



## MAJÁLIS A DARU-DOMBON



Dr. Kátai-Németh Vilmos  
átvette megbízólevelét

2. OLDAL



Bérlakáspályázat: a feltételek  
könnyítését tervezik

4. OLDAL



Budapest Kupa: győzött  
a Csepel Utánpótlás SE

14. OLDAL

## DR. KÁTAI-NÉMETH VILMOS ÁTVETTE MEGBÍZÓLEVELÉT



Dr. Káta-Németh Vilmos Borbély Lénárd polgármesterrel

Budapest 9. egyéni választókerület új országgyűlési képviselője, dr. Káta-Németh Vilmos április 27-én, ünnepélyes keretek között vette át megbízólevelét a csepeli polgármesteri hivatalban. A találkozóon Borbély Lénárd csepeli, dr. László Imre újbudai és Szabados Ákos pesterszébeti polgármester, valamint az önkormányzati képviselők is részt vettek.

Dr. Felkai Péterné, az OEVB elnöke köszöntötte a választókerület új országgyűlési képviselőjét. Bölcsességet, kitartást, türelmet, felelősségteljes munkát kívánt az

új országgyűlési képviselőnek. Dr. Káta-Németh Vilmos ezután átvette megbízólevelét, majd megköszönte a választók bizalmát, ígérve, hogy a közösség érdekeit szem előtt tartva, alázattal végzi majd feladatait. Káta-Németh Vilmos közösségi oldalán így írt: „Átvettem országgyűlési képviselői megbí-



A megbízólevelét Braille-írással is elkészült

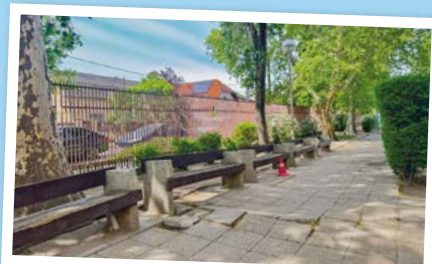
zólevelém, így hivatalosan is megkezdhetjük a munkát választókerületünkben! Abban a kedves meglepetésben volt részem, hogy Braille-írással is kaptam egy külön példányt! Hálásan köszönöm az önkormányzat munkatársainak figyelmességét, kedvességét és emberségét!” Borbély Lénárd polgármester elmondta, konstruktív együttműködésre készül Csepel új országgyűlési képviselőjével. A parlamenti eskütételt követően személyes és szakmai egyeztetésre invitálta Káta-Németh Vilmost.

### SZOCIÁLIS ÉS CSALÁDI ÜGYEK MINISZTERE

Káta-Németh Vilmos – Magyar Péter április 24-ei bejelentése szerint – a Tisza-kormány egyik minisztere lehet: a szociális és családgügyi miniszteri poszt betöltésére kérte fel a leendő miniszterelnök. Kiemelten fontos számára az esélyegyenlőség. Fő célja, hogy mindenki minőségi egészségügyi és oktatási ellátáshoz jusson. Célja a rászorulóknak a szociális és gyermekvédelmi rendszer megerősítése. Prioritásának tartja egy működő gyermekvédelmi rendszer megteremtését, az utóbbi húsz évben elkövetett bűncselekmények teljes körű kivizsgálását, valamint egy hatékony szociális ellátórendszer kiépítését. Azért fog dolgozni, hogy minden lehetséges módon sikerüljön megerősíteni a magyar családok helyzetét, és egy olyan működő és emberséges Magyarországot építeni, ahol minden vágyott gyermek megszületik, és békében, biztonságban nőhet fel.

## FOLYTATÓDIK AZ ISKOLAFELÚJÍTÁSI PROGRAM

Az önkormányzat folytatja a Csepeli Gyermeksziget Program keretében megvalósuló iskolafelújítást. A tervek szerint ebben az évben a Kazinczy Ferenc Általános Iskola többlépcsős megújítása indul el – adta hírül Borbély Lénárd polgármester a közösségi oldalán.



CSEPELI  
GYERMEK-  
SZIGET  
PROGRAM

## DR. SZABÓ SZABOLCS ÉS NÉMETH SZILÁRD BEFEJEZTE PARLAMENTI MUNKÁJÁT

Dr. Szabó Szabolcs, aki három cikluson keresztül, 2014 óta volt Csepel országgyűlési képviselője, közösségi oldalán február 23-án jelentette be, hogy visszalép az idei indulástól. „Az elmúlt 12 évben sokat tapasztaltam, sokat tanultam. Hálás vagyok azért, hogy Csepel és Soroksár képviselője lehettem.” Dr. Szabó Szabolcs az egyetemen folytatja munkáját, „mert azért én hivatásomat tekintve valójában



mindig is egy geográfus egyetemi adjunktus voltam, nem politikus.”

Ugyancsak befejezi a parlamenti munkát Németh Szilárd. A 2010. évi országgyűlési választáson Csepel egyéni országgyűlési képviselőjévé, majd az őszi önkormányzati választáson Csepel polgármesterévé és a Fővárosi Közgyűlés tagjává választották.



A 2014-es országgyűlési választáson elindult, de nem tudta megvédeni a mandátumát, mivel Szabó Szabolccsal szemben alulmaradt és így a második helyre került, de listán bejutott. Ugyanez történt 2018-ban és 2022-ben is, ezért 2022-ben ismételtén csak listáról sikerült mandátumot szereznie. Az idei országgyűlési választáson a nyolcadik helyen volt az Fidesz országos listáján, de a parlamentbe végül nem ül be.

Németh Szilárd 2015 óta a Magyar Birkózó Szövetség elnöke, és jelenleg a Fidesz alelnöke.

## ÉLETMENTŐ INJEKCIÓ A GYERMEKINTÉZMÉNYEKNEK

A Mátyás Király Általános Iskolában adták át azokat az életmentő eszközöket, amelyek a jövőben is hozzájárulnak a csepeli gyerekek biztonságához. Az önkormányzat hosszú évek óta kiemelt figyelmet fordít arra, hogy a köznevelési intézmények felkészültek legyenek a váratlan egészségügyi helyzetek kezelésére.

Ennek részeként idén összesen 51 darab EpiPen injekciót szereztek be, több

mint 1,1 millió forint értékben. Az eszközöket a bölcsődékben, óvodákban és iskolákban helyezik el, hogy szükség esetén azonnal rendelkezésre álljanak. Az EpiPen az anafilaxia, vagyis a súlyos, akár életveszélyes allergiás reakció sürgősségi kezelésére szolgál, és kulcsszerepet játszhat olyan esetekben, mint rovarcsípés, ételallergia, gyógyszerreakció vagy ismeretlen eredetű allergiás sokk. A biztonságos alkalmazás érdekében az eszközök használatához

kapcsolódó képzést a Tóth Ilona szakrendelő szakemberei, valamint az iskolai védőnők biztosítják az intézmények dolgozóinak számára.

Az elmúlt években szerencsére egyszerűen sem volt szükség az injekciók használatára, komolyabb vészhelyzet nem fordult elő. Az önkormányzat célja ugyanakkor továbbra is az, hogy minden intézmény felkészülten várja a legváratlanabb helyzeteket is.

## BEGÓNIA, PETÚNIA, DÁLIA

Idén is hatalmas volt az érdeklődés a Csepeli Zöld Sziget Program keretében indított Virágos Csepelért projekt iránt: Összesen 1300 jelentkezés érkezett a társas- és a kertés házakból: most 24 ezer egynyári és 4800 évelő növény kerül a csepeliekhez. A jelentkezők többféle összeállítás közül választhattak, a palánták között volt például begónia, dália, petúnia, bársonyvirág és évelő növények is, így mindenki a saját környezetéhez leginkább illő virágokat vihetett haza.



## MEGHÍVÓ

### Csepel SC egykori sportolóinak találkozója

Az 1912-ben, a csepeliek összefogásával létrehozott Csepel SC közös örökségünk.

Az elmúlt 114 esztendőben elért sportsikerekre méltán lehetett és lehet ma is büszke minden csepeli.

Csepel Önkormányzata mindenkor kötelességének tekinti, hogy méltó módon őrizze és tisztelje a klub dicsőséges múltját és legendás sportolóinak emlékét.

E jeles alkalom lehetőséget kínál arra, hogy a klub egykori versenyzői ismét találkozzanak, felelevenítsék közös élményeiket és együtt idézzék fel a sportban eltöltött évek meghatározó pillanatait.

**A találkozó 2026. május 29-én 15 órától kerül megrendezésre a Királyerdei Művelődési Házban.**

Regisztrálni a [regisztracio@budapest21.hu](mailto:regisztracio@budapest21.hu) e-mail címen vagy a **06 70 458 2430**-as telefonszámon lehet munkaidőben, **legkésőbb május 22-ig.**

**Sok szeretettel várjuk a Csepel SC egykori sportolóit, elevenítsük fel együtt a közösen elért sportsikereket!**



## ÖNKORMÁNYZATI BÉRLAKÁSPÁLYÁZAT: A FELTÉTELEK KÖNNYÍTÉSÉT TERVEZIK

Lezárult a Rákóczi tömb kilenc önkormányzati bérlakására benyújtott pályázatok értékelése. Az ingatlanokra 37 ajánlat érkezett, melyek jelentős része érvénytelen volt. A friss tapasztalatok alapján az Ingatlanhasznosítási Bizottság a pályázati feltételek jövőbeni könnyítését és egy szociális bérlakásprogram elindítását is javasolja.

**Somogyvári Andrea**, az Ingatlanhasznosítási Bizottság tagja lapunknak elmondta: a kiírt kilenc, 43–76 négyzetméter közötti lakásokra összesen 37 pályázat érkezett, 29 azonban ebből érvénytelennek bizonyult. Az érvénytelenség leggyakoribb oka a nem megfelelő jövedelmi viszony volt. Egy ingatlanra nem érkezett ajánlat, míg két esetben érvényes, de nem nyertes pályázatot rögzítettek.

**Somogyvári Andrea** jelezte, a jövőbeni hatékonyság érdekében javaslatot tettek a pályázati feltételek könnyítésére. Ez magában foglalná a nem módosítható dokumentációk hiánypótlási lehetőségét, valamint egy jövedelemszámítási segédlet beépítését a következő pályázati kiírásba. A bizottsági tag hangsúlyozta, bár felmerült a csepeli illetőségre vonatkozó feltétel eltörlése, ezt azonban nem támogatja, mivel a cél továbbra is az, hogy elsősorban a helyi lakosok juthassanak piaci ár alatti bérlakáshoz. Ugyanakkor a bizottság minden tagja egyetértett abban, hogy szükséges lenne egy jövőbeni szociális lakáspályázat kiírása is, amelynek előkészítését fontolgatják. A bizottság felkérte **Borbély Lénárd** polgármestert, hogy a mostani pályázaton érvényes, de nem nyertes ajánlatot tevők számára kínálják fel a megmaradt üres lakásokat. **Somogyvári Andrea** az eredményeket értékelve hangsúlyozta, a pályázatok iránti jelentős érdeklődés visszaigazolja a program szükségességét. Hozzátette, bár a rendszer finomításra szorul, a testület minden tagja elkötelezett abban, hogy a folyamatokat gördülékenyebbé tegyék annak érdekében, hogy a helyi családok továbbra is a piaci árnál kedvezőbb feltételekkel juthassanak önkormányzati lakásokhoz. | PE



## KÉSZÜL A NYÁRI SZEZONRA A CSEPELI STRANDFÜRDŐ

A tavaszi műszaki átállás miatt a Csepeli Strandfürdő kapui átmenetileg zárva tartanak.

„A strand területén jelenleg összehangolt karbantartási és felújítási munkálatok zajlanak. A műszaki szakemberek már elvégezték a medencék időszakos fertőtlenítését és nagytakarítását, jelenleg pedig a burkolatok javítása van soron. A gyermek- és az élménymedence mellett az úszómedence burkolatát is megújítják, a technikai háttér korszerűsítéséért pedig egy új homokszűrő szivattyú is érkezett a fürdőbe” – mondta **Vadász Norbert**, a Csepeli Strandfürdő vezetője.

