



SZERETNÉNK MEGISMERTETNI ÖNÖKET EGY GAZDAGRÉTI LAKÓTÁRSUNK, CSINDEL KLÁRA EGYIK VERSÉVEL, AKI MÁR 10 ÉVE MOZGÁSKORLÁTOZOTT, AZONBAN ÉLETSZERETÉVEL, OPTIMIZMUSÁVAL PÉLDA ÉRTÉKŰ LEHET MINDEN EGÉSZSÉGES EMBER SZÁMÁRA.

EDDIG CSAK A CSALÁDTAGOK, ISMERŐSÖK OLVASHATTÁK A RÍMEKBE SZEDETT GONDOLATOKAT, MOST ELŐSZÖR KERÜLNEK SZÉLESEBB PLÉNUM ELÉ.

ÉZÜTON IS KÖSZÖNJÜK KLÁRÁNAK, HOGY MEGOSZTHATTUK ÖNÖKKEL A KÖVETKEZŐ ÍRÁSÁT, MELY LENDÜLETES, ELGONDOLKOZTATÓ ÉS RÁÉBRESZT MINKET ARRRA, HOGY MÉG 4 FAL KÖZÉ KÉNYSZERÜLTEN IS MILYEN SZÉP A TAVASZ, HA A POZITÍVUMOKRA FÓKUSZÁLUNK.

CSINDEL KLÁRA

„... ÁLMATLAN ÉJ VÉGÉN, TETTERŐS NAP
KEZDETÉN FELPATTANT SZEMEM.

SZÉTNÉZVE KERESSEM A KATTOGÁS OKÁT,
MI NEM HAGYTA NYUGTOM SEPERCIG,
FOLYTON FOLYVÁST.

(...)

KONSTATÁLVA A TÉNYT, VETTEM ÉSZRE A
FÉNYT, MINT
SOHA EDDIG MÉG NEM LÁTTAM ABLAKOM
FELETT ITT

PEDIG TIZEDIK ÉVE ÉLVE MÁR SOK HAJNAL
FÉNYE MEGKAPOTT
SZÜRKE HÉTKÖZNAPOK OLVASÓJA BENNE
BÍZ MEGKOPOTT.

FÜGGÖNYÜNK BÍBORRÁ VÁLT ZÖLDBŐL
ESTTŐL REGGELRE
SZINTE LÁNGOLT AZ ABLAK SZEMÖLDÖKFÁ-
JA. A KUTYAFÁJA!

E LÁTOMÁS CSUPÁN PÁR PERC, MAJD A
VERES SZÖVETNEK
LEHÚZÓDOTT MUSZLIN FÁTYOLÁN CSÍKBAN
FEST,
MAJD ELTÚNT, HELYET ADVA A RAGYOGÓ
NAPNAK FENT.



A SZÜRKE HÁZFALAK VÖRÖSLÖTTEK
KELTEMKOR.

SOK ABLAK FÉNYE VÉRES KÖNNYEKET
ONTOTT IZZÓN,
MAJD LETTEK FÉNYESEK, FEHÉREN VAKÍTÓK.
HAMAR FELÉBREDT NAPUNK MIRE ELÉRTE
VÉGRE ABLAKUNK
MARADÉK FÉNYCSÍKON „SEPERCIG” ÉLVEZ-
TEM,

KORLÁTON ESŐCSEPP POMPÁJÁT
NÉZHETTEM.

TEGNAP ÉSZRE SEM VETTEM A DUZZADÓ
RÜGYEKET.

MÁRA MINDEN FÁN KIPATTANT, ZÖLDEN,
SZÍNESBEN.

SZÍVEMBEN VÉGRE, ELŐSZÖR NEM FÉLVE
KURJANTOTT A BOLDOG GONDOLAT:
BÁRMI VOLT... MOST IGAZÁN TAVASZ VAN,
TAVASZ VAN!

for: www.vn1.hu



Kedves Olvasóink!

Már valószínűleg a táblákon virít a díszes, színes krétával, gondosan megrajzolt „V” betű is. Ezzel olvashatóvá vált az a régóta várt, ígéretekkel és meglepetésekkel tele, rövidnadrágos, napégette, fagyú ízű szó is. A szabadság szava.

A sarokban landolt iskolatáska mellett fejt vakaró szülő helyzetét persze pontosan átérzem, de tény, hogy a két és fél hónap gyorsan elrepül.

A tartalmas és olcsó családi kikapcsolódás kezdődhet a lapunkban ajánlott közeli helyszínek bejárásával, de futóklubunkba is szeretettel várunk kicsiket-nagyokat egyaránt.

Ezen kívül megismerkedünk az elfelejtett, de újra divatba jövő tisztítószerekkel, olvashatnak szeretetboltunk új módijáról, többen viszontláthatják régi kedves óvónőjüket, Zsuzsa nénit, beszélgetünk dr. Hoffmann Tamás polgármester úrral, önkormányzati képviselőnkkel, Király Nórával és szokás szerint felelevenítjük, milyen volt Gazdagrét - anno.

Most is változatosan, minden korosztályhoz alkalmazkodva próbáltuk összeállítani lapunkat, melyet ne felejtse magukkal vinni akkor sem, ha hosszabb nyaralásra készülnek!



for: www.shutterstock.com

Kicsiknek és nagyoknak egyaránt kívánom, hogy a nyár gondtalan pihenéssel és nagyon vidáman teljen!

Biro Judit

Bíró Judit
főszerkesztő



GAZDAGRÉT A KERÜLET BÜSZKESÉGE Interjú Hoffmann Tamással, Újbuda polgármesterével

AZ ÖN SZÁMÁRA MIT JELENT GAZDAGRÉT?

Egy kerület mindig annyira otthonos, amennyire az ott élők azzá teszik. A gazdagrétek szorgalma, tudása, lakóhelyének szeretete méltán tette ezt a környéket Újbuda egyik legélhetőbb részévé. Az itteniek törekednek lakókörnyezetük szépítésére, a közösségi élet fejlesztésére. A felmérések szerint például a gazdagréti Budapest legvonzóbb lakótelepe – ennek így is kell maradnia, amihez minden segítséget meg kell adnunk!

