

# Erzsébetváros



Erzsébetváros Önkormányzatának kéthetente megjelenő, ingyenes lapja

2013/15.

2013. október 3.



2



## Aktuális

Aktualitások,  
friss információk  
Erzsébetváros  
életéből

I2



## Erzsébet Terv

Megújulnak  
a bölcsődék

I7



## Kultúra

Második évadát  
kezdi a Bethlen Téri  
Színház

22



## Ízes élet

Ha ősz,  
akkor sütötök



A nagy érdeklődésre való tekintettel szűrőprogramokkal, prevenciós előadásokkal és sportrendezvényekkel egybekötött egészséghetet tartott Erzsébetváros önkormányzata, és ismét megrendezte az erzsébetvárosiak számára az ingyenes, átfogó szűrőnapot. A Klauzál téren családi programok várták a látogatókat, bemutattak egy speciális rohamkocsit, valamint újraélesztési technikákat is tanulhattak az érdeklődők. A sportrendezvény egyben rekordkísérlet is volt: 55 órán át fociztak kispályán a Városligeti Sportcentrumban. A csúcspontja sikeresen sikerült, így Erzsébetvárosban világrekord született.



## Erzsébetváros

Erzsébetváros Önkormányzatának  
kéthetente megjelenő, ingyenes lapja

Főszerkesztő:

**Török Emese**

Grafikai tervezés, tördelés:

**Szalay Gábor**

Olvasószerkesztő:

**Gábris Zsuzsanna**

Korrektor:

**Bogdán László**

Fotó:

**Acsai Miklós, Deák Szabolcs,  
Varga Imre**

Kiadja:

**Erzsébetvárosi Média Nonprofit Kft.**

Ügyvezető: **Dalos Zoltán**

1077 Budapest, Wesselényi utca 17.

Telefon: 462-0793

Fax: 462-0795

e-mail: [erzsebetvarosiujzag@gmail.com](mailto:erzsebetvarosiujzag@gmail.com)

A következő lapszám megjelenése:

**2013. október 17.**

Az újság munkálataiban közreműködtek:

Szerzők:

**Szerkesztőbizottság**

Sajtóreferensek:

**Dr. Hajdu Kitti, Palkó Attila**

Hirdetésfelvétel:

hétfőtől csütörtökig 13.00–15.00

e-mail:

[erzsebetvarosimedia@gmail.com](mailto:erzsebetvarosimedia@gmail.com)

Megjelenik 40 000 példányban

ISSN 2062-5812

Online ISSN 2062-5898

Nyomda:

**Pharma Press Nyomdaipari Kft.**

1037 Budapest, Vörösvári út 119–121.

Az újságban található adatok, fényképek,  
egyéb tartalmak szerzői jogvédelem  
alatt állnak.

Az újságban feladott hirdetések  
tartalmáért semmilyen felelősséget  
nem vállalunk, és az abban foglalt  
szolgáltatások minőségéért sem.

## ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Megújuló gondoskodási formák

### Sportszerátadás a Baross suliban

Szeptember 17-én, kedden sportszerátadásra került sor a Baross Gábor Általános Iskolában. A kerület minden évben támogatja az intézmény sporttagozatát, amely több tehetséges fiatal sportolót adott Erzsébetvárosnak. A diákok számos versenyen kiemelkedő helyezést értek el, tovább öregbítve a kerület hírnevét. Az eseményen sportmelegítőket, illetve kézi- és focilabdát adtak át az iskola két sporttagozatos osztályának.



### Tisztelt erzsébetvárosi Idősek!

Október elseje az idősek világnapja. Ebből az alkalomból köszöntjük mindazokat az embereket, akik hosszú élet munkáját, tapasztalatait tudják maguk mögött.

Úgy gondolom, hogy a család mellett a közösségnek is mindent meg kell tennie azért, hogy Önök a megérdemelt pihenés éveiben megkapják mindazt a gondoskodást, emberi odafigyelést, mely megkönnyíti a mindennapjaikat. Fontos, hogy az intézményes keretek közt folyó segítségnyújtás mellett időt szakítsunk a személyes találkozásokra is. A közös élményeket semmi sem pótol-

hatja, egy-egy jó beszélgetés után az ember jobb kedvvel lát neki a mindennapi teendőknek. Az Önök tudására, tapasztalatára értékünk, életkedvére, derűjére pedig példaként tekinthet a fiatalabb generáció.

Engedjék meg, hogy Erzsébetváros önkormányzata nevében sok szeretettel meghívjam Önöket arra a programszorozatra, melyet a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központtal közösen rendezünk Önöknek!

Bízom benne, hogy az együtt eltöltött idő által mindannyian valódi közösségi élményekkel gazdagodunk.



Őszinte szeretettel és tisztelettel kívánom, hogy derűsen és jó egészségben, a család nyújtotta örömmel töltse a pihenés éveit kerületünk minden szépkorú lakója!

*Vattamány Zsolt*  
Erzsébetváros polgármestere



### EMLÉKEZZÜNK EGYÜTT!

ERZSÉBETVÁROS ÖNKORMÁNYZATA TISZTELETTLE MEGHÍVJA ÖNT ÉS CSALÁDJÁT  
AZ ARADI VÉRTANÚK KIVÉGZÉSÉNEK 164. ÉVFORDULÓJA ALKALMÁBÓL TARTOTT  
ÜNNEPI MEGEMLÉKEZÉSRE ÉS KOSZORÚZÁSRA.

2013. OKTÓBER 6. (VASÁRNAP) 10.00 ÓRA, BUDAPEST VII. KERÜLET, KLAUZÁL TÉR, KOPJAJFA  
ÜNNEPI BESZÉDET MOND: VATTAMÁNY ZSOLT, ERZSÉBETVÁROS POLGÁRMESTERE  
PROGRAM: KOSZORÚZÁS, MAJD MÉCSESGYÚJTÁS

### Világrekord született Erzsébetvárosban



Új Guinness-világrekordot állítottak fel lelkes sportolók hétvégén a Városligeti Sportcentrumban, ahol 55 órán keresztül fociztak a játékosok. Eredetileg a 48 órás angol rekordot kellett volna megdönteni, de időközben ír csapatok 52 órára emelték a világcsúcsot. A rekordkísérlet pénteken 9 órakor kezdődött és vasárnap este ért véget. A mérkőzés összesen 3300 percig tartott, és 1307 gól született. Az erzsébetvárosi önkormányzat főszponzorként támogatta a világrekordkísérletet, mely az erzsébetvárosi egészség- és sporthét méltó záróeseménye volt. (Folytatás a 19. oldalon)

### ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Városfejlesztés

### Csatorna-felújítás a Síp utcában

A Fővárosi Csatornázási Művek Zrt. a Síp utca Dohány utca és Rákóczi út közötti szakaszán csatorna-rekonstrukciót hajt végre, melyet az elavult csatornarendszer tett szükségessé. A munkálatok várhatóan november közepén fejeződnek be, addig is kérjük a lakosság megértését és türelmét.



### ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Városfejlesztés

### Megújul a Hernád utca

Kezdetét vette a Hernád utca Thököly út és Garay utca közötti szakaszának felújítása. A kivitelező cég megkezdte a burkolat bontását, ezért a munkálatok idejére lezárták az adott útszakaszt. Az útfelújítás a Baross téri felszínrendezéshez kapcsolódik, és várhatóan október közepén fejeződik be. A Bethlen Gábor utca Thököly út és Garay utca közötti része szintén megújul, ez a szakasz a jövőben sétálóutca, illetve gyalogos övezet lesz.



### Átadták a Murányi utca 5. szám alatti lakóépületet

Hivatalosan is átadták a Murányi utca 5. szám alatti lakóépületet. A ház teljes körű felújítása befejeződött, így újabb önkormányzati tulajdonban álló lakások váltak hasznosíthatóvá. Az ingatlan területén nyolc lakást és három krízislakást alakítottak ki. Az elvégzett felújítás során az épületben házközponti fűtést építettek ki, így a lakások összkömfortossá váltak. Ezenkívül korszerűsítették a homlokzatot, az elektromos rendszert és a gázhálózatot is.





**ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Városfejlesztés**

## Megszépülnek a kerület játszóterei

Az erzsébetvárosi játszótérek folyamatosan újulnak meg az önkormányzat állagmegóvó és minőségjavító munkálatainak köszönhetően. A felújítás már be is fejeződött a Bethlen és a Klauzál téren. A kerület vezetésének továbbra is célja, hogy a gyerekek biztonságosabb és szebb környezetben tudják eltölteni szabadidejüket. Az itt élők és az idelátogatók komfortérzete is javul ezáltal. Fontos a játszótérek renoválása, mert a gyerekek életében meghatározó tevékenység a játék, amely elengedhetetlen az egészséges élethez és a jó közérzethez is.



**ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! Megújuló gondoskodási formák**

## Életmentő készüléket adtak át

Az Egészség Hét keretében sajtótájékoztatót tartott Erzsébetváros önkormányzata, amelyen a kerület polgármestere, Vattamány Zsolt egy defibrillátor készüléket adott át a Baross Gábor sporttagozatos általános iskolának, és bejelentette, hogy folyamatban van még további négy eszköz beszerzése is, amelyeket éjszakai portaszolgálattal is rendelkező intézményekben helyeznek majd el. Májusig összesen 15 készülék lesz Erzsébetvárosban, a kerületi iskolákban pedig megtanítják a diákokat azok használatára is.



## Díjátadás

Az Erzsébetvárosi Kéttannyelvű Általános Iskola, Szakiskola és Szakközépiskola 11. szakiskolai osztálya a tavalyi tanévben sikeresen pályázott az OTP O.K. Központ pénzügyi edukációs programján. A diákok egy montázst készítettek, illetve egy fogalmazást írtak arról, hogy a Központban tanultakat a való életben hogyan tudják kamatoztatni. Az elnyert díj átadására 2013. szeptember 17-én került sor a Dob utcai iskola vendéglátótermében. A meghívottakat Tillingner Péter, az iskola igazgatója, Balog Attila igazgatóhelyettes és Gerendás Anikó tanárnő, valamint a 11. osztály diákjai fogadták. A díjat Vági László ügyvezető igazgató adta át Gerendás Anikó osztályfőnöknek. Az elnyert díj összegét kirándulásra fordíthatja a nyertes osztály.



## Folytatódik a rezsicsökkentés

Az országos rezsicsökkentési fórunsorozat hetedik kerületi állomásán Rónaszékiné Keresztes Monika, Erzsébetváros országgyűlési képviselője beszédében kifejtette: az ország mintegy négy milliárd háztartásának hétköznapijait megkönnyítő vívmány a magyar gazdaság megszilárdításáért folytatott hároméves következetes küzdelem eredménye. Dr. Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára kijelentette: közös feladat megoldani, hogy Magyarország javuló gazdasági teljesítménye által a nehéz körülmények között élők – a nyugdíjasok, a kis jövedelműek – számára is segítséget adjon. A több lépcsőben megvalósuló rezsicsökkentés eredményeként idén összesen 20 százalékkal mérséklődnek a háztartások áram-, gáz- és távhőkiadásai. Az intézkedésnek köszönhetően egy négytagú család éves szinten 90–100 ezer, egy egyedül élő kisnyugdíjas 55–60 ezer forintot takaríthat meg.



**ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! Megújuló gondoskodási formák**

**ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! Zöldberuházás**

## Zöldülnek a társasházak

Az önkormányzat a társasházak, illetve lakóközösségek növényesítésének támogatására idén pályázatot írt ki. A nyertes pályázók részére bruttó 3 000 000 forintot különítettek el a költségvetésben. A tenderre a kerületben több társasház is jelentkezett, így következő lapszámainkban megismerhetik azokat a lakóközösségeket, amelyek az elnyert támogatásból megszépítették közvetlen lakókörnyezetüket. Erzsébetváros önkormányzata kiemelten foglalkozik a kerület növényesítésével, ezért a közterületek mellett egyre több társasház udvarát ültetik be növényekkel.



## Újra ingyenes szűrések

A nagy érdeklődésre való tekintettel Erzsébetváros önkormányzata 2013. szeptember 16. és 22. között rendezte meg az Egészség Hetet. Az előző években a kerületi szűrőnapokon több száz helyi lakos vett részt, így ez alkalommal egy egész tematikus hetet szerveztek a prevenció jegyében, s ennek keretében tartottak előadásokat kerületi orvosok és védőnők a betegségek felismeréséről és a megelőzésről. Az esemény zárórendezvényeként a Klauzál téren Prevenációs Napot tartottak, ahol ingyenes programokkal várták a családokat. *(Folytatás a 12–13. oldalon)*

## Október, az idősek hónapja

Vidám hangulatú kirándulással vette kezdetét az Idősek hónapja Erzsébetvárosban. A Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ szervezésében híres történelmi és borkultúrájáról ismert magyar városunkban, Egerben tettek látogatást a kerületi idősklubok tagjai. Összel mi más lehetett a túra célja a dimbes-dombos, szőlőtőkéktől tarka vidéken, mint egy évszázados hagyománnyal rendelkező szőlőszüret? A résztvevők átélhették a szőlőszedés ünnepének minden pillanatát: dézsába szedték

a szőlőt, darálták, préselték, majd a fásasztó munkát követően ízletes ebéd elfogyasztása mellett kóstolták az aznap készített mézédés mustot.

Az Idősek hónapjára szervezett programsorozat október végéig tart. A rendezvények között szerepelnek további kirándulások, közösségi események, előadások. A részletes programokról érdeklődjön a Humán Szolgáltató által működtetett idősek klubjai szakmai vezetőitől az alábbi elérhetőségeken:

| Király Klub  | Akácós Udvar – Művészeti klub  | Szivarfa – Filmklub   |
|--|--|---|
| 1077 Budapest, Király u. 97.<br>Ottóné Simon Katalin vezető<br>Tel.: 322-6362, fax: 322-6284<br>e-mail: kiralyklub@bjhuman.hu        | 1073 Budapest, Akácfa u. 61.<br>Ottóné Simon Katalin szakmai vezető<br>Tel./fax: 343-1035<br>e-mail: akacos.udvar@bjhuman.hu       | 1071 Budapest, Peterdy u. 16.<br>Elges Kinga szakmai vezető<br>Tel./fax: 322-4489<br>e-mail: peterdy.alapellatas@bjhuman.hu |
| „Nyitott Műterem” Művészeti Klub   | Nyitott „E”-klub   |   |
| 1071 Budapest, Dózsa Gy. u. 46.<br>Farkas Éva szakmai vezető<br>Tel.: 341-513, fax: 351-9657<br>e-mail: dozsa.alapellatas@bjhuman.hu | 1074 Budapest, Dohány u. 20.<br>Ottóné Simon Katalin szakmai vezető<br>Tel./fax: 322-1897<br>e-mail: dohany.alapellatas@bjhuman.hu |   |





## Börtönbüntetést kért az ügyész a Hunvald–Weinek perben

Az ügyész Hunvald György és Gál György esetében letöltendő szabadságvesztést, a többi vádlottnak pedig felfüggesztett szabadságvesztést kért a mintegy 50 millió forintos kárt okozó hűtlen kezelés vádjá kapcsán a Pesti Központi Kerületi Bíróságon. Az ügyészség szerint 2007–2008-ban szükségtelen, jobbára nem is teljesített szerződések nyomán havi több százezer forintos tanácsadói díjat fizetettek egymásnak az egyes vádlottak. A vádirat szerint azonban érdemi tanácsadás nem történt, több esetben úgy állították ki a teljesítésigazolást, hogy azt okmány nem támasztotta alá. A büntetőperben az elsőfokú ítéletet várhatóan októberben hirdeti ki a Pesti Központi Kerületi Bíróság.



## Evangelizációs hét a fasori református templomban

Kivételes élményben lehet része azoknak, akik eljönnek a Fasori Református Gyülekezet őszi, október 6-án kezdődő evangelizációs sorozatára, az ígértetős ugyanis az országosan ismert Itzész István nyugalmazott evangélikus lelképásztor lesz. A hét zárásaként pénteken este 7 órakor a világhírű amerikai evangéliumi énekes-dalszerző, rádiós műsorvezető, a teológia professzora, az El Shaddai szerzője, Michael Card lép fel a templomban. Az evangelizációs alkalmakkal egy időben gyermek evangelizációt is tartanak, két csoportban. Gyermekmegőrzést biztosítanak, parkolásra pedig a Városligeti fasor 27. szám alatti parkolóban van lehetőség.



## A Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ aktuális álláshirdetése

### Iskolaorvos munkakör

Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetváros Önkormányzat Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló” 1992. évi XXXIII. törvény 20/A §. alapján pályázatot hirdet iskolaorvos munkakör betöltésére.

**A közalkalmazotti jogviszony időtartama:** határozatlan idejű.

**Foglalkoztatás jellege:** teljes munkaidő.

**A munkavégzés helye:** 1077 Budapest, Rottenbiller utca 27.

**A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:** iskolaorvosi feladatok ellátása az iskola-egészségügyi ellátásról szóló 26/1997 (IX.3.) NM rendelet szerint.

**Illetmény és juttatások:** az illetmény megállapítására és a juttatásokra a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló” 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései az irányadók.

**Pályázati feltételek:**

- egyetemi végzettség, 26/1997 (IX.3.) NM rendelet szerint,
- szakmai jártasság – legalább 3–5 év szakmai tapasztalat,
- felhasználói szintű MS Office (irodai alkalmazások) ismeretek,
- magyar állampolgárság, büntetlen előélet, foglalkozás-egészségügyi alkalmasság,
- érvényes orvosi nyilvántartási engedély, illetve kamarai tagság,

- beadástól számított 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány, vagy igazolás arról, hogy postára adta a kérelmet.

