



BUDAKALÁSZI

XVIII. évfolyam | 1. szám
2024. február

HÍRMONDÓ

Budakalász polgárainak lapja • Stadtblatt für Kalasch • Лист грађана у Калазу

Új óvoda nyílt a Vasút soron

7. oldal



A TARTALOMBÓL


- Ez történt 2023-ban – régen várt fejlesztések, folyamatban lévő beruházások, sikeres közösségépítés
- Kettévágott családok – a kitelepítés 78. évfordulója
- Akihez bizalommal fordulhatunk – dr. Józsa Eszter gyermekorvos
- „Falkában minden könnyebb” – az Egységklubban jártunk
- 3 éves lesz a Mentáskert – minőségi kínálat, klassz csapat
- „Boldog vagyok azzal, amit az élet adott” – beszélgetés Tóth Orsika operaénekesssel





KETTÉVÁGOTT CSALÁDOK

A KITELEPÍTÉSRE
EMLÉKEZÜNK
(10-11. OLDAL)



Tavasszal lesz 3 éves a


Mentőskert

(22-23. OLDAL)

Régen várt fejlesztések, folyamatban lévő beruházások, sikeres közösségépítés – EZ TÖRTÉNT 2023-BAN

A jelentős központi elvonások és az infláció mellett 2023-ban csökkent az önkormányzati feladatokra szánt állami finanszírozás. A nehéz körülmények ellenére Budakalász mégis fejlődik, mert a takarékos gazdálkodás mellett jelentős külső forrásokat tudott bevonni a városvezetés. Az elmúlt évről és az idej tervekről kérdeztük dr. Göbl Richárd polgármestert.

Nagy divat a panaszkodás, az önkormányzatok körében sokszor joggal történik, de örömmel mondhatom, hogy a 2023-as évünk több szempontból könnyebb volt. Nem volt járvány és az eredmények is szépen alakultak. **Bár 2023-ban csaknem 158 millió forintot kellett szolidaritási hozzájárulásként befizetnünk az államkasszába, nem csak a biztonságos működésünket tudtuk biztosítani, hanem sikeres pályázatokkal komoly fejlesztésekre is jutott forrás.** A decemberi testületi ülésen mintaértékű döntéssel elfogadtuk az új helyi építési szabályokat, amit hároméves előkészítő munka előzött meg rengeteg lakossági egyeztetéssel.

Miért fontosak az új építési szabályok?

Kijelenthetjük, hogy alapjaiban változtattuk meg Budakalász fejlődési irányát. Az elmúlt évtizedekben folyamatosan nőtt a beépített területek aránya, útjaink, közintézményeink egyre zsúfoltabbá váltak. Több mint húsz éve halljuk, hogy Budakalász megtelt, de minden maradt a régiiben. **Nekünk volt erőnk és bátorságunk változtatni ezen és fenntartható mederbe tereltük a várostervezési folyamatokat.** Nem engedhetjük meg, hogy a mindenkori befektetői igények és az építési vállalkozók határozzák meg, merre fejlődjön Budakalász. A decemberi képviselőtestületi-döntéssel jelentősen, 32 hektárral csökkentettük a beépíthető területeket.

Enélkül Budakalász lélekszáma pár év alatt akár 40 százalékkal is emelkedhetett volna, amit a helyi infrastruktúra végképp nem tudna kiszolgálni. Az egyeztetések során rengeteg hozzászólás érkezett; sok olyan észrevétel volt, amit részben vagy teljes egészében elfogadtunk. A fő szempont az volt, hogy a mennyiségi növekedés helyett a minőségre törekedjünk és a már beépített területek közterületein is szeretnénk szintet lépni. **Az új Helyi Építési Szabályzat megakadályozza a lakóparképítéseket, korlátozza a nagymértékű betelepedést, ugyanakkor zölddebb, átjárhatóbb városközpont kialakítására és a városrészek fejlesztésére is konkrét javaslatokat tesz.** Az Élhető Budakalász programunkat eszerint folytatjuk.

A városfejlesztés elképzelhetetlen a közlekedés fejlesztése nélkül.

A közlekedésfejlesztésnek sok eleme van, az elkerülő utak mellett a HÉV-fejlesztés is fontos része a terveknek. Az M0 északi szektor megtervezése és az elkerülő út megépítése érdekében mindent megtettünk. Sajnos nem értünk célra, de nem adjuk fel, hogy minden olyan állami beruházás megvalósuljon, amelyekre korábban kormányzati ígéretet kaptunk. A térség országgyűlési képviselője is támogatja a törekvéseinket.

TISZTELT BUDAKALÁSZIAK!



A HÉV agglomerációs szakasza felújításának előkészítése megtörtént, javaslatunk bekerült a tervekbe. Az uniós jogviták rendezése és az állami költségvetés helyzetének jóra fordulásával belátható időn belül elkezdődhet a pálya és az állomások megújítása, az új gyalogos és kerékpáros átkelőhelyek építése. **A kritikus Lenfonó-csomópont átjárhatóságát is segíti majd a beruházás, hiszen a peronáthelyezéssel a várakozási idő is csökken majd a piros lámpáknál.**

A tömegközlekedés fejlesztése érdekében a HÉV-beruházás mellett Pilisborosjenő-Budakalász-Újpest Városcsúcs között új autóbuszjárat indítását is kezdeményeztük. Az új járat Üröm felől, Budakalászon keresztül, Újpest felé valósítana meg közlekedési kapcsolatot. Akik Észak-Pestre járnak, azok gyorsabban célba érnének és könnyebb lenne Budakalászon belül is a város központi részeinek elérése. Bízunk abban, hogy az illetékesek támogatják majd ezt a tervet.

Az elmúlt év első fele a rezsiválságról szólt.

Budakalász gyorsan és hatékonyan alkalmazkodott a helyzethez, a városi intézményeink nem zártak be. A krízishelyzetnek vége, de továbbra is nagyon odafigyelünk a takarékos működésre. Tavaly az összes intézményünkben korszerűsítettük a világítást és a vízfogyasztás csökkentése érdekében is hatékony lépéseket tettünk. **Folyamatban van a városi közvilágítás korszerűsítése is, amit saját erőből finanszírozunk. Budakalász villanyszámlájának több mint 70 százalékát a közvilágítás adja. A beruházással a közvilágítás költségei a felére csökkenhetnek, ami éves szinten több tízmillió forint megtakarítást jelent majd.**

Annak érdekében, hogy a gazdálkodásunk stabil legyen, a kintlévőségek kezelését új alapokra helyeztük, folyamatosan ellenőrizzük az elmaradt befizetéseket és gyorsan elérjük azokat, akik nem fizették be időben a közterheket. Ezek a lépések is több tízmillió forint bevételt jelentettek az Önkormányzat számára. Az elmaradt bérleti díjak és más tartozások behajtása miatt végrehajtási eljárások is zajlanak, mert a közteljesítés attól lesz igazságos, ha mindenki teljesíti a kötelezettségeit. Ha ez önként nem megy, akkor ki kell kényszeríteni.

Milyen fejlesztésekre jutott pénz 2023-ban?

A megállapodásaink, a takarékos gazdálkodás és a sikeres pályázatok eredményeként 2023-ban olyan beruházások is megvalósultak, amelyekre évtizedek óta vártak a kalásziak. Elkészült és január elején megnyílt a Vasút sori óvoda. Budakalász a teljes terület átadásával, a tervek elkészítésével és a közterület rendezésével járult hozzá beruházáshoz, az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye pedig az építés és berendezés közel 2 milliárd forintos költségeit, valamint az üzemeltetési feladatokat vállalta.

Nyáron elkészült a Telepi Óvoda új udvara is, a belső terek felújításával pedig az idén folytatódik a korszerűsítés. 3000 négyzetméteren megújult az Omszk-park játszótere és a fitnesspark. A közbiztonság növelése érdekében a HÉV-megállóba pedig kamerarendszer került. Több mint két kilométer hosszúságban városszerte utakat újítottunk fel, megújult a Cserkészház és a Szentistvántelepi templom is.

FEJLESZTÉSEK, BERUHÁZÁSOK 2023-BAN

✓ Elkészült és januárban a Vasút soron megnyitott az új négycsoportos óvoda, az új épület előtt az út is megújult

✓ 3000 négyzetméteren megújult az Omszk-park játszótere és a fitnesspark

✓ Elkészült a Telepi Óvoda új udvara, a belső terek elújításával jövőre folytatódik a korszerűsítés

✓ A közbiztonság növelése érdekében a HÉV-megállóba is kamerarendszer került

✓ Több mint két kilométer hosszúságban városszerte útfelújítások történtek

✓ Megújult a Cserkészház

✓ A Szentistvántelepi templom is megújult

✓ Megnyitott a Hulladékudvar

✓ Több száz új fát ültettünk a közterületekre

December elsején megnyitott a Hulladékudvar, és több száz új fát ültettünk a közterületekre. Az 1000 új fát Budakalásznak! mozgalom számlálója már 974-nél jár.

Milyen beruházások, fejlesztések lesznek 2024-ben?

Míg 2023-ban 157,9 millió forintot kellett szolidaritási adóként befizetnünk a központi költségvetésbe, **idén már 215 millió forintot kell.** A teher nagyságát jól mutatja, hogy ez a fejlesztésekre fordítható teljes éves városi büdzsének megfelelő összeg.



2023-ban a Telepi Óvoda udvara is megújult.

Mindeközben a még mindig jelentős inflációval és az önkormányzati feladatokra szánt összegszerűen is csökkenő állami finanszírozással is számolnunk kell. A nehéz körülmények ellenére 2024-ben stabil gazdálkodás mellett is komoly fejlesztéseket tervezünk.

Orvosként naponta látom, hogy milyen rossz egészségi állapotban van a magyar lakosság. **Ezért különösen fontosnak tartom, hogy a már megszerzett pályázati forrásokból idén kibővítjük az Egészségházat. Amellett, hogy korszerű épületgépészeti rendszer épül, fejlesztjük az alapellátást, és modern orvosi műszerek állnak a gyógyítás szolgálatába.**

A Faluház udvara szintén meg fog újulni. A csaknem 300 milliós forintos beruházás részeként egy régi álom valósulhat meg azzal, hogy modern színpadot kap a kulturális intézmény. Az udvarról eltűnik a régi aszfaltos terület, helyette rendezett, esztétikus környezet alakítunk ki sok zöldfelülettel. A fejlesztéseknek köszönhetően a jövőben olyan rendezvényeket is lehet majd Budakalászon tartani, melyekért eddig Budapestre kellett utaznunk, így például nyári színházi előadásoknak és komolyzenei koncerteknek adhat otthont a megújult udvar. Március közepére a Petőfi tér rendezése is megtörténik és a költő emléke előtt tisztelegve március 15-én szobrot avatunk.

IDEI, MÁR FOLYAMATBAN LÉVŐ FEJLESZTÉSEK, BERUHÁZÁSOK

✓ Kibővül az Egészségház, korszerű épületgépészeti rendszer épül, fejlesztjük az alapellátást, és modern orvosi műszerek állnak a gyógyítás szolgálatába

✓ A Faluház udvara is megújul, új színpad, új közösségi tér épül

✓ A Ciklámen utca és a Faluház udvara között új gyalogos és kerékpáros összeköttetés épül

✓ Rendezzük a Petőfi teret és környékét, a költő tiszteletére március 15-én szobrot állítunk

✓ Közvilágítás-korszerűsítés indul, több és takarékos lámpatestek lesznek a kalászi közterületeken

✓ Lenfonó Park kialakítása érdekében elindul a kármentesítés is az egykori gyárterületen

A jövő szempontjából a legfontosabb beruházás azonban a már említett közvilágítás-korszerűsítés lesz. Zajlik a közbeszerzési eljárás, hamarosan eredményt hirdetünk és a beruházás 2024 első felében meg is valósulhat. A korszerű lámpatestek nem csak takarékosabbak lesznek, de a jobb és egyenletesebb megvilágítás a közbiztonságra és a közlekedésbiztonságra is jó hatással lesz.

A környezetvédelem kulcskérdés, mi lesz a régi szövőgyári talajszennyezéssel?

Döntéseinkben mindig ott van a környezeti értékek iránti elkötelezettség. A faültetések folytatása mellett a tavalyi év és talán az egész önkormányzati ciklus egyik legnagyobb eredménye az évtizedekig szőnyeg alá söpört Lenfonó-talajszennyezés feltárása és a hatósági döntés kiharcolása volt. Három évvel ezelőtt talaj és talajvízmintákat vettünk a területen, ezek kiértékelésekor derült ki a drasztikus szennyezés. Eljárásokat kezdeményeztünk, és hosszú idő után 2023-ban állami pénzen megtörtént a teljes körű feltárás.

Több száz mintavétel történt az egykori gyárterületen. A laborvizsgálatok eredményei után a környezetvédelmi hatóság döntése most január elején vált jogerőssé. **Bár határozatuk Budakalász város tulajdonát érinti, de a kötelezés és a kármentesítés milliárdos költsége az államot terheli, mert egykor a környezetszennyezést is egy állami vállalat okozta.** Ezt talajcserével és más módszerekkel kell felszámolni úgy, hogy a kármentesítés után élhető környezetet alakíthassunk ki az egykori gyárterületen. A hatósági kötelezés határidőket is tartalmaz, reméljük mielőbb megkezdődnek a munkálatok. Ettől függetlenül tavasszal a Ciklámen utca felől megépítjük az új gyalogos és kerékpáros összeköttetést a Faluház udvarával, aminek már be is mutattuk a terveit. Ez lesz a Lenfonó park megnyitásának első lépése.

A 2011 Egyesület választási programjában a városi közösségek támogatása hangsúlyosan szerepelt. Mi történt ezen a területen 2023-ban?

Nem csak új óvodát, de egymást támogató, szolidáris közösséget is kell építünk, mert Budakalász ettől lesz lakóhelyből otthon. A hosszú távon meghatározó ügyekben továbbra is fontosnak tartjuk, hogy kikérjük a budakalásziak véleményét. Ez így volt három évvel ezelőtt a filmgyár esetében és azóta minden más jelentős ügyben is.

Gondoskodunk a rászorultakról, az idősekről és fontosnak tartom a közösségi célokat szolgáló kezdeményezések felkarolását is. A színvonalas városi sport és kulturális élet érdekében a közművelődésre szánt állami források sokszorosával támogatjuk a Faluház működését. A magas színvonalú városi kulturális élet, a tömegsport mellett a nemzetiségek és a helyi civil szervezetek törekvéseit, a budakalászi cserkészcsapat vagy a Gyalogbusz mozgalom működését is támogatjuk. A közösségi költségvetés jóvoltából pedig a budakalásziak először dönthettek közvetlenül a városi fejlesztésekről.



Roland Solatges, a kahl-i testvérvárosi egyesület vezetője és Forián-Szabó Gerő.

KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

- ✓ Minden fontos kérdésben kikérjük a lakosság véleményét, rengeteg lakossági fórumot tartottunk
- ✓ Gondoskodtunk a rászorultakról, idősekről
- ✓ Sportrendezvények és színvonalas kulturális programok álltak a budakalásziak rendelkezésére
- ✓ Közösségi tervezés – idén elsőként a budakalásziak közvetlenül döntöttek a városi fejlesztésekről.
- ✓ Lenfonó 100 – méltó módon megünnepeltük az egykori Klinger gyár alapításának centenáriumát
- ✓ Testvérvárosi kapcsolatok új lendületet vettek, Kahl am Main-nal immár 25 éves a kapcsolat
- ✓ A Mentáskert piac a közeli termelők áruival és egyre több színvonalas programmal igazi közösségi helyé vált

Új lendületet vettek a testvérvárosi kapcsolatok is, Kahl am Main-nal Kalászon közösen ünnepeltük az együttműködésünk 25. évét. Novemberben emlékezetes volt az egykori Klinger gyár megalapításának századik évfordulójára rendezett kiállítás megnyitója is. A gyár évtizedekig meghatározta Budakalász hangulatát, fejlődését. Az alkalomra közel 150 régi szövőgyári munkatárs is eljött, velük együtt volt teljes és méltó a megemlékezés. A centenáriumi kiállítás tablói a Faluház emeletén március végéig láthatók.

A Mentáskert piacra szintén büszkék vagyunk, májusban már negyedik évét fogja kezdeni. Hála az önkéntes szervezőknek, a közeli termelők áruival és egyre több színvonalas programmal igazi közösségi helyé vált a piac.

A felsoroltak tették teljessé mindazt, amitől Budakalászon jó élni, ezért a közösségeinket, a színvonalas kulturális és sportéletet idén is támogatni fogjuk.

Júniusban önkormányzati választások lesznek. Hogyan tovább?

Június 9-én ismét önkormányzati választások lesznek és a 2011 Egyesület az év végén már jelezte, hogy el is indul a választásokon. Azt is bejelentettük, hogy polgármesterjelöltünk a jelenlegi alpolgármester Forián-Szabó Gerő lesz. 2019-ben én úgy vállaltam el egy ciklusra a polgármesteri feladatokat, hogy orvosi hivatásomat ne kelljen feladnom. Gyógyító munkám folytatásának feltételeihez sok segítséget kaptam Forián-Szabó Gerő és Nagel István alpolgármesterektől. A feladat komoly felkészültséget és elkötelezettséget kíván, így nagyon örülök annak, hogy Gerő elvállalta a polgármesterjelöltséget. Ha júniusban a budakalásziak bizalmat szavaznak neki, tovább viheti a megkezdett munkát, vele jó kezében lesz a város.

ÖNKORMÁNYZATI ÉS HELYI HÍREK

Koszorúzással emlékeztünk a doni katasztrófa hőseire és áldozataira

A MATASZ DON-81 emléktúra budakalászi állomásán koszorúzással egybekötte emlékeztünk a Don-kanyari katasztrófa áldozataira és hőseire.

Január 13-án a Magyar Tartalékosok Szövetsége (MATASZ) DON-81 emléktúra rendezvényét Bíró Sándor nyugalmazott rendőrezredes, a MATASZ Pest Vármegyei Szervezet elnöke nyitotta meg, majd dr. Göbl Richárd polgármester mondott megemlékező beszédet. Az eseményt koszorúzással, mécsesgyújtással és Varga Zoltán budakalászi katolikus plébános imádságával és áldásával zártuk. Az emléktúra Pest vármegyei szakaszát a MATASZ Pest Vármegyei Szervezete a Reviczky László 1. Terület Védelmi Ezred közreműködésével szervezte.



Folytatódik a Petőfi tér rendezése, márciusban szobrot állítunk

A beruházás célja, hogy a Petőfi tér szomszédságában, a Budai út forgalmától védve kellemes udvar és közösségi tér jöjjön létre úgy, hogy méltó emléket állítsunk a tér névadójának, Petőfi Sándornak is. A munkaterületet január 23-án adtuk át a kivitelezőknek, a munkálatok pedig március 14-ig tartanak majd.

