



Az önkormányzat augusztus 20-ai Daru-dombi rendezvényével lassan búcsúzik a nyár Csepelen is. Szorítottunk a magyar labdarúgó-válogatottért a Csepeli Szurkolói Arénában, felavattuk a Kalózos játszóteret, ismét megrendeztük Csepel Napját és átadtuk a díszpolgári címeket. Találkozunk szeptemberben!

Formálódik a Rákóczi Kert új arculata



Látványtervek: a Rákóczi Kert pihenőparkká válik

Újabb fórummal folytatódott a Rákóczi Kert közösségi tervezése, ahol Kálcsics Ferenc, a Csepeli Városfejlesztési és Gazdaságfejlesztési Nonprofit Kft. fősztályvezetője ismertette a beérkezett ötleteket, javaslatokat. Elmondta, az önkormányzat munkatársainak

A beruházás során elsősorban a zöld-környezet kialakítására törekszenek

180 kérdőívet kellett kiértékelnie, amely alapján összeállították a Rákóczi Kert lehetséges rendezési tervét.

Mit szeretnének a csepeliek?

A kérdőíven szereplő fejlesztési lehetőségek közül legtöbben egy új futópálya (102) létrehozására szavaztak. Ezzel kapcsolatban egy másik pályázat bevonásával lehetőség nyílik arra, hogy a Rákóczi Kertben új futóköröket, új fitnessesz-

közöket alakítsanak ki. Sok szavazatot kapott a megújult játszótér (80), a pingpongasztalok (73), valamint a kerti bútorok (71) létesítése is, így ezek mindenképpen meg fognak valósulni. A fősztályvezető elmondta, az alapelv az, hogy a Rákóczi Kertet az itt élők igényei alapján újítsák meg, és csak olyan fejlesztés valósuljon meg, amelyet a többség támogat. Az ott lakók egybehangzó véleménye pedig az, hogy a Rákóczi Kert egy hangos rendezvényektől mentes pihenőpark legyen. A Városfejlesztés munkatársa később rátért arra is, hogy nyertes pályázat esetén a Rákóczi Kert teljes növényzete meg fog újulni.

Pihenőpark

Fontos szempont lesz a zöld környezet fenntarthatósága, és a gazdaságos üzemeltetés. Előbbi egy öntözőrendszer, utóbbit egy fűrt kút fogja biztosítani. A beruházás során elsősorban a zöld környezet kialakítására törekszenek, de például a kitaposott utak új burkolatot kapnak, és a parkot akadálymentesítik. Lesznek filagóriák (kerti kiülőhelyek), új padok, új hulladékgyűjtők, új kerékpártárolók, kialakítanak egy mini KRESZ-pályát, felújítják a kültéri mosdókat, és telepítenek két ivókutat is. A sportpályák a meglévő aszfalt helyett új gumiburkolatot kapnak.

Felújítják az épületet

A közösségi ház épülete új hőszigetelést kap, és a mosdókat is felújítják. A közvilágítás is megújul: intelligens lámpatest-

rendszert alakítanak ki, hasonlóan, mint a Kis-Duna-parton. Lehetséges, hogy lesz egy gyakorlókert is: ez ügyben az önkormányzat még kikéri az óvodák és iskolák véleményét. Az előző fórumon többen jelezték, hogy térfigyelő kamerákat is kellene telepíteni. Mint megtudtuk, az önkormányzat munkatársai már vizsgálják ennek jogi lehetőségeit.

A lakossági ötletek között szerepelt zajvédő fal is. A Városfejlesztés munkatársa szerint ez túl költségigényes, valamint esztétikailag sem jó megoldás, ezért a szakemberek inkább a parkot körbevevő magasított sövény létrehozását javasolják, amelynek zajvédő és porfogó szerepe lenne. A visszaküldött kérdőíveken felmerült még a buszmegálló áthelyezése, valamint mászófal, röplabdapálya, szökőkút, sakkasztal és szobrok elhelyezése. A műszaki szakemberek elkészítették a beruházás költségigényét: a Rákóczi Kert teljes megújítása 300 millió forintba kerülne, ez az összeg belefér a pályázati keretbe.

A második fórumon többen jelezték, hogy egy parkőr is legyen a Rákóczi Kertben. Sokan ellenezték az újabb tűzrakóhelyek kialakítását, amivel kapcsolatban a fősztályvezető elmondta, a bemutatott koncepció nem végleges, a részletes költségvetés sem készült még el, így nemcsak a javaslatokat, hanem az ellenvéleményeket is figyelembe veszik a tervezés során.

● Lass Gábor

Újabb szakaszon lesz közvilágítás

A Tér_Köz elnevezésű fővárosi pályázaton nyert támogatást korábban Csepel

önkormányzata: ennek felhasználásával a Kis-Duna-parton 3,3 kilométer hosszan LED-es közvilágítást építettek ki. Ezt szeretné folytatni az önkormányzat saját beruházásként. A tervek szerint a Kis-Duna-öböltől, észak felé

a Ráckevei (Soroksári) Duna-ág menti sétányon végig a Bajnokok Klubja (Dagi) étterem vonaláig épülne ki 2,4 kilométer hosszan, nyolcvanhárom darab új lámpatest felhasználásával az új szakasz.

A roma holokausztra emlékeztek Csepelen

A roma holokausztra emlékeztek a Szent István úton található Cigány Történeti, Kulturális, Oktatási és Holokauszt Központban augusztus 2-án. 1944-ben ezen a napon három ezer cigány származású embert végeztek ki Auschwitzban. A megemlékezést Makai István, a Roma Polgári Tömörülés elnöke szervezte. Az eseményen megjelent és koszorút, virágot helyezett el az áldozatok emléktáblájánál mások mellett Colleen Bell amerikai és Ilan Mor izraeli nagykövet, Latorcai Csaba helyettes államtitkár, Borbély Lénárd polgármester, Ábel Attila és Morovik Attila alpolgármesterek, Németh Szilárd, a Fidesz alelnöke, országgyűlési képviselő.

Makai István elmondta, hogy a Cigány Történeti, Kulturális, Oktatási és Holokauszt Központot két évvel ezelőtt adták át Csepelen Áder János köz-

társasági elnökkel közösen. A múzeum az Auschwitzban történt tömeges kivégzések roma áldozatainak állít emléket. A Cigány Világszövetség kongresszusának határozata alapján 1972 óta emlékeznek meg a világ több országában a roma holokausztról. „Tudjuk, mi a katasztrofális, és azt is, hogy a féktelen düh és gyűlölet sehová nem vezet. A zsidókkal együtt a cigányok is megtapasztalták az elnyomást és a halálos félelmet. Azt akarjuk, hogy ez soha többé ne forduljon elő. Ezt az Európában egyedülálló cigány holokauszt központot a romák hozták létre, hogy a közös megemlékezésünk színhelye legyen. Köszönet illeti a csepeli Németh Zoltánnét, akinek az adományából létrejött a múzeum. Az elmúlt évben az ország számos országából érkeztek vendégek, hogy megismerjék a kultúránkat és történelmünket. A roma holokauszt vándor-

kiállítást számos helyen, többek közt külföldön is bemutattuk” – mondta Makai István. A Ci-

gány Történeti, Kulturális, Oktatási és Holokauszt Központban magyar, cigány és angol nyelvű tablók ismertetik a cigányság történetét, kultúráját, szokásait. Kiállítottak régi cigány használati tárgyakat és olyan eszközöket, amelyek leginkább jellemzőek a romák hétköznapi életére.

COLLEEN BELL: „NAGYSZERŰ EZ A HELY”

A megemlékezés során rövid interjút adott lapunknak Colleen Bell amerikai nagykövet.

Miért tartotta fontosnak, hogy személyesen is részt vegyen a csepeli megemlékezésen?

Örülök a lehetőségnek, hogy eljöhettek ide. Nem lehet elfogadni azt a barbárságot, amelyet a cigányok és más üldözöttek ellen elkövettek a második világháborúban és az azt megelőző korokban. Ma is van tennivalónk a diszkrimináció ellen, és folytatnunk kell a harcot a gonoszság ellen. A személyes részvételem az áldozatokra való megemlékezést és főhajtást jelenti, és a kiállást amellest, hogy elfogadhatatlan bármiféle üldöztetés. A roma emberek sok kiváló cselekedetet vittek végbe a világban.

Mi a véleménye a csepeli múzeumról?

Első alkalommal vagyok itt, és érdeklődéssel tekintem meg a kiállítótermet. Röviden azt mondhatom, hogy nagyszerű ez a hely. Magyarországon ugyanakkor sok helyen megfordultam már, ahol hasonló kiállításokat, emlékhelyeket látogattam meg. Fontosnak tartom, hogy a roma közösségek megőrizzék és ápolják múltjukat, kultúrájukat. A világ más részein is szívesen keresem fel azokat a helyeket, ahol bemutatják a romák életét.

Mire gondolt, amikor a romákkal kapcsolatban a jelenkor kihívásairól szólt a beszédében?

A megkülönböztetés napjainkban is folytatódik világszerte. A diszkriminatív gyakorlatok az élet számtalan területén tetten érhetők. Jelen van azokban az iskolákban is, ahol a szegregált oktatás megtagadja a roma gyermekektől egy jobb jövő lehetőségét. A romákkal kapcsolatos előítéletek a társadalom egy részében szintén érzékelhetők. Folytatni kell azokat a programokat, amelyek a romákat segítik a munkahelyeken, az oktatásban, az egészségügyben. Arra kell törekednünk, hogy mit csinálhatunk jobban, hogyan szüntethető meg a diszkrimináció. A roma emberek erőfeszítéseit támogatni kell, hogy igazságosabb világban élhessünk.



fotó: Tóth Beáta

Az 1848-49-es és az 1956-os forradalom idején, de a második világháborúban is sok roma harcolt a frontokon, és halt meg a hazáért

Szabó Szabolcs: A magyar férfiak veszélyesek

A bevándorlási válság kezdete óta 500 ezer ember ment keresztül az országon. De nem ők, hanem a magyar férfiak erőszakoltak meg eközben 80 ezer nőt – tette közzé Szabó Szabolcs a Facebook-oldalán.

A politikus és pártja, a Bajnai Gordon nevével megalakult Együtt támogatják az illegális bevándorlók kötelező betelepítését, és ezen felül még 15 ezer muszlimot hívnának Magyarországra. Most azt

szeretnék, ha érvénytelen lenne az októberi népszavazás.