**A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:** iskola-egészségtan és ifjúságvédelem szakvizsga.

**A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:** szakmai önéletrajz, végzettséget igazoló okiratok másolata, érvényes erkölcsi bizonyítvány, vagy igazolás arról, hogy a kérelmet postára adta, működési nyilvántartási engedély, illetve továbbképzési pontok igazolásának másolata, nyilatkozat arról, hogy a pályázati anyagot az eljárásban résztvevők megismerhetik.

**A munkakör betölthetőségének időpontja:** a munkakör a pályázatok elbírálását követően azonnal betölthető.

**A pályázat benyújtásának határideje:** 2013. október 15.

**A pályázatok benyújtásának módja:** elektronikus úton Lengyel Ingrid egészségügyi alapellátásért felelős szakmai igazgatóhelyettes részére a lengyel.ingrid@bjhuman.hu e-mail címen keresztül.

**A pályázat elbírálásának határideje:** 2013. október 24.

**Bischitz Johanna**  
Integrált Humán Szolgáltató Központ

## ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Zöldberuházás

## Folyamatosan épül ki a szelektív hulladékgyűjtő rendszer

Az elmúlt időszakban több panasz érkezett a Dob utca 36. számnál lévő szelektív hulladékgyűjtő szigettel kapcsolatban, sokan ugyanis a kukák mellé illegális lomokat is elhelyeztek. Tekintettel arra, hogy a kerületi ingatlanok 70%-ánál már megvalósult a házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés, az FKF Zrt. szeptember elején megszüntette a gyűjtőszigetet.

A fővárosban várhatóan 2015-ig minden háznál megvalósul a rendszer kiépítése, melynek keretében a lakóingatlanoknál a papír-, valamint a műanyag- és fémhulladékok szelektív gyűjtésére lesz lehetőség. A fejlesztést az európai uniós előírások és a hazai jogszabályok is szükségessé teszik, melyek a képződő hulladék csökkentését tűzték ki célul. Azokba

a háztartásokba, ahol még nincs kiépítve a rendszer, előreláthatólag 2014 szeptemberéig szállítják ki a hulladékgyűjtő tartályokat. Addig is a Városligeti fasor 39–43. szám előtt, valamint a nagyobb áruházakban van lehetőség a szelektíven gyűjtött hulladék leadására. Az illegálisan kihelyezett lomok elszállításáról az ERVA Zrt. gondoskodik: a kerület tulajdonában és kezelésében lévő területekről rendszeresen szállít el lomot.



Lakóhelyünk tisztasága mindannyiunk közös érdeke, ezért mindenkit arra kérünk, hogy óvja, védje környezetét tudatos hulladékkezeléssel!

## Álláshirdetés területi védőnő munkakörre

Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetváros Önkormányzat Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló” 1992. évi XXXIII. törvény 20/A §. alapján pályázatot hirdet Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ Védőnői Szolgálat területi védőnő munkakör betöltésére.

**A munkavégzés helye:** Budapest, 1075 Budapest, Madách Imre u. 2–6.

**A pályázat benyújtásának határideje:** 2013. október 15.

**A pályázatok benyújtásának módja:** elektronikus úton a lengyel.ingrid@bjhuman.hu e-mail címen keresztül.

**A pályázat elbírálásának határideje:** 2013. október 24.

**További információ:** [www.bjhuman.hu](http://www.bjhuman.hu)

**Bischitz Johanna**  
Integrált Humán Szolgáltató Központ

## EMLÉKSZIK-e tanulmányaiból, hogy október 3-án történt?

**1564** János Zsigmond erdélyi fejedelem csapatai elfoglalják Szatmárt.

**1831** A Magyar Királyság területén feloldják a kolerazárlatot.

**1866** Aláírják a bécsi békét, mely lezárja az orosz–osztrák–olasz háborút.

**1885** Nemzetközi gazdaságkongresszus kezdődik Budapesten.

**1926** Megkezdődik a Páneurópai Unió első kongresszusa Bécsben.

**1935** Olaszország megtámadja Etiópiát.

**1974** Elkezdődik a bírósági eljárás a Watergate-ügyben.

**2004** II. János Pál pápa boldoggá avatja I. Károly osztrák császárt (IV. Károly magyar királyt).

## TUDTA-e, hogy október 3-án történt?

**1893** J.S. Thurman szabadalmaztatja az első motoros porszívót.

**1922** Elküldik az első faksimile fényképet telefonvonalon keresztül (Washingtonban).

**1952** Megjelenik az első mágneses szalaggal működő videomagnó (Los Angelesben).

**1975** Elhelyezik a paksi atomerőmű alapkövét.

**1991** Budapesten megnyílik a Magyar Filmintézet filmszínháza, az Örökmozgó Film-múzeum.

## 1849. október 6. – az aradi vértanúk kivégzésének napja

Ezen a napon végezték ki Aradon az 1848–49. évi szabadságharc 13 honvédtisztjét, Pesten pedig végrehajtották a gróf Batthyány Lajos egykori miniszterelnökre kiszabott halálos ítéletet. A bécsi forradalom évfordulójára időzített kivégzősorozat a leverett szabadságharc utáni megtorlások tetőpontja volt, amiről a magyarság évről évre nemzeti gyásznap keretében emlékezik meg.





## Szép volt, fiúk!



Az Alsóerdősori Bárdos Lajos Általános Iskola és Gimnázium tanulóinak életében a mozgás, az egészség, a sport került a középpontba szeptember 13-a óta. Ezen a napon csatlakoztak ugyanis az erzsébetvárosi önkormányzat által meghirdetett „Közlekedésbiztonsági és sportprogram”-hoz.

9 órakor többek között harminc alsóerdősori tanuló is megtette a „kerületi kerékpáros kört”. Kijelölt útvonalon haladtak a Klauzál térig és vissza, két testnevelő tanáruk, Deákné Veszprémi Ágnes és Hagymási Jenő kíséretében. Délután az alsó tagozatos gyerekek túrázni, kirándulni indultak, míg a felsősök sportprogramokon vehettek részt az iskola udvarán. Futballoztak, röplabdáztak, kosárlabdáztak. Az eseményt az iskola igazgatója, Móri Árpádné nyitotta meg. A köszöntő után egy vidám,

táncos bemelegítő gyakorlat következett. Az este is derűs hangulatban folytatódott, hiszen a gimnazisták a fiatal golyáknak bált rendeztek. A „Közlekedésbiztonsági és sportprogram” keretében a hét a futballrajongók hete volt, hiszen focizott a 7–8. osztályos Pap Hunor, Roncsák Gergő, Újhelyi Ádám, Megyeri Tibor, Petró Vince, Kálló Dominik, Bereczki Tamás, Rinkó Sándor, Papcsik Attila, de rúgták a bőrt az 5–6. osztályosok is: Hollókőy Ádám, Kalenda Csaba, Szennik Zsolt, Sárkány László,

Megyeri Tibor, Tkálec Kolos, Golcsa Konor, Ursu Artúr. Végül csütörtökön a tanári csapat is megmérette magát: Hagymási Jenő, Zsembery Miklós, Mihályi József, Sánta Ferenc, Hollókőy Roland, Vasáros Dániel és Kocsis Gábor vett részt egy labdarúgó mérkőzésen.

Nagyon büszkék csapataikra, hiszen mind a négy focimérkőzést az Alsóerdősor nyerte. Szép volt, fiúk! Az iskola sportolóinak, táncosainak ezúton is további sikereket kívánunk!

### Eredmények

| 5–6. osztályos foci       | 7–8. osztályos foci                    | Felnőtt kupa              | Tanári kupa                            |
|---------------------------|--|---------------------------|--|
| 1. Alsóerdősor            | 1. Alsóerdősor                         | 1. Erzsébetvárosi tanárok | 1. Alsóerdősori tanárok                |
| 2. Erzsébetvárosi-Dob     | 2. Baross                              | 2. Önkormányzat           | 2. Baross tanárok                      |
| 3. Erzsébetvárosi-Kertész | 3. Erzsébetvárosi Kéttannyelvű-Kertész | 3. ERVA Zrt.              | 3. Erzsébetvárosi Kéttannyelvű tanárok |
| 4. Baross                 | 4. Erzsébetvárosi Kéttannyelvű-Dob     |                           |  |



# Erzsébetváros a biciklisekért

## Beszélgetés Kürti Gáborral



2013. szeptember 13-án rendezték meg a kerületi biciklis napot, melyen Kürti Gábor, a Critical Mass egyik főszervezője is részt vett: számos kerületi iskola diákjával és tanárával együtt tekerte körbe a kerületet. A program célja az egészséges életmódra és közlekedésbiztonságra való nevelés volt. Kürti Gábor nevéhez köthető 2004 óta a legtöbb biciklis esemény Magyarországon. Interjúnkban elmeséli, hogyan jutott el idáig, és társaival milyen eredményeket értek el eddig.