Kiemelte, a látványosabb változások közé tartozik a strand területrendezése: megkezdődött a nyári növények kihelyezése, a parkgondozás, a fűnyírás és a főbejárat körüli terület szépítése.

### FOKOZATOS NYITÁS VÁRHATÓ

A jelenlegi zárvatartás egy tudatos, előre tervezett folyamat része, amely arra szolgál, hogy a nyári nyitásra minden rendben várja a látogatókat. A kapukat fokozatosan nyitják majd meg a nagyközönség előtt: a tervek szerint az öt-



venméteres úszómedence és a termálmedence már a következő hetekben újra elérhetővé válik a sportolni és pihenni vágyók számára. A teljes nyitás céldátuma június 6-a, a Családi Sportnap, amikor a fürdő minden egysége teljes kapacitással és megújult környezetben várja majd a csepeli családokat. | PE

## VADVIRÁGOS BUDAPEST

**Borbély Lénárd** közösségi oldalán jelent meg az az írás, mely beszámol arról, hogy idén a Vadvirágos Budapest program keretében a főváros több csepeli, saját kezelésű területén is ritkább kaszálást vezet be. „A II. Rákóczi Ferenc út menti zöldsáv egy szakaszán – a Posztógyár utca és a Mag utca között –, valamint a Szennyvíztisztító és a Teller Ede út környezetében – a Weiss Manfréd út és a Posztógyár utca között – már most jól látható ez a folyamat. És az is, hogy mit eredményez. A főváros szerint ez környe-



zetbarát intézkedés. A valóság számunkra más képet mutat. A Főkert tájékoztatása szerint a parki felületek esetén az évenkénti szokásos 8-10 alkalom helyett 1-2 kaszálásra, a külterjes területeken az évenként szokásos 3-4 alkalommal való

kaszálás helyett egy kaszálásra fog csupán sor kerülni. Mi úgy látjuk, hogy a növényzet ellenőrizetlenül burjánzik, a területek gyorsan elhanyagolttá válnak. Nő a pollen- és allergénterhelés, megjelennek a kullancsok és más rovarok. Mindez egy tudatos döntés következménye, amelynek hatásait hosszú távon a helyiek viselik. Mindezek alapján arra lehet számítani, hogy miközben más területeken megmarad a rendezett környezet, Csepelen ilyen formában egy kísérlet zajlik. A környezetvédelem fontos. Ezzel együtt a csepeliek mindennapjai szintén fontosak. Ezért jelezzük a főváros felé is, hogy ez így nincs rendben” – áll a polgármester bejegyzésében.

## FOGALMAZÁSOK ANYÁK NAPJÁRA

Lezárult az Anyák napi pályázat, amely során csepeli kisdíjak fogalmazták meg, mit jelent számukra az édesanyjuk. Most Önökön a sor, hogy kiválasszák azt az írást, amely leginkább tetszett. A pályaműveket a Közösen Csepelért Polgári Egyesület közösségi oldalán, és az eredeti bejegyzésben egy lájkkal támogathatják. **A szavazás május 11-e, 12 óráig tart.**

## FAÜLTETÉS A FÖLD NAPJÁN



A Föld napja alkalmából hét vérszilvafát ültettek el a Szabadság utcában. Kicsik és nagyok egyaránt kivették részüket a munkából.



# DRUKKOLJUNK?! MIRE ÉRDEMES FIGYELNI AZ ÉRETTSÉGI VIZSGÁK IDEJÉN?

**A középiskolákban lezajlott a ballagás, a vizsgák május 4-én indultak az írásbeli magyarérettségikkel és egészen július elejéig tart az izgalommal teli időszak. De hogyan lehet lelkileg is felkészülni az érettségre? Segíthetünk-e a kihívás előtt álló diákoknak?**

Érettségi. Ezt a szót olvasva számos gondolat és érzés cikázik mindannyiunkban. A legtöbbször emlékként él, de a diákok többségének ez bizony egy előttük álló, hatalmas, leküzdendő kihívás. A nagy feladat nagy nyomással jár, ezért nézzük is át a vizsgadrukk kérdését – és néhány lehetséges támpontot a leküzdéséhez.

## EGY KIS STRESSZ SEGÍTHET

A gyakran előkerülő kifejezések a témával kapcsolatban: szorongás, stressz, teljesítmény. A szakértői cikkeket és véleményeket böngészve azonban árnyalódik az ezekről a kifejezésekről alkotott képünk. A teljesítmény és a szorongás egymással kölcsönhatásban áll, hiszen bizonyos szintű stressz alkalmas a magas teljesítmény előhívására, a bennünk lévő rejtett képességek kiaknázására. Hasonló ez a komfortzónából való kilépéshez, mely leegyszerűsítve arról szól, hogy kis fokú kényelmetlenség és elsősorban riasztónak tűnő szituációk nélkül a fejlődés sem lehetséges. A kulcs azonban ennek a szintje, hiszen ahogy túl félelmetes, aránytalanul nagy ismeretlenbe sem érdemes rögtön beleugrani, úgy vizsga- és teljesítményhelyzetben egy túl magas fokú szorongás már bénítóan hathat. Így a cél ennek az optimális szintre történő csökkentése.

## GYAKOROLJUK A VIZSGÁZÁST

Szakembereket hallgatva az egyik leggyakoribb tanács a pozitív környezet kialakítása. Ez értendő többek között a felkészülésre, a vizsga fizikai környezetére és az egyén mentális, érzelmi környezetére is. A felkészülés során

érdeemes strukturáltan és stratégikusan gondolkodni: kialakítani a rendszert, melyben a feladatokat a megfelelő módszerekkel határidőn belül teljesíteni lehet. A fókuszáltság kiemelten fontos, előnyös minimálisra csökkenteni a zavaró tényezőket. Ez a „ha nem megy, nem kell erőltetni” közhely megfogadására is igaz, egy leblokkolás esetén érdemes szünetet tartani, kicsit kikapcsolni, elvonatkoztatni vagy egyszerűen átugrani az adott feladatot, és majd később visszatérni rá. Szintén a felkészülés során sokat segít a vizsgaszituáció gyakorlása a „házi bizottságba” családtagokat vagy barátokat tiltetve. Ez alkalmat ad arra is, hogy a ruházat bejáratódjon, nehogy szó szerint kényelmetlen meglepetés legyen a nagy napon.

## TÁMOGATÁS, MEGERŐSÍTÉS

Ami pedig magát a vizsgát illeti: mindannyian mások vagyunk, így érdemes az egyéni megoldásokra koncentrálni,

könnyen előfordulhat, hogy a valakinek áttörést hozó módszer más csak hátráltat. Általánosságban elmondható azonban, hogy a pozitív gondolatok sokat segítenek, célszerű ezekre és a vágyott sikerre gondolni olyan üzenet mantrázásával, mint hogy „menni fog” vagy „sikerülni fog”. Ez ugyanúgy igaz a szeretteinkre és barátainkra, ilyen helyzetben a pozitív támogatás és megerősítés a segítségnyújtás legjobb útja. További jó hír, hogy a szóbeli vizsgánál előtérbe kerülő előadói készségek pontosan ezek. Készségek, ezért tanulhatók, fejleszthetők. Sokat emel a megítélésen a megfelelő testbeszéd, a szemkontaktus keresése, a helyes stílusértékű szavak használata. Ha pedig beüt a legrosszabb, és lesújt a leblokkolás, akkor sincs minden veszve, „kerülőúton” más, témához kapcsolódó gondolatok kifejtésével például lehet nyerni egy kis időt a visszarázódáshoz. Minden csepeli és nem csepeli érettségizőnek sok sikert kívánunk! | RG



Képeink a Magyar-Ukrán Iskola és az Egressy Béni Református Művészeti Szakgimnázium ballagásán készültek

# SZENT GYÖRGY NAPJÁN

**Április 24-e, Szent György napja, a rendőrség ünnepe is. Az önkormányzat jutalomban részesítette azokat a rendőröket és rendvédelmi dolgozókat, akik nap mint nap a közösség biztonságáért dolgoznak.**

Elismerésben részesült rendőrök és rendvédelmi alkalmazottak: Albert Katalin rendvédelmi alkalmazott; Balogh István címzetes rendőr főtörzsőrmester; **Bánkuti Elizabeth** rendvédelmi alkalmazott; **Bodor Szabolcs Arnold** rendőr zászlós; **Cozma László** rendőr százados; **Csapó Erika Éva** rendvédelmi alkalmazott; **Elszasser-Wagner Vivien** rendőr főtörzsőrmester; **Farkas Dorina** rendőr őrmester; **Fehér Milán** rendőr hadnagy; **Furka Szilvia** rendőr főhadnagy; **Gliga Hunor** rendőr hadnagy; **Győri Ferenc** rendőr törzsszázalós; **Harmatos Györgyi** címzetes rend-

őr alezredes; **Kelemenné Varga Lili Anikó** rendőr hadnagy; **Kerecsi Csaba** rendőr törzsőrmester; **Kicsi Ákos** rendőr törzsőrmester; **Korbéli Zoltán; Laki Máté** rendőr őrmester; **Molnár Ilma** rendvédelmi alkalmazott; **Nagy Gábor Imre** rendőr hadnagy; **Papp Zsuzsanna Mária** rendvédelmi alkalmazott; **Romhádi-Reicher Ildikó** címzetes rendőr őrnagy; **Sallai-Pap Dorottya** rendőr főtörzsőrmester; **Szabó Erzsébet** rendvédelmi alkalmazott; **Szollár Csaba Dávid** rendőr őrmester; **Szöke-Kónya Mária Andrea** rendőr százados; **Tamás Krisztina** rendőr főtörzsszázalós; **Vajda-Tóth Csilla Mónika** rendvédelmi alkalmazott; **Váradai Zsolt** rendőr őrmester; **Varga Zoltán** rendőr főtörzsőrmester; **Veress-Terdik Marianna** rendvédelmi alkalmazott; **Vörösné Bettenbuk Gabriella** rendvédelmi alkalmazott; **Zsigmond-Tóth Bianka** rendőr főtörzsőrmester.



fotó: Tóth Beáta

## EGY ÉVSZÁZAD

**Dobó Józsefné, Irénke néni** 100. születésnapja alkalmából köszöntötték. **Irénke néni** 1990 óta él Csepelen: Kirándról, Ózd mellől költözött a kerületbe. Élete során hosszú ideig háztartásbeliként gondoskodott családjáról, később a bányánál üzemi postásként dolgozott, majd innen vonult nyugdíjba. Egy lánya, két unokája és két dédunokája veszi körül szeretettel.

**Isten éltesse, jó egészséget, boldogságot kívánunk!**



Dobó Józsefné, Irénke néni

## EGYHÁZI ÉLET

### KÉT ÜNNEP KÖZÖTT

*„Az ünnepi időszak feléhez érven \* lelkem szomját enyhítsd, Üdvözítőm, a vallásosság vizeivel, \* ki magad mondád: \* „Mindnyájan, kik szomjúhoztok, jertek hozzám és igyatok!” \* Örök életünk forrása, Krisztus Isten, dicsőség néked!”*

A cikk írásakor pont a szent ötvéne, vagyis a húsvét és pünkösd ünnepe közötti időszak felezési ünnepét tartjuk. A húsvéti ünnepelés még tart, ami a külső szemlélő számára furcsának is tűnhet, de az ünnepek ünnepe, a feltámadás az üdvösségtörténet legfontosabb eseménye. Nem csak az ünnepelésben lehet elfáradni, hanem az élet súlya is terhelheti az embert. Dante is így kezdi az Isteni színjátékot: *„Az emberélet útjának felé egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, mivel az igaz utat nem lelém.”* Mindezekből látható, hogy szükség van megkönnyebbülésre, erögyűjtésre, útmutatásra.

