek, hogy az „Önökért, önként – Óbudáért” egyesületi jelmondatot valós tartalommal, hiteles tevékenységgel töltötték meg.

Az évfordulós ünnep elismerések, díjak átadásával zárult.





Négy lábúink helyes táplálása

Régi, de igaz mondás, hogy „azzá leszel, amit eszel”, és bizony ez nem csak az emberre vonatkozik, hanem a kis négy lábú társainkra is. Az egészséges táplálás egyik alappillére a változatosság. A rendszeresen ugyanazzal a táppal vagy házilag elkészített étellel etetett állatoknál gyakran kialakul az ételallergia, akár fiatal korban is. Ezért érdemes mind a húsfajtákat, mind a köreteket rendszeresen variálni, változatosabbá tenni az állat étrendjét.

Az állatoknál is más a tápanyag igény a különböző életszakaszokban, akárcsak nálunk. A kölyökkutya fejlődéséhez elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű szénhidrát, zsír és rost bevitel, nem beszélve a vitaminokról és ásványi anyagokról. A fehérje bevitelével azonban óvatosan kell bánni. A túlzott fehérjebevitel hirtelen növekedésre kényszeríti a szervezetet, amely nem felel meg a



természetes fejlődési folyamatnak. Ilyen esetekben rémült gazdik viszik a fiatal kutyáikat állatorvoshoz azzal, hogy hirtelen lesántult, biceg, fáj a csípőtájéka. A növekedési periódusban a túlzott mennyiségű fehérje fogyasztása csontthártya-gyulladás, csont-deformitást ill. a későbbiekben ízületi problémákat válthat ki. Lényeges tudnivaló, hogy a tojás és túró is „húsnak” számít fehérje szempontból, nem köretnek. A kutya táplálékának fehérjehányada nem haladhatja meg a teljes mennyiség 25-30%-át. Minél nagyobb testű kutyáról

van szó, annál nagyobb figyelmet kell fordítanunk a fehérje adagolásra. Esetükben 20%-nyi a javasolt napi fehérjebevitel.

A felnőtt állatok etetésénél is fontos a húsfajták változtatása, és a köretnél is ez a megfelelő módszer. Kúraszerűen javasolt a vitaminok adása, mely az immunrendszer támogatva az egészség megőrzésében játszik fontos szerepet.

Nagyon fontos szót ejteni az elhízásról, vagyis inkább elhízalásról. Sokan szeretetik jeleként etetik folyton nassolás jelleggel az állatukat, amivel pedig nagyon sokat ártanak a kis kedvenc egészségének. A túlsúly szintén az emberi egészségügyből jól ismert betegségeket okozza az állatoknál is. Mozgásszervi betegségek, belső szervi megbetegedések okozója lesz az elhízás. Sok gazdi nem érti, miért hízott el a kutyája, macskája (de akár a nyulakat is ide lehet sorolni). Igaz, egyszer eszik egy nap és akkor is a megfelelő mennyiséget, de reggeli közben, ebédnél és vacsoránál is jut pár finom falat a négy lábú kedvencnek. Arról nem is szólva, hogy ha válogatós a kutyus, cicus, akkor mindig igyekeznek a kedvére tenni, és csak a húsos, zsíros falatokat kapja.

Ettől persze kikerekedik a kis kedvenc, és a fogyókúra nem egyszerű feladat sem neki, sem a gazdinak...

A különböző betegségekben szenvedő állatoknak speciális diétát kell betartani. Leggyakrabban az ételallergia miatt kialakuló emésztési problémák és a különböző bőrelváltozások tüneteivel lehet találkozni. Ha sikerül kideríteni az allergia okozóját, akkor az allergén-mentes étrend szigorú és következetes betartása az egyetlen gyógymód, a tüneti kezelés nem hoz megoldást. Számos diétás táp áll rendelkezésünkre, amelyek közül választhat az allergiás beteg gazdája, illetve az allergén étel kihagyásával elkészített házi koszt is tökéletesen megfelel.

Nagyon szigorú diétát kell tartaniuk a máj- és vesebeteg állatoknak is, és természetesen a cukorbetegeknek is, de ezen kívül még számos betegségcsoportot említhetnénk. Egészséges, de idős állatoknál a csökkentett fehérje és fűszer bevitel javasolt, ezzel is kímélve a máj és vese egészséges működését. Az állatok táplálása rajtunk, gazdikon múlik, tehát a mi felelősségünk. Nem elég szeretni az állatot, jól kell szeretni!

DIEGO®
SZŐNYEG • VINYL PADLÓ • LAMINÁLT PADLÓ
FÜGGÖNY • TAPÉTA

BOMBA ÁR!
1.399
Ft/m²-től

WOOD-STEP
LAMINÁLT
PADLÓ
30 ÉV GARANCIA

SZŐNYEG
IN and OUT
70x140 cm 5.990 Ft/db
160x230 cm 27.990 Ft/db
190x290 cm 39.990 Ft/db
240x340 cm 61.990 Ft/db

KLUBKÁRTYÁVAL -50%
13.990 Ft/db
KLUBKÁRTYÁVAL
6.990 Ft/db

Ajánlatunk 2019. május 1-31-ig, ezen belül a készlet erejéig érvényesek! Csak kiskereskedelmi mennyiséget szolgálunk ki! A tekerescsőrű termékeket a tekercs teljes szélességében áll módunkban kiszolgáltatni!

ÓBUDA, Budapest, Bécsi út 267. (az 1-es villamos végállomásánál)
Tel: +36 (1) 436-0097 Nyitva tartás: H-P: 9-19, Sz: 9-17, V: 9-14
PILISVÖRÖSVÁR, Bartók Béla u. 2/A (Budai út Bartók Béla sarok)
Tel: +36 (26) 332-230 Nyitva tartás: H-P: 9-18, Sz: 9-13, V: zárva

Kérjük, támogassa az

Elveszett Állatok Alapítványt!

