



csepeli hírmondó

A XXI. Kerületi Önkormányzat lapja

XVII. évfolyam 14. szám | 2026. július 15.



MEGÚJULT A BÉKE TÉRI KÖZÖSSÉGI SPORTPÁLYA



A gyógyítás és a megelőzés
szolgálatában

6. OLDAL



Ötéves a Csepeli
Napközi Tábor

7. OLDAL



Világbajnok ökölvívó segíti
a csepeli bokszoikat

17. OLDAL

ELKEZDŐDÖTT A KAZINCZY ISKOLA FELÚJÍTÁSA

Újabb állomásához érkezett a Csepeli Gyermeksziget Program iskolafelújítási programja: elkezdődött a Kazinczy Ferenc Értékközvetítő és Képességfejlesztő Általános Iskola udvarának rendbetétele. 2020 óta ez már a hetedik iskola, amely teljes egészében önkormányzati forrásból újul meg.

A beruházás több ütemben valósul meg: egyrészt felújítják az iskola teljes udvarát. Megújulnak a burkolatok, korszerű kültéri bútorokat és játékeszközöket telepítenek, új zöldfelületek és öntözőrendszer létesül. Lesz – többek között – egyedi tervezésű szatelli, kültéri asztalok padokkal, hulladékgyűjtők, ivó-

fotó: Tóth Beáta



kutak, új kandeláberek, kültéri kerékpártárolók, pingpongasztal, játszóvár, kültéri sakkasztal és csocsó.

A következő ütemben a meglévő felülvilágítók bontása és újjáépítése történik. A tervek alapján új hő- és vízszigetelt

tetőfelület alakítanak ki nyitható bevilágító kupolákkal. Ezután kerül sor a homlokzat részleges felújításra, illetve a kerítés rendbetételére.

Ez év szeptemberében már a felújított iskolában kezdődik el a tanév.

KIKAPCSOLT KÉPERNYŐK, BEKAPCSOLT KÖZÖSSÉGEK

Csepel önkormányzata a Humán Szolgáltatások Igazgatóságával (HSZI) együttműködve 3,2 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyert el arra, hogy a 15 és 35 év közötti fiataloknak egy közösségi platformot hozzon létre. Ezt az összeget kipótolva nyílik meg július 20-án, 14 órakor az a hely, ahol különféle programok, találkozók, beszélgetésekre alkalmas terek várják a résztvevőket.

A helyszín a Családsegítő Közöségi Ház (1215 Budapest, Csete Balázs u. 5.), ahol minden adott a személyes találkozásokhoz. Lesz itt csendes szoba, ami elvonulásra alkalmas helyiség, beszélgetőboxok, és mentális tanácsadó sarkok, ami a szakmai segítségnyújtás helyszíne. A házban lesz úgynevezett kutyümentes

zóna, ami az online térből való kiszakadást segíti. Rendszeres programokkal és szolgáltatásokkal – drogprevenció, konfliktuskezelés, kreatív önkifejezés, zeneterápia – várják a fiatalokat. Hetente lesz pingpongbajnokság, de lehet csocsózni, bokszozni és társasjátékozni is. Szerveznek majd szépségterápiát, ahol önismeretet, higiéniát és tudatos megjelenést segítő kreatív foglalkozások lesz-

nek. Várják majd a fiatalokat az erőszakmentes kommunikációt és konfliktuskezelést fejlesztő tréningekre, de elindulnak a művészeti és mentori programok is a közösségi fotózástól az egyetemisták által vezetett korrepetálásokig. Ahogy **Borbély Lénárd** polgármester elmondta, sokszor beszélget fiatalokkal a különböző kerületi eseményeken, s azt tapasztalja, hogy okos, megfontolásra érdemes ötleteik vannak. „Szeretnénk őket még inkább bevonni a közösségépítésbe, arra biztatjuk őket, hogy mondják el őszinte véleményüket, javaslatukat az őket érintő kérdésekben. Ősztől a diákönkormányzatok aktív közreműködését is várjuk ebben, de addig is arra biztatjuk a kerületi fiatalokat, hogy segítsenek ötleteikkel abban, hogy a platformot még inkább a magukénak érezhessék.”



MEGÚJULT A BÉKE TÉRI KÖZÖSSÉGI SPORTPÁLYA



Átadták a teljes körűen felújított és korszerűsített Béke téri közösségi sportpályát, amelyet az Aktív Magyarország Program Községi Sportpálya-felújítási Programja 25 millió forinttal támogatott. A fejlesztéshez az önkormányzat közel 50 millió forintos saját forrást biztosított. A beruházás célja, hogy a környéken élők ismét egy biztonságos, korszerű sportteret vehessenek birtokba, amely egyaránt szolgálja a szabadidős sportolást és a helyi sportéletet.

Borbély Lénárd polgármester köszöntőjében kiemelte: az elmúlt években számos átfogó fejlesztés történt a kerü-

letben, amelyek keretében megújultak a bölcsődék, az óvodák és az egészségügyi intézmények. Hangsúlyozta, hogy a korszerűsítések az iskolákban folytatódhatnak: a tavalyi rendbe tett Kölcsey Ferenc Általános Iskola után az idei évben, az első ütemben a Kazinczy iskola tetőszerkezetét és udvarát újítják fel, a Katona József Általános Iskola pedig új épületrésszel bővül. Hozzátette: az Aprajafalva Óvoda új épületet kap, és Királymajorban a Kádár Katalin Óvoda előtti közterület is megújul.

A Béke térrel kapcsolatban elmondta: a projekt részeként a teljes területrendezésre is sor kerül, az őszi füvesítési munkálatok mellett a lakosság kérésére

új fákat is ültetnek a környező közterületre. „Remélem és kérem, hogy közösen vigyázzunk az új pályára. Azt szeretném, ha a jövőben minél több boldog gyermekzsivajt és gólörömet lehetne hallani erről a térről” – fogalmazott **Borbély Lénárd**. A korábbi, rossz állapotú pálya helyén mostantól modern, rekortánborítású közösségi sporttér várja a mozogni vágyókat. Új streetballpalánkok és grundkapuk szolgálják a sportolást, miközben a környezet is megújult. Felújították a kerítést, új térköves járdát építettek, új padot és hulladékgyűjtőt helyeztek ki. A sportpálya hamarosan ivókúttal is bővül, a nyári meleg miatt a zöldterületi munkákra idén ősszel kerül sor: füvesítéssel és fasorral teszik teljesé a környezetet.



A felújított pálya átadásán jelen volt még többek között **Szakos Gábor**, az Aktív Magyarország képviselője, a Közös Csepelért Polgári Egyesület képviselői is. A sportpálya átadását az ünnepélyes szalagátvágás után **Zahoczki Bence** freestyle focibemutatója zárta. | PE



A korábbi, rossz állapotú pálya helyén mostantól modern, rekortánborítású közösségi sporttér várja a mozogni vágyókat

fotó: Tóth Beáta és VTF

TÓTH ILONA EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT: FÓKUSZBAN A SZAKRENDELÉSEK

BŐRGYÓGYÁSZAT ÉS FÉNYVÉDELEM

Egészségügyi sorozatunkban ezúttal a bőrgyógyászati szakrendelés kulisszái mögé kalauzoljuk el olvasóinkat, ahol jelenleg két szakorvos és négy szakasszisztens dolgozik a páciensek színvonalas gyógyításáért. A rendelés nem beutalóköteles és előzetes időpont-kérés sem szükséges az igénybevételéhez. Ugyanakkor a betegek hatékony ellátása érdekében az észlelt bőrelváltozások elsődleges vizsgálata és ellátása a házi-orvosnál történik. Amennyiben a házi-orvosi ellátás után nem javul a beteg állapota, abban az esetben irányítják a pácienseket a szakrendelésre további kezelés céljából.

A LEGGYAKORIBB NYÁRI PANASZOK

„Bőrgyógyászati szakrendelésünket leggyakrabban rovarcsípések okozta kiütésekkel, hólyagok kezelésével, bőrfertőzésekkel, csalánkiütéssel és allergiás, viszkető bőrkiütésekkel keresik fel a pácienseink, de a vírusos szemölcsök, a pikkelysömör, valamint az anyajegyek, a jó és rosszindulatú bőrdaganatok vizsgálata is a mindennapi profilunk részét képezi” – ismertette dr. Rencsár Éva szakrendelésvezető főorvos. Hangsúlyozta, hogy a tudatos bőrápolás alapja a mindennapos fényvédelem, amely nem csupán esztétikai, hanem komoly egészségvédelmi kérdés is. A Napból érkező ultraibolya sugárzás két legveszélyesebb tartománya az UVA és az UVB. Az UVB-sugarak a bőr felszíni rétegeit károsítják, közvetlenül roncsolják a celluláris DNS-t, és napégést okoznak. Ezzel szemben a hosszabb hullámhosszú UVA-sugarak mélyebbre hatolnak az irhába, ahol krónikus szabadgyök-képződést indítanak el, ami lebontja a kollagén- és elasztinrostokat. Ez a folyamat

az úgynevezett fotoöregedés, amely korai ráncokhoz és pigmentfoltokhoz vezet, de a legnagyobb kockázatot mégis a bőrdaganatok, mint a melanoma vagy a spinalioma kialakulása jelenti. „A bőrgyógyászok kedvelt mondása, hogy a bőr sosem felejt, ugyanis a bőrsejteken elszorított UV-károsodások és a súlyos leégések életünk során mind összeadódhatnak” – figyelmeztetett a szakember.

HOGYAN VÁLASSZUNK ÉS ALKALMAZZUNK FÉNYVÉDŐT?