Újságírói megkeresésére az Együtt közölte: Szabó szerintük még alá is becsülte a magyarok veszélyességét. Az ő számításai szerint ugyanis nem 80 ezer, hanem 120 ezer nő válik a szexragadozó magyar fiúk és férfiak áldozatává. Ez közel négyszer annyi, mint amennyi felnőtt nő lakik Csepelen.

Szabó Szabolcs, az Együtt politikusa és pártja korábban azt

is tagadták, hogy az illegális migrációnak köze van a terrorizmushoz. A politikus akkor szír hentéseket és arab cukrászokat álmódott a Csepelre – ezek szerint azért, hogy csökkentsék a „szexragadozó” magyarok arányát.

De nem mindenki értett egyet Szabó állításaival. Az interneten többen arra figyelmeztettek, hogy a hivatalos adatok szerint több száz év alatt lenne olyan magas a szexuális erőszak száma, mint ahogy azt a politikus és pártja állítják.

Brüsszel oldalára állt a bevándorláspárti baloldal



Fotó: BaloghZoltán (MTI)

Éhségstrájkoló migránsok a szerb-magyar határon. A baloldal tárt karokkal várja őket

A nagyobbik kormánypárt parlamenti közleményben reagált arra, hogy a Demokratikus Koalíció európai parlamenti képviselője, Niedermüller Péter azt mondta: a kvótareferendum

ügyében júliusban írásbeli kérdéssel fordult az EB-hez, amelynek elnöke válaszában világossá tette, hogy a bizottság számára nincs jelentősége a magyar népszavazásnak,

vagyis az semmit sem változtat a kvótarendszeren. Jean-Claude Juncker azt is aláhúzta, hogy a népszavazás eredményétől függetlenül a magyar kormánynak be kell tartania

az EU-tagságból fakadó kötelezettségeit – tette hozzá.

A Fidesz-frakció szerint Jean-Claude Juncker azt is beismerte, hogy a magyar emberek véleménye egyáltalán nem számít Brüsszel számára. Hangsúlyozták: nem fogják hagyni, hogy a Gyurcsány-párt és a bizottság elnöke Magyarországra erőltesse elhibázott bevándorláspolitikáját. A Fidesz ezért arra kér mindenkit, hogy szavazzon nemmel az október 2-ai népszavazáson.

Az Országgyűlés május 10-én rendelte el a kötelező betelepítési kvótáról szóló, a kormány által kezdeményezett népszavazást, amelyet Áder János köztársasági elnök október 2-ára írt ki. A kérdés úgy szól: „Akarja-e, hogy az Európai Unió az Országgyűlés hozzájárulása nélkül is előírhasssa nem magyar állampolgárok Magyarországra történő kötelező betelepítését?” ● MTI

HIRDETMÉNY

MAGYARORSZÁG KÖZTÁRSASÁGI ELNÖKE
ORSZÁGOS NÉPSZAVAZÁST
TÚZOTT KI.

A népszavazásra feltett kérdés:

**„Akarja-e, hogy az Európai Unió
az Országgyűlés hozzájárulása nélkül is
előírhasssa nem magyar állampolgárok
Magyarországra történő kötelező betelepítését?”**

A SZAVAZÁS NAPJA:

2016. OKTÓBER 2.

A SZAVAZÁS 6.00 ÓRÁTÓL 19.00 ÓRÁIG TART.

NÉVJEGYZÉK

A választópolgárok a névjegyzékbe történt felvételükről
2016. augusztus 15-ig értesítést kapnak.

SZAVAZÁS

A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgár személyesen szavazhat.

A szavazás napján lakóhelyétől távol tartózkodó választópolgár
belföldön az általa megjelölt településen átjelentkezéssel,
külföldön Magyarország külképviseletein adhatja le szavazatát.

Átjelentkezést 2016. szeptember 30-án 16.00 óráig,
a **külképviseleti névjegyzékbe** vételt **2016. szeptember 24-én**
16.00 óráig lehet kérni a valasztas.hu oldalon, illetve levélben vagy személyesen
a lakóhely szerint illetékes helyi választási irodától.

*Részletes tájékoztatásért látogassa meg a valasztas.hu weboldalt,
vagy forduljon a polgármesteri hivatalban működő választási irodához.*

Nemzeti Választási Iroda

Park épül a Duna utcában

Rendeződik a Duna utcában található illegális parkoló és személtérakó sorsa. A munkálatokat – a 3000 m²-es földterületen – a Csepeli Városgazda Zrt. zöldterület-fenntartási osztálya és útkarbantartási csoportja végzi. A rendezetlen területen a régi járdaburkolatot

felbontják, és javítják a járdaalapot. A járdaszegélyezés és útszegély hiányos és rossz, ezért új szegély épül. Füvesítik a területet és fákat ültetnek. A járda mellé vasoszlopszort helyeznek, hogy megakadályozzák az illegális parkolást, és védjék a zöldterületet.



Szépülő épületek, megújuló udvarok



Jupiter óvoda

A Csepeli Városgazda Zrt. több osztálya is azon dolgozik, hogy újabb óvodák szépüljenek meg. Új járdát, kerékpár- és sportpályát, valamint homokozót építenek a Jupiter óvoda kis óvodásainak. Szerszámtároló házikó és vadonatúj játékok is kerülnek az udvarra. A tereprendezés után

a helyszínen szerelik össze a mérleghintát, a csúszdát, a mászóvárat, a falovacskákat és a színes napvitorlát, ami a homokozó felé kerül. A játékok tömör fenyőből és tölgyből készülnek.

Szarka óvoda

A Szarka óvoda mesébe illő épülete körül is megszépül a környezet. Az óvoda udvarára új játékok készülnek. A faipari osztály asztalosai mérleghintát, kisvonatot és babaházat készítenek. Kiepipítik az öntözőrendszert és füvesítik a kertet, s az ovi körül a járda is megújul. Az óvoda udvarán új járdát és kerékpárpályát is építenek.

Faápolási munkák a kerületben

A kertészek fontos feladatnak tartják a parkok, közterületek rendezését és felújítását. Faápolási munkálatokkal egész évben foglalkoznak a szakemberek. Fajtától, állapottól és elhelyezkedéstől függően szükséges a

közterületi fák időszakos ifjítása és metszése. A lombos fák ápolási munkái a gallyazás, az ifjítás, az odúkezelés, valamint a növényvédelmi munkák. Indokolt esetben, hatósági határozattal fakivágást is végezhetnek a szakemberek.

A faápolási munkálatokról készült videók megtekinthetők a www.varosgazda.eu oldalon.

Álláslehetőség a Városgazdánál

A Csepeli Városgazda Zrt. felvételt hirdet **közműves segédmunkás** munkakör betöltésére.

Feladat: a kerület közigazgatási területén belül az útkarbantartási csoportnál közműves feladatok ellátása. **Elvárások:** szakmai tapasztalat; alapfokú iskolai végzettség; megbízhatóság, terhelhetőség; minőségi munkavégzés. Megbízás időtartama: határozatlan idejű munkaszerződés, egy hónap próbaidő kikötésével.

Önéletrajzát leadhatja személyesen Tóthné Egri Juditnak munkanapokon, hétfőtől csütörtökig 8-tól 16 óráig, pénteken 8-tól 12 óráig, illetve e-mailben: TothneEgri.Judit@varosgazda.eu

FELHÍVÁS

Őszi cserjeültetési program

Az önkormányzat újra meghirdeti őszi cserjeültetési programját, melynek keretében lakcímenként (társasházaknál lépcsőházanként) átlag 10 darab konténeres díszcserjét ajánl fel.

Amennyiben szeretne részt venni programunkon, kérjük, tölts ki a jelentkezési lapot, amely beszerezhető a Csepeli Városgazda Közhasznú Nonprofit Zrt. ügyfélszolgálati iroda 1-es ablakánál, vagy letölthető a www.csepel.hu, illetve a www.varosgazda.eu weboldalokról.

A jelentkezési lapok benyújtásának határideje: szeptember 23., péntek

A növények átvételének időpontja és helyszíne: október 1., szombat 8 és 13 óra között, a Csepeli Városgazda Zrt. címén (Katona József u. 62–64.)

Bővebb információ és felvilágosítás: Erdeiné Schuch Beáta zöldterületi asszisztens, tel.: 1/277-7856, 30/698-5921 erdeine.beata@varosgazda.eu, www.varosgazda.eu

fotó: pixabay

Tippek a sikeres iskolakezdéshez

Két hét van hátra a szünidőből. Izgalmas hetek, hónapok következnek az iskolások életében, különösen az első osztályba lépők csöppennek egy új világba, idegen gyerekek közé kell beilleszkedniük, mérni fogják teljesítményüket, megtanítják őket írni, olvasni, számolni. A hosszú vakáció után nem könnyű egyik napról a másikra átállniuk a kötött napirendre. Összegyűjtöttünk néhány hasznos tanácsot, hogy mindenkinek jól induljon a tanév.

Tíz óra alvás

A nyár nem kedvez a rendszerességnek, ilyenkor a gyerekek késő estig maradhatnak fent. A szakemberek szerint a hat-hét éves gyerekeknek 10-11 óra alvásra van szükségük. Ahhoz, hogy időben ágyba kerüljenek, érdemes már augusztus második felében el-

kezdeni az átállást: elég fokozatosan, öt-tíz perccel korábban ágyba küldeni őket.

Ne maradjon el a reggeli

Sokan üres gyomorral mennek iskolába: ez nem kedvez sem a testi fejlődésnek, sem a szellemi teljesítőképességnek. Az lenne ideális, ha a szülők együtt reggeliznének a csemetéikkel, ám ez legtöbbször nem kivitelezhető. Ám ha mégis megtehetjük, kellemes élménnyel indíthatjuk a gyermeket iskolába. Arról nem is beszélve, hogy az egész napi étkezések egyharmadát a reggeli és tízórai teszi ki.

Csepelen több mint hétszáz kisdíák kezdi meg tanulmányait szeptemberben

Vásároljuk együtt a tanszereket

Legyünk türelmesek, ha bevásárlóközpontban szerezzük be a szükséges felszereléseket. Hagyjuk, hogy a gyermek válasszon egy-két dolgot, hiszen ő fogja használni a tollat, ceruzát, hátitáskát.