MIT TETT MÉG AZ ÖNKORMÁNYZAT ENNEK ÉRDEKÉBEN?

Elsőként a közbiztonságot említeném: januárban Gazdagréten adtuk át Újbuda első, nyolcfős körzeti megbízotti irodáját, így folyamatosá vált a rendőri jelenlét a közterületeken. A jövőben intelligens figyelő szoftverekkel és a rendőri állomány továbbképzésével még hatékonyabbá tesszük a térfigyelő kamerarendszert. Másik fő célunk, hogy a szabadidő színvonalas eltöltését, a mindennapi sportolást könnyen elérhetővé tegyük. Elhelyeztük a tanuszoda és a Budai Judo Akadémia alapkövét, de a felnőttekre is gondoltunk: elkészült a rekortán futópálya a felújított Dzsungel-játszóter körül, valamint a Frankhegy és a Torbágy utca közötti parkban, ahol felnőtt játszótér is kialakítottunk, korszerű edzőgépekkel, öntött gumiburkolattal.

A HELYIEK NAGYON SZERETNÉNEK EGY ÚJ KUTYAFUTTATÓT.

Meg is kapják! A költségvetésben elkülönítettük a szükséges összeget, és idén át is adjuk. Csak a helyszínről nincs még döntés, de folynak az egyeztetések.

A MOSTOHA SORSÚ KAPTATÓ SÉTÁNNYAL MIT TERVEZNEK?

Nem csak a sétaút felújításában gondolkodunk, hanem egy olyan, több százmillió forintos, átfogó fejlesztésben, melynek eredményeként a látványos, városképi jelentőségű sétáló utcát szolgáltató épületek, például játszóház szegélyeznék. A tervek már készülnek, a megvalósítás a következő ciklus feladata lesz.

ÁPRILISI PROGRAMOK A GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

„FÉNY ÉS SZÜLETÉS”.



Varsányi Edit Cserhát aranydíjas festőművész kiállítás megnyitója, festészeti bemutatóval egybekötve.

A tárlat megtekinthető július 11-ig előzetes időpont egyeztetéssel.

2014. június 12. csütörtök 17 óra

VARÁZSLATOS SZENT IVÁN NAP

Helyszín: Gazdagrét – Frankhegy / Torbágy utcák közötti liget
Ünnepeljük együtt a nyári napfordulót!

2014. június 21. szombat 10-22 óráig.

MŰVÉSZETI ALKOTÓTÁBOR
KÉPZŐMŰVÉSZETI ÉS ZENEI TÁBOR

A zene és a képzőművészet együttes megismerése a négy ősi elem (Tűz, Föld, Levegő, Víz) segítségével.

Helyszín: KULTI - Gazdagréti Közösségi Ház

Életkor: 6-12 év

Ár: 23.000.-Ft

Jelentkezés a KULTI – Gazdagréti Közösségi Házban július 4-ig.

2014. július 14-18 (naponta 8.00 – 16.30)

„VAN MUNKA ÉS VAN HIVATÁS. HIVATÁST, AZT NEM CSERÉLÜNK, ABBAN MEGSZÁLLOTT AZ EMBER A VÉGSŐ KOPÁSIG (JÓKAI ANNA)”

EZT AZ IDÉZETET VÁLASZTOTTA MOTTÓJÁUL INTERJUALANYUNK, SCHÄFFER LÁSZLÓNÉ, ZSUZSA NÉNI A TÖRÖKUGRATÓ UTCAI ÓVODA TAVALY DECEMBERÉBEN NYUGDÍJBA VONULT ÓVÓNŐJE.



HOGYAN KEZDŐDÖTT A PÁLYAFUTÁSA?

1985 júniusában költöztünk ide férjemmel és 4 ill. 5 éves lányaimmal egy vidéki kertés házból. Nem volt könnyű a kezdet, de szerencsémre éppen akadt egy üres állás a közeli Törökugrató óvodában, így én is és a lányaim is legalább egy épületben tölthettük a napjainkat. Még minden új volt az óvodában is, ahol a szülők sokat segítettek a csoportszobák otthonosabbá tételében, a növények ültetésében és az udvari játékok bővítésében. Például autógumiból készítettünk az apróságoknak alagutakat, kis kerítést és ülőkéket.

ÖN AZ EGYETLEN GAZDAGRÉTI ÓVÓ NÉNI, AKI 28 ÉVIG VOLT A PÁLYÁN. ÚGY EMLÍTIK ÖNT, MINT AKI TÖBBET TETT A „KÖTELEZŐNÉL”.

Ennek nagyon örülök. Nem véletlen a Jókai Anna idézet. Valójában én nem is munkának, hanem hivatásnak tekintetem a gyermekek testi, lelki fejlődésének segítését. Folyamatosan képzésekre jártam, hogy mindig meg tudjak újulni és többet adhassek. A kezdeményezéseimre meghonosult az intézményben a „Tűzet viszek” program. Ennek keretében a gyerekek játékos formában, többször igazi tűzoltókocsiban ülve ismerhették meg a tűz jó és veszélyes oldalát. Nagy hangsúlyt fektettem a magyar tradíciók megismertetésére és ápolására is. Népmesékkel, népdalokkal, néptánc oktatással próbáltam megőrizni és megszerettetni hagyományainkat. A tánchoz - pályázat útján - sikerült népviseletbe öltöztetnem a kicsiket. A népszerű táncainkkal gyakran felléptünk önkormányzati és iskolai ünnepélyeken, ill. szerepeltünk a tv-ben.

IDŐKÖZBEN SIKERÜLT MEGSZOKNI GAZDAGRÉTET?

Igen, nagyon megkedveltem. Néhány éve lehetőségem nyílt volna egy távolabbi óvodában óvodavezetőként elhelyezkedni, de ekkorra már valódi otthonommá vált a környék, tehát inkább itt maradtam, pedig évekig bizonytalan volt az óvodánk sorsa. Nagyon megkedveltem az itt élőket. Megható látni az egykori angyalarcú, hároméves kislányt érett nőként, anyukaként, vagy a homokozó lapáttal rakoncátlanokó hajdani fiúcskát komoly üzletemberként. Megtisztelő, hogy közülük sokan kifejezetten engem választottak gyermekük óvónőjükké is.

