



KÖZÉLETI VÁROSI LAP



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

VIDD
MAGADDAL

Budaörsi Napló

XXXIV. ÉVFOLYAM 12. SZÁM 2024. DECEMBER - JANUÁR

Kövessen
bennünket
a Facebookon is!

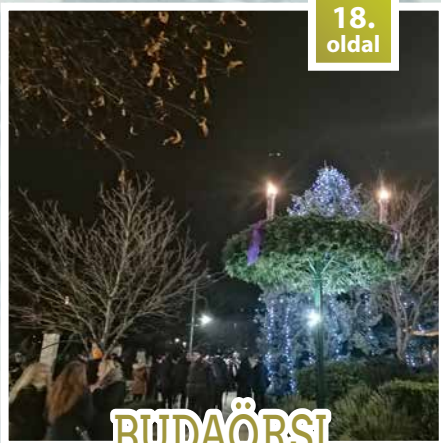
2040 Budaörs,
Nádas u. 1.

TEL.: 06 (30) 9414-714

Békés ünnepeket kívánunk!



18.
oldal



**BUDAÖRSI
Advent**

14.
oldal



**Portré
GYESEKE ÁGNESRŐL**

13.
oldal



**Új Látásmód
NYIKES FATIMÉVEL**

KÖVETKEZŐ LAPSZÁMUNK JANUÁR KÖZEPÉN JELENIK MEG!



EMÉSZTÉSI ZAVAROK? PUFFADÁS? GYOMORÉGÉS? HASFÁJÁS?

JELENTKEZZEN BE GASZTROETEROLÓGUSHOZ,
HOGY A PROBLÉMA VÉGÉRE JÁRHASSUNK!

ELÉRHETŐSÉGEK

- Pozitron-Diagnosztika Központ**
1117 Budapest, Hunyadi János ut. 9-11.
- www.pet.hu
+36 1 505 8888
info@pet.hu



OLAJÁG OTTHONOK
A GONDOS OTTHON

Mert itt télen is korlátok nélkül élhetek!

Teljes közműellátással rendelkező, önálló lakrészek. Helyben működő intézményi és szakorvosok. Segítség az ügyintézésben, bevásárlásban. Napi ötszori étkezési lehetőség. Színes programlehetőségek, vallási alkalmak. Támogató közösség, közösen megélt ünnepek.



06 1 510 00 18
olajagotthonok.hu
@olajag-otthonok
olajagotthonok

Metróvas

Betonacél-feldolgozó és Kereskedelmi Kft.

- Betonacél-értékesítés szálaban
- Betonacélvágás, hajlítás
- Betonacélháló-értékesítés

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

Beton

– Betoneladás
– Betonszivattyúzás
– Betonszállítás
– Betontermékek (járdalap, szegélykő stb.)

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

Karácsonyra ajándékozzon egészséget!

BGS BUDAÖRSI GYÓGYMASSZÁZS STÚDIÓ

Masszázsutalványok
1, 3 vagy 5 alkalomra

Kedves Olvasó!

Bizonyára önöket is megviseli az úgynevezett felgyorsult világunk információjáról, áruválasztékáról és kulturális program dömpingje, kátyvasza. Ráadásul az október közepéig tartó nyár és a november végi első korai havazás között kevés idő telt el, így a rohanó érzékelt múlt időt az időjárás az évszakok közötti átmenet rövidítésével még inkább felgyorsítja, ami a globális felmelegedés miatt már eleve felgyorsult. Bár a dióverés és az ingatlanok előtti járdaseprés fizikai munkáján kívül néhány őszi ünnep segíthet, hogy lelkünk utolérje a sietve, ezerfelé kapkodó elménket, ahogy mondani szokás, de a halottak napja mellé befurakodó Halloween, sarkában a Szent Márton nappal, azon kívül, hogy némi változatosságot kínál, valójában csak újabb elterelések, amik felfalják a befelé figyelés idejét. De az is igaz, hogy ugyan sokan haragszanak a Halloween-re, mert csak egy idegen kultúra majmolását látják benne, valójában a „csokit vagy csalok”, és az újabbban szintén elterjedő adventi ablakdíszítés/utcai vendégvárás tulajdonképpen közösségépítő erővel bír. És manapság, ebben az elembertelenedő világban minden, ami valamilyen személyes jelenlétet kívánó tevékenység és emberek közötti kapcsolódás, az üdvözlendő.

Már évtizedek óta mondogatjuk, hogy állandó rohanás az élet és legalább advent idejére lassuljunk és csendesedjünk le, elmélkedjünk egy kicsit, de mostanra már még szerteága-

zobbá vált az élet, ezt még nehezebb megvalósítani. Mert ahogy modernizálódunk és szélesedik az érdeklődési körünk, ahogy idősödünk meg ahogy bővül a család, úgy bővül és nyílik egyre több területe kicsiny világunknak...

Annak érdekében, hogy jól beosszuk azt a kevés időt, ami rendelkezésünkre áll és egyúttal megőrizhessük nyugalomunkat a karácsony előtti időszakban, annyit tehetünk, hogy megírjuk a listákat: az ajándékok beszerzéséről szólót és minden elvégzendő menetrendjét ugyanúgy, mint az ünnepi menü bevásárlólistáját, hogy ne csak kavarogjon a fejünkben a rengeteg gondolat, hanem tegyük rendbe őket, fűzzük fel sorba vizuálisan, ezzel talán rengeteg időt spórolunk. És akkor egy kis szerencsével talán juthat egy kis idő a valódi elcsendesülésre és befelé figyelésre is, hogy valóban „ünnepi díszbe öltöztethessük szívünket”, mire oda kerül a sor, hogy a karácsonyfa köré gyűljünk.

Ha mind ezek után belefér az idejünkbe, lapozzanak bele decemberi számunkba! Igyekezünk változatos olvasni valót összeállítani, és a helyi információkat is változatosan adagolni. Mindenről még többet a <https://budaorsinaplo.hu> online újsagunkon találhatnak. Végül azt kívánjuk, legyen békés, áldott (válasszák ki az önöknek megfelelő jelzőt) és érzelmekben gazdag a karácsonyi ünnep, az év vége és sikeres az előttünk álló 2025. esztendő!

BORHEGYI ÉVA

Budaörsi Karácsonya

2024. DECEMBER 15. VASÁRNAP, TEMPLOM TÉR

11:00 KOLOMPOS Együttes*

12:00 Betlehemes játékok - Kincskereső Óvoda ovisai
12:30 Budaörsi Nyitott Kórus és a Romano Glaszo
13:00 Fellegjárók Színházi Társulat adventi gyermekműsor
15:00 RUTKAI BORI BANDA gyerekkoncert
16:00 SERBÁN ATTILA adventi dallamok
16:45 NAPFONAT acapella koncert

17:30 Közös gyertyagyújtás a város karácsonyfáján
Wittinghoff Tamás polgármester és Nobilis Mária plébániai kormányzó
17:50 Tűzmadarak - Tűzhang tüzes mutatvány

Egész napos programok:
Adventi kézműves kirakodó vásár
Dezso bácsi betlehemi állatsimogatója
Vásári és népi fajtékók
12:00 - 20:00 Nyitott Templom:
mécsesgyújtás, kézműveskedés,
harangtorony túra

Széleskörűen rossz időjárás esetén a programok a PostART Kulturális Színtéren lesznek megrendezve. A szervező a programváltozás jogát fenntartja.

BORKÚT

MINŐSÉGI BOR, TERMELŐI ÁRON!

FEHÉR	ROZÉ	VÖRÖS
Chardonnay (száraz):	Kékfrankos rozé (száraz):	Kékfrankos (száraz):
630 Ft	680 Ft	600 Ft
Cserszegi fűszeres x Irsai Olivér (száraz):	Cabernet Sauvignon rozé (félédes):	Cabernet Sauvignon (száraz):
680 Ft	700 Ft	750 Ft
Szürkebarát (félédes):	Cabernet Sauvignon barrique (száraz):	Cabernet Sauvignon (száraz):
650 Ft	850 Ft	850 Ft
Édes Fehér (édes):	Zweigelt (félédes):	Zweigelt (félédes):
660 Ft	630 Ft	630 Ft
	Édes Vörös (édes):	Édes Vörös (édes):
	660 Ft	660 Ft

INGYENES KÓSTOLÓ ÉS 15% KEDVEZMÉNY!