2020-ban azzal a céllal vásárolta meg az önkormányzat a Táncsics utca 1. szám alatti ingatlant, hogy azt a budakalásziak számára hasznosítsa. A tavalyi közösségi költségvetés pályázaton is az ingatlan civil, kulturális és sport célú hasznosítása kapta a legtöbb szavazatot. Az ötlethasználókkal egyeztetve a rendelkezésre álló forrásból első körben a Táncsics utca 1. udvara szépülhet meg.

A kiviteli tervek elkészültek, a pályázaton nyertes vállalkozó január végén megkezdte a munkát. A Táncsics utca 1. szám alatti ingatlan patak felőli kerítésrészének, kapujának, illetve a régi transzformátor állomás beton talapzatának elbontásával az udvar és a leendő szobor környezete összefüggő térré alakul. A területen lépcsőzetes zöldfelület alakítunk ki és padokat helyezünk el. A Táncsics utca tengelyébe kerül a Petőfi szobor, amit egy 145 centiméteres budakalászi mészko posztamensre helyezünk. A mellszobor körül igényes zöldfelület jön létre, stabilizált kavics járófelületekkel.

A munkálatok idején a Táncsics utca elején csak a pékség és az élelmiszerbolt oldalán lehet közlekedni, a patak partján futó gyalogösvény pedig le lesz zárva. A Budai út felől a Táncsics utca első szakasza is egyirányú lett és ott parkolási tilalom lépett életbe. A pékség és a CBA autóval érkező vendégei átmenetileg a Táncsics utcából nyíló belső udvar parkolójában tudnak megállni. Az új forgalmi rendről táblák adnak tájékoztatást.

A belváros és a Petőfi tér méltó rendezése régi adósság a kalásziak felé. A cél érdekében kérjük az érintettek közreműködését és türelmét.



A DMRV nagy átmérőjű vízvezeték építésébe kezd

Az ivóvíz-felhasználás korlátozása a nyári kánikulai napokon egyre gyakoribb jelenség. A hálózat rossz állapotban van, a kitermelt ivóvíz egyharmada elszivárog, a kapacitás gondok miatt a magasabban fekvő településrészekre alig jut ivóvíz. Az állami beruházás a hálózat helyzetén ugyan nem képes változtatni, de több víz juthat a víztároló medencékbe. A fejlesztéstől a pilis-dunakanyari vízellátási problémák enyhítését várják a szakemberek. A beruházással Budakalászon is javulni fog a vízellátás biztonsága, de a vízvezeték építés idején jelentős forgalmi korlátozásokkal is számolnunk kell.

A DMRV a Duna-parti kutaktól az ürömi víztároló medencéig Szentendre, Pomáz, Budakalász és Üröm területén összesen 8 kilométer hosszon építi ki az új nagy átmérőjű vízvezetékét. A cég szentendrei, a Kalászi úti telepelye közelében deponálja a vízcöveket. A kivitelező Mészáros és Mészáros Zrt., illetve a Penta Kft. képviselőivel folytatott egyeztetésen az Önkormányzat jelezte, hogy a beruházással együtt járó forgalmi korlátozások csak a legszükségesebb mértékben érinthetik a város életét.

A kiviteli tervek készülnek, az Önkormányzat és a Magyar Közút ezek után adja ki majd a területhasználatról és a burkolatbontási engedélyeket. A nyomvonallal érintett ingatlanok tulajdonosait a kivitelező Mészáros és Mészáros Zrt. folyamatosan keresi meg. Az első ütem tavasszal indul, de ez még nem érinti közvetlenül a város területét, de a későbbiekben a beruházás érzékenyen érinti Budakalászt. Nagel István alpolgármester hangsúlyozta: az Önkormányzat érvényesíteni szeretné a kéréseit és az igényeit. Fontos lesz a beruházás megfelelő ütemezése, főként az intézmények közelében kell egyeztetni arról, hogy a munkálatok mikor okozzák majd a lehető legkisebb fennakadást. Nagel István jelezte, elengedhetetlennek tartja, hogy a budakalásziak időben értesüljenek majd a beruházás minden lényeges részéről.

Márciustól egyszerűbb és olcsóbb lesz a közösségi közlekedés

Megszületett a megállapodás a budapesti és az agglomerációs közösségi közlekedés viszonyának rendezéséről. A megállapodás értelmében a Budapest-bérlet érvényes marad a főváros egész területén a BKK mellett a MÁV, a Volán és a HÉV járatain is. A Pest megyére váltott havi bérletet, illetve a havi országbérletet 2024. március 1-től a BKK járatain is elfogadják.



A jövőben azok, akik az agglomerációból járnak a fővárosba, és eddig megvásárolták a megyebérletet és a Budapest-bérletet is, a jövőben elég lesz megvenniük a megyebérletet. Ezeknek az utasoknak gyakorlatilag feleződnek a költségeik, olcsóbbá és egyszerűbbé válik a közösségi közlekedés használata. Azoknak az utasoknak is jobban megéri majd megye- vagy országbérletet venni, akik csak néha közlekednek Pest megyében, mert gyakorlatilag egyetlen bérlettel lehet közlekedni a fővárosban és az egész megyében. Tíz év után először csökken a Budapest-bérlet ára, 9500 helyett március 1-étől 8950 forintért lehet majd megvásárolni.

13 év után új óvoda nyílt Budakalászon

A téli szünet után az óvodások birtokba vették a tágas, korszerű épületet a Vasút soron. A Budakalászi Jó Pásztor Óvoda elindulásával Budakalász valamennyi óvodájában csökkenhetnek a csoportlétszámok, javulhatnak az óvodai nevelés körülményei.

A régi Vasút sori óvodát 2017-ben a szülők tiltakozása ellenére zárta be az Önkormányzat, az épületet 2019 augusztusában le is bontották. A 2016-ban benyújtott óvodaépítési pályázatot költséghatékonyasági indokkal elutasították, ezért a választások után az új városvezetésnek minden követ meg kellett mozgatnia ahhoz, hogy a Budakalász anyagi lehetőségeit jelentősen meghaladó beruházás mégis megvalósuljon. 2021 elején hosszas tárgyalások után megszületett a megállapodás az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye vezetőivel egy új katolikus óvoda megépítéséről.

2 milliárd forintos óvodával gazdagított Budakalász

A cél egy tágas, korszerű négycsoportos óvoda megépítése volt, ennek érdekében a lebontott óvoda szomszéd telkét a város megvásárolta. Budakalász a teljes terület átadásával, a tervek elkészítésével és a közterület rendezésével járult hozzá beruházáshoz, a Főegyházmegye pedig az építés és berendezés közel 2 milliárd forintos költségeit, valamint az üzemeltetési feladatokat vállalta. A tervek elkészítése és a kivitelező kiválasztása után 2022 májusában indult el az építkezés. Tavaly ősszel megtörtént a műszaki átadás és decemberre valamennyi szükséges engedély is megérkezett.



Balázné Nagyapáti Edit, óvodavezető

Balázné Nagyapáti Edit óvodavezető a nyitónapon elmondta: a Napsugár csoport óvodásai már a Vasút soron kezdték a napot. Sikertől rövid idő alatt megbarátkozni az új hellyel, a korszerűen berendezett, tágas és világos csoportszobában a gyerekek hamar önfeledten játszottak a vadonatúj játékokkal.

Felekezeti hovatartozástól függetlenül várják a kalászi gyerekeket

Az új négycsoportos óvoda a Szent József Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium részeként, vegyes csoportokkal kezdte meg a működését.

„Sok év után Budakalász ma egy 21. századi színvonalú óvodával gazdagított. Mivel az új Vasút sori óvoda a város teljes területéről és felekezeti hovatartozástól függetlenül fogadja a gyerekeket, így a többi kalászi óvodában is jelentősen csökkennek majd a csoportlétszámok” – fogalmazott Forián-



Szabó Gergely alpolgármester.

Az Önkormányzat jelenleg három helyszínen összesen 18 óvodai csoportot működtet.

Nyílt napok lesznek a Budakalászi Jó Pásztor Óvodában

A gyerekek ma már birtokba vették az óvodát, de a hivatalos megnyitóra is rövidesen sor kerül. Az érdeklődő szülőket február 15-én 16.30-tól nyílt napra hívják, hogy személyesen is megismerhessék a nevelési elveket és a korszerű körülményeket. A gyerekeket és szülőiket közösen február 29-én és március 13-án 9 és 11 óra között várják, hogy közösen járják be az új óvodát.



Forián-Szabó Gergely alpolgármester és Kóder György önkormányzati képviselő

Óvodai beiratkozások a 2024/2025-ös nevelési évre

Nyitnikék Óvoda – 2024. április 22-23. 7.00-tól 17.00-óráig

Telepi Óvoda – 2024. április 22-23. 7.00-tól 17.00-óráig

Budakalászi Jó Pásztor Óvoda (Vasút sor) – 2024. március 14.

További információk a www.budakalasz.hu oldalon és az intézmények honlapjain.

Elkezdődött a Pomázi úti óvoda mögötti támfal helyreállítása

Januárban elkezdődött a Nyitnikék Óvoda Pomázi úti intézménye mögötti támfal helyreállítása. Az óvoda tornaterme mögötti meredek részsűről lecsúszó föld veszélyezteti az épületet, ezért 30 méteres szakaszon a kivitelező vasbeton szögtámfallal erősíti meg a meglévő, megrepedt terméskő támfalat. Emellett mechanikai és biológiai részsűvédelemmel is el látják a meredek domboldalt, valamint megújul a terület vízelvezetése is.

A beruházási költség közel 90%-át a Belügyminisztérium vis maior kere téből nyert 41 701 000 Ft összegű támogatás fedezi (BMVIS/80-1/2022 sz. támogatói okirattal elnyert összeg), a fennmaradó összeget az Önkor-

mányzat egészíti ki.

A kivitelező Geoszolg Mélyépítőipari és Vállalkozói Kft. bekerítette a felvonulási területet, melyet kamerával is megfigyel. Az óvoda tornaterme a munkálatok ideje alatt is nyitva van, de a munkaterület kikerülésével, a játszóudvar felől lehet csak megközelíteni. A támfalépítési munka elvégzésére 150 nap áll rendelkezésre a kivitelezőnek, így legkésőbb május elejére befejeződnek a munkálatok.



Óbudán járt a budakalászi Alzheimer Café közössége

Óbudai meghívásnak tett eleget január tizedikén a budakalászi Alzheimer Café. Együtt buszoztunk át az Óbudai Szociális Intézetbe, ahol a nehéz téma ellenére mégis kellemes délutánt tölthettünk el a III. kerületiek vendégszeretét élvezve.

A budakalászi Alzheimer Café 2022. szeptember 14-én alakult Balogh Csaba képviselő kezdeményezésére és szervezésében. A demencia hátterében a leggyakrabban az Alzheimer-kór áll, korai felismerése kulcsfontosságú. Ám a demenciát körülvevő hallgatás, ami leginkább a beteg szegényérzetéből és az otthonápolást végző családtag elszigeteltségéből következik, elmagányosítja a betegség környezetében élőket. A hallgatás megakadályozza, hogy a beteg panaszaival orvoshoz menjen, vagy hogy az ápolását végző személy tapasztalatait, nehézségeit megoszthassa másokkal. Városunkban a magas szakmai színvonalú előadásoknak hála, a betegségtől való félelem vagy az ápolás nehézségeivel való megküzdéshez immár több mint egy éve rendszeres segítséget kapnak a kalásziak. Megfelelő szakápoláshoz csak kevesen jutnak hozzá, viszont városunkban is nagyon sok embert érint a demenciával való együttélés, az Alzheimer Caféhoz hasonló közösségek kulcsszerepet játszhatnak a környezetünk mentális egészségének alakításában.



Dr. Göbl Richárd polgármester és Balogh Csaba önkormányzati képviselő

A kalászi közösség tagjai szerda délután együtt buszoztak a Kiskorona utcába, ahol az óbudaiak kedves szavakkal, kávéval fogadtak minket. Dr. Göbl Richárd polgármester előadásában több oldalról körüljárta a

demenciát, az Alzheimer-kórt és történeti távlatból szemléltette a betegséggel élők társadalmi helyzetét. Az eseményre Janurikné Csonka Erika, a Kalászi Idősek Klubjának vezetője különleges ajándékot, a idősek klubja receptfüzetének kiadványait hozta magával, ami rövid kerettörténetbe ágyazva a kalászi idősek feltve őrzött, régi receptjeit tartalmazza.

Budakalászi házi gyermekorvos nyerte a K&H jövő gyógyítói zsűridíját

Nyolc kiváló fiatal gyermekorvos kapta a K&H gyógyvarázs 20 éves jubileuma alkalmából létrehozott K&H jövő gyógyítói díjat. Az elismerést 40 év alatti gyermekorvosoknak ítélték oda, akik a „szívből jövő gondoskodás mellett a legkorszerűbb technológiákkal gyógyítják kis betegeiket”.



Ezúton is gratulálunk Tordas doktornak az elismeréshez!

A házi gyermekorvos kategória zsűridíját a budakalászi 2. számú gyermekorvos háziorvosa, a Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet Gyermekszív Központban is tevékenykedő dr. Tordas Dániel házi gyermekorvos, gyermekkardiológus, gyermek-tüdőgyógyász nyerte el – tájékoztatta az Önkormányzatot a K&H.

Megkeresésünkre Tordas doktor elmondta, hogy a díj odaítélésében fontos szempont volt, hogy a fájdalommentes védőoltás módszerét az elsők között vezették be itthon, illetve, hogy az eszközparkjuk az egyik legfejlettebb az országban. Kiemelte, hogy „ezek Dalloul doktornak és most már Józsa doktornőnek és Lotz doktornak is köszönhetőek”.

Mikor van / lesz nyitva a Petőfi téri bankfiók?

Az MBH Bank (az egykori Takarékbank) budakalászi betétesei és valamennyi más ügyfele joggal hiányolja, hogy a meghirdetett nyitva tartást a bank jó ideje nem tartja be. Gyakran előfordul, hogy az ATM automata nincs feltöltve, üres. Az idősebb korosztálynak gondot okoz, hogy nem lehet a városközpontban készpénzt felvenni, a banki ügyintézés miatt pedig Pomázra kell menni.

Az anomáliák miatt dr. Göbl Richárd polgármester az MBH Bank régióvezetőjéhez fordult. Jelezte, az MBH Bank Nyrt. hatályos általános ügyfélszabályzatában szereplő személyesen intézhető ügyek és szolgáltatások, illetve a bankfelügyelettel jóváhagyott más általános érvényű szabályok jelenleg nem érvényesülnek Budakalászon. Kérte, a bank gondoskodjon az ATM rendszeres feltöltéséről és tartsa be a kifüggesztett nyitva tartást (banki munkanapok).

A banktól kapott információk szerint a közeljövőben több lépcsőben bővítik a nyitva tartást. Céljuk, hogy tavasztól minden hétköznap tudják fogadni az ügyfeleket. A bank illetékesei arra is ígéretet tettek, hogy a Petőfi téri ATM gyakoribb feltöltéséről is intézkednek.



JOGERŐS A HATÓSÁGI DÖNTÉS, AZ ÁLLAMNAK KELL HELYTÁLLNIA A KÖRNYEZETI KÁROKÉRT

Az egykori Lenfonó és Szövőipari Vállalat budakalászi gyára környezeti kárainak helyreállításáról döntött nemrég a Környezetvédelmi Hatóság. Hosszas eljárások után Budakalász elérte, hogy állami költségen megtörtént a gyárterület teljes feltárása, a szennyezés pontos feltérképezése. Határozatuk, melyben az Államot kötelezik a kármentesítésre, nemrég vált jogerőssé. A részleteket lakossági fórumon mutattuk be a budakalásziaknak.

A Képviselő-testület januári ülésén beszámolót hallgatott meg a hosszú évekig szőnyeg alá söpört Lenfonó-talajszennyezés teljes körű feltárásának körülményeiről, a javasolt kármentesítésről és a Környezetvédelmi Hatóság Budakalászra nézve pozitív döntéséről. A Környezetvédelmi Hatóság határozata januárban vált jogerőssé. A részletek nem elhanyagolhatók, de fontos, hogy a kármentesítés milliárdos költsége az államot terheli, mert egykor a környezetszennyezést is egy állami vállalat okozta. Ezt belátható időn belül talajcserével és más módszerekkel kell felszámolni úgy, hogy a kármentesítés után élhető környezetet alakíthassunk ki az egykori gyárterületen.

A gyárterület 1997-től vízbázisvédelmi terület, a 2011 Egyesület ezért is tartotta kiemelt fontosságúnak a teljeskörű környezetfelmérést, a Szövőgyár környezeti állapotának évtizedek óta halogatott pontos megismerését, a szükséges beavatkozások megtervezését és elvégzését.

Budakalász 2021 januárjában önálló állapotfelmérést végeztetett és az eredmény aggasztó volt. A szennyezettség miatt hatósági eljárást kezdeményeztünk. 2021. március 30-án ennek során a hatóság is mintákat vett, amelyek megerősítették a korábbi lesújtó eredményt.

A Környezetvédelmi Hatóság ezután a tulajdonos Budakalász Város felelősségét tisztázta. Mivel a városvezetés egyértelművé tette, hogy a gyár működése a nyolcvanas években megszűnt, Budakalász pedig csak 1996-tól tulajdonosa a gyárterületnek. A város pedig nem folytat és sohasem folytatott ipari tevékenységet az egykori szövőgyár területén.



A 2011 Egyesület kezdeményezésére 2021 januárjában kezdődtek a mintavételek.

Ezek után a Környezetvédelmi Hatóság a feltárások mielőbbi folytatását és állami szerepvállalást tartott indokoltnak. A teljeskörű tényfeltérési munkákat 2023. áprilisa és szeptembere között végezték. Ennek során összesen 277 talaj- és 54 talajvíz-mintavételre került sor a gyárterületen. Az alapos ellenőrzés során több ponton találtak pakurával szennyezett talajréteget, illetve a talajvíz felszínén úszó kőolajszármazékokat. A vizsgálati eredmények alapján összesen 14 helyen találtak határérték feletti szennyeződések, a talajban nagyobb kiterjedésben kőolajszármazékokat (TPH és PAH vegyületek).

A vizsgálati eredmények és az eljárás az egykor állami irányítású Lenfonó és Szövőipari Vállalt felelősségét egyértelműsítették. Az európai környezetvédelmi normák és a „szennyező fizet” elv alapján a hatósági határozat a jogutód Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt.-t kötelezte a kármentesítő beavatkozások elvégzésére.

Az eredmények alapján kockázatbecslés készült, ebben a szakemberek javaslatot tettek a kármentesítésre. Ez alapján a határérték felett szennyezett talajt 3,5-8,5 méter mélységben kell kitermelni és elszállítani, a felszín alatti víz esetében pedig talajvíz-cirkulációs rendszert javasoltak a károk felszámolására.

A határozat szerint a beavatkozásról fél évente előrehaladási jelentést kell benyújtani a Környezetvédelmi Hatóságnak. Az első jelentés benyújtási határideje: 2025. január 15. Az záródokumentáció elkészítésének és benyújtásának határideje: 2028. november 30.