Alapítványunk célja az elveszett, elhagyott és rászoruló állatok egészségének megőrzése és gyógyító rehabilitációs tevékenység, emellett az iskolákban végzett oktatásainkon keresztül tájékoztatni a fiatalokat a helyes állattartásról, állatvédelemről, és környezetvédelemről. Amennyiben adománnyal járulna hozzá munkánkhoz:

BANKSZÁMLASZÁM:

CIB 11102209-18113633-10000001

Segítségét előre is köszönjük!
Az Alapítvány kuratóriuma

KIRÁLY KONTÍR BT



Társaságunk

20 éves szakmai tapasztalattal végzi

TÁRSASÁGOK

KÖNYVELÉSÉT, BÉRSZÁMFEJTÉSÉT

az **Aquincumi lakótelepen található irodában.**

kiralykontir@gmail.com • Tel: 06-20-376-0244

A Mi Rómaink – Közösségi és Turisztikai Egyesület a Római-partért

Újabb római-parti szombat a takarítás jegyében

A Duna-parti Alfa Art Hotel udvarán gyülekeztek kicsik, nagyok, fiatalok és kicsit idősebbek május 11-én, hogy folytassák a márciusban megkezdett takarítási akciót. Közel száz fő fogott újra gereblyét A Mi Rómaink civil csapat hívószavára, hogy zsákokba, talicskába, ponyvára gyűjtse a parti hulladékot. A „Sajtház” néven ismert kísértetlak elhanyagolt állapotáról már sokszor esett szó. Sok helyen, sokféle módon próbálták felhívni a figyelmet a már közveszélyessé vált épületre. Az önkéntesek – miután magántulajdonban lévő területről van szó – a takarító-napon „csak” az épület környezetét tudták megszabadítani a szeméthalmazoktól. Takarítani való azért akadt bőven még ezen túl is: a magára hagyott Hotel Római környezete, vele szemben a játszótér, a már zöldbe borult part fái és bokrai között meghúzódó avar és egyéb hulladékok. Ismét lelkes csapat gyűlt össze a Duna-parton, sokan ismerősként köszöntötték egymást az előző alkalom után. Ezúttal munkahelyi közösségek, mint az Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyelet, az Óbudai Vagyonkezelő Zrt. munkatársai is csatlakoztak a programhoz, ahogy azok a civil szervezetek is, akiknek fontos a Duna, a Római-part: a Tiszta Duna Egyesület, a Maradjanak a Fák a Rómain és az Összefogás Óbudáért Egyesület képviselői. A munka végzetével 5 szerencsés nyertes a sorsolás után 2 főre szóló Római Strandfürdőbe érvényes belépővel térhetett haza. Az igazi nyertes ezúttal a Római-part volt.



Gyarapodott a szeméthyűtők száma a Római-parton

Nagy kihívást jelent a Római-partnak a nyári időszakban, a szórakozóhelyek és a növekvő látogatás miatt megszáporodó hulladékmennyiség. A Mi Rómaink csapata felmerte a parton kihelyezett hulladékgyűjtő kapacitást, egyeztetett a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. munkatársaival, aminek eredményeként a napokban 11 új, zöld szeméthyűtő került ki a Duna-partra.



ISMÉT ELINDUL A LAKOSSÁGI HELYI KOMPOSZTÁLÁSI PROGRAM

Mottó: A zöldhulladék nem szemét, megfelelően kezelve értékes anyaggá válik, ezért helyesebb „zöld javakként” emlegetni, hozzájárulva egyúttal egész gondolkodásunk környezettudatossá formálásához!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata 2007-ben indította el első alkalommal a kerület komposztálási programját, amelynek egyik fontos eleme volt a lakossági helyben történő komposztálás ösztönzése. Ez a minta-program 2010-ig zajlott, igen sikeresen. A Képviselő-testület idén februárban elfogadta a kerület 2. komposztálási programját, amely újból lehetővé teszi, hogy a helyi, elsősorban kertes házban élő lakosok részt vegyenek a támogatott programban.

A tapasztalatok alapján kerületünkben a magánembereknél nagy mennyiségben keletkező konyhai és kerti „zöld javak” jelentős része a kommunális hulladékba kerül (kb. 50-60%), holott ez senkinek sem jó:

- mert növeli a kommunális hulladék mennyiségét,
- nehezebben és költségesebben kezelhetővé teszi a lerakóra kerülő hulladékot,
- a talaj és a növények számára szükséges tápanyagokat, így komoly értéket veszítünk el vele.

A program kidolgozásával korábban megbízott Komposztforum Magyarország Egyesület végzi a program lebonyolítását, amelynek keretén belül idén 100-150 cs-

lád helyi komposztálását tudja az önkormányzat támogatni komposztáló-edényzet ingyenes átadásával, képzés és tanfolyami jegyzet biztosításával. Azoknak, akik szeretnének csatlakozni a programhoz, a következőket kell vállalniuk:

- A komposztálás folyamatos végzését,
- képzésen való részvételt,
- nyitottságot az ismeretek alkalmazására és továbbadására, a komposztálás népszerűsítésére,
- évenkénti adatszolgáltatást az önkormányzat felé.

Jelentkezni a programban való részvételre az

obuda@komposztforum.hu e-mail címen,

vagy a jelentkező lakóhelyén működő civil szervezetnél lehet.

Csillaghegyen lakók:

Csillaghegy Polgári Kör Egyesület
liebekati@gmail.com

Jelentkezési határidő:

2019. május 31.