Beszélgünk az iskoláról

Az első osztályba lépő kicsiknek nagy segítség, ha nem a tanévnnyitón látják először az iskolát és tanáraikat. Magabiztosabban és jobban érzik majd magukat az első napokban, ha már ismerik az ebédlőt, mosdót, tornatermet. Vegyünk részt az iskola rendezvényein, hogy a gyermek lássa, valóban érdekel minket, ami ott történik, megismerkedhetünk a tanárokkal és a szülőkkel.

Olvassunk együtt

Ez a legjobb módszer arra, hogy értékesen töltsük együtt az időt, és így gyarapodik legjobban a szókinccs. A közös olvasás során érdekes beszélgetések alakulhatnak, a gyerekek jobban megnyílnak, őszintén elmondják a véleményüket. ● Antal Zsuzsa

ISMÉT HAJÓKIRÁNDULÁS NYUGDÍJASOKNAK

Budapest XXI. Kerület Csepel Önkormányzata Borbély Lénárd polgármester kezdeményezésére több alkalommal rendezett a kerület nyugdíjasainak ingyenes hajókirándulást. A nagy érdeklődésre való tekintettel szeretnénk minél több, a kerületben élő idősnek lehetőséget biztosítani a programon való részvételre. Ezért várjuk azoknak a csepeli nyugdíjasoknak a jelentkezését, akik még nem vettek részt hajókiránduláson.

**A hajókirándulás időpontja: szeptember 15-e,
jelentkezési határidő: szeptember 9-e**

Jelentkezni a **06-70/439-7769**-es telefonszámon lehet,
hétfőtől csütörtökig 9-től 15 óráig!

A program lebonyolítója a Csepeli Városkép Kft.



Ismét mozizhatunk Csepelen

Újra mozifilmeket mutatnak be augusztus 24-étől a Csepel Plaza felújított termeiben. A mozi sok újdonsággal gazdagodik a korábbiakhoz képest, a jegyárak pedig várhatóan némileg olcsóbbak lesznek, mint a hasonló színvonalú fővárosi film-színházak belépőjegyei, s az első előadásokra akciósan lehet majd megvenni a jegyeket – mondta Szabó Krisztián, a Mozikon Kft. mozivezetője.

A bevásárlóközpontban három mozitermet nyitnak meg. Az egyik 400, a másik 180, a harmadik 150 férőhely befogadására alkalmas. Egyedülálló lesz, hogy a korábbiaktól eltérően nem premier utáni vagy művészfilmeket mutatnak be, hanem premier előadásokat 3D-ben. Különlegesség még, hogy olyan korszerű vetítőket

használnak, amelyeket a cannes-i bemutatókon is szoktak. Hétköznap délutántól estig, hétvégén délelőtt is lesznek vetítések mindhárom teremben.

Tervezik, hogy az óvodáknak és iskoláknak kedvezményeket biztosítanak majd. Lehetőség lesz éves törzskártya vásárlására, amely minden előadáson kedvezményre jogosít. Szó van arról, hogy szükség szerint a termeket bérbe adják. A megrendelők előadásokat, konferenciákat, különféle eseményeket rendezhetnek ott.

A Csepel Plaza mozijának előterében egy társalgót rendeznek be. Lesz büfé, asztalok és fotelek, ahol a vendégek kulturált körülmények között várhatják a vetítések kezdetét.



foto: pixabay

AZ ELSŐ NAP

Filmcsemegékkel mutatkozik be a mozi. A délelőtt a gyerekeké, délután és este pedig vígjátékkal, kaland- és akciófilmekkel várják a nézőket.

Mit tegyünk rovarcsípés esetén?



foto: pixabay

A nyári időszak talán legzavaróbb jelenségei közé tartoznak a szúnyog-, hangya-, méh- és darázscsípések. A normális reakció lehet helyi, vagyis viszketés, fájdalom, vörös duzzanat a csípés helye körül, illetve kiterjedt, a csípésen túlterjedő, például a bokán történő csípés esetén beduzzadhat az egész láb. Noha ez ijesztőnek látszik, ez is normális válasz.

Méreg kerül a testbe

Az általános reakciókat a méregben lévő toxinok okozzák. A csípés során a szerve-

zetbe jutott méreganyagok ellen immunrendszerünk védekezni kezd, ezért hisztamint szabadít fel. „Mivel a kisgyerekek szervezete még csak ismerkedik az idegen anyagok legyőzésének folyamatával, ezért a felnőtteknél normális körülmények között néhány nap alatt megszűnő piros duzzanat náluk jóval tovább tarthat, és intenzívebben is jelentkezhethet” – hívja fel a figyelmet dr. Pintér Judit allergológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa

Mikor forduljunk orvoshoz?

A lakosság közel két százaléka érintett rovarcsípés-, leggyakrabban méh- és darázsméreg-allergiától. A tünetek ez esetben egyértelműen különböznek a normális reakcióktól. Az allergiás válaszreakciónál az egész szervezet részt vesz a gyulladásos folyamatokban. Enyhe esetben „mindössze” az egész testre kiterjedő viszketés, csalánkiütés és vizenyő léphet fel. Súlyos esetben szapora szívdobogás, vérnyomásesés, zavartság, hányás, hasmenés, eszméletvesztés, sokk alakulhat ki. Ezt a tünetegyüttest anafilaxiának nevezzük. Kialakulása akár a csípést követő pár percben is megtörténhet. Ha 24 órán belül nem kezdődik el, akkor már azután sem kell tartani a jelentkezésétől.

Hogyan vizsgálható?

Az allergia kimutatása vérből való ellenanyagszint meghatározásával törté-

MÉHCSÍPÉSRE SZÓDABIKARBÓNA

- A méh váladéka savas kémhatású, ezért a csípést lúgos folyadékkal jó bekenni, ehhez szódobikarbónát keverjünk el kis vízben. A darázscsípés ezzel szemben lúgos méreganyagot juttat a bőrbe, így azt savas oldattal, például citromlével, ecetes vízzel érdemes kezelni. Mindkét rovar okozta csípés esetén mossuk le a bőrt langyos, szappanos vízzel és használhatunk antihisztamin-, illetve lidokaintartalmú kenőcsöt és jeges borogatást is.
- Hangyacsípés ellen alkalmazzon gyenge lúgot – például szódobikarbóna-pasztát –, hogy semlegesíthesse a hangyasavat!
- Szúnyogcsípésre nagyon jó házi gyógymód, ha enyhe ecetes vízzel lemossuk a csípést: legjobb az almaecet erre a célra. Ecetes borogatást is tehetünk a bőrre.

nik, amit allergológus szakorvos végezhet. A kivizsgálás azért nagyon fontos, mert valódi allergia esetén a beteg folyamatos veszélyben van. A kivizsgálás célja megállapítani, hogy valódi allergiáról van-e szó, és ha igen, akkor a túlérzékenység méh- vagy darázsméreggel szemben áll-e fenn.

Életmódváltás és testsúlycsökkentés a mozgásszervi betegségekben

Fáj a háta, lába, dereka? Tegyen rendet a tányérján!

A mozgásszervi megbetegedéseket korunk népbetegségként tartják számon, mely hazánkban is nagyon sok embert érint, előfordulása évről évre növekvő tendenciát mutat. Mit tehetünk?

Nagyobb teher, gyorsabb kopás

A klinikai tapasztalatok szerint az érintettek jelentős hányadánál túlsúly tapasztalható. Túlsúly akkor keletkezik, ha a bevitt kalóriaérték magasabb, mint amennyit felhasználunk. A többlet zsírszöveté alakul, súlyfelesleg alakul ki, amit a testnek hordoznia kell. Ez a megnövekedett teher nagyobb nyomást gyakorol az ízületekre, porckorongra, csigolyákra,

Érdekes adat: körülbelül öt kilogramm súlyfelesleg már 36 százalékkal megnövelheti a térdízületi kopás gyakoriságát!

DIETETIKAI TANÁCSADÁS

Első lépéseként a mozgásszervi megbetegedések területén érintett pácienseket szeretnénk megszólítani. Dietetikai tanácsadást a szakrendelésen kapott szakorvosi beutalóval lehet igénybe venni. A tanácsadás mindig egyéni jelleggel történik, alapoktatás és étrendi kontroll formájában. Az első alkalmak során az alapismeretek oktatására, a kontrollok alkalmával pedig a páciens által vezetett étrendi napló, illetve a felmerülő kérdések megbeszélésére kerül sor, mindez folyamatos testsúly ellenőrzése mellett.

A dietetikai szolgálat két, a téma iránt elkötelezett dietetikusa, Tar Gabriella és Kislinger Ildikó szeretettel várnak minden fogyás irány érdeklődőt. A megbeszélések egyénileg, előjegyzés alapján történnek. **Előjegyzés: 427-5110, 06-20/231-54-94**

így kopást és más szerkezeti változásokat hoz létre, amit a páciens fájdalomként érzékel.

A fájdalom miatt csökken a fizikai aktivitás, s ez további többletsúlyhoz vezethet.

Köszvényt is okozhat

A túlsúly hatásával lehet egyes anyagcsere folyamatokra is. A húgysav anyagcsere-zavara – más néven köszvény – esetében, ha túl sokáig magas a húgysav szintje a vérben, a húgysav kristályok kicsapódnak és gyulladást idéznek elő a szövetekben, ízületekben. A szakirodalom minden esetben említi a túlsúlyt, mint a köszvényes megbetegedés rizikótényezőjét. Az előző tényeket figyelembe véve elmondható: a mozgásszervi megbetegedések nem gyógyszeres kezelésében fontos szerepe van az életmódváltásnak, a testsúlykontrollnak.



Segítség a szakrendelőben

A Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat évek óta fontos feladatának tartja a lakosság egészségnevelését, és ezen belül a túlsúly elleni harcot. A megújuló és egyre magasabb óraszámú elérhető dietetikai szolgálat több szakrendeléssel és a háziorvosi szolgálattal is szoros együttműködést alakított ki. Cél, hogy a jövőben még több páciens számára elérhető legyen a dietetikai tanácsadás, mellyel szakszerűen, sikeresen és hosszú távon tud életmódot váltani, lefogyni.

Milyen eredmény várható?

A testsúly csökkenésével párhuzamosan mérséklődhet a fájdalom, mely több fizikai aktivitást, jobb munkabíró képességet eredményezhet. A fájdalom enyhülése, a jobb fizikai közérzet a lelkiállapotot is pozitív irányba befolyásolja, ezzel javítva az egyén önértékelését.

Sikeres életmódváltást, jobb egészséget!

TISZTELT BETEGEINK!