ÚGY TUDOM, ÖN A KAPTATÓ SÉTÁNY „KERESZTANYJA” IS?

Igen. Amikor egy hirdetésben megláttam, hogy nevet keresnek a sétánynak, nekem azonnal ez ugrott be, hiszen nemcsak a domborzat emelkedik az óvodánk felől, de a lakótelep felfelé haladását, fejlődését is jelképezi. Ezt talán mások is így látták és nyert az én javaslatom.

MIT ÜZENNE AZ OLVASÓKNAK?

A gyermek boldogsága és fejlődése a szeretetteljes légkörön múlik. Fontosnak tartom még a személyes példamutatást, a megbízhatóságot, türelmet és alázatot a gyermek felé. Kívánom, hogy mindenkinek sikerüljön betartani ezeket az alapszabályokat, így elégedett, vidám életet élhet az egész család.

APÁK NAPJA



MOST IS ÖNÖKET KÉRDEZTÜK, MÉGPEDIG AZ APÁK NAPJÁRÓL, UGYANIS KIVÁNCSIAK VOLTUNK, ISMERIK, MEGTARTJÁK-E EZT AZ ÜNNEPET.

ELŐJÁRÓBAN A TÉNYEK: A VILÁGON AZ ELSŐ APÁK NAPJÁT 1910. JÚNIUS 19-ÉN TARTOTTÁK AZ AMERIKAI HÁBORÚS VETÉRÁN WILLIAM JACKSON SMART TISZTELETÉRE, AKI EGYEDÜL NEVELTE FEL HAT GYERMEKÉT. AZ ÜNNEP KEZDEMÉNYEZŐJE EGYIK GYERMEKE VOLT. EREDETELEG JÚNIUS 5.-RE, AZ ÉDESAPA SZÜLETÉSNAPIJÁRA TERVEZTÉK, DE NEM VOLT ELÉG IDŐ A SZERVEZÉSRE, ÍGY JÚNIUS HARMADIK VASÁRNAPJÁT NEVEZTÉK KI APÁK NAPJÁUL. EZT AZ ÜNNEPET 1972-BEN HIVATALOSAN IS ELISMERTÉ RICHARD NIXON AMERIKAI ELNÖK. AZ APÁK, EMBEREK. ÍGY SOKFÉLÉK; MARKOS, ZORD CSALÁDFENNTARTÓK, BÉKÉS BÓLOGATÓK, ÖNKÉNYES DÖNTŐBÍRÁK, MEGÉRTŐ JÓ BARÁTOK, VAGY VICCES NEVEZTETŐK, AZONBAN EGY BIZTOS: MINDNYÁJUNKNAK VAN „EGY”.

Mi a véleménye az apákról, az apák napjáról?

Csilla: Kb. 10-12 évvel ezelőtt hallottam az apák napjáról, amikor egy amerikai filmet néztem. Úgy tudom, a világ más részein, pl. Japánban is csak az utóbbi néhány évben vált ismertté ez az ünnep. Mi a családban nem tartjuk, de egyébként kedves dolognak tartom, különösen azért, mert manapság a fiatal apukák sokkal többet játszanak a gyerekekkel, többet segítenek a háztartásban, sőt már a szülés pillanatától jelen vannak a pici életében. A régi időkben pedig a közelben sem illett tartózkodni szüléskor, szoptatáskor. A gyerekeket az anya nevelte, az apa pedig szinte csak az anyagi javak biztosításával foglalkozott. Ha lesz családom, valószínűleg ünnepelni fogjuk apát ezen a napon.



Arnold: Az apák napjáról pár éve hallottam először egy ismerősömtől. A mi családukba még nem „költözött be” ez az ünnep, de talán jövőre. Szerintem a mai apák túl sok szabadságot adnak a gyerekeknek, ami sokszor csavargáshoz, rosszabb esetben bűnözéshez vezethet. Ez csak hosszú évek alatt alakul ki, de akkor már késő. A szüleim 3 éves koromban elváltak, én azóta Édesapámmal élek. Úgy érzem, szerencsés vagyok, mert pont úgy nevelt, ahogyan kell ezért Őt tisztelem a legjobban a világon! Ha apák napján megajándékoznám, nem is tudom, minek örülne igazán. Valószínűleg annak, hogy azt látja; olyan gyereket sikerült faragnia amilyet elképzelt. Ez nemcsak egy napra szóló ajándék.

Nos, kedves olvasóink, köszöntjük, vagy eltszoljuk, örülünk neki, vagy tudomásul vesszük a létezését, június 15-én tegyük félre a napi rutint pár percre és gondoljunk arra, akinek neve ott volt az első kimondott szavaink közt.

fotó:www.namama.blog.hu

KIRÁLY NÓRÁT, A FIDESZ TÁRSADALMI KAPCSOLATOKÉRT FELELŐS IGAZGATÓSÁGÁNAK NŐKÉRT FELELŐS KOORDINÁTORÁT, LAKÓKÖRZETÜNK ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐJÉT KÉRTÜK MESÉLJEN ÉRTÉKRENDRŐL, JELENRŐL ÉS A TERVEIRŐL



MIT JELENT ÖNNEK GAZDAGRÉT?

Rendkívüli öröm egy olyan körzetet képviselni, ahol a magyarországi átlagtól eltérően az elmúlt években nem csökkent, hanem nőtt a lakosság száma, és valóban, ha végigmegyek a Kaptató sétányon, a játszótereken és parkokban egyre több kisgyermeket és babakocsis anyukát látok. Ez is azt jelzi, hogy Gazdagrét egy élhető, népszerű lakótelep és ezt bizonyítja az is, hogy azok közül akik itt nőttek fel, sokan szintén itt alapítanak saját családot is.