Az Önöz legközelebbi üzletünk:
**FÉNY UTCAI PIAC
FEHÉRVÁRI ÚTI VÁSÁRCSARNOK**
A 15 % kedvezmény 2024.12.31-ig érvényes a teljes vásárlás végösszegéből a hirdetés leadásával.
Tel: +36 30 958 9703 Email: tapiovin@gmail.com
Nyitvatartás - Fény utcai Piac:
H: ZÁRVA, K-P: 7-16, SZO: 7-15, V: ZÁRVA
Nyitvatartás - Fehérvári úti Vásárcsarnok:
H-P: 7-17, SZO: 7-15, V: ZÁRVA

PSZOTA DÁNIEL: „A PEUGEOT MÁRKÁVAL KEZDŐDÖTT (...) ÉS ÚJRA FORGALMAZUNK ITT IS PEUGEOT-T”.

Húsz éve nyitott Budaörsön a Fábrián autószalon

A Renault, a Dacia és újra a Peugeot kínálata is elérhető már a Fábrián budaörsi szalonjában, amit 2004-ben a Peugeot-val nyitottak meg, majd a cégcsoPTHoz került a Citroën, Isuzu, SsangYong és Opel márka. Pszota Dániel telephely igazgató már a budaörsi ingatlan kialakításában is részt vett és így éppen húsz éve vezeti a márkakereskedést. Vele beszélgettünk.



aránya és a márkakereskedések nevére, kapcsolt vállalkozásaira forgalomba helyezett, tényleges ügyfél nélküli autók száma is. Mi ennek a piacnak egy kis szeletét érzékeljük közvetlenül, a saját márkáink és saját vonzaskörzetünk teljesítményét, ami esetenként jelentősen eltér az országos átlagtól (...)

Mennyiben más a használt autópiaC?

A használt autó piacon szintén két számjegyű emelkedést látunk belföldön, de nem mindegy ennek összetétele. A magyarországi forgalomban lévő személy- és kis-teherautók átlagos kora ugyanis nagyon magas: 15,8 év, aminek a fiatalítása közlekedésbiztonsági és környezetvédelmi szempontból is igen fontos. Mi saját járműveinkkel igyekszünk növelni részarányunkat a rövid, közép és hosszútávú bérleti piacon is, amivel nagy mennyiségben tudunk előállítani és eladásra kínálni minőségi, ismert előéletű, fiatal, garanciális használtautókat.

Mi alapján döntik el, hogy milyen márkákkal bővüljön a kínálat?

A Peugeot márkával kezdődött minden, utána kapcsolatainkat kihasználva olyan márkákkal

bővültünk, amelyeknek piaci részesedése és lefedettsége miatt létjogosultsága volt telephelyeink valamelyikén. A képviselt hét márkánkkal két importőrrel dolgozunk együtt. A Citroën, Isuzu, SsangYong és Opel után legfrissebb bővítésünk, hogy Budaörsön pár hónapja elkezdtük a Renault és a Dacia márkák forgalmazását, szervizelését is. És újra forgalmazunk Peugeot.

Önök szervizrel is foglalkoznak. (...)

Ha az árbevételt nézzük, akkor az új autók eladásából származik a legnagyobb rész, de ha a bázist, tehát a ráfordított munkaidőt, létszámot, eszközöket, akkor a szerviz és a karosszéria üzem a meghatározóbb. Mechanikus szervizünkben elsősorban a saját márkáinkkal szeretünk foglalkozni (...). Fel vagyunk készülve ugyan a márkafüggetlen diagnosztizálásra is, (...) A kárrendezés és karosszéria javítása ugyanakkor teljesen más, a lakatos és a fényező üzemünkben márkafüggetlenül vállalkozunk minden (...)

Kik az ügyfeleik? Jellemzően helyben élők?

Igen, a legfontosabb ügyfeleink, tehát a magánszemélyek és kis cégek nagyobbik fele környékbeli (...), le-

PSZOTA DÁNIEL

miután elvégezte a Bánki Donát (későbbiekben Budapesti Műszaki Főiskolát) a Peugeot Hungáriánál kezdett dolgozni műszaki területen. Több, mint húsz évvel ezelőtt ott ismerkedett meg Fábrián Istvánnal, a Fábrián Kft. alapító-tulajdonosával. Az egyik első feladata a budaörsi telephely kialakítása volt és saját karrierjének a fejlődését a cégcsoPTH fejlődésében látja, ahogy lapunknak fogalmazott: "azóta folyamatosan megtalálom a motivációt mindennapijamban."

gyen szó akár az új, akár a használt autók eladásáról. (...)

Többször hangsúlyozta, hogy az eredményesség szempontjából milyen fontosak a munkatársak (...). Szempont a kiválasztásnál, hogy helyben él-e valaki?

Az, hogy budaörsi-e valaki nem szempont, de a közelség mindenképpen előny. Úgy érezzük, hogy hosszútávon azt tudja jól ellátni a feladatát, aki nem tölt el naponta órákat a munkába járással.

Van-e más kapcsolatuk is a helyiekkel (...)?

Úgy alakult, hogy a környezetünkben lévő kisebb településeken fejtjük ki leginkább ezen aktivitásunkat, támogatunk állatmentőket, menhelyeket, önkéntes tűzoltóságot, polgárőrséget, Ukrajna irányából menekülőket, továbbá sportegyesületeket, kiemelten a gyermekek rendszeres mozgását előtérbe helyezve. (...)

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/husz-eve-nyitott-budaorson-a-fabian-autoszalon/>



Kellemes karácsonyi ünnepeket és sikeres évzárást kívánunk minden kedves olvasónak!

A Terrapark 93 százalékos kiadottsággal zárja az évet

Ismét lezárunk egy évet és 2024 is eseményekkel teli volt. Aminek az utolsó állomása, hogy decemberben átöltöztünk új irodánkba, mert az eddigi helyünket átadjuk egy kedves bérlőnknek, aki bővílni kívánt.

Visszatekintés: idén is sok új bérlőt köszönthettünk a Terrapark közösségében és számos meglévő bérlőnk bővült és hosszabbított. Így az évet 93 százalékos kiadottsággal zárjuk, ami mindenképpen szép eredmény a mai gazdasági környezetben.

Amellett, hogy örülünk az eredményeinknek, találkozunk nehézségekkel, kihívásokkal, amelyekből valahogy 2024-ben több jutott és más jellegű, mint korábban. Mindig is arra törekedtünk, hogy mindkivel, bérlőnkkel, beszélítőnkkel, a szomszéd bérbeadókkal, az itt lévő társasházak lakóival és a hatóságokkal is jó viszonyban legyünk. De vannak problémák, amelyek megoldása túlmutat rajtunk. Ilyen például az iskola a szomszédban. Azok az épületek ugyanis, amelyekben működnek, nem a mieink, más tulajdonoshoz tartoznak, ezért a hozzánk érkező panaszokat mi legfeljebb továbbítani tudjuk a fenntartó felé és egyben kérni őket, hogy intézkedjenek. Miközben a feng shui szerint jót tesz a térnek a gyerekek jelenléte, sajnos egy ilyen környezetben tud is zavaró lenni, és ami nagyobb probléma, hogy balesetveszélyes a parkolóban a mozgásuk.

Visszatérő konfliktusforrás az utcánkban a családi házak. A saját maguk előtti tér rendben tartása számukra is kötelező, azaz csak lenne, mert nem mindig sikerül például visszanyírniuk a kerítésen átnyúló növényeket, hogy ne zavarják az út mentén parkoló autókat. Jeleztük, jelezzük az önkormányzat felé, illetve ha nem történik semmi, mi magunk tesszük rendbe az előttük lévő területet is, de nem ez a hosszútávú megoldás.

Más: két éve építettünk a saját magánterületünkön egy önálló parkolót az egyik bérlőnknek és így a közterületen felszabadult hely. S bár erre a célra csak kis részt zártunk le, azóta is támadások érnek bennünket a környék lakóitól, mert úgy érzik, tőlük vettünk el valamit, hiszen megszokták, hogy korábban itt (tehát a magánterületünkön!) sétáltathatják a kutyáikat. Igen, ez ugyanaz a rész, ahova régebben évente egyszer-kétszer vándorcirkusz jött, majd a cirkusz befogadását az önkormányzat kérésére szüntették meg, közvetetten tehát szintén a környéken lakók panasza miatt. Ugyanitt tavaly nem tudtuk időben megkezdeni a parlagfű miatti kaszálást, ugyanis egy lakó jelezte, hogy védett madár költözött



ide és éppen akkor költött. Mások azonban a türelmi idő alatt azért marasztaltak bennünket el, mert „magas a fű”.