A hatékony védekezéshez elengedhetetlen a széles spektrumú fényvédők használata. A főorvosnő elmondta, hogy az

SPF 30-as vagy 50-es fényvédőt kell alkalmazni, mivel az UVA-sugarak a felhőkön és az ablaküvegen is áthatolnak. A választott fényvédő hatásainak korlátaival is tisztában kell lennünk, így általában két-három óránként, illetve intenzív verejtékezés vagy fürdés után is érdemes újra alkalmazni azokat. A szakrendelés-vezető kiemelte azt is, hogy az az eddigi klasszikus tanács, miszerint 11 és 15 óra között kerüljük a napozást, a klímaváltozás következtében mára módosult. Napjainkban már a kora reggeli órákban is erős UVB- és UVA-sugárzásnak vagyunk kitéve, és ez a terhelés egészen késő délutánig fennáll.

ÉLETET MENTHET A KORAI ANYAJEGYVIZSGÁLAT

A hatékony fényvédelem mellett különösen fontos bőrünk rendszeres önellenőrzése, amelynek elengedhetetlen része az időszaki bőrgyógyászati anyajegyvizsgálat. „Kifejezetten ajánlott a festékes anyajegyek dermatoszkópos vizsgálata a napozási szezon előtt, illetve közvetlenül utána” – tanácsolja dr. Rencsár Éva. A főorvosnő nyomatékosan kéri a pácienseket, hogy ha bármilyen elváltozást észlelnek az anyajegyükön – legyen az viszketés, színeltérés, szabálytalan alak vagy hirtelen növekedés –, azonnal forduljanak szakorvoshoz. Az évek során a csepeli szakrendelésen is számos esetben sikerült az idejében felfedezett rosszindulatú elváltozást hatékonyan kezelni, aminek a kulcsa az időben történő felismerés, valamint a melanomák kezelési lehetőségeinek folyamatos bővülése. A korai, pontos diagnózis felállítása ráadásul már a kerületünkben is elérhető segítség, hiszen a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálatnál egy modern, digitális dermatoszkóp támogatja a szakemberek munkáját. | PE



EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK ÜNNEPE

Július 1-je Semmelweis-nap, amit a rendkívüli hőség miatt később, július 7-én tartottak meg a Királyerdei Művelődési Házban. Ebből az alkalomból köszöntötte a csepeli egészségügyi dolgozókat Borbély Lénárd polgármester, Vámosi Ágnes, a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat főigazgatója és Cseri István orvosigazgató.



fotó: Tóth Beáta



Az ünnepségen az Egészségügyi Szakdolgozói Kamara elismerését vehette át Varga-Kincses Csilla műtési szakasszisztens. Köszöntötték dr. Oláh Ilonát, aki több évtizedes, kiemelkedő szakmai munkájának és az egészségügyi ellátás fejlesztéséért végzett elhivatott tevékenységének elismeréseként Batthyány-Strattmann László-díjban részesült. (Interjúnk a 6. oldalon.)

Az ünnepségen polgármesteri kitüntetésben részesült: Ádámszki Emília iskolavédőnk, dr. Lakatos Tamás ortopéd szakorvos, szakrendelést vezető főorvos, Radványi Béláné sebészet-traumatológiai vezető asszisztens, dr. Rencsár Éva bőrgyógyász szakorvos, szakrendelést vezető főorvos, Szabóné Kirchner Krisztina belső ellenőrzési vezető, Üveges Katalin ápolási igazgató, dr. Szatmári Ildikó házi-orvos, dr. Elsászer Anna fogorvos, dr. Kolman Tímea házi gyermekorvos, gyermek-gasztroenterológus.

Ádámszki Emília iskolavédőnk megbecsülését jól jelzi a Családhaló díjra történt feltevése, amely több ezer lakossági szavazat eredményeként valósult meg. Több évtizedes, példaértékű szakmai munkája, a csepeli családokért végzett önzetlen szolgálata példaértékű a kerület egészségügyi dolgozói körében. „Csepelen 2009-ben kezdtem el dolgozni kerületi védőnőként. A civil szervezetekkel együttműködve újjászerveztük a helyi családi és várandós klubokat: a



kezdemenyezés országos szakmai elismerésben részesült. Számos tennivaló akadt az anyaothonban és a gyermekotthonokban. A Családvédelmi Szolgálat védőnőjeként több olyan program elindításában vállaltam szerepet, amelyek a gyerekek, a fiatalok és a családok egészségét, valamint esélyegyenlőségét szolgálták. Iskolavédőnként a legfontosabb feladatom a prevenció, az, hogy a munkatársaimmal felismerjük az iskoláskorúakat érintő bajokat, s elirányítsuk őket a megfelelő szakemberekhez. Már a nyolc-tíz-tizenkét éveseknél észrevehetjük azokat a tüneteket, amelyek később egészségügyi, mentális problémákhoz vezethetnek. Kellő odafigyeléssel, kötelező szűrővizsgálatokkal észlelhetjük, hogy a fiatalok segítségre szorulnak. Fontosnak tartom, hogy az érintettek érezzék a támogatásunkat, megerősítsük az énképüket, megbeszéljük nemcsak velük, hanem szüleikkel is a problémáikat. Legbüszkébb a munkatársaimra és a főnökeimre vagyok, mert egymagam nem tudnám ellátni a feladataimat. Szükség van a támogatásukra, a belém vetett bizalmukra. Jóleső érzéssel tölt el, hogy a különféle intézmények rendszeresen visszahívnak programjaikra, szeretettel várnak a találkozásainkon.”

Dr. Rencsár Éva főorvosnő méltatásában megemlítették, hogy közel öt évtizedes orvosi pályafutással rendelkezik. Bőrgyógyász főorvosként és



szakrendelés-vezetőként hosszú évek óta magas színvonalon irányítja a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat bőrgyógyászati szakrendelését. Immár 45 éve szolgálja a csepeli lakosság egészségét. Sokszor a lehetetlennek vetekszik az a feszített munkatempó, az a magas beteglétszám, amelyet nap mint nap ellát. „Kerületünk bőrgyógyászati szakrendelés tekintetében azon ritka intézmények közé tartozik, ahol a mai napig előjegyzés nélkül fogadjuk a pácienseket. A szomszédos Szigetszentmiklóson például négy hónap a várakozási idő, de más környéki településen hat hónap is lehet. Hetente három nap rendelék reggel nyolctól délután hat óráig. Beutaló nélkül kereshetnek fel, s a várakozási idő nálam maximum két és fél óra. Naponta átlagosan 100-120 beteget látok el, de májusban volt egy alkalom, amikor egyetlen nap 177 páciens keresett fel, ami csúcsnak számít. Aznap nem volt orvoskolléga, három asszisztenssel együtt fogadtuk a pácienseket tíz órán át. Csepelre 1981-ben jöttem dolgozni, mert az akkori tanácselnök megígért egy lakást, de végül három gyerek után Gazdagréten jutottunk otthonhoz. Jelenleg Gyermelyen lakom. Nyugdíjas orvosként végzem a munkám, a családom félt is, hogy a nagy megterhelésnek nem lesz jó vége, de a betegek szeretete itt tart. Amikor a Csepeli piacon végigmegyek, s találkozom a betegekkel, ismerősökkel, odajönnek hozzám, és kérik, ne menjek innen, mert ragaszkodnak hozzám. Ez nagyon megható, tehát még folytatom a munkám.” | cs. a.

A GYÓGYÍTÁS ÉS A MEGELŐZÉS SZOLGÁLATÁBAN

Példamutató szakmai elhivatottságáért, a prevenció és a cukorbeteg gondozása terén végzett, országos jelentőségű munkásságáért Batthyány-Strattmann László-díjban részesült dr. Oláh Ilona csepeli orvos. A Magyar Diabétesz Társaság Családorvosi Munkacsoportjának alapító elnöke Semmelweis-nap alkalmából vehette át a rangos elismerést.

A doktornő családi indíttatásból választotta az orvosi pályát, nagypapja közkedvelt körzeti orvos volt Hajdúdorogon. Az őt övező tisztelet, a róla szóló történetek már egész korán e hivatás felé terelték. Diplomáját 1979-ben szerezte meg a Debreceni Orvostudományi Egyetemen, amelyet az évek során belgyógyászati és háziorvostani szakvizsgákkal, majd diabetológia- és hypertoniológia-licenzvizsgával egészített ki. Negyven évvel ezelőtt, 1986-ban kezdte meg munkáját Csepelen. Pályafutása elején hét évig a Bajcsy-Zsilinszky Kórház kardiológiai osztályán dolgozott, de a legfőbb álma mindig a háziorvosi praxis volt. Vallja, hogy a tárgyi tudás mellett a türelem, az empátia és a kitartás a legfontosabb értékek a hivatásban, hisz ezeknek köszönhetően még a mai adminisztratív teendők tengerében is meg lehet találni a gyógyítás valódi örömet.

VÁLTOZÓ SZEREPEK A CSALÁDORVOSLÁSBAN

„A háziorvosi ellátás az elmúlt évtizedekben óriási változásokon ment keresztül. Míg nagypapám idejében a körzeti orvosok kisműtéteket végeztek és szüléseket vezettek elenyésző adminisztráció mellett, addig mára a karnyújtásnyira elérhető szakrendelések miatt a manuális tevékenységek háttérbe szorultak. A háziorvosi munka jelentős részét – az akut esetek ellátása mellett – a krónikus, nem fertőző betegségek gondozása teszik ki, különösen a metabolikus tünetegyüttes alapján kialakuló szív- és érrendszeri betegségek. A háttérben egyre gyakrabban áll 2-es típusú cukorbetegség” – magyarázza a doktornő, hozzáfűzve: ezen a nehézsé-

gen kívánt változtatni a Magyar Diabétesz Társaság Háziorvosi Munkacsoportja, melyet alapítóként és tizenegy éven át elnökként vezetett. Céljuk kezdettől fogva, hogy a cukorbeteg gondozásában nagyobb teret engedjenek a háziorvosoknak. „Egy friss kompetenciabővítési rendeletnek köszönhetően a családorvosok számos szakterületen, többek között a cukorbeteg ellátása során immár maguk is felírhatnak modern készítményeket, kísérhetik a betegek útját, ami nemcsak az ellátást teszi hatékonyabbá, hanem jelentősen tehermentesíti a szakrendelőket is.”