A nőgyógyászati szakrendelés és terhesgondozás szeptember 1-jétől egymástól elkülönített időpontban és rendelőben történik.

Erről tájékoztatókat a betegfelvételnél, illetve a nőgyógyászati szakrendelésen helyeztünk el.



Fotó: pixabay

ÁMK



NAGY IMRE ÁMK – KÖZMŰVELŐDÉS – KÖNYVTÁR – IFJÚSÁGI INFORMÁCIÓS PONT

Simon Bolívar sétány 4–8., tel.: 420-7874; www.csepelamk.hu

KIÁLLÍTÁS

Szeptember 16-án A Vízolyi Biblia 425 éve címmel kiállítás nyílik. A kiállítás megnyitása előadással egybekötött rendezvény tárlatvezetés.

Szeptembertől várható tanfolyamaink időpontokkal

TÁRSASJÁTÉK-KEDVELŐK KLUBJA

Várjuk a társasjáték-kedvelő gyerekeket minden szerdán 17 és 18 óra között!

CSOPORTJAINK

PICÜROKNAK (3 éves korig)

Baba-Mama Klub

Szerda: 9.30–10.30
Azoknak, akik szeretnék hasonló korú babák és mamák társaságában játékkal eltölteni egy kis időt, miközben meg tudják beszélni aktuális gondjaikat a kisgyermek-gondozóval. Az első alkalom ingyenes.

TÜNDÉREKNEK, MANÓKNAK (3–7 év)

Csepcecske Néptánc

Hétfő: 16.30–17.30
Vezető: Kreiszné dr. Paál Sára

Kids Club Nyelviskola (6-től 10 éves korig)

Péntek: 16.00–16.45
Vezető: Tarnóczy Szilvia nyelvtanárné
Tóth Andrea: 06-30/329-1813
www.szigethalom.kidsclub.hu

Ritmikus gimnasztika – haladó

Hétfő, szerda: 17-től 18 óráig
Vezető: Polákovics Rita

Ritmikus gimnasztika – kezdő

Kedd, csütörtök: 16-től 17 óráig
Vezető: Recsnik Zsófia

SULIBA JÁRÓKNAK (7–18 év)

Akrobatikus rock and roll

Kedd, csütörtök: 16.45-től 18 óráig
Vezető: Juhász Péter

BLACK TOP hiphoptánc-iskola

Kezdő – szerda: 17–18, péntek: 18–19
Haladó – szerda: 18–19, péntek: 19–20
Vezető: Fekete Zsolt

Csepp Csepel Néptánc

Hétfő: 17.30–19.30
Vezető: Kreiszné dr. Paál Sára

Fashion dance

Kedd, csütörtök: 16–17, 17–18, 18–19
Vezető: Toronya Alexandra

Íjász klub

Szombatonként 9.30–10.30, 10.30–11.30, 11.30–12.30
Vezető: Sárfi László

Kids Club Nyelviskola (6-től 10 éves korig)

Péntek: 16–16.45
Vezető: Tarnóczy Szilvia nyelvtanárné
Jelentkezés és további információ: Tóth Andrea: 06-30/329-1813
www.szigethalom.kidsclub.hu

Kis-Csepel Néptánc

Szerda: 17.30–20.10
Vezető: Varga Edit

Ritmikus gimnasztika

Haladó – hétfő, szerda: 16–17
Kezdő – kedd: 17–18
csütörtök: 16–17
Vezető: Polákovics Rita

Wing-Tsun Kung-fu

Hétfő: 19–20.30
csütörtök: 18.30–20
Vezető: Pataký Gábor

FELNŐTTEKNEK

Csepeli Mozgássérültek Önálló Egyesülete – klubfoglalkozás:

minden hónap utolsó keddjén 14 és 19 óra között.

Csepeli Népdal- és Nótakör

kedd: 16.30-tól 20 óráig
Vezető: Hanczár János

Új! Hastánc – kezdő/ kismama

Szeretnél hastáncot tanulni a Csepeli Orientális Táncfesztivál főszervezőjétől? Akkor most itt a lehetőség, ráadásul olyan kezdő hastáncanfolyam indul, ahova kismamák is csatlakozhatnak! Ezekben az órákon jobban ráhangolódunk a testünkre és a lelkiünkre is. Kismamáknak orvosi konzultáció mindenki számára szükséges a tanfolyam megkezdése előtt. Az első óra ingyenes!
kedd: 18–19, vezető: Tóth-Czirják Aliz. Elérhetőség: 06/30-722-0562

Hastánc – középhaladó

kedd 19–20
Vezető: Tóth-Czirják Aliz

Íjászklub

szombatonként 9.30–10.30, 10.30–11.30, 11.30–12.30
Vezető: Sárfi László

Meridián torna – „Élj száz évig egészségesen”

csütörtök: 18.30–19.30
Ingyenes!
Vezető: Orbán Tamásné, Kati

Zumba

hétfő: 18–19, szerda: 19–20
péntek: 17–18
Vezető: Pinelli Andrea

Könyvtár

Csepeli nagyik a neten!

Ingyenes internetezési lehetőség nyugdíjasoknak! Nyitvatartási időben, a használat feltétele: könyvtári tagság. A gép használatához munkatársunk segítségét nyújt.

Info Pont

Várunk, ha információra, telefonszámokra, útbaigazításra, programajánlatokra van szükséged, barátaiddal be akarsz ülni valahová egy kis beszélgetésre, problémáid megoldásához szakemberek segítségét kívánod igénybe venni.

Nyári nyitvatartás:

Közművelődés:
Hétköznapiakon 12–18, 15 óráig a főbejáraton lehet bejönni, szombaton: zárva

Könyvtár:

Kedd-tól péntekig: 10-től 16 óráig
Szombaton: zárva

Szeptembertől a nyitvatartás:

Közművelődés:
Hétköznapiakon 12-től 20 óráig
15 óráig a főbejáraton lehet bejönni
Szombaton: 9-től 13 óráig

Könyvtár:

Kedd-től péntekig: 13-tól 19 óráig
Minden páratlan héten szombaton: 9-től 13 óráig

Programjainkról, csoportjainkról szívesen adunk információt honlapunkon:

www.csepelamk.hu
Facebook-oldalunkon és telefonon: 420-7874

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

PROGRAMOK, GALÉRIÁK

SETÁLÓ UTCAI KÖNYVTÁR

II. Rákóczi F. út 106., tel.: 276-3512
Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár 2/1/ fszek2101@fszek.hu, www.fszek.hu/setalo
Nyitvatartás: h: 12–19; k–cs: 10–18; sz–p: 13–19; szo: 9–14 óra

Nyári nyitvatartás: június 13-ától augusztus 31-éig a következő: hétfő, szerda: 13-tól 19-ig; kedd, csütörtök, péntek: 10-től 16-ig; szombat: ZÁRVA! (váltkozás: kedd-csütörtök és péntek)

EZ(OK)OS klub

Legközelebb szeptember 14-én, 17 órától
Kanaszacsata! Minden kedden kártya-klub 10 órától

A színházjegyvásárlás szeptember 4-éig szünetel a könyvtárban.

Számítógépes tanfolyam idősebbek részére
Jelentkezni lehet 20 óras (5 alkalom délelőtt) kezdő szintű internet-használati tanfolyamra, melynek díja: 70 év felett 2400 forint, 70 év alatti nyugdíjasok részére 2400 forint + könyvtári tagság (2150 forint). A következő számítógépes tanfolyam szeptember végén indul.

Tipp! Utazásokhoz: útleírások és útikönyvek széles választékával várjuk az érdeklődőket.

Gyerekeknek ajánljuk

Nem csak kötelező olvasmányok! Számos izgalmas, tartalmas gyermek- és ifjúsági könyveket kínálunk a szüniidőre. 16 év alatt a könyvtári tagság ingyenes. Egyéb díjakról érdeklődjön honlapunkon vagy személyesen, illetve a 276-3512 telefonszámon.

CSSLAGTELEPI KÖNYVTÁR

Vénusz u. 2.,
a Radnóti Miklós Művelődési Ház emeletén,
tel.: 276-8953, fszek2105@fszek.hu
Nyitvatartás: h-sz-p 13–19,
csütörtök 10-től 16 óráig, kedden zárva.

Nyári zárva tartás: szeptember 2-áig

Őszi nyitogató!

Szeptember 10-én, szombaton, 10 órától 14 óráig rendkívüli nyitvatartással várjuk a kedves olvasókat, családokat! A gyerekek kézműveskedhetnek, színezhetnek és a játékos fejtegetőn is kipróbálhatják tudásukat.

Lehetőség van beiratkozásra és kölcsönzésre is. Töltsön velünk néhány kellemes órát! Bemutatkozunk a DélUtán Alapítvány Társasjáték Klubjával Szeretettel várjuk!

Kineziológiai Klub

Kéthetente szerdán, 16.30 órától. Legközelebb szeptemberben találkozunk!

Játszunk együtt

A DélUtán Alapítvány társasjáték klubja. Találkozunk legközelebb szeptember 7-én.

További hírek, információk a www.fszek.hu honlapon, illetve Facebookon keresse a Vénusz utcai könyvtárat.

KIRÁLYERDEI KÖNYVTÁR

Szent István u. 230.
www.fszek.hu/szentistvan
fszek2103@fszek.hu
Nyitvat: h-sz-p: 13–19; cs: 10-től 16 óráig

Augusztus 1-jétől újra várja kedves régi és új olvasóit a Királyerdei Könyvtár!

A könyvtár állományából kivont folyóiratok 100 és 200 Ft-os áron megvásárolhatók. (Burdá, Diéta és Fitness, Éva, Kertbarát, National Geographic, Nők Lapja Évszakok, Nők Lapja Egészség, Nők Lapja Ezo, Nők Lapja Konyha, Otthon, Ötlet Mozaik, Praktika, Prima Konyha, Reader's Digest, Természetgyógyász)

Nyugodt, családi környezet várja az olvasókat, internetezni vágyókat a Királyerdei Könyvtárban.

Bővebb tájékoztatást a könyvtár honlapján olvashatnak: www.fszek.hu/szentistvan, vagy telefonon érdeklődhetnek a 277-5278-as számon nyitva tartási időben.