PÁLYÁZAT a Nyitnikék Óvoda (Budakalász, Pomázi út 3., és Budakalász, Szalonka utca 1/A.) **intézményvezetői feladatainak ellátására igazgató munkakör betöltésére**

A köznevelési foglalkoztatotti jogviszony időtartama: óvodapedagógus munkakörre határozatlan idejű köznevelési foglalkoztatotti jogviszony.

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő

A vezetői megbízás időtartama: határozott időre, 2024. augusztus 1-től - 2029. július 31-ig.

A munkakör betölthetőségének időpontja:

A munkakör legkorábban 2024. augusztus 1. napjától tölthető be.

A pályázat benyújtásának határideje: 2024. április 3.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt

dr. Deák Ferenc jegyző nyújt, a +36 (26) 340-266 vezetékes telefonszámon.

PÁLYÁZAT KONYHAI DOLGOZÓ ÁLLÁS BETÖLTÉSÉRE

Budakalász Város Önkormányzata pályázatot hirdet **konyhai dolgozó** munkakör betöltésére 4 órás munkaidőbe, határozatlan időre.

Közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű.

Foglalkoztatás jellege: napi 4 órás munkaidő.

A munkavégzés helye: Budakalász - általános iskola (konyha és ebédlő).

Pályázat benyújtási határideje: 2024. február 12.

Elbírálás: 2024. február 29.



KETTÉVÁGOTT CSALÁDOK

Budakalászon 1946. február 22-én az államszocialista hatalom több mint 1000 budakalászit telepített ki, ami akkor a lakosság közel harmada volt. A kalásziak Nyugat-Németországban a semmiből építették fel újra az életüket és hosszú évekig nem lehetett róluk itthon hallani. Számos régi kalászi család szakadt ketté. A tragédia nem csak a svábok életét forgatta fel, hiszen a többnemzetiségű, színes Kalászon a vegyesházasságok révén sok család anyai vagy apai ágának tagjait zsúfolták be a 33 vagon valamelyikébe. A potsdami konferencia határozataiban csak lehetőségként írták le a háború győztes hatalmai a kitelepítést, viszont a lengyel és csehországi-csehszlovákiai erőszakos elűzés után a Magyar Kormány is jelezte, hogy meg kíván szabadulni az általa németnek tartott kisebbségtől. 1946. január 19. és 1948. június 30. között megközelítőleg 200-220 ezer német nemzetiségű magyart telepítettek ki kezdetben Nyugat-, majd Kelet-Németországba. A Budakalászon történekről és hatásáról Karsainé Magdival, a budakalászi Német Nemzetiségi Egyesület vezetőségi tagjával beszélgettem, aki egy 1946-ban kettészakadt család itt maradt részében nőtt fel.

Hogyan érintette a családját a kitelepítés?

A kitelepítés után születtem, anyukám ágáról vagyok sváb származású. A kitelepítés kettévágta a családot. Anyukám szüleit a két kisebb gyerekkel kitelepítették, anyukám és a nagyobb húga itthon maradtak. Anyukám férjénél volt, mivel apukám magyar származású, nem kerültek a listára. Mondhatom, hogy az anyai ágú rokonságom 80%-át kitelepítették. Sok évig nem hallottunk a kitelepítettekről, mert félték, hogy bajunk lesz abból, ha levelet kapunk tőlük. Évek teltek el úgy, hogy az ittmaradtak semmit sem tudtak arról, hogy hol vannak a hozzátartozóik. Aztán elkezdtek jönni a levelek fotókkal, én ezekről a képekről ismertem meg a nagyszüleimet. A kitelepítés után tíz évvel, az ötvenes évek második felétől már haza tudtak látogatni és innen is ki lehetett utazni hozzájuk. A rokonaikat a Stuttgart melletti Backnang környékén telepedett le, a többi rokonság is a közelben lakott. Az anyukám két testvére tizenévesek voltak a kitelepítéskor, Németországban fejezték be az iskolát. Később anyukám öccse egy Gombáról származó szintén kitelepített magyar lányt vett el, a húga pedig egy német férfihez ment feleségül. Nagyanyám háztartásbeli volt, a nagypapa őr volt egy cégnél, onnan ment nyugdíjba. A rokonság magyarul beszélő tagjai közül a 91 éves nagynéném él még.

Mikor találkozott először a németországi rokonaival?

Először nagymamám látogatott haza, majd nagypapa. Akkor már elmúltam tíz éves. Később, mikor könnyebben lehetett jönni, szinte minden évben hazalátogattak –ők mindig úgy mondták, hogy hazajönnék. Az ötvenes évek második felétől a látogatások kapcsán kicsit lazított a hatóság. Így is sok papír kellett, például hívólevél a kintiektől,

az osztrákoktól engedély az átutazásra, Nyugat-Németországgal a Francia Nagykövetségen keresztül lehetett útlevelet, vízumot intézni. A családkból először anyukám volt kint 1957-ben, én 1965-ben voltam kint apukámmal és a húgommal.



Huj Henrik és Scherer János kitelepítették hazalátogatása. Hátsó sor balról: Márkuj (Karsainé) Magdi, Márkuj Győzőné Huj Mária, Márkuj Győző, Scherer György, Scherer Györgyné Huj Teréz, Scherer Éva. Első sor, balról: Márkuj Irén (Hugi), Huj Henrik, Márkuj Tibor, Wihovszky Józsefné Lizinényi, Scherer Jánosné, Scherer Péter, Scherer János, Scherer Márti. Fotó: Kuntz Pista bácsi

Hogy alakult a családi vagyon a kitelepítés után?

A dédapám 1912-ben épített egy nagy, emeletes házat a Budai úton. Az alsó szintet a család lakta, az emeletet kiadták. Emellett egy földjük volt a Sódinál (szerk: a mai neve Omszk-tó) és volt egy Üröm felé. A lenti földön megtermelték a konyhakerti növényeket és a kukoricát az állatoknak, a föntin ősibarackot termeltek, amit eladtak. A kitelepítéskor mindent elvettek a családtól. Mikor a nagyszüleim vagonba szálltak, a lakásukat lezárták, kihozni semmit sem lehetett. Anyukám nagyon szerette volna a nagymama varrógépét megtartani. Apukám éjjel feltörte a zárat és kihozta a saját házukból a varrógépet. Az egyik szomszéd feljelentette őt, de végül nem lett belőle ügy. A bútorokat és minden mást elhordták a házból, de hozzátartozók nem kaphatták meg. A házat az államtól egy idegen vette meg. Testvéreimmel abban a házban születünk, tizenégy évig laktunk ott, szobakonyhát béreltünk benne. Utána az anyukámék megvették ezt a Jókai utcai telket, ahol a mai napig élünk. Ők elől építettek, a kert hátsó részét a húgomnak adták meg nekünk, mi itt építkeztünk. Mikor az első házból a szüleim kihaltak, sajnos el kellett adni a házukat, mert a három testvér közül senkinek sem volt annyi pénze, hogy kifizesse a testvéreit.

Hogyan volt jelen az életükben a kitelepítés?

Mivel a szüleimnek nulláról kellett újrakezdeni szülői segítség és vagyon nélkül, ez a gyerekkoromat is meghatározta. Öten laktunk egy szobakonyhás lakásban, apukám sokat éjszakázott a munkahelyén,

így a szüleim elhatározták, hogy építkezni fognak. Az ötvenes évek végén keményen kellett spórolni, hogy haladjon az építkezés. Ezt mi, gyerekek is éreztük. Érettségi után én is munkába álltam, mert kellett a pénz a családi kasszába. A tanulmányaimat esti iskolában fejeztem be. Amire felnőtünk, a szüleim akkor fejezték be a házat. Utána kezdünk el testvéremmel egy ikerházat építeni. Sokáig csak az alsó szintje volt kész, az is egy szobakonyha, de évek alatt kialakult a mai formája.

Hol dolgoztak a szülei?

Az apukám pék volt, rövid ideig dolgozott Kalászon és a szülőfalujában, és sokáig, a nyugdíjazásáig a Haller Pál utcai pékségben. Anyukám a Lenfonóban, majd nyugdíjig a Margitszigeti Nagyszállóban dolgozott. Nem volt könnyű életük.

Anyukája ága régi, kalászi család?

Igen. Anyukám anyai ága sok generációra visszamenő kalászi sváb család. Nagymamám édesanyja 1915-ben Budakalászon halt meg hátrahagyva négy kiskorú gyermekét. Ekkor férje, a dédnagypapám az első világháborúban katona volt, a gyerekeket szétosztották a rokonok között, amíg a dédnagypapa hazajött a háborúból. Akkor magához vette a gyerekeit és a Budai úti házban éltek. Innen telepítették ki a családot. Ennek a háznak a kitelepítés óta három gazdája volt, a mostani szépen felújította. Nagypapám békásmegyeri sváb családból jött, onnan az egész rokonságot kitelepítették.

Az Ön életét hogyan befolyásolta a kitelepítés?

Hiányoztak a nagyszülők. Először képeket küldtek, utána személyesen is találkoztunk, amit mindig nagyon vártunk. Gyerekkoromban volt, aki megjegyzést tett a származásomra, még olyan tanárom is volt, aki lesvábozott.

Itt a Kalász Suliban?

Igen. Ők más gondolkodásúak voltak. Különösen nem éreztem hátrányát, de azért egy-két ilyen megjegyzés elhangzott. Mi katolikus családból jöttünk, az sem tetszett az iskolában, hogy mi nem voltunk kisdobosok és úttörők.

Most hogy tartják a kapcsolatot?

A kitelepített rokonok a gyerekeiket nem tanították meg magyarul. Mivel apukám nem tudott németül, itthon csak magyarul beszéltünk. Az utcán mindenki tudta, hogy jobb, ha nem szólal meg svábul. Középsiskolában szerettem volna németül tanulni, de az osztályomban angolt és orosz tanítottak. Gyerekkoromban a HÉV-en tót vagy szerb beszédet hallottam, de németet nem, jobb volt elhallgatni, ha valaki valaki sváb származású. A kinti unokatestvérekkel már nem tudunk kommunikálni, anyukám 91 éves testvérevel telefonon tartjuk a kapcsolatot, sőt, tavaly májusban odakint köszöntöttük fel a 90. születésnapján. Ha ő meghal, akkor vége ennek a kapcsolattartásnak. Az unokáim és a kinti fiatalok beszélnek angolul, de nincs szoros kapcsolat. Ennek sajnos vége lesz, szomorú, de vége lesz. Évekkel ezelőtt többször voltunk Németországban, még mikor Wágner Kati volt a Német Nemzetiségi Egyesület elnöke. Sok utat szervezett Trendl Ferivel Schornbachba. Nem akartunk senkinek a terhére lenni, így ezek a találkozók jók voltak arra, hogy pár órát együtt tölthessünk és beszélgessünk.



Huj Katalin (második sor, homokszínű kabátban a fiúkat átkarolva) hazalátogatása. Első sor, piros kabátban Wágner Kati, a szülei harmadik-negyedik sor második, sötétkék kabátban Weishar Emma, mögötte Klupp Pál, Wágner Kati szülei. A kép közepén, svájci sapkában Makk atya, mellette kettővel türkizöld kabátban Karsainé Magdi. Fotó: Kuntz Pista bácsi

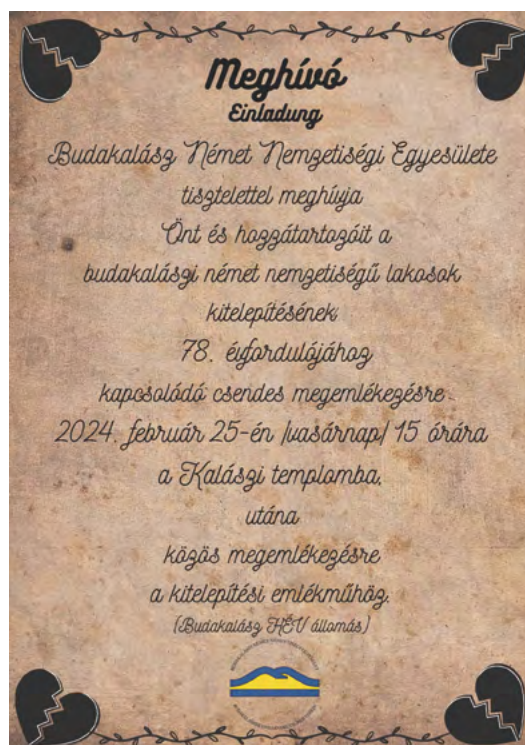
Trendl Feri szervezésében több alkalommal csoportosan jöttek kintről a rokonok. Sajnos már ilyen alkalmak nem lesznek.

Hogyan készül a kitelepítés évfordulójára?

Most a Német Nemzetiségi Egyesület tagjaként próbálom segíteni az egyesületet, tíz éve vezetőségi tag vagyok. Próbáljuk fenntartani a hagyományokat. A német csoportos óvodások és iskolások érdeklődnek, jönnek a Svábházba és ott megmutatjuk nekik a régi tárgyakat, a régi szokásokat, mint a kézműves foglalkozások, közben gyakorolják a német nyelvet. A Német Nemzetiségi Egyesületnek sok programja van. Ilyenek a Svábbál, a kitelepítési évforduló, a májusfa állítás, részt veszünk a Sétálj Budakalász rendezvényen és más városi rendezvényeken. Több alkalommal Batyus traccspartyt rendezünk, ilyenkor az egyesületi tagok jó hangulatban elbeszélgetnek egymással. Ezeknek az eseményeknek a lebonyolításában aktívan részt veszek. Az egyesületi tagok gondozzák a Svábház és az udvarát, a temetőben a régi sírokat, a Budai úti kápolnát, a Budakalász HÉV megállóban a kitelepítési emlékművet.

Az emlékmű 1996-ban, a kitelepítés 50. évfordulójára készült, 2016-ban a 70. évfordulóra márvány emlékkönyvet avattunk. Minden évben itt emlékezünk meg a kitelepítésről, idén február 25-én lesz az ünnepség. Emlékszem, mikor Zsófi tanítónéni tartotta az ünnepi beszédet és elmondta, hogy őt hogy érintette a kitelepítés. Egyik napról a másikra az osztály egy része eltűnt, ami az osztálytársakat is megviselte. Zsófi néni már 1946-ban Budakalászon tanított, nekem alsó tagozatos tanítónéni volt és még a fiamat is tanította, itt élte le az életét. Makk atya is sokat tett a svábokért, amiért az egyesület 2021-ben emléktáblát állított a tiszteletére. 1946-ban áldásával indultak útra a kitelepített budakalászi svábok.

Urbán Ákos



VÁROSRENDESZET

ÜGYES-BAJOS DOLGAINK

Háztartásunkban és a környezetünkben számos olyan váratlan esemény történhet, amikor segítségre lehet szükségünk. Elengedhetetlen ilyenkor, hogy tudjuk mivel, kihez kell fordulnunk. Dr. Ábrahám Zsoltot, a Budakalászi Városrendészet vezetőjét kérdeztük, hogy milyen jellegű esetekkel találkozhatnak a leggyakrabban, melyek azok, amiken segíteni tudnak és milyen probléma az, amivel nem a rendészetet kell elsődlegesen megkeresnünk, ha segítségre szorulunk.

Városrendészeti ügyek

A Városrendészet létrejöttének és működésének célja elsősorban a település közterületi rendjének ellenőrzése, jogszerű használati rendjének betartatása. Így a Városrendészet természetesen a helyi rendeletekben szabályozott közérdek érvényesítésnek is az eszköze, a rendőrséggel együttműködésben pedig a települési közbiztonság megőrzésének fontos szereplője. A rendészek segítik továbbá a Polgármesteri Hivatal működését, illetve más állami hatóságokkal, intézményekkel való együttműködésben egyéb segítő tevékenységet látnak el.

Az alábbi felsorolás egy kis áttekintést ad a Városrendészet szerteágazó tevékenységi köréről, vagyis arról, milyen ügyekben hívhatjuk őket az év 365 napján.

- súlykorlátozásra vonatkozó behajtási engedélyek kiadása és ellenőrzése
- közterület használati engedélyek kiadása és ellenőrzése
- védett utakra vonatkozó behajtási engedélyek ellenőrzése
- közterületen lévő üzemképtelen gépjárművek esetén: felszólítás, elszállíttatás
- közterületfigyelő kamerák figyelése, kamera felvételek mentése, kiadása a rendőrség részére
- játszóterek, fitness parkok területének és eszközeinek rendszeres ellenőrzése
- temetők állapotának rendszeres ellenőrzése
- gyomos, gazos köz- és magánterület ellenőrzés, felszólítások és szankcionálás
- kóbor ebek, közterületen lévő állat tetemek esetén szükséges intézkedések
- kidőlt fák, egyéb közterületi balesetveszély-forrás esetén riasztások
- közterületen lévő magatehetetlen, ittas, vagy hajléktalan személyekkel kapcsolatos intézkedések
- közúti balesetnél rendőrség értesítése, segítségnyújtás, forgalom segítése
- a Polgármesteri Hivatal munkatársai által végzett helyszíni szemlék, ellenőrzések biztosítása
- Családsegítő Szolgálattal és Védőnői Szolgálattal való együttműködés, címek felkeresése, karitatív tevékenység segítése
- illegális hulladéklerakás, illetve illegális égetés felderítése



- csendháborítás esetén helyszíni intézkedés
- várakozási, megállási, parkolási szabályok betartatása, szabályszegések szankcionálása
- önkormányzati közterületi rendezvények biztosítása
- honvédelmi referenci feladatok
- belterületi vadkárhárítással kapcsolatos kérelmek ügyintézése (továbbítás rendőrség, vadásztársaság felé)

Érdemes akkor tárcsázni a Városrendészet +36 70-314-6104-es telefonszámát, amikor a panaszt észleljük!

Rendészeti Iroda munkarendje:

október 1. – április 30.: minden nap 7:00 – 21:00 óráig

május 1. – szeptember 30.: hétfőtől csütörtökig, valamint vasárnap 7:00 – 22:00 óráig, pénteki és szombati napokon 7:00 – 23:00 óráig



KIHÉZ FORDULHATOK?