Jézus önmagát mutatja fel. Mint az örök élet forrása jelenik meg az emberek előtt. A hívő ember számára az igazi távlatot az örök élet, Isten Országja jelenti. Ez az alapja a húsvéti örömeink is, hiszen Jézus feltámadásával a Paradicsom ajtaját nyitja meg. Az Istent kereső ember így az Isten országába vezető út közepén, még ha úgy érzi is, hogy sötét erdőbe ért, igazi megoldást talál. Az örök élet forrását, Jézus Krisztust! Mi keresztények ezért köztük életünket az Evangéliumhoz, vagyis Isten tanításához és példájához. De mindig szükségünk van a megújulásra. Mert minden gyarlóságot, gyengeséget vagy figyelemelterelést csak Jézussal tudunk helyre tenni. Ezért is különösen fontos a bevezető imádság felszólítása, mert maga Jézus mondja: *„Mindnyájan kik szomjúhoztok, jertek hozzám és igyatok!”*

Mosolygó Dénes görögkatolikus parókus

## A SZERETET NEM ÁRT

A bölcsődék napja alkalmából szakmai előadást tartottak a gyermekbántalmazás felismeréséről és megelőzéséről a Családsegítő Közösségi Házban. Az Óvó Szemek elnevezésű szakmai nap egyik fő üzenete az volt, hogy a családon belüli erőszak semmilyen formában nem része a szeretetnek, annak felismerése és a megelőzés pedig a hatékony szakmai munka alapköve.



Az előadás során a résztvevők őszintén beszéltek a segítő szakmában felmerülő nehézségekről és azokról az érzésekről is, amelyeket egy-egy bántalmazási ügy válthat ki. A szakmai program során a résztvevők részletesen megismerhették a kapcsolati erőszak különböző – sokszor rejtve maradó – formáit, valamint azokat a gyakorlati módszereket, amelyekkel a bántalmazás jelei a legkorábbi szakaszban felismerhetők és hatékonyan kiszűrhetők.

## NYÁRI NAPKÖZIS TÁBOR: MÁJUS KÖZEPÉN KEZDŐDIK A JELENTKEZÉS

Megújult tematikus programokkal és napi háromszori étkezéssel várja idén is a csepeli általános iskolásokat a nyári napközis tábor. A csepeli önkormányzat július 6-a és augusztus 19-e között hét héten át biztosít tartalmas kikapcsolódást a 14 év alatti diákok számára.

### JELENTKEZÉSI FELTÉTELEK, HATÁRIDŐK

Csepel önkormányzata idén hét turnusban, változatos témakörök mentén szervezi meg a programokat. A táborozáson a kerületi lakcímmel vagy tartózkodási hellyel rendelkező 1–8. osztályos tanulók vehetnek részt.



A jelentkezés kizárólag személyesen történhet május 19-én, 20-án és 21-én, reggel 7 és délután 17 óra között, a Szent Imre tér 9. szám alatt. A részvételhez szükséges jelentkezési lapok hamarosan elérhetők a **szülői Kréta felületén**, az általános iskolák portáján, valamint a [www.csepelgyszi.hu](http://www.csepelgyszi.hu) weboldalon. A regisztrációhoz a kitöltött és aláírt jelentkezési lap mellett szükség van a gyermek lakcímkártyájára, a jelentkezési díjra, valamint a kedvezményes étkezéshez szükséges igazolásokra. A részvétel további feltétele a gyermek egészségi állapotáról szóló szülői nyilatkozat leadása a táborozás első napján.

### KÖLTSÉGEK ÉS ÉTKEZÉS

A jelentkezési díj mértéke általános esetben 1000 forint/nap/fő. Rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülőknek 500 forint/nap, a három vagy több gyermeket nevelő családok, illetve tartósan beteg vagy fogyatékos gyermekek esetén 200 forint/nap a fizetendő összeg. A díj két részletben is rendezhető, a második részlet befizetésének időpontja június 10-11.: ezt is a Szent Imre tér 9. szám alatt lehet fizetni.

A táborozás kizárólag étkezéssel együtt vehető igénybe. Ennek napi díja csepeli lakosoknak 1362 forint, kerületen kívüli gyerekeknek 2260 forint. Az étkezést azon szülőknek is meg kell rendelniük személyesen, akiknek gyermeke egyébként ingyenes ellátásra jogosult. Szociális rászorultság esetén a családok táboroztatási támogatást igényelhetnek a Polgármesteri Hivatal Családtámogatási Irodáján.

További részletek:



Kérelem csepeli táborozási támogatásra:



# IDÉN IS VÁR

# A NYÁRI NAPKÖZIS TÁBOR

Helyszín: Csepeli Napközi Tábor  
Tábor ideje: 2026. július 6. - augusztus 19.

Az Önkormányzat támogatásával idén nyáron még színesebb programokkal várjuk a csepeli gyermekeket!

- napi 3x étkezés
- izgalmas kalandok
- kreatív foglalkozások
- különleges tematikus hetek

1. hét | 2026. július 6 - 10.  
FELFEDEZŐ TÁBOR

2. hét | 2026. július 13 - 17.  
MŰVÉSZETI ALKOTÓTÁBOR

3. hét | 2026. július 20 - 24.  
HELYTÖRTÉNETI TÁBOR

4. hét | 2026. július 27 - 31.  
SPORTTÁBOR

5. hét | 2026. augusztus 3 - 7.  
SPORTTÁBOR

6. hét | 2026. augusztus 10 - 14.  
SPORTTÁBOR

7. hét | 2026. augusztus 17 - 19.  
KIS TUDÓS TÁBOR

A részvétel önkormányzati támogatással, kedvezményes áron elérhető!  
Töltsünk együtt egy élményekkel teli nyarat!



IDŐPONT: 2026. MÁJUS 12., 14 ÓRA  
HELYSZÍN: SZABÓ MAGDA KÖZÖSSÉGI TÉR  
(1214 BUDAPEST, SIMON BOLIVÁR SÉTÁNY 4-8.)

A rendezvény ingyenes, de kérjük, hogy regisztráljanak a 06-1-355-4032-es telefonszámon, vagy az [szm.iroda@csepelvaroskep.hu](mailto:szm.iroda@csepelvaroskep.hu) címen.



# MAJÁLIS A DARU-DOMBON



Fotók



Videó



Méltán népszerűbb évről évre a Csepeli Retró Majális, ezért nem meglepő, hogy még Zuglóból is érkeztek kisgyerekek, hogy a rongyosra olvasott mesekönyv szereplőjével, Süsüvel élőben is találkozassanak a Pesti Művész Színház előadásán. Piknikhangulat, szépen csillogó oldtimer járművek, önfeladten hancúrozó gyerekek. Lángos, vattacukor, jégkása, állatsimogató.

Körhinta, céllövölde, még felsorolni is nehéz, mi minden várta a retró és Süsü, a sárkány tematikája köré szerveződő, generációkat összekapcsoló programokon a májusfával díszített Daru-dombra kilátogató majálistozókat. A zenei hangulatfelelős a nagyszínpadon **Dévényi Tibi bácsi**, este pedig a legendás Első Emelet zenekar volt, míg a platószínpadon **Kovács Kristóf** utcazenész elevenítt fel népszerű slágereket egy szál gitár kíséretében.

## HÁROM KÍVÁNSÁG

„Egy a fontos: ha az ember színpadra megy, teljes szívvel játszon a közönségnek!” – jelenti ki színpadra lépése előtt az Angyal-földön élő nyolcvanéves **Dévényi Tibor**, a televíziózás aranykorából

ismert lemezlovas és műsorvezető, aki a Retro rádióbeli műsora mellett még mindig elvállal egy-két Budapesthez közeli fellépést. A csepeli fellépésre tizenkét labdával és remek slágerekkel készült, kicsiket és nagyokat megmozgatva. Az első labdát a hat és fél éves **Bakó Letti** kapta el, aki már három éve táncol az Island Rock csapatában. **Tibi bácsi** az 1984-ben induló Három kívánság című műsorában **Diego Maradonától John Travoltáig**



minden világsztár fellépett, ahogy az Első Emelet zenekarral való találkozás is gyakran szerepelt a gyerekek kívánságlistáján. „A mai napig nagyon büszke vagyok rá, hogy a Három kívánság műsoromat a BBC Európa legjobb gyermekműsorának választotta meg” – tekint

vissza **Tibi bácsi** a múltra. Mostani fellépésére különös örömmel készülődött, mivel Csepel a fiatalságára emlékezteti, amikor minden szombaton a Csepeli Munkásotthonban diszkózott és koncerteket vezetett. Nagy bánatára még nincsenek unokái, akikkel pedig szívesen foglalatkoskodna, így szabadidejében – amennyire a romló szeme engedi – kedvenc írói, **Jókai** és **Gárdonyi** könyveit veszi elő újra és újra.



fotó: Hajdu Ágnes és Milkovics

## BÁBOK, RÉGI AUTÓK

A nagyszínpad környékén elegyedek szóba a bábszínházért rajongó, autodidakta bábossal, **Fehérvári Péterrel**, aki a Zsebtévén, **Rémusz bácsin** és az 1977-ben televízióban sugárzott Süsümeséken nőtt föl. Aztán minden a bábművészet felé vitte. Abban a szerencsében volt része, hogy huszonkét évesen találkozhatott **Kemény Henrikkel**, akivel életre szóló barátságot kötött, ahogy a Móka Mikit megszemélyesítő **Levente Péterrel** is.

A színpadtól kissé eltávolodva az 1950-ben alapított szigetszentmiklósi Csepeli Autógyár történetét bemutató utazókiállításán találkozom **Sebők Istvánnal**, aki a vitrinekben kiállított Csepel Autógyár múltjára emlékeztető relikviákat: emlékérmeket, kulcstartót, autószerelő szakmunkás-bizonyítványt, kiváló dolgozó oklevelet nézegeti. **Istvánt** a Pannónia motorok iránti rajongása hozta ki a majálisra. De az itt kiállított ponyvás Csepel teherautó is régi emlékeket ébreszt benne: „1975-ben voltam katona, és az ilyen Csepel teherautókat – mutat a háta mögötti térségre – műhelykocsinak hasz-

náltak. Amikor kimentünk a pusztaságba egyhetes hadgyakorlatra, a nyomdagépeket felpakoltuk öt teherautóra, hogy ki nyomtathassunk a napi parancsokat.”

## „MINDEN ÉVBEN BŐVÜL A KÍNÁLAT”

A szomszédos sátorban egy apuka így szól lelkesen a lányaihoz: „nézzétek, ilyenekkel játszottam gyerekként a tévén joystickkal!” – mutat a Commodore 64 képernyőjén futó Wizard of Wor játékra, ahol a labirintusban felbukkanó sárkány- és skorpiószerű lényekkel harcol épp valaki. Más lányos apukák viszont a kézművessátorban felügyelik az anyának és a nagynak készülő ajándékokat az anyák napjára.

A Tóth Ilona szakrendelő sátránál **Kovács Imrénével** találkozom, aki a vérnyomásmérés után még egy légzésfunkciós, tüdőkapacitást ellenőrző vizsgálatra is vállalkozik, lehuppanva a **Kónyai Tünde** tüdőgondozói vezető aszisztens által felkínált székre.

Miután a frissen felállított májusfát körbetáncolta a nagymamákból, anyukák-

ból és pöttös szoknyákba, bő nadrágba, zsinóros mellénykébe öltözött gyerekekből álló csoport, sokan a Hagyományörző Rendőrszázad állományába tartozó, kék márványos bundájú border collie, **Fanfan** produkciójára kíváncsi. Kiképzője, **Kalmár Istvánné** alezredes csupán testtel irányítja a lassan nyugdíjas korba lépő, drogkeresésre kiképzett munkakutyáját, aki lábai közt átbújva szorosan követi. „Itt minden évben bővül a kínálat! Minden megvan, ami retró. Jó, hogy a gyerekek megtapasztalhatják, ami régen volt, amellelt, hogy mai dolgokkal is találkoznak” – összegzi tapasztalatait a Pesterzsébetről érkezett, visszatérő vendég, **Szidi**. Fia, a második, 126 centi magas, XL-es tűzoltózubonyba és sisakba öltözött **Boti** épp egy tálcát elolaltásával foglalatkosodik. „Kettő egy a papának!” – hangzik fel egy anyuka vidám kiáltása a csocsóasztal mellől. A domb lankáin kék és sárga tornamatracokon lecsúszni vágyókat a segítő személyzet így instruálja: „nekifutás, hasalás!”

