

2015. OKTÓBER-NOVEMBER

# GAZDAGRÉTI HÍRMONDÓ

Kultúra \* Közélet \* Család \* Egészség \* Sport



ELMÚLT  
A NYÁR

SZABAD  
SZOMBAT A  
SZÜLŐKNEK

SMINK-  
TANÁCSOK  
KEZDŐKNEK

MESEDIVAT



FUTÓPÁLYA  
-ILLEMTAN



JUTTATÁSOK  
A CSALÁDOKNAK



100. SZÜLETÉSNAPO

## PÓSA ZOLTÁN: CSÓKOS SZÜRET

Fellegek árján

Hárpia lánynak

Csókos a szüretje

Angyal a szöcske

Csöndje a csókja

Egri leánykának

Így a pokolnak

És az igaznak

Megjött a szerelme

Ördög a tücske

Durva a bókja

Vígan danolásznak

## HÁROM KÖNYV, HÁROM KOROSZTÁLY

AZ ÍRÓ-KÖLTŐ KÖNYVAJÁNLÓJÁBAN NEM FELEDKEZIK MEG EGYIK KOROSZTÁLYRÓL SEM:



Közeleg az ős, itt az ideje, hogy a gyerekek, a fiatalok, a felnőttek csöndesebb örömeknek hódolhassanak immár hűsebbé váló lakásuk mélyére behúzódván. MEZEY KATALIN Kossuth-és József Attila-díjas költőnk közkedvelt hőse, Csutkajutka egyik talpával a valóság, a másikkal a képzelet földjét tapodja. A CSUTKAJUTKA MESÉI ÉS ÚJABB TÖRTÉNETEK című elbűvölő könyvet a Magyar Napló könyvkiadó jelentette meg. Mezey Katalin, a Kilencek költőcsoport tagja az igazán értékes magyar meseirodalom legjobb hagyományait követi. Izgalmas, fordulatos történetekkel, költői fantáziával és egyedi nyelvezettel dolgoztatja meg az iskolás gyerekek teremtő képzeletét úgy, hogy az elbeszélések a felnőtt olvasót is elvarázsolják.



Sokan hiányolják a fiatalokat megcélzó irodalmat. KELEMEN ERZSÉBET ITT RAGADT LÉLEK című izgalmas regénye pszicho thriller, vérbeli gimnazista és egyetemista regény, de szerencsére több is annál, mint amit a műfaji meghatározás sugall. Kelemen Erzsébet, korunk egyik legtehetségesebb, Debrecenben élő író-költője egy szabályosnak látszó rémtörténettel mondja el a fiataloknak, milyen volt az ötvenes években működő hortobágyi, ebesi haláltábor, ahol az államvédelmi hatóság ártatlan embereket gyötört halálra. Megismerjük ugyanakkor Magyarország egyik legszebb városa, Debrecen nevezetességeit is, úgy, hogy észre sem vesszük, hogy az író tanít bennünket.



A felnőtt olvasók figyelmébe ajánlom CSONTOS JÁNOS író-költő ANGYALDEKAMERON című nagyregényét, amelyet a Magyar Napló 2015-ben rendezett sajtó alá. Ez a kötet is azt a helyes irányzatot követi, amely a realista nagyprózának az elmúlt század második felében megszakadt folyamatosságát pótolja, s kendőzetlen őszinteséggel vall jelenünk és az alig-tegnap gondjairól. A regény egy íróról szól, akit munkás származása akár a rendszer ünnepléskáderévé is tehetne volna, ám ő a nehezebb, az angyali utat választja.

**Kedves Olvasóink!**

Szeretettel köszöntöm Önöket őszi kiadásunkban. Remélem, mindenkinek kellemesen telt a nyár. Meg is ragadom az alkalmat, hogy közzétegyem: Várjuk a legkülönlegesebb helyen nyaraló olvasóink élménybeszámolóját 2015. október 15-ig az [info@gazdagretiosszefogas.hu](mailto:info@gazdagretiosszefogas.hu) címre! A beküldők között értékes nyereményeket sorsolunk ki és a következő számainkban meg is jelentetjük az útleírásokat. Addig is ezzel a megszépült külsejű számmal nyújtunk Önöknek szórakozást és tájékoztatást.

Ha továbblapoznak, olvashatnak egyesületünk nyári aktív táboráról, kaphatnak sminkelési, időskori mozgással, valamint mesével kapcsolatos tanácsokat, megtudhatják, kinek is van elsőbbsége a sétány és a futópálya kereszteződésénél és egyéb hasznos információkat olvashatnak.

Most is arra kérem Önöket, hogy amennyiben kérdésük, javaslatuk észrevételük, bármilyen véleményük van lapunkkal kapcsolatban, osszák meg velünk, akár írásban, akár személyesen befáradva a Regös utca 13. sz. alatti irodánkba. Következő kiadványunk megjelenéséig gyümölcsöző, őszi napokat kívánok!

**Bíró Judit**  
főszerkesztő

**A GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ ŐSZI PROGRAMJAI:**

\* 2015. szeptember 4. péntek, 17 óra

**Szezonnyitó kiállítás „a Rét” Galériában!**

A Magyar Fotográfia Napja alkalmából Bajomi Bálint gazdagréti természetfotós „A természet szépségei” c. tárlatának ünnepélyes megnyitójára invitáljuk az érdeklődőket.

\* 2015. szeptember 26. szombat, 10 óra:

**„Hófehér és Rózsapiros” a Batty Színház előadásában**

Grimm fivérek meséje nyomán: bábos előadás és bőrdös játék bunraku bábokkal.

Belépő: 600,- Ft/fő egységesen.

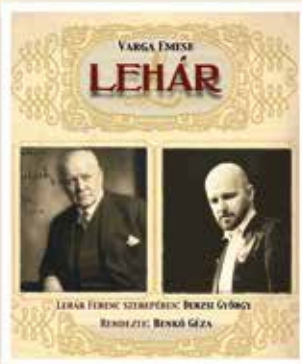
\* 2015. október 1. csütörtök, 11 óra

Az **Idősek Világnapja** alkalmából szeretettel várjuk a gazdagréti szépkorúakat egy ünnepi műsorra.

**„Staféta”** – Generációk közti híd a zene, tánc és a költészet segítségével.

Részvételi szándékát kérjük, legkésőbb szeptember 25-ig jelezze a 246-5253-as telefonszámon.

\* 2015. október 16. péntek, 18 óra

**LEHÁR****Zenés játék Lehár Ferenc életéről egy felvonásban**

A Lehár Ferenc életéről készült játék nem az ünnepelt és körülrajongott zeneszerzőt mutatja meg, hanem azt a Lehárt, aki sikerei ellenére sem találta helyét a világban.

