



KÖZÉLETI VÁROSI LAP



NAPONTA TÖBB,
FRISS CIKK A
www.budaorsinaplo.hu
ONLINE ÚJSÁGON!

VIDD
MAGADDAL!

Budaörsi Napló

XXX. ÉVFOLYAM 11. SZÁM 2021. NOVEMBER-DECEMBER



BESZÉLJ VELEM!
ÓVODA ÉS FEJLESZTŐKÖZPONT



Honlap: beszeljvelem.hu

E-mail: igazgato.kippkopp@beszeljvelem.hu

☎ 06 30/970-5085



Cikkünk a 13. oldalon



sorozatunk

társkeresés
újrakezdéshez

11.
oldal



fejlesztés

Budaörsi Egészségügy
Központ

8.
oldal



segítség!

Eddig adott,
most ő kért

15.
oldal

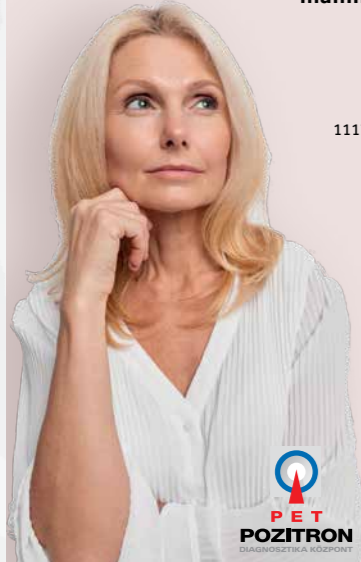
KÖVETKEZŐ LAPSZÁMUNK DECEMBER KÖZEPÉN JELENIK MEG!

Kövessen
bennünket
a facebookon is!

TUDJA MI A MELLRÁK TÚLÉLÉSÉNEK A KULCSA? ÖN!

Október a mellrák hónapja.

Az időben végzett szűrővizsgálat életet menthet. Ha **elmúlt 35 éves, október 31-ig bejelentkezik**, és magával hozza 35 év feletti barátját/hozzá tartozóját, összesen **10 000 Ft kedvezményt** biztosítunk a **mammográfiai szűrés árából**.



VIZSGÁLAT HELYSZÍNE

Pozitron-Diagnosztika Központ
1117 Budapest, Hunyadi János út 9-11.

ELÉRHETŐSÉGEK

www.pet.hu
+36 1 505 8888
info@pet.hu

IDŐPONTFOGLALÁS!



Metróvas

Betonacél-feldolgozó
és Kereskedelmi Kft.

- Betonacél-értékesítés szalban
- Betonacélvágás, hajlítás
- Betonacélháló-értékesítés

1117 Budapest, Hunyadi János u. 162.
Tel./fax: 204-2877, 06 (30) 9334-932



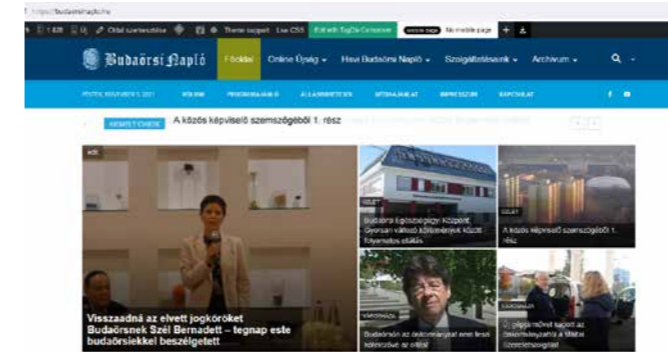
Beton

- Betoneladás
- Betonszivattyúzás
- Betonszállítás
- Betontermékek (járda, szegélykő stb.)

2040 Budaörs, Nadas u. 1.
Tel./fax: 06 (23) 430-420
Tel.: 06 (30) 9414-714

Kedves olvasóink!

Mozgalmas hetek vannak mögöttünk, hiszen a másfél éves bezártaság után újra voltak/vannak események, amelyeken egyszerre több ember vehet részt, találkozhat személyesen. Politikai rendezvények, kulturális programok, nézők előtt játszható sportmérkőzések. Ugyanakkor ismét nagyon bizonytalan a folytatás, hiszen itt van a járvány negyedik hulláma, ha nem is mindenhol, de újra kötelező lett a maszkhasználat és egyre inkább kettéválik a társadalom a szerint, hogy kötelezővé kellene tenni az oltás vagy sem, illetve annak van-e igaza, aki már a harmadik vakcinát is beadta magának, vagy



meg lehet érteni a félelmet annak is, aki az elsőt se. A lapzártánság hatályos rendelkezések szerint a munkáltatók és az önkormányzatok dönthetnek arról, hogy a saját alkalmazottainak előírják-e vagy sem az „oltakozást”.

Azt csak remélni tudjuk, hogy a járvány nem mélyül el, ezért a lapunkban most is találunk programajánlókat, és bízunk benne, hogy ezek meg is tarthatók majd. Amit hiába keresnek, az évente visszatérő budaörsi adventi programsorozat, mert idén az önkormányzat és St. Tarziciusz Egyesület által közösen szervezeten nem lesz. Nem szerepel az éves költségvetésben és a szervezők sem kaptak rá felkérést. A PostART azonban már meghirdette a kézműves vásárt, és érdemes figyelni a zenei irodalmi, képzőművészeti ajánlatukat is. Illetve honlapunkon folyamatosan tájékoztatunk majd, ha új meghívókat kapunk.

És engedjenek meg egy-két mondatot a Budaörsi Napló tervéről. A karácsonyi ünnepek az egyedül élők számára, még ha vannak is gyerekek, unokák, rokonok, akikhez egy-egy napra vagy estére elmehetnek, mindig nehéz időszak. Ezért évek óta felpörög ilyenkor az idősebbek (40+, 50+, 60+ és a feletti korban) körében a társkeresés. Van, aki csak beszélgető társra, de a legtöbben új, tartós kapcsolatra vágyanak. A társkeresés új kultúrája azonban napjainkban nem igazán alakult még ki. A rendezvények ugyan jók lehetnének erre is, de valljuk be, mégsem szólíthatjuk le csak úgy a mellettünk ülőt vagy állót. Az interneten rengeteg ilyen csoport létezik, van, amelyiken komoly tesztet kell kitölteni és a számítógépes program ezek elemzésével dob ki ajánlatokat. Van, ahol elég egy fénykép és bemutatkozásként akár annyi, hogy „majd személyesen”, és vannak sikeresebb és kevésbé sikeres találkozások. Ebben a számunkban ha hátrébb lapoznak egy új sorozat első cikkéért a társkereséshez adunk tanácsokat, pszichológust, párterapeutát és mediátort megkérdezve és a szerző is beszámol saját korábbi és mai tapasztalatairól. Majd hónapról hónapra három-négy egyéni történetet mesélünk el. Ha ön is/te is megosztaná(d) velünk a sikeresen vagy kudarcosan záródó történetet, írjon/írj ide: bnaplo@t-online.hu. Természetesen a téma erősen magánjellege miatt, ha úgy szeretné/szeretné, hogy ne ismerjenek fel, megoldjuk.

A SZERKESZTŐ

BUDAÖRS ÖNKORMÁNYZATA

Nem teszi kötelezővé a védőoltást

„Több médium is megkeresett azzal, hogy a város bevezeti-e a kötelező oltást s a döntést indokoljam. Íme: Több okból sem.

Először is ez gyáva és példátlan felelősség áthárítás. Másrészt hová lett az operatív törzs, hol vannak az információk? Mondjuk A településen bevezetik, a mellette fekvő B-ben nem. Mi alapján? Milyen munkajogi abszurd helyzetet generál mindez? Egyszóval a kormány ne a saját kötelességét ossza le a településekre, hanem tőlük törvénytelenül elvett milliárdokat adják vissza...” – tette közzé november 3-án szerdán 16 óra 10 perckor **Wittinghoff Tamás** Budaörs polgármestere.

Róla közismert, hogy a járvány megjelenésétől óvatosságra inti az itt élőket, hogy nagyon komolyan szorgalmazza a kormány által kihirdetett járványügyi intézkedések betartását, még ha rendszeresen bírálja is azok időzését, mértékét. A negyedik hullám közeledtével szeptemberben saját hatáskörében vezette be újra a maszkviselés kötelező tételét a budaörsi városházán és az önkormányzati intézményekben.