A komposztálással kapcsolatos általános információk megtalálhatóak a Komposztforum Magyarország Egyesület honlapján (www.komposztforum.hu).

További kérdésekkel a program koordinátorához, **Somló Viktóriához** lehet fordulni, e-mailben: obuda@komposztforum.hu,

A Közösségi és Turisztikai Egyesület a Római-partért szervezésében

Sportolj A RÓMAIN!

Nordic walking
Szedlák Gábor

Jóga
Balázs Tünde

Pilates
Kunstár Mónika

Futás
Marton - Mlecsenkov Éva

Májustól - Szeptemberig
SZOMBATONKÉNT

Ingyenes!

Az edzések helyszíneit és időpontjait keresd
A Mi Rómaink
Facebook oldalon.

Óbuda Napja volt

Óbuda napján, a családi programok és koncertek, kiállítások mellett kiosztották a terület fejlődését segítő, a közösség számára értéket teremtő polgárok kitüntető díjait. Szent Flórián, Óbuda védőszentjének napjához kapcsolódóan május első hétvégéje, Óbuda napja immár 13. alkalommal Óbuda-Békásmegyer első számú ünnepe.

Átadták a legrangosabb elismeréseket a terület ünnepén

Ezen a napon adták át a városrész legrangosabb elismeréseit azoknak a kiválóságoknak, akik közösségépítő munkájukkal, Óbuda hírnevét öregbítő tevékenységükkel, kulturális értékek teremtésével vagy sportsikerekkel példát mutatnak. A díjkiosztáson a terület legrangosabb elismerését, a Díszpolgári címet, valamint a Pro Óbuda díjat, az Óbuda Kultúrájáért Díjat, a Hidegkuti Nándor Emlékplakettet és az Óbuda Sportolója Díjat Bús Balázs polgármestertől és Kiss Anita jegyzőtől vehették át a díjazottak.

A díszpolgári címet idén Dr. Béres József kémikus, a Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke vehette át.

Pro Óbuda Díjat kapott Barabás Éva szerkesztő-riporter, műsorvezető, Schäffer Erzsébet Pulitzer emlékdíjas újságíró, író, publicista és Kádár József okleveles iparművész-belsőépítész, helytörténeti és ipartörténeti kutatásokkal foglalkozó lokálpatrióta. Az Óbuda Kultúrájáért Díjat 2019-ben Hámori Máté az Óbudai Danubia Zenekar művészeti vezetője érdemelte ki.

Hidegkuti Nándor Emlékplakettet a Képviselő-testület döntése értelmében az idén Péter Sándor kapta.

Óbuda Sportolója Díjjal ismerték el Mihalik Sára világ bajnok kajakozó és Vámos Márton világ bajnok, Bajnokok Ligája győztes válogatott vízilabdázó sportteljesítményét. Az idei évben a III. kerületi Szent Miklós Óvoda, Általános Iskola, EGYMI, Kollégium és Gyermekotthon három tanulója, név szerint Csernai Alexandra, Szilágyi Zsanett és Rácz Bálint polgármesteri dicséretben részesült a 2019. március 8-21. között Abu Dhabiban megrendezett, Speciális Olimpia – XV. Nyári Világjátékokon elért kiváló érmes eredményeik elismeréseként. Szilágyi Zsanett 200 méter és 100 méter gyorsúszásban aranyérmet szerzett, a 4×50 méteres gyorsváltó tagjaként ezüstérmes lett, Csernai Alexandra egy arany- és egy ezüstérmet nyert távgyaloglásban, Rácz Bálint 3 ezüstérmet nyert úszó számokban.



Óbuda Közbiztonságáért Díjak

Óbuda Napján Békásmegyeren a Közbiztonsági nap nyújtott lehetőséget a szórakozásra „Ne felejtsük el, hogy mennyien dolgoznak azért nap mint nap, hogy mi biztonságban és komfortos körülmények között élhessünk.” – mondta Bús Balázs polgármester az Óbuda Közbiztonságáért Díj átadóján elmondott beszédében. A díjat Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat Képviselő-testülete 2001-ben alapította, a terület közbiztonságának érdekében tartósan kiemelkedő munkát végző személyeknek adományozható, továbbá kerületi polgárőr szervezetek, egyéb civil szervezetek, valamint olyan magánszemélyek részére, akik ezen a területen kiemelkedő, elismerésre méltó tevékenységet fejtenek ki. Idén kitüntetésben részesült Vági Gábor tűzoltó főhadnagy. Díjat vehetett át Csirmaz Csaba címzetes rendőr főtörzssászlós. Óbuda-Békásmegyer Közterület-felügyeltétől a díjat Pillár Pál közterület felügyelő kapta.

Óbuda Közbiztonságáért Díjat kapott Szabó János mentő szakápoló is, ahogy Dóczy András mentőgépkocsi vezető is kitüntetést vehetett át. Végül Bánszki András vehette kézbe az elismerést, aki kerületi lakosként 2012 óta a polgárőr egyesület egyik meghatározó alakja.

Az idei évben polgármesteri dicséretben részesült Szuhár György százados, a Magyar Honvédség vitéz Szurmay Sándor Budapest Helyőrség Dandár, Protokoll, Delegációs és Rendezvényszervező Igazgatóság, Katonai Rendezvénybiztosító Alosztály tervező tisztje.

Lezárult a békásmegyeri fejlesztés I. üteme

Birtokba vették az árusok és a vásárlók a békásmegyeri piac új csarnokát

Átadták a Békásmegyeri Piac új csarnoképületét és az ahhoz tartozó mélygarázst. Az ünnepélyes átadón részt vett és beszédet mondott Bús Balázs, Óbuda-Békásmegyer polgármestere, Varga Mihály, pénzügyminiszter, országgyűlési képviselő, valamint Tarlós István főpolgármester is. A piac és közösségi tér fejlesztésének első üteme ezzel lezárult, a modern létesítmény várja a vásárlókat.