ÖN NÉGY GYERMEKES CSALÁDANYA ÉS DOLGOZÓ NŐ IS. HOGYAN LEHET FELÁLLÍTANI A SORRENDET A FELADATOK KÖZÖTT?

Számomra a családom áll az első helyen, de a munkámmal együtt teljesedik ki igazán az életem. Az emberek visszajelzései, a sikereim lendületet és energiát adnak, melyet tovább sugározhatok rájuk. Fontos, hogy mindennap annyi időt töltsék a gyerekeimmel, amennyit csak lehetséges, hiszen ezek az évek nagyon gyorsan elszállnak és nem jönnek vissza. Mindannyian tudjuk, hogy a gyermekkorban szerzett emlékeink és élményeink egész életünkben megmaradnak.

Ugyanolyan bizalmas viszony kialakítására törekszem a saját gyerekeimmel, mint amilyen az enyém a szüleimmel és a testvéreimmel. Mindig, mindenben számíthatunk egymásra a mai napig is, így a munkám ellátását is könnyebbé teszi, ha szükség esetén vigyáznak a gyerekeimre.

HOGYAN TARTJA MAGÁT MINDIG ENERGIKUSAN ÉS LENDÜLETESEN ENNYI TENNIVALÓ MELLETT?

Nagy hangsúlyt fektetek az egészséges életmódra a táplálkozás tekintetében is. Ezzel az életmóddal tartozom a környezetemnek, a családomnak is, hiszen egy anya felelősséggel tartozik nemcsak a gyermeke, de a saját egészségéért is. Ez a felelősség egy életre szól, ugyanis legyen bármennyi idő a gyermekünk, szüksége lesz ránk. A jó fizikai erőnlétünkre éppúgy, mint a derűnkre, a nyugtató szavainkra, harmonikus kisugárzásunkra. A szellemi fáradtságot, a feszültséget sporttal úzom el reggel 6-kor, vagy este 9 után, amikor a gyerekek alszanak. Véleményem szerint minden nőnek kell, hogy jusson magára naponta legalább 30 perc.

KÉPVISELŐKÉNT MILYEN LÉPÉSEKET TESZ A SPORT ELÉRHEJTŐVÉ TÉTELÉÉRT?

Tavaly októberben önkormányzati segítséggel megvalósult Gazdagréten a Dzsungeles játszótér melletti futópálya, amelyen azóta több, gyerekeknek és felnőtteknek szóló versenyen népszerűsítettük a futást. Decemberben új Judo terem avattunk a Csikihegyek Általános Iskolában, ami nagyon népszerű a gyerekek és felnőttek körében. Márciusban került átadásra az új fitnesspark, ahol hetente kétszer – ingyenesen - szakképzett edzők segítenek az edzésprogramok kialakításában, lehetőség van a trx edzésekre, és beindult a futóklubunk is, ahová szívesen látunk minden mozogni vágyót. Terveim között szerepel a „nyitott iskolaudvarok” program. Ennek megvalósulása esetén tanítási időn kívül mindenki ingyenesen használhatná az egyik gazdagréti iskola sportpályáit.

fotó: Ari Gábor

GAZDAGRÉT ANNO - 30 ÉVNYI IDÓUTAZÁS

FOLYTATÓDIK SOROZATUNK, AMELYBEN GAZDAGRÉT „NAGY ÖREGJEI” MESÉLNEK MÚLTRÓL, JELENRŐL, ÉLMÉNYEKRŐL ÉS ÉRZÉSEKRŐL. EZÚTTAL SZINTÉN EGY ŐSLAKOSSAL, REMÉNYI JENŐVEL FOLYTATJUK NOSZTALGIA-SOROZATUNKAT.



Reményi úr 1986 márciusában Órmezőről költözött Gazdagrétre a feleségével és két fiával.

Még most is látja maga előtt Gazdagréti út és a Hosszúréti út közötti területen üresen álló kis hétvégi házakat, kertjükben virágokkal, gyümölcsfákkal. Ezt a részt ugyanis a tanács kisajátította (micsoda rég nem hallott szavak..) mert az volt a terv, hogy tovább folytatódik a panelházak építése. Nehéz elképzelni, de a lakótelepet két oldalról szinte a pusztaság vette körül, hiszen a Rétköz utca sem volt beépítve.

ELEVEN CENTER – CSÚSZDA KÉT EMELET KÖZÖTT

Talán sokunknak újdonság, de a jelenlegi Eleven Center egész másképp nézett ki korábban és funkciójában is alaposan eltért a jelenlegitől, hiszen az emeleten biliárd szalon nyílt, amely a fiatalok kedvelt szórakozóhelye volt. Ki gondolná, hogy a mai üzletek helyett lán-gosszútó, palacsintázó, magyar borozó és görög étterem szolgálta a dolgozó népet? Amíg a felnőttek borozgattak, beszélgettek, a gyerekek sem unatkoztak, ugyanis rájuk egy hatalmas játszóház várt, mászó és búvóhelyekkel, a két emelet között pedig egy hatalmas csúszdával!

LÁSZLÓ ATYA ÉS A TEMPLOM

Reményi úr emlékei szerint 1990 környékén érkezett meg a lakótelepre László atya, aki rögtön elkezdte szervezni a katolikus közösséget. Először csak a közösségi házban, később a Mechatronika szakközépiskola aulájában voltak a misék. Vasárnap két mise is volt, egyik a gyerekeknek, másik a felnőtteknek. A fáradhatatlan atya a nyugdíjasokat busszal vitte a különböző kegyhelyekre, szervezett kirándulásokat és énekkart is alakított, mellyel még Simándy József, a híres operaénekes is foglalkozott.



Reményi úr ott volt a templom alapkövetésén is, amikor Paskai László bíboros megszentelte a területet. Arra is jól emlékszik, amikor dr. Bielek József vb titkár átadta a területet az egyház használatára. Az első templom-építésre maguk a hívek gyűjtöttek, jótékonyági vásárokat szervezve. (Az építkezés azóta is tart.)

Az elmúlt évek alatt üzletek nyitottak-zártak, házak emelkedtek, néha összerogytak, lakótársak jöttek-mentek, de Reményi úr és felesége maradtak. Bár az

unokák miatt praktikus lenne újra Órmezőre költözni, „öreg fát nehéz átültetni” - mondja, itt van az otthonuk.