Az előadás hossza kb. 60 perc. Belépő: 1 500,- Ft / fő egységesen



Bizonyára sokan ismerik látásból azt az őszülő halántékú, nyáron jobbára fehér bermudát és a Napoli focicsapat kék mezét viselő, mosolygós „örökifjú” úriembert, aki – saját szóhasználatát idézve – nyuggertrabanttal vásárol be Gazdagréti üzleteiben, s vásárnaponként fehér zakóban jár református istentiszteletre. Ő Pósa Zoltán, József Attila díjas (2000), a Magyar Érdemrend Tisztikeresztjével (2013), Pro Kultúra Újbuda (2013) kitüntetéssel jutalmazott író, költő, irodalomtörténész, kinek az idei könyvhétien látott napvilágot a „Seminoma”, avagy kórház a város közepén I-II című, 840 oldalas, két kötetes összegzésregénye a Széphalom Könyvműhely gondozásában. Ezért is kerestük fel az író, aki kérésünkre szívesen mesél életéről, terveiről.

„Amikor késő délutánonként koptatjuk a Kaptató sétányt feleségemmel, Barna Márta-val és Máté fiammal, gyakran fölidézzük, hogyan is ívelt utam Debrecentől, a kálvinista Rómától Gazdagrétiig, ahol immár 1984. július 29-e óta élünk. Mennyeien gyönyörű és pokoli kínokkal is kikövezett volt eddig a pályám. 1990 előtt a diktatórikus hatalom által politikailag problematikusnak ítélt alkotóként egyetlen önálló könyvem, az „Ama török” című regény jelent meg 1985-ben. A rendszerváltozás után összesen huszonnégy önálló kötetem látott napvilágot, éppen ugyanannyi díjban és kitüntetésben részesültem, s mintegy kilencven könyv társszerzője vagyok. Versköteteimben („Alászállás”, „A fehér bohóc feltámadása”, „Egy az Isten”, stb.) prózai munkáimban („Aranykori tekercesek”, „Menekülés négy sávon”, „Mediterrán tintabúra”, stb.) és a frissen megjelent realista nagyregényben makacsul keresem a választ az alapkérdésre: mi végre teremtett Isten bennünket e világra, arra is, hogyan tett bennünket az újkori történelem Trianontól, a két nagy háborútól, az államszocializmustól kezdve mindmáig olyaná, amilyenek vagyunk? Látszólag elesettekké, panaszkodókká, s mégis, csak

azért is örök bizakodókká, Isten, család, haza, jövőkép hívókká.

Egyre több barátom van Gazdagréten, ők tudják, hogy a pártállami háttérbe szorított-ság rászoktatott arra, hogy a megjelenés ütemétől függetlenül, úgymond „előre” dolgozam. Most is négy regény és egy verskézirat rejlik gazdagréti lakásunk ágyneműtartójában. Az egyikben, a Hűségess szökés és hűtlen visszatérésben a hetvenes években disszidált, napjainkban végleg hazatérő csellóművész nő lelkivilágát, indíttatásait vettem górcső alá. Hősnőm azt üzeni: minden nehézség ellenére Magyarországon élni a legjobb, kivált nekünk, Kárpát-medencei magyaroknak. A legújabb regényem, a „Seminoma, avagy kórház a város közepén” arról szól, hogyan épültem föl 1986 –ban az akkor gyógyíthatatlannak gondolt daganatos betegségből, Istennek, a feleségem odaadó ápolásának és a kiváló orvosoknak köszönhetően. E könyvnek is vezérmotívuma, hogy a kórházban kínlódó, bizakodó főhős kimondhatatlanul vágyik vissza Gazdagrétre, kisebb hazájába. Mert az embernek ott van az otthona, ahol a szerettei élnek.”

Köszönjük a beszélgetést és további eredményes alkotómunkát kívánunk!

## ŐSZI FUTÓVERSENY

2015. 10. 10.  
9 ÓRÁTÓL

Kedves Gazdagrétiak! Egyesületünk október 10-én 9 órától futóversenyt rendez a gazdagréti futópályán, ahová szeretettel várunk minden sportos érdeklődőt! Az érmek és ajándékok mellett innivalóval és egy tányér finom ebéddel is készülünk. A **nevezés részleteiről a facebook oldalunkon** (Gazdagréti Összefogás Egyesület), **honlapunkon** ([www.gazdagretioszefogasegyesulet.hu](http://www.gazdagretioszefogasegyesulet.hu)) és a **lépcsőházakban, köztereken** kihelyezésre kerülő plakátjainkon **tájékozódhatnak**.

## FUTÓPÁLYA-ILLEMTAN

A csaknem két éves gazdagréti futópályát és a kültéri edzőgépeket napról-napra egyre többen veszik igénybe.

Ez önmagában öröndetes hír, azonban a mozogni és csupán sétálni, vagy pihenni vágyók között néha félreértések, problémák, incidensek ütik fel a fejüket. Ezek elkerülése érdekében megkérdeztünk egy szakértőt, milyen szabályokat kell követnünk ha „pályára álltunk”?



Kérdésünkre **Bernárd János** válaszol, aki nemcsak a Budai XI. Sportegyesület elnöke, de több évtizede aktív sportoló és a kerületi futópályák használatának véleményezésében is részt vett.

„Bár írott szabály nem vonatkozik erre, az általánosan elfogadott elv, hogy minden atlétika és futópályán az óramutató járásával ellentétes irányú a futás” – kezdi távoktatású illemtanóráját a sportszakember.

„Ha valaki mégis szemben fut, neki kell fokozottan figyelnie a könyökötközések elkerülésére és kitérni a megszokott irányban futó útjából.

A Kaptató sétány két helyen is keresztezi a pályát. Mivel egy futó gyakran 10-18 km/h sebességgel is halad, esetleg sprintel, nem tud olyan könnyen megállni, mint egy gyalogos, ezért az útvonalak kereszteződésében a futóknak van elsőbbségük.

Meg kell jegyezni azonban, hogy egy igazi sportember a viselkedésével is sportszerűséget tükröz. Így ha pl. az útjába kerül egy sétáló idős, vagy egy kerékpározó gyermek, nem él vissza az elsőbbségével, erőfölényével, nem szitkozódik, hanem kikerüli a „békes egymás mellett élés” íratlan szabályai szerint.