Az oltással kapcsolatban tegnapi Facebook bejegyzése: „Csak hal-kan szólok. Mostantól törölök minden olyan kommentet amely vírus-tagadó, vagy csak ha valaki annyit ír, semmivel többen nem halnak meg, vagy statisztikákkal igyekszik ezt a baromságot alátámasztani. Persze mindenkinek joga van hülyének lenni, de az már az én felelősségem, hogy ezt az oldalamon terjesztheti-e... És persze ahhoz is joga van mindenkinek, hogy ne oltassa be magát, de az oltásellenes szövegek „gazdát” is törölöm. Bocsi!

Mindenki vigyázzon a saját és környezete egészségére!”

FORRÁS: WITTINGHOFF TAMÁS FB. OLDALA

AZ ELŐZMÉNY:

a múlt hét csütörtöki Magyar Közlönyben megjelentek azok a rendeletek, amelyek részletesen szabályozzák a koronavírus negyedik hulláma ellen hozott kormánydöntéseket. Ezek között szerepel az állami és önkormányzati dolgozók kötelező védőoltás lehetőségének bevezetéséről szóló. A közlönyben a három különböző rendelet: 1) általánosságban a munkahelyeken elrendelhető kötelező oltás lehetőségéről 2) a kötelező maszkhasználatról a tömegközlekedési eszközökön 3) az állami és önkormányzati alkalmazottak kötelező oltásának lehetőségéről. Korábbi hír, hogy két fővárosi kerületben, a XII., valamint a XVI. kerületben is kötelező lesz a koronavírus elleni oltás az önkormányzati dolgozók számára, az érintett polgármesterek keddi határozata alapján.

15 ÉVE BUDAÖRSÖN!



A kép illusztráció, a tájékoztatás nem teljes körű, a változtatás jogát fenntartjuk. A garancia és a kedvezmény további részleteiről érdeklődjön márkakereskedéseinkben vagy online a [suzuki.hu](http://www.suzuki.hu) oldalon.

SUZUKI VILÁG BUDAÖRS ÉS ESZTERGOM

2040 Budaörs, Keleti u. 2.
Nyitva tartás: H-P: 8-17-ig, Sz: 9-13-ig
Telefon: 06 23/803-903

www.suzukivilag.hu

2509 Esztergom-Kertváros, Retek utca 4.
Nyitva tartás: H-P: 8:00-17:00
Telefon: 06 33/599-107



A 12. LEGJOBB HAZAI GIMNÁZIUM AZ ILLYÉS

Az Illyés a tavalyi 14. hely után két helyet javítva 12. lett a hvg rangsora szerint a gimnáziumok országos versenyében.

„Tudjuk, mennyi munka van minden egyes eredmény mögött. Azt is tudjuk, hogy a hozzánk járó diákokkal nekünk könnyebb szárnyalni, könnyebb jó eredményeket elérni, mint más iskoláknak egy esetlegesen sokkal nehezebb terepen. Mégis nagyon fontos visszajelzés számunkra, hogy évről-évre tartani tudjuk a helyünket a rangos – zömében fővárosi – iskolák között, mellett” – olvasható az Illyés közösségi oldalán.

AZ ISKOLÁK SORRENDJE A HVG LISTÁJÁN:

- Budapest V. Kerületi Eötvös József Gimnázium
- Budapesti Fazekas Mihály Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium
- ELTE Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola és Gyakorló Gimnázium (Budapest)
- ELTE Trefort Ágoston Gyakorló Gimnázium (Budapest)
- Budapest I. Kerületi Toldy Ferenc Gimnázium
- Békásmegyeri Veres Péter Gimnázium (Budapest)
- ELTE Apáczai Csere János Gyakorló Gimnázium és Kollégium (Budapest)
- Debreceni Fazekas Mihály Gimnázium
- Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola (Budapest)
- Budapest XIV. Kerületi Szent István Gimnázium
- VII. Kerületi Madách Imre Gimnázium (Budapest)
- Budaörsi Illyés Gyula Gimnázium és Szakgimnázium és Technik**

A KÖZÖS KÉPVISELŐ SZEMSZÖGÉBŐL 1. RÉSZ

Felújítás és korszerűsítés a közös költségből

Hat részesre tervezett új sorozatunkban elsősorban a társasházban élőkkel szeretnénk megismertetni a közös képviselő munkáját. Ha ugyanis megfelelő szakembert (aki már nem kell, hogy ott is lakjon) bíznak meg a feladattal, sok-sok későbbi kellemtelenségtől kímélhetik meg saját magukat. Szerzőnk, Kisberk Balázs, akihez több budaörsi lakótelepi társasház tartozik.



Sokan ismernek Budaörsön, hiszen mint, önkormányzati képviselő is jelen vagyok a közéletben. Ugyanakkor a polgári foglalkozásom hasonló „kicsiben”, társasházi közös képviselő. Ehhez a munkához, amellyel, hogy az ember elhivatottságot érez, feltétlenül kell a célirányos képzés. A budaörsi lakótelepen élek és dolgozom, és több társasház tartozik hozzám.

Miből áll a közös képviselő feladata? A teljesség igénye nélkül, például: korszerűsítés és felújítások megtervezése, valamint végrehajtása, megfelelő felújítási alap képzése és a folyamatos karbantartás stb.

Minden esetben a társasház közgyűlése dönt arról, hogy az adott házban a tulajdonosok mekkora közös költséget fizesse. Ha a közgyűlés elfogadta az adott összeget, annak megfizetése minden tulajdonosra nézve kötelező. Ebből az összegből fizeti a ház a közösséget terhelő közüzemi számlákat, a biztosítást és ebből képződik többek között

csak így tudom érvényesíteni a ház érdekeit akár a hatóságokkal szemben.

Ha jól gazdálkodunk, akkor van lehetőség arra, hogy saját forrásból a lakóközösség egyetértésével megtervezzük a keletkezett pénzügyi felhasználást. Ha a közgyűlés úgy döntött, hogy felújításra szánja, akkor megindulhat a felújítás folyamata, hogy a ház állaga ne romoljon, illetve eleget kell tennünk a korszerűsítési kötelezettségeknek

Számos példát tudok felsorolni, amivel számolnia kell egy társasháznak, de csak néhány: a szellőzőcsövek tisztítását négyévente kötelező elvégezni, több helyen a napokban került rá sor. Ilyenkor zajlik a szellőző motorok cseréje/korszerűsítése is, ami jelentős áram megtakarítást eredményez. Fontos feladat a lift korszerűsítése és felújítása, mely az üzembiztonságon túl a karbantartásra fordított összeget is mérsékli, valamint ez által jelentős áram megtakarítás keletkezik. A vízvezeték felújításával csökken a nem várt csőtörések száma és az ezzel járó kellemetlenségek.

Egy beruházás megtervezésénél tehát kiemelt szempont az, hogy annak megvalósítása után milyen kézzelfogható eredmények várhatók. Egy társasház vagyona nagyon könnyű elkölteni, de pont ezért fontos a tudatosság és a szakmai hozzáértés, az előre gondolkodás, a munkák sorrendjének megtervezése és az ezekhez szükséges források megteremtése, lehetőség szerint a közös költségek megemlése nélkül.

KISBERK BALÁZS

(FOLYTATJUK)

KÉRDÉSEIKET E TÉMÁBAN, AMELYEKRE MINDIG A KÖVETKEZŐ RÉSZBEN VÁLASZOLUNK, IDE KÜLDHETIK:

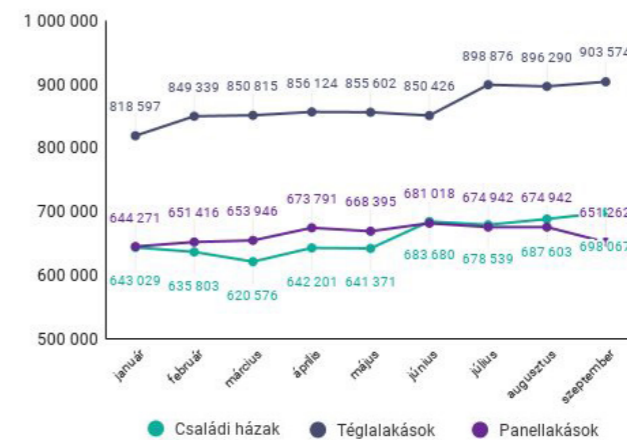
bnaplo@t-online.hu

INGATLANPIAC

Közel 800 ezer forint AZ ÁTLAGOS NÉGYZETMÉTERÁR BUDAÖRSÖN

A pandémiás időszak után bekövetkezett ingatlanpiaci korrekció az agglomeráció kínálati árait is erőteljesen érintette. Az eltelt kilenc hónap alatt – a hirdetési portál által rögzített adatok szerint – közel két számjegyű a növekedés mértéke a használt lakóingatlanok esetében Budaörsön, az aktuális kínálati árak közel 800 ezer forintos négyzetméterenkénti átlagát mutatnak. Milyen kínálati árak jellemzik most a budaörsi ingatlanpiacot és milyen tendenciák várhatók a jövőben a hazai ingatlanpiac egészét tekintve?