„Hosszú ideje várunk erre a mai napra” – kezdte beszédét Óbuda-Békásmegyer polgármestere a Békásmegyeri Piac új csarnoképületének sajtónyilvános megnyitóján. Bús Balázs elmondta: a régi és a most elkészült piac közti átmeneti állapot és az építkezés kellemetlenségei nem kevés türelmet követeltek a környéken élőkől, illetve a piac árusaitól és rendszeres vásárlóitól is, de aki itt körülnéz, bátran mondhatja: megérte. Az újraálmodott piac és közösségi tér kivitelezése – 2012 óta tartó tervezés után, a Magyarország Kormányától kapott támogatás birtokában – 2017 nyarán kezdődhetett el. A 2017-es év folyamán közbeszerzési eljárás keretében kiválasztásra került a fejlesztés generálkivitelezője, és lebontásra került a vállalkozói piac. 2018 folyamán megépült az új csarnoképület szerkezete, melyen 2019-ben már csak kisebb befejező munkálatok maradtak hátra, illetve a bérlok bevonásával az üzlethelyiségek belső kialakítása valósult meg. „Amit láthatnak, abban nem csak beton, üveg, és egyéb építőipari infrastruktúra érhető tetten, hanem az a XXI. századi elvárásoknak megfelelő gondolatosság és érzékenység is, melyek igazán szerethetővé teszik az új piacot.” – mondta Bús Balázs.



Fotó: Molnár Péter

Az új létesítményben 188 férőhelyes mélygarázs jött létre, míg az új csarnoképület 50 üzlethelyiséggel kezdi meg a működését, ugyanitt kaptak helyet a piacüzemeltetés irodái, az elsősegélynyújtó helyiség, valamint a gombavizsgáló is.

Varga Mihály pénzügyminiszter, II-III. kerületi országgyűlési képviselő beszédében a kerület és a kormány együttműködésének fontosságáról beszélt.

„Mértékadó kutatások bizonyították, hogy a települések jólétének, egyenletes fejlődésének kulcsa a helyi adottságokra építő, a kulturális értékeken alapuló közösségépítés. Öröm látni, hogy Észak-Budán teret nyitnak mindazon kezdeményezésnek, amelyek közelebb hozzák egymáshoz az embereket” – ezt Tarlós István főpolgármester mondta beszédében. Az ünnepi beszédek után Bús Balázs polgármester átadta a csarnoképület kulcsait az üzemeltetőnek, a Békásmegyeri Piac Kft. ügyvezetőjének, Horváth Antalnak, majd az új létesítmény bemutatása és bejárása következett.



„Budapest tengerpartjára”, a LUPA Beach-re látogató óbudai polgárokat május utolsó hétféjén a pálmákkal beültetett vízpart és a kristálytisza vízü tó mellett szűrőprogramok, sportversenyek, védőnői tanácsadás és egyéb programok is várják. A belépés ezen a napon a kerületieknek ingyenes!

A Békásmegyer határában található Lupa-tavat korábban is a kristálytisza, türkizkék vize miatt kedvelték, akik a tiltás ellenére lejárta oda, vállalva a nomád körülményeket és a veszélyeket. Pár éve komoly befektetéssel tették komfortossá és biztonságossá a területet és varázsoltak ide egy, a karibi szigeteket idéző, egyedülálló strandot. „Budapest Tengerpartja” Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata jóvoltából szeretettel várja a kerület lakóit a május 25-én megrendezésre kerülő ingyenes strandnapra. A nap változatos programjairól az Összefogás Óbudáért Egyesület, az Óbudai Sport Kft., a Szent Margit Rendelőintézet és Óbuda-Békásmegyer Védőnői Szolgálat gondoskodik.

Május 25-én a strandra a III. kerületiek helyi lakcímkártyával ingyenesen léphetnek be.

Az Óbudai Sport és Szabadidő Nonprofit Kft. szervezésében **strandfoci** és **strandröplabda bajnokság**on indulhatnak el baráti társaságok, csapatok. A csapatsport-versenyekre előzetes regisztráció szükséges!

A teljes program és a csapatsport-versenyekre való regisztráció részletei a www.obuda.hu/lupa oldalon olvasható!

A csapatsportok helyett inkább az egyéni aktivitást preferálók számára pedig **jóga, chi-kung, zumba, latin tánc, body art**, valamint **vízi torna** foglalkozásokkal készülnek.

A rendezvényen az egészségtudatosság és az egészségmegőrzés is fontos szerepet kap.

A helyszínen bárki ingyenesen felkeresheti a Szent Margit Rendelőintézet **egészségügyi szűrőbuszát**, ahol az érdeklődők **In Body-testösszetétel mérés, táplálkozási tanácsadás, anyajegyszűrés, vérnyomás és pulzus, valamint szénmonoxid mérés** közül választhatnak. Az esemény az **Egészségkörút Óbudán** sorozat állomása, ahol a rendszeresen szűrésre járók a nyereménysorsoláson való részvételhez szükséges pecsétet is gyűjthetnek.

Azért, hogy az egész család számára emlékezetes és élvezetes legyen a nap, a legkisebbek Óbuda-Békásmegyer Védőnői Szolgálatának standjánál kóstolhatnak bele a kézműveskedés világába. **„Hogyan működik a testünk?”** címmel társasjáték és puzzle feladatok, valamint **„Víz-kvíz”** segíti a gyerekeket a játékos tanulásban. A játék mellett



TOUR DE ÓBUDA | 2019. 06. 01. szombat
Rajt-cél: Óbuda, Fő tér

Választható távok és indulási idő:

- Leányfalu - 52 km rajtja: 8-9 h között**
- Szentendre - 38 km rajtja: 8-9 h között**
- Békásmegyer - 15 km rajtja: 9-10 h között**

A részvétel nevezéséhez kötött, melyet a www.obudasport.hu honlapon lehet megtenni.
Nevezési határidő: május 28. éjféli

A rendezvény az óbudaiaknak ingyenes, a nem kerületi 14 év felettiek 1000 forint helyszíni fizetés ellenében indulhatnak.
A Fő téren 14 óráig szórakoztató programokkal várunk vissza mindenkit!