NOSZTALGIÁZZUNK! KEDVES OLVASÓNK! HA ÖNNEK IS VANNAK RÉGI TÖRTÉNETEI, FÉNYKÉPEI, EMLÉKEI, KÉRJÜK, ÍRJON NEKÜNK GAZDAGRETIOSSZEFOGAS@FREEMAIL.HU E-MAIL CÍMRE, DE A REGÓS U. 13. SZ. ALATTI IRODÁNKBA IS ELJUTTATHATJA LEVELÉT. MINDEN(KI)RE KÍVÁNCSIAK VAGYUNK!

fotó:www.c31.hu, www.tvn.hu

GAZDAGRÉTI TÚRALEHETŐSÉGEK!

A GAZDAGRÉTI LAKÓTELEP SOK TEKINTETBEN JÓ ELHELYEZKEDÉSŰ. EGYIK PÉLDÁUL A TERMÉSZET, A KIRÁNDULÓHELYEK KÖZELSÉGE. MOST, HOGY ITT A JÓ IDŐ, IDEJE KIMOZDULNI A BETONFALAK KÖZÜL! Néhány olyan helyet ajánlunk figyelmükbe, amelyeket akár jármű nélkül is meg lehet közelíteni.

ÖRDÖGOROM:

Ha észak felé indulunk (a 8-as busz kezdeti útvonala), akkor az Edvi Illés utcánál kezdődik a vadregényes környezet egy meredek kaptatóval, a zöld háromszög turista jelzésen. Fölfelé haladva jó kis rejtvény megtalálni a saját háztömbünket, lakásunkat, hiszen jól kivehetőek az utcák, főleg, ha még távcsövet is viszünk.



Jellegzetes karszt-bokorerdőn át vezet az utunk, de láthatunk fenyő és más erdei fákat is, melyeken nagy eséllyel felfedezhetjük az erdő lompos farkú, furfangos kis bohócát is. Felérve a legmagasabb pontra, található egy olyan kilátó, ahonnan szép panoráma nyílik a Gellért-hegyre, a Sas-hegyre és a Duna is kibukkan néhány helyen.

MADONNA KÁPOLNA:

Ha továbbhaladunk az említett zöld háromszög jelzésen, egy vadregényes patak völgyön kelhetünk át, majd elérjük a Madonna kápolnát, melynek előterében megpihenhet, elgondolkodhat, imádkozhat is a kiránduló. Innen akár vezethet utunk a Széchenyi-hegy tetején lévő tv toronyhoz is.



RUPP HEGY:

A gazdagréti tértől fölfelé indulva (szintén a 8-as útvonalán) 300 méter után az Irhás árok elején találunk egy kőkeresztet. A piros turista jelzést követve hamarosan elérjük a védett terület határát jelző táblát. Az épületek szinte a domb oldalába kúsznak fel, emiatt olyan érzésünk lehet, hogy valakinek a kertjébe látunk be. A területen csodaszép, ritka és védett növényekben gyönyörködhetünk (tavaszi hérics, apró nőzirom, bíboros kosbor). Fával megerősített lépcsősor vezet a hegy legmagasabb pontjára, ahonnan meglepően szép panoráma fogad.

SAS-HEGY:



Sokan az ablakunkból kipillantva naponta többször látjuk, nézzük hát meg közelebbről!

A babakocsival is jól járható, gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt kellemes kikapcsolódást nyújtó sas-hegyi látogatóközpontban interaktív kiállításnak lehetünk részesei, majd a természetvédelmi területtől nyilvánított hegyen szakemberek vezetnek körbe az érdeklődőket. A séta során nemcsak a szédítő panoráma vár ránk, de a szabadtéri terráriumban lapuló pangonyi és zöld gyík mellett – meghatározott napokon – állatbemutató keretében megismerkedhetünk a nyesttel, görénnyel és más, városokban élő kisállatokkal is. Így a tanulságos és élménydús séta után, személyes ismerősként pillantunk a Sas-hegyre nap, mint nap. Tehát tv kikapcs, túracipő fel, és kellemes kirándulást mindenkinek!

fotó: www.outing.hu; www.buprestidae.blogspot.com; www.panoramio.com

„MOZDULJUNK!”



Lakótelepünkön a dzsungeles játszótér mellett (Frankhegy – Torbágy utca között) néhány hete új sportolási, edzési lehetőség nyílt a környékbeliek számára a kültéri edzőgépek átadásával.

Egyesületünk szakképzett edzők bevonásával ingyenesen nyújt segítséget azok számára, akik a szabad levegőn szeretnének sportolni, edzeni, de nem tudják, hogyan kell használni ezeket a gépeket, milyen gyakorlatból mennyit és hogyan érdemes végezniük ill. szeretnék kipróbálni a trx-et.

Az edzők szívesen látnak tehát kortól és nemtől függetlenül bárkit szerdánként 18.00 órától és péntekenként 17.30-tól a Dzsungeles játszótér mellett. A lényeg nem a ruházat, hanem a részvétel! A klubtagokat rendszeres megjelenés esetén sporttal kapcsolatos ajándékokkal ösztönözzük a még gyakoribb megjelenésre.

Azok számára, akik nem tudnak ezekben az időpontokban eljönni, kérésünkre Bernárd János a Budai XI. SE elnöke - aki egyben aktív sportoló is - elmondta: A kültéri gépek használatánál nagyon fontos, hogy figyelmesen olvassák el a kiragasztott tájékoztatót, melyen szerepel, hogy az adott géppel mely izomcsoportokat lehet átmozgatni. Nem szabad túlzásba vinni a terhelést, ugyanis a legfontosabb a három alapszabály betartása:

Rendszeresség: Legalább hetente 2x25 percet mozogjunk.

Fokozatosság: Maximum három hetente emeljünk az edzés intenzitásán, vagy időtartamán 10-15 százalékot.