Ezekben az esetekben a leggyorsabb megoldás érdekében közvetlenül a szolgáltatóhoz, rend- és tűzvédelmi szervekhez, illetve egészségügyi szolgálathoz forduljunk:

Vízszivárgás, csőtörés, esetén a
Duna Menti Regionális Vízmű Zrt.:
06 27 511 511

Gázszivárgás esetén az
MVM Főgáz Földgázhálózati Kft.:
06 80 477 333

Közvilágítási hiba, áramkimaradás esetén:
ELMŰ
06 80 38 39 40

Bűncselekmény gyanúja esetén: **107**

Bármilyen tüzeset esetén: **105**

Segélyhívószám (Rendőrség, Mentők, Tűzoltók): **112**

Szomszédjogi viták esetén (például zavaró kutyaugatás, kerítésen átlógó fák) írásbeli bejelentés szükséges: Szentendrei Járásbíróság 2000 Szentendre, Dózsa György u. 85. Telefon: 06 26 311 118

Egészségügyi ügyeleti ellátás sürgős esetekben: **1830**



HŐKAMERÁS DRÓN IS SEGÍTI A KALÁSZ ÖTE MUNKÁJÁT

Pilóta nélküli légi járművek, azaz drónok használatára, vezetésére szerzett diplomát 2021-ben Szilvási László, a Budakalászi Készenléti Önkéntes Tűzoltó és Önkéntes Mentőszervezet Egyesületének (Kalász ÖTE) alelnöke, önkéntes tűzoltója. Napjainkban már szakmai folyóiratok szerkesztői és képzési központok vezetői is számítanak a tapasztalt szakember tudására.

A Kalász ÖTE küldetése a tűz megelőzés, a tűzvédelmi kárelhárítás és mentési feladatok ellátása, továbbá működéjük fontos része az ifjúság nevelése és hagyományok ápolása is. 2023 szeptemberében a KÖTE együttműködési megállapodást kötött Budakalász várossal. Az egyesület Budakalászon teljesít szolgálatot, drónos kutató-mentő tevékenységünk viszont kiterjed Budapestre és egész Pest megyére is. Az önkéntesek között dolgozik nővér, fegyveres pénzügyőr, tűzoltó, mérnök is, illetve még sokan mások, akik idejüket nem sajnálva nyújtanak segítséget a bajbajutottaknak.

Szilvási László, a Budakalászi Önkéntes Tűzoltó Egyesület alelnöke és önkéntes tűzoltója pilóta nélküli légi járművek használatára, vezetésére szerzett diplomát 2021-ben. A tulajdonában lévő drónt elsősorban eltűnt személyek keresésére, illetve gócpontok felkutatására használja. A speciális, hőkamerával is ellátott eszköznek nagy hasznát veszik a kutatások során. Legutóbb december végén, az árhullám levonulásakor használták a drónt az árterületen.

„Néhány évvel ezelőtt vásároltam egy drónt és az volt a célom, hogy a lehető legjobban megismerjem a működését. Maximalista

emberként az összes létező funkciót megismertem, megtanultam. Amikor a Kalász ÖTE tagja lettem, megfelelő tudás birtokában voltam ahhoz, hogy elinduljak az egyetemi képzésen. Végül 2021-ben szereztem diplomát a Nemzeti Közszolgálati Egyetemen 150 óra képzés után a pilóta nélküli légi jármű kezeléséből. 2023-ban is több bevetésen vettünk részt, a legtöbbször eltűnt személy keresése volt a feladat, egy alkalommal pedig egy tüzeset kapcsán kaptam felkérést, amikor hőforrásokat, gócpontokat kellett felfedezni a lángok eloltását követően” – emlékezett vissza Szilvási László.

Napjainkban már szakmai folyóiratok és képzési központok is számítanak Szilvási László tudására. A Kalász ÖTE önkéntes tűzoltója vitaindító cikksorozat elkészítésére kapott felkérést a Védelem című online magazin és a Tűzvédelem című lap munkatársaitól, emellett pedig megbízták azzal, hogy a tudás megosztása és egysegítése céljából képzéseket tartson azoknak a tűzoltóknak, akik a bevetéseken drónt alkalmaznak.



„MOST ÜTÖTTEM EL EGY NYAMVADT BICIKLISTÁT”

Január 23-án a József Attila utca egyik kijelölt gyalogátkelőhelyén 7 és 10 éves gyermekei szeme láttára gázoltak el egy édesanyját. A fiatal sofőr az álló kocsisort előzte, amikor a baleset bekövetkezett. Az édesanya medencecsonttörést szenvedett, műteni kellett.

A kétgyermekes édesanya a közösségi médiában így számolt be a történetéről: „Már csak 3-4 percre vannak otthonról. Gyalogosátkelőhöz érnek, leszállnak a bicikliről, mert csak úgy szabályos átkelni, ezt a gyerekek is betéve tudják. Mint minden nap a délutáni csúcsidőben, most is az átelleni oldalon áll a dugó. Anyuka meg is dicséri a kisebbik fiút, milyen szépen megállt a zebra előtt”.

Az édesanya a saját bevallása szerint benézett balra, meggyőződött arról, hogy nem érkezik autó, ezt követően szólt a fiainak, hogy indulhatnak. Majd ő maga is lelépett a járdáról. A következő pillanatban jobbról egy autó elgázolta. Csak egy pillanatra látta a fehér motorhátetöt, mielőtt megtörtént volna a baj. Anna még az aszfalton fekvő is csak azt kérdezgette, hogy a gyermekei rendben vannak-e. Beszámolója szerint a gázoló az autóból kiszállva a fiai füle hallatára emelte fel a telefonját, és mondta valakinek: Most ütöttem el egy nyamvadat biciklistát. A sofőr ezt követően az áldozat – időközben a helyszínre siető – férjének is csak annyit mondott: sajnálom.

A rendőrség az eset kapcsán a következő tájékoztatást adta: a Szentendrei Rendőrkapitányság Közlekedésrendészeti Osztálya közúti baleset okozása miatt indított eljárást a húszéves sofőr ellen, aki a gyalogost észlelve fékezett, de megcsúszott, kidöntött egy oszlopot és egy kandelábernek csapódva állt meg.

Dr. Turi-Kovács Áron Péter rendőr alezredes kapitányságvezető Budakalász jegyzője, dr. Deák Ferenc kérdésre válaszolva jelezte, a Szentendrei Rendőrkapitányság kiemelt figyelmet fordít a gyalogosok biztonságos közlekedésére, fokozottan és visszatérően fogják ellenőrizni a gyalogátkelőhelyek környékét.



(képünk illusztráció)

INTÉZMÉNYI HÍREK

Kalász Suli



„Mosolyóra” programsorozat a Kalászi Suliban

A „Mosolyóra” program egy az élménypedagógia alapjaira épülő foglalkozássorozat, amely az ötödik és hetedik évfolyamos osztályainkban segíti a közösségépítést. A rendhagyó órák egyik kiemelt célja, hogy a tanulók az előttük álló tanulási helyzeteket tervezéssel indítsák és sikerélménnyel zárják. Mindezt pedig képesek legyenek a hétköznapiakra is adaptálni. Az így átélt sikerek közösségi és egyéni szinten is hatnak a résztvevőkre. Oldják a gyermekek zárkózottságát, csökkentik az elszigetelődést, a stresszt, fejlesztik a kapcsolatteremtési képességüket, az empátiát. A programsorozat egyik foglalkozásán még egy terápiás kutya is segíti a tanulók motiválását, ösztönzi őket a feladatmegoldásban.

Téli falmászókupa

Idén is megrendeztük a már hagyományos téli falmászókupát. A gyerekek két korcsoportban mérhették össze erejüket! Az 1. korcsoportban az 1-2. osztályos tanulók, míg a 2. korcsoportban a 3-4. osztályos tanulók versenyeztek egymással.

Ancient Greece -
Athén és Spárta
kiállításán jártunk
az 5.a osztállyal

A hosszú téli szünet után tárlatvezetőnk segítségével átismételhetjük az eddig tanultakat és sok új információval gazdagodtunk a műkénéi kultúrától egészen Nagy



Patakpart Általános Iskola



Újévi dicsőségeink

III. korcsoportos fiú csapatunkkal (Bárdosi Bálint, Jakab Mihály, Jáki Márton, Masszi Viktor, Módi Kristóf, Tátrai Márton, Záhonyi Nándor) Szentendrén voltunk a Ferences Sportcsarnokban a térségi kézilabda Diákolimpia első fordulóján, ahol második helyezést értünk el. A következő forduló február elején rendezik iskolánkban. Köszönjük a csapat támogatását Mitróné Sergő Virág testnevelő tanárunknak!



Sándorig, miközben hatalmas szobrokat és építményeket csodálhattunk meg. Szó volt történetírásról, színházról, filozófusokról, matematikusokról, építészetről és persze sok-sok legendáról a görög mitológiából.



Sítábor 2024

A karintiai Koralpe hegyei szolgálták helyszíneként a 2024-es Kalász Suli baráti körös sítábornak január 8-12 között. Nagy létszámmal vettünk részt rajta, összesen 62 fővel sieltünk hol hideg, szeles, hol szikrázó napsütésben a jól karbantartott pályákon. Három csoportban (kezdő, középhaladó és haladó) tanulhatták és fejleszthették a résztvevők a si tudományukat. Sokat fejlődött a gyerekek technikája. Esténként közös játékokkal múltattuk az időt, amit a felnőttek spontán, vidám hangulatú csapatépítése zárt le.



Kedves Leendő Elsősök! Kedves Szülők!

Várunk minden érdeklődőt a
Kalász Suli
„Iskolába hívogató”
programjaira
2024-ben!

- Szülői tájékoztató: 2024. január 29., 17:00 (Csak szülőknek.)
- Kézműves és német foglalkozás: 2024. február 12., 17:00
- Tornatermi és német foglalkozás: 2024. március 4., 17:00 (Váltócipőt kérünk.)
- Bemutató órák: 2024. április 10., 8:00-10:00 (Csak szülőknek.)

Mindenkit szeretettel várunk!

Úszás Diákolimpián vettek részt Százhalombattán január utolsó hétvégéjén alsó tagozatos tanulóink, ahol a következő eredményekkel zártak:

Negyedik évfolyamos csapatunk (Kubovics Janka, Mester Bálint, Ollé Bertalan, Schmidt Luca) 4x50m mix váltóban 4.helyezést ért el.

Egyéni számban induló tanulóink eredményei a következők:

Mester Bálint (4.P) 5. hely 50m hátón és 13. hely 50 m gyorson,
Schmidt Luca (4.P) 7. hely 50m gyorson és 7. hely 50 m hátón,
Mester Anikó (2.GY) 12. hely 50 m mellen és 18. hely 50 m gyorson,
Ollé Bertalan (4.C) 16. hely 50 m mellen és 20. hely 50m hátón,
Solymosi Szabolcs (4.C) 18. hely 50m hátón és 33. hely 50m gyorson.
Köszönjük a csapat támogatását Mester Bálint testnevelő tanárunknak!

Szülői bál

Al Capone Mulatójában zártuk a januárt iskolánk 2. szülői bálján, ahol az 1920-évek Amerikájából kaptak néhány órányi ízelítőt a hozzánk látogatók. Köszönjük a szülői közösség tagjainak, iskolánk munkatársainak és a rendezvény megvalósulását bármilyen módon támogatóknak, hogy ismét egy emlékezetes estével gazdagították közösségünket! A rendezvény teljes nyereségét a Patakpart Iskoláért Alapítvány céljainak megvalósulására, iskolánk életének támogatására fordítjuk.



Szentistvántelepi Általános Iskola



Edu&Fun 3.a

A tanév egyik legjobban várt programja a 3.a-ban, az Edu&Fun interaktív bemutató volt. Nagy izgalommal várták a gyerekek, vajon mennyi újdonsággal fognak találkozni a parkban. Várakozásunk nem volt hiábavaló, mert órákon keresztül tartó izgalmas élményben volt részünk. Csoportban, párban és önállóan is volt lehetőségünk megismerni az edukációs robotokat. Terveztük és programoztuk Dash-t. Kipróbálták a Dragonframe alkalmazást. A suliból már jól ismert Beebot-tal mindenki rutinosan játszott. A Greenbox technika egyaránt elvarázsolta a fiúkat és lányokat is. Az egyik legviccesebb Ozobot, a mini padlórobot volt.

Strawbees, mBot2 is hasonló élményt nyújtott a harmadik a-soknak.

Bárány Márta 3.a

Sünórák az alsó tagozaton

Az alsó tagozatos gyerekeknek lehetősége nyílt arra, hogy részt vegyenek egy sünórán. A 3.b osztályhoz Kelemen érkezett, az afrikai fehérhasú törpesün. Megtudtuk, mi mindent ehett az éjszakai ragadozó, mire kell ügyelni, ha valaki hobbiállatnak szeretné tartani. Az élénk, érdeklődő, kedves kis állatot azonnal a szívünkbe zártuk.

Benedek Eszter 3.b

Színjátszók Kurityánban

Újra felkerestük a borsodi kurityáni hetes iskolát és nevelőotthont, ami egyben gyógypedagógiai intézmény is. Régi barátaink nagy várakozással és szeretettel fogadtak. Kicsit talán haza érkezünk ilyenkor. Kora reggel indultunk, mivel még Miskolcon a Színháztörténeti Múzeumban egy csodás interaktív, igazi színjátszó foglalkozás várt minket, amelyet az ottani igazgató, Mikita Gábor vezetett nagy hozzáértéssel. Teljes felszabadultsággal és aktívan vettek részt ebben a gyerekek, amikor is időkapukon mehettünk át és élhettük meg különböző koroknak a színházi kultúráját. Végül Shakespeare által megfogalmazva, az emberélet különböző korszakait jelenítették meg a színjátszóink káprázatos jelmezekbe bújva.

Kurityánba érkezve a műsor most Nagy Bogi, híres celeb szívhez szóló éneklésével kezdődött, aki egy spontán kis koncertet tartott. Aztán az otthon műsorát néztük meg a Mikulásról, nagyon vidám és mozgalmas volt, a fiatalok, akik többen már 16-18 évesek, hihetetlen ritmusérzékről tettek tanúbizonyságot. Végül mi adtuk elő az aktuális misztériumjátékunkat. A színjátszó csoportunkra Nagy Bogi csak annyit mondott, hogy „ezek nem átlagos gyerekek”. Ezután jöttek a barátkozások, műhelyek, játékok és a sütités.

Látogatásunkat évek óta összekötjük egy nagymérvű iskolai adománygyűjtéssel. Két mikrobuszt töltöttünk meg teljesen az adományokkal, melyeket a Szaléziák segítségével juttattunk Kurityánba. Ezzel tolmácsolom is az ottani igazgató úr, Koncz Árpád hálás köszönetét, akinek a vezetésével működik ez az intézmény, elkötelezett, lelkes, szeretetteljes pedagógusokkal. Idei turnénkat G. Szabó Zita tanárnővel nagy összehangoltságban vezettük.

Wettstein Etelka drámatanár

Diákolimpia eredmények

A Pest vármegyei asztalitenisz verseny fiú csapat kategóriában a Szilágyi István, Tündik Jakab, Lukács Andor első helyezést érték el és továbbjutottak az országos döntőbe.

High-tech Suli iskolák versenye

A High-Tech Suli iskolák között meghirdetett versenyre kollégánk, Pappné Pócsik Zsuzsanna is pályázott. 22 versenymű érkezett, a projekteket 4 tagú zsűri véleményezte.

Az alsó tagozat – rövid, 1-5 tanórányi jogyakorlat kategóriában II. helyezést ért el a Szentistvántelepi Általános Iskola a „Maja, a méhecskerobot kalandjai” elnevezésű programjával. Az I. és II. helyezést elért pályázók a kiírásban megadott bruttó összeghatárig eszközválasztásra jogosultak.

Időutazás a Magyar Nemzeti Galéria remekművei között

Osztályprogramunkon a Nemzeti Galéria gyűjteményének legkiemelkedőbb alkotásait vettük szemügyre. A késő középkortól a 19. századon át egészen a közelmúltig tartó képes időutazás során megismerkedtünk a magyar festészet legismertebb alkotóival és alkotásaival, kitérve a korszakokra, stílusokra, a művészetet alakító történelmi, társadalmi változásokra.

Nádas Kati és a 8.a

Bolyai Természettudományi Csapatverseny

Január 12-én került sor a Bolyai Természettudományi csapatverseny körzeti fordulójára. Iskolánkat 19 lelkes csapat képviselte a már évek óta hagyománynak tekinthető eseményen. Kiemelkedő helyen végzett a 4.a osztályból a „Leccsap a Ketchup” csapata (Horváth Hédi, Nagy Ábel, Angyal Máté és Menyhárt Nándor). Felkészítő tanárunk Író Zsuzsi néni. Míg felső tagozaton 9. helyezést ért el a 7. b osztályból a „Molekulák” csapata (Somfai Regina, Kereszturi Anna, Tamás Helga, Kovács Lili). Felkészítő tanárunk: Rakics Rita néni.

Horváth-Bodzás Ildikó

A magyar kultúra napja – „Nyelvében él a nemzet”

Széchenyi István halhatatlan szavait Kodály Zoltán egészítette ki jó pár évvel később:

„Kultúrát nem lehet örökölni. Az elődök kultúrája egykettőre elpárolog, ha minden nemzedék újra meg újra meg nem szerzi magának.” Ezek a mondatok dolgoztak bennem, amikor tisztelt kollégáimmal, Jancsó Katalinnal és Domszky Andrásné Eszterrel együtt elkezdtek szervezni iskolánkban a magyar kultúra napját.

Hogyan tudnánk a Himnusz születésének dátumát, a nyelv és a nemzeti kultúra fontosságát az azt illető módon megünnepelni a gyerekekkel? Hogyan tudnánk megszólítani őket úgy, hogy az kompatibilis legyen a mai generáció érdeklődésével és orientációjával?

Ezért döntöttünk úgy, hogy sok választási lehetőséget, felületet kell adni arra, hogy a gyerekek a klasszikus és modern eszközökkel egyaránt meg tudják valósítani kreatív elképzeléseiket.

Nem várt sikert arattunk ezzel. Mivel lehetőségük nyílt hagyományos és digitális ábrázolásra is, a plakát, a versillusztráció ugyanúgy megengedett volt, mint a ppt vagy a telefonnal forgatott film. Azon vettük észre magunkat, hogy az iskola szinte minden évfolyama minőségi, időigényes és magas színvonalú munkáik tömegét tárja elélnk.

Hihetetlenül nehéz dolog volt kiválasztani a kiállítandó alkotásokat, hiszen csak két tablónyi hely állt rendelkezésünkre, de annyi csodálatos alkotás készült, hogy a tízszere sem lett volna elég.

Gazdag István

Nyitnikék óvoda



Mozogjunk!

Szeretjük, ha a gyerekek sokat mozognak. Jó látni őket futni, kismotorozni, biciklizni, hintázní, csúszdázni. A gyerekek nagytöbbsége szívesen és ösztönösen sokat mozog, ha van számukra kellő hely és idő. Fontos számukra, hogy mindezt szabad levegőn is megtegyék, hogy a bennlévő energiák kiszabadulhassanak; nyugodtabbá válnak utána, jobban esznek és pihentetőbben alszanak.

Nekünk szülőknek és szakembereknek mikor, mire kell felfigyelnünk? Kisgyermeknél a mozgás minősége és mennyisége fontos információt ad az idegrendszer állapotáról.