A majálist a Csepeli Városképző szervezte az önkormányzat támogatásával.

Poszonyi Vera

# ELSŐ EMELET: MI A TITKA, HOGY MA IS NÉPSZERŰEK?



Vannak slágerek, amelyeken nem fog az idő. Május elsején Csepelen, a Retró Majális színpadán bebizonyosodott, hogy az Első Emelet dalai ma is olyan elemi erővel hatnak a közönségre, mint a nyolcvanas években. Amikor felcsendültek az első dallamok, megszűnt az idő, a koncerten pedig generációk énekeltek együtt. A színpadon egy profi, naprakész zenei produkció kelt életre. Az Első Emelet titka, hogy nem elégednek meg a múlt sikereivel, folyamatosan képesek a megújulásra. Kiki, az együttes énekese a színpad mögött mesélt nekünk a múltáról, a sikerről, és a dalok új hangszereléséről is.

## „NEM IS TUDOM, HOGYAN BÍRTUK”

Kiki felidézve az együttes történetét, elmondta, ha az indulására gondol, akkor nehéz kiemelni egy-egy pillanatot, eseményt, mert minden egy kerek, szép emlékké állt össze. „Hirtelen kerültünk be a hazai zenei élet vérkeringésébe. Egyetemi klubokból indultunk, majd jöttek a művelődési házak és a sportcsarnokok. Az Első Emelet története egy intenzív, tízéves száguldás volt. Állandóan turnéztunk, amikor pedig volt egy kis szünet, lemezt készítettünk. Visszanézzve nem is értem, hogyan bírtuk ezt a tempót. F fiatalok voltunk, akartuk a sikert, és ez a vágy találkozott a közönség ízlésé-



Fotó: Első Emelet

vel” – meséli az énekes. A sikerhez persze kellett a csapat egysége is. A hosszú utazások, beszélgetések a turnébuszban valódi baráti közösséggé kovácsolták a zenekart, ami Kiki szerint alapfeltétele a kiegyensúlyozott munkának.

## IDŐTÁLLÓ DALOK MAI KÖNTÖSBEN

Bár a rádiók legtöbbször a legismertebb slágereket játsszák, Kiki büszke a zenekar mélyebb tartalmú dalaira is, mint a Valahová valakivel, a Vadkelet vagy a Néma hajnal. „Ezeket a dalokat leporoltuk és újrhangszereltük, zeneileg felfrissítettük, hogy új köntösben közelebb kerülhessenek a mai generációkhoz is. A korszerű stúdiótechnika és a modern hangszerek világa pedig lehetővé teszi,

hogy ezek a számok új életre keljenek, a mai fiatalok számára is befogadhatóbbak legyenek.” Az énekes úgy látja, rendkívül vegyes a közönség, a legfiatalabbak gyakran a szüleiktől hallanak a zenekarról, így fedezve fel maguknak az Első Emelet slágereit. Ám ott vannak a koncerteken a kezdetek óta kitartó rajongók is, akik most Csepelre is elkísérték az együttest.

## SIKER ÉS A SZÍNPAD SZERETETE

Kiki számára az egyik legnagyobb érték a pályájuk tisztasága. „Egyet semmiképpen nem tennék másként: a zenei pályánkat ajzószerék és káros szenvedélyek nélkül csináltuk végig, így értünk el sikereket. A valóságban éltünk és zenéltünk.” Az énekes hangsúlyozta, hogy sosem szálltak el a sikertől, a közönséget pedig mindig partnernek tekintették, legyen szó a rajongói klubokról vagy az agárdi popstrandos programokról. „Mi sokat dolgoztunk azért, hogy ide eljussunk, bárhová megyünk az országban, szeretettel fogadnak minket. Ezt a pályát csak tiszta szívvel lehet csinálni, csak úgy, ha szereted. Világéletünkben előben játszottunk, a mai napig is így teszünk. Bár a nagyszínpadok monumentalitása ad egyfajta plusz erőt a koncerteknek, de a kisebb fellépéseket is nagyon kedvelem, mert van egy meghittségük, varázsusuk. A legnagyobb motiváció pedig az, hogy ma is ott állhatok a színpadon. Ennél több nem kell.” | Potondi Eszter

# PAPP REBEKA BIOLÓGUS ÚJABB TUDOMÁNYOS SIKERE

Fotó: Hajdú Ágnes



Papp Rebeka

Első helyezést ért el tudományos poszterével Papp Rebeka biológus, a Szegedi Tudományegyetem doktorandusz hallgatója a Magyar Biotechnológushallgatók Egyesülete által szervezett konferencián. A paradicsomnövényből származó fehérjének azt a tulajdonságát vizsgálta, hogy a pozitív, illetve negatív töltésük hogyan befolyásolja az aktivitásukat, és ennek milyen jelentősége lehet a mindennapi életben. A poszterversenyen tizenöt egyetemi hallgató vett részt, és a zsűri a pontszámok alapján a 28 éves csepeli kutatónőnek ítélte az első díjat.

## KARIKÓ KATALIN GRATULÁCIÓJA

Papp Rebeka biológus tudományos sikereiről korábban is beszámoltunk lapunkban, amikor a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) első díját nyerte el pályamunkájával másfél évvel ezelőtt. Akkor a „fehérjék előállítására élesztővel” témakörben arról értekezett, hogyan lehet előállítani fehérjét,

amely hatásos a penészgombák ellen. Dolgozatához Karikó Katalin Nobel-díjas tudós is gratulált.

## MIT JELENT A POSZTER?

A poszter egy tudományos témáról szóló iratot jelent, amelyen a pályázó a tudományos eredményeit ismerteti diagramokkal, képekkel illusztrálva. Mindössze három perc állt rendelkezésére arra, hogy tömören összefoglalja kutatásainak lényegét, majd újabb két percben válaszoljon a zsűri tagjainak kérdéseire, akik egyetemi oktatók és különféle gyógyszercegek kutatói voltak. Papp Rebeka tudományos kutatásának mindennapi jelentősége abban áll, hogy bizonyította: a pozitív töltésű fehérjék alkalmasak a növényvédelemre és emberek gyógyítására is, mivel élesztő- és fonalagomba-ellenes hatásúak. Konkrétan olyan betegségekről lehet szó, mint a köröm-, hüvelygomba, valamint azok a káros gombafajták, amelyek a tüdőben is megtelepedhetnek.

## CSEPELI HÁTTÉR

Papp Rebeka Csepelen született, a Mátyás Király Általános Iskolába járt. Jelenleg Szegeden lakik és végzi kutatói munkáját, de kerületünkben élnek a szülei és három testvére. Több tudományos munkában vesz részt, és a jövőben külföldi konferencián is szeretné bemutatni kutatási témáját. | Cs. A.

## Akiktől más lett a világ 1. és 2. kötet Magyar találmányok, felfedezések és újítások

Könyvbemutató

2026. június 4., csütörtök, 17 óra

Összertartozás Háza, 1214 Budapest, Erdősor utca 33.



Előadó: Csiffary Gabriella történész

A helyszínen kedvezményesen megvásárolhatóak a szerző könyvei.

Kedvező időjárási körülmények esetén a könyvbemutató udvaron kerül megrendezésre. A programváltoztatás jogát fenntartjuk.

A részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött! Regisztrálni az [osszertartozashaza@csepelivaroskep.hu](mailto:osszertartozashaza@csepelivaroskep.hu) email címen, illetve a +36-1-310-0118-as telefonszámon lehet, név megadásával. Összertartozás Háza • 1214 Budapest, Erdősor utca 33.



## BESZÉLGETÉS A GYERMEKORVOSSAL

A podcast legutóbbi vendége dr. Póta György házi gyermekorvos volt, akivel az orvosi hivatásról, saját pályafutásáról és arról is beszélgettek, milyen kihívásokkal néznek szembe ma a gyermekorvosok. Szóba került az is, vajon miért betegeskednek mostanában olyan gyakran a gyerekek? A doktor úr hasznos tanácsokat ad a kisgyermekes szülőknek a mostani, sokakat érintő megbetegedésekkel kapcsolatban. Minden szülőnek érdemes meghallgatni!



## KUPAGYŐZTES CSEPELI CSAPAT



Budafokon rendezték meg április 29-én az 50. Budapest Kupa döntőjét, amelyen a Csepel FC Utánpótlás Sportegyesület csapata a tavalyi kupagyőztes TFSE csapatával mérkőzött meg a trófeáért. A szünetben még kétgólos hátrányban volt a csepeli csapat, de a remek második féldíőnek köszönhetően nem csupán kiegyenlített, hanem 2:3-as végeredménnyel, megérdemelt győzelemmel sikerült elhódítani a Budapest Kupát is. A döntő legjobb játékosának járó díját a csepeli **Takács Attila** kapta.

## MÁTÉFI ESZTER: MINDIG EDZŐNEK KÉSZÜLT

A csepeli utánpótláskorú fiúk és lányok szépen fejlődnek, ami meglátszik a bajnokságban elért eredményeiken is – mondja **Mátéfi Eszter**, aki két éve a Csepel DSE kézilabdázóinak szakmai vezetője. Kiemelkedő kézilabdás pályafutása végén tudatosan készült rá, hogy edzőként adhassa át a tudást és tapasztalatot, amelyet játékosként megszerzett. A Testnevelési Főiskolán szakadzői diplomát, majd európai mesteredzői végzettséget szerzett.

**Mátéfi Eszter** Romániában született, s 1985-től 1991-ig 130 alkalommal szerepelt a román válogatottban. A magyar válogatott tagjaként ötvennyolcszor lépett pályára. Legkiemelkedőbb sikerei közé tartozik, hogy a magyar csapattal ezüstérmes lett a világbajnokságon 1995-ben, majd a következő esztendőben az atlantai olimpián bronzéremmel térhetett haza. Klubszinten a Dunaferri csapatában ért a csúcsra, amikor 1999-ben játékosársaival aranyérmes szerzett a Bajnokok Európa Kupájában. 1996-ban az Év játékosának választották, 1997-ben gólkirálynő volt. Korábban Romániában kétszer is gólkirálynőként ünnepelték, ezenkívül bajnoki címeket is szerzett.

„Már játékosként készültem az edzői pályafutásomra, mert szerettem volna átadni a megszerzett tapasztalatomat. Végigjártam az összes lépcsőfokot az edzői ranglétrán. Először a Dunaferri serdülő

csapatának edzője lettem 1999-ben, majd rá egy évre **Kiss Szilárd** vezetőedző mellett a felnőtteknél dolgoztam hat éven át. **Kiss Szilárdtól** rengeteget tanultam. Az utánpótlás-játékosok esetében nemcsak a számszerű eredmény a fontos, hanem az is, hogy a szintjüknek megfelelően, jó helyen versenyezzenek. Ha azt látom, hogy egy utánpótláskorú játékos kortársaihoz képest jobb teljesítményre képes, érdemes az idősebbek, tapasztaltabbak között is bevetni, mert ez segíti elő a fejlődését. Ha viszont még nem érte el a magasabb színvonalat, akkor nem szabad erőltetni a feljebb lépést, mert kudarcok érhetik, amik visszavethetik a fejlődését. Az utánpótláskorúaknál az a jó, ha évről évre fokozatosan fejlődnek, javul a játéktudásuk” – magyarázza **Mátéfi Eszter**.