A Budaörsön meghirdetett használt lakóingatlanok négyzetméterenkénti átlagárának alakulása 2021. január és szeptember között, a rögzített adatok alapján (Ft/m²)



ingatlanet.hu

elemzéséből. A szeptemberben rögzített adatok alapján az egy négyzetméterre jutó átlagár a helyi használt ingatlanpiacon 760 ezer forint volt, csaknem 60 ezer forintra drágább, mint az év első három hónapjában. A drágulás eredményeképp ingatlan vásárlás során a vételár akár 6 millió forinttal is több lehet, mint az idei év első negyedében.

A családi házak 8,6%-kal, míg a lakások 5,7%-kal drágultak átlagosan az idén

Az országos trendforduló a budaörsi használt ingatlanpiacon is nyomot hagyott, hiszen a családi házak rekordszintű áremelkedés

se ment végbe az elmúlt kilenc hónap alatt. A településen meghirdetett családi házak átlagos, alku előtti ára a hirdetési portál adatbázisa szerint ez év január és szeptember között 8,6%-kal nőtt, ezzel már csak karnyújtásnyira a 700 ezer forintos átlagos négyzetméterre jutó áremelkedés átlagosan 55 ezer forint, ami a vételárát akár 5-6 millió forinttal is megemlítheti az év eleji kínálati árakhoz mérten.

A használt lakás-piacon az áremelkedés mértéke a rögzített adatok alapján az egy négyzetméterre jutó átlagárak esetén 5,7%. Ezen belül a téglalakások négy-

zetméterenkénti átlagára 10,4%-kal, míg a panellakásoké 1,1%-kal nőtt január és szeptember között. A téglalakások rohamos ütemű drágulásának eredményeként az átlagos négyzetméterár átlépte a – szintén lélektani – 900 ezer forintos határt. A vizsgált időszak alatt a téglalakások kínálati ára átlagosan 1,3%-kal nőtt havonta. A téglalakások piacát inkább a stagnáló tendencia jellemzi, az átlagos négyzetméterár január és szeptember között 663 ezer forint volt.

Tovább drágulhat a hazai ingatlanpiac?

Egyes ingatlanpiaci előrejelzések szerint marad a dráguló tendencia a hazai ingatlanpiacon, de az emelkedés üteme lassíthat az eltelt időszakhoz képest. A drágulás mértéke továbbra is a nagyobb városok és megyeszékhelyek esetében nőhet, ám a fővárosi ingatlanpiacon is lendületet vehet a kínálati árak emelkedésének üteme.

Ami a budapesti ingatlanpiacot illeti, a legdinamikusabban a külső kerületekben és az agglomeráció településein emelkedtek a kínálati árak az idei évben, ez csökkentette az árkülönbséget a fővárosi belső kerületeihez mérten, azonban a drágulás nem áll meg az előrejelzések szerint.

Hollošy
ALAPÍTVA 1930
"cukraszati"

BUDAÖRS, Ibolya utca 1.
Tel.: 23/420-840 | Nyitvatartás: mindennap 10–19 óráig
www.hollosy-cukraszati.hu | info@hollosy-cukraszati.hu
facebook.com/hollosy.cukraszati

ÚJDONSÁGOKKAL VÁRUNK!

TONI PÉKSÉG

TÚRÓS KOCKA:
VANÍLIÁS, EPRES,
ÁFONYÁS, BARACKOS

FANTA SZELET:
SZILVÁS-, KIVIS-,
VANÍLIÁS-TÚRÓS

BUDAÖRS,
KÁROLY KIRÁLY
UTCA 54.

Itt a járvány negyedik hulláma

Napi személyzeti kihívások megoldása a járvány idején, lázas munka a nemrég birtokba vett szomszédos épületben: a Budaörsi Egészségügyi Központnak egyszerre kell megbirkóznia a jelen problémáival, és folytatnia a helyi egészségügy modernizálását – mondja a Budaörsi Egészségügyi Központot üzemeltető Jump Consulting vezetője, Zsákai Zoltán.

helést okoz a járvány, mégpedig elsősorban a humán erőforrások – magyarán az ellátó személyzet biztosítása – oldaláról. Gondoljunk bele: a járóbeteg-ellátásban, vagyis a szakrendeléseken dolgozó orvosok zöme kórháznaknál van alkalmazásban, és külön engedéllyel, mellékállásban dolgozik nálunk. A járvány fölfutásával ezekre a kollégákra fő munkahelyükön többletkötelezettségek zúdulnak: oltanak, illetve most ismét bevonják őket a COVID-ellátásba, továbbá maguk is megbetegedhetnek, vagy környezetükben megjelenhet a vírus. Ilyen körülmények között intézményünk számára mindennapos küzdelem biztosítani a szakrendelések megtartását, az elmaradók pótlását. Tudom, hogy az egészségügyi személyzet hősies munkájára a negyedik hullámban is számíthatunk, és remélem, éppígy számíthatunk majd pácienseink megértésére és türelmére, ha hosszúak az előjegyzési idők, vagy valamilyen kényszerű változás történik.

Hogyan érinti az intézményt az átlagfinanszírozás fenntartása?

Arról van szó ugyebár, hogy az egészségbiztosító (a NEAK) a járványra való tekintettel nem az aktuálisan elvégzett ellátások után fizet, hanem egy korábbi időszak átlagát biztosítja az ellátóhelyek számára. Úgy volt, hogy szeptembertől visszaáll a teljesítményalapú rendszer, végül meghosszabbították az átlagfinanszírozást. Én ezt indokoltnak tartom, hiszen számos területnek jelent mentőövet, amely területek nem önhibájukból „száradtak ki”, hanem a vázolt erőforrás-kivonás, vagyis végső soron a járvány miatt. A ragály elmúltával, hosszabb távon hátulütője lehet az átlagfinanszírozásnak, hogy megszüntet egy motivációs tényezőt azokon a területen, ahol viszont



megvolnának az ellátási kapacitások, és nagy szükség lenne a korábban elmaradt orvos-beteg találkozások, illetve a különféle beavatkozások pótlására.

Ez csak a járóbeteg-ellátásra vonatkozik, vagy az egynapos sebészetre is?

Egynapos részlegünk számára az átlagfinanszírozás aktuálisan azt jelenti, hogy a műtétek 30 százalékát tudjuk közfinanszírozott formában elvégezni, amit maximum ki is használunk budaörsi pácienseink érdekében. Gazdasági szempontból bölcs döntésnek bizonyult, hogy orvos igazgatónk, dr. Majzik Ernő irányításával a nagyobb invazivitású ortopédiai és sportsebészeti műtétek felé mozdultunk el. A közelmúltban lezajlott felújítás és bővítés, különösen a harmadik, extrán felszerelt műtő átadása szintén növeli versenyképességünket. Mindennek eredményeképpen büszkén mondhatom, hogy egynapos sebészetiünk jó kihasználtsággal működik, és ez a jövőben is így lesz mindaddig, amíg a központi rendelkezések megengedik a munka folytatását, vagyis a járvány nem fenyegeti munkatársaink és pácienseink biztonságát.

Mindenközben a szomszédokban folyik az építkezés...

Bár az előbb hosszán részletez-

tem munkatársaim erőfeszítéseit a járvány körülményei között, ne legyen félreértés: nem a túlélésért küzdünk, hanem a budaörsi önkormányzat szerződött partnereként és újabban a TritonLife Csoport tagjaként víziókn van a jövőről, és folyamatosan dolgozunk a jelen problémáinak megoldásán. A szakrendelő szomszédságában található Kossuth utca 5. épületének átalakítása ütemesen halad, a felnőtt-alapellátások és a labor átköltöztetésével még idén megszűnik a szűköség a járóbetegszakrendeléseken. Pácienseink nagyon várják a mammográfia újraindítását is, erre várhatóan az új épület megnyitása után kerülhet sor, amikor minden szolgáltatás megtalálja a helyét, és telepíteni tudjuk az újonnan vásárolt direkt digitális mammográfót.