Melyek lehetnek az árulkodó jelek? Ha azt látjuk, hogy hárt bizonyos játékokat (mászóka, csúszda, hinta, bicikli, kismotor...) vagy segítséget igényel, mert sok esetben bizonytalan (fogd a kezem, lökj a hintán...). Érdemes gyanakodnunk, ha azt vesszük észre, hogy nem szereti a nagymozgásos játékokat, inkább csak homokozik, inkább csak csendben üldögélve szeret játszani. A gyerekek éppúgy, mint bárki más, azt szereti tenni, amiben ügyes és sokszor elkerüli azokat a tevékenységeket, amiben ügyetlen, kudarcra van (a szépen rajzoló egyre szebben rajzol, az ügyes labdaérezkű egyre ügyesebben focizik). Erőltetni nem érdemes vagy rábeszélni, netalán erőszakolni egy hártott mozgást vagy játékszer.

Ha figyelmes és türelmes segítségnyújtásunk hatására sem ügyesedik a gyermekünk, érdemes egy szakembert felkeresnünk (korai fejlesztő, mozgásterapeuta, gyógytornász stb).

Tud-e túl sokat mozogni a gyerek és lehet-e a túl sok mozgás is probléma? Bármily meglepő a válasz, igen. Ha azt látjuk, nincs veszély- vagy félelemérzete a kisgyerekeknek, ha kevésbé tud meggondolt lenni mozgásos játékok közben, ha túlzó gyorsaságában nekimegy dolgoknak és felborít sokszor tárgyakat vagy balesetet okoz, akkor érdemes fokozottabban figyelni a jelenségre. Ha nem tud lassítani, ha fáradtság esetén bepörög a viselkedése, ha kapkodás jellemzi őt, akkor egy idő után érdemes tanácsot kérni szakembertől.

Míg az ügyetlenebb, lassabb, keveset mozgó gyerekeket könnyebb tolerálnia a környezetének, addig a szélvész gyerekek nevelése sok esetben megterhelőbb. Nagyon fontos tudnunk, hogy mindkét tünetcsoport hátterében sok esetben megtalálható az idegrendszer fejletlenebb, szervezetlenebb működése, ami később kihatással lehet a figyelemre, a grafomotorikára, az iskolában az írásra, olvasásra.

Csipke Kira



POMÁZI ÜZLETÜNKBEN FANTASZTIKUS EXTRA AKCIÓKKAL VÁRJUK!



naponta friss zöldség,
gyümölcs



friss húsok
széles választéka



frissen süített
pékáru mindennap!



minőségi sajátmárkák
kedvező áron



fantasztikus
non-food akciók

**KERESSE A HETI SZINTEN MEGÚJULÓ EXTRA AKCIÓKAT
A POMÁZ, JÓZSEF ATTILA UTCA 32. SZÁM
ALATTI ÜZLETÜNKBEN!**

Zeneiskola



December 9-én iskolánk Adventi Tanári Hangversenyén színes műsorral örvendeztettük meg a közönséget. A barokk zenétől a XX. századi zenén keresztül a népzeneig, sőt Dömény Krisztián kollégánk looper technikával készült kortárs citera darabjaig változatos stílusú muzsikák hangzottak el. Fellépett a klasszikus zenészek közül a Variety Band, Soós Zsófia, Tóth Orsika, Keszler Krisztina, Lovas Bettina és Lozsányi Soma, valamint a népzeneészek közül Takács Borbála, Töreky Borbála és Csoóri Sándor. Az utolsó számban - mely idén egy Betlehemes volt - hagyományainkhoz híven a tanárok zene- és énekkara kiegészült a népi énekes és szolfézsoos növendékek karával. Megható volt, amikor elköszönésképpen a jelenlévő közönséggel együtt énekeltük el a Csendes éj című karácsonyi dalt.



December 10-én a szentendrei Péter Pál Templomban a Villő együttes 25 éves jubileumi koncertjén vettünk részt. A 6 alkalomból álló hangversenysorozat 2. állomása volt ez, melyen Papp Ágnes kolléganőnk - az együttes alapító tagja - népi énekes növendékei és néhány kollégánk is szerepelt a műsorban.



December 16-án a budakalászi Auchan áruházban térzenét adtak növendékeink és a Soós Zsófia kolléganőnk által vezetett Budakalászi Református Kórus.

3 félórás blokk hangzott el, melyben a kóruson kívül fellépett iskolánk tamburazenekara, egy gitár duó és egy szaxofon-zongora duó is.



A Viola Egyesületnek köszönjük az ajándékba kapott 10 db Operajegyet, mellyel ezek a növendékek Ránki György: Pomádé király új ruhája című meseoperáját tekinthették meg a gyönyörű Operaházban. Köszönjük Jónás Andreának, a szülői munkaközösség tagjának, hogy elkísérte a gyerekeket az előadásra!

Január 22-én a Faluház által, a Magyar Kultúra Napja alkalmából rendezett „Hang és szó” c. zenés felolvasó esten a hegedű, cselló, zongora, harmonika, tambura, citera és népi ének szakos növendékek és tanárok léptek fel.



A legérdekesebb szám Pataki Ádám kollégánk Séta a zeneiskolába című négykezes darabja volt. A zeneszámok szervezését Menyhárt Mária és Pataki Ádám látta el.



Január 27-én a II. Paks-Budakalász Harmonika Találkozón Pataki Ádám szervezésében a 2 iskolából és a budapesti Weiner konziból Pataki Ádám, Papp Olga és Krickij Szergej 19 növendéke és sok-sok érdeklődő hozzátartozó vett részt.



A koncerttel, kvízzátékkal gazdagított találkozót uzsonnával, harmonika tortával és ajándékokkal fűszereztük a szülők, valamint az alapítvány segítségével és támogatásával.

Hermeszné Uracs Mónika,
igazgató



EGÉSZSÉG

Az orvos, akihez bizalommal fordulhatunk a kérdéseinkkel

DR. JÓZSA ESZTER BUDAKALÁSZ GYERMEKORVOSA

Idén január 1-től dr. Dalloul Hicham gyermekorvos praksisát dr. Józsa Eszter vette át a budakalászi Egészségházban. Az új gyermekgyógyász doktornőt már régebb óta megismerhették a budakalászi gyermekes családok, hiszen mindkét rendelésen vállalt már helyettesítést. A gyermekorvosi rendelő munkatársai és a praxisba tartozók is örömmel fogadták magas szintű szakmai felkészültsége, precizitása és empátikus hozzáállása miatt. Dr. Józsa Eszterrel beszélgettünk hivatásáról, pályájának alakulásáról.

Miért választotta az orvosi hivatást?

Mind a szűkebb, mind a tágabb családban is mérnökök, zentanárok vettek körül gyerekkoromban, nem voltak köztük orvosok. Utolsó éves gimnazista koromig hozzájuk hasonlóan én is zenetanárnak készültem, de a színpadi szereplés soha nem vonzott. Nagyfokú lámpalázam miatt azonban meg kellett hoznom azt a döntést, hogy lemondok a zenetanári pályáról. Egyszer, amikor kórházba kerültem, egy nagyon empátikus orvos kezelt, akinek a személye mély benyomást tett rám. Az ő hatására választottam végül az orvosi hivatást.

Hogyan alakult a szakmai pályája?

Középiskola után, felvételre készülve a Heim Pál Kórházban dolgoztam segédápolóként, ahol már az orvosi egyetem előtt egy kicsit beleláthattam a gyógyító munkába. Tanulmányaimat a Pécsi Tudományegyetemen végeztem el, majd pályakezdő orvosként a Pest Megyei Flór Ferenc Kórház Gyerekosztályán kezdtem dolgozni. Szakképzésem alatt sok klinikán és gyerekórában töltöttem hosszabb-rövidebb időt, miközben fő munkahelyem a kistarcsai kórház maradt. Ezek alatt az évek alatt már a koraszülött/újszülött kortól kezdve egészen 18 éves korig bezárólag kezeltem gyermekeket. Mindenféle esettel találkoztam, ami jó alapot adott a körzetben történő önálló munkavégzéshez. A gyermekgyógyász szakvizsga megszerzése után kezdtem el alkalmanként helyettesíteni Budakalászon.

Miért lett gyermekorvos? Mit szeret ebben a szakterületben?

Mindig gyerekcentrikus voltam, a gyerekek őszintesége, lelkülete és gyógyulni akarása nagyon megragadott már az egyetemi gyakorlatokon is.

Hogyan került Budakalászra? Miért éppen Budakalász?

A harmadik gyerekemmel otthon töltött idő alatt Dalloul Hicham doktor úr keresett meg, hogy alkalmanként tudnék-e helyette-

sítésben segíteni. Később Tordas doktor

urat is helyettesítettem, amíg ő a szakvizsgáira készült. Nem vagyok budakalászi, de a férjemmel, aki tengerbiológus és bűvároktató és három lányunkkal (5, 9 és 11 évesek) Óbudán élünk, közel a rendelőhöz.

Mivel tölti a szabadidejét?

Nagyon szeretek sütni-főzni, ezenkívül sokféle kézműves és kreatív elfoglaltságot kipróbáltam már. Ugyan nem lettem zenetanár, de a klasszikus zene továbbra is meghatározó érték maradt az életemben.

Mire számíthatnak a körzetébe tartozók?

A pácienseimnek és a szülőknek próbálok mindig érthetően elmagyarázni minden esetben a betegségük és a kezelés lényegét, mert így érhető el jó együttműködés és a bizalom, ami a hatékony orvoslás nélkülözhetetlen feltétele.

Mi az, amire nagy hangsúlyt fektet a praxisában?

A védőoltásokkal megelőzhető súlyos betegségek elleni immunizációt kulcskérdésnek tartom. A másik nagyon fontos szempontom, hogy csak ténylegesen megalapozott szakmai döntés alapján írok fel antibiotikumot. A gyermekgyógyászoknak különösen fontos szerepük van abban, hogy a felnövekvő generáció a lehető legritkábban kapjon antibiotikumot, mert a kórokozók antibiotikum-ellenállóképessége drasztikusan nő, ezen kívül számos későbbi kedvezőtlen hatása is lehet az egyén egészségére a gyakori antibiotikumhasználatnak.

A budakalászi gyermekorvosok rendelési idejéről és a gyermekorvosi ügyeletről honlapunkon (budakalasz.hu) tájékozódhatnak.

Gulyás Rita



ÜGYELETI ÁTSZERVEZÉSEK

Változott az orvosi ügyeleti ellátás

Februártól Pest megyében is bevezették az új, központi ügyeleti rendszert, ami a budakalásziakat is érinti: Pomázon megszűnt az orvosi ügyelet, helyette Szentendrére kell menniük a budakalásziaknak a hirtelen jelentkező, sürgős ellátást igénylő panaszokkal. Az új ügyeleti ellátással kapcsolatban több kérdés is felmerült, ezekre leginkább a tapasztalatok fognak válaszokat adni.

Eddig, ha a budakalásziaknak a felnőtt vagy gyermekorvosi rendelési időn kívül halasztást nem tűrő panaszokkal orvoshoz kellett fordulni, akkor Pomázra mehetek, az önkormányzatok által fenntartott orvosi ügyeletre, ahol helyben ellátást biztosítottak, súlyos esetben pedig az ügyeletes kórházba irányították a felnőtt és gyermek betegeket egyaránt. Februártól azonban az ügyeleti rendszer megváltozott:

Megszűnt a pomázi ügyelet, a helyette bevezetett új, központi ügyeletet a 1830-as telefonszámon érjük el, személyesen Szentendrén, a Bükköspart 27. szám alatt lévő orvosi rendelőbe mehetünk hétköznap 16:00 és 8:00 óra között, valamint hétvégén és ünnepnapokon. Az ügyeleti központban hétköznap 16:00 és 22:00 óra között, hétvégén 8:00 és 14:00 óra között háziorvosi ügyelet fogad, egyéb időben a mentőszolgálat munkatársai nyújtanak ellátást!

Segítséget jelent a lakosságnak, hogy egyetlen telefonszámot kell megjegyezni: ügyeleti időben jelentkező súlyos panasz, tünet esetén hívjuk a 1830-as egységes ügyeleti telefonszámot, ahol szakmailag felkészült diszpécsernek adnak tanácsot, indokolt esetben ügyeleti kocsit küldenek ki a beteghez, életveszély esetén azonnal mentőt riasztanak.

A szentendrei ügyelet a korábbi pomázi szolgáltatáshoz hasonlóan vegyes ügyelet, tehát gyermekeket is ellát. Kifejezetten gyermekügyelet legközelebb Vácon érhető el, de a szentendrei ügyeletes orvos kérdés esetén telefonon is konzultálhat gyermekorvossal. A megváltozott ügyeleti struktúra előnyeként említik a kivonuló egységek rugalmasabb, központi vezénylési rendszerét, azaz Budakalászra akár más ügyeleti központból is tudnak kivonuló egységet küldeni.



Fotó: OMSZ

AZ ÜGYELETI ALAPELLÁTÁS TELEFONSZÁMA GYERMEKEK ÉS FELNŐTTEK ESETÉBEN IS:

1830

A bevezetést megelőzően tartott szakmai tájékoztatón az OMSZ képviselője elmondta, hogy a más megyékben már működő rendszer tanulsága alapján – a korábban akár indokolatlanul is igénybe vett helyi ellátáshoz képest – kevesebb esetszámra számíthatnak. Ugyanakkor kockázatként merült fel az Országos Mentőszolgálat ellátási kapacitása, hiszen sokszor hallani hosszú kéréses időről, ami leginkább a központoktól távol eső településeket érinti hátrányosan. Elhangzott továbbá, hogy ha minden praxissal rendelkező orvos vállalja a kötelezővé tett ügyeleti beosztást, úgy orvosként, havonta összesen kb. 6 órányi ügyeletet jelent. Sok orvos eddig is vállalt ügyeletet, számukra ez kisebb változás, akik viszont eddig nem végeztek ilyen ellátást, most új kihívással néznek szembe.

Nagel István alpolgármester az orvosi ügyeleti rendszer változásával kapcsolatos tájékoztató fórumot követően a következő szavakkal biztatót:

„Minden változás kockázatokkal jár, a gyakorlatban meglátjuk, hogy működik az új központi ügyeleti rendszer, amire az önkormányzatoknak már nincs közvetlen ráhatása. Az OMSZ megígérte, hogy szükség esetén változtat a rendszeren. Mi nyomon fogjuk követni az adatokat és mindent megtesztünk, hogy az ellátás megfelelő minőségben és kapacitással elérhető legyen minden budakalászi számára.”

Gulyás Rita

HÍRLEVÉL FELIRATKOZÁS

Iratkozzon fel Budakalászi hírlevelére és értesüljön kéthetente a város legfontosabb történéseiről!

A feliratkozónak a megjelenés napján a Budakalászi Hírmondót is saját e-mail fiókjukba küldjük.



„Falkában minden könnyebb”

A budakalászi Egészségklubban jártunk

A 2005 szeptembere óta működő Egészségklub több mint 240 tagot számlál és minden napra kínál programokat. Az általuk szervezett tavaszi és őszi szűrővizsgálatokon rendszeresen fennakad egy-egy lakótárs valamilyen kezdődő betegséggel. Az időben történő felismerés pedig döntő fontosságú a betegség kimenetelét tekintve. Nagy Edittel, az Egyesület elnökével és Németh Erika vezetőségi taggal, a klubház vezetőjével beszélgettem.

Hogy jött létre az Egészségklub?

Nagy Edit: Gál Katalin doktornő, jól ismert kalászi háziorvos kezdeményezte egy egészségvédelemmel foglalkozó csoport létrehozását. Olyan személyeket keresett, akik a szervezésben társai lehetnek. Így találta meg Garami Lászlóné Margót, majd segítségével tízen megalapították a Kalász Klub az Egészségért nevű szervezetet, mely a Magyar Rákellenes Liga budakalászi alapszervezeteként kezdett működni. Gál doktornő egészségügyi szakembereket hozott, ismeretterjesztő előadásokat szervezett. Majd 2008-ban kezdődtek a szűrések (nőgyógyászati, bőrgyógyászati és urológiai), melyek köre folyamatosan bővült és a klub tagétszáma is gyorsan növekedett. Klubdelutánok, kirándulások mellett heti rendszerességgel indultak a szárazföldi és a vízitorna órák. Évekig a Faluházban szerveztük a foglalkozásainkat, de egyre nehezebbé vált a teremfoglalás.

Hová kerültek át a foglalkozásaik?

Nagy Edit: 2017 végén kerestük meg Rogán László egykori polgármester urat. Hosszas beszélgetés, egyeztetés után ajánlotta a fel a volt BÉSZKÜ (Budakalászi Tanács Költségvetési Üzeme) területén üresen álló, nagyon elhanyagolt állapotú faházat. A siralmas állapota ellenére elfogadtuk, és az egyesület tagjai mintegy kéthavi megfeszített önkéntes munkával használhatóvá tették. A munkákban részt vállaló tagoknak örök emlék marad ez az építőtáborra hasonlító két nyári hónap.



Fotók: Nagy Edit

Németh Erika: A házat szükségleteink szerint saját erőből be is rendeztük. Azóta minden rendezvényünket, tornafoglalkozásunkat itt tartjuk, és időnként más civil szervezet is igénybe veszi a termeinket. Igaz, itt nem tudunk 20 fős foglalkozásokat tartani, legfeljebb 10-14 fő fér el egyszerre, ezért aztán több, egymás utáni alkalommal tornázunk, alkalmazkodva az igé-



nyekhez. Előadásainkon sem tudunk 40-50 főnél többet befogadni. Az épületet szépen rendbe hoztuk és rendben tartjuk, egyedül az ablakok szorulnának nagyjavításra. A klubház közüzemi díjait az Önkormányzat fizeti, amiért nagyon hálásak vagyunk, és ezúton is köszönjük.

Milyen programokat kínál az Egészségklub?

Nagy Edit: Hétfőn reggel fél nyolckor Pappné Kotroczó Erzsébet testnevelő két tornaórájával kezdjük a hetet, délután kettőtől négyig kreatív foglalkozás keretein belül kézműveskednek a tagjaink. Kedden egymás után három székes tornaórát tartunk. A székes tornát mozgásukban korlátozottak is végezhetik. Minden ízületet átmozgatunk és izmokat nyújtunk. Kedden tíztől egy óráig a bridzs csoporté a nagyterem. Szerdán nyolctól jóga óra, délután fél kettőtől két csoport végez egyensúlytornát. Csütörtökön megint két tornaórát tart Papp Erzsébet, kettőtől háromig senior tánc, öttől klubnap vagy előadás. Pénteken jóga, bridzs és megint kreatív foglalkozás, majd szombaton ismét jóga. Ezekon kívül lehet még a házban ping-pongozni, és hirdettünk karate önképzőkört is. Igyekezünk több férfit bevonni, mert amennyire ők például az autójuk állapotára figyelnek, annyira nem tartják fontosnak saját egészségük megővését. Jelenleg még többségben vannak az egyesületben a nők.