Nevezés és részletek:
[obudasport.hu](http://www.obudasport.hu) [Obuda Sport](https://www.facebook.com/ObudaSport) [obudasport](https://www.instagram.com/obudasport)

védőnői szűréseken is részt lehet venni. Szakemberek végzik el a kicsik **súly, magasság, vérnyomás, látás, színlátás és térlátás vizsgálatát**. A Lupa Beach-en belül hangulatos **játszótér**, valamint mellette egy, a **mélyvíztől elzárt gyerek strand** biztosítja a biztonságos fürdést a gyerekes családoknak. A családi strandolásra kialakított részen a játszótéren túl vízi kalandpark, trambulinpark és vízi dodzsem is csalogatja az apróságokat. **A külön erre a napra szervezett programokon túl természetesen a látogatók térítés ellenében igénybe vehetik a LUPA állandó szolgáltatásait is: a közép-európai régió legnagyobb wakeboard centrumát, a bűvárcentrumot, vagy a bátrabbak kipróbálhatják a Flyboardot és a népszerű Jetovatort is.**

Megközelítés:

A tó megközelíthető autóval, kerékpárral és HÉV-vel egyaránt, illetve idéntől ingyenes buszjárat közlekedik a Budakalászi Auchantól, a budakalászi HÉV megállótól pedig az elektromos Lupa kisbuszt is választhatják a strandolni vágyók. További információ a **www.obuda.hu/lupa** és a **www.lupato.hu** oldalon érhető el. Minden III.kerületi lakost szeretettel várunk!

ÓBUDA – KÖZÖSSÉGET ÉPÍTÜNK



TISZTELT OLVASÓ!

Pihenés, szórakozás, kikapcsolódás. A nyár beköszöntével Budapest lüktetése ezt az üzenetet küldi felénk, s bizony ez akkor is örömmel tölt el bennünket, ha már túl vagyunk a korlátlan szabadság és a szertelen fiatalság évein.

Az Óbudai Nyár programsorozat jól illeszkedik, és újabb színekkel egészíti ki a főváros kulturális arculatát, miközben egyediségét is megtartja. Az Óbudai Nyár programjainak és előadásainak helyt adó helyszínek - a Fő tér, az Óbudai Társaskör kerthelyisége, a Kobuci kert - mind elválaszthatatlan részei, mi több, teremtoi annak a helyi atmoszférának, melyet annyira szeretünk.

Ha forró nyárestéken hűsítő kulturális kikapcsolódásra vágyik, június közepétől tisztelettel várjuk Önt is Óbudán!
Látogasson el hozzánk!

OBUDA
közösséget építünk

Bús Balázs
Bús Balázs
polgármester

WWW.OBUDAINYAR.HU



ÓBUDAI NYÁR
2019. JÚNIUS 14. – AUGUSZTUS 31.

06. 23. VASÁRNAP 21.00
(ESŐNAP: 06. 24. HÉTFŐ 21.00)

ZICHY KASTÉLY UDVARA

RECIRQUEL ÚJCIRKUSZ TÁRSULAT

PÁRIZS ÉJJEL 12

CIRKUSZ | SZÍNHÁZ | ZENE

Író, rendező, koreográfus: Vági Bence

Jegyár:

Elővételben: I. szektor: 3800 Ft; II. szektor: 2800 Ft

Előadás napján: I. szektor: 4900 Ft; II. szektor: 3900 Ft

A jegyek megvásárolhatóak az Esernyős – Óbudai Kulturális,
Turisztikai és Információs Pontban és a www.jegy.hu oldalon.

Felhívjuk figyelmüket, hogy az előadáson nincsenek számozott helyek, az adott szektorba megvásárolt jegyükkel érkezési sorrendben tudják a helyeket elfoglalni.



ÓBUDAI NYÁR

2019. JÚNIUS 14. – AUGUSZTUS 31.

FŐ TÉR

06. 14. PÉNTEK 19.00
ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR
NYITÓ KONCERT

06. 21. PÉNTEK 19.00
JAMIE WINCHESTER & HRUTKA RÓBERT
WOOD & STRINGS

06. 28. PÉNTEK 19.00
ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR
TV VS. MOZI – A NAGY FILMZENE PÁRBAJ

06. 29. SZOMBAT 19.00
LIKE A ROLLING STONE

06. 30. VASÁRNAP 10.00
ÓBUDAI BÚCSÚ

07. 05. PÉNTEK 19.00
OROSZ ZOLTÁN HARMONIKAMŰVÉSZ
ÉS BARÁTAI – ÖRÖMKONCERT

07. 13. SZOMBAT 19.00
PARIS COMBO (FR)

07. 19. PÉNTEK 19.00
A SOUL SZERELMESEI

07. 26. PÉNTEK 19.00
QUADRO NUEVO (DE)

PETHE FERENC TÉR

07. 06. SZOMBAT 21.00 (ESŐNAP: 07. 07.)
WILLIAM SHAKESPEARE:
TÉVEDÉSEK VÍGJÁTEKA

BÉKÁSMEGYER

08. 31. SZOMBAT 10.00-22.00
HÉKÁS BÉKÁS

08. 31. SZOMBAT 20.30
KFT.