BELGYÓGYÁSZAT ÉS DIABETOLÓGIA

Ahogy a doktornő meséli, egykori kardiológiai munkája során került közelebbi kapcsolatba a diabetológiával. Észrevette, hogy a szívinfarktuson átesett betegek jelentős része kezeletlen cukorbetegségben szenved. Amikor 25 évvel ezelőtt felkérték a kerületi belgyógyászati szakrendelés ellátására, elhatározta, hogy elmélyíti a tudását ezen a területen. Éveken át járt továbbképzésekre és konferenciákra, valamint tapasztalatot gyűjteni a Szent Imre Kórházba, **Kerényi Zsuzsanna** főorvosnőhöz, majd **Kerényi főorvosnő** és csapata csatlakozását követően a csepeli belgyógyászati rendelésből szépen lassan egy magas színvonalú diabetológiai szakrendelés vált ki. Később ennek a szakrendelésnek volt hat éven át szakrendelés-vezető főorvosa **Oláh Ilona** doktornő. Irányítása alatt került kialakításra az alsó végtagi amputációk megelőzését célzó diabéteszláb-vizsgálati rendelés, ahol a cukorbetegség következtében kialakuló ér- és idegbántalom szűrése zajlik, évente hozzávetőlegesen kétezer kerületi beteget érintve. „A mindennapi praxisomban a súlyos, elhanyagolt esetek mellett szerencsére többségben vannak azok a páciensek, akik egyre tudatosabbak, odafigyelnek magukra, együttműködnek az egészségük érdekében.” A doktornő büszkén emlékezett vissza egy 1995-ös, nagyszabású lakossági szűrővizsgálatra, ahol számos olyan beteget sikerült kiszűrni, akik a cukorbetegség előszobájá-



Dr. Oláh Ilona

fotó: Tóth Beáta

ban, a prediabétesz fázisában voltak. Az eltelt évtizedek alatt a páciensek nem váltak cukorbeteggé, mert megfogadták az életmódbeli tanácsokat, és szigorúan odafigyelnek az egészségükre.

TUDOMÁNYOS MUNKA ÉS CSALÁD

A Batthyány-Strattmann László-díj **dr. Oláh Ilona** számára jóleső elismerés, bár szerényen hozzáteszi: sok olyan elhivatott kollégája van, aki szintén megérdemelné ezt a kitüntetést. A doktornőnek az orvostudomány a hobbi is, szabadidejében folyamatosan tudományos munkát végez, előadásokra készül, és rendszeres résztvevője a diabetológiai és háziorvosi kongresszusoknak.

A sűrű hétköznapi mellett a legnagyobb kikapcsolódást a családja jelenti, a szabadidejét legszívesen három fiúunokájával tölti, akikkel gyakran kirándul, sakkozik. Emellett igyekszik aktívan sportolni: rendszeresen tornázik, kerékpározik, gyalogtúrákra jár, nyaranta pedig elmaradhatatlan számára a balatoni úszás. A doktornőt a szív- és érrendszeri betegségek elleni küzdelem iránti mély elkötelezettség motiválja, legfőbb célja pedig az, hogy a kerületi betegek minél tovább, és a lehető legnagyobb egészségben élhessék a mindennapjaikat. | Potondi Eszter

ÖTÉVES A CSEPELI NAPKÖZIS TÁBOR

Öt éve adták át a teljesen felújított Csepeli Napközis Tábor. A civil összefogással megmentett, az önkormányzat által visszavásárolt Hollandi úti ingatlan komplex beruházással született újjá.

A terület a sikeres struktúraváltásnak köszönhetően mára a helyi gyerekek szünidei sport- és élménközpontjává, valamint a közösségi élet meghatározó színterévé vált. A védett dunai környezetben létrehozott, modern és tartalmas táboroztatás színes programokkal segíti a helyi családokat a nyári szünetben.



TEMATIKUS HETEK

A tábor szakmai vezetése a régi, hagyományos táboroztatási forma helyett igyekezett új élettel, valamint modern pedagógiai szemlélettel megtölteni a programokat. A fenntarthatóság és a szakmai színvonal növelése érdekében a gyerekeket korosztályonkénti bontásban, külön csoportokban helyezik el. A nyári turnusok mindegyike egy-egy önálló, zárt tematikus hét köré épül, amelyeken a csepeli sport- és szabadidő-egyesületek, valamint a Csepeli Városkép Kft. munkatársai biztosítják a minőségi, ismeretterjesztő és hagyományőrző foglalkozásokat.

A programkínálat gerincét a kulturális, tudományos, művészeti és sportélmé-

nyek alkotják. A rendkívül népszerű helytörténeti héten a gyerekek játékos formában ismerkedhetnek meg a kerület múltjával, kulturális értékeivel, miközben olyan rendhagyó tevékenységeket próbálhatnak ki, mint a jurtaépítés, a kovácmesterség vagy az íjászat. Hasonlóan sikeresek a tudománnyal foglalkozó hetek, ahol a diákok a biológia és a humán tudományok világába nyerekhetnek betekintést. A fizikai aktivitást és az egészséges életmódot a sporthetek támogatják, ahol a helyi egyesületek bevonásával sokféle sportot próbálhatnak ki a résztvevők.

GYEREKZSIVAJ, ÉLMÉNYEK, JÁTÉKOK

A táborozás első hetét idén a Felfedező tábor nyitotta meg. A következő hetekben pedig mindig új tematika gondoskodik arról, hogy a gyerekek változatos és tartalmas vakációt tölthessenek együtt.

Az önkormányzat számára a csepeli családok és gyerekek támogatása kiemelten fontos, ezért a nyári napközis tábor idén is rendkívül kedvezményesen biztosítják a kerületieknek. A szervezők célja, hogy a gyerekek sok új barátot, rengeteg élményt és felejthetetlen nyári emléket szerezzenek az elkövetkező hetekben.



fotó: Tóth Beáta



LOCSOLÁS, IVÓKUTAK

Az idei nyári időjárás ismét komoly kihívás elé állít mindenkit. A nagy meleg és a csapadékhiány nemcsak az embereket, hanem Csepel zöldfelületeit és a kerület több mint 100 ezer közterületi fáját is próbára teszi. A Csepeli Városgazda munkatársai egész nyáron folyamatosan dolgoznak azon, hogy megóvják növényeiket a kiszáradástól: havonta közel 1 millió liter vízzel öntözik a kerület fáit. A locsolás hétköznapiakon és hétvégén is egész nap zajlik, nyáron megerősített kapacitással, 3-4 locsolóautóval és 6-8 munkatárssal. A szakmai tapasztalatok alapján a Csepeli Városgazda már nem használ öntözőzsákokat, mivel azok nem biztosították megfelelően a fák szellőzését, gyakran eltömődtek, és

a víz sem jutott el egyenletesen a gyökérzetéhez. A nyári forróságban ráadásul túl is hevülhettek, ami károsíthatta a fiatalabb fákat. Ehelyett továbbra is a fatányérba történő öntözés a leghatékonyabb megoldás.

Ha az ön lakóhelye közelében fiatal közterületi fa áll, és lehetőségük van rá, kérjük, locsolják meg a kora reggeli vagy az esti órákban. Ezekben az időszakokban a víz hatékonyabban hasznosul, és minden egyes vödör hozzájárul ahhoz, hogy a növények könnyebben átvészeljék a hőséget.

VÍZ A KULACSBAN

Csepelen számos köztéri ivókút áll a lakók rendelkezésére, így egy séta, kerékpározás, futás vagy játszótérezés közben

is könnyen újratölthető a kulacs, vagy egyszerűen felfrissülhetünk egy pohár hideg ivóvízzel. Ivókút található például a Daru-dombon (itt három is van), a Görgey és az Iskola téren, a Kalózhajós játszótéren, a Bajcsy-Zsilinszky utcai lakótelep központi játszóterén is.



Az ivókutak teljes listája:



MARAD A JÁRATRITKÍTÁS A 948-AS BUSZNÁL

A BKK fenntartja a 948-as éjszakai autóbusz menetrendjének módosítását, így a Csepel-Királyerdőt érintő járat a jövőben az éjszakai köztes időszakában óránként közlekedik majd. **Borbély Lénárd** polgármester korábban levélben kérte, hogy a jelenlegi, félórás követési idő maradjon meg a teljes éjszaka során, ám a közlekedésszervező ezt nem támogatta.

A BKK még a menetrend bevezetése előtt tájékoztatta az önkormányzatot arról, hogy a 948-as autóbusz az éjszaka elején és végén továbbra is 30 percenként jár majd, a köztes időszakban azonban 60 percre növelik a követési időt. A társaság szerint a módosított útvonalnak köszönhetően közvetlen kapcsolat jön létre a Határ út metróállomással, így például a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtér is könnyebben elérhetővé válik az éjszakai órákban. **Borbély Lénárd** polgármester



válaszlevelében megköszönte, hogy a BKK a társadalmi egyeztetés során több önkormányzati javaslatot is figyelembe vett, ugyanakkor jelezte: a 948-as járat köztes időszakra tervezett, 60 perces követésével továbbra sem értenek egyet.

Az önkormányzat álláspontja szerint ez a jelenlegi szolgáltatási színvonal csökkenését jelent a Csepel-Királyerdőn élők számára, ezért kérte, hogy a BKK őrizze meg a félórás követést ebben az időszakban is. A BKK válaszában nem változtatott a korábbi döntésén. Kiemelte ugyan, hogy hétköznapi napokon hajnali 1 óráig, hétvégére virradó éjszakákon pedig hajnali 3 óráig továbbra is 30 percenként közlekedik a 948-as autóbusz.