Folyamatosság: Lehetőleg kihagyások nélkül folytassuk az edzésprogramot, hetente változtatva a kisebb és nagyobb terhelést.

Mindenkinek sok sikert és kitartást kívánunk!

INGYENES SZABADTÉRI FUTÓ ÉS ERŐNLÉTI EDZÉSEK LÉGY FITT ÉS EDDZ VELÜNK!

Időpont:
szerda 18.00 óra és péntek 17.30 óra
Atlétika, futás, TRX, Crossfitt, erőnlét

Helyszín:
Gazdagrét - Dzsungeles fitness park

Kövess minket a FB-on:
Újbudai Futócsapat
www.gazdagretioszsefogas.hu

AZ EDZÉSEK INGYENESEK



GAZDAGRÉTI
ÖSSZEFOGÁS
EGYESÜLET

GAZDAGRÉTI ÖSSZEFOGÁS SE

KUTYAVILÁG

AZ ABLAKON KIDOBOTT KUTYÁVAL KAPCSOLATOS SZOMORÚ TÖRTÉNETET NEM KÍVÁNJUK KOMMENTÁLNI, DE ENNEK APROPÓJÁN ÖSSZEGYŪJTOTTUK CESAR MILLAN (AZ EGYIK ISMERETTERJESZTŐ CSATORNA JÓVOLTÁBÓL NÉPSZERŰ KUTYAPSZICHOLOGUS) NÉHÁNY TANÁCSÁT. REMÉLJÜK, SOK GAZDI (ÉS KUTYA) SEGÍTSÉGÉRE LEHETÜNK A KÖVETKEZŐ ALAPSZABÁLYOK ISMERTETÉSÉVEL:



1.: A kutyák nem emberek; őket nem feltétlenül ugyanazok a dolgok teszik boldoggá, mint amelyek minket. Vágyaik egyszerűek: rendszeres testmozgás, egy állandó falkavezér, jó magaviselettel kiérdemelhető szeretet. Sétáljon minden nap legalább 45 percet a kutyájával! A rendszeres, strukturált séta döntő fontosságú, különösen a viselkedészavaros ebek esetében. Ez a legfontosabb eszköz a gazdi és ebe közötti kötődés elmélyítéséhez.

2.: Legyen következetes! Gondoskodjon róla, hogy valamennyi családtag ugyanazokat a szabályokat és tiltásokat alkalmazza a kutyájával szemben.

A rosszkor kimutatott szeretet romboló hatású lehet. Csak akkor jutalmazza kutyáját szeretetével, ha az viselkedésével kiérdemelte azt - például ha teljesítette a sétát vagy gyakorlatokat; rendben megette az adagját; elhagyta valamely rossz szokását az ön által elvárt viselkedésforma kedvéért; teljesített egy parancsot, vagy betartott egy szabályt; izgatott állapotából megnyugodott, készen rá, hogy alávesse magát parancsainak.

3.: A fajta nem minden! Az ideális kutya kiválasztásánál nem a megfelelő fajta, hanem a megfelelő egyed megtalálása a legfontosabb. Olyan kutyát válasszon magának, melynek energiaszintje összeegyeztethető az ön energiaszintjével és életstílusával. Ehhez alaposabb és többszöri találkozásra van szükség, mintsem, „Jaj, de cuki, vigyük haza!”

4.: A kutyák is tudnak unatkozni. Biztosítson kedvence számára intellektuálisan inger gazdag környezetet: dobáljon neki visszahozandó tárgyakat, készítsen ügyességi pályát akár a lakásban is, találjon ki engedelmisségét próbára tevő - és teljesítés esetén jutalmazható - játékos feladatokat.

5.: Sugározzon ebe felé kiegyensúlyozottságot! A kutyák a gazdájuk energiájából táplálkoznak, ezért ha ön kimerült, ideges, a kutyája is az lesz. Törekedjen arra, hogy lehetőleg mindig nyugodt, és határozott legyen a közelében!

forrás: <http://nationalgeographic.hu>

Végezetül; ne feledjük Anatole France szavait: „Amíg meg nem tapasztaltuk, milyen érzés szeretni egy állatot, lelkünk egy része mélyen alszik.”





MOST INDULÓ SOROZATUNKBAN SZERETNÉNK KÖRNYEZET-, ÉS PÉNZTÁRCAKIMÉLŐ PRAKTIKÁKKAL MEGISMERTETNI ÖNÖKET, ILL. SZÍVESEN FOGADUNK SAJÁT BEVÁLT MÓDSZEREKET IS, MELYEKET A KÖVETKEZŐ LAPSZÁMAINKBAN A TÖBBI OLVASÓNKKAL IS MEGOSZTUNK. KEZDJÜK A TAKARÍTÁSSAL!

A TV. SOROZATBÓL IS ISMERT MAGDI NÉNI IS MEGMONDTA: „A TAKARÍTÁS LEGFONTOSABB ALAPSZABÁLYA: MINDIG FENTRŐL LEFELÉ ÉS BENTRŐL KIFELÉ HALADJUNK.” – NOS, EZT KIVÉTELESEN ELHISSZÜK NEKI, MERT VALÓBAN IGY VAN.

MIT	MIRE HASZNÁLHATUNK
FORRÓ VÍZ	LEFOLYÓTISZTÍTÁS, ZSÍROLDÁS
ECET	ZSÍROLDÁS, VÍZKŐOLDÁS, ÖBLÍTÉS, FERTŐTLENÍTÉS
SZÓDABIKARBÓNA	ZSÍROLDÁS, SZAGTALANÍTÁS, FEHÉRÍTÉS
CITROMSAV (SZELÍDEBB, MINT AZ ECET)	LAMINÁLT, LAKKOZOTT FELÜLETEKRE
MOSÓSZÓDA	VÍZLÁGYÍTÁS, ZSÍROLDÁS, MOSÁS
ALKOHOL	VÍZLÁGYÍTÁS, FERTŐTLENÍTÉS
ILLÓOLAJOK	GOMBAÖLŐ (TEAFA), ILLATOSÍTÓ
EPESZAPPAN, MOSÓSZAPPAN	FOLTZSÍRÍTÁS

A TAKARÍTÁST KEZDJÜNK A NAPPALIBAN:

POLC, BÚTOROK Langyos vízzel lemossuk, majd puha ruhával szárazra töröljük és 1dl olívaolaj és egy tk. citromsav keverékével áttöröljük

ABLAK 5 dl-es spriccibe (háztartási boltban kapható, v. kiürült gyári flakon is megfelelő) öntsünk 1 dl 20 %-os ecet és 1 tk. citromsav keverékét. Fújjuk az üvegre és matt újságpapírral töröljük le.