Németh Erika: Nemrég alakult a Gyaloglóklubunk, melynek tagjai keddenként sétálnak. Idénre már harminckettő főre duzzadt a csapat, és csatlakoztak az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatához. Telefonos applikációval méri a megtett távolságot, az országos versenyben az ötödik helyezést érték el. 2022-ben új kezdeményezésként főként férfi tagjaink részvételével létrejött egy katonai témájú csoport, akik a megalakulás óta több katonai létesítménybe ellátogattak. A klubban nagy közösségi élet van, minden évben szervezünk, rendezünk farsangot, majális, 80 felettiek születésnap köszöntését és lekvár főzést is. A legtöbb új tagunk friss nyugdíjas. Van támogatónk is, akik pártoló tagságukkal segítik a működésünket. Az SZJA 1%-át is tudjuk, és örömmel fogadjuk. Ezekon túl nagyon jó lenne, ha a helyi vállalkozói réteg a város civil szervezeteit a sajtójának érezné, és szponzorálná is őket.

Nagy Edit: Gál doktornő mellett Garami Lászlóné Margó volt a szervezet motorja. Kezdetben ő egyeztette a tornaórák támogatását az Önkormányzattal, később Parlagi Endre polgármestersége alatt a Népjóléti, mai nevén Társadalmi Szolidaritás és Humán Ügyek Bizottságába is beválasztották, ahol elérte, hogy az Egyesület által szervezett szűréseket végző orvosokkal az Önkormányzat kössön szerződést, azaz vállalja át a tiszteletdíjukat. Ez a mai napig is így van. Az Egyesület egyik vezetőségi tagja, dr. Csobod Judit kéri fel az orvosokat, segítőivel gyűjti a jelentkezőket és végzi az adminisztrációt. Ő kapja meg az orvosoktól a leleteket, amiket postán küld el a címzetteknek. Pozitív eredmény esetén igyekszik személyesen is segíteni az érintett lakótársnak.

Milyen szűréseket tartanak?

Nagy Edit: Bőrgyógyászati, nőgyógyászati, urológiai, érszűkületi, vastagbél-daganat szűréseket, szemfenékvizsgálatokat szervezünk és dr. Göbl Richárd polgármester úr, aki neurológus szakorvos, tart nálunk demenciászűrést. A szűréseket minden évben tavasszal és ősszel szervezzük meg, nem csak az Egészségklub tagsága, hanem a város minden lakója számára. Egy orvos egy alkalommal 25-30 embert tud szűrni. Szűrés fajtánként kettő-három alkalom van egy évben, legjobb esetben is kevesebb, mint száz ember tud sorra kerülni. Ennél sokkal több alkalomra lenne igény.

Németh Erika: Két éve a tüdőszűrés adminisztrációját is vállaljuk, sőt, az utolsó alkalomra már a szűrés helyét is mi biztosítottuk a házban. Emellett minden évben rendezünk szűrőnapot, ahol alapszűréseket végzünk (vérnyomás, vércukor-, koleszterinszint, testzsír, látásvizsgálat, különféle tanácsadások) saját pénzügyi keretünkből.

Említették, hogy kirándulásokat is szerveznek.

Nagy Edit: Télen zárt helyekre megyünk, múzeumokba, kiállításokra, és amikor megjön a jó idő, indulnak a túrák, kirándulások. Ezeket a kezdetektől Kecskés Éva szervezi. Kemecsei Edit a környéken szervez és vezet túrákat. Kecskés Éva egy évben kétszer buszos kirándulást is szervez a klubtagoknak, de családtagot is lehet hozni. Az ötven fős kirándulóbusz mindig megtelelik. Olyan városokba, ahova jó a közlekedés, a vonatot is igénybe szoktuk venni. Az elmúlt 18 évben eljutottuk az ország szinte minden szegletébe.



Kemenes Vulkanpark, Ság hegy. Fotó: Endre Károly

Hogyan kerültek az Egészségklubba?

Nagy Edit: 1986-ban költöztünk Kalászra. Amióta itt élek, főállású civil vagyok. Tagja voltam a Budakalászi Baráti Körnek, szerkesztőségi tagja a Kalász újságnak. Részt vettem a Testvérkapcsolatok Egyesületének alapításában, majd működésében. Mind a kettőbe bekuszott a helyi politika, ami sajnos a közösségek széteséséhez vezetett. Az Egészségklubba úgy kerültem, hogy Garami Margó szűrőnapot hirdetett, amire elmentem, és be is léptem a klubba 2007-ben. Elkezdtem jegyzeteket készíteni az orvosi előadásokról, amik meg is jelentek a Kalász újságban. 2013-ban, amikor elhatároztuk, hogy függetlenedünk a Rákligától, vállaltam, hogy utánajárok, hogyan lehet egyesületet alapítani. 2014 tavaszán sikerült megalapítanunk az Egészséges Budakalásziért Egyesületet, ami a korábbi klub utóda. Az alapításkor két évre vállaltam az elnöki tisztséget, amit azóta még nem sikerült letennem.

Németh Erika: 2001-ben költöztem Budakalászra, 2017 nyarának elején mentem nyugdíjba. A nyár nagyon jól telt a sokévi munka után, de aztán hiányozni kezdett a közösség. Elkezdtem körülnézni a városban, hová, kihez lehetne csatlakozni. Idősek Klubja, Cserkészcsapat, Egészségklub? Úgy gondoltam, hogy cserkésznek már öreg vagyok, nyugdíjas klubhoz még fiatal, így a választás az Egészségklubra esett. Először egy Egészségklub által szervezett előadáson vettem részt, és a következő alkalommal már jeleztem, hogy szívesen vállalnék valamilyen feladatot az egyesületben. Eleinte a jegyzőkönyveket vezettem, majd miután megkaptuk a klubházat, én lettem annak vezetője. Emellett vezetőségi tag vagyok, közösségi prog-

ramokat szervezek, és a klubház rendeltetésszerű működését irányítom, felügyelem. A vezetőség hét főből áll, de ez a programok megszervezéshez kevés lenne, ezért minden programnak van egy olyan koordinátora, aki nem tagja a vezetőségnek.

Milyen fejlődési irányokat látnak még?

Nagy Edit: Az egészségügyi tájékoztató előadásokat, klubnapokat, a mozgásórákat, kirándulásokat, a közösségépítést továbbra is fontosnak tartjuk. Közösségünkben sokaknak nagy kihívás a digitalizáció. Több klubtársunk a zsebében hordja az okostelefont, de a SIM kártya még a régi készülékben van. Ha valakinek nincsenek meg az alapvető ismeretei, sok mindenből kimarad. Például el kell mennie Szentendrére egy egyszerű orvosi vizsgálat időpontfoglalásához, de az online térben szervezett eseményekről is lemarad. Okostelefon használatát elősegítő előadásokat szerveztünk, de azt tapasztaltuk, hogy mindenki más-más szinten van. Olyan önkéntesekre lenne szükségünk, akik több alkalommal vállalnák az oktatást kisebb csoportok számára, ahol a résztvevők közel azonos szinten állnak. Szeretnénk bővíteni a mozgásfajtákat, emelni a szűrések számát, mert hatalmas az igény a helyben végzett szakorvosi szűrésekre. Egyébként elég csak megkérdezni klubtagjainkat, máris számtalan új igénnyel találjuk szemben magunkat.

A klubban megtanultuk, hogy együtt, „falkában” minden könnyebb. Létrejött egy közösség, ami felemel és megtart. Jó ide tartozni.

Egyelőre csak reméljük, de nem adjuk fel, hogy a fiatalabb korosztály és a férfi lakótársak körében is ismertebb tudjuk tenni a klubunk által nyújtott lehetőségeket testük-lelkük fitten tartásához.

Urbán Ákos



Az Egészségklub címe: Budakalászi, Szentendrei út 24,
weboldala: bkegeszsegklub.hu,
email: bkegeszsegklub@gmail.com

„A város egyik legnagyobb civil szervezete az Egészséges Budakalásziért Egyesület, mindenki által használt neve az Egészségklub. Megalakulásuk óta elsődleges céljuknak tartják az egészségügyi szűréseket, az évenként megszervezett szűréseken nagyon sok budakalászi jelentkezik a vizsgálatra. A gyors felismerés az esetek bizonyos százalékában életeket mentett. Az Egészségklub mindenkor számíthatott az Önkormányzat támogatására, így történt 2023-ban is és így történik idén is.” - fogalmazott Balogh Csaba önkormányzati képviselő, a Társadalmi Szolidaritás és Humán Ügyek Bizottságának elnöke.



PREVENTÍV SZAKORVOSI SZŰRÉSEK A 2024-ES ÉVBEN

Budakalász Város Önkormányzata a korábbi évekhez hasonlóan ebben az esztendőben is kiemelt figyelmet fordít a lakosok egészségére, a betegségek megelőzésére, az egészségtudatos életmód kialakítására, ezért folytatja a több mint tíz évvel ezelőtt megkezdett szűrőprogramját. Biztosítja a szűrővizsgálatokhoz szükséges eszközöket, helyiségeket, finanszírozza a szakorvosok tiszteletdíját.

Az előző évekhez hasonlóan a szűrések szervezését az Egészségklub önkéntes tagjai végzik.



A szűrőprogramokra mindenki hozza magával a személyi igazolványát, lakcímkártyáját és a TAJ kártyáját! Felhívjuk figyelmüket, hogy a szűrőprogramokon elsősorban azok vehetnek részt, akik még nem vagy az előző szűréstől eltelt egy éven túl vették igénybe a szolgáltatást.

A szűrésekre az Egészségház vérévételi helyiségében kerül sor, az alábbi időpontokban:

Bőrgyógyászati szűrés időpontja:

2024.március 5.kedd 8:00-12:00 óráig

2022.április 9.kedd 8:00-12:00 óráig

A vizsgálatot Dr. Buczkó Mónika bőrgyógyász, allergológus, klinikai onkológus végzi.

A szűrővizsgálat a rosszindulatú elváltozások/bőrdaganatok/ időbeni felismerését szolgálja.

Régóta fennálló egyéb bőrpanaszokkal az illetékes- szakrendelőt keressék fel!

Jelentkezni lehet: hétfői és szerdai napokon 18-20 óra között Jankuly Tiborné Zsuzsánál a +36 30/2640637 telefonszámon.

Érszűkület mérés időpontja:

2024.április 13. szombat 9:00-14:00 óráig

2024.május 4.szombat 9:00-14:00 óráig

A vizsgálatot Dr. Tóth-Domán Judit belgyógyász szakorvos végzi.

A műszeres érszűkület mérés során- mely az artériás érrendszer állapotát vizsgálja-feltárássra kerülhet az esetleges perifériás érbetegség.

A perifériás érbetegség a szív- és az agyi erekon kívüli erek betegsége. 50 éves kor felett az életkor előrehaladtával meredeken emelkedik a gyakorisága, főleg társuló rizikóbetegségek esetén. Lapangó módon, fokozatosan alakul ki, ezért sokszor már csak későn ad tünetet, ezért érdemes a rizikócsoportokban szűrni a betegséget.

Azon 50 év feletti korosztály jelentkezését várjuk vizsgálatra, akiknél nem ismert az alsó végtagi érszűkület és a kórelőzményben az alábbiak közül legalább egy rizikófaktor szerepel: dohányzás, cukorbetegség, magas vérnyomás magas koleszterinszint.

Érszűkület gyanúját veti fel az alsó végtag fájdalom, mely terhelésre fokozódik, nyugalomban enyhül. Átmeneti vagy állandó jellegű idegi típusú fájdalom, zsibbadás is gyakran társul hozzá. Nehezen vagy nem gyógyuló talpi, lábszári sebek, fekélyek esetén is gondolni kell érszűkület lehetőségére.

Akinél az alsó végtagi érszűkület ismert vagy kezelt, számukra nem a szűrés, hanem gondozó orvosoknál az időszakos kontroll javasolt!

Jelentkezni lehet: hétfői és szerdai napokon 18-20 óra között dr. Csobod Juditnál a +36 30/5642348 telefonszámon.

Április és május hónap folyamán lehetőség lesz még nőgyógyászati és urológiai szűrésen is részt venni, az időpontokról a következő/ márciusi/ lapszámban tájékozódhatnak.

Egészségük megóvása érdekében éljenek az Önkormányzat, az Egészségklub és a Szakorvosok által nyújtott lehetőségekkel!

dr. Csobod Judit, Egészségklub vezetőségi tag

Balogh Csaba elnök, Társadalmi Szolidaritás és Humán Ügyek Bizottsága

Az internetes csalók Budakalászon is jelen vannak

Az E.ON nevében internetes csalók küldtek fizetési felszólítást tartalmazó emaileket. Budakalász jegyzője, dr. Deák Ferenc a Szentendrei Rendőrkapitánysághoz fordult az eset kapcsán.

2023-ban a magyar lakosságtól 10 milliárd forintot loptak el az internetes csalók az egyik legnépszerűbb vírusirtó cég becslése szerint. A szakemberek azt ajánlják, hogy sose mentjük el a jelszavainkat, személyes adatainkat online felületeken, felejtjük el a rövid, könnyen megjegyezhető jelszavakat és hosszú, 15-20 karakterből álló szám- és betűkombinációkat használjunk. A wifi hálózatot is érdemes bonyolult jelszóval védeni.

Online vásárlásoknál használjunk virtuális kártyát, amire a vásárláskor átutaljuk a kellő pénzösszeget, így, ha egy csaló megszerzi a bankkártya-adatainkat, akkor is maximum a termék árához férhet hozzá.

Fontos szempont az is, hogy a csalók mindig új módszereket eszelnek ki, így a fenti tanácsok betartásán túl is legyünk nagyon óvatosak.



KOLUMBUSZ KUDARCA

Kolumbusz fedezte fel Amerikát 1492-ben. Azért kapott pénzt három hajójának felszerelésére a spanyol királyi pártól, hogy eljusson Indiáig, és onnan aranyat és drága fűszereket szerezzen a spanyoloknak.

Kolumbusz nyugat felé hajózott, és megtalálta Amerikát. Ő azonban haláláig úgy tudta, hogy Indiát találta meg. Első, sikeres útja után már nem három, hanem tizenhét hajóval indult útnak 1493-ban, 1498-ban már a harmadik expedíciójába kezdett. Kolumbuszt a felfedezett vidékek alkirályának nevezték ki, a megtalált kincsek 10%-a az ő részesedése volt.

Egy volt a bökkenő: Kolumbusz mindenhol zöldellő, csodaszép szigeteket és partokat talált (a Karib-tenger szigeteit és Kubát), mindenféle indiánnal találkozott – csak éppen aranyat és fűszert alig talált.

A bökkenő egyszer csak még nagyobb bajjá változott: a portugál király megbízásából egy portugál nemes, Vasco da Gama 1499-ben ért vissza Afrikát megkerülő, a valóságos Indiát keleti irányban elérő útvjáról. Ugyan nagyon ellenségesek voltak vele az arab kereskedők, az indiai Kalikut kikötővárosában pedig kinevették a portugálok szegényes portékáit, a hazahozott fűszerek mégis hatvanszoros hasznot hoztak az út költségeihez képest.

A spanyol királyi párnak, Kasztíliai Izabellának és Aragóniai Ferdinándnak gyanús lett Kolumbusz. Királyi biztost küldtek utána, aki letartóztatta és fogságba vetette és Spanyolországba vitte az addigi alkirályt, a nagy felfedező. Kolumbusz később tisztára tudta mosni magát a királyi párnál, volt is még egy negyedik expedíciója, de mégis, örökre megroppant a vádak miatt. Hiszen új utat talált Indiába, mégsem tudta teljesen megvalósítani az álmát, a kincsek megtalálását. Félretéve, a királyi kegyből kiesve halt meg 1506-ban.



HITÉLET

Pedig Kolumbusz tette százszor fontosabb volt Ázsia felfedezésénél: hiszen Amerika üres volt, az indiánok gyengének bizonyultak, és idővel aranyat is bőven ta-

láltak. Kolumbusz tehát a spanyol és az emberi történelem legfontosabb szereplőinek egyike – mégsem volt teljesen tisztában annak jelentőségével, amit tett.

Nézzük meg a magunk életét! Mi mindig pontosan tudjuk, hogy mi miért történik az életünkben? Bizony, általában később jövünk csak rá életünk egy-egy fordulatának jelentőségére. És bizony az is igaz, hogy néha a kudarcok győzelmekké, és a győzelmek kudarcokká válnak. Nem az a dolgunk, hogy pontosan megértsük, mi történik velünk. Sokkal inkább az, hogy hűséggel és állhatatossággal csináljuk végig a magunk feladatait. Maradjunk meg abban, amiről meg vagyunk győződve, hogy jó. Hordozzuk el azokat a szerencsétlenségeket, amiket kénytelenek vagyunk elviselni.

Isten tudja, hogy mi mire jó az életünkben. Jézus mondja: „Ugye, öt verebet adnak két fillérért, de Isten egyről sem feledkezik meg közülük. Nektek pedig még a hajatok szála is mind számon van tartva. Ne féljete, ti sok verébnél értékesebbek vagytok!” „És íme, vannak utolsók, akik első lesznek, és vannak első, akik utolsók lesznek.” (Elovlasható a Biblia második felében, az Újszövetségben, Lukács evangéliuma 12. fejezetének 6 versében és a 13. fejezet 30. versében)

Bereczky Örs református lelkész

ÖNIGAZOLÓ KÉRDÉSEK HELYETT MEGIGAZÍTOTT CSELEKEDETEK

Pár gondolat a 2024-es ökumenikus imanyolcad margójára:

A történet egy törvénytudónak nevezett férfi kérdésével kezdődik, mellyel csapdába akarta ejteni a Mestert: Jézus! Mit cselekedjem, hogy az örök életet elnyerjem?

A megkérdezett Krisztus rövidre zárja válaszával a dolgot. „Szeresd felebarátodat, mint magadat!” Erre a férfi zavarában igazolni akarván magát újabb kérdést szegez neki: De ki a felebarátom?

Jézus Krisztus válaszában elmondja az irgalmas samaritanus példázatát.

Hadd hívjam fel a figyelmet arra, hogy ebben az igeszakaszban, eseményben van egy törés. Az első rész az üdvösség kérdésével foglalkozik, míg a másik az igazi felebarátról szól. Fontos tudatosítanunk: foglalkozunk-e az örökélettel? Van e tudomásunk arról, hogy a halál után vár ránk az öröklét, mert az ember megismételhetetlen, megszüntethetetlen lény, mely a test összeomlásával nem ér véget! A nagy kérdés, hogy hol töltöd az örökkévalóságot.

Kérdez a törvénytudó és sok kérdés vesz körül bennünket ma is. Vigyázat, mert lehet rosszindulattal kérdezni. Ilyen volt a bibliai bűneset prédikációjában a Kígyó kérdése, amikor megszólította Évát: Valóban azt mondta az Isten, hogy a kertnek egy fájáról se egyetek? Nos így lehet kérdéssel hazudni és úgy lehet bűnbeesni, ha ezt nem vesszük észre és beszédbe elegyedünk a Kígyóval. Azért neveztem bűneset prédikációnak ezt, mert ez több mint történet, ennek ma is üzenete van. Ma is hazudik kérdéssel a Személyes Gonosz.