A csepeli önkormányzat továbbra is azt az álláspontot képviseli, és szükség esetén ismét kezdeményezi a 948-as járat követési rendjének felülvizsgálatát.

ÚJ TANÉV, ÚJ DÁTUMOK

Az oktatási minisztérium június 15-én tette közzé a 2026/2027-es tanév rendjének tervezetét, ami alapján így alakul a jövő tanév rendje.

A következő tanév egy nappal rövidebb, mint az idei, így összesen 180 napos lesz. Az első tanítási nap: 2026. szeptember 1. (kedd), az utolsó tanítási nap: 2027. június 18. (péntek).

Az őszi szünet október 23-ától november 1-jéig, míg a téli pihenő december 19-étől 2027. január 3-áig tart. A tavaszi szünet március 23-án kezdődik, április 5-én, hétfőn kell ismét iskolába menni.

A tanköteles gyereket 2027. április 22-23-án kell beíratni az általános iskola első osztályába.



OLASZ HANGULATBAN

Igazi olasz hangulat, ételek, zene, tánc – ez volt a legutóbbi Bakelit Polgári Piknik programja, amit a Közösen Csepelért Polgári Egyesület szervezett. A helyszín ismét a Rákóczi Kert volt, ahol családok, baráti társaságok gyűl-

tek össze, hogy élvezzék az olasz slágereket, a kulináris élményeket. Ezen a kellemes nyári estén újra kiderült, hogy a kerület erejét az ilyen kötetlen találkozások is adják, amikor igazi közösség alakul.



Aranylakodalom Csepelen

Csepel önkormányzata várja azok jelentkezését, akik 2026-ban ünneplik házasságkötésük 50., illetve 60. évfordulóját, s szeretnék azt – a polgári házasságkötés szertartása szerint – **Borbély Lénárd**dal, Csepel polgármesterével megerősíttetni.

Jelentkezni az alábbi adatok megküldésével lehet:

- Férj neve, feleség neve (leánykori név) • Lakcím
- Telefonszám

Kérjük, hogy a jelentkezés mellé csatolják a házassági anyakönyvi kivonat másolatát, az együtt töltött évtizedek rövid, egyoldalas történetét, és egykori esküvői fotójukat, melyet vissza fognak kapni a jelentkezők.

Cím: 1211 Budapest, Szent Imre tér 10., Anyakönyvi Iroda

Jelentkezési határidő: 2026. augusztus 7., péntek

A program tervezett időpontja: 2026. szeptember 11., péntek

Kérjük, a borítékra írják rá: „**Aranylakodalom Csepelen**”



CSEPELI STRAND: KÉRDÉSEK, ÉSZREVÉTELEK, VÁLASZOK



fotó: Tóth Beáta

A Csepeli Strandfürdő működésével kapcsolatban számos észrevétel érkezett a fürdőhöz. A felmerülő kérdésekre nemrégiben közösségi oldalukon válaszoltak.

„A strand minden nap 9 és 19 óra között tart nyitva. Sokan kérdezték, miért nem nyitunk korábban, illetve miért zárunk este 19 órakor. A reggeli órákban zajlik a teljes előkészítés: megtisztítjuk a területet, ellenőrizzük a medencék állapotát és a víz minőségét, beüzemeljük az élmenyelemeket, miközben úszómestereink már reggel 6 órától szolgálatban vannak. Emellett a tapasztalatok azt mutatják, hogy vendégeink döntő többsége 10 óra után érkezik, így egy korábbi nyitás jelentős többletköltséget jelentene, miközben alig vennék igénybe. A büfék árufeltöltése is a reggeli órákban történik. Az esti zárás időpontjának szintén több oka

van. Tapasztalataink szerint 19 óra után már nagyon kevés vendég tartózkodik a strandon, ezért a hosszabb nyitvatartás nem lenne gazdaságos. Ilyenkor továbbra is biztosítani kellene a vízütemzők, úszómesterek és az egészségügyi személyzet teljes szolgáltatását, ami jelentős többletköltséget jelentene” – írják a posztban, hozzátéve, a zárás után kezdődik még a terület takarítása.

Felhívják a figyelmet arra is, hogy több kedvezményt biztosítanak a csepeliek számára. A kerületi lakosok kedvezményes belépővel látogathatják a strandot, a csepeli nyugdíjasok pedig hétfőn, kedden és szerdán ingyenesen léphetnek be a megfelelő igazolványok felmutatásával. Kedvezmény jár a diákcsoportoknak, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete csepeli csoportja tagjainak, valamint a fogyatékossgal élőknek is.

Jó hír, hogy ismét használhatók a kültéri zuhanyzók és lábmosók. A rendszert kiszolgáló szivattyú meghibásodott, új berendezésre volt szükség.

Sokan a büfékkel kapcsolatban tettek fel kérdést. „Hétfőn és a strandolásra legalkalmasabb napokon három büfé várja vendégeinket, hétköznap pedig az időjárástól függően egy vagy két egység tart nyitva. A büfék külső üzemeltetésben működnek, így nyitvatartásuk az időjáráshoz és a napi forgalomhoz igazodik” – írják. S ami jó hír sokaknak, június végétől napernyővel felszerelt napágyak is bérelhetők a strandon egy külső szolgáltató jóvoltából. „Sokan érdeklődtek a füves terület állapota miatt is. Az öntözőrendszert az elmúlt években folyamatosan fejlesztettük, a locsolás minden nap saját kútról történik. Az idei rendkívüli hőség azonban még a korszerű öntözés mellett is megviseli a növényzetet. Munkatársaink folyamatosan dolgoznak azon, hogy a zöldfelületek mielőbb visszanyerjék megszokott állapotukat.”

A mosdókat félóránként ellenőrzik, folyamatosan pótolják a szükséges higiéniai eszközöket, az úszómedencét minden reggel automata vízi porszívó tisztítja. A szezon kezdete előtt a jelentős fejlesztéseket is elvégezték. Több mint 400 négyzetméteren új csempeburkolat készült a medencében, felújították a két vízszűrő berendezést, valamint négy lábmosó is új burkolatot kapott. „Előfordulhat, hogy néhány csempe a használat során meglazul, ezeket kollégáink folyamatosan javítják annak érdekében, hogy strandunk biztonságos és esztétikus maradjon” – olvasható a bejegyzésben, amelyet a Csepeli Strandfürdő Facebook-oldalán találnak.



fotó: Tóth Beáta

VIZES KALANDOK

Az idei első Kölyöknapot június 4-én rendezték meg a Csepeli strandon. Vidám programokkal, játékkal és sok-sok nyári élménnyel várták a családokat. Aki most le-

maradt, még három alkalommal csatlakozhat: július 18-án, augusztus 9-én és augusztus 15-én. Ezeken a napokon a 14 év alattiaknak – csepeli lakcímkártyával – a belépés ingyenes.



BORBÉLY LÉNÁRD
Csepel polgármestere

CSEPELI strandfürdő

IDÉNY NYÁRON ELŐSZÖR!

ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉS

DJ

FÉNYSHOW

ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉS

SZAUNAHASZNÁLAT

AQUAFITNESS

2026. 08.01. (SZOMBAT)

19:00–23:00
MEDENCEZÁRÁS: 23:00
KAPUZÁRÁS: 23:30

KEDVEZMÉNYES BELÉPŐ CSEPELI LAKCÍMKÁRTYÁVAL: 2200 Ft

ÁLTALÁNOS BELÉPŐ: 3200 Ft

ÉLJÜK ÁT KÖZÖSEN AZ ELSŐ CSEPELI ÉJSZAKAI FÜRDŐBULIT!

A RÉSZVÉTEL CSAK 18 ÉVEN FELÜLIEKNEK ENGEDÉLYEZETT

BUDAPEST XXI. KERÜLET CSEPEL ÖNKORMÁNYZATA



EGYHÁZI ÉLET

HÁLAADÁS – 86

Zsoltár 30.: „*Dicsérlek Uram tégedet!*”

Mindannyiunk családjában, rokon-ságában, saját életében vannak olyan történetek, amik meghatározóak. Amit szülők, nagyszülők, déd-szülők meséltek el sokszor – már kí-vülről tudtuk. Amik meghatározták életüket, megváltoztatták sorsukat. Legyen az háború, hadifogság, ki-telepítés, szegénység, menekülés, bombázások, árvíz, betegség, bal-eset. Olyan események, amelyekről sokszor mondták: „*Csoda, hogy itt vagyunk.*” Amiket le kellene/kellett volna írni, hogy ne vesszen el a fe-ledés homályába. Olyan megmene-külések, túlélések, ami van, akinek hihetetlen vagy szerencse, de az Is-tenben hívő ember tudja: a Gondvi-selés. Ma is vannak ilyen történetek, ezek nem vesznek el, mert a digitá-lis tér jobban őrzi ezeket. Könnyen találni ilyen történeteket. De talán nekünk is van olyan esemény, amire hálával gondolhatunk vissza, hogy túlélünk, átjutottunk rajta.

Gyülekezetünk közösségében így adtunk hálát június utolsó vasár-napján az elmúlt 86 évért. Hiszen 1940. június 29-e közösségünk szü-letésnapja. Azóta van külön refor-mátus gyülekezet Királyerdőben. Sok minden történt 86 év alatt. Sok történet, sok nehézség, de örömek is. De lehet hálásan visszatekinteni mindig. Azt megkeresni, hogy miért adhatunk hálát az Úrnak. Mert azt mindig könnyebben találja meg az ember, amiért panaszkodni lehet, ami rossz vagy kevés. Lehet egy örökös dohogás az ember élete. Vagy lehet hálaadás is és bizalom az Úr kegyelmében és Krisztusban megjelent szeretetében. Naponta megkeresni, hogy miért adhatunk hálát. Persze ettől nem lesz keve-sebb a megoldandó probléma, de más szemmel nézi és éli a világot az ember. Ez a zsoltárban az igazi hála: „*Dicsérlek, Uram tégedet!*”

Temesvári Imre, református lelkész

BOLDOG SZÜLETÉSNAPOT!