Szeretném biztosítani a budaörsieket, hogy a felújítások, az eszközberuházások a jövőben is folytatódni fognak, és a helyben elérhető szakrendelések körét is bővíteni fogjuk. A rendelő üzemeltetését öt éve vettük át vészhelyzetben, 2018-tól pedig tízéves feladatellátási szerződés keretében dolgozunk a helyiek érdekében. Visszatekintve nem volt olyan félév, amikor ne sikerült volna elérni valamilyen jelentős előrelépést, és ebben a járványidőszak sem hozott változást. Ha valamire, erre különösen büszke vagyok.

Fáradt?

Előfordul. Nem panaszkodom.

Beszélgetésünk időpontjában, november első napjaiban Magyarországon fölfutóban van a koronavírus-járvány negyedik hulláma. Mit jelent ez a budaörsi betegek, és mit az Egészségügyi Központ számára?

Ami pácienseinket illeti, továbbra is az érvényes központi járványügyi intézkedések betartására kell számítaniuk intézményünkben. Öröndetes, hogy sokan beoltatták magukat; ők, ha megfertőződnek is, sokkal kisebb valószínűséggel kerülnek súlyos állapotba. A vírust azonban képesek továbbadni, amit kerülni kell az ismert módokon, elsősorban a kézhigiéné betartásával és maszkviseléssel. Ez persze épületen belül nálunk kötelező, de én arra bízatom a budaörsieket, hogy zárt térben mindenütt tegyék fel a maszkot.

A kérdés másik oldala nem feltétlenül jelenik meg betegeink előtt, vagy ha igen, nem feltétlenül okoz nekik örömet. Intézményünk számára rendkívüli és nehezen kalkulálható megter-

Natura Patika

ahol számítanak a részletek

Belegcentrikus kiszolgálás

Ne hagyja, hogy siettség, nálunk mindig Ön az első! Dinamikus kiszolgálásunknak és elhivatott csapatunknak hála, nem csupán kérdéseit tudjuk megválaszolni, de egy mosolyra is mindig jut időnk :)

Egyénre szabott terápiák

Készséggel állunk rendelkezésére, hogy közösen megtaláljuk és egyedi igényeire formáljuk az Önnek leginkább testhezillő terápiát.

Változatos akciók

Szezonális akciókat készítünk, melyeket időközben az Önök véleménye alapján folyamatosan formálunk.

Egyedülállóan széles termékpaletta

Célunk az Ön teljeskörű kiszolgálása. Keressen bármit, nálunk megtalálja!

Dermokozmetikai tanácsadás

Személyre szabott, szakszerű tanácsadást nyújtunk, hogy Ön gondtalanul el tudjon igazodni a dermokozmetikumok szerteágazó világában.

Hosszú nyitvatartás

A mi kérdésünk csupán ennyi: Önnek mikor kényelmes?

HÉTKÖZNAP, MUNKASZÜNETI NAP: 8 - 20

SZOMBAT: 8 - 18

VASÁRNAP: 9 - 18

naturabudaors@gmail.com

KERESSEN MINKET BIZALOMMAL!

HUSH & HUSH

MAGYARORSZÁGI
GYÖRGYTEA

GYÖRGYTEA
HATYVANY TE SZERZŐDÉS

GAL

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

URIAGE
EAU THERMALE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

Eucerin

VICHY
LABORATOIRES

A kezdetektől fogva célom egy olyan otthonos környezet megteremtése vásárlóink számára, ahol tudják, segíteni szeretnénk. Több mint tíz éves tapasztalattal a hátam mögött úgy érzem, hogy a részletek, a figyelmes apróságok azok, amikkel meg tudjuk szépíteni a nálunk töltött időt. Mély meggyőződésem, hogy a betegségek megfelelő kezelése mellett legalább annyira fontos, ha nem fontosabb a betegségek, hiányállapotok megelőzése.

Tisztelettel veszem a bizalmat, amivel megírtá, ha a tanácsomat kéri.

Ebben a szemléletben álmodtam újra a Natura Gyógyszertárat, hogy személyre szabott tanácsokkal és egy mosollyal mindig gazdagíthassuk vendégeinket.

Sok szeretettel várom, hogy találkozzunk!

dr. Sebők Ágnes

+36 23 440 255

2040 Budaörs

Budapesti út 105.





Ajándékozzon
színházbérletet
karácsonyra!

Érdeklődjön
pénztárunkban!

www.latinovitszinhasz.eu

 budaörsi
latinovits színház

HOGYAN TALÁLJ TÁRSAT 40+, 50+, 60+ ÉVESEN? 1. RÉSZ

„Keress valakit, hidd el, nem vagyok pótolhatatlan, és te nagyon nem vagy magányos típus!”

Most induló, a tervek szerint 14 részes cikksorozatunkban a társkeresésről lesz szó, már negyven-, ötven-, hatvanéves kor felett, vagy akár még idősebben. Illetve nekik szeretnénk szakemberek tanácsaival segíteni abban, hogy e folyamat során ne sérüljenek, hanem sok örömet kapjanak. A későbbiekben sok-sok egyéni történetet is bemutatunk, akik vállalják, azok esetében névvel, akik nem, azok esetében megváltoztatjuk a nevüket, ami azonban semmit nem von le az általuk elmesélt tanulásaiból. Ehhez a részhez még lehet jelentkezni interjúalanyok.

Amikor egy idős párt látunk kézen fogva sétálni, hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy egy egész életet éltek le egymás mellett, szeretetben, boldogságban és a legtöbben irigykedünk kicsit. Pedig ez – sajnos – nagyon ritkán van így. Bár, amikor fiatalon ismerkedünk, házasodunk, szinte mindenki abban reménykedik, hogy az igazit találja/találta meg. Csakhogy egyfelől a szerelem, mint tudjuk, gyakran elvakít, és miután jönnek a gyerekek, egy ideig a kedvükért kompromisszumot kötünk, de ahogy nagyobbak lesznek, változtatni akarunk. Másfelől a sors ott is közbeszólhat, ahol tényleg lelki társak vagyunk, mert a betegség és a halál bizony nem válogat.

Egyes felmérések szerint közel két és fél millió nő és férfi él Magyarországon egyedül, vagyis

minden negyedik magyar. Ebben természetesen benne vannak azok a 20-39 évesek is, akik még soha nem éltek tartós párkapcsolatban, egyes definíciók szerint ők a szinglik, és a statisztikai adatok szerint az egyedülálló 75 százaléka ebbe a korcsoportba tartozik. A fennmaradó 25 százalék, tehát mintegy 600 ezer ember azonban 40plusz, 50plusz, 60plusz évesen vagy akár még idősebb korban keresi új párját.

Most induló, a tervek szerint 14 részes cikksorozatunkban róluk lesz szó. Illetve nekik szeretnénk szakemberek tanácsaival segíteni abban, hogy e folyamat során ne sérüljenek, hanem sok örömet kapjanak a társkeresés során, illetve sok-sok egyéni történetet mutatunk be. Akik vállalják, azok esetében névvel, akik nem, azok esetében megváltoztatjuk a nevüket, ami azonban semmit nem von le az általuk elmesélt tanulásaiból.