Korábban a Békéscsaba szakmai vezetőjeként tevékenykedett, majd a Csepel DSE szakmai munkájának irányítására kérték fel. „Feladatomban a szakmai munka koordinálása a klubvezetők, edzők, játékosok között. Látogatom a csapatok edzéseit, mérkőzéseit, majd megbeszélem az edzőkkel a meglátásaimat. Az edzők dolga a meccsek taktikájának kidolgozása, és mely játékos milyen poszton játsszon, aztán átbeszéljük, mi valósult meg a tervekből. Az egészen fiataloknál, tehát a 13-15 éveseknél még inkább az a cél, hogy sokoldalú

képzést kapjanak és elsajátítsák a kézilabdázás alapjait.” A kérdésre, hogy mik a célok a felnőtt férfiak és nők esetében, így válaszol: „A lányok tavaly másodikak voltak az NBII-ben, jelenleg a harmadik helyen állnak. Edzőjük, **Matuz István** komoly munkát végez, jól összerakta a csapatot. A bajnokságban előtűnk álló SZISE és Mohács nagyobb játékerőt képvisel nálunk, ezt el kell ismerni. A lányoktól az elvárás, hogy dobogóra kerüljenek, a következő szezonban pedig majd meglátjuk, mire lehetnek képesek. A felnőtt fiúknál eredetileg úgy indultunk neki a bajnokságnak, hogy feljutó helyen végzünk, de a csapat hektikusan szerepelt. Most edzőváltás történt, **Balogh Dávid** lett a vezetőedző, akivel már a jövő csapatát építjük” – mondja **Mátéfi Eszter**. S hogy hogyan látja az utánpótláskorúak teljesítményét? „Biztatóak az eredmények, szépen fejlődnek a játékosok. Az U18-as fiú serdülőcsapat tavaly ötödik lett a másodosztályban. Idén az U20-as és az U18-as fiúk a hatodik helyen állnak a másodosztályban. Az U20-as lányok szintén hatodikak a másodosztályban, miközben tavaly még gyengébben álltak. Az U18-as csapat az első osztályban szerepel. Az egyesület kézilabdázói zömében csepeliek, akik jó körülmények között sportolhatnak, kiváló szakemberek irányításával.” | cs. a.



## CSALÁDI FUTÓÜNNEP A KIS-DUNA-PARTON



Videó



Április 25-én délelőtt benépesült a Kolonics György Szabadidőközpont környéke. Közel ezren érkeztek a Mozdulj, Csepel! elnevezésű családi futóversenyre, amelyet az önkormányzat szervezett az Aktív Csepelért programsorozat részeként. A négy különböző távnak köszönhetően a legkisebektől a rutinos futókig mindenki megtalálhatta a saját kihívását.

A Mozdulj, Csepel! programot tavalyi debütálása után idén második alkalommal rendezték meg. A szervezők célja, hogy a rendezvény hagyománnyá váljon a kerületben. A futók idén is gyönyörű, természetközeli környezetben, a csepeli Kis-Duna-parton teljesítették a távot.

### MINDEN KOROSZTÁLY

A 7 kilométeres távra közel 300, a 3,5 kilométeresre 225, a 400 méteres gyerekfutásra 216 induló regisztrált előzetesen, míg a fogyatékkal élők számára meghirdetett speciális futamon 123 résztvevő állt rajthoz. A leghosszabb távot **Borbély Lénárd** polgármester indította útjára, aki lapunknak elmondta: a kerület vezetése kiemelten fontosnak tartja a sportot. „Azt szeretnénk, ha mindenki minél többet mozogna, akár szervezett, akár kötetlen formában.” Hozzátette, külön öröm számára, hogy a legfiatalabb induló mindössze két-, a legidősebb pedig nyolcvannyolc éves,

ami jól mutatja, hogy a mozgás valóban minden korosztályt összeköti.

### FUTÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT

A hét kilométeres táv győztese, **Bacsa Dominik** a XVI. kerületből érkezett. Kérdésünkre elmondta, három éve fut rendszeresen, heti négy-öt alkalommal, leginkább terepversenyeken indul. „Most egy kisebb sérülésből jövök vissza, nagyjából két hónap kihagyásom volt. Kíváncsi voltam, milyen az állóképességem. Az idővel nem vagyok elégedett, de elsőnek értem be, és ez vigasztal.” A szigetszentmiklósi **Deák Kitti** hetedik osztályos tanulóként a 3,5 kilométeres futáson nemcsak a lányokat, hanem a fiúkat is maga mögé utasította. „A covid óta rendszeresen edzek, és eddig a leghosszabb távom 10,5 kilométer volt. Többször álltam már dobogón, de ez az eredmény mind közül a legkiemelkedőbb



foto: Halldi Ágnes

számomra.” A verseny leginspirálóbb résztvevője a 88 éves **Richter Ferenc** volt, aki 47 éves kora óta fut, és szinte minden hétfőjén rajthoz áll valamilyen versenyen. „18-20 évesen tüdőbetegségem miatt nem igazán sportoltam, így fiatalon kihagytam az aktív mozgást. Csak 47 éves koromban kezdtem el futni, amikor már szívritmuszavarral is küzdöttem. Egy év rendszeres edzés után sikerült először tíz kilométert lefutnom. A futásnak hála megszűnt a szívritmuszavarom, és azóta folyamatosan sportolok, nehogy újra jelentkezzen.”

**Vadász Norbert**, Csepel tömegsportért felelős tanácsnoka lapunknak elmondta, aki rendszeresen sportol, kiszámíthatóbb és boldogabb életet él, ennek jegyében Csepelen évről évre bővítik az ingyenes sportprogramok kínálatát a Bringás Csepeltől a Botorkálón át a Fitnessexpóig és a közelgő Extrém Tusáig.

### DOBOGÓSOK

A 3,5 kilométeres távon a hölgyeknél **Deák Kitti** győzött, mögötte **Huszt Réka** és **Gémes Jana Norina** állhattak dobogóra. A fiúknál **Deák János** lett az első, **Viszneki Balázs** a második, **Jónás Dominik** pedig a harmadik.

A 7 kilométeres futamon a nőknél **Varga Judit** bizonyult a leggyorsabbnak, a második helyet **Deák Rita**, a harmadikat **Handó Éva** szerezte meg. A férfiaknál a nap legjobb idejét **Bacsa Dominik** futotta, mögötte **Botos András Péter** és **Vígh Dominik Bence** érkeztek célba. A futóverseny az Aktív Magyarország támogatásával valósult meg. | Lass Gábor



Richter Ferenc, a legidősebb induló

## CSONTRITKULÁS: FÁJDALMATLAN, DE AKÁR VÉGZETES IS LEHET

A csontok ritkulása tünetek nélkül zajlik, és sokszor csak akkor ad hírt magáról a betegség, ha bekövetkezik egy csonttörés. Évente legalább százezer alkalommal áll a törések hátterében az oszteoporózis, az a kór, mely a lakosság 9-10 százalékát érinti.

A csípőtáji törések száma megközelítően évi 14 ezer. A legnagyobb gond az, hogy az ilyen betegek közül minden ötödik egy éven belül meghal, s azok száma is meglehetősen magas, akiknek a törés után sokkal rosszabbá válik életminősége: csökkent mozgásképességük miatt teljesen kiszorulhatnak a társadalomból. Egyáltalán nem véletlen tehát, hogy sok a depressziós az ilyen betegek között.

### FŐLEG A NŐKET ÉRINTI

A betegség nők esetében kétszer olyan gyakran fordul elő, mint férfiaknál, ugyanakkor a férfiak nehezebben gyógyulnak fel egy törésből: míg egy combnyaktöréses baleset után a hölgyeknek 20 százaléka hal meg néhány hónapon belül, addig ez az arány a férfiak esetében akár a 35 százalékot is elérheti. Hogy ennek mi lehet a pontos oka, nem tudni, de az erősebb nem gyengébb betegségtűrő képessége ezen a területen is megmutatkozik. A betegség alattomos némasága csigolyatörések esetén mutatkozik meg igazán. Sokáig semmilyen fájdalom nem jelentkezik: elképzelhető, hogy csak egy-két csigolya összeroppanása után érez valamilyen kellemetlenséget a beteg. Azonban a derék- vagy hátfájást sokszor természetes, a mindennapi teendők és

múlt évek miatt kialakult állapotnak tudja be. A szakemberek azt mondják, éppen ezért nem elég szűrni a csontritkulásos betegeket, hanem bizonyos időként meg is kell röntgenezni őket, hogy időben felfedezzék a veszélyes csigolyatöréseket.

### NÖVEKVŐ RIZIKÓ

Aki már elszenvedett egy csontritkulás okozta törést, annak 80 százalék az esélye arra, hogy a második is bekövetkezik. A helyzet tehát egyáltalán nem jó, persze ahhoz, hogy eljussunk a betegségig, mi magunknak is tenni kell. Vagy inkább nem tenni. Mert ez a betegség is elkerülhető lenne, ha kicsit odafigyelnénk magukra. Tudomásul kell venni, hogy senki sem fog helyettünk egészségesen táplálkozni, naponta mozogni és tejet inni. De ami a legfontosabb, időben meg kell alapozni a megfelelő csonttömeget, ami a számítógép vagy a televízió előtt ülve bizony nem megy. Nagy veszélyben van az a fiatal, aki így éli az életét: futni, focizni, teniszezni, kirándulni kellene a szobai tevékenységek helyett.

Idősebb korban a napi félóra séta is eleget, de heti 6-8 kilométer kocogás megelőzheti – erre vizsgálati eredmények vannak – a csontritkulást. Ám vigyázat: ha egy rendszeresen sportoló középkorú egyszer csak abbahagyta a testmozgást, neki is elkezd fogyni a csontja, tehát a megelőzés e formájának életfogytig kell tartania.

### MI KERÜLJÖN A TÁNYÉRRÁ?

A táplálkozás a másik fontos tényezője a betegség elkerülésének: például egy vál-



tozókorban lévő hölgy napi kalciumszükséglete 1500 mg, ami másfél liter tejjel, 15 dkg sajttal vagy túróval elfogyasztható. Ahhoz azonban, hogy ez a kalcium beépülhessen a csontokba, megfelelő mennyiségű D-vitamin kell. Tavasztól ősziig a napsugár a megfelelő vitaminforrás – ne napozunk, hanem egy kiadós séta közben gyűjtjük be a napfényt –, de a májban, a tengeri halakban és tojássárgájában is fellelhető D-vitamin. Fontos, hogy mérsékeljük a kávé, az alkohol és a szénsavas italok fogyasztását, hagyjuk el a dohányzást, mivel mindegyik fokozza a kalcium kiürülését a szervezetből.

Ha már előfordult a családban csontritkulásos beteg, az növelheti a betegség kialakulásának kockázatát. Ezenkívül bizonyos betegségek – inzulinos cukorbetegség, anorexia stb. – hajlamosíthatnak még oszteoporózisra. | m

## Szabadtéri jóga és tárlatmegtekintés

2026. május 15-én, pénteken,  
17 és 18.30 óra között  
az Összetartozás Házában  
(1214 Budapest, Erdősor utca 33.)



Jógaoktató: Kovács Olivía

A részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az [osszetartozashaza@csepelivaroskep.hu](mailto:osszetartozashaza@csepelivaroskep.hu) címen lehet a név megadásával.

Kérjük, hozzon magával jógamatracot és a gyakorlatok végzéséhez megfelelő, kényelmes ruházatot!

Ép testben, ép lélek! Várjuk az érdeklődőket sok szeretettel!



## XXVIII. KIRÁLYERDEI ÁSVÁNYKIÁLLÍTÁS ÉS BÖRZE

2026. MÁJUS 9., SZOMBAT 10-17 ÓRA



A belépés ingyenes

Királyerdei Művelődési Ház  
1213 Budapest, Szent István út 230. | T: 270-2747  
e-mail: kiralyerdemuhvez@csepelivaroskep.hu  
www.csepelivaroskep.hu

## Döntsünk közösen!

# Csepel legszebb fája 2026

### Hogyan vehet részt?

- Fotózza le a legszebbnek ítélt csepeli fát!
- Küldje be a képet Facebook Messenger üzenetben!  
Beküldési határidő: 2026. május 22.
- Szavazás: 2026. május 26-tól június 4-ig

A legtöbb szavazatot kapott fa elnyeri a „Csepel legszebb fája 2026” címet és egy emléktáblával is megörökítjük!



Nem tudja a fa fajtáját? Segítünk!

További részletek a Facebook-posztban!