CSEPELI MUNKÁSOTTHON

KULTURÁLIS KÖZPONT

Árpád u. 1., tel.: 276-7733
www.csepelimunkasotthon.hu
csmo@csmoa.hu

Program

Augusztus 20-a, 17 óra: Szent István-napi köszöntő – Magyar nótaműsor,

Csepeli Öregtáncosok Együttese, hástánc-bemutató, a műsor után az új kenyér megsegedése. Műsorvezető: Bodó József

Könyvtár

Tájékoztatjuk önöket, hogy augusztusban csak keddenként 8 és 18 óra között fogadjuk látogatóinkat! Szeptembertől a könyvtárunk nyitvatartása: hétfő: 13–16, kedd: 8–18, szerda: szünet, csütörtök: 13–18, péntek: 10–16, szombat: zárva

Oktatás

OKJ dajka, gyógy pedagógiai segítő, pedagógiai és családsegítő szakképzések
Az őszi ANGOL, NÉMET nyelvtanfolyamok szeptember 19-én indulnak. Beriratkozás: szeptember 13-14-15.

Klubok, szakkörök

Hiphoptanfolyam, Csepel Táncgyűjtés, Csemeték Óvodás Néptánc Csoport, Stemmer Ferenc Fotóklub, Csepeli Képzőművész Kör, Klasszikusbalett-iskola, Komplex Tánciskola, Alakformáló Torna Klub, Zumbafitness, Hastáncklub, hathajója, zumba, gerinctorna, Pilates-torna, Sparring Boks Klub, Nyugdíjas Nosztalgia Klub, Szenior Táncklub

Szolgáltatás

JOGPONT + INGYENES JOGI TANÁCSADÁS – dr. Osztrovsky Zoltán – csütörtök: 16–18
Pszichológiai, életvezetési tanácsadás hétfőtől szombatiig, előre egyeztetett időpontban! (Kovács Ildikó pszichológus)
Csepeli FOGYASZTÓVÉDELMI Egyesület – kedd, csütörtök: 16–18.
ORSZÁGOS és BUDAPESTI SZÍNHÁZAK, koncertek, fesztiválok jegyirodája: hétfő-csütörtök: 14–18, Béres Ria: 276-9523; 06-20/476-3189
A MUNKÁSOTTHON bérlet- és jegypénztára hétfő-péntek: 16–18, és az előadások előtt egy órával.

CSEPEL GALÉRIA

Csete Balázs u. 15., tel.: 278-0711

Augusztus 25-e, 14-től 16 óráig: Körösi Csoma Sándor nyomában – az úton készült fotók vetítése.

Szeptember 1-je, 17 óra: Turcsán Miklós festőművész kiállításának megnyitása.

Kézilabda

CSEPELI DIÁKOK OLSZORSZÁGBAN

A Hort SE színeiben csepeli gyermekek vettek részt a 44. Coppa Interamnia diakkézilabda tornán, Teramoban, Olaszországban. Az Eötvös, a Kölcsey, a Kazinczy, a Hermann, és Jedlik 6. és 7. osztályos tanulói dán, francia, lengyel, és olasz csapatokkal mérték össze tudásukat. Gyengébb kezdés után kiharcolták a legjobb nyolc csapat közé jutást, ahol a másik csoport első helyezettjével játszottak. Ezen a mérkőzésen végül négy góllal kikaptak, és összesítésben a 6. helyen végeztek. A Coppa Interamnia diakkézilabda tornát meghívásos alapon, évente rendezik meg 12-21 éves diákoknak. A 26 résztvevő ország közül hazánkat a csepeli diákok képviselték.

MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ, MÉTER, RÖVIDEN	SAJÁTOS RAGOZÁ- SÚ IGE JELZŐJE	KORNÉLIA EGYIK BECÉ- ZÉSE	HÁROM HANGJEGY- BŐL ÁLLÓ CSOPORT	... MARUT; B. TRAVEN ÍRÓ EREDE- TI (?) NEVE	INDÍTÉK	PIHENÉS, BIZ.	PORTU- GÁL AUTÓ- JELZÉS	TÉRKÉP- GYŰJTE- MÉNY	TITÁNIA, PETÚNIA BECÉZÉ- SE LEHET	ISKOLAI PEDAGÓ- GUS	PEST ME- GYEI VÁ- ROS, MI- NARETTEL	AL ...; ARAB FI- LOZÓFUS (gazáli)	1, RÓMAI SZÁMMAL	HATVAN- PERCNYI	HELYRAG, -RA PÁRJA	ANYU PÁRJA	NEM JÁR TOVÁBB AZ ÓRA	VONATON KÖZLE- KEDŐ		
																				T
VÁL. FOCISTA VOLT (ZOLTÁN)							PÁPAI KORONA AMERIKAI, BIZ.						ÉTEL- RÁADÁS ... ISTVÁN; FILMES V.							
ELŐKÉLŐ, VÁLOGA- TOTT					ZAVAROS FECSEGÉS KAPARVA ELTÁVOLÍT										CSAHO A KUTYA ALSÓS (KÁR- TYAJÁTÉK)					
SZLOVÉN AUTÓJEL				PERU FŐ- VÁROSA ILDIKÓ, BEC.				ÁBÉCÉNK 2. BETŰJE ÉLELMÉZ, TÁPLÁL		VERI AZ ESŐ DÍSZES						ESŐBEN VIZESEDŐ ... GRIST; SZOPRÁNE				
	... NASTASE; TENISZEZŐ MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ				JÁTEKOST LEVÁLTÓ TURÁNI-AL- FÖLDI TÓ								BORSODI FALU FIZETÉST NŐVEL						ODVAS ... ERDEI NÖVÉNY	
A NITROGÉN VEGYJELE		KOCSONYÁT SZILÁRDÍT SÓZOTT HALIKRA							ELTÖLTİ A TELET SZÍNÉSZ (ANDRÁS)										A KÁLIUM VEGYJELE HIRTELEN FÁJNI KEZD	
EGYSZERŰ GÉP A FIZIKÁBAN			PERZSA NYELVVÁLT. PUSKÁVAL ELTALÁL					SZÁNTÓ- ESZKÖZ KÜLÖNLÉ- GES, ID.				CSÓK, ARGÓBAN ELŐKÉLŐ FIÚ, BIZ.						SZINTÉN NE LUSTA, REST		
PAPIKA, PÁRJA!							PALÓC FA- LU LAKÓJA KÁZUS, SZTORI							BÉKA- PORONTY LABDÁT TOVARÚG						
... ÉVA! UTASSY J. VERS- KÖTETE				ALEXAN- DER, BEC. EGY, NÉMÉTŰL				RÁDIUSZ, RÖVIDEN KÉSEI NAPSZAK		EGY- KETTEDE JOBBRA, TINÓ!								POTTYANT ... RAMSEY; ANG. FOCI- EDZŐ VOLT		
AFRIKAI ÁLLAM (FŐV. NIAMEY)							SOKSZORO- SÍTÓPAPÍR KÖZÉPEN AVUL!							TALÁLKA, BIZ. EGYSÉG- BEN VAN!						
BEC. AMÁLIA					KÖL- TEMÉNY 1000, RÓMAI SZÁMMAL				MÉRLEGEN MÉRJÜK MILLI- RÖV.						FŰRÁS HELYE ZORRÓ JELE					
	E																			

A helyes megfejtést beküldő felnőttek és gyerekek egy-egy ajándécsomagot nyerhetnek. **A beküldési határidő: 2016. augusztus 29.**

GYEREKSAROK

Rejtvényünkben egy vers két sorát fejthetitek meg.

Ki a költő és mi a mű címe?

Vízszintes: 1. Az idézet eleje (zárt betűk: I; U; E) 9. Apró édesség 10. A szerelem istene 11. Baranyai község, Szászvár mellett 12. Derékszj 13. Erő nagyobbik fele 14. Nem azokat 16. Fél évszak! 17. Az északival ellentétes égtájon 18. Továbbá 19. Sezlon betűi keverve! 21. Visszafelé égi! 22. ... Angeles 23. A mai napig 24. Üres tár! 25. Össze-vissza mond! 27. Ábel egynemű betűi! 28. A legnagyobb verőerek 30. Keverten dob! 31. Női név (júl. 26.)

Függőleges: 2. Római számmal: C 3. Alacsony katonai rang 4. Az idézet befejező része 5. Nikkel vegyjele 6. ...beszélő készülék (telefon) 7. Ellenben, azonban 8. Skandináv országba 11. Az idézet középső része (G; L) 12. Több mint négyen, de kevesebben mint hatan 15. Majdnem ellenáll! 20. Söröm, ékezetek nélkül! 21. Szamárhang 23. Római 1500 25. Némán motoz! 26. A Volga mellékfolyója 29. Rádium vegyjele 30. Középen bont!

Előző rejtvényünk megfejtése: **Zelk Zoltán: Vakáció**

1	2	3	4	5	6	7	8	
	9				10			
11				12			13	
14				15		16		
		17					18	
19	20					21		
22					23			
24			25		26		27	
28		29					30	
					31			

Sorsoltunk! A július 28-ai skandináv rejtvény nyertese: Cserneczki Adrienn (e-mail). A gyerekrejtvény nyertese: Sarkadi Réka 1211 Budapest, Ady E. Nyereményük egy-egy ajándécsomag, mely szerkesztőségünkben vehető át hétfőtől csütörtökig 8 és 16 óra között. (Csete Balázs u. 15.) **Gratulálunk!**

A XXI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Ingyenes, megjelenik két hetente 32000 példányban
 Felelős kiadó: Csepeli Városképző Kft., info@csepelivaroskep.hu
 Szerkesztőség és hirdetésfelvétel: 1215 Budapest, Csete Balázs utca 15.
 (Csepel Galéria), 1751 Pf. 28., tel.: 278-0711, info@csepelihirmondó
 A másodközlés jogát a szerkesztőség fenntartja.
 Lapigazgató: Szentesi Zöldi László

A lap elkészítésében közreműködtek: Mäger Judit (olvasószervezés, tördelés), Antal Zsuzsa, Csarnai Attila, Csordás Andrea, Kis György, Kitzinger Adrienn, Kónya Gábor, Lass Gábor, Mezey László, Miss Nándor, Zubor Mónika
 Nyomtatja: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó, Lajosmizse
 Felelős vezető: Köves Béla ügyvezető igazgató
 Terjesztés: Magyar Posta Zrt. Reklamáció: 278-0711
 ISSN 2062-3585
 Következő számunk 2016. szeptember 1-én, csütörtökön jelenik meg.

A BRFK elindítja második rendészeti képzését, melyre várjuk a fővárosiak és az agglomerációban élők jelentkezését!