### NORDIC WALKING ÉS KUTYA A PÁLYÁN

Többször látunk ott nordic walking bottal sétálókat. Ezzel kapcsolatban is azt kell fi-



gyelembre venni, hogy a futópálya a futóknak épült. Anyaga azért olyan rugalmas, hogy csökkentse a futó ízületeire nehezedő - tempótól függően - akár három-ötzsörös terhelést. Sétáláskor nem jelentkezik ekkora plusz terhelés, tehát nem indokolt a használata. Ha valaki mégis a futópályát választja a nordic walking edzéséhez, akkor semmiképp ne hegyes, hanem gumivégű botot használjon.

A kutyával való közös futás gondolata nagyon csábító, azonban az állat nem való a pályára, sem pedig a Torbágy-parkba. Ezt a kihelyezett tábla is jelzi. Kutyasétáltatásra javaslom mindenkinek a jól felszerelt két kutyafuttatót, ahol sokkal jobban érzi magát a házi kedvenc és még összetűzésbe sem keveredik a gazdája a futókkal.

### AZ EDZŐGÉPEK A FELNÖTTEKNEK KÉSZÜLTEK

A kültéri edzőgépeket csak a rajtuk talált tájékoztató táblán megjelölt korosztálynak ajánlom, ugyanis a méret és a terhelés is hozzájuk igazított.

Kisgyermeknek még szülői felügyelet mellett is könnyen balesetet szenvedhetnek. Vigyázzunk rájuk!

Összefoglalva tehát a futópálya a futóké, az edzőgépek a felnőtt edzeni vágyóké, azonban a legfontosabb „szabály” a sportszerűség és az egymásra való odafigyelés. Eredményes és kitaró sportolást kívánok mindenkinek!”

## JÁRÓKERET HELYETT

A fitness, a jó közérzet nemcsak a fiatalok kiváltsága. Sőt a szakemberek a mozgást kifejezetten javasolják a hatvanon túliak számára. Ezúttal a 16 éves sportolói múlttal (és remélhetőleg kétszer ennyi jövővel) rendelkező Kovács Áron, a Vasas futsal csapatának tizenháromszoros U21-es válogatott játékosa ad mozgással kapcsolatos tanácsokat, annak a bizonyos járókeretnek az elkerülése érdekében:



Mint mondja, 50 év fölött a rendszeres tornázás, nyújtó-erősítő, kézi súlyzós gyakorlatok egyre fontosabbá válnak, mert ebben az életszakaszban a motorikus képességek, az erő, a mozgékonyág, a hajlékonyság és a koordinációs képesség gyorsan hanyatlának, ha nem teszünk ellene semmit. Bár az öregedési folyamatok természetesen, azonban az, hogy milyen mértékben lazulnak az izmok, a bőr, bizonyos határokon belül befolyásolható.

A legfontosabbnak azt tartja, hogy olyan mozgásformát válasszunk, amit szívesen végzünk és hosszútávon be tudunk építeni a mindennapjainkba.

## TÁNCOLJUNK, NE KOCOGLJUNK!



Áron a kitartásra növelő sportok közül ajánlja az úszást, kerékpározást, túrázást, sőt még a táncot is! A hajlékonyságot, a friss mozgást az evezéssel, célzott átmozgató tornával, nordic walkinggal tarthatjuk karban. A kocogást azonban fokozatosan csökkenteni kell, mivel az erőteljesen terheli az ízületeket.

Talán már-már unásig hallhatjuk és olvashatjuk, de a testmozgást a megfelelő folyadékbevitel és egészséges táplálkozás teszi teljessé. Javasolja, hogy aki a tv előtt töltött idejét mostantól aktívabbra cserélné, keresse fel orvosát, ahol rutinvizsgálatokkal kideríthető, fennáll-e ásványi anyag- vagy vitaminhiány a szervezetében. Eztán gondoskodni kell az esetleges pótlásról és – ingyenesen igénybevehető – dietetikus ta-

nácsait követve folytatni a táplálkozást.

Ha mindezt betartja a kedves olvasó, szinte garantált a járókeret elkerülése!



AZ EGYESÜLETÜNKBEN, A REGŐS UTCA 13. SZÁM ALATT A KÖVETKEZŐ INGYENES PROGRAMOKKAL VÁRJUK KEDVES ÉRDEKLŐDŐNKET:

- **Hétfőnként** 10 órától nordic walking edzések, gyakorlott oktató kíséretével
- **Keddenként** 10 órától gerinctorna
- Vércukor és vérnyomásmérés: **minden hónap harmadik hétfőjén** 9 órától
- Optikus által tartott szemvizsgálat: **minden hónap harmadik hétfőjén** 9 órától
- Jogi tanácsadás: **minden hónap második keddjén** 16-18 óráig
- **Minden hónap harmadik hétfőjén** 16 órától Szeretetklub (Erről részletesebben is olvashatnak a lapban)
- **Péntekenként** 10 órától zenei foglalkozás a piciknek és az anyukáknak (ezért a programért fizetni kell)

## SZABAD SZOMBAT!

SZEPTEMBER 5-TŐL MINDEN SZOMBATON 9-12 KÖZÖTT EGYESÜLETÜNK SZABADSÁGOT AD A SZÜLŐKNEK!

Munkatársaink a Dzsungeles játszótéren és környékén sportos, játékos programokkal foglalják le a gyerekeket, amíg a szülők bevásárolnak, takarítanak, főznek, vagy csak egyszerűen otthon pihennek.

## A RÉSZVÉTEL INGYENES!

Jelentkezni a [gazdagretiosszefogas@freemail.hu](mailto:gazdagretiosszefogas@freemail.hu) címen lehet. Reggelenként 8.45-kor találkozó a Regős utca 13. szám alatt.

## SMINKELJÜNK! DE HOGYAN?

KEDVES HÖLGYEK!

VAJON HÁNYAN GONDOLJUK REGGELENKÉNT, HOGY TORZÍT A TÜKÖR?  
AKI MÁR GYAKORLOTT SMINKELŐ, KÖNNYEBB DOLGA VAN: EGY-KÉT MOZDULAT,  
NÉHÁNY VONÁS, EGY KIS PÜDER ÉS AZ EREDMÉNY MÍNUSZ TÍZ ÉV.

MOST AZONBAN A KEVÉSBÉ RUTINOSAKNAK SEGÍT

**KISS HENRIETTA GAZDAGRÉTI KOZMETIKUS.**



### FONTOS A MINŐSÉG!

„Nagyon fontos a jó minőségű alapanyagok választása” – hangsúlyozza elsőként a gyakorlott szakember. A sminkelés után a személyiségünknek kell tükröződnie az arcunkon.