A PROGRAMOK INGYENESEN LÁTOGATHATÓK.

ZICHY UDVAR

06. 23. VASÁRNAP 21.00 (ESŐNAP: 06. 24.)
RÉCIRQUEL ÚJCIRKUSZ TÁRSULAT
PÁRIZS ÉJJEL
A JEGYEK MEGVÁSÁROLHATÓAK AZ ESERNYŐS – ÓBUDAI
KULTURÁLIS, TURISZTIKAI ÉS INFORMÁCIÓS PONTBAN, ÉS
A WWW.JEGY.HU OLDALON.

A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

OBUDA
közösséget építünk

WWW.OBUDAINYAR.HU



SZÉCHENYI 2020



Az Európai Unió által támogatott fejlesztések Óbuda-Békásmegyeren 2014-2019

Részletes információk a projektekről: www.obuda.hu/EU2019



OBUDA
közösséget építünk

TISZTELT ÓBUDA-BÉKÁSMEGYERIEK!

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata a saját bevételi forrásai mellett hatékonyan veszi igénybe Magyarország Kormánya és az Európai Unió által kialakított támogatási lehetőségeket a terület infrastrukturális és energiahatékonysági fejlesztésére. Az elmúlt ciklusban olyan pályázati rendszer kiépítését valósítottuk meg Óbuda-Békásmegyeren, amelynek köszönhetően a terület fejlesztési elképzelései célirányosan, késlekedés nélkül képesek versenyezni az újonnan kiírásra kerülő pályázatokon.

Az Európai Unió támogatási rendszere a terület fejlettségére tekintettel nem kedvez a fővárosi önkormányzatoknak, ennek ellenére, az átgondolt pályázási módszernek köszönhetően a korábbi KEOP (Környezet és Energia Operatív Program), az azt követő KEHOP (Környezeti és Energhatékonyági Operatív Program), valamint a VEKOP (Versenyképes Közép-Magyarország Operatív Program) pályázatokon az elmúlt öt évben összesen 2.528.548.757 Ft támogatást sikerült elnyerni az Óbuda-Békásmegyeren végrehajtott, illetve megvalósítás alatt álló fejlesztésekre.

A sikeres pályázatoknak köszönhetően 18 területi intézményben valósultak meg energetikai korszerűsítések és egészségügyi fejlesztések, továbbá ebből az összegből indulhat el jelentős szociális városrehabilitáció Békásmegyeren, valamint az elektronikus közigazgatás kiépítése. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata az elkövetkezendő időszakban további uniós forrásokra számíthat, több előkészítés alatt álló projektje kapcsán.

Bús Balázs
polgármester

Kulturális ajánló

PLATÁN KÖNYVTÁR



1031 Budapest, Arató Emil tér 1.
(Bejárat a Kadosa utca felől)

www.platankonyvtar.hu

Tel.: 439-0936

NYITVA TARTÁS

hétfő 12-18, kedd 10-19, szerda zárva, csütörtök 10-19,
péntek 12-18, minden páratlan hét szombatján 10-14

Reppenők

2019. május 21. 17.00

Minden pillangó lepke, de nem minden lepke pillangó? Miért szeretik a vizes élőhelyeket a szitakötők? Gyertek és ismerjétek meg ezeket a színpompás csodálényeket! Az Elveszett Állatok Alapítvány munkatársa a lepkékről és a szitakötőkről mesél.



Mesesarok

2019. május 25. 11.00

Gyere be, legyél felolvasó vagy mesehallgató! Vár rátok a mesepolg.

Könyvvásár

2019. május 28.

11.00-18.00

Használt, jó állapotú könyvek vásárolhatók 100 forintos egységáron.



Vakáció

2019. június 8. 11.00

Közeleg a szünidő! Kalandozzunk és csobbanjunk együtt a hűs habokban! A Mosolyra Hangolók interaktív, zenés műsorában begyűjthetitek a legutóbbi tippeket a vakáció eltöltéséhez.



A kutya – Az ember legjobb barátjának története

2019. június 4. 18.00

Hogyan tanulnak a kutyák egymástól? Mennyire értik az emberi szavakat? Várjuk azokat a kutyabarátokat Miklósi Ádám, akadémikus könyvbemutatójára, akiket érdekelnek a kutyákkal kapcsolatos legfrissebb tudományos ismeretek, illetve az ember és a kutya kapcsolatának az alakulása.



A programok ingyenesek. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

KIÁLLÍTÁS

Álmodj velem, rólad álmodom

2019. július 5-ig

Markó Luca, képzőművész kiállítása

Markó Luca, négy-négy különböző korú és vele más-más viszonyban álló nőt és férfit keresett meg, hogy olvassák fel a róluk szóló, nekik címzett álmát. Olyan kérdésektől vezérelte ezt, mint hogy álmainak szereplői mennyiben azonosak azokkal a valóságos személyekkel, akik megjelenítik őket. Vajon milyen módon léteznek mások tudatunkban és tudatalattinkban?



Könyvajánló



Felnőtt szépirodalom

Min Jin Lee: Pacsinkó

Egy szegény, de öntudatos bevándorló család négy nemzedéke küzd azért, hogy száműzve hazájukból, amit sohasem ismertek, saját sorsuk uraivá válhassanak. Koreában az 1900-as évek elején a tizenéves Sunját, egy félig nyomorék halászember imádott lányát otthonuktól nem messze, a tengerparton elcsábítja egy gazdag idegen... A Pacsinkó drámai erejű történet szerelemről, áldozatkészségről, becsvágyról és hűségről. Erős és makacs asszonyok, odaadó nővérek és fiúk, erkölcsi válságban gyöttrődő apák. Ám van bennük valami közös: mind túlélők, akik

kiharcolták a maguk jussát a történelem részvétlen folyamában.