A felvételt nyert pályázók a képzés során bruttó 129.000 Ft munkavállalói, a kezdő modul elvégzését követően hivatásos jogviszony szerinti bérezésre, valamint az 1/2016.(II.25.) BM utasítás alapján évi 200.000 Ft Cafetéria juttatásra lesznek jogosultak.

FELTÉTELEK

- magyar állampolgárság
- magyarországi lakhely
- betöltött 18. életév

ÉRETTSÉGI

- büntetlen előélet
- egészségügyi, pszichikai és fizikai alkalmasság

Jelentkezés és további információ:
toborzo.brnk@budapest.police.hu

NÉGYTUSA Sikerek Svájcban

A Csepeli Öttusa és Vízi Sport Egyesület sportolói Svájcban tették próbára tudásukat, méghozzá nem is akármilyen eredménnyel. A klub három reménysége, **Brázda Gábor, Mikó Domonkos** és **Pataki Balázs** a nyarat nem csak pihe-néssel töltötték, július 23-án és 24-én Bernbe utaztak, hogy egy nemzetközi tornán mérjék le, mire képesek a külföldiek mezőnyében. A nyílt négy-, illetve öttusabajnokság kiváló lehetőség volt a fiúk számára, akiknek ideén nem volt alkalmuk részt venni nemzetközi versenyen.

„Nagyon jól sikerült a megmérettetés, Brázda Gábor megnyerte a versenyt, mögötte Mikó Domonkos ért célba a második helyen, míg a harmadik Pataki

Balázs lett. A junior korosztályúak versenyén négytusában mérték össze tudásukat a fiúk, ahol – a lovaglást kivéve – mindegyik számban helyt kellett állniuk. A hét nemzet sportolót felvonultató bajnokságon mindhárom csepeli versenyző jól vívott, az úszást Gábor közepes idővel teljesítette, majd rátett egy nagy lapáttal a futásban és a kombinált számban is, ami a végső sikert jelentette számára. Mikó Doma vívásban és lövészetben sem teljesített rosszul, neki is megvan a kijelölt útja, amin egészen jól halad előre. Balázs kiválóan vívott, majd az úszással sem volt gond, problémája sajnos egy lábsérüléssel akadt, ami gátolta őt a kombinált számban, ám a lövészetet ezzel együtt is jól teljesítette, ami az előkelő 3. helyhez bizonyult elegendőnek” – elevenítette fel a történeteket Kora Dániel edző.

● Csepeli Öttusa és Vízi Sport Egyesület

Próbálja ki otthonában, mielőtt megveszi!

Interjú Dr. Makó Ádám Phd. fül-orr-gégész és audiológus szakorvossal

– **Miért nehezebb felismernünk a hallásproblémát, mint mondjuk a látásunkét?**

– Tipikus eset, amikor valaki hallásvizsgálatra jelentkezik, és azt mondja, hogy „Á, nekem nincs hallásproblémám, nem vagyok én süket, hiszen hallom, amit mondanak. Igazából csak a családom unszolására jöttem el hallásvizsgálatra, semmi bajom”. Sajnos ez azonban a legtöbb esetben nem igaz.

– **Pontosan ez mit jelent?**

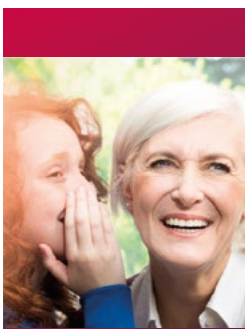
– Ez azt jelenti, hogy az érintett személy érzékeli ugyan, hogy beszélnek hozzá, de a szavakat nem érti meg pontosan. A beszédértés ilyen esetben nagyon rossz is lehet, csupán 40-50 százalékos arányban érti meg az érintett a hozzá intézett szavakat, ez súlyos kommunikációs problémákat okozhat, és sürgős segítséget igényel.

– **A megoldás akár a hallókészülékek viselése is lehet?**

– Igen, persze. Itt szeretném azonban felhívni a figyelmet arra, hogy a megfelelő hallókészülék kiválasztása kiemelten fontos, hisz egy öt-hat évre szóló komoly döntésről beszélünk. Szerencsére ma már számtalan lehetőség áll a rendelkezésre, így érdemes akár több márká készülékeit is kipróbálni. A jól bejártatott, kitűnő minőségű, és a nagy múlttal rendelkező márkák különböző típusai között mindenkinek találunk személyre szabott tökéletes megoldást.

– **Hogy dől el, kinek melyik készülék lesz a megfelelő?**

– Az úgynevezett próbahordás egy remek lehetőség, amit azért is támogatok, mert a hallókészüléket ott a legjobb kipróbálni, ahol azt valóban használni fogják: otthoni, munkahelyi környezetben vagy baráti tár-



A hallókészüléket ott a legjobb kipróbálni, ahol azt valóban használni fogják.

saságban. Nem is lehet szakmailag megalapozott, felelős döntést hozni enélkül, hiszen minden hallókészüléknek van egy optimális hozzászokási ideje. A próbahordási időszak után érdemes a tapasztalatok alapján még egyszer finomhangolni a készüléket, hogy tökéletesítsük a hallásélményt.

– **Mit kell tennie annak, aki részt akar venni egy ingyenes hallásvizsgálaton és szükség esetén az ingyenes hallókészülék próbahordáson?**

– Mindenki használja ki a lehetőséget, és jelentkezzen be a **06 1 265 51 05-ös telefonszámon az újonnan nyílt csepeli Amplifon Hallásközpontba!** – mondta el lapunknak Dr. Makó Ádám fül-orr-gégész és audiológus szakorvos.



Vegye komolyan!

A jó hallás fontos.

A problémák megelőzésének érdekében ingyenes audiológiai szűrővizsgálatot szervezünk az Amplifon Hallásközpontokban csepeli és környékbeli lakosok számára 2016. augusztus 18-tól szeptember 16-ig.

Ne halogassa, foglaljon időpontot most!

MEGNYITOTTUNK!

Amplifon Hallásközpont

XXI., II. Rákóczi Ferenc u. 142.
Bejelentkezés: 06 1 265 51 05
amplifon.hu

amplifon

www.berbenbutor.hu

Új termék

Midlum sarok **Waves sarokülőgarnitúra**

Az akció a készlet erejéig érvényes!

Polly sarok **Carla franciaágy**

ORTOPÉD GYÓGY - Vákuummatracok

Kira kanapé **Flóra heverő 49.900 Ft**

Basel szekrény **Lux Gardrób** **Balu 2-es sarok**

BERBEN Butor

Tel.: 20-427-37-85
Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00;
Szo.: 9:00-14:00
1215 Budapest, II. Rákóczi F. út 277/a

APRÓHIRDETÉSEK

INGATLAN

DÖMSÖDÖN nyaraló eladó üdülő övezetben, kedvezményes áron. T.: 06-30-466-0292

HALÁSZTELKEN önálló helyrajzi számmal rendelkező, bekerítetlen építési telek eladó. Építés esetén 4 év illetékmentesség. Nagyon csendes helyen, távol a város zajától. Szabályos 36mx25m-es /900nm/ egyszintes telek. Közművek az utcában. 4.999.000 Ft. T.: 06-20-945-1214

LAKÁS

CSEPELEN a Szent Imre térnél épülő (csak-kolható) 6 db 60-80 nm-es tetőtéri lakás – a ház udvarán lévő kocsibeállóval együtt – egyben vagy lakásként eladó. A jelenlegi állapotban az ára – készültéig foktól függően 2-4 mFt (lakás a várható össz. bekerülési költsége 10 mFt/lakás. A várható beköltözés; kb. 2016 év második fele. T.: 06-30-951-3004

CSERE

IX. KERÜLET Vágóhíd u.-ban önkormányzati, 28 nm-es lakóterű + sufni, egyedi fűtésű, földszintes lakást cserélnék Csepelre. Érdeklődni: 06-30-467-8432

EGYÉB

ÉLELMISZERBOLT építménye eladó. II. Rákóczi Ferenc u. 241/b. Érdeklődni +36-20-243-4673

ADÁS-VÉTEL

CSEPELEN és Környékén! Korrekt áron autót venni készpénzért. T.: 06-30-951-5322

19-20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értékbérlés. T.: 06-30-949-29-00

Email: nemes.gyula@nemesgaleria.hu

OKTATÁS

NÉMETOKTATÁS minden szinten, társalgás, nyelvvizsga, középiskolai nyelvtanárnál, jutányos ár, családias légkör, beszédcentrikus oktatás. T.: 06-30-652-3937, 284-9482. varga.zsuzsa.VERES@gmail.com

TÁNC

HATHA YOGA, moderntánc gyermek/felnőtt, relaxáció, mozgás/táncterápia felnőtt/gyerek, szisztémás betegségekhez is, gerinctornák, pilates, nyújtások, magánórák, fitt-dance, salsa! Vitart Stúdió Csepel: 1212Bp. Komáromi u. 55., T.: 06-70-318-3077; linda@laskaitreningek.hu; www.laskaitreningek.hu

EGÉSZSÉG

SPECIÁLIS tréning gerincbántalmakra a Vitart Stúdióban folyamatosan, nyáron, kedd-szerdacsütörtöki napokon, előzetes bejelentkezéssel, kérésére otthonában is! Vitart Stúdió Csepel 06-70-318-3077; 1212 Bp. Komáromi u. 55. linda@laskaitreningek.hu; www.laskaitreningek.hu

TÁRSKERESŐ

BUDAPESTI özvegy, fiatalos hölgy, társat keres 75 éves kortól. Magányos, szeretetre vágyó igényes úr személyében. Hívásokat 14-22 óráig vár. T.: 06-1-498-2424

ÁLLÁS

A CSEPELI CSODAKÚT EGYESÍTETT ÓVODA tagóvodái óvodapedagógus, logopédus munkakör betöltésére, határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszonnyal teljes munkaidőben állást hirdet. További információt Turcsik Andrea nyújt, a 06 1 211-33-43 –as telefonszámon.