Hogy hogyan is fogjunk hozzá?

Az átláthatóság kedvéért receptszerűen:

**Hozzávalók:** arctisztító tej, hidratáló krém, korrektor, alapozó, nedves szivacs, hajszínnkhöz illő színű szemöldök ceruza, szemhéjalapozó, szemhéjpúdere, szemceruza, szemhéjtus, pirosító, púder.

- Első lépés az arcbőr alapos letisztítása. Ezt követően használunk bőrtípusunknak megfelelő krémet, melyet vékonyan helyezünk fel, így egy jól tapadó, hidratált felületet kapunk.
- Második lépés a korrektor, alapozó használata, mely a bőrhibák elfedésére szolgál. Valamely arc részlet hangsúlyozására világos színeket, kicsinyítésére, elfedésére sötét színeket kell felvinnünk. Mindig ügyeljünk arra, hogy a nedves szivaccsal felvitt alapozót alaposan dolgozzuk el a hajtónél, fülek körül, nyakon és dekoltázon is! Ha a bőr erősen csillogó, a púder segít mattá tenni.

### A SZEMÖLDÖK MEGHATÁROZÓ

- Legfontosabb és egyben legmeghatározóbb pont, a szemöldök. Egy szép ívű szemöldök az arcot nyitottá, a szemeket élettélivé teszi. Fontos

tudni, hogy az orrcimpa és a homlok képzeletbeli összekötő vonala a szemöldökív kezdőpontja, az orrcimpákat a külső szemzuggal összekötő vonal pedig az ív végpontja. Szemöldökceruzával végigsatírozva szép formát képezhetünk.

### SEMHÉJ: VILÁGOS SZÍN A ZUGBA, A SÖTÉT KÍVÜLRE!

- Semhéjünk festése előtt használjunk szemhéjalapozót, vagy korrektort a tartósság miatt. Fontos, hogy mindig a világos színeket tegyük a szemhéjzugba, a sötétet kívülre.
- Szemceruza használata, illetve egy vékony tusvonal a szemhéjon nagyobbá, nyitottabbá teszi szemünket.
- Ha a szempillaspirállal minden oldalról, fölülről, illetve alulról is végighúzzuk a spirálkékét, a lehető legszebb hatást kapjuk.
- Vigyünk fel a járomcsonti részre egy kevés pirosítót, hogy az arc egészséges, üde színt kapjon.

### VÉGÜL A RÚZS

- Az utolsó lépés a rúzs. Az ajkak merész színnel való hangsúlyozása, vagy szolid fényesítése alkalomtól és személyiségtől függhet. (Ha világos tónusú a bőrünk, semmiképp se sápasszuk magunkat egy halvány színnel!)

Ha elkészült a szép arc, már hozza magával a magabiztosságot, az pedig a szép napot! Ezt kívánom mindenkinek! Remélem, sokaknak segítetttem.”



ELŐZŐ SZÁMUNKBAN ÚJ SZOROZAT INDULT AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS KÜLÖNLEGES ÉTELRECEPTEK MEGISMERÉSE JEGYÉBEN.

E ROVATBAN A GAZDAGRÉTI ŐSTERMELŐI PIAC (GAZDAGRÉTI ÚT 13.) ÁRUSAITÓL KAPUNK RECEPTET, ILLETVE AZ ÁRUJUKKAL KAPCSOLATOS RÖVID TÁJÉKOZTATÁST.

MOST FORCZEK BENEDEKET KÉRDEZTÜK A MUNKÁJÁRÓL ÉS KÉRTÜK ADJON EGY ÁLTALA KEDVELT RECEPTET.



A családommal együtt, összesen 4 hektáron természetünk gyümölcsöket és zöldségeket, amelyeket a piacon adunk el. Nagyon szeretem a természetet, a földet, így a kemény munka sem esik nehezemre. Tudom, hogy azzal foglalkozunk, amire mindig is szükség lesz. A saját földünkön termelt, saját készítésű ételeknek pedig mindennél jobb íze van. Egy könnyű, nyári, paprikából készíthető ételreceptet osztok meg most Önökkel, amit kevesen ismernek, de nagyon finom, különösen grillezéshez. Ehhez a hozzávalókat ilyentájt könnyen és olcsón be lehet szerezni, akár tőlünk is, szombatoként a piac bejáratánál. Jó évtárgyat kívánok hozzá!

### HÁZI AJVÁR



A zöldségeket megmossuk, majd a padlizsánt és a kápia paprikát alufóliával bélelt tepsire helyezük. Magas hőfokon ( 200 - 220 fok) addig sütjük, míg a héjuk megfeketedik.

#### HOZZÁVALÓK:

- 2 padlizsán
- 4 kápia paprika
- 1 hegyes erős paprika (én így szeretem, de elhagyható)
- 1 fej fokhagyma
- 2 fej vöröshagyma
- só, bors,
- olívaolaj

Ezután a paprikát mélytányérba tesszük és lefedjük. Amíg hűl, addig a padlizsánok belsejét egy fakanállal kikaparjuk és aprítógépbe tesszük. Hozzáadjuk a fokhagymát és a felkockázott vöröshagymát. A már langyos kápia paprika héját lehúzzuk, csumáját kidobjuk, majd a padlizsánhoz tesszük és az egészet lepürésítjük. A kész ajvart átöntjük egy tálba, ízlés szerint fűszerezünk sóval, borssal és egy kevés olajjal. Alaposan összekeverjük és pár órán keresztül hűtőben érleljük. Kiváló sült húsok mellé, de pirítóásra kenve is nagyon finom.

Ráadásaként egy kis finomság, akár desszertnek is:

### SÁRGADINNYE KRÉMLEVES FŐZÉS NÉLKÜL

A felkockázott sárgadinnyéhez adjuk hozzá a mézet, vanília aromát és a habtejszínt majd turmixoljuk össze. Ezután tegyük hűtőbe pár órára, hogy tálalásig lehűljön.

#### HOZZÁVALÓK:

- 1 kg sárgadinnye felkockázva
- 2-3 ek méz
- 1 tk vanília aroma
- 1 dl habtejszín

### 27. GAZDAGRÉTI HALÁSZLÉFŐZŐ VERSENY SZEPTEMBER 19-ÉN!



Cikkünket a 14. oldalon olvashatják.



## A MESE, MINT LELKI TÁPLÁLÉK

KEDVES OLVASÓINK!