Felnőtt szakirodalom

Szabó Magda: Egy citrom hajával

Szabó Magda még halála után bő tíz évvel is tartogat meglepetést számunkra. Hagyatékából előkerült egy újabb, jócskán megtépzott, rongyos-rojtos szélű, pluszlapokkal kiegészített kéziratos receptfüzet. Vajon miért őrizhette meg az író a több mint száz éve írott recepteket? Alighanem az érdekelte, hogy a látszólag hétköznapi „művekben”, vagyis a receptekben, mennyi minden

megelevenedik a múlt szokásaiból, napi történéseiből, ha értő szemmel olvassuk őket.

Gyerek szépirodalom

Pernyész Dóra: Bence és Bonifác

Attól, hogy nem akarunk valamit, még bekövetkezik. Így van ezzel Bence is, aki nem szeret iskolába járni. A vak kisfiú minden átvészelt nap után vízre bocsájtja egy papírhajót. A történet másik főszereplője a szeleburdi, ám annál segítőkészebb Bonifác. A fiatal angyal nagy lelkes, mikor megtudja, a vak fiúcska őrangyala lesz.

Forrás: bookline.hu

Esernyős

Óbudai
Kulturális,
Turisztikai és
Információs Pont



Az Esernyős kulturális térként és kávézóként működik 3 HÉV-megállónyra a Margit hídtól. Koncertek, kiállítások és filmek mellett igazi kávékülönlegességek várnak mindenkit Óbuda különleges hangulatú Fő terén.

KAPCSOLAT

1033 Budapest, Fő tér 2.
+36 30 883 1953, info@esernyos.hu
www.esernyos.hu | www.esernyosgaleria.hu
www.facebook.com/esernyos
www.facebook.com/szindbad
www.facebook.com/gazlamp

Irodalmi csemegék

Krúdy-novelláimpróval és kortárs szerzők bemutatkozásával indul május 24-én az Esernyős új, különleges irodalmi sorozata a Fiatal Írók Szövetségének közreműködésével. A Művek és Mi első alkalommal ember és történelem viszonyát helyezi középpontba két nagyszerű író szemén át láttatva sorsokat, viszonyulásokat. A Finnugor vámpír, a Kommunista Monte Cristo és a Nyughatatlanok szerzője, Szécsi Noémi, valamint az Aegon-díjas Kötömött barba írója, Péterfy Gergely mesélnek műveikről, művészi látásmódjukról. A beszélgetést Szekeres Nikolett moderálja.

Mindezzel párhuzamosan az estén novellaimprovizátorok tolatából új művek is születnek: Krúdy-novelláimpró gondoskodik a csak itt és most születő további irodalmi csemegékről. A méltán nagysikerű improvizációs irodalmi verziójában három játékba hívott író, Gerőcs Péter, Szerényi Szabolcs és Péntek Orsolya feladata lesz, hogy egy-egy kalapból kihúzott jellegzetes Krúdy-idézet és műfajmegje-



lölés felhasználásával egyetlen óra alatt megalkossanak egy novellát, amit aztán azon melegében fel is olvasnak a közönségnek.

www.esernyos.hu

Világraszóló élmények testközelből a szegedi kajak-kenu vb-n

A mára méltán elismerté vált Szegedi Olimpiai Evezős és Kajak-kenu Központ, valamint az ott példaértékű korszerűséggel megszervezett világversenyek jóvoltából idén ismét testközelben zajlanak a sportág legizgalmasabb küzdelmei. Augusztus 21. és 25. között újra Szegedre figyel majd a világ, hiszen a kajak-kenu fővárosában rendezik meg az olimpiai kvalifikációs világbajnokságot.

Volt idő, amikor csupán a távolból tudtuk végigszurkolni hazai bajnokaink – Tatai Tibor vagy éppen Cyulay Zsolt – nemzetközi szereplését. Idén azonban a Matyi-éri kajak-kenu pályára kilátogató szurkolóknak luxus-élményben lesz részük.

Kovács Katalin szerint, aki 31 világbajnoki címéből kilencet Szegeden nyert, a Matyi-éri pálya a legtekélyesebb versenyhelyszín.

„Nem a 2011-es volt a legjobb vb-szereplésem, de olimpiai számban is nyertünk, és ráadásul a három szegedi vb-m közül az volt az egyetlen verseny, amely kvalifikált az olimpiára. Leírhatatlan volt a hangulat a 2011-es szegedi vébén, ezért is marad emlékezetes számomra a 2011-es szegedi esemény. Az idei lesz az első szegedi vébém szurkolóként, de nagyon élvezem ezt az életem is, és alig várom, hogy augusztusban a helyszínen drukkoljak a magyaroknak.”

A magyar válogatott versenyzői egyhangúan állítják, hogy a Matyi-éri pályán a legjobb a hangulat az egész világon. A kétszeres világbajnok

nem mellesleg tősgyökeres szegedi, Birkás Balázs a 2006-os szegedi vb miatt kezdett el kajakozni, és arra készül, hogy hazai pályán szerezze meg harmadik világbajnoki aranyérmét. A tét pedig ezúttal nem kevesebb, mint a 2020-as olimpián való induláshoz szükséges kvóták megszerzése.

A várakozások szerint 100 ország legjobbjai, köztük a mi bajnokaink szállnak majd hajóba a szokásosnál is értékesebb helyezésekért. A magyar csapat – köztük az ötszörös olimpiai bajnok Kozák Danuta, az ifjabb nemzedékhez tartozó Kárász Anna, Csipes Tamara vagy a férfi kajak szakág ifjú titánjai, többek közt Kopasz Bálint vagy Birkás Balázs – értünk is küzd majd. A kérdés talán csak annyi, hogy mit tehetünk mi értük?