A másik megjegyzésem, hogy rossz a kérdés: „Mit cselekedjek, hogy üdvözüljek?”. Miért? Azért, mert az üdvösségem megszerzéséhez semmit nem kell tennem. Mert az Üdvösségemet a kereszten Jézus Krisztus szerezte meg. A kérdés akkor jó, ha így fogalmazok: Mit fogok cselekedni, ha megtudom, hogy az Üdvözítő Jézus Krisztus halálával és föltámadásával örökéletet, üdvösséget szerzett nekem?

Nagyon fontos! A keresztyén ember nem azért cselekszik jót, hogy elnyerje az üdvösséget, hanem azért cselekszi a jót, mert szétfeszíti a boldogság, hogy megkapta az örökéletet Üdvözítője halála és föltámadása révén.

Ezután nincs szükségem önigazoló kérdésre: Ki a felebarátom?, Mert magamról tudván, hogy bűnös voltom ellenére a helyettem poklokra szállt Megváltó megigazított, ha ez elfogadom Tőle. Így már nemcsak humánumból, hanem üdvötudattal ápolom az élet útszélén vergődő felebarátomat. Ez az evangéliumi üzenet indíton munkára és imádságra: Ora et labora!

Győri János Sámuel evangélikus plántáló lelkész





Tavasszal lesz 3 éves a

Mentáskert

MINŐSÉGI KÍNÁLAT,
KLASSZ CSAPAT

A Mentáskert Termelői Piac 2021 májusában nyitotta meg a kapuit, éppen a Covid járvány alatti korlátozások alatt. A kezdeti nehézségek ellenére elindult a mozgás csütörtökönként a Faluház udvarán, részben a jó minőségű áruk, részben pedig a nagyszerű, családbarát kísérőprogramoknak köszönhetően. Mára a Mentáskert több, mint piac és egy programlehetőség: kiépült egy közösség, amit a szervezők három éve megálmodtak.

Egy termelői piac beindulása, stabilizálódása több évet vesz igénybe. Jó néhány termelő megfordult a Mentáskertben az első két év folyamán, de csak a harmadik évre kristályosodott ki az, hogy ki tudott kialakítani közülük állandó vevőkört. Mostanra egy összeszokott csapat várja a vásárlókat.

A termelők hétről hétre kiváló minőségű árukkal készülnek. A húsos pult áruja a Hajta Farmról érkeznek, ahol a legnagyobb gondal tenyészt a Gál család az állatokat, szemben a nagyüzemi állattenyésztés gyakorlataival. Megtalálhatjuk a tejtermékek széles választékát is; friss ízesített és érelt sajtokat, tejet, vaját, joghurtokat, krémes tejfölt, túrót. Vásárolhatunk tojást, krémeket, pástétomokat, lekvárokat, szörpöket, mézet, pékárukat és frissen sült krémes süteményeket. A savanyúságok egyenesen Vecsésről érkeznek Budakalászára. Hozzájuthatunk továbbá aszálékokhoz és különböző magokhoz, de minden évszakban hangsúlyosak az adott idény gyümölcsei és zöldségei. Idén is számíthatunk akciókra, vásárookra (eper, cseresznye, meggy, barack, áfonya, szilva, paprika, paradicsom, alma, dió, sütőtök, stb.), tavasztól palántákra, vi-



„Ez volt az első olyan tél, ami az állandó árusoknak kedvező volt. Vannak, akik minden csütörtökön jönnek hozzánk vásárolni, beszélgetni akár esik, akár fagy. A termelői, árus csapat szinte egy baráti társasággá vált. Jól érezzük magunkat a Mentáskertben, jó szívvel ajánljuk a másik áruját. A legnagyobb zímankóban is tudunk nagyokat nevetni, teremteni egy olyan közeget, amibe a vásárlóknak is könnyű bekapcsolódní azon felül, hogy adalékmentes, háztáji élelmiszerekkel felpakolva köszönnek el tőlünk.”

- mondta el Zsigmond Erzsike, a piac felügyelője.





rágokra és egyéb kerti növényekre. Egyes piacnapokon kézműves vásár is bővíti a kínálatot, amikor különböző ajándéktárgyakat is vásárolhatunk helyi kézművesektől.

Mindenképpen szót kell ejtenünk a piac kísérőprogramjairól, melyek dátumait a Mentáskert rajongók már időben bevéssék a naptárjaikba. A szervezők igényes, vidám délutánokkal készülnek hónapról hónapra, ami kicsiknek és felnőtteknek is nagyszerű kikapcsolódást nyújt. Olyankor kedvükre kézműveskedhetünk, játszhatunk, akár táncolhatunk, tanulhatunk, ehetünk és ihatunk. Mindeközben találkozhatunk olyan budakalásziakkal, akiket már régen láttunk, beszélgethetünk, barátkozhatunk, új ismeretségeket köthetünk egy hangulatos környezetben.

„Számunkra a Mentáskert mindig egy jó program gyerekekkel, az ovistársakkal már előre megbeszéljük a találkozást. Mi felnőttek csacsogunk, a gyerekek pedig kedvükre játszanak, szaladgálnak valami finomsággal a markukban. A kísérőprogramok fantasztikusak. A Mentáskertben összekötjük a kellemest a haszonnal; jól érezzük magunkat, míg csupa olyan dolgot vásárolunk, ami egészséges és kifejezetten finom. A legjobb módja ez a heti bevásárlásnak.”

- nyilatkozott az egyik törzsvásárló.

Gulyás Rita



A Mentáskert 2024. ELSŐ FÉLÉVES PROGRAMKÍNÁLATA

Rongyoslát *Február 8. 15-17 óráig*
TÁNC, KISZEBÉB ÉGETÉS, FINOMSÁGOK VÁSÁRA ÉS KÓSTOLÓJA A FARSANG FARKÁN.

Készüljünk együtt a húsvétra! *Március 21. 14-17 óráig*
TOJÁSFESTÉS, TAVASZI AJTÓDÍSZ ÉS ASZTALDÍSZ KÉSZÍTÉS SONKA, TOJÁS ÉS FRISS ZÖLDSÉGEK VÁSÁRA.

Föld napja *Április 18. 14-18 óráig*
PROGRAMOK ÉS KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK A FÖLD NAPJA ALKALMÁBÓL PALÁNTA ÉS EGYNYÁRI NÖVÉNYEK VÁSÁRÁVAL.

Készítsünk ajándékokat Anyák napjára! *Május 2. 14-18 óráig*
VIRÁGKÖTÉS, ÉKSZERKÉSZÍTÉS, KOSÁRFONÁS ALAPOK, ÉKSZERTARTÓ ÉS KÉPKERET KÉSZÍTÉS, GYÖNYÖRŰ NYÁRI VIRÁGOK VÁSÁRA. EGÉRSZÉGI SZŰRÉSEK.

Három éves a Mentáskert! *Május 23. 15-20 óráig*
GYEREKNAPI PROGRAMOK, KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK FINOM FALATOKKAL, BORKÓSTOLÓ MEGLEPETÉS VENDÉGEK GYEREKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK!

Nyárköszöntő Mentás nap *Június 6. 15-19 óráig*
IDÉNYGYÜMÖLCSŰK VÁSÁRA, KÖZÖS EPERLEKVÁR FŐZÉS, JÁTÉKOK, VIRÁGOSZORÚ ÉS KERTI DEKORÁCIÓ KÉSZÍTÉS, ÉS MOLDAI TÁNC HÁZ A FÁK ALATT.

Mentáskert
Kalászi Termelői Piac

KÓS KÁROLY
MŰVELŐDÉSI HÁZ
ÉS KÖNYVTÁR

INTERJÚ

Fotó: Nerpel Nikolett



Bármikor találkozom vele mindig energikus és derűs. Motiváló ahogy a zenéről, a tanításról és a családjáról beszél, érti a humort és képes önmagán nevetni a szorongató helyzetekben is. Lenyűgöző szopránját hallatja rendszeresen a Zeneakadémián és a MŰPA-ban, de több más helyen is koncertezik a Presto Kamarazenekar szólistájaként. Világviszonylatban egyedi zenei átiratokat készít gitár-énekekre, amivel szólókoncertjein ragadja magával a közönségét. Tanít a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen és a Kalász Alapfokú Művészeti iskolában. Tanítványairól mindig büszkén és reményteljesen mesél, úgy látja őket, mint akiknek semmi sem lehetetlen. Tóth Orsikával beszélgettem.

Hogyan kerültél a zenei pályára?

A szüleim nem voltak zenészek, de sokat énekeltek, nagyon muzikálisak voltak. Figyeltek arra, hogy már az anyaméhben halljak klasszikus zenét. A nővéremmel mindketten jó hangú adottságokkal bírtunk, ezért a szüleink beíratottak minket egy zeneóvodába. A mai napig emlékszem az óvónéninkre, Kató néniére, aki tanított bennünket. Mire iskolába mentünk, már tudtunk kottát olvasni és több szólamban énekelünk. Adott volt, hogy egy zenetagozatos iskolában kezdjük el a tanulmányainkat is, ahol fantasztikus tanáraink voltak. Minden nap volt énekóra, heti kétszer három óra karének mellett kötelező volt hangszeren is tanulni. Négy évig hegedültem, majd átváltottam gitárra. A gitártanárom laza volt, nagyon szerettem és minden szavát ittam. Gyakran vitt minket koncertezni és ő bátorított, hogy felvételezzek gitár és ének szakra is a konzervatóriumba, ahonnan már az érettségi alapján felvettek az egyetemre magánének-művész szakra Szegedre. A gitár szakot ezzel párhuzamosan Miskolcon végeztem el. Az egyetem alatt végig tanítottam is zeneiskolákban; Szegeden, Deszken, majd 2001-től Budakalászon is. Közben mentem versenyekre, ahol szép helyezéseket értem el, koncerteztem itthon és külföldön is.

Most is egyszerre három helyen tanítasz, koncertezel és három gyermek édesanyjaként is helyt állsz.

*„Boldog vagyok
azzal, amit az élet
adott”*

Igen, idéntől a Zeneakadémián az Egyházzene és a Népzene tanszékén is tanítok hangképzést délelőttönként, délután pedig a budakalászi zeneiskolában gitárt és éneket. A kettő között hazarohanok ebédelni. Fél ötre szaladok a legkisebb fiamért, hála Istennek a két nagyobb már egyedül is haza tud menni. Aztán jön a tanulás a három fiúval, ami talán a legnagyobb kihívás. Mindezek mellett vannak a fellépések, amire a zenekarral vagy a mesteremmel, Kéringer Lászlóval folyamatosan próbálok.

Hogy bírod ezt az intenzív pörgést? Nem szoktál kimerülni?

Ami gyerekkorunkban nem volt olyan jó a diagnosztika, de mostanra világossá vált előttem, hogy némi ADHD-val élek. Lételemem, hogy több helyszínen, más-más zenei anyagot tanítsak, tanuljak. Elképzelhetetlennek tartom, hogy csak úgy tétlenül pihengessek. Ha nem csinálnék semmit, akkor úgy érném, hogy egy üres doboz van a fejemben. Engem a monotonitás fáraszt le, kivéve a gyakorlást. Abban nem zavar. Fontos számomra a csönd is, de alapvetően a nyüzsgést és az új kihívásokat szeretem; új műveket, új feladatokat.

Sajátos nevelési igényű gyerekeket is tanítasz. Saját hiperaktivitásod segít abban, hogy empatizálj és könnyen szót érts az érintett fiatalokkal?

Velük dolgozni számomra kihívás és pozitív izgalom. Arra képeztek ki, hogy koncertre, karrierre készítsünk fel a növendéket és senki nem mondta, hogy nem csak jövőbeli művészek jelentkeznek majd. Nem értettem, amikor kezdő voltam, hogy miért nem gyakorolnak a diákok egész nap. Ma már tudom, hogy nem magamból kell kiindulnom, hanem az ő fejükkel kell gondolkoznom és kiválasztani, melyik módszer az, amivel a leginkább előre tudom mozdítani a fejlődésüket. Persze, ez egy hosszú érési folyamat, amiben az is segített, hogy anyaként kellett az atipikus gyerekeimhez kapcsolódnom. Ez érzékenyebbé és megértőbbé tett. A fejlődéshez sokszor kell egy kis döccenő, hogy jobb emberré



váljunk. A legtöbbet a fiaim gyógypedagógusaitól tanultam. Ha nem ment otthon az én módszerem és kétségbeestem, akkor ők mindig segítettek. Ők kívülről sokkal jobban látják a problémát és a megoldást. Ezért sem jó saját gyereket tanítani, mert nem tudsz érzelmileg nem kötődni, és ezért nem látod a hibáidat sem a módszeredben. Egy külső szem, fül sokat tud segíteni. Nem kötelező szenvedni, nem szégyen segítséget kérni. Annak érdekében, hogy sikeresen tudjak atipikus tanítványokat oktatni, fejleszteni, részt vettem az Autizmus Alapítvány egyik tanfolyamán, ami nagyon hasznos volt anyaként és tanárként is.

A tanítás vagy az előadóművészet áll közelebb hozzád?

Ez olyan kérdés, mint hogy gitározni szeretek jobban vagy énekelni, alapfokon tanítani vagy egyetemen. Ezek bennem napról napra változnak, mindig azt szeretem jobban, amit épp csinálok.

Többeket kísértél már el a sikerig, több tanítványod hivatásos zenész lett, de vannak, akik tehetségük ellenére más pályát választanak.

Szerintem az a fontos, hogy az ember jól érezze magát abban, amit csinál. Miért ne lehetne a hobbi egyben a szakmája is valakinek? Vagy miért lenne az baj, ha valakit zenei pályára szánék, de ő mégis mást választ? Az ő életük, el kell fogadnunk a döntést. Van olyan tanítványom, aki azért jár, mert túl zárkózott és az énekkel tud nyitni kifelé. Nem mindenkit azért vállalok, hogy énekes legyen belőle, az nem is lenne izgalmas számomra. Az önkifejezést megtanítani a legnagyobb kihívás. Éneket tanulni mindig jó, nem csak akkor, ha a szakmai hírnév és az elismerés a cél. Megismerjük a saját testünket, lelkünket, érzésünket. Akinek van annyi esze, hogy megtanulja a zeneművészetet felső fokon, megtanulja hozzá azt a 3-4 nyelvet, ami szükséges és karriert is képes csinálni, azt sokszor rábeszéljük, hogy inkább válasszon olyan foglalkozást, amiből rizikó nélkül lehet biztonságosan pénzt keresni. Csak a legelhivatottabbak maradnak meg a pályán.

Ez azért van így, mert kevesebb a kereslet az élő zenére?

A közönség jelentősen megcsappant a pandémia óta. Kevesen mennek el egy klasszikus koncertre. Az emberek egyre jobban begubóznak és a pénzük is kevesebb. Régebben több koncert volt és többet is fizettek érte. Pesten sajnos már elkezdett csökkenni a zeneiskolába jelentkezők száma, ám ez a tendencia Budakalászcra hála Istennek nem jellemző. A gyerekek le vannak foglalva, terhelve. Muszáj lépést tartanunk és tanulunk a saját gyerekeinktől. A művészeteket és a promójukat is be kell ágyazni a közösségi médiába, hogy elérhessük őket. A most felnövekvő generáció sokkal rövidebb műsorokra kapható. Ebben nekünk kell változtatni. Az igényes zenei nevelés nagyon fontos, vevők rá a fiatalok, csak tudnunk kell, hogyan tanítsunk, milyen módszerekkel. Duzzogás helyett haladnunk kell a korrallal, hogy átörökítsük a művészet kincsét. Nem



Fotó: Reikort Ildiko

szabad kihagyni a humort sem, nem kell mindent drasztikusan felfogni. Kritika megfogalmazása helyett, vegyük észre az új generáció értékeit is. Olyan ügyesek, okosak olyan dolgokban, amikről nekünk fogalmunk sincs. Például megtanultak sokkal jobban kiállni magukért, öntudatosabbak, érzékenyebbek, elfogadóbbak. Ezeket nekünk kéne tőlük megtanulnunk.

Mik a terveid a jövőben?

Nem tudom, mert mindent elértem, amire vágytam. Alapvetően boldog vagyok azzal, amit az élet adott. Imádom a három fiamat, a férjemet és az életemet. A koncertezést sokáig szeretném csinálni, amíg fiatal a hangom. Mindig keresem magamnak a kihívásokat, ezért is szoktam magam számára átírni darabokat, operaszíndarabokat gitár-énekre. Ezt mindenképpen szeretném folytatni, ameddig csak lehet. A zenekaros éneklés is nagy kedvencem, amikor a hangom mögött egy nagyzenekar szólal meg, az nagyon felemelő. A tanítás is szívügyem, hivatásomnak érzem. A lehetőségeket sose kerestem, sose mentem a MŰPA-ba, vagy írtam külföldi fesztiváloknak, hogy ki vagyok én és adjanak lehetőséget. A lehetőségek jöttek. Én csak szeretnék a barátaimmal együtt jókat zenélni és boldog növendékeket kinevelni legjobb tudásom szerint.

Gulyás Rita



Fotó: Nerpel Nikolett

SPORT

Fő az egészség: februártól ingyenes tornaalkalmak Budakalászon!

Február 6-tól, minden kedden 18:30-as kezdéssel ingyenes, egy órás tornafoglalkozások várják az sportolni vágyókat Budakalászon. Az alkalmak az Önkormányzat támogatásával valósulnak meg, a helyszín pedig a Faluház Bálterme (Szentendrei út 9.). Polifoamot mindenki hozzon magával!

HA KEDD, AKKOR MOZOGJUNK!

INGYENES
EDZÉSEK!

Minden kedden
18:30-19:30-ig
ingyenes edzések
a Faluház Báltermében!

Első edzés: Február 6.

Az edzők az alábbi sorrendben várják a megújulni vágyókat egészen június végéig:

- Harmat - Úveges Zsuzsanna
- **Gerinc óra**
- Benedek Dóra
- **Funkcionális edzés**
- Szekely Zsuzsa
- **Floorwork alapok**
- Matuschek Gyula
- **Stressz oldó fight + stretching**

Polifoamot és jökedvet
mindenki hozzon magával!

Várunk mindenkit szeretettel!

BUDAKALÁSZ VÁROS
ÖNKORMÁNYZATA

Iskolanyitás, tréning és vizsga a helyi Wing-tsun kungfu közösségben

Nagy megtiszteltetés érte a budakalászi Wing-tsun kungfu közösséget a Szentistvántelepi Általános Iskolában. Az újesztendő első napjaiban Máday Norbert 10-es fokozatú nagymester nyitotta meg az új iskolát, majd tréninget tartott és a diákok sikeres vizsgát tettek előtte.