SZŐNYEG, KANAPÉ, KÁRPITOK 1 dl víz + 1 tk mosószóda keverékét öntsük a szőnyegre és szitáljunk rá háztartási keményítőt. 30 perc múlva porszívózzuk fel.

PARKETTA 1 vödör víz+0,5 dl olívaolaj+fél citrom leve.

FOLYTASSUK A KONYHÁVAL!

MOSOGATÓ GÉPBE (TABLETTA HELYETT) 2 tk. citromsav, 1 tk. szódabikarbóna keverékét tegyük az adagolóba. A végén indítsunk egy ráadás öblítő programot, melyhez ecetet adunk. Ettől az üveg edények csillogóak lesznek.

TŰZHELY pasztát készítünk 2 ek. szódabikarbónából és egy pici vízből. 30 perc után a szivacs dörzsi részével eltávolíthatjuk a szennyeződések.

MOSOGATÓ 1 tk. citromsav, 3 ek. ecet, 1 dl víz keverékével áttöröljük, 20 perc után letörölve csillogó és tiszta lesz.



foto:www.life.hu

MIKRO

Egy mélytányérba öntünk 2 dl vizet és belefacsarunk egy fél citromot. Ezt közepes fokozaton elpárologtatjuk, majd könnyedén letörölhetőek a szennyeződések.

HŰTŐ

2 ek. szódabikarbóna , 1 ek. ecet, 3 dl víz . Ezzel a keverékkel áttörölve nemcsak tiszta, de szagtalan lesz a hűtő

ELDUGULT, SZENNYEZETT LEFOLYÓ

Először 2 dl ecetet, majd 0,5 l forró vizet öntünk bele. Ha szükséges 2 dl mosószódához 2 dl ecetet öntünk. A habzó keveréket a lefolyóba öntjük.

Következő számunkban a fürdőszobával folytatjuk a takarítást, majd megismerünk néhány olcsó és hatásos „öko”kozmetikumot.



www.szeretet-bolt.hu
Tel: 06-30-6766646
Cím: Regös utca 13



Kedves Olvasóink!

Szeretetboltunk adományozói és rászorulóí az eredeti elképzeléseink alapján honlapunkon keresztül találtak volna egymásra. Mivel sokan nem tudták kezelni a számítógépet, inkább személyesen hozták be hozzánk az adományaikat, melyek egyre nagyobb és nagyobb "teret hódítottak", így aztán szép lassan megtelt az erre a célra használt helyiségünk.

Akik rászorulóként jöttek be, soha nem üres kézzel távoztak, mégis egyre nagyobb lett Szeretetboltunk készlete, mely főleg kopott, ódivatú ruhákból, erősen használt cipőkből, sérült táskákból állt. Ezek sajnos hónapokig nem találtak gazdára, így egy kerületi hajléktalanszállónak ajándékoztuk.

A továbbiakban azt szeretnénk, ha minden adomány rövid időn belül oda kerülne, ahol a legnagyobb szükség van rá, ezért konkrét személyeknek, csoportoknak fogunk gyűjteni. A családokat, egyéneket önként jelentkezőként várjuk, vagy valakinek a javaslatára keressük meg és ajánljuk fel segítségünket. (Ha Ön ismer olyan személyt, akinek talán segíthetünk, kérjük, írjon nekünk, vagy fáradjon be hozzánk személyesen, a Regös utca 13. sz. alatti Szeretetboltba.)

Az igények felmérése után irodánkban, kirakatunkban és honlapunkon is közzétesszük, hogy milyen adományok jelentenének nagy segítséget és ezeket meddig lehet eljuttatni hozzánk.

Jelenlegi célközönségünk a Szent Imre kórház újszülött osztálya. Az intézmény szűkös anyagi keretei miatt nagyon elhasznált, kopott, hiányos rugdalózdókat tud ráadni a pár órás apróságokra, ezért most jó állapotú 50-es, 56-os, vagy 62-es babaruhákat várunk szeretettel 2014. július 30-ig péntekenként a délelőtti órákban

Adjunk esélyt minden babának egy új élet kezdetéhez méltó öltözetre!!

Amennyiben egyéb tárgyat, háztartási gépet, szolgáltatást, alkalmi munkalehetőséget, segítséget szeretne felajánlani valaki, ezután is megteheti honlapunkon (www.szeretet-bolt.hu) ahol a mi gyűjtési akcióinktól függetlenül találkozhatnak a keresleti és kínálati igények.

RÁCS ÉS KAMERA A BIZTONSÁGUNKÉRT

2014. június 3-án Közbiztonsági Fórumot tartottak a Gazdagréti Községi Házban. A Fórumon elhangzott egyebek mellett két, a lakók biztonságát célzó pályázati felhívás is. Az egyik olyan kamerarendszerre vonatkozik, amely a társasházak bejáratát és több pontját figyelné.

Nyertes pályázat esetén az önkormányzat átvállalja a költségek 50 %-át, így 86 ezer forintba kerülne a társasháznak a kamerarendszer. Erre a pályázatra társasházak jelentkezését várják.

Magánszemélyek részére jött létre az ún. "Rács-program", amely keretében a pályázatot benyújtó nyertes lakók nyílászáróira biztonsági rács kerülne. A kamerarendszer és a rács-programmal kapcsolatos további részleteket, valamint a pályázathoz szükséges nyomtatványt a www.ujbudaprizma.hu oldalon találhatók. Aki nem rendelkezik internet-hozzáféréssel, személyesen is igényelhet ilyen lapot az önkormányzat ügyfélszolgálatán, vagy az Újbuda Prizma Kft. Hamzsabégi út 60. sz. alatti irodájában.