De nem folytatom, hiszen a fentiekkel együtt töretlen lelkesedéssel dolgozunk azért, hogy hozzájáruljunk a környezetünk jobbátételéhez. Tagja vagyunk az önkormányzat által létrehozott Budaörs Közösségnek, amely egy laza szövetség a hivatal, a benne lévő cégek és civilszervezetek között a város érdekében. Részt vettünk közös társadalmi programokon, mint a szomszédos kiserdőben a szemétszedés, vagy a budaörsi Cserebogár utcában a kerékpárverseny megszervezése. Minden jó helyi kezdeményezésről igyekszünk a bérlőinket is tájékoztatni, és amennyire csak lehet a legkevésbé zavarni őket a mindennapi munkájukban.

Célunk, hogy 2025 elején megszerezzük a Well minősítést! (A WELL Standard az USA-ból származó nemzetközi minősítő rendszer, amelyet 2014-től fejlesztettek ki és már Magyarországon is elérhető. A WELL kifejezetten az egészséges és élhetőbb belső terek kialakítására, illetve értékelésére helyezi a hangsúlyt - a szerk.)

Az új helyünkről kívánunk minden kedves bérlőnknek kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új évet! A 2025-ös új évben is várjuk megkereséseiket, állunk rendelkezésre az új irodánkban, a Liget utca 3/3 szám alatt, a harmadik emeleten, illetve változatlan e-mail címeinken és telefonszámainkon.

SZILAGYI ÉVA ÉRTEKESÍTÉSE VEZETŐ

Elérhetőségek:

+36 23 423 323, +36 23 445 688, +36 20 9848 999

Email címeink:

info@terrapark.hu, bejelentések@terrapark.hu
szilagyi@terrapark.hu



Az FNA nem az egyetlen cél

Az Első Magyar Feltétel Nélkül Alapjövedelemért Egyesület tagjai 2024-ben is azon dolgoztak, hogy szélesebb körben megismertessék a feltétel nélküli alapjövedelem fogalmát, valamint annak jelen társadalmunkban való szükségességét, illetve hogy keressék a megvalósíthatóság lehetőségeit. Az egyesület éves munkáját Szentpéteri Györgyi elnök értékelte.

Minden nehézség ellenére elmondhatom, hogy sikeres évet zárunk, mert több olyan rendezvényünk is volt, amely igen eredményesnek mondható. Megvalósításuk egyfelől annak köszönhető, hogy Budaörs Város Önkormányzata civil szervezetek számára kiírt pályázatán 340.000 forintot nyertünk, másrészt a tagok önzetlen munkájának és anyagi hozzájárulásának.

Ebben az évben tíz alkalommal tartottunk egyesületi gyűlést és több kisebb megbeszélést is.

A 2024-es év kiemelkedő eseménye az a kerekasztal-beszélgetés volt, amelyet májusban a PostArt szalonjában rendeztünk, s melynek címe: A feltétel nélküli alapjövedelem nagy lehetőség a helyi és a globális problémák megoldására. Igen rangos előadók jöttek el kerésünkre, például Büttl Ferenc közgazdász, Nagy Eszter, az Európai Föderalisták Uniója Magyarországi elnöke, Marikovszky Andrea, a Women's International

League for Peace and Freedom tagja, Fröhlich Kristóf színművész, a Budaörsi Latinovits Színház társulatának tagja, Ercse Kriszta oktatókutató és Silye Attila, az Express Zenekar tagja. A beszélgetés során az előadók több aspektusból indokolták a feltétel nélküli alapjövedelem létjogosultságát, így gazdasági oldalról azzal, hogy a robotizáció elterjedésével az emberi munka szükségessége csökkenni fog, a művészek szempontjából a munkalehetőségek kiszámíthatatlanságával, illetve elhangzott az is, hogy csak akkor nem lenne szükség erre az alapjövedelemre, ha megszűnnének a társadalmi egyenlőtlenségek és mindenki azonos eséllyel indulna az élet útján. A moderátor Józsa Márta volt, aki a Klubrádióban két adásban közvetítette le a beszélgetést.

Az egyesület alapelvei szerint törekvései nem csak az anyagi jogon mindenkinek járó alapjövedelem bevezetésének elősegítésére irányulnak, hanem – azzal összhangban – szociális elköteleződést is vállal, s így lehetőségeihez mérten rászorulókon is segít. Tagtársunk, Somi Judit révén évek óta tartó kapcsolatban állunk az ózdi városrész, Hétes cigány lakosságával. Idén júniusban buszos túra keretében meglátogattuk őket a számukra gyűjtött adományokkal. Velünk tartott a Herman iskola igazgatója, Turcsik Viktor, az intézmény pszichológusa, Farkas Gábor és két tanárnő is, Bartók Enikő és Hoffmann Klára. Eredetileg diákok is jöttek volna érzékenyítő foglalkozás céljából, de sajnos nem tudtak eljönni egyéb elfoglaltságuk miatt. A hétesiek vendégszeretete megváltozó volt. Örömteli volt a találkozás az ottani gyere-



kekkel, akik nagyon okos és humoros válaszokat adtak a tanárok és a mi kérdéseinkre. Sajnos a környezet elszomorító és a kilátások egy pozitív változásra szinte reménytelenek. Szívszorító, hogy napjainkban a gyerekek arra a kérdésre, hogy mire költenek a pénzüket, ha lenne, azt a választ adták, hogy fürdőszobára, mert nagyon szeretnének kádban fürdeni.

Következő rendezvényünket szeptemberben az FNA Hét keretében tartottuk meg. Ez a rendezvény viszonylag zártkörű volt, Nagy Eszter, Tordai Bence és Korózs Lajos mondták el gondolataikat, terveiket, melyekkel csatlakozni tudnának egyesületünk célkitűzéseihez. (Tordai Bence Buda zöld, független ellenzéki országgyűlési képviselője, szociológus-közgazdász, Korózs Lajos az MSZP alelnöke, szociológus, szociálpolitikus, Heves megyei politikus.)

E találkozó anyaga már a 2025-ös évi terveinkhez kapcsolódik, a tavasszal rendezendő konferenciánkhöz.

Szeretnénk erre is rangos előadókat meghívni.

Ezután pedig majd a minden évben esedékes őszi FNA Heti rendezvényünkre a nemzetközi FNA szervezet által megadott aktuális témában készülünk rendezvényrel.

Egyesületünk bekapcsolódott Budaörs város közösségi rendezvényeibe is, így részt veszünk a történelmi megemlékezéseken, koszorúzással, március 15-én a Kossuth szobornál, az 1848-49-es megemlékezésen, illetve október 23-án az 1956-os emlékműnél.

Fontos számunkra a kapcsolattartás különböző szervezetekkel, pártokkal és a sajtóval, valamint a külföldi kapcsolatok erősítésére is törekszünk. Az Első Magyar Feltétel Nélküli Alapjövedelemért Egyesület egyik tagja által képviseltük magunkat a nemzetközi FNA szervezet, a BIEN (Basic Income Earth Network) közgyűlésén ZOOM kapcsolaton keresztül.

„Saját környezetünket kell prosperálóvá tennünk”

Turbulens időszakok és napi küzdelmek – hamarosan nyolcadik esztendejébe lép a budaörsi szakrendelő üzemeltetésére kötött feladatellátási szerződés. Zsakai Zoltán a helyi tagintézmény irányítása mellett év eleje óta a TritonLife-csoport menedzsmentjének is tagja. Megkérdeztük, mit lát másként.

tízezer járóbeteg fogadunk a szakrendeléseken továbbra is.

Milyen visszajelzések vannak a lakosság részéről?

Egy éve léptettük életbe az önkormányzat pénzügyi támogatásával azt az egyedülálló rendszert, amely lehetővé teszi a budaörsiek számára, hogy a hat leggyakrabban igénybevett szakrendelést gyakorlatilag azonnal, maximum négyhetes várakozás után keressék fel. Az előjegyzési idővel kapcsolatos panaszok így szinte teljesen megszűntek. Maradtak a történelmileg nehezen orvosolhatóak: egyes várók szűkösek, a gyógytorna messze van, esetleg a recepció rossz napot fogott ki, nem volt elég udvarias. Ezek a visszajelzések is fontosak, de szerencsére nem a lényegét érintik. Mindannyian olvashatjuk a híreket, hogy országszerte szakrendelések szűnnek meg, hogy a közeli nagyvárosokban alapvető területeken vannak váratlan leállások, hiányoznak az orvosok vagy a szakápolók. Ilyenkor értékelnünk kell, hogy Budaörsön az ellátás nemhogy szűkült volna, de bővült, fejlődik.