A lapátot ezúttal sem húzhatjuk helyettük, de a jelenlétünkkel, a lelkesítő biztatásunkkal óriási pluszenergiát tudunk adni számukra. Éljük a teljesítménynövelés egyik legnemesebb formájával: szurkoljunk együtt a magyar csapat sikeréért.

A „Tokió előszobája”-ként is emlegetett viadal érmeinek sorsa 2019. augusztus 21. és 25. között, a helyszínen dől majd el. Ami azonban már most is biztos: a közönség abszolút győztese lesz majd a versenyeknek.

JEGYEK KAPHATÓK: <https://szeged2019.hu/jegyek/>

AZ  NKM ENERGIÁJÁVAL

ICF KAJAK-KENU VILÁGBAJNOKSÁG

2019. AUGUSZTUS 21-25.



szeged19



szeged19

#SIKERSZTORI

KOZÁK DANUTA

WWW.SZEGED2019.HU

Családi vízi túratábor a Tisza-tónál

2019. július 14-28. – Poroszló

Idén ismét meghirdetjük a nagy népszerűségnek örvendő **Tisza-tavi családi túratáborunkat**, ahová azokat a családokat várjuk, akik szívesen tanulják meg a kajakozás, kenutás alapjait, túráznak vadregényes vízi tájakon és töltenek el néhány napot egy vidám csapatban. A tábor állótábor formában rendezzük meg **Poroszló** táborhellyel, a Tisza-tó partján, ahol több kisebb-nagyobb vízitúrát is teszünk, miután a részt vevők elsajátították a kenutás, kajakozás alapjait. A túrák során, a család apraja-nagyja együtt fedezheti fel a környék növény- és állatvilágát, figyelheti meg a természeti jelenségeket. Lehet faházban és sátorban is aludni, sőt 4 fős apartmanok is választhatók.

Tel.: Rátkai János 06 20 9436 521

Időpont: július 14-28.

(tetszőleges időtartammal, de minimum 3 nap)

Helyszín: Tisza-tó, Poroszló – Nyárfa kemping.

Alsó réti út 16/a (állótábor csillagtúrákkal)

A tábor díja:

4.500 Ft/fő/nap a felnőttek részére és

4.000 Ft/fő/nap 14 év alatti gyerekeknek.

Az összeg tartalmazza a napi háromszori étkezést (reggeli, hidegcsomag (piknik) ebéd, meleg vacsora) kenut, lapátok és mentőmellények bérleti díját, szállítási költségét és a túravezetést, és az oktatást.

Szállás: kempingben, saját sátorban, faházban vagy apartmanban – egyéni foglalás és fizetés alapján.

Tel.: 0630 299 7762

(sátorhelyet nem kell foglalni!)

KEDVEZMÉNYEK:

2 fő esetén – 15 %

3-5 fő esetén – 20 %

6 fő felett – 25 %

Jelentkezés és információ: ratkaifeher@gmail.com



www.romaifurdo-se.hu

HIVATKOZZON A HIRDETÉSRE, MELY AZ ELADÁS SORÁN INGYENES ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNYT ÉS A KÖZVETÍTÉSI DÍJBÓL 0,5% KEDVEZMÉNYT JELENT.



RÓMAIFÜRDŐN ÉS CSILLAGHEGYEN ELADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK ÜGYFELEINKNEK!

AMFITEÁTRUM UTCA 21.

- INGYENES ÉRTÉKBECSLÉS
- DÍJMENTES KERESÉS
- DÍJMENTES REGISZTRÁCIÓ
- RUGALMAS KÖZVETÍTÉSI DÍJAK

AQUINCO CASA KFT.

06-1-361-8836, 06-70/669-5350



81 NM – 3 SZOBA + TERASZ

Rókahegyen, a Csillaghegyi strand közelében, rendkívül csendes, zöldövezeti, nyugodt mellékutcában, kertkapcsolatos, nagy teraszos, jó elosztású, 3 szobás lakás, garázzsal (+2,5M).

31.900.000 Ft



51 NM – 2 SZOBA + ÉTKEZŐ

Rómaifürdőn, a Pók utcai lakótelep legkedveltebb csendes, parkos részén, emeleti, napfényes, erkélyes, csendes, kiváló elrendezésű, étkezős lakás, kiváló közkedésnél.

33.500.000 Ft



105 NM – 3 SZOBA + ERKÉLY

Ritkaság! Csillaghegy közkedvelt, csendes részén, a Római Strand közelében tágas terekkel rendelkező, kiválóan alakítható, erkélyes lakás, garázzsal, medencehasználattal.

45.900.000 Ft



900 NM – PANORÁMÁS

Rókahegy közkedvelt csendes, kertvárosias részén, szabályos alakú, panorámás építési terek! Ideális választás lehet ikerház, társasház, vagy önálló családi ház építésére. Az ár irányár.

49.500.000 Ft



87 NM – 3 SZOBA + TERASZ

Rómaifürdő és Csillaghegy határán, csendes helyen, újjépítési ikerház mindkét fele eladó, saját kerttel, gépkocsi beállóval, kulcsrakész állapotban. Várható átadás 2019 ősz.

54.900.000 Ft



240 NM – 5 SZOBA + TÉLIKERT

Mocsarasdűlőn, kertvárosi környezetben 2 generációs önálló családi ház, tetőtér beépítési lehetőséggel. A kertben medence, 2 fedett gépkocsi-beálló, a szuterénszinten tárolók és garázs.

89.800.000 Ft

További kínálatunkért látogasson a www.tecnocasa.hu oldalra vagy kérje irodánkban ingyenes kiadványunkat. Minden ügynökségnek saját tulajdonosa van és önállóan működik.