A GYAKORLÓ SZÜLŐK, NAGYSZÜLŐK MOSTANÁBAN GYAKRAN SZEMBESÜLNEK AZZAL A PROBLÉMÁVAL, HOGY EGY KISGYERMEKNEK SZÓLÓ ÚN. KLASSZIKUS MESE MENNYIRE ELTÁVOLODOTT A JELENLEGI VILÁGUNK PROBLÉMÁITÓL, HÉTKÖZNAPI MEGÉLT TAPASZTALATOKTÓL.



### A GRIMM TESTVÉREK A FELNŐTTEKHEZ SZÓLTAK!

A magyar népmesék szükségszerűségét senki sem kérdőjelezi meg, azonban azt se felejtjük el, hogy a 19. századig a mesék a felnőtteknek íródtak! A Grimm mesék egy felnőtt mélyterápián jól használhatóak, azonban a bennük lévő agresszív megnyilvánulás ijesztően hat a gyerekekre.

Az erdőben lévő „farkasveszély”, mint ránk leselkedő más egyéb veszély szimbolikus jelentését egy felnőtt felfogja, de egy kisgyereket felesleges ijesztgetni, hiszen nem szükséges a mindennapi élethez, a túléléshez.

### SZÓRAKOZTATÓ SEGÍTSÉG

Mai meséből, mesekönyvből nincs hiány, sőt már sokunk számára követhetlenné vált a kínálat.



**Pólus Enikő**, a Sasadon működő Me-Se-Kő Mentálhigiénés Segítő Központ és Alapítvány ügyvezetőjét, szakmai koordinátorát arra kértük, segítsen nekünk eligazodni a sok-sok nyomtatott és elektronikus történet útvesztőjében.

„A központban gyerekekkel, tinédzserekkel és felnőttekkel foglalkozunk segítői területeken. A hallott mesét az agy teljesen máshol értelmezi, mint pl. egy tudományos szöveget, ugyanis itt a jobb agyfélteke is bevonódik.

A múlt meséit összekötjük a jelen történetekkel, így kialakul a csodás jövőkép, amiben alkothatunk majd.

A központunk is egy ilyen meséből született 7 évvel ezelőtt, mert ha hiszünk a mesében, azok életre kelnek.

A képzelet világában mindenre van megoldás, így a mesék, különösen a kortársmesék nagymértékben segítenek a gyerekeknek az aktuális élethelyzetek, problémák megoldásában.

### MEGY EZ FEJBŐL IS!

Csodás gyermeki fejlesztő eszköz, ha fejből mesél a felnőtt. Nem kell előre kitalálni, csak „helyezkedjünk bele” a szituációba és kezdjünk el mesélni arról, ami eszünkbe jut. A többit bízzuk a fantáziánkra. Ehhez nem kell érteni, csak el kell kezdeni. Egy idő után még érdekesebb, ha másik felnőtt, vagy a gyermek folytatja a történetet.

Ez nemcsak ingyen van, de ezekre a percekre emlékszik talán legszívesebben a gyermekünk. Minél többet gyakoroljuk és minél több mesét olvasunk, annál több meghitt percet szerzünk – egymásnak.

Az interneten a legkönnyebb hozzáférni a mai kortárs mesékhez, ezért a következő oldalakat szeretném a figyelmükbe ajánlani:

<http://egyszervolt.hu/>

<http://www.mek.iif.hu/porta/szint/human/szepirod/gyermek/>

<http://ki.oszk.hu/gyerekirodalom/>

<http://meselo.blog.hu/>

<http://www.hangoskonyvek.hu/mufaj-szerint/ifjusagi-es-gyermekirodalom/mese-mesejatek.html>

<http://www.pagony.hu/olvasosarok>

<http://www.mora.hu/konyvek/mesekonyvek-553>

Ne felejtjük el, amit ma mesélünk az apróságnak, abból formálja a képzelete a jövőt!



## 100 ÉVE SZÜLETETT

A KERÜLET SZÁZÉVES LAKÓJÁT,

DR. JESZENSZKY GYULÁNÉ LÍVIA NÉNIT KÖSZÖNTÖTTE  
KIRÁLY NÓRA ALPOLGÁRMESTER 2015. JÚLIUS 17-ÉN.

A VENDÉGEKET SAJÁT KÉSZÍTÉSŰ SÜTEMÉNNYEL KÍNÁLÓ,  
KORÁT JÓCSKÁN MEGHAZUDTOLÓ, ÉLETVIDÁM HÖLGY  
SZÍVESEN MONDJA EL, HOGYAN EMLÉKSZIK AZ ELMÚLT SZÁZ ÉVRÉ.

### ELÁSOTT KINCSEK

Lívია néni azon kevesek közé tartozik, akik még elmondhatják, hogy emlékeznek az I. Világháborúra is. Mint mondja, ő akkor még kisgyermek volt, nem érezte a súlyát. Feli-dézte, hogy az ismerősök arról beszélgettek, hogyan ássák el értékeiket, vagyis amit a leg-jobban féltenek. Ő – mesélte nevetve – a ba-bakonyhája játék porcelán tányérkait ásta el.

### KALANDOS ÉLET

A kereskedelmi főiskola elvég-zése után, 23 évesen férjhez ment, s rövidesen egy fia szü-letett, majd az élet egy válást tartogatott számra. 1944-ben újabb házasságot kötött, ezúttal Dr. Jeszenszky Gyula orrossal, akivel szintén fiú gyermeket kaptak a sorstól. A két gyermekes anyuka a férje mellett asszisztensként dolgo-zott több, mint harminc éven át.



### KITELEPÍTETT SZÜLŐK, AZ ÉLET ÁTÉRTÉKELÉSE

Máig fájó seb számára, hogy a II. Világhábo-rú után államosították mindazt, amiért az édesapja egy életen át dolgozott. A szüleit kitelepítették, csak nagy protekcióval sikerült a távoli parasztházból magához venni őket.

Édesanyja sajnos a következő évben el-hunyt, édesapjával azonban még 23 évig éltek együtt, szeretetben és békességben.

Mint mondja, apát, az egykori vagyonos em-bert a büszkeségétől és a családjá szeretetétől nem sikerült megfosztania az államnak. Soha, egyetlen szóval sem panaszkodott, ha mégis a múlttól kérdezték azt válaszolta: - „Tülléptem rajta”.

Lívია néni ezekben az időkben választotta

példaképpé őt és rajta keresztül értette meg az élet igazi értelmét: „A család, szeretet, önbecsülés”.

Életét azóta is ezekhez az alaptételekhez igazítja: Nem árt senkinek, hívő katolikus-ként szeretettel fordul az emberek felé.