Szavazzunk együtt, és találjuk meg közösen Csepel legszebb fáját!

XKI CSEPEL  
sülette hangolva

KÖZÖSEN  
CSEPELÉRT  
POLGÁRI ÉRTELMEZÉS

## EBŐSSZEÍRÁS

### Közeleg a határidő

Június 30-a a kötelező ebösszeírás határideje. Az önkormányzat háromévente összeírja a kerületben tartott kutyákat. Ez jogszabályi kötelezettsége és a járványvédelem, például a veszettség elleni védőoltások miatt

fontos. Az ebösszeírás minden csepeli kutyatartóra vonatkozik, akkor is, ha a kutya csipvel rendelkezik, vagy ha már a korábbi években be lett jelentve. Az adatlapot online is ki lehet tölteni az ügyfélkapun keresztül, de ha papíralapon tennék ezt meg, az adatlap átvehető és leadható a polgármesteri hivatalban. Fontos, hogy minden kutyának külön adatlapot kell kitölteni. Az adatszolgáltatás kötelező, elmulasztása állatvédelmi bírsággal jár.

### SÉTÁLÓ UTCAI KÖNYVTÁR

II. Rákóczi F. út 106. | Tel.: 2763-512 | Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár 21/1  
 fszek2101@fszek.hu, fszek.hu/setalo | Nyitva: h-sz: 12-19, k-cs-p: 10-17, sz: 9-14

**KIÁLLÍTÁS** Rímkor címmel Romhányi József író életművéből láthatóak képek, dokumentumok.

**PROGRAMOK 20 évesek lettünk!** Könyvről könyvre, hónapról hónapra féléves olvasás kihívás játékra hívjuk olvasóinkat. A csatlakozás folyamatos, pecsétgyűjtő füzet a könyvtárban kérhető • **Május 8-a, 11 óra** (minden hónap első péntekje): Kerekítő Mondókázó Móka 0-3 éveseknek. Ingyenes foglalkozás Farkas Katalin óvodapedagógussal. • **Május 13-a, 15 és 17 óra között:** Netrevalók! Okostelefon használatú idősök részére. Jelentkezés: www.hellozulo.hu/netrevalok. A programra iskolai közösségi szolgálatos diákok is jelentkezhetnek. • **Május 20-a, 17 óra:** EZ(O)KOS klub. Denke Ibolya spirituális pszichológiai tanácsadó, numerológus várja beszélgetésre a régi és új érdeklődőket. • **Május 27-e, 17 óra:** RÖVID TÖRTÉNETEK - NAGY PILLANATOK. Író-olvasó találkozó Rényi Ádám íróval. Humoros, személyes történetek és inspiráló gondolatok egy kötetlen beszélgetés keretében. • **Június 1-je:** A magyarországi mentés fejlődése – A Titanic és dr. Lengyel Árpád története című ismeretterjesztő előadás. Vendégek: dr. Debródi Gábor, a Kresz Géza Mentőmuzeum igazgatója, Papp Zoltán amatőr Titanic-kutató. • A könyvtár minden programja ingyenes.

**SZOLGÁLTATÁSOK** CloudLibray alapú ingyenes e-könyv kölcsönzrendszer használata érvényes olvasójeggyel. Ingyenes CD-, DVD-, diafilmkölcsönzés. Használt könyvek 200 Ft/db. Állományból kivont, jó minőségű mesekönyvek, szép- és szakirodalom. Adatbázisok a könyvtárban: fszek.hu/adatbazisok • Ha Ön még nem tagja könyvtárunknak, ne késlekedjen! 25 év alatt és 70 év felett a beiratkozás ingyenes. Egyéb díjakról érdeklődjön honlapunkon: fszek.hu, személyesen, illetve a 2763-512-es telefonszámon! • Kéthetente új könyvek! 50-féle folyóirat, internet, fénymásolás, nyomtatás, szkennelés.

**A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár valamennyi könyvtára május 22-e és 25-e között zárva tart.**

### PÁLYÁZAT

## 2026. évi kerületi sportcélú támogatások

Budapest XXI. Kerület Csepel Önkormányzata Köznevelési, Sport és Ifjúsági Bizottsága a csepeli sportegyesületek, sportcélú alapítványok működésének segítése és az utánpótlás-nevelés támogatására pályázatot hirdet. **A pályázók köre:** csepeli székhellyel bejegyzett vagy Csepel területén működő sportegyesületek, sportcélú alapítványok.

A pályázati adatlap átvehető a csepeli önkormányzaton Kmett Fanni önkormányzati asszisztensnél vagy letölthető a csepel.hu oldalról is.

A pályázatot lezárt borítékban, két példányban Budapest XXI. Kerület Csepel Önkormányzata főépületének portáján lehet benyújtani. A borítékon a 2026. évi kerületi sportcélú támogatások címet kell feltüntetni.

**A pályázat benyújtásának határideje: 2026. május 11-e, 12 óra.**

#### Tisztelt olvasóink, hirdetőink!

Kérjük, a csepelihirmondo1@gmail.com címre küldjék megjelentetni kívánt anyagaikat.  
 Grafikai hirdetések: gszilvia65@gmail.com, 06-20/263-2524.

	FURFANGAL, ERŐVEL JUT VALAMIHEZ	ÁBÉCNK MÁSODIK BETŰJE	IGEN, NÉMETŰL	A PÁL... FIŰK; MOLNÁR F. MŰVE	MŰBŰTOR JELZŐJE	... AND EGG; SONKA, TOJÁSSAL	AZ ARZÉN VEGYJELE	KAT. RAKTÁRBÓL HÍVATALOSAN KIVESZ	AZ AMPER JELE	ÜRES HAS!	KERGETŐ, HAJSZÓLÓ	AZ UKRÁN VISKOVO MAGYAR NEVE	EGO-IZMUS	SZÖVEGET SZÉPÍT-GET, CSISZOL	A SZELÉN VEGYJELE	TÉR KÖZPEI!	ALÁVALÓ, ELVETE-MŰLT	ORIGINA-LITÁS, MAGYARUL		
MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ																			NÓGRÁDI FALU JOBBÁGYI MELLETT	
EAST (KE-LET, AN-GOLUL), RÖV.		KÖVÉTSÉGI DOLGOZÓ ÚJONC "BŐRÖNDJE" V.									MAJDNEM, CSAK NEM ÖLES, NAGY TERMETŰ								LATIN MŰVÉSZET! BIOLÓGIAI LÉTEZÉS	
GÉPKOCSI, RÖVIDEN			BORÍTÉK-RA IRJUK ZALAI FOCIKLUB					A TEMES PARTJAI! GARAN-CIA, RÖV.											VÁGÓ-ESZKÖZT FEN	
NAGY SZALMA-RAKÁS						KERTI ...; MADÁRKA SZÍNIG SZÜRETEL						FELJŰN A NAP, NÉP. ... AZ ESZÉN (BÉCSAPIA)							DESZKA-DOBOZ POCAK	
ATTILA RITKA BECÉZÉSE					MEGLELT (TÁRGY) TARTÓFA BANYÁBAN								KAMASZ FIÚ OKTATÁS MENETE							
E. A. ...; A HOLLÓ AMERIKAI KÖLTŐJE				ELKERÜLŐ NAGY UTCA TÖRÖK FŐ-TISZT										KÉPZŐ, A -ZET PÁRJA SZÁJÁT KINYIT					HATVAN KÖZPEI! ÜGY, LATINUL	
BELSŐ HANG!			TÁNC-VIGALOM ... RAK; TELEPAKOL					MOLESZ-TÁLÁS A SZLÓ-VÁK SAJÓ!												MÁRIA BEC. LEHET LAKÁS ME-LEGÍTÉSE
AIDA SZERELME VERDI OPE-RÁJÁBAN									SZÁN, FÁJLAL ILONA NÉPI BEC.											CINOS, SNÁJDIG REPÜLJI EL MADÁR!
BEC. ILONA							A KÉN ÉS A LÍTIUM VEGYJELE				POLITIKAI SZERVEZET AZ A HÁR-MADIK									ODAADÓ KITARTÁS OSZTRÁK PÁRT (fpö)
BURMAI NÉP-TÖRZS (nága)							EGYIK MEGYÉNK KÖRZET KÖZPEI!					ERREFELEI EGYSZERŰ GÉP A FIZIKÁBAN			SZALAD ESZTENDÓ					GERELY HEGYE! GÉPELNI KEZD!
TURBO DIRECT INJECTION, RÖV.				HÍRNÉV, TEKINTÉLY OSZTRÁK AUTÓJEL									MENDEN-FÉLE EM-BER, TRÉF. KÖZÉPFÜL!							500, RÓMAI SZÁMMAL A GRAMM JELE
	MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ																			

A helyes megfejtést beküldők között egy-egy 2500 forintos Libri utalványt sorsolunk ki. Beküldési határidő: **2026. május 15.**

### GYEREKSAROK



**Rejtvényünk megfejtését** a középső oszlopban olvashatod!

Előző rejtvényünk megfejtése: **konyhakert**

- Sok pénzbe kerül
- Hosszú, üreges henger
- Vásárlók
- Alsó végtagunk
- Szomorúság
- Gyalogolni kezd!
- Pöttyös ruhaanyag
- Végtelen föld!
- Gördülve halad
- Fában perceg
- ...-bere

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

**Sorsoltunk!** Az április 22-ei skandináv rejtvény nyertese: Cseszkó István Józsefné. A gyermekrejtvény nyertese: Ökrös Bíborka Sára. Nyereményüket átvehetik szerkesztőségünkben (Csete Balázs utca 15.), hétfőtől péntekig 8 és 14 óra között. **Gratulálunk!** • A megfejtéseket a csepelihirmondo1@gmail.com címre küldhetik.

### IMPRESSZUM

#### A XXI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Ingyenes, megjelenik 30 000 példányban

Felélős kiadó: Csepeli Városcsop. Kft., info@csepeivaroskep.hu

Szerkesztőség és hirdetésfelvétel: 1215 Csete Balázs utca 15., 1751 Pf. 28., tel.: 06-70-658-2832, csepelihirmondo1@gmail.com

A másodközlés és a beküldött cikkek szerkesztésének jogát fenntartjuk.

Máger Judit főszerkesztő. A lapot készítették: Csarnai Attila, Kis György, Kónya Gábor, Potondi Eszter, Pozsonyi Veronika, Rebbenszki Gergő

Nyomatja: Mediaworks Hungary Zrt., 6729 Szeged, Szabadkai út 20.

Felélős vezető: Marancsik Roland

Terjesztés: Csepeli Városcsop. Közhasznú Nonprofit Zrt.

Reklamáció: 278-5848

ISSN 2062-3585

Következő számunk május 20-án, szerdán jelenik meg.

LEGYEN ÖNÖKÉ  
CSEPEL LEGSZEBB ELŐKERTJE

ÚJ PÁLYÁZAT

**BORBÉLY LÉNÁRD**  
CSEPEL POLGÁRMESTERE

CSEPELI ZÖLD SZIGET PROGRAMUNK RÉSZÉKÉNT ÚJ PÁLYÁZATOT HIRDETÜNK, HOGY **MEGTALÁLJUK ÉS DÍJAZZUK** CSEPEL LEGSZEBB ÉS LEGÁPOLTABB, LEGÖTLETESEBB ÉS LELEGYEDIBB ELŐKERTJEIT.

**Kié lesz Csepel legszebb előkertje?**  
 Pályázni olyan csepeli előkerttel lehet, amely közterület-ről is jól látható. Pályázhatnak **háztulajdonosok** és **lakóközösségek** egyaránt. A növények összetétele és az elültetés módja szabadon megválasztható.

**A nyertesek OBI ajándékutalványt kapnak!**

Új pályázatunk célja, hogy a csepeliekkel összefogva minél **színesebb és rendezettebb lakókörnyezetet** teremtsünk az itt élő közösség számára.