**Hogyan kezdődött a pályafutásod?**  
Az egyetemen villamosmérnöknek tanultam, de nem tudtam befejezni tanulmányaimat különböző okok miatt, és elmentem futárnak a Hajtás Pajtáshoz. 5 évnyi kemény munka után engem választottak a legjobb futárnak, és rám bízta a cég vezetését.

**Mikor kezdtetek el a Critical Mass-el foglalkozni?**

2004-ben az európai autómentes nap alkalmából szerveztük meg először, akkor körülbelül 4000 ember vett részt rajta. 2005-ben, a Föld napján, a Critical Mass volt Magyarország történetének legnagyobb civil szerveződése 10 000 fő részvételével. Erzsébetvároshoz szorosan kötődünk, hiszen cégünk székhelye is itt található.



### A kerület vezetésének célja a kerékpáros közlekedés biztonságosabbá tétele.

A kerületi vezetés együttműködő, hiszen mikor az önkormányzathoz fordultunk segítségért, megkeresésünket pozitívan fogadták, és támogatásukról biztosítottak. Számukra is fontos a kerékpárosok biztonsága, melynek érdekében már buszsávokat is nyitottak meg a biciklisek számára, valamint a közbringarendszer kiépítése is hamarosan elindul a kerületben. A biciklis nappal – amelyen közlekedésbiztonsági tanácsokat is meghallgathattak a gyerekek – felhívták a figyelmet arra, hogy a kerékpárosok ugyanolyan szerepet töltenek be

a közlekedésben, mint mindenki más. Első sikereink közé tartozott a biciklitárolási program, újabb biciklis utak kialakítása, valamint a KRESZ-táblák kihelyezése.

**Milyen terveitek vannak a jövőre nézve?**

Konkrét dolgokkal akarunk foglalkozni, melyek továbbfejlesztik a kerület, Budapest, valamint Magyarország biciklis kultuszát. Egy olyan szervezetben gondolkodunk, mely a kerékpárosok érdekeit országosan képviseli.

**Sikerként éled meg az eddigiekben elérteteket?**

Mi az, hogy! Rengeteg támogatást kaptunk az önkormányzattól, budapesti lakosoktól, a BKK-tól, illetve a szervezetünk aktív tagjaitól. Büszke vagyok arra, amit eddig letettünk az asztalra, és remélem, hogy további sikereket is elkönnyelhetünk.





# Egy hét az egészségért!



Erzsébetváros önkormányzata 2013. szeptember 16. és 22. között rendezte meg Egészség Hét elnevezésű programsorozatát, melynek része volt a már hagyományossá vált szűrőnap, és különböző egészségügyi előadásokat is meghallgathattak az érdeklődők. A hét minden rendezvényén és a vizsgálatokon a kerületiek ismét ingyenesen vehettek részt.

„Az idén először egy tematikus hetet szerveztünk Erzsébetvárosban a prevenció jegyében” – mondta Vattamány Zsolt polgármester az Egészség Hét sajtótájékoztatóján, ahol átadtak egy defibrillátor készüléket a Baross Gábor sporttagozatos általános iskolának. A kerület tervei szerint májusig összesen 15 darab készüléket szerez-

nek be, majd elkészítik Erzsébetváros defibrillátor térképét. Emellett a kerületi iskolákban az osztályfőnöki órák keretében újraélesztést is oktatnak, és az életmentő készülékek használatára is megtanítják a gyerekeket.

Ugyanekkor bejelentették, hogy bevezetésre kerül az életmentő

Dr. Card egészségkártya, amely bankkártya nagyságú, és tartalmazza a legfontosabb egészségügyi adatainkat, így sürgősségi ellátás esetén a kezelőorvos azonnal megkapja rólunk azon információkat, amelyek a kezelésünkhöz szükségesek. Egészségkártyát biztosítanak minden kerületi iskolásnak (18 éves korig), illetve

a nagycsaládosok számára, de bárki, aki szeretne élni ezzel a lehetőséggel, igényelhet magának.

**Az önkormányzat kiemelt figyelmet fordít a kerületiek egészségi állapotára.**

Az őszi szűrőnapot szeptember 20-án tartották, és az előző évekhez hasonlóan átfogó egészségügyi vizsgálatokra lehetett jelentkezni. Idén új szűréssel bővült a vizsgálatok köre: szívstressz-mérésen is részt vehettek a kerületiek, mellyel a szív- és érrendszeri stressz gyorsan és könnyen mérhető.

A rendezvényen jelen volt Iszak Eszter, a Viva tv műsorvezetője is. „Fontosnak tartom, hogy kerületiként ingyenes egészségnapon vehettek részt, és meg-

## Milyen adatokat rögzíthet saját Dr. Card kártyáján?

- **Személyes adatok:** név, születési hely és idő, TAJ-szám, személyiigazolvány-szám;
- **Baleset esetén értesítendő személyek elérhetőségei:** név, telefonszám;
- **Kezelő- vagy házi orvos elérhetőségei:** név, telefonszám;
- **Egészségügyi állapotra vonatkozó információk:** vércsoport, vérértékesítés, cukorbetegség, magas vérnyomás, korábbi szívinfarktus, szívritmus szabályozó, syncumar kezelés, vérzékenység, vese-, májelégtelenség, asztma, epilepszia, gyógyszer- vagy egyéb allergia;
- **Egyéb fontos információk.**

vizsgálthatom magam a különféle szűréseken. Édesapám a diabétesz egyik szövődményébe halt bele, így nekem még fontosabb, hogy rendszeresen mérjem a cukromat. Eddig szerencsére mindig minden rendben volt. Ezúttal a véroxigénszint- és szívstressz-mérésem, a hallás- és a látásvizsgálatom is jó eredménnyel zárult” – mondta lapunknak a műsorvezető.

Szeptember 21-én rendezték meg a Klauzál téren a Prevenció Napot, amely során nemcsak a felnőttek, de a gyermekek is megtalálhatták a számukra érdekes prevenció célú előadásokat.

Az Egészség Héten került sor a Guinness-rekord felállítását célzó sportrendezvényre is, amelynek keretében 55 órán át fociztak a fiatalok, így megdöntötték a világrekordot.



ERZSÉBET TERV



## Egészséges Erzsébetvárosért!

Megújuló gondoskodási formák



Györfi Pál, az OMSZ szóvivője támogatja Erzsébetváros egészségüggyel kapcsolatos kezdeményezéseit



Iszak Eszter is részt vett az ingyenes szűréseken



A gyerekek megtanulhatták a helyes fogmosási technikákat



A Klauzál téren az ingyenes prevenció tanácsadás volt a főszerep





# Megújultak a bölcsődék



Erzsébetvárosban megújulnak a bölcsődék. A felújítási munkálatok az önkormányzat fejlesztési projektén belül, az Erzsébet Terv keretében valósulhatnak meg. A fejlesztések mellett beszereztek további képességfejlesztő eszközöket, amelyek nagyban hozzájárulnak a gyermekek fejlődéséhez.

## Felújítás a Lövölde téri Bölcsődében

Augusztusban elkezdődött a Lövölde téri Bölcsőde teljes felújítása, amelynek eredményeként a területben élő, bölcsődés korú gyermekek megszépült, kényelmes és korszerű környezetben tölthetik napjaikat. A munkálatok során a csoportszobák, mosdók, öltözők mellett a kiszolgáló helyiségeket és a konyhát is felújították. Az új nyílászáróknak köszönhetően a gyermekek csendesebb, nyugodtabb közegben pihenhettek, a légkondicionáló rendszer kiépítésének köszönhetően pedig a nyári hónapokban is kellemes lesz a klíma. A szülők többször jelezték, hogy szeretnék a babakocsikat a helyszínen tárolni. Az épület adottságai sajnos nem tették lehetővé a külső tároló elhelyezését, így a földszinti épületrészben a helyiségek funkciójának átalakításával történt meg a babakocsi-tároló kialakítása. A felújítási projekthez kapcsolódó eszközbeszerzések a bölcsőde üzemeltetési feladatait könnyítik meg a jövőben, kiegészítve a korábbi játékbizsereket. A felújítás várható befejezése 2013. október vége.



## Hamarosan befejeződik a Dob utcai Bölcsőde felújítása

A Dob utcai Bölcsőde felújítása a végéhez közeledik. A 120 gyermek befogadására alkalmas intézmény épülete rövid idő alatt újult meg. Augusztus végén adták át a külső homlokzat hőszigetelését, amelyhez kapcsolódóan az erkélyek korlátjait és feltetőit is kicserélték. Elkészült továbbá



a tetőszerkezet hő és csapadékvíz elleni szigetelése is, így a korábban jelentkező beázások már nem nehezítik meg a bölcsőde életét. A külső nyílászárók cseréjének köszönhetően a gyermekek csendesebb csoportszobákban tölthetik napjaikat. Jelenleg a kazánház modernizálása zajlik, amely a homlokzat és a tető hőszigetelésével, valamint a külső nyílászárók cseréjével együtt jelentős energia-megtakarítást tesz lehetővé. „Az önkormányzat támogatásával valósult meg minden felújítás, ami bölcsődénkben történt. A szülőkkel és a nevelőkkel együtt örülünk, hogy egy megszépült, komfortosabb környezetet biztosítanak így számunkra” – mondta újságunknak Méreg Andrea, a Dob utcai Bölcsőde szakmai vezetője.