### ERKÖLCSI JÓ TANÁCS

A mai világról elmondta, hogy a fiatalok kedvesek, életteli, vidámak, de a mai erköl-csök és a 80 évvel elelőttek között szakadé-k van. Ha üzenhetne az embereknek, azt kérné, hogy azt tegyék, amit a szívük diktál, nem pedig, amit a tv-ben látnak. Legyenek figyelmesebbek egymáshoz és segítsenek azoknak, akiknek erre szükségük van.

### A HOSSZÚ ÉLET TITKA

Az ilyen ünnepen óhatatlanul felmerülő, a hosszú, boldog élet titkát firtató kérdésre nem fed fel csodaelixír receptet.

A válasza egyértelmű: „Család, szeretet, ön-becsülés”.

Ezen kívül fontosnak tartja, hogy mindig ta-láljunk magunknak elfoglaltságot. Ő a mai napig mindennap főz, mos, megjavítgatja a ruhákat, kertészkedik és elolvassa az újságot.



Köszönjük a jó tanácsokat, jó egészséget és további derús napokat kívánunk!



# AKTIV TÁBOR


  
2015


  
AKTIV TÁBOR

Egyesületünk szervezésében csaknem 30 kisgyermek vehetett részt abban a kétszer egyhetes napközis táborban, amely a XI. kerületi Kamaraderdei Ifjúsági Parkban került megrendezésre.

Rendkívül fontosnak tartjuk a kisgyermek sportos életmódról nevelését, hiszen az az egészség alapja.

Minél korábban megszeretik a gyerekek a mozgást, az egészséges életmódot, annál valószínűbb, hogy felnőttekkorban is rendszeresen űznek majd valamilyen sportot, vagy végeznek rendszeres testmozgást.

A táborban a 3-8 éves gyerekek a napi hármonszeri étkezésen túl mindennap kaptak friss gyümölcsöt és kellő mennyiségű ásványvizet.

A napi programok között szerepelt az úszás, foci, tánctanítás, valamint az egészséges életmóddal kapcsolatos kvízzjátékok.

Reméljük, minden évben sikerül a tavalyihoz és az idejéhez hasonló, jó hangulatú, sportos és aktív tábort szerveznünk.



GAZDAGRÉTI  
ÖSSZEFOGÁS  
EGYESÜLET





A budaörsi Andretti Cukrászda és Kávézó dolgozóinak munkájába, idáig vezető útjába pillantunk bele a kezdetektől napjainkig.

Egy sikeres vállalkozás két alapvető pillére, a hozzáértés és az adott téma szeretete. Így egy sikeres cukrászda nyitásához **Cseplyéné Veldi Mária** és fia, **Csap Szabolcs** együtt nagyon jó párost alkottak, hiszen Szabolcs cukrász végzettségű, szenvedélyes alkotó, édesanyja pedig a vendéglátóiparban szerzett nagy tapasztalatot.

Elmondásuk szerint 2009-ben döntöttek úgy, hogy cukrászdat nyitnak. 2010-re már saját műhelyük volt, ahol egyre több és egyre többféle süteményt készítettek, köztük egyedieket is, például a Szicíliai citromtorta, Háromcsoki torta, Milánói mascarpone.

A kiszolgálás és a termékek minőségének híre egyre terjedt, majd elhagyta Budaörsöt és a kerületünkbe (és további kerületekbe is) eljutott. Az akciók, a rendezvényeken támogatóként való megjelenés további ismertséget hoztak. Az egyre csak növekvő kereslet egyre nagyobb helyet igényelt, így néhány év után költöznie kellett a kis üzletnek. A jelenlegi, új helyen tovább folytatódik a megszokott ízek és az újak kísérletezése, a cukormentes, dié-

tás termékek készítése, sőt gyakran a vevők egyedi elképzelései válnak valóra.

Mária elmondása szerint számára a sok visszatérő vásárló nem csupán pénzforrás, hanem EMBER is, akinek szívesen hallgatja aktuális történeteit, segít problémái megoldásában, osztozik örömeiben, bánatában. A jelenlegi üzlet helyét is a vásárlókkal folytatott személyesebb, hosszabb beszélgetéseknek köszönheti.

Szabolcs időközben nemcsak a sütemények, hanem a fagyaltok megszállottjává is vált, így 2014-ben túrófagyija az „Év fagyaltja” országos versenyen ezüstérmes lett. Nemcsak ez a vásárlók egyik kedvence, de a régi idők receptjei szerint készült fagyik és a paleo sütik is nagyon kedveltek.

Az édesanya és a fia nagy egyetértésben dolgoznak, de kedvtelésük különböző. Mária a konditeremben, Szabolcs pedig zenehallgatás közben töltődik fel.

További sok sikert és édes alkotásokat kívánunk nekik!

Aki ezt a cikket kivágva bemutatja, a vásárlás értékéből **10 százalékos kedvezményre jogosult** 2015. október 31-ig.

Andretti Cukrászda és Kávézó 2040 Budaörs, Budapesti út 128. • Telefon: +36205627245  
<http://www.andretticukraszda.hu/> • <http://www.facebook.com/AndrettiCukraszda>

**FELHÍVÁS** A GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ IDÉN ÖSSZELENNEPLI FENNÁLLÁSÁNAK 30. ÉVFORDULÓJÁT. Nagy örömmel fogadnánk ezekből az évekből származó, a közösségi ház életéhez kapcsolódó fotókat, régi plakátokat, meghívókat, tárgyi emlékeket. Kérjük, segítsenek nekünk abban, hogy novemberben egy igazán szép és gazdag tárlattal, méltóképpen nyithassuk meg jubileumi rendezvénysorozatunkat. (A tárgyakat sértetlenül visszaadjuk) Köszönjük!

## TÁMOGATÁSOK, KEDVEZMÉNYEK

Király Nóra alpolgármestert, lakókörzetünk önkormányzati képviselőjét, öt gyerekes édesanyját arra kértük, tájékoztasson a családok által igénybe vehető támogatásokról, kedvezményekről.



Alpolgármester asszony elmondta, hogy a kormány és a kerületi önkormányzat sok intézkedéssel igyekszik csökkenteni a családokra nehezedő terheket.

A szeptemberi tanévkezdésre való tekintettel előbbre hozzák az alanyi jogon járó családtámogatási ellátások kifizetését.

Megemlítette, hogy szeptembertől az általános iskolákban az 1-3. osztályosok számára ingyenes a tankönyv. Az is nagy segítség a legtöbb háztartásban, hogy azoknak, akiknek viszont fizetniük kell, számukra a határidő nem augusztus 15. hanem szeptember 15.