CSEPELI telephelyű klímás cég autó és épületklíma szerelői munkakörbe, nem dohányzó kollégát keres. Tapasztalat nem feltétel. T.: 06-70-310-8574

SZOBAFESTŐT - kőműves, burkoló, gipszkarton és villanszerelő szakmunkást felvesszünk. T.: 06-20-998-2369

SZOLGÁLTATÁS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül. Ázasok csőtörések megszüntetése. Központi fűtésszerelés. Mosdók wc-ék, tartályok cseréje. Mindennemű vízvezeték szerelés. Munkáinkra garanciát vállalunk. Hívjon bizalommal. Tel: 061-402-4330, T.: 06-20-491-5089

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 21 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjmentes! Horváth Akos 06-70-550-0269

SZIGET Zár szerviz! Minden típusú zár javítása, cseréje olcsón, szakemberrel, garanciával! 06-70-701-7843, Javítás vagy csere esetén a kiszállás ingyenes! www.szigetzarszerviz.hu

MEGOLDÁS Délpesti Háztartási gép gyorsszerviz. Lakásán: mosógép, bojler, tűzhely, hűtő, mosogatógép, mikró javítása esetén nincs kiszállási díj. Alkatrész csere esetén 1 év garancia! Üzletünkben: mikró, porszívó, takarítógép, hajszárító, kávéfőző, vasaló és más kisgépek javítása. Bp. XX. ker., Mártírok út 218. Nyitva: H-P-ig 8-17 óráig. Tel: 285-34-88, 06-30-950-1717 www.megoldasszerviz.hu

MOSÓGÉP gyorsszerviz minden típus, hétvégén is. javítás esetén, ingyenes csepeli kiszállással. T.: 276-5118, 06-20-230-1443

ÉPÜLETKLÍMA telepítés, karbantartás, javítás, autóklima karbantartás házhoz megy. T.: 06-20-440-0633; www.sturmklima.hu

AJTÓK – ablakok javítása, passzítása, szigetelése, zárcsere, zárbeállítás, festés- mázolás, tapétázás, parkettázás, burkolás, kőműves javítások, garanciával. T.: 06-1-276-1805, 06-20-410-7695

A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk! Hirdetésfelvétel a szerkesztőségben: hétfő, kedd, szerda 8-16 óráig. 1215 Bp., Csete Balázs u. 15., info@acsepelihirmondo.hu

PTC POLYMER TECHNOLOGY COMPANY

GÉPKEZELŐ munkatársat keres.

Feladatok:

- műanyag termékeket gyártó berendezések kezelése,
- legyártott termékek ellenőrzése és csomagolása,
- elvégzett feladatok dokumentálása,
- munkautasítások betartása szerinti munkavégzés.

Elvárások:

- minimum 8 általános iskolai végzettség,
- több műszakos munkarend vállalása,
- precíz, önálló munkavégzés,
- felelősségtudó, megbízható személyiség.

Amit kínálunk:

- azonnali munkakezdés,
- biztos, hosszú távú munkalehetőség,
- kulturált munkakörülmények, modern géppark,
- étkezési utalvány (Erzsébet kártya),
- havi jelenléti és teljesítmény bónusz.

Előny:

- termelésben szerzett tapasztalat.

Jelentkezés: telefonon Czinczás Olivérnél a +36 1 278 3033-as telefonszámon.

ÉPÜLETKLÍMA

BEMUTATÓTERMÜNK: 1213 BP. SZENT ISTVÁN ÚT 246.

Nyitva tartás: H-P: 10:00-16:00
 Telefon: +36 70-310-8574

Akción: Argo 2,6kW-os Inverteres klímaberendezés br. 240.000 Ft helyett, br. 170.000 Ft, A++ energiasztály

KLÍMASZERELÉS: 40.000 Ft-tól
 KLÍMAKARBANTARTÁS: 15.000 Ft helyett 10.000 Ft

REÁKLÍMA

AUTÓKLÍMA

TÖLTÉS: 8990 Ft - JAVÍTÁS - KARBANTARTÁS
 Telefon: +36 70-310-8574, +36 20-335-9143
 www.clima.hu
 e-mail: clima@clima.hu

GÉPKEZELŐ MUNKATÁRSÁKAT KERESÜNK!

Az ideális pályázó: Pontos és fegyelmezett • Körültekintő és alapos
 Elkötelezett a szakmája iránt • Szeret csapatban dolgozni

Az új kolléga feladatai lesznek: Feldolgozó gép beállítása • A gép folyamatos ellátása anyaggal
 Komplex termékek összeállítása • Minőségellenőrzés

Amit megbízónk kínál: Kellemes munkakörnyezet • Barátságos munkahelyi légkör
 Kiemelt bérezés+cafeteria

Műszakrend: 2 műszakos munkarend Munkavégzés helye: Budapest, (Csepel)

Amennyiben hirdetésünk felkeltette érdeklődését, jelentkezését az alábbi e-mail címre várjuk:

tanacsado10@dekra-arbeit.hu

vagy

Telefonon: 1/461-9081, 06-30-822-3206

Személyesen: DEKRA Arbeit Magyarország Kft. V. kerület József nádor tér 9.

PROGRAMAJÁNLÓ

KIRÁLYERDEI MŰVELŐDÉSI HÁZ

1073 Budapest, Szent István út 236. tel.: 278-2747 Fax: 407-6941 E-mail: kiralyszerdeimuhaz@csepelvaroskep.hu

RADNÓTI MIKLÓS MŰVELŐDÉSI HÁZ

1041 Budapest, Wintzsu út 2. tel.: 278-2757 Fax: 277-5032 E-mail: radnotimuhaz@csepelvaroskep.hu

KIRÁLYERDEI MŰVELŐDÉSI HÁZ

Egyszerre egy időben:
szeptember 17. 9.00-13.00-ig!
BABABÖRZE ÉS TINIBÖRZE

November 12., december 3. 9.00-13.00
BABABÖRZE – Használt ruhák és egyéb gyermekholmik vására.

A bőrökre asztalok már bérelhetőek
1000 Ft, 1500 Ft és 2500 Ft-os áron!

ÖSSZEL INDULÓ TANFOLYAMOK

ASZTROLÓGUS KÉPZÉS – SZEPTEMBER 13-TÓL
Értsd meg a sorsodat és légy a saját életed irányítója!

Előzetes tájékoztató és bemutató előadás
lesz **2016. augusztus 8-án 18 órától.**

Érdeklődni lehet Kölkedi Attila asztrológusnál
a 06-30-579-1018-as telefonszámon, vagy a
fenyenposta@gmail.com e-mail címen.

JOBB AGYFÉLTKÉS RAJZTANFOLYAM

Jobb agyféltekés rajzprogram, speciális módszerrel pillanatok alatt elsajátítható az a másfajta látásmód, ami a világ leképezéséhez szükséges. A program tematikája alkalmazkodik a gyerekek tanulási készségéhez. A rajzprogram alatt használt rajzkészség fejlesztő módszerek, a tanulás más területén is pozitív változást eredményeznek, mely az iskolai teljesítmény javulását hozhatja.

Érdeklődni lehet Nógrádi Györgyi tanfolyamvezetőnél a 06 30/ 9443-460-as telefonszámon vagy a nogradigyorgyi@gmail.com e-mail címen

HOBBY SZINTŰ VIRÁGKÖTŐ TANFOLYAM INDUL KEZDŐKNEK

Aki szereti a virágokat és a növényeket és még egy kis kezűgyességgel is megáldotta a sors, annak itt a helye! Várjuk szeretettel!

Időpont: kedd 10.00-12.00, péntek 18.00-20.00
Jelentkezni lehet: Steer Éva virágkötőnél
06/30/465-2840

RADNÓTI MIKLÓS MŰVELŐDÉSI HÁZ

2016. szeptember 10-én 10 órától
ÉVADNYITÓ NYÍLT NAPOT

rendezünk a Radnóti Miklós Művelődési Házban. Ezen a szombat délelőtt az érdeklődők betekintést nyerhetnek az itt működő tanfolyamok munkájába, kérdezhetnek a tanfolyamvezetőktől, sőt ki is próbálhatják magukat fél óra erejéig a kiválasztott foglalkozásokon. A bemutató ideje alatt a Szabó Ervin Könyvtár fiókkönyvtára is nyitva tart, valamint a Játsszunk együtt! társasjáték klub is várja a játékos kedvéket.

EGY NAP CSEPELEN INGYEN

Letölthető ingyenes programok ajánlója három témakörben.

www.csepelivaroskep.hu/radnoti

KETTLEBELL - JELENTKEZŐKET VÁRUNK!

Ajánljuk: ülőmunkát végzőknek, derék- és hátfájósoknak. Fogyni, izmosodni vágyóknak. Hölgyeknek, uraknak 18-tól 100+ éves korig. Érdeklődni és jelentkezni lehet Papp Áronnál a +3630/209-3332-es telefonszámon, vagy kettlebellcsepel@gmail.com e-mail címen.

NYÁRI TANFOLYAMOK (JÚNIUS 27. - AUGUSZTUS 22.)

Alakformáló torna:
hétfő 19.00-20.00

Zsirégető torna:
hétfő 18.30-20.00

Gerinctorna:
hétfő 19.00-20.00

Ducitorna:
szerda 8.00
(Bejelentkezni a 06-20-777-6820-as telefonszámon lehet, kedd estig.)

Maminaba:
szerda 10.00-11.00

CSEPELI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

CSEPEL ÉS A GYÁR TÖRTÉNETE – állandó kiállítás
Megtekinthető: szerda 8.00-14.30, péntek 14.00-18.00, szombat 9.00-13.00.
A belépés díjtalan!
Augusztusban a kiállítás megtekintéséhez előzetes bejelentkezés szükséges!

A tanfolyamokról és a programokról bővebben érdeklődhetsz a 278-2747-es telefonszámon, vagy a kiralyerdeimuhaz@csepelivaroskep.hu e-mail címen.

MŰVELŐDÉSI HÁZUNK AUGUSZTUS FOLYAMÁN ZÁRVA TART. NYITÁS: SZEPTEMBER 1. A KÖNYVTÁR SZEPTEMBER 5-ÉN NYIT.

Szeptembertől meglévő és új tanfolyamainkkal várjuk a gyerekeket és a felnőtteket egyaránt!
KELLEMES NYARAT KÍVÁNUNK MINDENKINEK!

*További információért hívjon minket telefonon: 06-1/278-2757, vagy nézze meg honlapunkat: www.csepelivaroskep.hu/radnoti
Kövessen minket Facebook oldalunkon: www.facebook.com/radnotimuhaz*

III. CSEPELI LECSÓFŐZŐ VERSENY

Nagy Imre ÁMK,
2016. augusztus 27-én, szombaton,
az ÁMK bejárata előtti területen

A versenyző csapatok részére, 1.000.- Forint, nevezési díj ellenében, tűzrakó helyet, Pát, vízvételi lehetőséget, szemetes zsákok és egy garnitúra sörpadozt biztosítunk.