ERZSÉBET TERV

## Épül Erzsébetváros! Városfejlesztés



## Megújul a Városligeti Bölcsőde

A Nemzeti Fejlesztési Ügynökség az Új Széchenyi Terv Közép-Magyarországi Operatív Program keretén belül KMOP-4.5.2-11 számon bölcsődei ellátást nyújtó intézmények infrastrukturális fejlesztése és kapacitásának bővítése tárgyában felhívást tett közzé. „Esély a szülőknek, lehetőség a gyermekeknek” címmel nyújtott be pályázatot Erzsébetváros önkormányzata, amelyet támogatásra érdemesnek találtak, így a korábban tervezett részleges bölcsődefelújítás egy mindenre kiterjedő és kapacitásbővítést is eredményező korszerűsítésként valósulhat meg.

A nyertes pályázat azonosító száma: KMOP-4.5.2-11-2012-0034. A kapcsolódó közbeszerzési eljárás eredményeként 2013 októberének elején megtörténik a munkaterület átadása, a munkálatok várható befejezése 2014. május. A projekt rendelkezésre álló támogatási összege bruttó 150 000 000 Ft, a beruházás összköltsége pedig bruttó 405 690 017 Ft. A felújítás során az épület a tartószerkezeti elemek kivételével szinte teljes

elbontásra kerül. Az önkormányzat megbízásából készített tervekben egy modern, tágas, jól használható építmény szerepel, amely országos szinten is a legjobb bölcsődék közé emelheti az intézményt. A felújítás után a gyermekek egy korszerű, kényelmes, gyermekközpontú bölcsődét vehetnek használatba. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszchenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



## Ideiglenes bölcsődét alakítottak ki

Az önkormányzat a Városligeti Bölcsőde épületének tervezett bővítési és felújítási munkálatai idejére a gyermekeket a Klauzál tér 16. szám alatti, újonnan kialakított ideiglenes bölcsődében helyezte el, amely egy közel 10 éve üresen álló egykori óvodában került kialakításra, két szint korszerűsítésével. A munkálatok során a csoportszobákban és a kiszolgáló helyiségekben is renoválták a nyílászárókat, teljes burkolatcserére, épületgépészeti és elektromos felújításokra került sor. „A rekonstrukció során nem voltak kellemetlenségek, és a szülők nagy meglepedésére az elvégzett munkáknak köszönhetően a Városligeti Bölcsőde felújításának időtartama alatt is zavartalanul és kényelmes környezetben nevelkedhetnek a gyermekek” – mondta Sztanyek Zoltánné, a Városligeti Bölcsőde vezetője.



# Egészség Hét Erzsébetvárosban



Erzsébetváros lakosai kivételezett helyzetben érezhetik magukat, hiszen a kerület számára különösen fontos az egészségi állapotuk, ezért az önkormányzat a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központtal közösen 2013. szeptember 16. és 22. között megrendezte egész hetes programsorozatát, az Egészség Hetet.



A tematikus programelemekből felépülő rendezvényhét elsődleges célja az egészségünk védelmére, megőrzésére és a betegségek megelőzésére való figyelemfelhívás, az egészségtudatos szemléletmód kialakulásának elősegítése volt.

A hét minden napján kerületi háziorvosok és védőnők tartottak előadásokat, és a ma előforduló leggyakoribb betegségek – cukorbetegség, szívinfarktus, daganatos- és pajzsmirigy betegségek, stressz stb. – megelőzéséhez nyújtottak hasznos életmódbeli tanácsokat, továbbá ismertették az adott betegség tüneteinek felismerése esetén a gyógyuláshoz vezető legrövidebb út állomásait.

A védőnők a várandósság kezdetétől a kisgyermekkorig terjedő időszakra vonatkozóan hasznos információkkal és tanácsokkal látták el a szülőket. Előadásaik kiemelt témája a szülő-gyermek közötti kötődés megerősítését és elmélyülését szolgáló babamasszázs volt, melyet a gyakorlatban is kipróbálhattak a vállalkozó szellemű kismamák és kispá-

pák, természetesen gyakorlott masszázsoktatók felügyelete és irányítása mellett.

Az Egészség Hét keretében a Védőnői Szolgálat munkatársai köszöntötték a kerületben élő azon édesanyákat, akik gyermekeiket hosszabb ideig – két évig vagy még tovább – anyatejjel táplálták, szoptatták. Az ünnepségen Rónaszékiné Keresztes Mónika, kerületünk országgyűlési képviselője elismerését fejezte ki azoknak az édesanyáknak, akik anyatejük felajánlásával segítik a rászoruló csecsemők egészséges táplálását.

*Az Egészség Hét célja az egészségünk védelmére, megőrzésére és a betegségek megelőzésére való figyelemfelhívás elősegítése volt.*

Összességében elmondható, hogy a hét kiváltképp hasznos volt azok számára, akik szerettek volna többet megtudni testük egészséges működéséről, az egyes betegségek megelőzéséről és kezelésének lehetőségeiről, valamint a kiegyensúlyozott várandósság időszakáról és a babák szervezetének egészséges működéséről.

Az Egészség Hét programsorozatát a Klauzál téren megrendezett Prevenációs Nap zárta szombaton. Az egész napos ingyenes rendezvény gyermekeknek, szülőknek, nagyszülőknek és az egészségügyi dolgozóknak egyaránt érdekes és hasznos időtöltést kínált. A téren felállított nagy rendezvénysátorban kora reggeltől a szakma neves képviselőinek előadásait hallgathatták az érdeklődők, míg a téren elszórt kisebb sátrakban egyéb színes programokkal várták a rendezvényre kilátogatókat. A szűrések igen hasznosnak bizonyultak, ugyanis a résztvevők mért értékei közül sikerült a kóros eltéréseket kiszűrni, és



## Ingyenes fogászati kezelések a VII. kerületben

Ezúton tájékoztatunk minden kedves erzsébetvárosi lakost, hogy a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ ingyenes fogászati lehetőséget biztosít a kerületiek számára.

Az ingyenesen igénybe vehető fogászati kezelések tancélúak. A kezelést végző hallgatók dr. Várnai Gusztáv szakorvos irányítása és közreműködése mellett végzik munkájukat. A szolgáltatás heti két alkalommal vehető igénybe előzetes bejelentkezés alapján a Dohány utca 46. szám alatti rendelőben.

### Rendelési időpontok:

Hétfő 10.00–13.00

Kedd 13.30–16.30

Az ellátás igénybevételéhez mindenképpen előzetes bejelentkezés szükséges a +36 30/ 830 1070-es telefonszámon (Parrag Annamária).

**Minden kedves beteg jelentkezését várjuk!**

a megfelelő ellátási formába irányítani a betegeket további gondozás céljából.

Az esemény hivatalos megnyitóján Rónaszékiné Keresztes Monika országgyűlési képviselő asszony köszöntötte a résztvevőket. Beszédében hangsúlyozta az Erzsébetvárosban élő lakosság egészségének javítása iránti elköteleződését.

A Prevenációs Nap során a gyerekek nagy kedvence a dentálhigiénés sátor volt, ahol megtanulhatták a helyes fogmosási technikát, és természetesen elsőpró sikert aratott az ugrálóvár és az arcfestés is.

A rendezvény az egészségtudatos életmód folytatásához szükséges információszerezés és aktuális egészségi állapota megismerésén túl kellemes kikapcsolódásra kínált lehetőséget mindenki számára.





# Rend és biztonság a kerületi iskolákban



Az iskolarendőrök szeptemberben országszerte 200 iskolában kezdték meg munkájukat. Kerületünkben már 8 tanintézetben vannak jelen. Az ő hatáskörükbe fog tartozni a közbiztonság új szintre emelése, a bűnmegelőzés, az erőszak és a droghasználat visszaszorítása, valamint a diákok rendszeres felvilágosítása a bűncselekmények következményeiről.