Milyen az együttműködés a várossal?

Tíz éves feladatellátási szerződésünk hetedik éve telik most le. Sok minden történt 2018 óta; először megmentettük a rendszert, a méltatlan helyzeteket rendeztük, a korábbi üzemeltető által hátrahagyott adósságokat ledolgoztuk, elkezdtünk építeni. Építkezünk a szó konkrét értelemben, és szakmailag is. Az egy napos sebészet a közel-múltban fekvőbetegosztályal

egészsült ki, a járóbeteg-ellátás telemedicinával és mentővel. Az intézmény mára kikerülhetetlen regionális entitás: mi vagyunk azok, akik segítünk a máshol megszűnő rendelések pótlásában, minket hívnak, mert kíváncsiak a sürgősségi ügyelet felváltó komplex rendszerünkre, és persze ott van az impozáns szám, az említett több mint tízezer beteg minden egyes hónapban. Mindezt az önkormányzattal való együttműködés alapozza meg, ami, talán a másik fél felhatalmazása nélkül is mondhatom, gyümölcsöző.

Milyen terve van az intézménynek 2025-re?

Folytatjuk a munkát, folyamatosan dolgozunk azon, hogy betegeink érezzék, számíthatnak ráink. És tovább küzdünk azért, hogy elismerjék az eredményeinket.

Év eleje óta a TritonLife-csoport menedzsmentjében is tevékenykedik, a fekvőbeteg üzemeltetés vezetőjének nevezték ki. Szélesebb rálátása lett? Mit emelne ki?

Pont ezt, a tágabb rálátást. Korábban azt hittem, hogy nálunk aztán rengeteg a probléma, máshol biztos könnyebb. Azután megtapasztaltam, hogy az egészségügyi rendszer szereplői hasonló gondokkal küzdenek mindenhol. Nincs ez másképp cégcsoportunk többi tagjánál sem. A felkérés egyébként rendkívül megtisztelő volt, mert ekorkor felelősséggel járó feladat ritkán találja meg a nem budaörsi szereplőket. Ezt a Budaörsön végzett munka elismeréseként értékeltem.

Mi a magánegészségügyi vonal szerepe?

A mûtőszint teljes felújítása, a harmadik mûtő kialakítása, a fekvőbetegosztály beindítása az utóbbi években mind saját erőből történt. A „saját erő” a TritonLife több száz milliós beruházásait jelenti. Közben olyan időszak is volt, amelyet a nyereségesség fenntartásához a cégnek kellett átfinanszíroznia a NEAK-források elégtelensége miatt. A TritonLife bizonyította elkötelezettségét a budaörsiek ellátása iránt: nélküle nemhogy fejlődni nem tudtunk volna, szakellátásaink stabilitását sem lettünk volna képesek megőrizni.

Hogyan látja az egészségügy jövőjét? Mi lehet a további lépés iránya?

A kérdést nem akarom megkerülni, de az én ars poeticám az, hogy nem a világot kell megváltoztatni, hanem a saját mikro-környezetünket kell prosperálóvá tenni – így járunk hozzá a nagy egészhez. Az előrelépést az egészségügyben mindig az jelenti, amikor a betegek jobb ellátást kapnak, a minőségi mutatók emelkednek, az elégedettség nő.

Mivel zárjuk az év végi beszélgetést?

Sosem mulasztom el, hogy kifejezzem mindannyiunk háliját munkatársaimnak, akik nap nap után bejönnek, kezelik a betegeket, jó színvonalon biztosítják az ellátást. Mindannyian egy-egy fogaskerék vagyunk; az én dolgom, hogy őket, ha indokolt, néven nevezzem. Most azonban mindannyiukhoz szólok: Ezúton is köszönöm a közös munkát!

MI ÚJSÁG A BULÁKE, ILLETVE ÚJ NEVÉN: ÚJ LÁTÁSMÓD EGYESÜLET HÁZA TÁJÁN?

Beszélgetés Nyikes Fatimével

A régió látássérültjeit segítő szervezet, a Buda-Környéki Látássérültek Közhasznú Egyesülete (Buláke) ezentúl Új látásmód – Buda Környéki Látássérültek Egyesülete, röviden: Új látásmód Egyesület néven működik. A névváltoztatás szükségességét az egyesület elnöke, Nyikes Fatime elnök magyarázta el a vele készült interjúban, amelyben az egyesület közel két évtizedes múltjáról és fejlődéséről beszélgettünk vele.

Még meg kell szokni, hogy a régió látássérültjeit segítő szervezet a Buda-Környéki Látássérültek Közhasznú Egyesülete (Buláke) ezentúl Új látásmód – Buda Környéki Látássérültek Egyesülete, röviden: Új látásmód Egyesület néven működik.

Hogy miért változtattak? Mert igazából soha nem tették nekik a Buláke rövidítés, mert nehezen volt érthető és egyeseknek félreértésre, másoknak rosszízű tréfálkozásra is okot adott. (...)

Nyikes Fatime fiatal felnőttként veszítette el teljesen a látását. Az ezt követő években szociális munkás és szervezetfejlesztő szupervízor képesítéseket szerzett, melyek hozzásegítették, hogy az új élet helyzetében is önálló legyen. Egy elemi rehabilitációval foglalkozó szervezetnél kezdett dolgozni és mivel megtapasztalta ennek jelentőségét, már ott érezte, hogy hosszabb távon is szeretne ezzel a témá-

val foglalkozni. (...) Amikor megalapították a budaörsi egyesületet, már a kezdetektől rendszerbe foglaltan és kellő vezetői szakmaisággal tudta azt képviselni és irányítani.

2008-ban az egyesület akkreditációs tanúsítványt szerzett, amellyel jogosulttá vált megváltozott munkaképességű személyeket foglalkoztatni, illetve ehhez állami bértámogatást igényelni. A tanúsítvány megszerzésének költségeit a budaörsi önkormányzat előlegezte meg számukra. Tevékenységeiket a piaci igényekhez igazították: kezdetben az informatikai oktatás, illetve informatikus szakemberek képzése volt a fő profil, majd hamarosan elindult a **gyógymasszázs** szolgáltatás is. A Budaörsi Gyógymasszázs Stúdióvá fejlődött és bővült szolgáltatás immár 15 éve ismert és elismert a környéken. Ezzel nem csak bevételhez jutott az egyesület, hanem évről évre egyre több látássérültnek teremtettek munkalehetőséget. „Aki pedig dolgozni is tud, az már magas fokon rehabilitálódott ember” – összegzi a lényegét Fatime.

Jelenleg tíz masszórt foglalkoztatnak. Napjainkban az állami bértámogatás a négyórás minimálbér összegét fedezi, így az egyesületnek egyéb forrásból kell kiegészítenie a megváltozott munkaképességű dolgozók fizetését, sőt a látó segítő szakembereket teljes egészében elő kell teremteni, mert erre egyáltalán nincs támogatás. „Megnyugtató viszont, hogy a kezdeti évek bizonytalanságai után már határidőre megérkezik a számlánkra a támogatás” – mondja az egyesület elnöke.

A masszázsstúdió (Patkó utca 7.) kívül szintén a lakótelepen dolgoznak a **szociá-**



lis csoport munkatársai, ők a Patkó u.1. sz. alatti irodában. Az ötfős csoport tagjai segítséget nyújtanak, kísérőt adnak az egyesület tagjainak bevásárláshoz, ügyintézéshez, illetve adminisztrációs munkát végeznek. Két autója van az egyesületnek, melyek közül az egyikkel kifejezetten a szociális csoport végzi munkáját. Fatime elmondja azt is, hogy az alapításkori céllal megegyezően továbbra is szerveznek a tagjaiknak **szabadidős programokat**, „mert a közösségépítés számunkra mindig nagyon fontos volt és maradt.”

Mindezek mellett a fővárosban két **elemi rehabilitációs központot** működtet az egyesület, ahol a rehabilitációs munkát. (...) Zuglóban az Ilka utcában felnőtt korokban látásukat veszített emberekkel foglalkoznak, míg a Budafoki úton a halmozottan sérült, illetve az agyi eredetű látássérülteket fogadják. (...)