**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2026. MÁJUS 31.**

Pályázat feltételek és letölthető jelentkezési lap:  
[www.varosgazda.eu/elokert](http://www.varosgazda.eu/elokert)

# PROGRAMAJÁNLÓ

## KIRÁLYERDEI MŰVELŐDÉSI HÁZ

1213 Budapest, Szent István út 230. | Tel.: 278-2747 | fax: 427-0341  
e-mail: kiralyerdeimuvhaz@csepeivaroskep.hu

### CSEPELI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY CSEPEL ÉS A GYÁR TÖRTÉNETE – ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁS

A belépés díjmentes! Nyitvatartás: szerda, 8–14.30, péntek, 14–18, szombat 9–13 óra, vagy csoportok számára, egyéb előre egyeztetett időpontban.

### KIRÁLYERDEI TÁJHÁZ – NÉPRAJZI BEMUTATÓHELY

Díjmentesen megtekinthető a Helytörténeti Gyűjtemény nyitvatartási idejében.

### 1956-OS CSEPELI BÜSZKESÉGPONT, CSEPEL 1944 (TAMARISKA-DOMB) – ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁS

A látlat díjmentesen megtekinthető, ezzel kapcsolatban érdeklődni lehet a művelődési ház telefonszámán.

### KÉZIMUNKA- ÉS SZÖNYEGSZÖVŐ SZAKKÖR:

csütörtök 13-tól 16 óráig

### NYUGDÍJASKLUB:

május 16-a és 23-a, szombat 15.00–18.00

### NÉMET NEMZETISÉGI TÁNCGÁLA ÉS RŰGYFAKASZTÓ BÁL:

május 30-a, szombat 18-tól 24 óráig

### Jóga a mindennapi életben Gyermekcsoport. Időpont: kedd, 17.00–18.00

Felnőttszopart. Időpont: kedd, 18.15–19.45. Vezetői: Kun Ágnes Kiran.

Tel.: 06-20/250-0431. www.joga.hu

### Hatha jóga Időpont: szerda, 8.00–9.30. Wagner Mónika 06-30/539-0997

Általános iskolás gyerekeknek karatetanfolyam indul.

Jelentkezést várunk! Időpont: hétfő 16.30–17.30 óra között.

Jelentkezés: Sraga Zoltán: 06-30/231-0955; csepelkse@gmail.com

Senior örömtánc: Társasági tánc (táncstudás és partner nem szükséges).

Szerda 11 óra. Vezetői: Almási Judit 06/30-729-2152

Alakformáló konditoria: kedd, csütörtök 19 óra.

Vezetői: Tompa Csilla 06-20/916-0607

Női tánc-harmónia, nőesség: Zenék a jó hangulatért, tánc a harmonikus mozgásért, gimnasztika-streching a szép idomokért. Szerda: 18–19 óra.

Vezetői: Szabó Csilla: 06-30/999-0702

Hangfürdő – Tibeti hangtálak csodálatos hangjai és a gongok:

május 7-e csütörtök 18.00. Vezetői: Eisenmann Tünde 06-20/455-9291

Nordic Walking- sportgyaloglás oktatás. Időpont: május 14-e,

csütörtök 9.30. Vezetői: Menyhérté Teri 06-30/313-3991

Tanfolyamainkról bővebb információ: Telefon: 278-2747;

e-mail: kiralyerdeimuvhaz@csepeivaroskep.hu

## RADNÓTI MIKLÓS MŰVELŐDÉSI HÁZ

1214 Budapest, Vénusz u. 2. | tel.: 278-2757  
e-mail: radnotimuvhaz@csepeivaroskep.hu

### TANFOLYAMAINK GYEREKEKNEK

Ringató: szerda, 9.15–9.45; 10.00–10.30; 10.45–11.15.

Vezetői: Venczel Mónika; www.ringato.hu

Új! Babás Bábos mesekuckó: kedd, 9.30–10 óra

dalok, mondókák, ölbébi játékok 6–18 hónapos babáknak. A foglalkozás

regisztrációhoz köti: www.babosmesekucko.hu; Varga Krisztina:

06-20/210-3770.

Bábos mesekuckó: kedd, 10–11 óra komplex fejlesztő foglalkozás

1,5–5 évesekre hangolva, vezető: Varga Krisztina;

www.facebook.com/babosmesekucko

English with Ildi, angol tanfolyam gyerekeknek: hétfő, 16.30–17.15

Jelentkezés: Geier Ildi: 06-20/547-4308; englishwithildi@gmail.com

Csep' Jazz Dance: Csoportbeosztás korosztályonként

### FELNŐTTEKNEK

Csikung és tajcsi: kezdő csoport, csütörtök, 10–12 és 17.30–19.30 óra.

Jelentkezés és további információ: Középut Csikung Budapest,

Fekete Szilvia: 06-20/460-9679

Hatha jóga: szerda, 17.30–18.30. Czine Erika jógaoktató: 06-30/860-8518

Capoeira Abolicao: kedd, 18.30–20.00; péntek, 19.30–21 óra

Gymstick: hétfő és csütörtök, 20–21 óra

Új! Flyboard fitness: Bosnyák Kitti: kedd, 9–10 óra; Tarnay Zsuzsa:

szerda, 20–21 óra. Egy új edzés módszer, amely egy speciális, ives

egyensúlyozó eszközre épül. Bejelentkezés szükséges az oktatóknál

személyesen vagy Messengeren: facebook.com/kitti.kulcsar.16;

facebook.com/zsuzsanna.tarnay

Jóga a mindennapi életben: kedd, 18–19.30

Zumba: hétfő és csütörtök, 19–20 óra. Érdeklődni lehet Vágási Szilvia,

fitneszoktatónál: 06-70/372-6314; http://facebook.com/Zumba for You

M.H. Jóga: hétfő, 14–16 óra

### KLUBOK, KÖRÖK

Horgolókör minden páros kedd, 17–19 óra. További részletek

és jelentkezés: Madarassy Judit: csepelihorgoloklub@gmail.com

Játsszunk együtt! Játékklub minden hónap első szerda, 14–17 óra

Kattanj a hálóra! Ingyenes számítógép- és internethasználati tanfolyam:

szerda, 18–20 óra

Bővebb információ: www.csepeivaroskep.hu/radnoti

www.facebook.com/radnotimuvhaz

## SZABÓ MAGDA KÖZÖSSÉGI TÉR

1214 Budapest, Simon Bolívar sétány 4–8. | tel.: 355-4032  
e-mail: szm.iroda@csepeivaroskep.hu

### CSEPELI NYUGDÍJASOKNAK SZÓLÓ INGYENES, ÉS KEDVEZMÉNYES PROGRAMJAINK:

Tartásjavító gerinctorna: hétfő: 9.45–10.45; péntek: 8.30–9.30

Hatha jóga: kedd: 10.00–11.00

Élettánc: Kéthetente változó: szerda: 9.00–10.30,

vagy csütörtök 17.00–18.30

Örökifjak Klubja: csütörtök: 10.00–11.30

### Kedvezményes:

Gerinctorna és Női jóga hangtállal Krisztivel és Hatha jóga Ildivel:

hétfő, csütörtök: 8.30–9.30

Kézimunka-kör: kéthetente péntek: 14.30–16.30

### TANFOLYAMAINK:

Zumba: hétfő, 18.00–19.00; szerda 18.30–19.30; Zumba-Gold:

szerda és péntek 10 órától. Vezetői: Zeitler-Pinelli Andrea 06-30/757-9311

Kung-fu: hétfő, 19.00–20.30; csütörtök: 18.00-19.30. Vezetői Pataki Gábor

Hastánc: kedd, 18.00–19.00 kezdőknek; csütörtök: pilates-stretching 1

8-tól 19 óráig; szintfüggetlen hastánc 19-től 20 óráig.

Vezetői: Tóth-Czirják Aliz alicelbellydance@yahoo.com

Varró tanfolyam kezdőtől a haladóig: péntek 17.00–20.00;

szombat 9.30–12.30. Vezetői: Flaskay Noémi 06-70/278-5349

Új! AIKIDO 14-től 99 éves korig. Hétfő és szerda: 18–20 óra.

Vezetői: Pusztai György 2. danos: 06-30/131-5859

Néptánc alsósoknak: hétfő, szerda, 16.15. Vezetői: Kreiszné dr. Paál Sára

06-30/381-0724. Felsősöknek: péntek, 17–19.30.

Vezetői: Varga Edit 06-30/301-3314

Vezetői: Varga Edit 06-30/301-3314

### KLUBOK

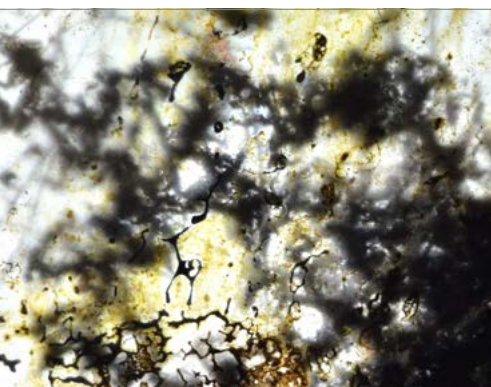
AA Klub: szerda, 18.00–19.00 óra



SZABÓ MAGDA  
KÖZÖSSÉGI TÉR

Információ: <http://www.csepeivaroskep.hu/szabomagda/>

<https://www.facebook.com/szabomagdakozossegitert/>



A Zuglói Művészek Új Társasága nevű csoport

## TALÁLKOZÁSOK

című kiállítása

A kiállítás megtekinthető  
2026. május 22-ig,  
hétfőtől péntekig 9.00-19.00 óráig.



Szabó Magda Közösségi Tér  
1214 Budapest, Simon Bolívar sétány 4-8.  
06 355 4032  
E-mail: csomagda.ind@gmail.com  
Hírlap: csepeivaroskep.hu/csepeimagyarul

## Csepeli Nyugdíjas Közösségi Ház

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

## Májusi program

### Zenei-irodalmi, ismeretterjesztő programok

**Május 14-e, 15 óra:** Zenék a balett nyelvén.

Előadó: Zelinka Tamás zenetörténész

**Május 29-e, 15 óra:** Klasszikus zenei koncert

### Úti beszámoló

**Május 15-e, 15 óra:** Nívódíjas épületek Magyarországon.

Előadó: Mikó Imre aranydiplomás építészmérnök, okleveles közgazdász.

Az előadás filmvetítéssel egybekötött.

### Kirándulás

**Május 21-e:** Kirándulás Pannonhalmára. A gyülekezés helye, ideje:

**Nyugdíjsház, 7.30.** A csoportot vezeti: Gráczerné Kapu Beáta,

kísérő: Vincze Ilona.

### Jogi tanácsadás

**Hétfőnként 14 és 17 óra között** polgári és közigazgatási kérdésekben

dr. Simonfalvi Éva ügyvéd ad tanácsot.

### Egészségmegőrző foglalkozások

Kímélő torna **minden hétfőn és pénteken 7.40 és 9.15 óra.**

Zenés torna: **minden szerdán 9 és 11 óra között.**

Görög tánc: **minden hétfőn 14 és 16 óra között.**

A táncokat bemutatja: Tóth Gyuláné

### Táncos szerdák

A zenét szolgáltatja: Somgyi Károly előadóművész.

Zenés-táncos délutánok **15 és 18 óra között.**

### Ének

A muzsika téged köszönt, jó barát. Énekelni, együtt lenni jó, énekelj velünk

**május 7-én és 21-én 11 és 12 óra között.** Vezető: Borlói Ildikó

### Angol

Kezdőknek és haladóknak. **Minden kedden 12 és 18 óra között.**

Oktató: Várkonyi Ágnes angoltanár

### Játékos délelőttök és délutánok

Kártyázni **minden hétfőn és csütörtökön 10 és 14 óra között,** a sakkozni

vágyókat szeretettel várjuk **hétfőtől csütörtökig 14 és 18 óra között.**

Kvizjáték: **május 7-én és 28-án 14 és 16 óra között.**

Játékvezetők: Szóke Márta, Nagy Ferenc

Programokra a regisztrált jelentkezőket tudjuk fogadni.

Regisztrálni a **06-1/278-0128**-as telefonszámon vagy

a **nyugdijshaz@csepeivaroskep.hu** címen lehet.