Az elmúlt időszakban a bűnmegelőzési tanácsadók több mint 60 óras képzésen vettek részt, ahol a tevékenységükhöz szükséges jogi alapismereteket szerezhettek, a fiatalokkal kapcsolatos büntető és szabálysértési eljárási szabályokat ismerhettek meg, illetve pedagógiai tapasztalatokkal gazdagodhattak. Az iskolarendőrök a tanév folyamán állandó kapcsolatban lesznek az illetékességi területükön tevékenykedő állami, önkormányzati, társadalmi és civil szervezetekkel is. A gyerekekkel elsősorban az osztályfőnöki órákon találkoznak. Elsőként a biztonságos közlekedésről beszélnek majd, és a KRESZ szabályai-val ismertetik meg a gyerekeket. Ezenfelül a drog és az internet veszélyeiről is tartanak előadásokat a diákoknak. A legfontosabbnak az iskolába járó fiatalok bűncselekményekkel szembeni fokozott védelmét tartják. Dr. Kis Szabolcs, VII. kerületi rendőrkapitány úgy nyilatkozott újságunknak, hogy a különböző bűnmegelőzési programokkal a szülőknek, a pedagógusoknak, de elsősorban a gyerekeknek szeretnének segítséget nyújtani, és elmondta azt is, hogy az eddigiekben a velük való együttműködés zavartalan volt.

**Értesítési telefonszámok**  
**„Telefontanú” zöldszám:**  
**06-80-555-111**  
**107 vagy 112**



**Kik lehetnek iskolarendőrök és bűnmegelőzési tanácsadók?**

A bűnmegelőzési tanácsadók csapata korendményes nyugdíjból visszatért rendőrökből, illetve aktív hivatásosokból áll. Vannak köztük önkéntesek, és olyanok is, akiket feletteseik rendeltek új munkakörükbe. Az iskolarendőrök 8. osztályos korig foglalkoznak a gyerekekkel, a bűnmegelőzési tanácsadók az idősebb diákokat tájékoztatják.

**A BRFK VII. kerületi Rendőrkapitányságának elérhetőségei:**

1076 Budapest, Dózsa György u. 18–24.  
 telefon: 06 (1) 461-8112  
 e-mail: 07rk@budapest.police.hu



Csányi Krisztina, Csizmadia Tibor, Szögi Csaba, Kelecsényi Vera, Króó Balázs (fotó: Hrotkó Bálint)

## Ahol múlt és jelen találkozik



A hetedik kerületiek és mindannyiunk örömeire második évadát kezdi a Bethlen Téri Színház, mely az országban egyedülként szinte minden művészeti ágat befogad.

Szögi Csaba művészeti igazgató és a színház vezetősége a színház programstruktúráját négy alappillérré helyezte – színház, tánc, báb, valamint gyermek- és közösségi programok. A sokszínűség által próbál együttműködésre tanítani az intézmény: hétfői gyerekprogramokat szerveznek, ahol a család együtt érezheti jól magát; táncot is oktatnak, emellett lehetőséget biztosítanak, hogy a tánc szerelmesei együtt foroghassanak a parketten; nyugdíjas „habos kávé” klubot is rendszeresen tartanak, ahol beszélgetni lehet, vagy filmet nézni együtt, mert a cél, hogy számú-

zék a magányt. A Honvéd Együttes és a Marica Produkció (gyermek-, bábszínház) több bemutatóját is a Bethlen téren tartja majd. Gergye Krisztián Diskurzusművész(t)estek címmel indít új sorozatot, melyet mindig más meghívott előadókkal együtt készít. A Kellér Dezső vezette Bethlen Téri Kabaré felélesztése rendkívüli vállalkása a színháznak; a Stand Up Brigád változatlanul, havi rendszerességgel hoz majd nevetést a falak közé, valamint beindítja klubját is, havonta egy alkalommal. A Gangaray Dance Company Trambulin tehetségkutató programja is fontos eleme lesz

idén a programnak: az egész évben együtt dolgozó fiatalok időről időre bemutatják majd a színházban addigi munkájuk eredményét; előadásait neves koreográfusok vezénylete alatt készítik. Az előző évi siker után ismét megrendezik az Erzsébet naphoz kapcsolódóan a Sissi Őszi Tánchét kortárs tánc fesztivált november 15. és 21. között. Hét estén át hét előadást láthat majd a közönség a hazai kortárs tánc szcéna legjavából válogatva. A 2013/14-es évadban a Bethlen téren lesz látható a Közép-Európa Táncszínház 25. jubileumi évadának első bemutatója: Maday Tímea Kinga és Hámor József koreográfiája Dűne címmel a SÖT 7 keretében. A színház vezetősége mindent elkövet manapság azért, hogy a nemes épületet érzékeny és értékes produkciókkal töltsék meg. Ehhez Erzsébetváros önkormányzata is hozzájárul, hiszen visszaállította az 1929-es évi homlokzatot. Az egykor gyönyörű bérpalotát lassan ismét elnyeri méltó arculatát.

|         |   |       |         |                               |
|---------|---|-------|---------|-------------------------------|
| 10. 03. | Elhalasztott holnap                         | 19.30 | Színház | Honvéd Táncszínház Színészkar |
| 10. 04. | Bethlen Téri Kabaré                         | 19.30 | Színház | Stand Up Brigád               |
| 10. 05. | Diskurzusművész(t)estek – Harakryie Eleison | 19.30 | Színház | Gergye Krisztián Társulata    |
| 10. 06. | Az Északi sárkány birodalma                 | 10.00 | Báb     | Marica bábszínháza            |
| 10. 11. | Térey János: Paulus                         | 19.30 | Színház | Makranczi Zalán               |
| 10. 12. | Egy rózsza hangjai                          | 19.30 | Tánc    | Gangaray Dance Company        |
| 10. 13. | János vitéz                                 | 10.00 | Gyerek  | Apró Színház                  |



## Sporthét a kerületben

» Az önkormányzat által szervezett Egészség Hét rendezvényhez csatlakoztak a kerület iskolái is, így minden intézményben sporthetet tartottak, amelynek során az iskolások focimérkőzéseken, futóversenyeken és egyéb sporteseményeken vehettek részt. A Baross Gábor Általános Iskola diákjai a világrekord megdöntése napján iskolai futóversenyen vettek részt, ahol szép eredményekkel zárták a napot.



| A futóverseny eredményei |   |  |
|--------------------------|---|--|
|                          | fiú   | lány   |
| 1-2. osztály             | 1. Tulipán Richárd<br>2. Furnya Páter<br>3. Szegedi Tibor | 1. Sánta Tímea<br>2. Szakonyi Hanga<br>3. Szakonyi Csenge        |
| 3-4. osztály             | 1. Révész Gergő<br>2. Horváth Martin<br>3. Kiss János     | 1. Feczko Ildikó<br>2. Kiss Enikő<br>3. Besze Kiara              |
| 5-6. osztály             | 1. Tóth Attila<br>2. Sütő Richárd<br>3. Karácsony Miklós  | 1. Oczelka Beatrix<br>2. Szattler Tímea<br>3. Horváth Eszmeralda |
| 7-8. osztály             | 1. Nagy László<br>2. Lázok Leopold<br>3. Raduly Erik      | 1. Fehér Zsoklin<br>Bordán Nikolett<br>3. Agonács Krisztina      |

# Világrekord Erzsébetvárosban!



Idén az Egészség Hét keretében nagyszabású sportrendezvényt is szerveztek a Városligeti Sportcentrumban, hiszen az egészséges életmód szorosan összefügg a sporttal.

Szeptember 20-án 55 órás kispályás focival Guinness-rekord-kísérlet indult a Városligeti Sportcentrumban. A kezdőrúgást Vattamány Zsolt polgármester végezte el. Az eddigi csúcstól végül sikerült megdönteni, hiszen 55 órán keresztül fociztak a fiatalok, így Erzsébetvárosban hivatalosan is világrekord született. Kozár László, a Guinness-rekord-kísérlet és a sportnapok szervezője lapunknak elmondta, hogy egy ilyen eseményen 18-18 fős csapatok játszanak, de egyszerre csak 5-5 mezőnyjátékos és egy-egy kapus van a pályán, a csapatok felváltva fociznak, hiszen a játék egy percre sem állhat meg. Hozzátette, hogy az egész hetet a sportnak szentelték, és a kerületi általános iskolások és felnőtt csapatok még az amerikai focit is kipróbálhatták. A vasárnapi programok során a gyerekek futóversenyen vehettek részt. Az önkormányzat felé is köszönetét fejezte ki a szervező, hiszen ez a hét a kerület támogatása nélkül nem valósulhatott volna meg.



Vattamány Zsolt polgármester elvégzi a kezdőrúgást



Önkormányzati támogatással rendezték meg az Egészség Hét keretén belül a sportrendezvényeket.



# Októberi vitaminpótlás



Itt van újra az ősz, és vele megérkeznek a betegségek is. Szerencsére a megelőzésben segítségünkre lehetnek az évszak pótolhatatlan gyümölcsei és zöldségei, amelyekből érdemes minél többet fogyasztanunk, hogy feltölthessük szervezetünk vitamin- és ásványianyag-készleteit.