Korábban mi is rendszeresen beszámoltunk a – főleg a Fehér Bot Napjához köthető – rendezvényekről, mint a nagy sikerű **jótekonysági koncertek**, melyeken többek között Zorán, az Omega és a Ghymes együttes állt az egyesület mellé, idén ősszel pedig a KromatiCanto Singers kórus. Ez utóbbi koncert rendhagyó módon nem a Budaörsi Sportcsarnokban volt, hanem

a budai, Szilágyi Dezső téri református templomban.

Az egyesület egy következő fontos tevékenysége, hogy úgynevezett **szemléletformáló programokat** szerveznek többek között iskolákba, cégekhez. Ezek az alkalmakon például ki lehet próbálni bekötött szemmel a közlekedést, bizonyos „vakos” élethelyzeteket, a besötétített teremben pedig a szaglást és tapintást lehet próbára tenni. Az egyesület fájó tapasztalata szerint az iskolák, a tanárok túlzott leterheltsége, a tanrend feszessége miatt egyre kevesebb alkalommal hívják, és a cégek is ritkán érdeklődnek a program iránt. (...)

A tervek? Az egyesület számára évek nagy álma látászik megvalósulni, ugyanis egy meglévő célzott felhasználású alaphoz házat készítenek vásárolni vidéken, amit látássérült tagjaik rehabilitációjához, nyaralásához, illetve fejlesztő táborok vagy hátrányos helyzetű gyermekek nyaraltatásához is használnának majd. A megfelelő berendezések beszerzéséhez pedig támogatói segítséget is remélnék.

BÉ - EE

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/beszelgetes-nyikes-fatimevel-mi-uj-sag-a-bulake-illetve-uj-neven-uj-latasmod-egyesulet-haza-tajan/>

Nemzetközileg elismert angol nyelvi képzés gyerekeknek, már 2 éves kortól egészen 17 éves korig!



CAMBRIDGE "KIDS PANDA"

PROGRAM A PUZZLEBAN



ELŐNYÖK:

Magasan képzett, gyermekbarát pedagógusok
Egyedi, játékos tananyag és taneszközök
Angol nyelv tanulása az életkornak megfelelő, vidám tematikával

MIBEN LESZ ÚJ AZ ANGOL ÓRA?

- ♥ Játékos nyelvtanulás már óvodás korban
- ♥ Felmenő rendszerű angol oktatás – egészen a Cambridge nyelvizsgáig
- ♥ Nemzetközi színvonalú tananyagok és módszertan
- ♥ Szakképzett pedagógusok, angol nyelvi szakemberek

CÉLUNK: HOGY GYERMEKE MAGABIZTOS ANGOL NYELVTUDÁST SZEREZZEN, AMELY ISKOLAI TANULMÁNYAIBAN ÉS A KÉSŐBBI ÉLETBEN IS ELŐNYT JELENT.

PROGRAM FELÉPÍTÉSE:

Tanfolyami részvétel
Nyelvizsga-előkészítő kurzusok
Cambridge Young Learners English Tests – három szintű gyermek nyelvizsga

Csatlakozz hozzánk, és ismerd meg a Cambridge angol oktatási világát!

+36-20-935-1537

tanodak@gmail.com suliovi.com

Kezdjünk el önmagunkkal szemben elnézők lenni!

„Szeressük már magunkat annyira, hogy csak azt tegyünk meg, ami nekünk jó és főleg, amire nekünk igényünk van! (...) Az „illik”, a „kellene” és a „muszáj” azok a fogalmak, amiket töröljünk a szótárunkból!” A novemberi interjú Nagyzsuzsanna Nagy Erzsébet mentálhigiénés tanácsadóval, coach-val azzal fejeztük be, hogy a következő részben a lelki egészséghez fontos önszeretetről lesz szó...

■ De hogyan szeressük saját magunkat, mikor szerelem jól magam?

– Mindenkinek a legfontosabb dolog az életében, hogy elfogadják és szeressék. A szeretet iránti szükségletünk alap, nem tudunk egészségesen működni, fejlődni nélküle. A szeretetnek fontos része önmagunk szeretete is. Ha szeretem önmagam, akkor úgy élek, ahogy jó nekem, azaz a saját értékrendem szerint és a számomra fontos szerepeimhez igazodva. A jó és rossz tulajdonságaimmal együtt el tudom fogadni magam és értékes emberként tekintek magamra. Önmagammal szemben kedves és együttérző módon tudok gondolkodni és viselkedni.

■ Sokan mégis miért nem így élünk? Mert fontosabb, hogy mások mit várnak el tőlünk? Vagy mert egyszerűen a körülményeink nem engedik meg?

– Sok esetben az elvárt képünket – azaz azt a képet,

amit magunkban kialakítottunk arról, hogy milyenek kellene lennünk – valójában a külső elvárások befolyásolják. Hogy miért alakul ez ki bennünk, annak sok oka lehet, de *alapvetően a gyermekkorunkban gyökerezik. Mindenáron meg akarjuk kapni mások szeretetét és azt gondoljuk, hogy ehhez bizonyos módon kell viselkednünk.* Ez lehet, hogy teljesen ellentétes a bennünk uralkodó érzésekkel, értékrenddel, esetleg a személyiségünkkel. De nem csak a külső elvárások béklyója létezik! Vannak köztünk olyanok is, akiknek éppen a belső mércéje nagyon-nagyon magas, meglehetősen kritikusak önmagukkal szemben és soha nem tudnak eléggé elégedettek lenni. (...)

■ **Hogyan tudom az értékrendemet megszilárdítani, esetleg változtatni?**

– Aki mások elvárásainak szeretne megfelelni, annál nagyobb erőre kell a kognitív torzításokat, mint például a „kell”, „kellene”, „muszáj” torzítás. A „kell” torzításnál határozott véleményünk alakul ki arról, hogy mindennek hogyan „kell” történnie. Hajlamosak vagyunk túlértékelni a negatív következményeket is. Ezek a hiedelmek ahhoz vezethetnek, hogy kényszerként éljük meg a teendőket. (...) Gondoljuk tehát át, hogy számunkra valóban fontos-e az, amiért hajtunk, küzdünk! (...)

■ **Tehát hogyan tudom jobban szeretni és becsülni önmagam?**

– *Az első lépés mindig a felismerés, majd a hibás működésünk elismerése és a változást*



szándék megszületése. Utána is sok múlik a tudatosságon. (...) *Kezdjünk el önmagunkkal szemben elnézők lenni! Mi is emberből vagyunk, mint mindenki más. (...) Magunknak se mondjuk mást, mint amit a legjobb barátunknak mondanánk.* Például, ha elhagy a párunk, ne mondjuk magunknak, hogy „ugyan már ne csodálkozz, nemcsak okos sem vagy persze, hogy elhagyott”. Mondanánk ilyet a barátunknak? Nem. Inkább azt mondanánk neki, hogy milyen értékes tulajdonságai vannak, amik becsülendők és aggódva, törődve tölténék vele egy kis minőségi időt, elvinnék moziba vagy egy kellemes vacsora közben kedvesen beszélgetnénk vele végig az estét. Az önegyüttérés mellett fontos az öngondoskodás is. Nemcsak másokért kell aggódnunk és empátiával fordulnunk, hanem saját magunk felé is. (...) *Valósítsuk meg az öngondoskodást mind az öt területen: érzelmi, fizikai, kapcsolati, mentális, spirituális.* (...) Ne csak másoknak adjunk, másokat szeressünk, hanem magunknak is! Ez azért is nagyon fontos, mert amíg önmagunkat nem szeretjük, illetve nem „jól”

szeretjük, addig másokkal való kapcsolatunk sem lehetnek kiegyensúlyozottak.

■ **Itt a karácsony, a szeretet ünnepe. Ilyenkor is tele vagyunk elvárásokkal, hiszen a szokások és illemlések meglehetősen meghatározzák ezt az egyébként szép ünnepet. Mit tudsz tanácsolni, hogy a lehető leghelyesebben éljük meg ezt az időszakot és elkerüljük a karácsonnyal járó mentális terheket?**

– Nagyon örülök a kérdésnek, mert ez most tényleg nagyon aktuális. Éveken, évtizedeken, évszázadokon keresztül vittük egy családban a kialakult szokásokat. (...) *Minden évben ugyanaz a menü, ugyanazok a karácsonyi sütemények voltak és mi attól is szépnek és különlegesnek éreztük, hogy a bevált szokásoknak megfelelően és örizzük azokat. Ma napok azonban sokan úgy döntenek, hogy néhány napra elutaznak egy hotelbe, akár esetleg külföldre és ott karácsonyoznak. Egyre több helyről hallom, hogy az Y és Z generáció tagjai másképp gondolkoznak, mint mi. Ez most tényleg rossz vagy helytelen? Semmiképp. Ne ítélkezzünk, ne hasonlítgassunk össze és ne legyenek elvárásaink!* Mindenki hadd élje meg úgy és azzal az ünnepekkel, ahogy az neki komfortos! (...)