Születésnapja alkalmából kö-szöntötték Cser Károlyné Éva nénit, Csepel díszpolgárát.



Cser Károlyné

SZEDERINDA FESZTIVÁL

Csoportunk, a Csepel és Kokányok Táncegyüttes idén ismét részt vett az Egerben megrendezett jubileumi XX. Szederinda Nemzetközi Néptáncfesztiválon. Az előadásra két koreográfi-ával készültünk: **dr. Ónodi Béla** Sár-közi táncok, valamint **Tóth Zsuzsa** és **Paulch Norbert** Kazári koalíció. Nagy örömünkre a zsűri műsorszá-mainkat a Színpadi megjelenés díjá-val jutalmazta. Ez az elismerés külö-

Az idén 90 esztendőös Éva néni élet-útja példaértékű. Építészmnökként több mint négy évtizeden át dolgozott a szakmájában, miközben a közössé-gért is fáradhatatlanul tevékenykedett. Alapító tagja volt a Nagycsaládosok Országos Egyesületének, húsz éven át vezette annak csepeli szervezetét, emellett hosszú éveken keresztül se-gítette az önkormányzat munkáját is külsős szakértőként. Munkásságát és közösségért végzett szolgálatát Csepel díszpolgári címmel is elismerték.

A legnagyobb örömet a családja je-lenti számára: öt gyermeke, tizenhat unokája és nyolc dédunokája veszi körül. Kívánjuk, hogy még sokáig él-vezhesse családja gondoskodását, és a kertészkedéssel, olvasással töltött mindennapokat.

nösen sokat jelent számunkra, hiszen azt mutatja, hogy a felkészülésbe fektetett munkánk meghozta az eredmé-nyét. A rendezvény barátságos hangu-lata és gondos szervezése különösen emlékezetessé tette számunkra ezt a néhány napot, emellett remek alka-lom volt arra, hogy élvezzük egymás társaságát, együtt mulassunk. Szá-mos hazai és külföldi csoport szín-vonalas produkcióját láthattuk. Sok élménnyel és szép emlékekkel gazda-godtunk. Örülünk, hogy részesei le-hettünk ennek a rangos eseménynek.

| Völgyi Panna táncos



FAIPARI REMEK EGY VASGYÁRBÓL

A Csepeli Helytörténeti Gyűjtemény-be folyamatosan érkeznek a kerület múltját megidéző tárgyak és doku-mentumok, a felajánlásokat ezúton is köszönik a gyűjtemény munkatársai. Rendszeresen gyarapítják a gyűjte-ményi anyagot, vásárolnak, keresik a különleges relikviákat. Legutóbbi kincsvadászatuk eredménye egy WM teniszütő, korabeli közkeletű nevén: rakett. Az írást a gyűjtemény egyik munkatársa jegyzi.

Ki tudja már, mi is volt az oka, hogy ke-zembe került a Reggel című napilap egy 1933-as száma, de az biztos, hogy egy mondatra felkaptam a fejem: „*A legdi-vatosabb a Weiss Manfréd teniszütő, Ma-cher-húrozással*” – áll az újságban. Ha valóban volt ilyen terméke a gyárnak, ab-ból egyet vissza kell hoznunk Csepelre!

A szakirodalomban csepeli teniszütőre vonatkozó utalásra nem bukkantunk. **Weiss Manfréd**, majd örökösei töreked-tek a termékpaletta állandó bővítésére, és arra, hogy a késztermékek előállítá-sához lehetőleg minden alkatrész hely-ben elkészíthető legyen – ez köztudomá-sú. Éppen ezért az üzemet már 1900-ban bővítették faipari részleggel is, hiszen a löszerekhez láda kellett, a saját szaba-dalom alapján gyártott tábori sütőke-mencékhez pedig fából készült foga-

tolt kocsi. Az asztalosüzem jelentősége mindvégig megmaradt, később a varró-gép- és a repülőgyártás már egyre fino-mabb, de egyben masszívabb famunká-kat követelt. A varrógépek asztalait szép kidolgozású furnérozással látták el, a repülőgép-propellereket rétegragasztott faanyagból kellett kimunkálni ahhoz, hogy azok az időjárás viszontagságaitól ne vetemedjenek el, és a gép rezgése se okozzon bennük kárt.

A korabeli teniszütők szintén la-minált faanyagból készültek, hiszen azok nedvesen jól for-mára hajlíthatók voltak, bírták a húr feszítését, a játék közbeni nagy erős-



között számtalan nyereményt kisorsol-tak, mi most csak a főverseny első négy díját vesszük sorra tájékozódásképpen: 1. díj: 250 pengő és egy 450 pengő értékű „Weiss Manfréd-féle” segédmo-toros kerékpár; 2. díj: 200 pengő és 11 pár futballcipő 200 pengő értékben; 3. díj: 180 pengő és 80 pengő, 3 méter férfi ruhaszövet, valamint 45 pengő értékű ezüst cigarettatárca; 4. díj: 150 pengő és egy 40 pengő értékű Kodak fényké-pezőgép, valamint egy 45 pengő értékű WM-Gábori teniszütő.

Mindez akkoriban történt, amikor **Gábo-ri Emil** magyar teniszcsillag legnagyobb sikereit aratta, és egyre többen énekel-ték a korszak slágerét: „*Havi 200 pengő fixszel, ma egy ember könnyen viccel*”. Imk



fotó: Tóth Beáta

FELHÍVÁS

Csepel Művek és a többi
kerületi gyár egykori
dolgozóinak találkozója

Az elmúlt évek hagyományát követve Csepel önkormányzata idén is kötetlen találkozóra hívja a Csepel Művek és egyéb kerületi gyárak egykor munkatársait.

Várjuk azok jelentkezését, akik 1989 előtt hosszabb ideig a Csepel Művekben, vagy egyéb kerületi üzemekben – Csepeli Papírgyár, Csepeli Szabadkikötő, Magyar Posztógyár Rt. csepeli telephelye, Mirelit Mélyhűtőipari Vállalat, Növényolajipari és Mosószergyártó Vállalat Csepeli Növényolajgyára stb., illetve az Ingatlankezelő Vállalat (IKV) csepeli irodája – dolgoztak, és szívesen részt vennének egy baráti összejövetelen, ahol régi kollégáikkal is találkozhatnak.

A találkozó 2026. szeptember 11-én (pénteken), 10 és 16 óra között az ÁMK Tornacsarnokában (1214 Budapest, Simon Bolívar sétány 4-8.) lesz. A részvételhez előzetes bejelentkezés szükséges.

Regisztrálni 2026. július 6-tól lehet – hétfőtől péntekig 9 és 16 óra között – a 06-70-903-9960-as számon, a kiralyerdeimuvhaz@csepelivaroskep.hu e-mail címen, illetve nyitvatartási időben személyesen a Királyerdei Művelődési Házban (1213 Budapest Szent István út 230.) lehet.



Királyerdei Művelődési Ház

1213 Budapest, Szent István út 230. · T.: 278-2747

e-mail: kiralyerdeimuvhaz@csepelivaroskep.hu · csepelivaroskep.hu

MIÉRT KINCS A CSEPELI
SOKSZÍNŰSÉG?

A biológiai sokféleségről sokaknak erről távoli esőerdők vagy korallzátonyok jutnak eszébe, pedig nem kell messzi tájakra utaznunk, hogy lássuk a természet csodáit. Elég csak kilépni a kiskertünkbe, vagy elsétálnunk a Kis-Duna partjára, Csepel ugyanis a főváros egyik legizgalmasabb természeti kincsekben gazdag élőhelye.

Csepel különlegessége a kettősségében rejlik. Miközben a gyárkémények és a panelek a múltunkat és jelenünket idézik, a sziget belseje igazi oázis maradt. A Kis-Duna-parton, a Kolonics sétány mentén egy egészen más világ fogad minket. A nádasok és a vízparti erdők igazi érintetlen menedékek a vízimadarak számára. Itt nemcsak kacsákkal, hattyúkkal, hanem szürke gémekekkel, jégmadarakkal, sőt, néha még vidrával is találkozhatunk. A Tamariska-domb pedig nem csupán egy kedvelt kirándulóhely, hanem egy jégkorszakot idéző homokpuszta. Olyan ritka növények élnek itt, mint a homoki árvalányhaj vagy a lila nőszirm, amelyek máshol már rég eltűntek Budapestről.

MIÉRT FONTOS EZ NEKÜNK?

A biológiai sokféleség (vagy tudományosabb nevén biodiverzitás) nem egy elvont fogalom. Ez egy láthatatlan védőháló, ami élhetővé teszi a környezetünket. Ebbe beletartozik a kerület klímája is. A sokszínű növényzet, az árnyas fák a nyári a kánikulában hűsítene. A kertvárosi gyümölcsfák termése pedig a méheken és apró rovarokon múlik, akiknek a változatos rétek, parkok adnak otthont.

HOGYAN ÓVHATJUK MEG?

A sokféleség megőrzése a saját környezetünkben kezdődik. Vadvirágos sarok: hagyjunk egy kis részt a kertben, ahol nem vágjuk le a fűvet – a vadvirágok vonzzák a hasznos rovarokat. Itatók: egy tálka víz a kertben vagy az ablakpárkányon életmentő lehet a madaraknak és a rovaroknak a meleg napokon. Tudatos séta: ha a Kis-Dunánál járunk, vigyázzunk a rendre, ne etessük a vízimadarakat és maradjunk a kijelölt ösvényeken. | Potondi Eszter



HOGYAN HŰTSÜK A LAKÁST A NYÁRI FORRÓSÁGBAN?

A kánikula beköszöntével az egyik legfontosabb kérdés, hogyan vészelhetjük át a forró napokat, hogyan tudjuk hűvössé tenni az otthonunkat. Sokan tartanak a légkondicionálótól, vagy a helytelen használat miatt megfázással, arcüreggyulladással, ízületi fájdalmakkal küzdenek. Néhány alapvető szabály betartásával a lakás hűtése egyszerre lehet hatékony és biztonságos az egész család számára.