## Szőlő



Vértisztító, idegerősítő, izomregeneráló hatású, csökkenti a gyulladásokat. Májpangásra, gyomorhurutra és női betegségekre is ajánlott. Karotin-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, C- és K-vitamin-, folsav- és biotintartalma jelentős, ezek mindegyike kedvező hatással van az immunrendszerre, segíti az anyagcsere-folyamatokat. Antibakteriális és antivirális hatású: kiválóan véd kisebb fertőzések ellen. A szőlő szüret után préselt leve szintén gazdag tápanyagforrás. Gyerekek is fogyaszthatják, de csak mértékkel, mert nagyobb mennyiségben hasi görcsöket és hasmenést okozhat. Fontos, hogy ne tároljuk egy-két napnál tovább, mert a nyers must hamar erjedni kezd.

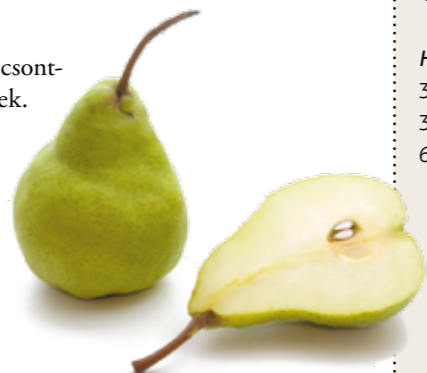


## Tipp

A céklából nyersen készíthetünk ivólevet más zöldségekkel keverve: jól illik hozzá a sárgarépa, a zeller és az alma. Az apró céklákat egészben savanyíthatjuk is.

## Körte

Kalciumtartalma hozzájárul, hogy csontjaink erősek és egészségesek legyenek. Kiváló méregtelenítő. Pozitívan hat a vese működésére, csökkenti a vérnyomást. Segít az érlelmeszedésben szenvedő betegeknek, illetve enyhíti a vesepanaszokat. Jó K-vitamin-forrás – elősegíti a véralvadást.



## Gyors szilvalekvár sütőben

**Hozzávalók:**  
3 kg szilva  
3 evőkanál ecet  
60 dkg cukor

A szilvát megmossuk, kimagozzuk, ledaráljuk. Ecetrel kiöblítünk egy tepsit, belerakjuk a szilvapépet, és előmelegített sütőben 3–4 órát sütjük. Ne kevergessük, mert akkor leég! A sütőből kivéve átöntjük egy lábasba, és hozzáadjuk a cukrot. Folyamatosan kevergetve további 15–20 percig főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, a tetejére – vagy két celofán közé – tartósítószer teszünk, és száraz gőzben hagyjuk kihűlni.



## Szilva

Méregtelenít. Magas élelmirost-tartalmánál fogva serkenti a vastagbél működését, kíméletesen szünteti meg a székrekedést. Rákellenes antioxidánsokat tartalmaz. Fontos ásványi anyagai: kálium, kalcium, foszfor és magnézium. Javítja az immunrendszer ellenálló képességét, véd a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel szemben.



## Cékla

Nagyon magas vastartalmának köszönhetően fokozza a vörösvérsejtek termelődését, ezáltal javítja a vér oxigénfelvevő képességét. Serkenti a máj, az epehólyag, a vese és a lép működését – főként sárgarépával együtt fogyasztva. Elősegíti a méregtelenítési folyamatokat. Fokozza a sejtek regenerálódását, ezért gyengeség vagy idős kor esetén, illetve lábadozás idején igen jól alkalmazható. A cékla főzolevét se öntsük ki: kiváló a bőr gyulladásai és a bőrkiütések ellen; hajás fejbőrre korpásodás, hám-lás esetén használjuk!



# Ősszelis maradjunk egészségesekek!



Lassan ránk köszöntenek a borongós, hideg napok, amikor sokkal nehezebb rávenni magunkat a mozgásra, de adunk pár hasznos tippet, hogy ősszel is egészségesekek és fittek maradjunk.

## A sport segít az immunrendszerünk erősítésében

Nemcsak a testnek, de a léleknek is nagy szüksége van a friss levegőre és a mozgásra. A séta, a biciklizés és a túrázás lendületben tartja az immunrendszert, és gondoskodik róla, hogy a légzőszervek hozzászokjanak a hidegebb levegőhöz.



Előfordulhat, hogy a szervezet az edzés követő 24 órában érzékenyebb a fertőzésekkel szemben, ezért ne fussunk vagy kocogjunk minden-

nap, hagyjunk időt szervezetünknek a pihenésre!

## Váltózuhanó

A hideg és a meleg váltakozása serkenti a vérkeringést, így ellenállóbbá tesz a kórokozókkal szemben, és fokozza az anyagcserét. Kezdjük mindig a meleg vízzel, majd a lábainktól felfelé haladva váltunk hideg vizes zuhanyra! Háromszor ismételjük meg a meleg-hideg váltást!

## Szauna

A szauna nemcsak a bőrnek tesz jót, de edzi az ereket és az immunrendszert is!

## Igyunk elegendő folyadékot!

Annak ellenére, hogy hidegebbre fordult az idő, nem szabad elfeledkezni

a folyadékfogyasztásról! A fűtés miatt a levegő szárazabb lesz, ezért is fontos a száj- és garatüreg nyálkahártyájának nedvesen tartása, hogy a kórokozók ne tudjanak megtelepedni rajta.

## Pihenés

A betegségek elkerülése érdekében időt kell adni szervezetünknek a pihenésre. Elegendő alvás nélkül az immunrendszer könnyen legyengülhet. Ha úgy érzi, nem aludta ki magát, egyszer egy héten fekdődjön le korábban!

## Kézmosás

Ebben az időszakban hemzsegnek a vírusok az ajtókilincseken, a közlekedési eszközök kapaszkodóin, a lépcsőkorlátokon, de akár egy kézfogással is könnyen terjedhetnek, ezért, amikor hazaérünk, mindig mossunk kezet!





## Tudta?

### A sütőtök

- alkalmas gyulladáscsökkentő betegségek, tüdőgyulladás és egyéb tüdő-károsodások kezelésére;
- enyhíti az allergikus köhögést, tüdőgyulladást, csillapítja az asztma-rohamokat;
- serkenti a máj működését;
- segít a szív és koszorúér problémák megelőzésében.

# Ha ősz, akkor sütőtök!



A sütőtök kedvező élettani hatásait mára tudományos kutatások is bizonyítják: magas vitamin- és folsavtartalmának köszönhetően egészségmegőrző és gyógyító hatással bír. Alacsony kalóriatartalma miatt fogyókúrázóknak is ideális. Sokféle elkészítési módját ismerjük, íme, néhány recept.

## Bögrés sütőtökös pite

Süteményeket is készíthetünk sütőtök-ből: az egyik legkönnyebben kivitelezhető recept a bögrés sütőtökös pite. Mérjük ki egy fél bögre pürésített sütőtököt, majd dolgozzunk hozzá robotgéppel ¾ bögre cukrot, két egész tojást, valamint 2 evőkanál olajat! Egy másik tálban keverjük el egy bögre lisztet egy kanál sütőporral, fahéjjal és szegfűszeggel, majd óvatosan forgassuk össze a száraz és a krémes alapanyagot! Tegyük a masszát muffin sütőformákba, és süssük közepes hőmérsékleten 15–20 percig!

## Sütőtökös, fetás és lilahagymás leveles tészta

Hozzávalók (4–6 személyre)

- ½ kg sütőtök
- 2 fej fokhagyma
- 2 közepes lilahagyma (vagy 4 salotta)
- 1–2 ág friss kakukkfű (vagy rozsmaring)
- 30 dkg mélyhűtött leveles tészta
- 5 dkg feta sajt, olívaolaj, só, bors, vaj a forma kikenéséhez

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A sütőtököt meghámozzuk, falatnyi kockákra aprítjuk. A fokhagymát és a lilahagymát megpucoljuk, a hagymát nagyobb darabokra vágjuk, a fokhagymát összenyomjuk. Egy tálban (vagy zacskóban) a tököt, a hagymát és a fokhagymát összekeverjük az olívaolajjal, sóval, a frissen őrölt borssal és a kakukkfűvel. A felengedett leveles tésztát kinyújtjuk, és kibélelünk vele egy 20 cm átmérőjű, cakkos szélű kivajazott formát. Megtöltjük a zöldségekkel, majd 30 percig sütjük. (Ha a tészta nagyon elkezdene pirulni, vagy a zöldség nem puhulna meg, alufólia alatt süssük tovább!)

# Erzsébetvárosi programajánló

## Az ERÖMŰVHÁZ

2013. október havi programjai

Erzsébetvárosi Közösségi Ház • 1077 Budapest, Wesselényi u. 17.  
Telefon: 413-3550 • e-mail: titkarsag@eromuvhaz.hu  
www.eromuvhaz.hu

### 3. csütörtök

■ 15.00–19.00

**Nosztalgiatánc** – a zenét szolgáltatja: Diós Péter

■ 16.00–18.00

**Az Erzsébetvárosi Természetbarát Sportszövetség összejövele**

### 5. szombat

■ 18.00–23.00

**Batjus Szüreti Mulatság** az Erzsébetvárosiak Klubjának rendezésében. Belépés klubtagoknak ingyenes, vendégeknek 600 Ft/fő.