POLGÁRŐRÖK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!



A fórumon elhangzott az is, hogy megalakult az Újbuda Polgárőr Egyesület, mely tevékenységével az egész kerületet le kívánja fedni. Lakókörzetünkben is működik egy lelkes kis csapat, melynek bővítéséhez szeretettel várjuk az Ön jelentkezését is! A felkészítés után vizsgát tett, fényképes igazolvánnyal rendelkező önkéntes polgárőrök 5-6 fős csoportokban járják Gazdagrét utcáit. Ez nemcsak a rendőrség munkáját segíti, de a lakók biztonságérzetét is növeli. Jelentkezésüket Elekes Tamás, a csapat koordinátora várja az elekes.tamas@ujbuda.hu címen.

NÉZZÜK EGYÜTT!

A Gazdagréti Összefogás Egyesület valószínűleg jó pontot szerez most a környéken élő hölgyeknél, ugyanis ezúton meghívja a kedves focirajongókat a Regös u. 13. sz. alatti irodájába közös Foci v.b. nézésére. Ez a meghívás a 18.00 és a 21.00 órákor kezdődő meccsekre vonatkozik. Csatlakozzon a Nézzük együtt a Focivébét Gazdagréten! elnevezésű Facebook csoportunkhoz!



fotó: www.fama.hu; www.sportgeza.hu



Varázslatos Szent Iván Nap



Ünnepeljünk együtt 2014. június 21-én, szombaton 10-22 óráig a Gazdagrét, Frankhegy – Torbágy – Rétköz utcák – Kaptató sétány által határolt ligetben!

Ízelítőül:

- Strokes - egy igazán ütős együttes
- Schwartz Dávid and the Divas
- Operett-csokor Domonkos Zsuzsa primadonnával és meglepetés vendégeivel
- Vadrózsák Néptáncegyüttes
- Rock and Magic világbajnok formációk
- Nagy-Molnár Dávid lebilincselő bűvész műsora
- Bolla Kati és citerazenekara
- Bollywood indiai táncbemutató
- Híres gyermek-musicalok
- Szivárvány Táncszínház tüzes látványműsora
- Esti hangulatfelelős: Bolero Showtime Band

A Gazdagréti Összefogás Egyesület sátrában 15.30 és 16.30 között pódiumbeszélgetés keretében Király Nóra és Sass Szilárd önkormányzati képviselők válaszolnak az Önök által feltett kérdésekre. A beszélgetést Elekes Tamás vezeti le. A sátorban felállított ötletládába bárki bedobhatja ötleteit, kéréseit, javaslatait, melyeket örömmel fogadnak a képviselők.

A gyerekek kézműves foglalkozással tölthetik az időt. A legkisebbek felpattanhatnak a kisvasútra, vagy éppen egy póni hátára, a szerelmespárokat pedig tűzúgrással és párismereti versennyel tesszük próbára.

A Gazdagréti Községi Házban személyesen, vagy a 06-1-246-5253 telefonszámon várjuk az előzetes jelentkezéseket alábbi versenyekre:

- Lecsó a'la Szentivánéj (bográcsban)
- Jelmezverseny (gyermek / felnőtt kategória, tündérek - manók - varázslók)
- párismereti verseny

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

PIACI HÍREK



Költözés!

A Szent Angyalok templom építési munkálatai miatt július 5-én a piac kiköltözik a templom kertjéből, így a jövőben az Angyalka utca és a Gazdagréti út sarkán várjuk kedves vásárlóinkat. Minden hónap utolsó szombatján szezonális gyümölcsök, zöldségek és hús akciót tartanak árusaink.

A Gazdagréti piac minden szombaton, reggel 7 órától 12 óráig tart nyitva. Ha szeretne értesülni az aktuális akciókról, iratkozzon fel hírlevelünkrel! E-mail cím: info@gazdagretiosszefogas.hu

Kedves Középiskolások!

Mint tudjátok, 2016-tól az érettségi vizsgára jelentkezés előfeltétele lesz, hogy minden diák 50 óra közösségi szolgálatot végezzen középiskolai tanulmányai során. A Gazdagréti Összefogás Egyesület most lehetőséget nyújt számotokra, hogy szórólapok terjesztésével, vagy rászoruló gazdagréti lakosok mindennapjainak megkönnyítésével (bevásárlás, takarítás, hivatali ügyintézés) teljesítsétek a meghatározott óraszámot.

Várjuk fényképes önéletrajzotokat és motivációs leveleteket (melyben kifejtitek, hogy miért szeretnétek nálunk dolgozni) a gazdagretiosszefogas@freemail.hu címre!



• LAPUNK UTÁNAJÁRT – KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK •

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

Újbudai támogatások
tel: 06-80-734-359 (ingyenes)

Újbuda Közterület-felügyelet:
06-80-411-112

Gazdagréti kertészeti problémák, roncsautó, kátyú, parlagfű bejelentése a 06 80 852 832 telefonszámon (ingyenes).

Közbiztonsággal kapcsolatos bejelentések tehetőek az alábbi éjjelnappal hívható telefonszámon: XI. Ker. Rendőrkapitányság: 381-4312

Közterületi fák metszése – bejelentés alapján történik a 381-1351-es telefonszámon.

Takarítást, vasalást, bevásárlást, alkalmi gyermekfelügyeletet vállal 45 éves, gyakorlott hölgy. 900 Ft/óra áron. Érdeklődni: ju1@freemail.hu címen lehet.

IMPRESSZUM

Kiadja a Gazdagréti Összefogás Egyesület
Főszerkesztő: Bíró Judit
Elérhetőség, hirdetésfelvétel: 06306766646
info@gazdagretiosszefogas.hu
www.gazdagretiosszefogas.hu

GAZDAGRÉTI HÍRMONDÓ

Kultúra * Közélet * Család * Egészség * Sport



HÁZTARTÁSI PRAKTIKÁK



GAZDAGRÉTI
TÚRALEHETŐSÉGEK



APÁK NAPJA