Többen is kérdezték tőlem az interjúalanyok közül, hogy miért most írunk, írok erről. Ennek két oka van. Az általános, hogy karácsonyhoz közeledve a társ nélküli életben akkor is kialakul egy fajta szorongás a magánytól, ha amúgy igazat mondanak, hogy jó nekik így élni, mert egyedül élnék ugyan, de nem magányosan, hiszen ott vannak a sokszor már felnőtt gyerekeik, esetleg az unokáik és persze a barátaik. A másik ok, hogy egy évvel ezelőtt magam is megözvegyültem, életem során másodszer. (Felnőtt gyermekeim édesapja 2002-ben hunyt el, 2020-ban elvesztett páromat 2005-ben ismertem meg.) A gyász hosszas, nehéz folyamat, különösen akkor, ha előtte azt terveztétek, hogy 80plusz évesen majd egy arnyas diófa alatt olvasgattok, közösen. A tervezgetés helyett azonban, amikor a betegség elragadja tőled azt, akivel eddig egy voltál, marad a közös fotók és videók nézése, rendszerezése, a szeretett

ember tárgyainak előbb a féltése majd az elajándékozása. A gyászfeldolgozásba itt nem szeretnék mélyebben bele menni, mert az egy másik, hatalmas téma, de a lényeg, hogy bármilyen fájdalmas a párod elvesztése, az egészséges élni akarás, akár hány éves

resés. Apróhirdetés (55 éves/172 cm/62 kg) akár a helyi újságban? Bár akad még ilyen, nem jellemző. Online társkereső szolgáltatásokból azonban bőséges a kínálat, és (erről a későbbiekben lesz még bőven szó) kezd visszaszorulni az előítélet is ezzel a módszerrel



vagy, előbb-utóbb megszólal benned. Különösen akkor, ha azt hallod belülről, amit a szeretett ember, szembe nézve az elmúlással gyakran mondogatott: „Keress valakit gyorsan, hidd el, nem vagyok pótolhatatlan, és te nagyon nem vagy magányos típus!” Gyorsan persze nem lehet, de fokozatosan építkezve talán igen.

Az első praktikus kérdés, amikor akár egy válás után, akár özvegyként megszületett bennünk a döntés (igen erről is előbb határozottan dönteni kell!), hogy ismerkedni szeretnénk, a miként. Persze, menjünk minél többet társaságba, de hát oda jellemzően párok járnak, meg egy koncert, színház, sportesemény stb. nem erről szól. A barátaink baráta? Talán, de mekkora az esélye, hogy pont közülük..., igen csekély. Marad tehát a társközvetítés, társke-

szemben. De milyen nagy előny, hogy tényleg rengeteg ember közül „válogathatunk” (dehogy, ám erről is majd később), nagy hátránya, hogy ezeken a fórumokon rengeteg az enyhén szólva „kalandor”, illetve kellemetlen helyzetbe futhatsz bele, ha nem vagy elég óvatos és főleg, ha nem vagy elég jártas a témában, vagy elég felkészült.

Mire figyeljünk, mit gondoljunk tehát végig, ha immár tudatosan, akár nyilvános fórumokon keresünk társat? **Farkas Gábor** 50pluszos pszichopedagógus és párkapcsolati mediátor elsőként azt emeli ki, hogy a *naptári életkor és az, hogy belülről hány évesek vagyunk, nem mindig azonos*. Másként fogalmazva: két idős ember, nem biztos, hogy mentálisan is az. Lehet, az egyik fiatalos, tele mozgásigénnyel,

míg a másik otthonulós, akinek maximum egy séta fér bele, de az se rendszeresen. És nagyon fontos a szakember szerint a libidó kérdése, ami – hangsúlyozza – nem pusztán a szex, hanem a bennünk lévő életenergia. A párkapcsolat stabilitását Gábor egy négy lábú székhez hasonlítja, melynek első lába tehát a libidó, a második a közös értékrend (világnézet, kultúra stb.), a harmadik, amiről sokan elfeledkeznek, hogy *kell egy közös cél*, amit együtt szeretnénk elérni és a negyedik a *közös tevékenység* (főzés, tánc, sport bármi), ami összehozza és összetartja a két embert. Amivel értékes időt tölthetünk együtt a leendő vagy meglévő párunkkal. Illetve van egy ötödik „láb” is, hogy bizottságunk egymásnak „egyedüli időt” is, amivel a másik töltődik.

„Sokan nem veszik komolyan, de jobb már az elején nem mondani az olyan kapcsolatra, ahol megváltoztathatatlan különbség van a két ember között, mint például, hogy az egyik bagoly-típus (késő éjjel érzi jól magát) a másik pacírtá-típus (korán reggel érzi jól magát), mert ők mikor találkoznak? Amikor az egyik nem aludta ki magát?” – folytatja a mediátor.

A párkeresésnél, különösen az ismerkedés szakaszában vagy tabu az anyagiak, vagy annyira előretolt elvárás, hogy az már megkérdőjelezhető. Pedig, mint mindenben, ebben is egészséges egyensúly kell. Az, hogy az adott időpontban ki keres jobban, lehet átmeneti helyzet, és ebből nem kell problémát csinálni Farkas Gábor szerint. Viszont az már baj, ha például az egyik fél hozzá van szokva a rendszeres utaztathoz vagy, hogy beül egy jobb étterembe, a másik viszont nem engedheti ezeket meg magának. Még akkor is gond, ha a tehetősebb szívesen felajánlja leendő partnerének, hogy fizeti az utat, a vacsorát, mert ez több szempontból nem szerencsés. (Erre a sorozatban ugyancsak visszatérünk majd, mert több interjúalanyunk a szakemberhez hasonlóan vagy éppen ellenkezőleg vélekedik, a saját tapasztalatai alapján.)



A „szeregetnyelv (Five Love Languages)”, ami egy pár- és pszichoterápiás fogalom, egyre inkább beépül a köztudatba, amit Farkas Gábor megint csak az elsők között tisztázandónak tart a társkeresés során. Magát a kifejezést Gary Chapman amerikai író, párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó, lelkesítő találta ki 1992-ben. Ő azt állítja, hogy mindenki öt féle módon képes adni és szeretne kapni a társától szeretetet: elismerő szavakkal, együtt töltött minőségi idő által, ajándékokkal, szívességekkel és testi érintéssel, tehát simogatással, öleléssel. Ezek közül van, ami megbeszélhető – teszi hozzá a Farkas Gábor -, és megtanulható, de van, ami nem, és akkor bukásra van ítélve a kapcsolat. Példaként elmeséli, hogy rendszeresen jár gyógymasszázsra, és amikor egyszer jelét adta, hogy jól érzi tőle magát, az őt kezelő hölgy felsóhajtott: „bárcsak a férjem is hagyná!”. Aki valószínűleg „taktilis elhárító”, aki nem szereti, ha babusgatják, nem szereti, ha hozzábújnak, de ő sem szívesen teszi ezt, hiába szeretné a párja. Az ilyen kapcsolatban az, akinek fontos a testi érintés, csak sérülhet.

„Miben kell, hogy más legyen a társkeresés módja fiatalon, és idősebb korban, amikor már vélhetően a második, harmadik, sokadik kapcsolatot építenek ki?” – ezt már Miller Gertrúd 40pluszos párterapeuta kérdeztük, aki egy vá-

lás után váltott szakmát is, és amit addig laikusként csinált, hogy a barátait, ismerőseit életvezetési tanácsokkal látta el, „megtanulta”, erről a tudásáról bizonyítványt is szerzett. Amiótt azonban számos ügyfele van, az kevésbé a papírainak, mint inkább a vele született empátiájának tulajdonítható, szerintem. „Az gondolnánk, hogy a társkeresés fiatal korban sokkal könnyebb, mint idősebb korban, de kicsit megvizsgálva meglepődnénk. Az mindenesetre tény, most már minden rapid módon, gyorsan megy, türelmetlenek a mostani párt kereső emberek, kortól függetlenül” – mondta. „Régen valahogy rend-



szert volt az ismerkedésben, randevükben. Szépen minden fel volt építve. Voltak bulik (házibulik), egyetemi klubok, szakkörök, táncestek, közös sportolási lehetőségek, és valakinél már a kezdetleges internet lehetősége is ott volt. Jelenleg szinte csak az internet adta lehetőségek maradtak, ahol közel sem olyan izgalmas az ismerkedés. Érttem én, hogy fejlődik a világ, csak nem vagyok abban biztos, hogy ez jó. Szinte egytől egyig panaszkodnak az ügyfeleim, hogy húspiac lett a párkeresés. Vagy marad a munkahelyi ismerkedés.”

„Idősebb korban, esetleg elváltként, gyerekekkel a hátunk mögött egészen más szituáció ismerkedni” – folytatja Gertrúd. „Nekem, amikor egy kisgyerekekkel elváltam, hatalmas nagy mázlim volt, hogy egy igen jó barátnőm unokatestvére már külön élt a feleségétől, így adott volt a helyzet, hogy bátran merjünk egymáshoz közeledni. De hangsúlyozom, ez szerencse volt, mert jellemzően ennyi idősen már nem megy el minden hétvégén az ember bulizni, ráadásul a gyerekeket le kell adni a nagyszülőknek vagy bébiszittert kell hívni hozzájuk, ami megnehezíti a dolgot.”