A BŰVÖS ÖT-HÉT FOK

A legnagyobb hiba, amit elkövethetünk, a lakás túlhűtése. A szervezetünk nehezen viseli a hirtelen, drasztikus hőmérséklet-változást, az ingadozást. A kinti és a benti hőmérséklet között maximum 5–7 °C különbség legyen, ezt a szabályt mindenképpen tartsuk be. Ha kint 35 °C van, akkor a négy fal között az ideális hőmérséklet 27–28 °C. Ez még biztonságos a szervezetnek és kellemes megkönnyebbülést nyújt. Ha túl nagy a kontraszt a kinti és a benti hőmérséklet között, akkor hősokk, szédülés vagy akár ájulás is jelentkezhet.

ÍGY HASZNÁLJUK TUDATOSAN
A LÉGKONDITIONÁLÓT

A légkondicionálót tudatosan használjuk. Soha ne fújja ránk a hideg levegőt. Az



A kinti és a benti hőmérséklet között maximum 5–7 °C különbség legyen. Ezt a szabályt mindenképpen tartsuk be!

áramlási irányát úgy állítsuk be, hogy az ne közvetlenül az ott tartózkodókra (ágyra, kanapéra, íróasztalra) irányuljon. A testünket érő folyamatos hideg légáram arcidegzsábát, kötőhártya-gyulladást és komoly ízületi vagy izommerevséget okozhat. A tiszta klíma megóv a betegségtől. Évente legalább egyszer, a szezon előtt szakemberrel ki kell tisztíttatni a készüléket. A szűrőkben megtelepedő gombák és baktériumok (például a Legionella) súlyos légúti fertőzéseket, allergiát vagy tüdőgyulladást okozhatnak.

PRAKTIKUS TIPPEK
KLÍMA NÉLKÜL

Ha valaki érzékeny a légkondicionálóra, vagy nincs gépi hűtés a lakásban, alternatív módszerekkel is védekezhet a for-

róság ellen. Tudatosan szellőztessünk: napközben tartsuk zárva az ablakokat. Kizárólag késő este, éjszaka és kora reggel szellőztessünk, amikor kint a levegő már jobban lehűlt. A külső árnyékolás nagyon fontos. A redőnyöket, sötétítőket még azelőtt engedjük le, mielőtt a nap rásütne az üvegre. A külső árnyékolás sokkal hatékonyabb, mint a belső függönyök. A ventilátor önmagában csak a benti meleg levegőt keringeti. Ha egy tál jeget vagy jéghideg vizes palackot teszünk elé, a szétfújt pára érezhetően hűvösebbé teszi a szobát. A párologtatás is sokat segíthet a meleg enyhítésében. A lakásban kitergetett vizes ruhák vagy a padló felmosása a párologás révén hőt von el a környezetéből, ezzel is csökkentve a hőérzetet.

EGÉSZSÉGES
ÉS FINOM

A nyár egyik kedvelt gyümölcse a lédús görögdinnye, ami a meleg napok egyik legjobb frissítője lehet. De a dinnye nemcsak finom, hanem jótékony hatásai miatt is érdemes minél többet fogyasztani belőle.

A görögdinnye nagy melegben ideális étel, mivel segít csökkenteni a testhőmérsékletet, így megvédi a szervezetet attól, hogy túlságosan felmelegedjen. Magas víztartalma jól jön, amikor

sokat izzadunk, és pótolnunk kell az elvesztett folyadékot. A görögdinnyében sok a C-vitamin, a kalcium, a magnézium, a rost és a kálium. Egyéb vitaminokat is tartalmaz, de van benne például likopin is, ami egy erős antioxidáns hatású karotinoid. Semlegesíti a szabad gyököket, így támogatja a szív- és érrendszert, védi a bőrt a káros UV-sugaraktól. A gyümölcs a vesének is jót tesz: magas káliumtartalma miatt segít átmosni a veséket, és csökkenti a vérben a húgysav koncentrációját. Mivel víztartalma nagyon magas, serkenti a vizeletürítést, így az egész szervezetből segít kitakarítani a káros anyagokat, sőt még a bőrnek is jót tesz.



FÓKUSZBAN AZ EGÉSZSÉG

Egészségközponttá alakult át a Csepeli Szurkolói Aréna. Az Életmóddal az Egészségért Alapítvány kezdeményezésére, a csepeli önkormányzat támogatásával először rendeztek kerületünkben Egészség Expót.

Többféle szűréssel várták az érdeklődőket: testsúlymérés, testtömegindex-meghatározás, vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszint-mérés, dietetikai tanácsadás és digitális, nyomástérképes talpdiagnosztika is szerepelt a kínálatban. Támogató beszélgetések, életmódtanácsadás, önreflexiós kérdőív segítette az érdeklődőket abban, hogy tudatosabban tekintsenek testi-lelki jóllétükre.

Rakoncay Gábor extrém sportoló előadása nem egyszerű kalandbeszámoló volt, hanem gondolatébresztő történet a saját határaink újraértelmezéséről. Gyermekkori álmából kiindulva mesélte el, hogyan lett óceánátkelő. Már tízévesen kijelentette, hogy ezzel szeretne

foglalkozni, később pedig egyetemista korában saját hajót épített, amellyel 51 nap alatt, világrekorddal kelt át az Atlanti-óceánon. Előadásnak fő üzenete az volt, hogy a lehetetlen sokszor csak addig tűnik annak, amíg el nem indulunk a kitűzött cél felé. Rakoncay Gábor kérdésünkre elmondta, számára a sport és az egészségtudatosság nem különálló terület, hanem – ahogy fogalmazott – az identitása része. Hozzátette, a tudatos táplálkozás és az ehhez kapcsolódó szemlélet mindennapjai természetes részévé vált. Következő kihívásáról szólva elmondta, szeptemberben Magyarország rendezi az ultrafutó-világbajnokságot, amelyre már teljes erőbedobással készül. Három évvel ezelőtt Olaszországban 848 kilométerrel megnyerte ugyanezt a versenyt. Felkészülése részeként nemrég Bulgáriában indult egy tíznapos, embert próbáló futóversenyen, ahol 1217 kilométert teljesített. Csepelhez személyes élmények is kötik, több barátja és volt osztálytársa él a kerületben, ezért gyakran megfordul itt. Mint mondta, amikor



Egészségügyi mérésekkel, tanácsadással, színpadi programokkal várták a csepelieket

foto: Hajdu Ágnes



Rakoncay Gábor

a IX. kerületben lakott, hosszabb edzései során rendszeresen Csepel felé futott, egy alkalommal télen evezőssel került meg a Csepel-szigetet.

Megkérdeztünk néhány látogatótól: mit tesznek az egészségükért?

Csikos Ferenc: „Mindig igyekeztem egészségtudatosan élni, ugyanakkor úgy érzem, az életkor előrehaladtával újabb információkra is szükség van ahhoz, hogy ez az állapot hosszú távon fenntartható legyen. Itt sok mindenben megerősítést kaptam, emellett új ismeretekkel is gazdagodtam, például hogyan lehet csökkenteni a koleszterin és a vérnyomás szintjét.” Göndöcz István: „Hetvenévesen is rendszeresen sportolok, kerékpározom és úszom, mert hiszem, hogy a mozgás tartja meg az embert testileg és lelkileg. Mióta nyugdíjas vagyok, ingyen úszhatok Csepelen, ezért külön köszönet illeti a kerület vezetését. Az ilyen rendezvényeket azért tartom fontosnak, mert itt hiteles visszajelzést kap az ember arról, hol tart, a szűrések és tanácsok pedig tovább segítenek abban, hogy az állapotomat hosszú távon is megőrizhessem.” LG

érintett útszakasz: a Szent Imre tér II. Rákóczi Ferenc út és a Kossuth Lajos utca közötti szakasza.

Bővebb információ a Csepeli Hírmondó Facebook-oldalán és a Csepel.hu-n található.

VILÁGBAJNOK ÖKÖLVÍVÓ SEGÍTI A CSEPELI BOKSZOLÓKAT



foto: Milkovics

Egy egykori világklasszis ökölvívó segíti a Csepeli Bokszt Klub versenyzőinek felkészítését, aki Kovács Benedek vezetőedző felkészítésének tett eleget. Kovács Mária kétszeres világbajnok, négyszeres Európa-bajnok és tizenháromszoros országos bajnok. Tizenhat évet töltött el versenyzéssel, s immár tíz esztendeje dolgozik edzőként, a női válogatott szövetségi kapitányként is tevékenykedett. Jelenleg a Csepeli Bokszt Klub Rákóczi utcai bázisán segíti a csepeli, valamint a korábbi egyesülete tanítványainak a felkészítését.

17 ÉVESEN A RINGBEN

A Szigetszentmiklóson élő Kovács Mária 17 éves korában kezdett el boksizolni Csepelen, bár eredetileg a kick-boxot vagy a karatét részesítette volna előnyben. „Baráti társaságomnak köszönhetően egyszer egy ökölvívóteremben találtam magam és megtetszett ez a sport, bár abban az időben az ökölvívás nem igazán volt általános a nők körében. Húszévesen lettem először ezüstérmes világbajnokságon az Egyesült Államokban, utána pár hónappal később magyar bajnok, majd későbbiekben kétszer lettem világbajnokságon aranyérmes. Mindenképpen szerettem volna részt venni

az olimpián, ami 2012-ben majdnem sikerült, az olimpiai kvalifikációs versenyen azonban rajtam kívül álló okok miatt elúszott az esélyem. Ezt követően 2014-ben megnyertem az Európa-bajnokságot. Tizenhat év versenyzés után hagytam fel az aktív sporttal, majd lettem edző. Hálás vagyok Kovács Benedek vezetőedzőnek, hogy Csepelre hívott felkészítő trénernek. Tervem az, hogy saját vállalkozásként folytassam az edzői munkámat, az ennek minden szempontból ideális helyet még keresem. Ehhez létrehoztam egy olyan saját egyesületet, amelyben az ökölvívás mellett az egészségmegőrzés is fontos szerepet kap” – meséli Kovács Mária.