A TELJES CIKK:

<https://budaorsinaplo.hu/kezdjünk-el-onmagunkkal-szemben-elnezok-lenni-egeszseg-es-letmod-15-resz/>

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRÓL SZÓLÓ SOROZATUNK CIKKEI ITT ÉRHETŐK EL: NAGY ERZSÉBETRŐL ÉS A TÉMÁRÓL BŐVEBEN

www.eventuscoach.com

OLDALON OLVASHATNAK!

Elve(t)tél(e)t: „M meghalt a kisfiam. És senki se kíváncsi rá”

B. Bredák Alexandra Elve(t)tél(e)t című könyve olyan témát boncolgat, amivel szinte minden családban találkoztak már érintettként, és mégis szinte csak az utóbbi időben lehet róla nyíltan beszélni.

■ A vetélés az első várandósságok esetén 60-70 százalék is lehet – megdöbbentően magas szám. **B. Bredák Alexandra Elve(t)tél(e)t című könyve tehát olyan témát boncolgat, amivel szinte minden családban találkoztak már érintettként, és mégis szinte csak az utóbbi időben lehet róla nyíltan beszélni.** A szerző újságíró, rádiós- és tévés szerkesztő, és ez az első megjelent kötete. A kiadvány a budaörsi SzuperErőd Alapítvány támogatásával „A mindenkinek jár egy álom!” projekt keretében jelent meg (keretesben lásd az alapítvány pályázati felhívását!), amit **Marcinka-Májer MSE** hozott létre, az alapítvány elnöke pedig **Szentandrási Szabó Emese** üzletasszony, és ahogy az impresszumban is szerepel: **a könyv első 200 példányának az értékesítéséből befolyt összeget a 2025-ös pályázat győztesének a támogatásához használják majd fel.**

Eddig két helyen zajlott le a nagy sikerrel a könyvbemutató, először Dunaharaszton a Laffer kúriában, majd november 15-én este Budaörsön a Tanodában. Mivel a könyvet csak utána olvashattam el, megdöbbentő erővel hatott

rám Alexandra saját „biokémiai terhesség”, ének a története, majd szinte sokszorúan a kötetben az V. fejezetben szereplő Fanninak a szavai, ahogy széles mosollyal, az ötödik babáját várva simogatta domborodó pocakját. Azt osztotta meg, hogy mit élt át, amikor egy egészséges kicsi fiú anyukájaként a második várandóssága elején köztölték az orvosok: olyan súlyos szív-elégtelenséggel fog megszületni a pici, amit nem él majd túl. Ezzel együtt úgy döntöttek, hogy nem vetetik el a magzatot... Két órát élt Beni. Részlet Fanni naplójából: **„Brutális a gyász, rettenet, kín, nincs különbség, de az anyai nem enyhül, de elvárják, hogy enyhüljön. Elvárják, hogy ne beszéljek róla. (...) Meghalt a kisfiam. És senki se kíváncsi rá.”**

A könyv szerzője megismerteti még az olvasót **Timivel, Gabival, Erikával, Ágival** és (egy apa szemszögéből) **Szabolccsal**. Mindegyik életút más, ami közös bennük a vetélés utáni elveszettség érzése. Illetve a könyvben interjúkat adó szakértőktől, **dr. Balogh Sára** szülész-nőgyógyásztól, **Geist Klára** szakpszichológustól és **Nyéki Gabriella** mentálhigiénés szakembertől kézzel fogható, gyakorlati tanácsokat is kapunk.



vasárnap) 10.00
Csokibár
Nyakigláb,
Csupaháj meg Málészáj

A Maszk Bábszínház asztali bábos és élőszereplős előadása. 3 éves kortól ajánlott.
Jegyár: 2500 Ft, gyermek: 2000 Ft

Január 13. (hétfő) 19.00
Világjárók
Omán

Előadó: Dr. Kozári Karina
Jegyár: 1500 Ft, diák / nyugdíjas: 800 Ft (jmmh.jegy.hu)

Január 14. (kedd) 19.00
Filmklub

Egy zuhanás anatómiája
(francia thriller, dráma, krimi, 2023)
Vezeti: Bárdos Csaba
A részvétel díjtalan!

Január 18. (szombat) 15.00-17.00
1. Budaörsi forraltböröző verseny

Vörös? Fehér? Rumos? Gyümmölcös? Nyerd meg a Budaörs Legfinomabb Forralt bora címet, közben tölts el egy vidám délutánt a Jókai kertjében! Mutasd meg, te hogy csinálod, főzd meg itt helyben szabad tűzön vagy gázon a forralt borodat!
Jelentkezés: koporosy.bori@jmmh.hu vagy a honlapon található űrlap segítségével

Január 18. (szombat) 18.00-22.00
Szerb néptánc est

Január 22. (szerda)
A magyar kultúra napja
18.30 TAKARÁSBAN
- Borovi Dániel, a Budaörsi Latinovits Színház fotósának kiállítás megnyitóját
19.30 Platon Karataev duó koncert
A részvétel díjtalan!

Január 24. (péntek) 18.00
Dumaszínház
A jövő sem a régi
Felméri Péter önálló estje
Meghívott vendég:
Said Dániel
Jegyvásárlás: dumaszinhaz.jegy.hu

Január 27. (hétfő) 19.00
József Attila: Szabad ötletek jegyzéke
Jordán Tamás előadásában
Az előadás 16 éven aluli nézőinknek nem ajánlott!
Jegyár: elővételben: 3.500 Ft, az előadás napján a helyszínen: 4500 Ft

Január 30. (csütörtök) 19.00
Régldők
Akiktől más lett a világ
Magyar találmányok, felfedezések és újítások.
Előadó: Csiffary Gabriella történész, levéltáros
Jegyár: 1500 Ft, diák / nyugdíjas: 800 Ft (jmmh.jegy.hu)



MÁR VILÁGÍT AZ ELSŐ KÉT GYERTYA A VÁROSI ADVENTI KOSZORÚN

Boldog, szeretetben gazdag karácsonyt kívánunk!



Budaörsön hagyományosan szombaton este van az adventi gyertyagyújtás a Templom téren a városi koszorún egy ökumenikus istentisztelet keretében. Évről évre egyre többen látogatnak ki ezekre a karácsonyi ráhangoló eseményekre. A beszédek minden héten más-más gyülekezet lelkésze tartja, és hallhatunk tőlük egyebek között az örök életről, a Messiásra való várásról, hogy miért jött el Jézus közénk, majd az énekkarok, versmondók emelik az ünnepi esemény fényét és az aktuális (első, második, harmadik, negyedik) gyertya jelképes meggyújtása után közös imádsággal zárul az esemény. Persze jól esik ilyenkor találkozni az ismerősökkel is, forralt borral vagy teával a kezünkben beszélgetni és lélekben feltöltekezve hazatérni.



Vagy: továbbmenni innen valamilyen kulturális eseményre. Mert ezekből is volt, van és lesz is még bőven karácsonyig. Van, amikor ugyanabban az időpontban több, mint például a fagott koncert a PostART-on és vele párhuzamosan (a városi adventiprogramozaton kívül, így szűkebb körben meghirdetett) orgonaest az evangélikus templomban. Nem volt könnyű választani!

Ezért talán igazságtalan is bármit kiemelni, tehát vegyük úgy, hogy ez szubjektív történet. Ott volt például mindjárt az első gyertyagyújtás után november 30-án Pregon Tamás és Szabó Marcell négykezes zongora koncertje a PostART-on, amire ugyan nem volt annyira telt ház, hogy egy

gombostűt sem lehetett volna leejteni (ahogy közeledünk az év végéhez egyre inkább azok lesznek ezek az előadások), de aki ott volt, annak fantasztikus hétvégét adott a két, nemzetközileg elismert fiatalember izgalmas játéka.