2024. január 5-én Máday Norbert 10-es fokozatú nagymester nyitotta meg az iskolát egy nemzeti színű szalag átvágásával. Ezután a diákoknak kétórás tréninget tartott, amit a fiatalok lelkesen végigcsináltak. Öröm volt látni, ahogy a diákok nézik és használják a nagymester által bemutatott technikát. A tanulók fantasztikusan érezték magukat és jól el is fáradtak. A nagymestertől rengeteg olyan dolgot hallottak a Wing-tsun kungfuról, amiről korábban nem tudtak. Máday Norbert minden szavára odafigyeltek és voltak, akik jegyzeteket készítettek. A vizsga egy Wing-tsun torta közös elfo-

Kiválóan teljesítettek az ősszel a BMSE labdarúgói

Az összes csapatunk kiválóan teljesített az őszi folyamán, elsők között végzett a bajnokságban. Az egyesület sportolói a téli időszakban sem pihentek, minden korosztály heti három alkalommal keményen dolgozott. Az U-7-es és az U-9-es gyerekek sátorban készülnek a tavaszra. A többiek szabadtéren tartják az edzéseket.

Remekül szerepelt az U-15-ös gárda, bár féltünk, hogy nem tudjuk kiállítani a csapatot, de végül a fantasztikus második helyezést érték el a bajnokságban. Edzőink nagyon nagy odaadással segítik és tréningezik a fiúkat, minden elismerés és köszönet ezért. Lassan kétszáz sportolónk van, amivel a környék legnagyobb egyesülete lettünk. Boldogság számunkra, hogy ennyi fiatal lurkót tudunk foglalkoztatni, és igazán becsületes emberré nevelni őket. Köszönet a szülőknek kik mindent elkövetnek azért, hogy partnerek legyenek és segítenek mindenben, amiben csak lehet.

A felnőtt csapatunkban egyre több fiatal kap helyet. Az őszi bajnokságban kilencedikek lettünk és ebben nagy szerepe volt a fiataloknak. Szurkolóink fantasztikus támogatásának is köszönhető e remek eredmény. Mindent elkövetünk, hogy méltó hírnevet szerezzünk Budakalásznak. Sokat dolgozunk azért, hogy mindenki örömmel jöjjön sportolni és szurkolni és megfelelő körülmények várják az embereket.

Továbbra is várnánk budakalászi cégek támogatását, segítségét, nagyon nagy szükségünk volna rá. Megint szépültünk, megnyitottuk a téli nyári sípályát a gyerekek részére, ahol megtanulhatják a sielés alapjait. Jól működik az újjávarázsolt klubház és öröm látni, hogy a budakalásziak egyre többen látogatják. A gyerekek szülinapokat, zsúrokat szerveznek, a nagyok betérnek egy kis csevegésre. A szülők is örömmel látogatják, míg a csemeték rúgják a bőrt, ők kulturált körülmények között várják az edzés végét. Mi már most készülünk a tavaszra, hogy minél jobb eredményt érhesünk el jövőre.

Sárosi Tibor
B.M.S.E. elnök



gyasztásával zárult. Köszönjük Szabó Csaba, Szigedi László, Bogár Lilo mestereknek, akik megtisztelték a teremnyitást és segítettek a gyakorlatok bemutatásában.

Kis István 1-es fokozatú
Wing-tsun mester



KÖNNYŰ TÉSZTÁS ÉTELEK FEBRUÁRRA



A téli ünnepek lezárultával jól esik, és nem is árt, könnyebb ételeket fogyasztani. Természetesen az ételek könnyedsége nem csupán a tartalmasságra, hanem az elkészítésre is vonatkozik.

Paradicsomos tészta

Mi kb. heti egy alkalommal eszünk valamilyen tésztaételt, mert nagyon szeretjük, könnyen elkészíthető, alakítható, gazdagítható. A paradicsomos tészta a bolognai könnyített, húsmentes változata, és nagyon gyorsan elkészül!

Hozzávalók:

½ kg tészta	bazsalikom
1 üveg paradicsomszós	kakukkfű
1 nagy fej hagyma	oregánó
olívaolaj	rozsmaring
só	sajt

Amíg a tészta megfő, a szósz is elkészül, szóval egy igazán praktikus és finom étel kerekedik a végén.

A tészta fajtája éppen a napi kedvüktől függ, lehet orsó, spagetti, penne, farfalle, tagliatelle lungo, mindegyikkel nagyon finom lesz a végeredmény.

Először is, hevítsünk olívaolajat egy serpenyőben, vágjuk negyedbe a hagymát és csikozzuk fel, majd dobjuk az olajra, sózzuk meg és pirítsuk üvegesre. Ezt követően ráöntjük a paradicsomszószt, és jól befűszerezzük. Kicsit forraljuk, és készen is van a szósz. Az al dente-re főtt tésztát tegyük a főzővízből közvetlenül a szószba – nem kell óvatoskodni a főzővízzel, külön jót tesz az ételnek, ha belekerül egy kicsi – és forgassuk össze, együtt fő még egy rövid ideig, hogy a tészta felszívja a szószot. Ha ez megvan, forrón, sajttal gazdagon megszórva tálaljuk.

Amivel még lehet gazdagítani az ételt:

- padlizsán, cukkini – meghámozva, nagyon apró kockákra vágva tegyük a hagymára, és jó puhára pirítsuk. Nagyon finoman sűríti és krémessé varázsolja az ételt.
- paradicsom: a paradicsom is gazdagítja a szót. Ez lehet friss, vagy konzerv, de akkor a legfinomabb, mikor a saját kertünkéből szedjük, amiből ha sok van, nem is kell a paradicsomszószt használnunk.
- chilli: aki szereti a csípőset, szórhat rá egy kis chilit is, jól áll neki.

Fokhagymás tészta

Hozzávalók:	só
½ kg tagliatelle lungo	chilli
minimum 5 gerezd fokhagyma	olívaolaj

Ez a tészta is nagy kedvenc nálunk, és tényleg szuper gyorsan elkészül.

Ehhez kifejezetten csak egyfajta tésztát szoktam használni, ez a tagliatelle lungo, melyet szintén al dente-re főzzünk. Amíg a tészta készül, viszonylag felforrósított olívaolajra dobunk minimum 5 gerezd zúzott fokhagymát, és sózzuk meg, majd chili is kerüljön

rá, keverjük el, és zárjuk is el a főzőlapot, nehogy fokhagyma megégjen. Amikor a tészta megfőtt, forgassuk és pirítsuk össze. Tulajdonképpen egy dologra kell figyelni, hogy a fokhagyma ne égjen oda, mert akkor keserű lesz. Parmezánnal a legfinomabb.

Spenótos tészta

Ha elhagyjuk a spenótot, tulajdonképpen egy hamis carbonara készül, szóval ez máris két recept. Én szeretem, ha van benne spenót, mert színesebb, és egy kis zöldség sosem árt.

Hozzávalók:	25 dkg mascarpone
½ kg tészta	2,5 dl tejszín
30 dkg bacon	bors
5-6 gerezd fokhagyma	szerecsendió
minimum 25 dkg spenót	sajt

Olajon pirítsuk meg a bacont. Ezt egyébként el is lehet hagyni, de persze ad egy plusz ízt ételnek.

A megpirult bacon darabkákat tegyük félre, és a serpenyőben maradt zsiradékra jó néhány gerezd fokhagymát nyomjunk rá, és jöhet is a spenót. Ez lehet friss, de lehet fagyasztott is. Amikor a spenót is összefonnyad, tegyünk rá egy kis doboz mascarpone-t, és egységes állagúra összekeverjük össze. Jöhet rá a bors és a szerecsendió, majd kb. 2,5 dl tejszín, de ezt mindenki maga látja, én azt szeretem, ha jó sűrű a szósz. A roppanósra főtt tésztát tegyük át a serpenyőbe, és jól forgassuk össze a spenótos szósszal, és kevergetve főzzük, amíg a szósz besűrűsödik. Jó sok sajttal tálaljuk.

Lazac bundában

Hozzávalók:	
2 csomag leveles tészta	
4 x 10-12 dkg (füstölt) tonhal bőr nélkül	
2 fej vöröshagyma	
4-6 gerezd fokhagyma	
2 evőkanál vaj	
2 kávéskanál só	
1 kávéskanál bors	
250 g friss spenót	20 dkg natúr krémsajt
50 g zsemlemorzsa	1 tojás



Olajon pirítsuk meg a bacont. Ezt egyébként el is lehet hagyni, de persze ad egy plusz ízt ételnek. A megpirult bacon darabkákat tegyük félre, és a serpenyőben maradt zsiradékra jó néhány gerezd fokhagymát nyomjunk rá, és jöhet is a spenót. Ez lehet friss, de lehet fagyasztott is. Amikor a spenót is összefonnyad, tegyünk rá egy kis doboz mascarpone-t, és egységes állagúra összekeverjük össze. Jöhet rá a bors és a szerecsendió, majd kb. 2,5 dl tejszín, de ezt mindenki maga látja, én azt szeretem, ha jó sűrű a szósz. A roppanósra főtt tésztát tegyük át a serpenyőbe, és jól forgassuk össze a spenótos szósszal, és kevergetve főzzük, amíg a szósz besűrűsödik. Jó sok sajttal tálaljuk.

Összeállította: Mogyorósi Rita / anyamasszony.blog.hu

ANYAKÖNYV

Szeretettel köszöntjük Budakalászi Város legfiatalabb lakóit!

Agárdy Karolina
Balla Benjamin
Ferenczi Alíz
Kókai Nikolett Zóra
Lipcsei-Károlyi Lóránt Pál
Makk Diána
Orbán Mihály Bertalan
Orbán Vanda
Pavlicsek Iván Áron
Pintér Liza
Szabados Lara
Szelczy Adrián

**Sok szeretettel gratulálunk!
Isten éltesse őket és családjukat!**

Február 15. csütörtök 17.00

Aprók tánca

Tánctanulás Hutter Anettel
A talpalávalót a Budakalászi Tamburazenekar adja. Kézműves foglalkozást tart a Dunakanyar Népművészeti Egyesület. A programot 1,5 éves kortól ajánljuk. Belépő: 1000 Ft. Családi jegy (2 felnőtt + 2 gyerek): 3000 Ft

Február 23. PÉNTEK 18.00

Remény – Tapolyai Emőke klinikai és pszichológus előadása

Mit jelent a remény és egyáltalán szükségem van-e rá? Elképzelhető-e, hogy tehetünk a reményért? Ha igen, akkor mit? Keressük meg együtt a válaszokat ezekre a sorsdöntő kérdésekre!

Jegyek kaphatóak elővételben a tixa.hu oldalon, illetve előadás előtt a helyszínen.

Belépőjegy elővételben a tixa.hu oldalon: 2500 Ft
Az előadás előtt a helyszínen: 3000 Ft

Február 24. SZOMBAT 8.00 - 12.00

Láda fia Garázsvásár

Várunk minden kedves érdeklődőt februári vásárunkra. Fogasjegy vásárlására nincs lehető-

ség, továbbá az asztalok mellé fogasokat nem lehet elhelyezni. Asztaljegy vásárlása: tixa.hu

Február 24. SZOMBAT 19.00

MÁSNAP – Beck Zoli és Szűcs Krisztián játssza Cseh Tamás és Csengey Dénes soha nem hallott dalait

Játsszák: Beck Zoltán és Szűcs Krisztián
Szerkesztő/dramaturg: Csengey Balázs
Művészeti vezető: Bérczes László
Ördögkatlan Produkció

Cseh Tamás és Csengey Dénes közös dalainak csak egy szelete került közönség elé keletkezésük idején, a 80-as évek végén. Az ekkor született dalszövegek nagyobb része viszont több mint harminc évet pihent a fiókban, mígnem a Cseh Tamás Archivumban őrzött hagyaték részeként megkezdődött ezek feldolgozása. Kiderült, hogy némely szöveghez dallamok is készültek Tamás Bartók Béla úti lakásán, vagy éppen Dénesnél Keszthelyen.

Ezek szerencsére szintén fennmaradtak régi kazettákon a szerzők kommentárjaival együtt. A megtalált, megtisztogatott szövegekből, félkész dallamfoszlányokból, dűdolgatott ötletekből állította össze estjét Beck Zoli és Szűcs Krisztián Csengey Balázs segítségével.

A Zoli és Krisztián által befejezett dalok régiak is, mégis maiak, hiszen most nyerték el végső formájukat. A rekonstruáló, alkotó folyamat követően „a fiúk a dolgok mélyére ásnak” a színpadon, így elevenedik meg és ér össze múlt és jelen a dalokban. Cseh-Csengey / Beck-Szűcs
Jegyek: tixa.hu

MÁRCIUSI PROGRAMOK:

Március 7. csütörtök 17.00

Aprók tánca

Tánctanulás Hutter Anettel

Március 8. péntek 15.00

Szép emlékek zenés-táncos teadélután

Zenés-táncos társasági összejövetel a szépkorúak részére, minden alkalommal közkedvelt sztárfellépő műsorával fűszerezve.

Az esemény állandó zenei házigazdája az OrfeusMelody Duó tánc és szalonzenekar.

Társasági élet, melódiák, társastánc.

Sztárvendég: Pásztor Ádám

Jegyek elővételben a tixa.hu oldalon, továbbá a művelődési ház jegyirodájában kaphatók nyitva tartási időben. Jegyár: 1800 Ft

Március 9. szombat 10.00

Alma együttes koncertje

Jegyek elővételben a tixa.hu oldalon: 2300 Ft
További jegyek a helyszínen: 2800 Ft
A belépés 3 éves korig ingyenes.

Március 10. VASÁRNPAL 10.00 - 18.00

Tarsolyos találkozó

A rendezvény ideje alatt Sötér Gergely természetfotós kiállítása tekinthető meg.

Előadók: Bogdán Wincze András – zeneszerző, Erdély kutató: „Erdély célkeresztben”
Rajnai Miklós - Bánffy Miklós díjas bölcsező és a Magyarok Világszövetsége volt művészeti igazgatója: „A Szent Korona működése és jelenkorunk párhuzama”

Dr. Drábik János – A Trianon társaság elnöke: „A civilizációk harca zajlik! Mit tehet a magyar nemzet?”

Rozgics Mária – A Világmagysága című újság szerkesztője: „Magyar élet – magyar lélek”

Dr. Pócs Alfréd – magyarságkutató, hagyományőrző - „Szkíták a világgóságért!”

Belépő: 3000 Ft, mely tartalmaz egy medvehagymás pogácsát is.

A rendező, Nyers Csaba Károly a műsorváltozás jogát fenntartja. Tel: 06-20/367-2675

Március 22. Péntek 20.00

Konyha akusztik koncert

A szentendrei gyökerű, Szepesi Mátyás frontember által vezetett háromfős Konyha több mint egy évtizede írja különleges dalait, amelyek minden sora személyes, mégis meghagyja a hallgatók számára a helyet saját történetünknek és ismeretlenek ezreiből teremtenek közösséget.

Jegyek: tixa.hu; további jegyek a koncert napján a helyszínen válthatók.

Március 31. Vasárnap 19.00

Húsvéti Sváb Locsoló bál

ÁLLÁSHIRDETÉS | Közművelődési munkatársat keres a Faluház

A Kós Károly Művelődési Ház és Könyvtár 8 órás, határozatlan idejű munkaviszonyban **közművelődési munkatársat** keres lelkes csapatába. A pályázatokat fényképes önéletrajz formájában a benko.attila@koskarolyhm.hu e-mail címre várjuk.

Jelentkezés határidő: 2024. február 20. A munkakör részleteiről további információ a www.koskarolyhm.hu oldalon található.



BUDAALÁSZI

HÍRMONDÓ

Budakalászi polgárainak lapja • Stadtblatt für Kalasch • Лист грађана у Каласу

Felelős kiadó: Dr. Deák Ferenc

Szerkesztők: Orosz Ferenc, Péterffy Gábor

Munkatársak: Gulyás Rita, Urbán Ákos

Fotók: Hartl-Nagy Tamás, Szabó Zoltán

Címlapfotó: Szabó Zoltán

Lapterv és tördelés: Ali Vali

Nyomatás újrapiapír felhasználásával:

Print Brokers Team Kft.

E-mail: hirmondo@budakalasz.hu | Telefon: 06 26/340-266



Újrapiapír



Remény



TAPOLYAI EMŐKE

Klinikai és
pasztorálszichológus
előadása

2024. 02. 23.
péntek, 18 óra

Jegyek kaphatók elővételben a tixa.hu oldalon,
illetve az esemény előtt a helyszínen.

Belépőjegy: elővételben: 2.500 Ft
a helyszínen: 3.000 Ft



KÓS KÁROLY
MŰVELŐDÉSI HÁZ
ÉS KÖNYVTÁR
2011 BUDAPEST, SZENTENDREI ÚT 9.
+36267340468 WWW.KOSKAROLYMH.HU
INFO@KOSKAROLYMH.HU +36705317183



CSEH TAMÁS ÉS CSENGEY DÉNES

SOHA NEM HALLOTT DALAI



- M Á S N A P -

BECK ZOLTÁN ÉS SZÜCS KRISZTIÁN
1986/2021

2024. FEBRUÁR 24. SZOMBAT, 19.00

KÓS KÁROLY MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR
2011 BUDAPEST, SZENTENDREI ÚT 9. WWW.KOSKAROLYMH.HU
+36267340468 INFO@KOSKAROLYMH.HU



Szép emlékek

zenés-táncos teadélután

2024. március 8. péntek, 15.00

A zenei házigazda:
ORFEUSMELODY DUÓ
lánc- és szalonzenekar

Jegyek válthatók
az Irodában munkaidőben, a tixa.hu-n,
valamint az esemény napján a helyszínen.
Jegyár: 1.800,- Ft

KÓS KÁROLY MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR
2011 BUDAPEST, SZENTENDREI ÚT 9.
WWW.KOSKAROLYMH.HU
INFO@KOSKAROLYMH.HU
+36267340468 +36704110751

Sztárvendég:
Pásztor Ádám
Pesti Magyar Színház



Családi Művészet

ALMA

Együttes

2024. MÁRCIUS 9.
SZOMBAT, 10.00

TOVÁBBI JEGYINFORMÁCIÓ:
NONLAPUNKON ÉS
FACEBOOKON



KÓS KÁROLY MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR
2011 BUDAPEST, SZENTENDREI ÚT 9. WWW.KOSKAROLYMH.HU
+36267340468 INFO@KOSKAROLYMH.HU



HA KEDD, AKKOR

MOZOGJUNK!

INGYENES
EDZÉSEK!



**Minden kedden
18:30-19:30-ig
ingyenes edzések
a Faluház Báltermében!**



Első edzés: Február 6.

Az edzők az alábbi sorrendben várják a megújulni vágyókat egészen június végéig:

Harmat - Üveges Zsuzsanna

➤ Gerinc óra

Benedek Dóra

➤ Funkcionális edzés

Székely Zsuzsa

➤ Floorwork alapok

Matuschek Gyula

➤ Stressz oldó fight + stretching



**Polifoamot és jókedvet
mindenki hozzon magával!**

Várunk mindenkit szeretettel!



BUDAKALÁSZ VÁROS
ÖNKORMÁNYZATA