**Kitért arra, hogy a Kormány döntésének köszönhetően 2015. szeptember 1-jétől számottevően bővül azon gyerekek köre, akik ingyenes étkezésben részesülhetnek.**

**Szeptembertől nem kell fizetnie többek között annak a gyerekeknek, ahol három vagy több gyermeket nevelnek egy háztartásban vagy olyan családban élnek, ahol nyilatkozat alapján az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja**

**meg a 89.410 Ft-ot. Könnyebbség az is, hogy semmilyen igazolást nem kell csatolni, csupán a szülőnek kell büntetőjogi felelőssége tudatában nyilatkozni a jogosultságról.**

Az önkormányzat jóvoltából idén 5.300 újbudai gyermek kap Iskolakezdési csomagot, mely a tavalyi évekhez hasonlóan füzeteket, írószereket és más hasznos iskolai felszerelést tartalmaz.

## PÉNZBENI TÁMOGATÁS

Tájékoztató továbbá arról is, hogy az Önkormányzat Szociális Osztályánál lehetőség van rendkívüli újbudai támogatás igénylésére.

Ezt egy évben maximum négyszer adhatja az önkormányzat abban az esetben, ha az igénylő XI. kerületi lakos, nem részesül az önkormányzat által folyósított rendszeres támogatásban, 62.700 (fokozott rászorultság, illetve 3 vagy több gyermeket nevelők esetében 71.200) forintot nem haladja meg a család egy főre eső havi nettó jövedelme.

A kérelemhez nyomtatványt és bővebb tájékoztatást az Önkormányzat Zsombolyai út 4. szám alatti ügyfélszolgálati irodájában kaphatnak.

Nyitva tartás: hétfőtől-csütörtökig: 8-18, pénteken 8-16 óráig.

Telefonszám: 06/1/3723433, 372-3422, 372-3431

A beadáshoz szükséges az előző havi nettó jövedelemről szóló igazolás.

Köszönjük a tájékoztatást, mindenkinek gördülékeny szeptembert és harmonikus hétköznapot kívánunk!



## ÓRAREND

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					



**ÉÉÉÉÉS FOROG!!!  
NYITOTT STÚDIÓ ÚJBUDÁN!**



Kedves Olvasóink! Biztosan sokan ismerik Önök közül a CivilTV11 kisfilmjeit, tudósításait. Azoknak, akik esetleg még nem hallottak róla, életre hívója, Csanády László mutatja be röviden:

„A CivilTV11 újbudai kulturális, ifjúsági és senior eseményekről készít tudósításokat az újbudaiaknak. Műsorai az ismeretterjesztés, a szórakoztatást szolgálják, de tájékoztatnak a civil élet eseményeiről is. Itt tekinthetik meg a korábbi híreket: <http://civiltv11.blog.hu/>

Terveink között portrék, életinterjúk, infotainmentek készítése is szerepel.

**Alkotókedvű fiatalok és idősebbek is jelentkezhetnek!**

A tervek valóra váltásához azonban olyan kitaláló, szorgalmas, érdeklődő, elkötelezett, lelkes, a média világát megismerni szándékozó, alkotók kellene, akik a kellemest össze kívánják kötni a hasznossal.

**Kedves Középiskolások! Számotokra a kötelező 50 óra közösségi szolgálat teljesítésére is van lehetőség!**

Videós újságírói tanfolyamot szervezünk, ahol a szakmát a gyakorlatban ismerhetitek meg. Kipróbálhatjátok magatokat operatőr, műsorvezető, szerkesztő, vagy éppen videó-vágó szerepben.

A tanfolyam október első napjaiban indul, eleinte heti egyszeri alkalommal.

Érdeklődés esetén a programot senioroknak is megtartom.” – tette hozzá Csanády László.



**JELENTKEZÉS:**

szepetember 28-ig.

[gazdagretioszefogas@freemail.hu](mailto:gazdagretioszefogas@freemail.hu) címen.

**27. GAZDAGRÉTI HALÁSZLÉFŐZŐ VERSENY  
SZEPTEMBER 19-ÉN!**

Egész napos színpadi programok, ingyenes szórakozási lehetőségek várnak mindenkit. A rendezvény az önkormányzat és a kerület média- és kulturális tevékenységét összefogó KözPont Kft. szervezésében valósul meg.

A versenyre a csapatok szeptember 18-ig nevezhetnek. A főzéshez a ponty és a fa ezáltal is (minden előzetesen regisztrált jelentkező számára) ingyenes lesz.

Regisztrálni a [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu) címre, az alábbi adatokkal lehet:

A csapat neve és létszáma, a csapat képviselőjének a neve, telefonszáma, e-mailcíme. Amennyiben nincs lehetőségük e-mailt írni, ezek az adatok személyesen vagy postán is eljuttathatók a szervezőknek: KözPont **Újbudai** Kulturális, Pedagógiai és Média Kft., 1113 Budapest, Zsombolyai u. 5.

Kérjük, kísérje figyelemmel az

Újbuda újságban és az [ujbuda.hu](http://ujbuda.hu) oldalon a program friss információit!

**INGYENES BELÉPÉS AZ ALÁBBI MÚZEUMOKBA**

A családosok figyelmébe ajánljuk azt a remek művelődési, kikapcsolódási lehetőséget, amelyet az ingyenes múzeumlátogatások biztosítanak. A Kormány 194/2000-es számú kormányrendeletének 2011. évi módosítása alapján, **havonta egyszer**, egy múzeum által meghatározott hétféligi napon, díjtalanul látogathatja a múzeumok állandó kiállításait minden 18 év alatti személy, ill. legfeljebb két közeli hozzátartozója. Ingyenes a belépés továbbá a 26 év alattiaknak is, tehát a „nagykamasz” se maradjon otthon. Az alábbiakban felsoroljuk, melyek ezek a múzeumok és mely napokon látogathatóak:

**AZ ÉV MINDEN NAPJÁN INGYENES:**

Túzóltómúzeum (Katasztrófavédelem Központi Múzeuma) Budapest

**IDŐSZAKOSAN INGYENES:**

**2015. szeptember 6. vasárnap, október 11. vasárnap, november 22. vasárnap és december 12. szombat**

Magyar Mezőgazdasági Múzeum Budapest, Vajdahunyadvár

**Minden hónap első hétféjéig**

Magyar Földrajzi Múzeum, Érd

**Minden hónap első szombatján:**

Duna Múzeum, Esztergom

**Minden hónap harmadik szombatján:**

Iparművészeti Múzeum, Budapest  
Nagytétényi Kastély, Budapest  
Magyar Nemzeti Múzeum, Budapest  
Magyar Nemzeti Galéria, Budapest