Amit a párkereső hölgyek Gertrúdnak mesélnek, hogy az ő korosztályukban (meg feljebb is van ez így, de erről a témáról bővebben majd később) a férfiak sokszor csak szexet akarnak. A tanácsadó úgy véli, ez azért fordul elő, mert vagy mást sugallnak a nők magukról, mint amit valójában szeretnének, vagy a kommunikációjukkal van probléma. „A férfiak ugyanis igen gyorsan megérik, ki mennyire tartja magát, mennyire kétségbeesett, és ezzel bizony egyesek visszaélnék. Az egy generációval idősebbek pedig nagyon sok sérüléssel, traumával rendelkeznek, amikor újra társat keresnek, és ez kiszolgáltatottá teszi őket. A negatív tapasztalatok ellenére azért van az én ügyfeleim, ismerőseim körében is több olyan eset, amikor szerencsés kimenetelű kapcsolat jött létre ilyen módon, az egyik pont az én Facebook csoportomban, amire igen büszke vagyok.”

ELLER ERZSÉBET
(FOLYTATJUK)

BESZÉLJ VELEM!

Egy jó hely a különleges óvodásoknak

Beszélg velem! Hova fordulhat egy szülő, ha a gyerekről kiderül, hogy különleges bánásmódot igényel? A Budaörsi Naplóban az elmúlt években többször olvashattak már a Beszélj Velem Óvoda és Fejlesztőközpontról, ami ugyan nem helyben, hanem a közelben Nagytétényben található, de – többek között a budaörsi önkormányzat anyagi támogatásának köszönhetően – sok budaörsi óvodásuk van.

A Beszélj Velem Óvoda és Fejlesztőközpont fenntartója a Beszélj Velem Alapítvány, amit 1996-ban egy olyan édesanya hozott létre, akinek a gyermeke súlyos beilleszkedési zavarokkal és magatartásbeli gondokkal küzdött, és aki ezzel köszönte meg az akkor kapott segítséget Kopp Miklósné Ági nének,



aki az alapítvány elnöke és a központ szakmai vezetője.

„A módszerünk természetesen folyamatosan megújul, hiszen a neveléskből is adódik 'Beszélg Velem', vagyis a gyermek diagnózisának megfelelő speciális kommunikáció kialakítása az elsődleges cél, illetve a nyelvi fejlesztés” – mondja lapunknak. Ezen túl azonban náluk a gyerekek mindent egy helyen megkapnak, így nincs szükség arra, hogy óvoda után különböző helyekre vigyék őket a szüleik fejleszteni, mozogni. Ennek érdekében több szakterület képviselői dolgoznak együtt. Már több éve összeszokott, kiváló csapatuk van, jórészt fiatalok, de több évtizedes gyakorlattal rendelkező kollégák is. Ugyanakkor az évek alatt igazodniuk kellett a változó elvárásokhoz, a családok, az önkormányzatok és az állam részéről, hiszen például a rájuk vonatkozó törvények is változtak.

Nagytéténybe az egész Magyarországról jönnek gyerekek. Van négy kis létszámú, 5-7 fős csoport, gyógypedagógusokkal, és életkor szerint három integrált csoport, egy-egy csoportban 10-13 fővel. A közlekedés nagyon jó, könnyen megközelíthető helyen vannak. A feltételek adottak, van egy nagy tornaterem, sok eszközzel, több fejlesztő szoba áll rendelkezésre az egyéni fejlesztésekhez és maguk a csoportszobák tágasak, jól felszerelték. A csoportok átjárhatók. Megoldott az egészséges étkeztetés is, igazodva a tápanyag allergiás gyermekekhez.

„Nyugodtan mondhatom, hogy nagyon alacsonyak az áraink, és többféle kedvezmény van. Például Budaörsön is az önkormányzat átvállalja a szülőktől a fizetést. De ahol nem, ott adunk testvér kedvezményt, továbbá minden új gyermek után – akit egy már itt lévő hozott 10% árcsökkentés jár. Illetve egy vagy két összegben való éves befizetés is kedvezményt von maga után. Emellett kihasználjuk a civil szervezet adta pénzügyi és természetbeni adományokat, a szülők és családtagok is sokat segítenek ebben” – zárja gondolatmenetét, Ági néni.

OPTIKAI SZAKÜZLET

- Teljes körű orvosi, computeres szemvizsgálat
- Gyerek-szemészet 4 éves kortól
- Szemüveg-készítés és javítás

Karvázy Optika

5000 Ft-os VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY

BEVÁLTHATÓ szemüveg-keret vagy -lencse vásárlása esetén

2040 Budaörs, Szabadság út 56. (CBA mellett)

Nyitvatartás: Hétfő-Péntek 9-17 óráig

Tel.: 06 23 440-500

BGS BUDAÖRSI GYÓGYMASSZÁZS STÚDIO

TALPMASSZÁZS

SZERDÁN ÉS PÉNTEKEN 13 ÉS 19 ÓRA KÖZÖTT, SZOMBATON 8 ÉS 13 ÓRA KÖZÖTT

ÉS GYÓGYPEDIKŪR

MINDEN SZERDÁN 7 ÉS 17 ÓRA KÖZÖTT

Bővebb információ, időpontegyeztetés: (+36) 23 789 885, (+36) 20 455 6999 számokon vagy a helyszínen személyesen.

VÁRJUK SZERETETTEL, VÁLJÉK EGÉRSZÉGERE!



www.bulake.hu



BUDAÖRSI JÓKAI MÓR MŰVELŐDÉSI HÁZ

2040 Budaörs, Szabadság út 26.
www.jmmh.hu +3623 441 541

Művészetek: A JAPONIZMUS MINT KULTÚR- ÉS MŰVÉSZETTÖRTÉNETI JELENSÉG

Mikor, hogyan, miért szerettünk bele Japánba, és hogyan mutatjuk ezt ki? Vajon máig tart a románc? Erről szól Dénes Mirjam, a Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum japán gyűjteménye kurátorának előadása **november 15-én 19:00 kor.**

Jegyár: 500 Ft

Babaszínház: PÁRNAKÖNYV

Bábszínház a legkisebbeknek az Aranyszámár Bábszínház előadásában **november 20-án, szombaton 10:00-kor.**

Egy éves kortól ajánlott.

Jegyár: 500 Ft

Réglődök: „EGY NŐ, TÖBB MINT CSAK ASSZONY”

KARRIER ÉS CSALÁD SZENDREY JÚLIA ÉLETÉBEN

Gyimesi Emese irodalom- és társadalomtörténész előadása egyrészt a család hétköznapjait és ünnepnapjait, másrészt Szendrey Júlia önálló alkotóvá érésének folyamatát mutatja be

november 26-án, pénteken 19:00-kor.

Jegyár: 500 Ft

Csokibár: KIPPKOPP A HÓBAN

A Nefelejcs Bábszínház báb-musical előadása

november 28-án vasárnap 10:00-kor.

Jegyár: 800 Ft (jmmh.jegy.hu)

Gyepes Katalin: SZÍNEK SZÜLETÉSE CÍMŰ TÁRLATA

a JMMH folyosóján egész hónapban látható.

Adventi készülődés

Mézeskalács-sütés, kézműves foglalkozások, apró díszek és ajándékok készítése kicsiknek és nagyobbaknak a JMMH Nyugdíjasok Házában (2040 Budaörs, Szabadság utca 24.)

november 28-án vasárnap 10:00-tól

A részvétel ingyenes!

„Mit lehet tenni egy buszmegállóban egy napsütéses szombat délután, ha éppen az orrunk előtt ment el a busz? Játsszani!”

Röfi és Farkas – ingyenes bábelőadás

november 21-én, vasárnap 10:00-tól

A CIMBORA PRODUKCIÓ ELŐADÁSÁBAN

A „KÖSZÖNJÜK MAGYARORSZÁG!” PROGRAM KERETÉBEN

a JMMH Közösségi Ház nagytermében (Budaörs, Lévai u. 34.)

A rendezvényeken kérjük,
tartsák be az aktuális járványügyi előírásokat!
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Bővebb infó jmmh.hu oldalon!

KIÁLLÍTÁS A MŰVHÁZBAN

„Katartika” érdekes festményei

A festék speciális felhasználásával (Fluid art/folyékony művészet technikával) készült képekből látható egy hónapig Gyepes Katalin kiállítása.