### 7. hétfő

■ 16.00–18.00

**A Budapesti Mozgássérültek Egyesülete VII. kerületi csoportjának** összejövele

### 8. kedd

■ 17.00–19.00

Az **Erzsébetvárosiak Klubjának** nyílt összejövele

### 9. szerda

■ 10.00–11.30

**Senior tánc**

■ 11.00–12.30

**„UTAZÓ TEAHÁZ” Pozsonytól Kassáig – vetítéssel egybekötött előadás.** A belépés díjtalan!

■ 17.30–20.00

**A Nyugat második nemzedéke. Egy világszeni születése – József Attila és közéleti lírája.** Koppány Zsolt előadása. A Művészetbarátok Egyesületének rendezvénye. A belépés díjtalan!

### 10. csütörtök

■ 15.00–19.00

**Nosztalgiatánc** – a zenét szolgáltatja: Diós Péter

### 11. péntek

■ 18.00–20.00

**A Schweitzer Kör összejövele**

■ 18.00–22.00

**Bihari Táncház**

A belépés ingyenes!

### 12. szombat

■ 15.00–18.00

**A Csend Fényei Klub** összejövele hallássérülteknek

### 13. vasárnap

■ 15.00–18.00

**„Búcsút int az ősz a nyárnak...”** címmel a Takács Béla Zenekarát Kör zenés délutánja. Jegyek az előadás előtt vásárolhatók a helyszínen. Ár: 600 Ft/fő

### 14. hétfő

■ 16.00–18.00

Az **Ezüst Hárs Egyesület** összejövele

### 15. kedd

■ 14.00–17.30

**Nyugdíjas Fórum**

### 16. szerda

■ 10.00–11.30

**Senior tánc**

■ 17.30–20.00

**József Attila istenes versei, betegsége, szerelmei, halála** Koppány Zsolt előadása. A Művészetbarátok Egyesületének rendezvénye. A belépés díjtalan!

■ 18.00–20.00

**Az Antall József Baráti Társaság nyilvános összejövele** A belépés díjtalan!

### 19. szombat

■ 15.00–17.00

**Shalom Idősek Klubja** A Békét a Nemzeteknek Alapítvány összejövele

### 20. vasárnap

■ 15.00–18.00

**ÁGAS-BOGAS** nótadélután Belépő 1000 Ft/fő, mely az előadás előtt váltható a helyszínen.



## ERZSÉBETVÁROS A FACEBOOKON

Budapest VII. kerület közösségi oldala – aktualitások, információk Erzsébetváros életéből. Mindenki aki itt élt, él, kötődik ide, jelölje ismerősnek Erzsébetváros VII. kerület Facebook profilját.



➔ Megjelölés ismerősként

www.erzsebetvaros.hu



Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetváros  
Önkormányzatának hivatalos honlapja



## SZOLGÁLTATÁS

**Ajtó-ablak javítás!** Fa-műanyag nyílászárók passzitása, szigetelése, zárcseréje, átalakítása. Díjtalan felmérés! Kiss Ernő asztalos. Tel.: 06 (30) 447-4853

### A/4 szöveges dokumentumok

fekete nyomtatása, sokszorosítása, házhoz szállítása: ocs2000bt@gmail.com

**www.ajtoablakdoktor.hu** Fa és műanyag ajtók, ablakok javítását, illesztését, záruk cseréjét (pl. kétszárnyú ablaknál), szigetelését vállalom garanciával! Igényesen és becsületesen már 18 éve! Felmérés díjtalan! Horváth Ákos. Tel.: 06 (70) 550 0269

**Parkettás munkák,** csiszolás, lakkozás, javítás. Tel.: 06 (30) 948-8909

### Zárkatos gyorsszolgálat!

Zárnyitás, zárszerelés, rácskészítés, galériakészítés, egyéb lakatosmunkák. Tel.: 06 (30) 299-1211

**Tévéjavítás, digitális átállítás,** helyszínen, azonnal, garanciával, mindennap! Tel.: 06 (20) 471-8871

**Vízszelérés,** csapok, szifonok, WC-csészék, WC-tartályok cseréje, javítása. Mosó- és mosogatógépek bekötése. Tel.: 06 (30) 447-3603

**Gázkészülékjavító!** HÉRA gázégők, konvektorok, tűzhelyek FÉG vízmelegítők javítása, karbantartása. Tel.: 06 (1) 220-9765, 06 (20) 432-5598, Bán László

## EGÉSZSÉG

**Gyógypedikúrt, manikúrt** válalok, hívásra házhoz megyek, ingyenes kiszállítás. Tel.: 06 (30) 242-9507

## INGATLAN

**Rózsák terénél 98 m<sup>2</sup>-es** első emeleti lakást kisebbre cserélnék. Tel.: 06 (30) 254-8944

## TÁRSKERESÉS

**60-70 éves magányos** hölgy társaságát keresem. Tel.: 06 (1) 363-6766

## RÉGISÉG

**Gábor Eszmeralda** műgyűjtő kiemelt áron vásárol készpénzért festményeket, bútorokat, órákat, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, porcelánokat, Herendit, Kovács Margitot. Ingyenes kiszállítás, értékbecslés. Életjáradéki szerződést is kötnek. Üzlet: II., Fő u. 67. Tel.: 06 (30) 382-7020, 06 (1) 364-7534

**TÖRTARANY- ÉS FAZONARANY-FELVÁSÁRLÁS!**  
**TÖRTARANY, FAZONARANY: 7200-12 000 FT**  
**TÖRTEZÜST FAZONEZÜST: 180-360 FT**

**MI FIZETÜNK A LEGTÖBBET!**  
 ÜZLETÜNK A WESSELÉNYI UTCA 19-BEN KÉSPENZÉRT VÁSÁROL!

Áraink a vásárlás legkisebb összegét jelentik!

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| <b>OMEGA CONSTELLATION</b><br>Acél: 18 000 Ft<br>Arany: 65 000 Ft                 | <b>OMEGA CHRONOGRAPH</b><br>Acél: 70 000 Ft<br>Arany: 140 000 Ft                  | <b>SCHAFF-HAUSEN ZSÉBŐRA</b><br>Ezüst: 30 000 Ft<br>Arany: 80 000 Ft              | <b>VACHERON CONSTANTIN</b><br>Acél: 150 000 Ft<br>Arany: 250 000 Ft               | <b>PATEK PHILIPPE</b><br>1830-as évék<br>Acél: 250 000 Ft<br>Arany: 450 000 Ft    | <b>JAEGER LE COULTRE</b><br>Acél: 40 000 Ft<br>Arany: 100 000 Ft                  |

**Lehet, hogy több? Majd meglátja!**

**KÉREM JÖJJÖN EL HOZZÁNK!**  
**VII., Wesselényi u. 19. Tel.: 317-9938**

## Korlátlan étel- és ital fogyasztás Fix áron!



VI. kerület, Terézváros  
**Király utca**  
 30-32

\* a kedvezmények nem összevonhatóak!  
 Igazolvány felmutatása szükséges!  
 \*\* Kivéve péntek és szombat esténként

## Svédasztalos fogyasztás

Hétfőtől Péntekig ebédidőben: **3.899 Ft/fő**  
 Hétfőtől Csütörtökig vacsoraidőben: **5.499 Ft/fő**  
 Gyermekeknek 12 éves korig 50% kedvezmény!\*

Pénteken vacsoraidőben, hétvégén egész nap és ünnepnapokon: **5.999Ft/fő**  
 Gyermekeknek 12 éves korig INGYENES hétvégén és ünnepnapokon!\*

Áraink a következő italok korlátlan fogyasztását is magukban foglalják:  
 pezsgő, sör, bor, üdítők, ásványvizek, kávé, cappuccino

**21.00 órától 1000 Ft/fő kedvezmény\*\***

### Asztalfoglalás:

**06 20 999 8797**

**06 1 878 0522**

e-mail: trofea.kiraly@gmail.com  
 web: www.trofeagrill.eu/kiraly



Ingyen letölthető  
 Android applikáció

## ÉTEL HÁZHOZZÁLLÍTÁS



Telefonon és a weboldalon érkező rendelések esetén

**10 % kedvezményt biztosítunk az árból!**  
 Étkezési csekket, Bankkártyát, Szép-kártyát és Erzsébetutalványt is elfogadunk!

**06 30 878 0505**

**06 1 878 0505**

**www.trofeakiszallitas.hu**



**MOST AKCIÓS ÁRON HIRDETHET**  
 minden 7. kerületi lakos és vállalkozás  
**AZ ERZSÉBETVÁROSI TELEVÍZIÓ KÉPÚJSÁGÁBAN!**

Amennyiben egy időben több hirdetést ad fel, további kedvezményt biztosítunk akciós árainkból!

Információ: 06 (1) 462-0793 • e-mail: megrendeles@erzsebetvarostelevizio.hu