**Minden hónap utolsó szombatján:**

Aquincumi Múzeum, Budapest  
 Petőfi Irodalmi Múzeum,  
 Budapest MKN  
 Budapesti Történelmi Múzeum,  
 Budapest  
 Vármúzeum

**Minden hónap első vasárnapján:**

Néprajzi Múzeum, Budapest  
 Magyar Természettudományi Múzeum,  
 Budapest

**Minden hónap utolsó vasárnapján:**

Hadtörténelmi Múzeum, Budapest  
 Ludwig Múzeum, Budapest

**REFORMÁTUS HÍREK:****GAZDAGRÉTI****REFORMÁTUS GYÜLEKEZET**

1118 Budapest, Rétköz u. 41.

**Telefon:** +36/1/246-0892

**Web:** <http://www.gref.hu>

**E-mail:** [iroda@gref.hu](mailto:iroda@gref.hu)

**Vasárnapi istentisztelet:** Minden vasárnap délelőtt 10 és este 6 órakor (nyáron 7 órakor). Az istentiszteletek átlagosan másfél órásak.

**Úrvacsorai közösség** délelőtt minden hó 2. vasárnapján, este minden 4. vasárnap.

**Dicsőítés** minden hó 3. vasárnapján délelőtt.

A **vasárnapi istentiszteletek** ideje alatt a gyermekek számára külön istentisztelet tartunk korosztályonként csoportba osztva őket.

**Kéthetente keddenként** a Gazdagréti Református Templomba várunk minden nyugdíjast.

**Hamarosan** parkoló építése kezdődik a templom körül!

**KATOLIKUS HÍREK:****BUDAPEST-GAZDAGRÉTI  
SZENT ANGYALOK PLÉBÁNIA**

1112 Bp., Gazdagréti út 14.

**Telefon:** +36/1/707-1111,  
+36/1/707-7700

**Mobil:** +36/30/336-2495

**info@szentangyalok.hu**  
**www.szentangyalok.hu**

Elindult internetes televízióink:  
**www.apostoltv.hu**

**Miserend:** hétfő, szerda (TV),  
csütörtök: 17:00,

kedd, péntek, szombat: 8:00,  
vasárnap: 10:00 (TV)

**(Rózsafüzér:** naponta 18:30;  
**Szentségimádás:** csütörtök  
 17:30)

**A PAX tv-ben adással** szerdán 16-18-kor, szombaton 11-13 és vasárnap 10-12-ig jelentkezünk 'Ige és élet' című műsorunkkal.

Kérjük a hozzánk érkező híveket és vendégeket, hogy **az építkezés miatt óvatosan közlekedjenek templomunk környékén és figyeljék, hogy melyik helyiségben van ideiglenesen a kápolna és melyikben vannak az irodák.**

A parkolási lehetőség a templomkertben átmenetileg szünetel.

**KEDVES ÉRDEKLŐDŐK!**

Minden hónap harmadik hétfőjén 16 órától **Szeretetklubba** várjuk Önöket. A klub már hónapok óta sikeresen működik a Regös utca 13. szám alatt. Az összejöveteleken irodalmi előadásokon, kártyapartikon, orvosi előadásokon vehetnek részt a kedves érdeklődők. Eddig főleg a 60+ korúakat céloztuk meg, de nyitni szeretnénk a fiatalok felé is. Szeptemberben lesz egy előadóst a magyar költészet megzenésített verseiből. (Az időpont még kialakulóban van.)

Október 20-án borkóstolóval egybekötött előadást tart egy borszakértő, ahol egyebek mellett a bor egészségügyi hatásáról, fajtáiról is szó lesz. Tervezünk gyermeknevelési, életmódviteli előadásokat is. Kellő számú érdeklődő esetén Csanády László, a CivilTV11 életre hívója és működtetője videós tanfolyamot is szervez. Várunk tehát nagy szeretettel mindenkit, nemre, korosztályra való tekintet nélkül!

Érdeklődni a **gazdagreti-osszefogas@freemail.hu** címen, hétköznap 10-16 óráig a 06/1/ 7930505 telefonszámon, vagy a foglalkozások napjain, (minden hónap harmadik hétfőjén, 16 órától).



## PIACI HÍREK, INFORMÁCIÓK

Minden szombaton 7-12 óráig várja kedves vásárlóit a „Gréti Piac”. A Gazdagréti út 13. szám alatt található Östermelői Piacon friss és jó minőségű zöldségeket, gyümölcsöket, húsokat, virágokat, egészséges, bio- és paleo élelmiszereket, italokat és más termékeket vásárolhatnak, egyenesen a termelőtől.

## KÖZÉRDEKŰ

**Gazdagrét tisztántartásáért** az Újbuda Prizma Nonprofit Kft felel. Bármilyen panasz esetén hívható a 372-7640- telefonszám.

**Gazdagréti kertészeti problémák, roncsautó, kátyú, parlagfű bejelentését** a 06 80 852 832 ingyenes telefonszámon teheti meg.

**Az újbudai támogatásokról nyújtott tájékoztatás** a 06-80-734-359 ingyenes telefonszámon történhet.

**Az Újbudai Polgárőrséghez való jelentkezési szándékát** a +36 70 458 8314 számon teheti meg.

**Közbiztonsággal kapcsolatos bejelentések** tehetőek az alábbi éjjel-nappal hívható telefonszámon: XI. Ker. Rendőrkapitányság: 381-4312, Újbuda Közterület-felügyelet: 06-80-411-112

**Kutyatámadás, veszélyeztetés, agresszív, vagy gondatlanul sétáltatott kutyákkal való találkozás esetén** hívható: 0670/4113134.



## CSALÁDI RENDEZVÉNY AZ EGÉSZSÉG JEGYÉBEN A FENEKETLEN-TÓ PARTJÁN!

Szeptember 27-én EgészségPart néven egészség-megőrzést célzó preventív rendezvényen vehetnek részt. Neves fellépők, értékes ajándékok, játékok, egészségügyi mérések, felvilágosítások!



Mindenkit szeretettel vár az Újbudai Önkormányzat!

## IMPRESSZUM

Kiadja a Gazdagréti Összefogás Egyesület  
Főszerkesztő: Bíró Judit  
Elérhetőség: 1118 Budapest ,  
Regös utca 13. Tel.: 06/1/793-0305  
info@gazdagretioszsefogas.hu  
www.gazdagretioszsefogas.hu



GAZDAGRÉTI  
ÖSSZEFOGÁS  
EGYESÜLET