Mennyi idő alatt hoztad létre ezt a kiállítást, illetve kérhetnék egy kis tárlatvezetést?

Nem az összes képem látható, nagy sajnálatomra például egy 16 darabból álló, egységes keretben lévő anyag helyhiány miatt itt sem került ki. Mint látod, vannak kisebbek és nagyobbak. A kisebbeken általában az új anyagokat próbálom ki, de nem mindig lehet ezeket alkalmazni nagyban is, mert ha a festékfolyatásnál nem úgy alakulnak ki a sejtek, más lesz az eredmény. A bemutatóra a képeket úgy válogattam össze, hogy elsősorban azok legyenek itt, amelyek jól mutatnának lakásokban, irodákban, vagyis érdemes őket megvásárolni is. Hiszen árban nem sokkal drágábbak, mint egy jó papír poszter. Én ugyanis nem annyira a művészi értékéből indulok ki, hanem a költségeket veszem figyelembe, mert drága a vászon, és ez a technika nagyon sok festéket igényel.

Ezeknek a képeknek a lényege a folytatással kialakuló formák és persze a színek. Mi alapján kevered őket?

Hangulatfüggő, illetve rám nagy hatással vannak a természetben látható színek, hogy melyek mutatnak jól egymás mellett. Nem törekszem megdöbbentő színpárosításokra, inkább a harmóniára, de nyilván ez mindenkinél egyéni ízlés kérdése.

Ez a második kiállításod, amit Budakeszről hoztál át...

Igen, és december 17-ig szól a budaörsi művelődési házzal a szerződés. Utána egy ideig

nem tervezek újabbakat, hiszen a járvány negyedik hulláma megint bizonytalan helyzetet teremtett, bár felvettem a kapcsolatot több más művelődési házzal, de majd meglátjuk.

Ki a legnagyobb kritikused?

Azt hiszem én magam, hiszen ha nekem nem tetszik egy kép, mások hiába mondják, hogy nekik igen, újrafestem. Szerencsére az akrilfestékekkel ez megoldható, akár háromszor is. Továbbá a férjem is őszintén megmondja a véleményét, ő egyébként fotózik, és évekig foglalkozott fafaragással, művészi célú fémmegmunkálással. Akik a legtöbbet dicsérnek azok a lányaim és anyukám.

Fiatalabb korodban is vonzott a festészet, a művészeti ágak, de mégis csak nyugdíjas-ként kezdted rajzolni, festeni. Miért?

Nem volt rá időm a családom és munkám mellett. De amikor otthon maradtam, elkezdtem aggodni, hogy mivel töltöm ki az időmet és az interneten keresgéltem rajz- és festészeti kurzusokat és kóstoltam bele több irányzatba, mire a Fluid art megfogott.

A TELJES CIKK:

budaorsinaplo.hu/katartika-erdekes-festmenyeibol-nyilt-kiallitas-a-muvhazban/

A TERMÉSZETBŐL 35-45 KÖBMÉTER HULLADÉK KERÜLT ZSÁKOKBA

II. Nagyon Nagy Budaörsi Szemétszedés

November 6-án volt a II. Nagyon Nagy Budaörsi Szemétszedés a Zölderdőben Jártam Budaörsi Egyesület szervezésében. Hat helyszínen (Alsó- és Felsőszállás, Kőhegy, Frankhegy, Törökugrató, Kamaraerdő) több mint száz ember összesen körülbelül 35-45 köbméter hulladékot gyűjtött zsákokba a természetből – összegezte lapunknak Bethlen Csaba, az esemény ötletgazdája.



zont Lions Klub, a Budaors Fillari Team és a Surranók Túraklub is, továbbá a Husznegyven Fial Budaörsi Építészek az Egyes iskola melletti kiserdőben szedett össze további 4 köbméter szemetet.

A munkáért cserébe a családok, illetve a gyerekek Túró Rudit, müzli szeletet kaptak, a felnőttek zsiros kenyert, teát és forralt bort.

„Sok család jött el, sok gyereket. S megint sok kincset találtunk kidobva” - utalt az újrahasznosítható dolgokra Csaba. Kérdésünk

A felhíváshoz csatlakozott a Zöldkör Zöldövezet társaság, a Budaörsi Nők, a Hori-

re, hogy volt-e bármilyen fennakadást, elmondta, hogy nem történt ilyen. Ami részben annak köszönhető, hogy Rozinka Péter helyi fuvaros három helyszínen is segített, illetve a Közterület Felügyelet munkatársai, továbbá a budaörsi gázcsere telep adott a tea főzéshez gázt, és biztosított reggel az indulásnál egy kisteherautót.

A hétvégén még több helyen lehetett látni az összegyűjtött szeméttel teli zsákokat, ám a BTG ígérete szerint hétfőn elszállította a szelektált hulladékot.

„Fontos még, hogy a Budaörsi Önkéntes Tűzoltó Egyesület tagjai is ismét eljöttek a piros autóval és Alsószállás árkait tisztították meg” - jegyezte meg a szervező.

„Super csapatok, napsütés, remek hangulat volt. Sokan kivették a részüket a közösségi munkából,



ki-ki életkorának és fizikai állapotának megfelelően.”

B. Cs.

A TBG PRODUCTION BEMUTATJA

SEBESTYÉN ÁRON / EGRESSY ZOLTÁN
MÜLLER PÉTER SZÍAMI / RADÓ DENISE

NIKOLA TESLA

VÉGTELEN ENERGIA

THE GREAT MUSICAL SHOW

2021. NOVEMBER 17-ÉN ÉS 18-ÁN
HELYSZÍN - BUDAÖRS

Jegyértékesítés: Jegyek kaphatók az InterTicket országos hálózatában, valamint a Jegy.hu oldalon.

BUDAÖRSI NAPLÓ
VEGYES PÁROS

TENISZ
KUPA

A pandémia miatt tavaly elmaradt, de már több mint húsz éve rendezzük meg évente kétszer amatőr felnőtt sportolók számára a Budaörsi Napló Tenisz Kupát. Most november 7-én került rá sor, csapatunk állandó vasárnapi edzéseinek a helyszínén a Sport11-ben.

Ezúttal csak vegyes páros versenyt hirdettünk meg, amire 10 férfi és 10 nő nevezett, így a mérkőzések két csoportban, körbejátszással zajlottak, vagyis minden párnak minimum négy meccset kellett játszania. A döntőbe a csoportelsők és csoport második helyezettek kerültek.

A végeredmény: abszolút első lett Csomor Judit és Trautzsch Hendrik, a második Szűcs Kálmán és élete első versenyén Brousil Gabriella. A Budaörsi Napló csapatának állandó tagjai körében a legjobban Mayherr Judit és fia Ádám szerepelt, így a „házi versenyt” ők nyerték, igen szoros mérkőzésen legyőzve Lengyel Monikát és Farkas Gábort.

Gratulálunk nekik, és köszönjük a szponzoroknak a felajánlott díjakat. A Budaörsi Egészségügyi Központnak a menedzserszűrését, a Budaörsi Latinovits Színháznak a színházjegyeket, a Hollósy Cukrászdnak a süteményeket és a Pizza Garden Budaörsnek a pizzákat.



NŐI ASZTALITENISZ
Kikapott a franciáktól és kiesett a Bajnokok Ligájából a csapat

Az BSC csapata 3-2-re kikapott a francia CP Lyssois Lille Métropole-tól a női asztalitenisz Bajnokok Ligája második csoportkörében november első hétvégéjén az A jelű négyes vasárnapi záró fordulójában, így búcsúzott a sorozattól, s a folytatásban az Európa-kupában szerepelhet.

A budaörsi lányok – amely az előző szezonban ezüstérmes lett az Ek-ban – ki-ki meccset játszott a Lille-lel, miután mindkét gárda egy-egy győzelemmel és vereséggel állt a szombati nap után.

Ahogy egy nappal korábban, Póta Georgina most is vezéregyéniségnek bizonyult, előbb a török Sibel Altinkayát, majd a svéd Linda Bergströmöt is legyőzte öt szettben, de Fazekas Mária és Dari Helga nem tudott meccset nyerni, így a francia gárda szerezte meg a második helyet, s az ezzel járó BL-továbbjutást.

A négyes csoportból az első kettő lépett tovább a nyolc közé, a harmadik és negyedik helyezett átkerült az Európa-kupába, a legjobb 16 közé.