A változtatás jogát fenntartjuk.

Nyitvatartási idő: program szerint 8 és 19 óra között.

## CSEPELI MUNKÁSOTTHON

1215 Bp., Árpád u. 1. | Tel.: 276-7733 | www.csmoa.hu | csmo@csmoa.hu

**SZÍNHÁZ** **Május 9-e, 11 óra:** PITYPANG és LILI. Vidám, zenés bábéledés a Nefelejcs Bábszínházzal

**PROGRAM** **Május 21-e, 18 óra:** A könyvtárban, HOGY IS VOLT – ingyenes történelmi előadás-sorozat. Papanek László történész előadása: A huszitizmus. Csehek Magyarországon. • **Május 31-e, 8-12 óra:** 42. Országos Éremgyűjtő Találkozó és Börzenap a MÉE Csepeli Csoportjának szervezésében. A belépés díjmentes!

**TAMÁSI LAJOS IRODALMI KLUB** **Április 28-a, 16 óra:** Rózsássy Barbara József Attila díjas költő, a Magyar Írószövetség titkára új verseskötetének bemutatója. Közreműködnek: Katona Mária előadóművész ének, Szöllösi Dávid költő ének, mandolin. Műsorszerkesztő: Lengyel Géza költő

**KÖZÖSSÉGEK** **Aerobik:** hétfő, 17-18 óra; **Képzőművész-kör:** hétfő-szerda, 18–20 óra; **Éremgyűjtők:** hétfő, 15–17 óra; **Balettina Táncanoda:** kedd, 17–18 óra; **Akrobatikus Rock&Roll:** kedd, 16.30–18 óra; **Kártyaklub:** kedd-csütörtök, 14–18 óra; **Olvasó és Kiránduló Nagyik Klubja:** kedd, 10–12 óra; **Zumba:** hétfő és szerda, 18.30–19.30; **Stemmer Ferenc Fotóklub:** csütörtök, 14–18 óra; **Hastánc** (Erdei Melinda), csütörtök, 18–20 óra; **Klasszikus balett** (több csoport): csütörtök, 17-20 óra; **Senior örömtánc:** péntek 15.00-16.30; **1000 Színház-Színjátékok,** gyerekcsoport: 17–19 óra, felnőttcsoport: 19–21 óra; **Hastánc/Tahiti tánc** – Tóth-Czirják Aliz: péntek, 18–20 óra; **Nyugdíjas-tánc-klub:** vasárnap, 15–19 óra; **Dance Express Tánciskola:** hétfőtől péntekig: www.danceexpress.hu.

**GALÉRIA 21** **Augusztus 11-éig** ÉLNI JÓ! Sorsunk színei: A DOWN Alapítvány fotó- és művészterápiás műhelyének kiállítása.

**NÉPTÁNC** **Csepel Táncgyűttes:** szerda, 18–21 óra. **Csepeli Öregtáncosok Együttese:** kedd-péntek, 18–21 óra.

**INFORMÁCIÓK** További információk a programjainkról és közösségeinkről honlapunkon: csmo.hu és Facebook-oldalunkon található: facebook.com/csepe.li.munkasotthon. **Jegypénztári nyitvatartás:** hétfő és péntek 10-től 12 óráig; szerdán 16-tól 18 óráig. Tel.: Tel.: 06-1-276-7733 **Jegyvásárlás online:** csma.funcode.hu/events/129924

# APRÓHIRDETÉSEK

## SZOLGÁLTATÁS

**FESTÉST,** mázolás, burkolást, kőműves munkát vállalok, nyugdíjasoknak kedvezményrel. Bútorozgatással takarítással. Tel.: 06-30-422-1739

**EGYÉNI** vállalkozók könyvelését, esetleges bérszámfejtését vállalom reális áron. Tapasztalt, csepeli könyvelő: 06-30-481-0590

**EGYÉNI** vállalkozások könyvelését, illetve magánszemélyek részére pályázatok elkészítését vállaljuk. Tel.: 06-20-390-1077, 06-30-677-8937

**FAVÁGÁST,** gallyazást vállalok alpinechnikával, felelősségbiztosítással, akár szállítással is. Budapesten és környékén, valamint Fejér-megyében is. Tel.: 06-70-296-3231

**RELUXA,** redőny, alumíniumredőny (motoros is), napellenző, szalagfüggöny, szünyogháló, harmonikaajtó, redőnyjavítás is. Kiss Zoltán Tel: 06-20-9575-038, weboldal: kissz.hu

**ASZTALOSMESTER** mindenféle asztalosmunkát vállal. Fa és műanyag ajtó, ablak, bútorgyártás, javítás. Helyszíni felméréssel. 06-20/9-579-533

**TETŐDOKTOR!** Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítás, bádgozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SÓS munkák: 0630/622-5805, 0620/952-2327

**PRECÍZ,** tiszta festés rövid határidővel. Lakás, iroda, üzlethelyiség festése korrekt áron, garanciával. Ingyenes felmérés, megbízható csapat, számlaképes kivitelezés. Tel.: 06-70 515 88 85

**TETŐÉPÍTŐ!** Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítás, bádgozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SÓS munkák: 06-30/4558-962, 06-20/7730-499

**REDŐNYSZERELÉS,** -javítás, gurtncsere akár hétfőig is. 0670/593-0911, Nagy Martin

**FELÚJÍT**



**Micó Fogadó és Étterem**  
1214 Budapest, II. Rákóczi F. út 480.

Kisvendéglővel és szálláshellyel, hagyományos, magyaros ízű ételekkel, kedves, vendégcentrikus kiszolgálással várjuk régi és új vendégeinket.

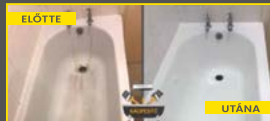


Szállás és asztalfoglalás:  
06 30 236 2550

Kisebbségi családi rendezvények lebonyolítását vállaljuk.

## KÁDFESTÉS KÁDAJTÓ BEÉPÍTÉS

Régi és kopott fürdőkádját egy kádfestéssel újjávarázsoljuk.



a biztonságosabb belépésért

100%  
VÍZZÁRÁS



- NEM SZÜKSÉGES KÁDCSERE
- NÉHÁNY ÓRA ALATT
- ORSZÁGOS KISZÁLLÁSSAL

Hívjon még ma! 06-30/227-7637

**Gluténmentes pékség és cukrászda**  
Bp. XXI. ker. II. Rákóczi F. út 144/A  
(Csepeli HÉV Karácsony Sándor utcai megállójánál)  
Nyitva: Hétfő-Szombat 9:00-18:00  
www.kiarabakery.hu Tel: +36 30 236 5042



Festékraktárba kersünk bekeverő és kiserelő munkatársat 2 műszakos munkarendbe 23. kerületbe.

Bérezés br. 435.000 - 500.000 Ft-ig pozíciótól függően.

Feladatok: gépek kezelése, beállítása, vödrök szalagra helyezése, árumozgatás

Érd.: 06-70-300-6015

Temetések teljes körű ügyintézés



Angyalilek Temetkezési iroda

1211 Budapest II. Rákóczi Ferenc út 142.  
(Csepel Korzó Üzletház)  
Tel.: 06 70 944 4716

www.angyalilektemetkezes.hu

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00-15.30 óra

Szenvedélyed a nehézgépek precíziós kezelése? Stabil munkahelyet keresel Csepelen?

Az **INTER-METAL** több, mint 25 éve a hazai fémhulladék piac meghatározó szereplője!

**FORGÓRAKODÓS NEHÉZGÉPKEZELŐ**  
munkakörbe keresi új munkatársát

Fő feladataid: Forgóarakodó-, markoló gépekkel (4511 gépcsoport) fémhulladékok üzemszerű le- és felrakodása, egységgrakomány képzése. Előnyt jelent a nehézgépkészítői OKJ-s vizsga (járműre szerelt daru (4451) és komténeremelő (4374))

Hosszú távú munkalehetőség egy stabil csapatban, bejelentett munka korrekt bérezéssel, egyéb juttatások, kultúrált munkakörnyezet, kiszámítható, egyműszakos munkarend hétfőtől péntekig.

Munkavégzés helye:

Inter-Metal Recycling Kft. csepeli telephelye, 1211 Budapest, Budafoki út 5-7.

Jelentkezés és részletek:

https://intermetal.hu/kapcsolat/allasajanlatok vagy nagy.judit@intermetal.hu mail-címen.

További információ: +36 30 788 1392

**CSEPEL**  
AUTÓSISKOLA  
Csepel Autósiskola Kft.  
1211 Bp., Kossuth Lajos u. 17.  
+36 1 427 0316, +36 30 670 4492

Tanfolyamaink folyamatosan indulnak.

Csepel bejáratánál, a Kossuth Lajos utcában, a gimnáziummal szemben működik autósiskolánk.

Könnyen elképzelhető, hogy a szüleid és akár a nagyszüleid is már itt tanultak meg autót vezetni, hiszen több mint 50 éve működünk ezen a helyen.

Barátságos környezetben, udvarias csapat várja mindazokat, akik jogosítványt szeretnének.

Jogosítvánnyal rendelkezők számára gyakorló órák.

Mozgássérültek és automata váltós gépkocsi oktatás!

Forgalmi vizsga Csepelen.

MÁJUS 29-IG  
**MINDEN 15.**  
VENDÉGÜNK  
FOGYASZTÁSA  
**INGYENES!**

Csatlakozz hozzánk  
a Duna Garden Bisztróban,  
és ünnepelj velünk!

Asztalfoglalás:

dunagarden.hu

+36 30 160 7103

1203 Budapest, Vízisport utca 12-18/A

MEGÚJULTUNK!



Életöröm, ahol az  
időskor egy új  
lehetőség



Egy épület, három ellátási forma



Szabadság háza (Nyugdíjsház)

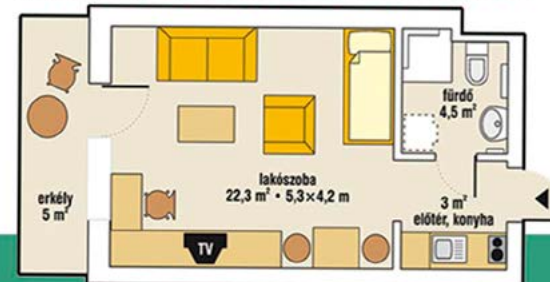


Biztonság kertje (Idős otthon)



Megértés ligete (Demens)

Jelentkezzen, válassza ki önálló lakását, és költözzön mielőbb!



eletorom.hu

+36 88 688 100



Melletted vagyunk lélekkel, ismerettel!

**0035**  
EVANGELIKUS.HU

Istvánt az evangélikus nevelőszülői hálózat segíti céljainak elérésében.

Egyházi és civil 1%-os felajánlásával támogassa Ön is az evangélikus egyház munkáját!

1%



**BORBÉLY LÉNÁRD**  
CSEPEL POLGÁRMESTERE

# LÉPJ KI A KOMFORTZÓNÁDBÓL!

A legkeményebb bátorságpróba

**JELENTKEZZ CSEPEL  
LEGEXTRÉMEBB VERSENYÉRE!**

Helyszín: Csepel,  
Bokros utcai Szabadidő Park

**2026. május 10.**  
(vasárnap) 10:00 órától

# CSEPELI EXTRÉM TUSA



2 km felejthetetlen élmény és  
izgalmas akadályok!

Egyedi éremmel várunk a célban,  
hogy sose felejtse el ezt a kalandot!

Gyalog, kerékpárral vagy rollerrel érkezettek,  
mert parkolási lehetőség csak korlátozott  
számban áll rendelkezésre!

Az eseménnyel és nevezéssel  
kapcsolatban további információk:  
[sportsziget@budapest21.hu](mailto:sportsziget@budapest21.hu)

**A BÁTORSÁGOD TE HOZOD, A KIHÍVÁST MI ADJUK!**

BUDAPEST XXI. KERÜLET  
CSEPEL ÖNKORMÁNYZATA



**CSEPELI  
SPORTSZIGET  
PROGRAM**