Mire lapunk megjelenik, már túl vagyunk a PostART Market - kézműves vásáron, amit idén is mesék, kézműves-foglalkozások, állatsimogató kísérték és Györfi András fes-

Nyugdíjasok Házban mézeskalács sütés, karácsonyi dísz készítés, este pedig a PostART-on a Vivart Budaörsi Sinfonietta tagjainak a közreműködésével kamarazenei karácsonyi koncert, a Csendes éj.

Az önkormányzati Budaörs Karácsonya időpontja idén december 15., a helyszíne a Templom tér. Egész napos családi rendezvény várja a budaörsieket, a részletek a mellékelt hirdetésben.

Az utolsó, negyedik gyertyagyújtó ünnepség pedig december 21-én lesz, utána a PostART Kulturális Színtéren karácsonyi filmvetítéssel.

Néhány éve kezdődött a városban talán Kamaraerdőben (ott is rengeteg program van, volt és lesz, december 14-én például újabb kézműves-vásár, cikkeinket lásd az online újságon!) majd a lakótelepen, és idén bár egy-egy utcában fogtak össze az ott élők zárt közösségi csoportokban, szinte nem maradt ki városrész adventi előkalendárium nélkül. A játék lényege, hogy december 1-től 24-ig minden este más-más ablakban jelenik meg a díszítés és az aktuális dátum.

Az adventi időszak a saját készülődésünk mellett a jó-



budaörsi advent

tékonyaságról is szól minden évben. Budaörsön ennek élére állnak az itt lévő nagyáruházak, számos civilszervezet (mint például a Lions), és az idén találkoztunk egy új kezdeményezéssel, amit egy óvodapedagógus indított a budaörsi Család- és Gyermekegészségügyi Szolgálattal összefogva. Több intézmény, cég csatlakozott hozzájuk a november eleji

Záró gondolatként: közhely és ebben a formában nem is igaz, hogy karácsonykor „csak” szeretetet kell adnunk egymásnak, családtagjainknak és nem tárgyakat. Hiszen egy saját magad által készített ajándék ugyanúgy a szeretetről szól, mintha mondogatod, sőt; és az is, ha teljesíted a másik kívánságát és olyasmit veszel neki, amit nem tudna/merne megvenni



felhívásra (itt is írtunk róla: <https://budaorsinaplo.hu/adj-eselyt-a-boldog-karacsonyra-meg-varjak-az-adomanyokat/>). „Célunk, hogy együtt, közösségi összefogással egy kis boldogságot varázsoljunk azok életébe, akiknek a legnagyobb szüksége van rá. Minden apró hozzájárulás segíthet abban, hogy a nehéz helyzetben lévők számára is emlékezetes legyen az ünnep” - írták. Az adományokat december 10-ig fogadták, hogy mennyi gyűlt össze, arról lapzártánk után online adunk majd hírt.

saját magának. Az ajándékozás csak akkor van baj, ha pótolni akarja a szeretetet és nem kifejezni azt. Hiszen az ajándék az úgynevezett „szeretetnyelvek” egyike. Aki nem ad ajándékot, mert minek, az elszalaszt egy fontos lehetőséget, hogy kifejezze, mennyire figyel oda a másikra. Egy szál virág, egy doboz csokoládé, egy képeslap is kifejezheti szeretetünket. „A szeretet nyelve egyetemes, ám ahányan vagyunk, annyiféle nyelvjárást beszéljük.” (Gary Chapman) **EE**

KI BESZÉL A BUDAÖRS RÁDIÓBAN?

Erdélyi Zsófia: „A híreket én is szerkesztem, nem csak felolvasom”

Mint ismert, a Médiatanács határozata miatt három évnyi kényszerű szünet után 2022-ben indulhatott az adás újra. Részben a régi, de nagyobb részt új munkatársakkal. Itt az ideje tehát, hogy mi is újra kezdjük velük a rövid beszélgetéseket.



tartom a kulturális eseményekről való tájékoztatást, Budaörsön és a környéken pedig ezekből nagyon sok van szerencsére, így gyakran szerepelnek ilyen jellegű információk a híreim közt. A híreket én is szerkesztem, nem csak felolvasom.

■ Hogy lettél rádiós? – fordultunk elsőként Erdélyi Zsófiához.

– Budaörsön élek születésem óta. A Kesjár, majd az Illyés diákja voltam, ahova a rádió stábjának több tagjával együtt jártunk iskolába, majd az egyetemen kommunikáció és média szakon végeztem. Amikor Varga Brigi várta a második babáját, találkoztunk egy közös barátunknál és mesélte, hogy a baba születése után nem dolgozik majd, szükség lesz valakire a rádiónál, aki őt helyettesíti. Erre viccből rávágtam, hogy majd én helyettesítem. Pár hét múlva csörgött a telefonom. Brigi volt és azt mondta, hogy beszélt a rádió vezetőjével Roczó-Nagy Zoltánnal, jöhettek. Így lettem a „híres” csapat tagja, és ugyan Brigi már újfent aktívan erősíti a csapatot, maradtam, mert nagyon megszerettem ezt a munkát.

■ Tehát hírműsorokban hallhatunk. Mikor?

– A hallgatók jelenleg vasárnap és hétfőn találkozhatnak a hangommal minden egész órákora hírekben. Az általános hírek mellett különösen fontosnak

■ Mivel foglalkozol a rádiózásán kívül?

– A rádió mellett reklám- és játékfilmek, valamint az OXO Coffee Break podcast gyártásvezetőjeként dolgozom. Emellett tagja vagyok a Grund Színház társulatának, illetve különböző események, köztük koncertek műsorvezetőjeként is találkozhatnak velem a hallgatók Budapesten, Budaörsön pedig február 5-én a középiskolák „Szép Magyar Beszéd” versenyének zsűrijében.

■ Felidéznél egy rövid történetet veled kapcsolatban Budaörsön?

– Nem egy konkrét emlék jut eszembe, hanem az, hogy nagyon szeretek kirándulni. Attól függően, hogy melyik évszakban indulok a Kopárokra, Csillebérc felé vagy látogatok el a Sorrento sziklához, mindig más arcát mutatja a természet és Budaörs mikroklímája miatt sokszor nem is a Kárpát-medencében, hanem a Mediterráneumban érzem magam.

Erről írtunk **30, 20 és 10 éve decemberben...**

Nosztagia sorozatunk e havi állomásán ismét bepillantást nyerhetünk az egymástól dekádnyi távolságra lévő korszakok jellegzetesen budaörsi problémáiba és örömeibe.

30 évvel ezelőtt

Újra van műsor a Kábel-TV-ben

1989 óta hosszabb-rövidebb kihagyásokkal működött már a lakótelepi kábel-tv, amikor 1994 tavaszán Linka Ágnes lett a főszerkesztője. A nyár folyamán a képűjság hirdetéseiből gyűjtöttek anynyi pénzt, hogy ősszel megindulhatott a műsorszórás. Le kellett cserélniük öreg Commodore 64 számítógépüket és szerettek volna egy videokamerát is, mert operatőrök akkor a saját eszközeikkel dolgoztak. Abban az időben átmenetileg a lakótelepi közösségi ház nagytermét használták alkalmi stúdióknak. Adás pedig minden második hétfőn, este fél héttől nyolc óráig volt. „Először elmondjuk a helyi híreket, sporthíreket, ezután rövidfilmeket számolunk be a városban történtekről a híradóban” – számolt be Linka Ágnes a műsorokról a vele készült rövid interjúban

Harmadszor a fűtési díjakról

A lakótelepi társasházakban élők soknak érezték a távfűtési díjakat, ezért a szolgáltató, a Budaörsi Települési Gazdálkodási Kft. szakértői tanulmányt készítettek, amelyből részletek olvashatók a Budaörsi Naplóban: 1992-ben és 1993-ban a lakosság egy nullszaldós vagy éppen ráfizetéses szolgáltatás alapján fizette meg a ráhárított költségeket, bár annak egy része a hosszabb távú célokban szereplő korszerűsítés

terve miatt is megállapításra került. A Kft. dolgozóinak bérként kifizetett összeg 1993-ban majdnem a duplája volt az 1992-ben kifizetettnek. A lakossági kintlévőség csökkentése érdekében két közös képviselő, Takács Viktor és Putnoki Csaba javaslatot írt a BTG-nek, melyben terveket fogalmaznak meg arra vonatkozóan, hogy mennyivel nőne a lakosok fizetési hajlama a távhődíj csökkentésével.