SZŐKE KITTI ÉS KOVÁCS KORNÉL

Eltáncoltak a krakkói világkupáig!

A Budaörsi Illyés Gimnázium két tanulója, Szőke Kitti (9.c) és Kovács Kornél (11.a) 2021. október 17-én, a Krakkóban megrendezett akrobatikus rock and roll Világkupán első helyezést értek el, így érték szolt a Magyar Himnusz.

A versenysorozat és a sikerek itt nem álltak meg. A fiatalok kitartó munkája meghozta eredményét egy héttel később is, amikor Ukrajnában ismét dobogóra állhattak, ezüstérmesek lettek.



A kiválóan „rockyizó” diákokra méltán lehet büszke az edzőjük, a családjuk, a barátai, az iskolájuk, és a tanáraik egyaránt.

Ha nem is az ifjúsági korosztályban már, de biztosan sok siker várja még ezt a két fiatal, tehetséges embert a jövőben is.

További sikereket, sok örömet és kitartó munkát kívánunk nekik! Azt kívánjuk, táncolják át az egész világot, és gyűjtsenek be sok érmet és dicsőséget mindenki legnagyobb örömére.

Térelválasztók, mint hangszigetelők

Ahogy azt előző cikkünkben olvashatták, a térelválasztó elemek egyik legfontosabb jellemzője az akusztikus tulajdonsága. De mit is értünk ez alatt? – kérdeztük tanácsadónkat, Bóhm Zoltán Ákost, akit áprilisban mutattunk be. Őt éve alapította saját irodabútor kereskedő vállalkozását.



belső, irodai beszéd, telefonbeszélgetések zavaró hatásának a mérséklésére. Hangelnyelő tulajdonságait az erre a célra fejlesztett, eltérő akusztikai hatások rétegzéseinek köszönheti.

Számos területen alkalmazhatjuk. Például a call-centerek kialakításához asztallapra rögzíthető verziójátvásárolni, vagy akár az asztal lábát is

helyettesítik. Ez utóbbi nagy előnye, hogy a munkaállomást teljesen el tudjuk szigetelni, leárnyékolva a hangterjedés nagy részét.

Ahol általánosan nagy a zajterhelés vagy nagy falfelületek vannak, ott érdemes ezek falra rögzíthető verziójátvásárolni, vagy akár az álmennyezetbe illeszthető darabokat, tovább

növelve a hangcsillapítás hatékonyságát, akár a meglévő álmennyezeti szerkezet átalakítása nélkül. A szabadon álló kivitelből pedig önálló helyiségeket is kialakíthatunk, munkavégzéshez, tárgyaláshoz vagy akár pihenéshez.

Ha mindez nem lenne elég, elérhető a szinte hermetikusan zárt, saját szellőztetővel és világítással, valamint elektromos aljzattal ellátott akusztikus fülke is, egy, kettő és vagy négy személyes verzióban. Itt lebonyolíthatjuk privát, vagy érzékeny üzleti beszélgetéseinket.

További információk:
offisolution.hu
+36 70/397-0693

Budaörs, Károly kir. u. 5.
06 23 415 582
NYITVATARTÁS
H-P: 8.35-17.00

SZÉP kártya beváltás

Budaörsi Napló

Kiadja: Budaörsi Napló Bt.

Felelős szerkesztő:

ELLER ERZSÉBET eller60erzsebet@gmail.com

Felelős kiadó a Bt. ügyvezetője

Szerkesztőség Budaörs, Szabadság u. 137.

földszint (a parkra néző oldalon!)

Nyitva h.-cs. 10-16 óráig, p. 10-14-ig

Telefon: 0630/6454-643

E-mail: bnaplo@t-online.hu

Nyomdai előkészítés: Kaszás Zoltán

Terjesztés: Portik Kócsi Róbert

Főmunkatárs: Borhegyi Éva

Munkatársak: Pollák Judit, Eller Mária

Nyomás: **EPC Nyomda** ISSN 1216-1985

A MEGFEJTÉS: **ÍNYENCEK HÁZA - JÓKENYÉR**

3000-3000 forintos utalványát nyerték,

amit szerkesztőségünkben átvehetnek:

Berki Attiláné és Zsingóné Hasznosi Éva

SZÍVEL SÜTJÜK, SZERETETTEL ADJUK

Erős (pl. idegzet)	Bohumil ... (ceseh író)	Szicíliai vulkán	Adónem Biztosító	E napi Foszfor	Elfogad igaznak	Felesel MEGFEJTÉS 2.
MEGFEJTÉS 1. Geometriai				Ajak Törekvés	Zabdarab! Zorro jele	
Kábel-fajta Dörejlik		Vissza: zörej	Liter	Névelő Riadalma	Játék része! Bűvöl	
Sajt-darab!	Anód Elme betűi		Indítványoz Kén		Létezik Vanádium	
Kötőszó Laza Pereme				Röntgen Vissza: kozmosz	Amper Lásd (röviden)	
... a hangya Lötty	Fonetikus leír	Tied betűi	Örült Megelég-szik	Félfa! Ételizésítő	Névelő Eredője	Napszak
	Francia: Méz! Kutya	Tárgykör Magánhangzó		Rendben! Oxigén		
Pengéje MEGFEJTÉS 3.			Zsiradék			

DOKUMENTUM: 2021. OKTÓBER 7-IG

Ínyencek HÁZA

pékesség és pikánságok

Az Ínyencek háza teret ad a társas és baráti találkozókra a mindennapokban, hiszen hét közben is fontosak maradnak az emberi értékek.

Előtérben a minőség, az ízek, a gasztronómia és a harmónia. Ínyencek lenni nemcsak öröm, jó érzés, hanem egy létforma. Érezd jobban az ízeket és élvezd jobban a pillanatokat!

- Kibővült meleg reggeli választékkal,
- Chef napi ajánlata ebédre,
- pikánságokkal feltöltött delicates részleg,
- ILLY kávék,
- Don Antonio szósztermécsalád,
- Pödör olajok és balsamecetek,
- Széles nemzetközi- és hazai borválaszték,
- Kanálka: kézzel készült chutney-kal, változatos zöldségkrémekkel és sült fokhagymával.
- CSERPES; kenhető krémek családja

...legyél te is Ínyenc!



JÓKENYÉR **illy** **PÖDÖR**

SZÍVEL SÜTJÜK, SZERETETTEL ADJUK

BUDAÖRS, SZABADSÁG ÚT 100.

Megérkezett a Telenor új, vezetékes szolgáltatása Budaörsre is

100% stabilitás, 50% kedvezmény a Telenor IrodaNettel

Csatlakozz vállalkozásoddal, és két év hűség esetén 3 hónapig elengedjük a havidíjad felét!

Telenor IrodaNet 300

Az első 3 hónapban már akár **2 500 Ft-tól**



Vezetékes hálózatunkat folyamatosan fejlesztjük. Tájékozódj honlapunkon, hogy nálad is elérhető-e már! A kedvezmény a 2021. október 7-től december 31-ig leadott megrendelésekre érvényes, üzleti, számlás, hangalapú mobil előfizetés mellé, 2 év hűségidővel, e-Komfort csomaggal. A havidíj nettóban értendő. Részletek a Telenor üzletekben vagy a www.telenor.hu/uzleti/irodanet oldalon.

telenor BUSINESS



ÚJ OPEL CROSSLAND

A KÜLSEJE MENŐ, A BELSEJE JÖVŐ /



**KÉSZLETRŐL, AZONNAL ELVIHETŐ MODELLEK
AZ OPEL FÁBIÁN KÍNÁLATÁBAN!**



A képen látható gépkocsi illusztráció, a felszerelt tartozéksomag nem része az alapfelszereltségnek.
Opel Crossland fogyasztási adatok: 4,5-6,4 l/100 km, CO₂-kibocsátás: 118-143 g/km

A tájékoztatás nem teljeskörű, a gépjárművek felszereltségéről, a ténylegesen elérhető extrafelszereltségről és az egy egyéb részletekről kérjük, érdeklődjön az Opel márkakereskedésünkben vagy a www.opel.hu weboldalon. Az Opel márkakereskedésünket és a WAE CEE Kft.-t nem terheli felelősség a tájékoztatásban található esetleges elírások, pontatlanságok, vagy nem aktuális adatok vonatkozásában.
www.opel.hu