ÜTŐKÉPES CSAPAT

Korábban Kőbányán volt vezetőedző, s amikor Csepelre érkezett, követték a tanítványai, csaknem tizenöt ifi korosztályú ökölvívó. Köztük akadnak fiúk és lányok, többen magyar bajnokok és válogatottak. Most a csepeli ökölvívókkal együtt tréningeznek, akik között szintén vannak válogatott versenyzők. Egymásnak adják át a tudásukat, erősítik a csapatot. „A csepeli fiatalok ügyesek, jók, s így együtt az én tanítványaimmal ütőképessé csapatot alkotnak. Jó hatással vannak egymásra, vizuálisan is láthatják, ki mire képes. Edzőként is tudunk egymástól tanulni. Női boksztban jelenleg hat súlycsoport van. Szerintem van három-négy olyan magyar lány, aki képes lehet kijutni a következő olimpiára.” cs. a.

EZÜST- ÉS BRONZÉREM POZSONYBAN

A Csepeli Box Klub két kiváló fiatal versenyzője állhatott fel a dobogóra a Pozsonyban megrendezett Olimpiai Reménységek tornáján. A július elején megtartott rangos nemzetközi versenyen Herda Kristóf ezüst-, Berkes Tibor bronzérmet szerzett az U15-ös és az U17-es korosztályúak között.

A tornán rendkívül erős mezőny gyűlt össze, a magyar válogatott tagjaként pedig a két csepeli fiú is ringbe lépett. A küzdelmet kieséses rendszerben rendezték meg. Mindkét csepeli bokszolónak esélye volt akár az aranyérem megszerzésére, de a dobogós helyezéssel is kiváló eredményt értek el. Csak nagy csatában maradtak alul ellenfeleikkel szemben. Kovács Benedek, a Csepeli Box Klub vezetőedzője, aki a csepelieket elkíserte Pozsonyba, elégedetten nyilatkozott tanítványai teljesítményéről. „Hatalmas gratuláció jár a srácoknak, büszkék vagyunk rájuk, amit elértek. Július végén újabb nemzetközi megméretésen állnak rajthoz, amelyen további jó eredményekre számítunk” – mondta. cs. a.



Herda Kristóf, Kovács Benedek és Berkes Tibor

CSEPEL NAPJÁN

A hagyományokhoz hűen július 18-án ismét megrendezik Csepel napját. Sor kerül a díszpolgári címek ünnepélyes átadására, majd kezdetét veszi az esti koncert. Ezúttal

a Zenevonat című superkoncert lesz az LGT sztárjaival.

Csepel napján lezárásra és terelésre kell számítani, amely július 18-án, hajnali 4 órától július 19-e, hajnali 4 óráig tart. A lezárásban

CSAPATBRONZ ARNHEMBEN

Fekete Ákos csepeli vesetranszplantált sportoló a magyar strandröplabdacsapat tagjaként bronzérmet szerzett a Szervátültetettek és Művesekeztek Európa-játékán Arnheimben. A nemzetközi sporteseményen 24 európai ország vett részt.

Ákossal lapunk korábban interjút készített, amiben elmondta, a sport számára egy hosszú betegség utáni újrakezds is

volt. Ákosnál 2018-ban végstádiumú ve-seelégtelenséget diagnosztizáltak, ezért négy éven át rendszeres művesekezé-lsen vett részt, miközben veseátültetés-re várt. Nővére ajánlotta fel egyik ve-sését, 2022-ben történt meg a műtét. A transzplantáció után először a röplabda-csapatban talált új közösségre, majd az atlétikában is kipróbálta magát. A sport nemcsak fizikailag erősítette meg, ha-nem visszaadta az önbizalmát, verseny-szellemét. Arnheimben a strandröplab-dacsapat tagjaként állhatott dobogóra.



KÉT ORSZÁGOS BAJNOKI CÍM A CSEPELI ATLÉTÁKNAK

Két arany- és egy ezüstérmet szereztek a Csepel TC atlétikai szakosztályának versenyzői az U18-as korosztály számá-ra megrendezett országos bajnokságon Győrben, július elején. Dévald Boglárka 100 méteres gátfutásban, Szabó Viktor Gergő 110 méteres gátfutásban lett első, míg Vágó Zsófia gerelyhajításban ért el második helyezést. Mind a hárman kor-osztályuk válogatott atlétái.

A jó eredmények elérését nagyban ne-hezítette, hogy a versenyzőknek a leg-nagyobb kánikulában kellett rajthoz állniuk. Ennek ellenére a csepeliek jól versenyeztek, s eredményeikkel elége-dettek lehetnek. Dévald Boglárka már a téli fedett pályás versenyen is jól sze-

repelt, ahol a 60 méteres gátfutást meg-nyerte. Most a 100 méteres gátfutásban 13,77 másodperces idővel lett első. Szabó Viktor Gergő is jó esélyekkel állt rajthoz, hiszen egy korábbi felkészülési verse-nyen 200 méteres síkfutásban 22,50 má-sodperccel végzett az élen. Ezúttal 110 méteres gátfutásban diadalmaskodott 14,01 másodperces remek idővel. Vágó Zsófia gerelyhajításban 47,54 métert ha-jított, amivel ezüstérmet szerzett. Mind a hárman teljesítették az U18-as Európa-bajnokságon való induláshoz szükséges szin-teket, s természetesen a válogatott csapat tagjai. Az Európa-bajnokságot jú-lius 16-án rendezik meg Olaszországban. A győri országos bajnokságon a Csepel TC atlétái közül még elindult Kiss Lász-

ló, aki 400 méter síkfutásban ötödik, va-lamint Moskola Bálint, aki diszkoszve-tésben a tizenhetedik helyet érte el.

Szintén július elején, négy ország rész-vételével rendeztek meg egy nemzetközi atlétikai versenyt a szlovéniai Ljublja-nában, amelyen a Csepel TC két atlétája is rajthoz állhatott a Budapest válogatott tagjaként. Moldován Dorka 800 méte-res síkfutásban 2,26 perces időt futott, Somlyai Ramóna pedig gátfutásban sze-repelt úgy, hogy nem az eredeti, legjobb számaikban versenyeztek. A versen-yzők felkészítését a Csepel TC atlétikai szakosztályának edzői segítették: Fehér Gábor, Füredi Zsuzsanna, Raffay Ri-chárd és Vágó Imréné. | cs. a.

szurkoljunk közösen!

Nézzük együtt élőben a 2026-os labdarúgó világbajnokság döntőjét!

CSEPELI SZURKOLÓI ARÉNA

(A Szent Imre téren, a HÉV-megálló mellett)

Július 19-e, 21 óra

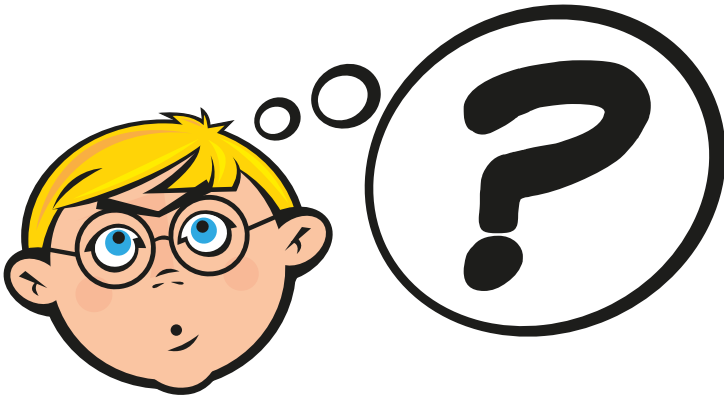
Kapunyitás 20 órától

A belépés ingyenes!