Karácsony a Szeretet, a béke ünnepe

Batári Gábor írásában a karácsony történeti hátterének bemutatása után személyes tanácsokkal is ellátja olvasóit: „Ha a karácsonyt a béke ünnepének tekintjük, most a készületi időben tekintsünk saját szívünkbe: mi ott a békétlenség forrása? Kössünk gondolkodjunk a városban történtekről a híradóban” – számolt be Linka Ágnes a műsorokról a vele készült rövid interjúban

20 évvel ezelőtt

Kóka János gazdasági miniszter felavatta az új regionális innovációs központot

2004. november 18-án adta át Kóka János gazdasági miniszter a Budaörsi Ipari és Technológiai Parkban (BITEP) megvalósult CHIC Közép-magyarországi Inno-

vációs Központot. A CHIC célja a BITEP-en, hogy a Budaörsön, illetve a Közép-magyarországi régióban működő kis- és középvállalkozások számára korszerű, uniós elvárásoknak megfelelő infrastruktúra, innovatív környezet biztosítása, továbbá kutatás-fejlesztési, valamint innovációs tevékenység végzését segítő szolgáltatások nyújtása.

Habsburg Ottó a róla elnevezett baráti körben

Budaörs vendége volt Habsburg Ottó, aki a róla elnevezett baráti kör 2004. évi találkozásán vett részt december 2-án. A társaság azon települések önkormányzataiból áll, amelyek az évek során díszpolgárukká választották Habsburg Ottót. A 2004. évi találkozó különleges aktualitása volt, hogy az év októberében avatták boldoggá IV. Károlyt, az utolsó magyar királyt. A látogatás keretében megkoszorúzták a IV. Károly emléket őrző táblát is.

Oktatónap a környezettudatos nevelésért

Pedagógusoknak szervezett októbertudatos nevelés jegyében 2004. november 30-án az önkormányzat, a BTG Kft. és az ÖKO-Pannon Kht. Utóbbi olyan októbertudatos programot indított, aminek célja, hogy a gyerekek is megismerhessék és elsajátíthassák a szelektív hulladékgyűjtés gyakorlatát. Tamás Ervin, a BTG Kft. köztisztasági üzemvezetője

10 évvel ezelőtt

Sport és tanulás együtt – kezdeti lépések

A Budaörsi Kézilabda Club és a Szent Benedek Gimnázium, Szakképző Iskola és Kollégium Budaörsi Tagintézménye együttműködési megállapodást kötött 2014. november közepén. Eszerint a klub igyekszik előmozdítani az igazolt sportolónak felvételét az iskolába, illetve segíti a tanintézményben folyó kézilabda-oktatást.

Polgárörök a Törökugratón

A városban ekkor két polgárőr egyesület működött és kettő éppen megalakulóban volt. Az egyik meglévő, a Törökugrató Polgárőrség tíz fővel alakult meg 2009-ben s 2014-re 25 főre nőtt a tagság. Vezetői szerint ez egy eredményes forma a bűnözés visszaszorítására és megelőzésére. „A mi feladatunk nem a bűnözők keresése vagy elfogása, hanem a bűnesetek megelőzése, a lakosság tájékoztatása és a szűkebb-tágabb környezetünk védelme.” – mondta Halász Endre, a szervezet elnöke.

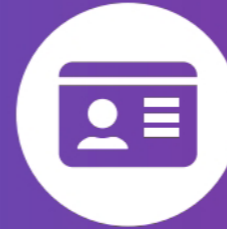
BŐVEBBEN:
<https://budaorsinaplo.hu/erről-irtunk-10-20-es-30-evvel-ezelott-decemberben/>



BECSÜLETES JOGSI



SZAKÉRTELEM, TÜRELEM és 25 ÉV OKTATÓI TAPASZTALAT



E-learning (barát akció):

Tanulj elméletet, ahogy az idődbe belefér!

1 fő **39.990 Ft**
2 fő **34.990 Ft/fő**
3+ fő **30.000 Ft/fő**

Gyakorlati vezetés:

8.500 Ft/óra

Gyakorlati képzés helyszínei:

Budaörs - Virágpiacról indulva XI. ker., Budaörs, Törökbálint, Érd, Budafok

VÁGJ BELE!



0630 9669 023

becsuletesjogs@gmail.com

www.becsuletesjogs.hu

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.-p. 8:30-13:30 óráig,
egyéb időpont telefonon egyeztethető:
06 30 6454-643, 06 30 192-6676

E-mail: budaorsinaplo1991@gmail.com

Főmunkatárs: Borhegyi Éva

Nyomdai előkészítés: Kaszás Zoltán

Hirdetések: Eller Mária

Nyomás: **EPC Nyomda** ISSN 1216-1985

A NOVEMBERI MEGFEJTÉS:

Sütőtökös maffin a téli bekuckózáshoz.

A HOLLÓSY CUKRÁSZDA

2000-2000 forintos utalványát nyerték:

Kováncsá M. E., Ballai Zoltán, Gyalai

Gábor és Szegő Ágnes.

Ásvány	Összes	MEG- FEJTÉS 2.	Pampuska	Tyúk	Teremtő
	És	Előtag: három	Company	Dehogy	
MEG- FEJTÉS 1. Talán					B
	Titkár			E / 2	
	Malaclak			Fluor	
			Két- teknőjű puha- testű	Kobak Lelkész	
Felenged	Haszon- rovar	Kémlél	Kézpénz	Nemzeti gondnokság	
	Varázslat		Deli	Személy	
Mariah Carey		Római I	Gátja		Római 50
			Ír		
Vala- mint		Sophia ... (olasz színész)	Mesél		Jód
			Liter		Kettős betű
A					Amper
MEG- FEJTÉS 5.	Szölm. hang	Vesztegel	Centi- Gyereke		
	MEG- FEJTÉS 4.		Halkan mond		
MEG- FEJTÉS 3.					Bigyó Lángol
	Innen máshova	Fél út!	Origó	Z!	
	E / 3	Kérdőszó	Elektron	Kén	
Gyep					

Beküldési határidő: 2025. január 7-ig

Hollósy
ALAPÍTTA 1998
"cukrászat"

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

**IRODA XPRESSZ SZÁMÍTÁSTECHNIKA -
IRODATECHNIKA SZAKÜZLET ÉS SZERVIZ**

KUPON
-15% kedvezmény javítási munkáijából, 1 alkalommal használható fel!

Új-használt laptop, pc adás-vétele, tablet,
kéziszerszámok, monitorok, nyomtatók,
pc alkatrészek, fénymásolók, irodaszer,
LED izzók, GPS, tintapatronok, tonerek,
kábelek, vírusirtás, programok telepítése,
Wifi beállítás, rendszergazdai munkák

23-331-327

Nyitvatartás: E-mail:
H-Cs: 9-16:30-ig, P: 9-16-ig [Info@irodaexpressz.hu](mailto:info@irodaexpressz.hu)

Törökbálint Bartók Béla u. 15.

Szent István Galéria
Régi pénz, érem, órák,
kitüntetések, képeslapok,
Herendi-Zsolnay, dísz tárgyak
arany-ezüst ékszerek,
készpénzes felvásárlás

V. ker. Szent István krt. 25.
06 70 608 6082
DÍJTALAN KISZÁLLÁS, ÉRTÉKBECSLÉS

A VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL

**KÖNYVEKET,
KÖNYVTÁRAKAT,
MŰTÁRGYAKAT,
PAPÍRRÉGISÉGEKET**

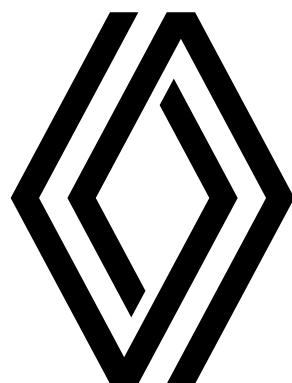
www.vertesiantikvarium.hu

Tel: 06 20 425-6437

szex,
szerelem,
gyengédség

SZILVESZTERI SZÍNÉSZKONCERT
2024. DECEMBER 31. 19.00

**budaörsi
latinovits színház**



MEGNYITOTTUNK!

RENAULT FÁBIÁN BUDAÖRS

2040 BUDAÖRS, GARIBALDI UTCA 1.
TEL.: +36 23 802 822

www.renaultfabian.hu

FÁBIÁN
—AUTÓ—