A Főzés kellékeit, a bográcsozt, bográcsállványt, az ételek alapanyagait, a Főzéshez és a Fogyasztáshoz szükséges eszközöket a versenyzőknek kell magukkal hozniuk. Ha szeretnének a Fejük Fölé sátrát, napernyőt, azt is hozzák magukkal.

A helyszín elfoglalására 11 órától van lehetőség, az elkészült étel zsűrizésére várhatóan 15.30-16.00 óra között kerül sor.

Jelentkezési határidő: 2016. augusztus 24. 18 óra
Jelentkezni lehet a Nagy Imre ÁMK közművelődési irodáján, személyesen, hétköznapokon 10.00 - 18.00 között

CSEPELI MOZI

NYITÁS: AUG. 24.

Részletes műsor, jegyfoglalás és jegyvásárlás weboldalunkon



HD4K
FELBONTÁS



www.csepelimozi.hu

[www.fb.com/csepelimozi](https://www.facebook.com/csepelimozi)



Csepeli Nyugdíjas Klub

1214 Budapest, Kossuth Lajos utca 115., Tel.: 278-0128

Szeptemberi programok

Szeptember 30.

Két éves a Csepeli Nyugdíjas Klub

Ünnepi műsor 10 órától 22 óráig

Mozi vetítések

Szeptember 7-e: Díszmagyar. Rendezte: Gertler Viktor, 1949

Szeptember 14-e: Első Fecskék. Rendezte: Bán Frigyes, 1952

Szeptember 2-a: Ifjú szívvel. Rendezte: Keleti Márton, 1953

Szeptember 28-a: Rokonok. Rendezte: Máriássy Félix, 1954

Filmvetítések szerdánként 15 órától kezdődnek

Úti beszámoló

Szeptember 8-a: Olaszország nagykörút I. rész

Előadó: Mikó Imre okl. építészmérnök, okl. közgazdász.

Szeptember 22-e: Zenobia birodalma (Szíria-Jordánia)

Előadó: Szabó László okl. gépészmérnök

Vetítéssel egybekötött előadás 15 órától 17 óráig tart.

Jogi tanácsadás

Minden hétfőn 15-18 óra között polgári és közigazgatási kérdésekben tanácsot ad Simonfalvini dr. Seres Éva ügyvéd

Őrizd az egészséged!

Egészségünk védelmében ismeretterjesztő előadások szeptemberben minden páros hét hétfőjén 15 órától. Előadó: dr. Oláh Ilona belgyógyász.

Gyógy-masszás minden hétfőn 10-15 óráig: dr. Solymosi Mária

Gyógy lábmasszázs minden csütörtökön 10 órától 12 óráig.

A kezelést Dr. Zsigovitsné Emőke végzi.

Kímélő torna

Minden hétfőn és pénteken 8 - 10 óráig. Meridián torna hétfőnként 10-11 óráig.

Táncos szombatok

A zenét szolgáltatja: Somogyi Károly előadóművész.

A zenés táncesték 16 - 19 óráig tartanak.

Ének

A muzsika téged köszönt jó barát. Énekelni, együtt lenni jó, énekelj velünk minden páros kedden 16 órától 17 óráig. Énektanár: Józsa Éva

Angol

Kezdőknek és haladóknak. Minden kedden 14 órától 16 óráig. Oktató: Szabó Jenőné

Játékos délelőttök és délutánok

Minden kedden és csütörtökön 15-18 óráig vetélkedővel egybekötött társas játékok.

A sakkozni és kártyázni vágyókat szeretettel várjuk

nyitvatartási napokon 14 és 18 óra között.

Programokra a regisztrált jelentkezőket tudjuk fogadni. Regisztrálni a 278-0128-as telefonszámon vagy a nyugdijhaz@csepelivaroskep.hu címen lehet

Minden nyugdíjast szeretettel várunk. A programok ingyenesek.

Nyitva tartás: Hétfőtől péntekig: 10 és 18 óra között, szombatonként csak a meghirdetett rendezvények ideje alatt

AUGUSZTUS 27.,
18-22 ÓRÁIG

A GÖRÖG DAL NAPJA A RADNÓTIBAN

ZENÉL A MYDROS ÉS A FANARI ZENÉKAR

A BELÉPÉS INGYENES!

Radnóti Miklós Művelődési Ház · 1214 Budapest, Vénusz u. 2.
Tel.: 278-2757 · www.csepelivaroskep.hu/radnoti

Radnóti Miklós
Művelődési Ház

GARÁZSVÁSÁR CSEPELEN!

RADNÓTI MIKLÓS MŰVELŐDÉSI HÁZ
SZEPTEMBER 3-ÁN, SZOMBATON

9 ÉS 13 ÓRA KÖZÖTT

HOZZA EL HASZNÁLT, DE JÓ ÁLLAPOTÚ TÁRGYAIT. ITT ELADHATJA,
VAGY ELCSERÉLHETI A FELESLEGESSÉ VÁLT JÁTÉKOKAT, KÖNYVEKET,
PORCELÁNOKAT, RUHÁKAT, KISEBB HASZNÁLATI TÁRGYAKAT.

AZ ASZTALFOGLALÁS REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. ASZTALOK ELŐVÉTELBE KAPHATÓK

ASZTAL BÉRLÉS 1500 FT, KIEGÉSZÍTŐ ÁLLVÁNY VAGY NAGYOBB HELYIGÉNY: 500 FT

VITART

A VITART Stúdió

Szeptembertől induló új, és folytatódó csoportos tréningjeire sok szeretettel várja a becsatlakozókat!

KEZDÉS A SZEPTEMBER 5-EI HÉTEN!

ÚJ! KLASSZIKUS BALETT FELNŐTTEKNEK: kedd, csütörtök 19 - 20

ÚJ! CSOPORTOS GERINCTORNA: kedd, csütörtök 10 - 11, szerda 18 - 19

HATHA YOGA: kedd, csütörtök 9 - 10, szerda 19 - 20

MODERNTÁNC FELNŐTTEKNEK: kedd, csütörtök 18 - 19

MINDENKIT SOK SZERETETTEL VÁR A CSEPELI VITART STÚDIÓ!

1212 Budapest Komáromi u. 55. Laskai Linda 06/70-318-3077

linda@laskaitreningek.hu

http://www.laskaitreningek.hu/

https://www.facebook.com/vitartstudio/

A facebook oldalon, az óraendben az összes tréning megtalálható, mindegyikre sok szeretettel várja a Stúdió!

KÖZPONTI CÍMREGISZTER HIRDETMÉNYEI

1215 Budapest, Ív u. 47-49. társasház címképzése

Címképzést követően bejelentkezhető címek

hrs	cím
209019/0/A/1	1215 Budapest, Ív u. 47-49. A.lph. fsz.1. ajtó
209019/0/A/2	1215 Budapest, Ív u. 47-49. A.lph. fsz.2. ajtó
209019/0/A/3	1215 Budapest, Ív u. 47-49. A.lph. fsz.3. ajtó
209019/0/A/4	1215 Budapest, Ív u. 47-49. A.lph. fsz.4. ajtó

Budapest, 2016. 05. 12.

Dr Szeles Gábor jegyző

ÜNNEPELJÜNK EGYÜTT AUGUSZTUS



CSEPEL ÚJ UTAKON

DARU-DOMB

CSALÁDI PROGRAMOK,
ROCKLEGENDÁK: VIKIDÁL GYULA,
VARGA MIKLÓS, JANICSÁK ISTVÁN,
KÁLMÁN GYÖRGY ÉS A B52 ZENEKAR,
TŰZIJÁTÉK

BŐVEBB INFORMÁCIÓ: WWW.CSEPEL.HU



HUNGARIKUMOK CSEPELEN

SZEPTEMBER 24., NAGY IMRE ÁMK

RÉSZLETEK HAMAROSAN!

Gundel Étterem
100 Tagú Cigányzenekar
Solymászat
Gyulai pároskolbász
Mohácsi busójárás
Magyar akácméz
Táncház módszer
Szlovák-karszt
Aggteleki-karszt
ILCSI szépfűvek natúrkozmetikai termékek
A Tokaji történelmi borvidék kultúrtája
Tokaji aszú
Hortobágyi Nemzeti Park
Kürt Adatmentés
Puskás Ferenc világszerte ismert és elismert életműve
Gundel örökség
Kassai-féle lovasjász módszer
Béres csepp
Makói hagyama
Magyar akácméz
Csabai vastagkolbász
Csabai népművészet
Karcagi birkapörkölt
Kalocsai fűszerpaprika-örlemény
Pécs (Sopianae) ókeresztény temetője
Magyar akác
Halasi csipke
Zsolnay Kultúrális Negyed
Kalocsai népművészet
Pick téliszalámi
Magyar operett
Herendi porcelán és kerámia
Zsolnay porcelán és az Andrássy út
HERZ Classic téliszalámi
Az Ezeréves Pannonthalmi Bencés Főapátság és természeti környezete
Zsolnay Kultúrális Negyed
Kalocsai népművészet
Pick téliszalámi
Magyar operett
Hollókő ófalu és környezete
Béres Csepp Extra
Hízott libából előállított termékek
Herendi porcelán és kerámia
Zsolnay porcelán és az Andrássy út
HERZ Classic téliszalámi
Az Ezeréves Pannonthalmi Bencés Főapátság és természeti környezete
Zsolnay Kultúrális Negyed
Kalocsai népművészet
Pick téliszalámi
Magyar operett
Törkölypálinka
Fertő / Neusiedlersee kultúrtáj
Gyulai kolbász
Pálinka
Matyó népművészet
Csabai népművészet
Tokaji aszú
Hortobágyi Nemzeti Park
Kürt Adatmentés
Puskás Ferenc világszerte ismert és elismert életműve
Gundel örökség
Kassai-féle lovasjász módszer
Béres csepp
Makói hagyama
Magyar akácméz
Gyulai pároskolbász
Mohácsi busójárás
Magyar akácméz
Táncház módszer
Szlovák-karszt
Aggteleki-karszt
ILCSI szépfűvek natúrkozmetikai termékek
A Tokaji történelmi borvidék kultúrtája
Tokaji aszú
Hortobágyi Nemzeti Park
Kürt Adatmentés
Puskás Ferenc világszerte ismert és elismert életműve
Gundel örökség
Kassai-féle lovasjász módszer
Béres csepp
Makói hagyama
Magyar akácméz



CSEPEL ÚJ UTAKON