	VÁR-ÉPÍTŐ ROVAR	IMPONÁLÓ KEZDET!	SÉRÜLÉS (VÉRZŐ) HELYE	NADRÁG, ZAKÓ TÁROLÓ-RÉSZE	KATONAI GYAKOR-LÓTER	AZ AMPER JELE	CSAVAROG, CÉLTA-LANUL KÖSZÁL	BEC. ETELKA	BAL-KEZES, NÉPIESEN	A MÚLT IDŐ EGYIK JELE	TÜVÉGI!	ID. ELŐ-TAG: NAP-(ÉGITEST)	APRÓRA DARÁL	OTA ...: CSEH KÖZ-GAZDÁSZ V. (sík)	SUMER VÉSET AGYAG-TÁBLÁN	A GALLIUM VEGYJELE	KÖZÉP-FÜL!	LITVÁN PÉNZ VOLT 1993-2014 KÖZÖTT	FORMA, IDOM
MEG-FEJTÉS, 1. RÉSZ																			
NŐI NÉV (JUL. 5.)						ÉHES ÁLLA-TOT ELLÁT CSAVARKÖ-TÉS ELEME					NŐI NÉV (AUG. 31.) OSTOBA, ZAGYVA						VILÁG-RÉS! PORTÉKA FAJTÁJA		
RÁDIUSZ, RÖV.		KOSÁRBA PAKOLTYAT VAN, NÉME-TÜL								MÉZGA ALADÁR KUTYÁJA MELY FAJTÁ?						BARANYAI KÖZSÉG TÚZTÖL KILYUKAD			
TE ÉS ÉN			A BEL-SEJÉBE SZÍNÉSZNŐ V. (NÓRA)					ELEKTRONI-KUS LEVÉL PÁRA!						FÖLÉ TESZ FELSZÁLLÓ MELEG LÉG-ÁRAMLÁS					
KÉSEI NAPSZAK				VÍZGŐZ ADÁZ, DÜHÖDT				MESTERS. NYELV HANGSOR 4. FOKA					PAPA RIT-KA BEC. KERÉK SÍK-IDOM RÉSE						A ... MÓDON (AHOGY EDDIG IS TETTÜK)
(FILMES) FORGATÓ-CSOPORT					TRÓP. BÜ-TORALAP-ANYAG SZANASZÉT							MÉRGEZŐ GÁZ (ketén) FÉLKÉSZ!						A KÉN VEGYJELE SINUS, RÖV.	
ZORRO JELE		GAZDAG-SÁG, JÓLET KÉTKERE-KÚ TALIGA						PIROS TEST-NEDV ÚTJA A TESTBEN RUGÓ, ID.							MÓDOS. G-HANG A FOGA-DÁSÁRA				
	ÉLELEM, ÉTKEZÉS NŐI KÉZ-MELEGÍTŐ						ÉPÜLET ELEME VOLT. RÉGISEN				FÉMPÉNZ NÉMET VE-GYI VILÁG-CÉG (bass)					O SOLE ...: OL. DAL ISZKOLVA MENEKÜL			
ELEKTRO MOS TÁV-IRÁSI RENDSZER						VESZÉLYES KUTYA JÓD, OZMI-UM VEGYJ.						BEC. CECÍLIA MIA TT (TÁJSZÓ)					MUNKA-DARAB! HÁROM, A ZENÉBEN		
SVÁJCI KANTON, SZÉKHELYE ALTDORF				UJEDT, RÉMÜLT ABONY HATÁRAI!						AMILYEN MÓDON PÁROSAN LEHÜZI!								KÖZÉPFOK! INNEN A TÚLOL-DALRA	
PÁRATLAN FEDŐ!			D-AMERI-KAI ITAL NORVÉG AUTÓJEL					HULL A CSAPADÉK 100, RÓMAI SZÁMMAL						CIMBORA, PAJTÁS A FLUOR VEGYJELE					
MEG-FEJTÉS, 2. RÉSZ																			

A helyes megfejtést beküldők között egy-egy 2500 forintos Libri utalványt sorsolunk ki. Beküldési határidő: 2026. július 24.

GYEREKSAROK



Rejtvényünk megfejtését

a középső oszlopban olvashatod!

Előző rejtvényünk megfejtése: Kvassay híd

- Nem távol
- Japán pénz
- Rege
- Beáta becézve
- Majdnem sovány!
- Szülőföld, haza (régies)
- A belsejében
- Gyom
- Hat húros, pengetős hangszer

1				
	2			
3				
	4			
5				
	6			
7				
	8			
9				

Sorsoltunk! A július 1-ei skandináv rejtvény nyertese: Bejczy Gábor. 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

Felelős kiadó: Csepeli Városkép Kft., info@csepelivaroskep.hu

Szerkesztőség és hirdetésfelvétel: 1215 Csete Balázs utca 13-15., 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, Lass Gábor, Potondi Eszter, Pozsonyi Veronika, Rebbenszki Gergő

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

Felelős vezető: Marancsik Roland

Terjesztés: Csepeli Városgazda Közhasznú Nonprofit Zrt.

Reklamáció: 278-5848

ISSN 2062-3585

Következő számunk július 29-én, szerdán jelenik meg.

PROGRAMAJÁNLÓ

KIRÁLYERDEI MŰVELŐDÉSI HÁZ

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

CSEPELI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

CSEPEL ÉS A GYÁR TÖRTÉNETE – ÁLLANDÓ KIÁLLÍTÁS

A belépés díjtalan! Június 26-tól szeptember 1-ig előzetes bejelentkezéssel látogatható.

KIRÁLYERDEI TÁJHÁZ – NÉPRAJZI BEMUTATÓHELY

Díjmentesen megtekinthető a Helytörténeti Gyűjtemény nyitvatartási idejében. Június 26-tól szeptember 1-ig előzetes bejelentkezéssel látogatható.

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

NYÁRON MŰKÖDŐ TANFOLYAMOK IDŐPONTJAI AUGUSZTUS 31-IG:

Alakformáló konditorna — hétfő:19-20 óra, Tompa Csilla

Gerinctorna — hétfő: 19-20 óra, kedd: 8.30-9.30 óra, Kalmárné B. Zsuzsa

Harmath Krisztina órái június 29-től:

Tartásjavító torna — hétfő:18-19 óra

Zsírégető torna — hétfő: 19-20 óra

Pilates — hétfőn és csütörtökön: 8.30-9.30 óra

TÁBOROK:

Interaktív mesetábor (tündérek és koboldok) 5-12 év.

Turnusok: július 20-24. és 27-31.

Karakter-koptató, népi gyermek-és kórijáték tábor (5 éves kortól).

Időpont: augusztus 3-7.

Vezeti: Sajó Annamária; Jelentkezés: mese.tabor.nyar@gmail.com

Társasjáték tábor (7-12év). Időpont: július 27-31. Jelentkezés:

Fülöp Viktória 06-20-386-8078; email: dobokockatabor@gmail.com

Tanfolyamainkról bővebb információ: Telefon: 278-2747;
e-mail: kiralyerdeimuvhaz@csepelivaroskep.hu

RADNÓTI MIKLÓS MŰVELŐDÉSI HÁZ

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

NYÁRI TANFOLYAMAINK

Flyboard fitness: szerda, 20–21 óra. Egy új edzés módszer, amely egy speciális, íves egyensúlyozó eszközre épül. Bejelentkezés szükséges az oktatóknál személyesen vagy Messengeren: facebook.com/kitti.kulcsar.16; facebook.com/zsuzsanna.tarnay

Zumba: hétfő és szerda, 19–20 óra.

Latin ritmusok, jó hangulat, könnyen követhető táncos mozdulatok.

Érdeklődni lehet Vágási Szilvia, fitnessoktatónál: 06-70/372-6314;

facebook.com/Zumba for You

JELENLEG SZÜNETELŐ TANFOLYAMAINK SZEPTEMBERTŐL FOLYTATÓDNAK.



Radnóti Miklós
Művelődési Ház

Bővebb információ: www.csepelivaroskep.hu/radnoti
www.facebook.com/radnotimuvhaz

SZABÓ MAGDA KÖZÖSSÉGI TÉR

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

CSEPELI NYUGDÍJASOKNAK SZÓLÓ INGYENES PROGRAMJAINK SZÜNETELNEK A NYÁRON. SZEPTEMBERTŐL ISMÉT SZERETTEL VÁRJUK ÖNÖKET!

TANFOLYAMAINK:

Zumba: hétfő, 18.00–19.00; szerda 18.30–19.30; Zumba-Gold: szerda 10 órától. Vezeti: Zeitler-Pinelli Andrea 06-30/757-9311

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

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

KLUBOK

AA Klub: szerda, 18.00–19.00 óra

KELLEMES NYARAT, ÉLMÉNYDÚS SZÜNIDŐT KÍVÁNUNK MINDEN KEDVES LÁTOGATÓNKNAK!

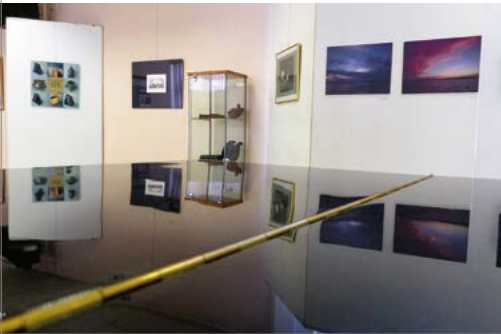


Információ: <http://www.csepelivaroskep.hu/szabomagda/>
<https://www.facebook.com/szabomagdakozossegiter/>

A SZÍN-PAD-KÉP Tagintézmény év végi kiállítása

Előzetes bejelentkezés
alapján tekinthető meg.

Telefonszám: 06-1-355-4032



Csepeli Nyugdíjas Községi Ház

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

Júliusi program

Egészségmegőrző foglalkozások

Kímélő torna **minden csütörtökön 7.40 és 9.15 óra.**

Görög tánc: **minden csütörtökön 12 és 14 óra között.**

A táncokat bemutatja: Tóth Gyuláné

Táncos szerdák

A zenét szolgáltatja: Somogyi Károly előadóművész.

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

Ének

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

velünk **június 18-án 11 és 12 óra között.** Vezető: Borlói Ildikó

Angol

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

Programokra a regisztrált jelentkezőket tudjuk fogadni.

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

a nyugdijashaz@csepelivaroskep.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

PROGRAM Szeptember 12-e, 10-18 óra: CSEPELI ÁSVÁNYBŐRZE - kiállítás és vásár.
A belépés díjtalan!

TAMÁSI LAJOS IRODALMI KLUB Szeptember 8-a, 16 óra: Drotleff Zoltán költő Pillanat-
képek című verseskötetének bemutatója. Közreműködnek: Katona Mária előadóművész ének,
Szöllősi Dávid költő ének, mandolin. Műsorszerkesztő: Lengyel Géza költő.

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

KÖZÖSSÉGEK Aerobik: hétfő, 17-18 óra; **Képzőművész-kör:** hétfő-szerda, 18–20 óra; **Éremgyűjtők:** hétfő, 15–17 óra; **Balettina Táncstanoda:** kedd, 17–18 óra; **Akroba-
tikus 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; **Szenior örömtánc:**
péntek 15.00-16.30; **1000 Színház-Színjátékszók**, gyerekcsoport: 17–19 óra, felnőttcso-
port: 19–21 óra; **Hastánc/Tahiti tánc** – Tóth-Czirják Aliz: péntek, 18–20 óra; **Nyugdí-
jas-tánc-klub:** vasárnap, 15–19 óra; **Dance Express Tánciskola:** hétfőtől péntekig:
www.danceexpress.hu.

NÉPTÁNC Csepel Táncegyüttes: szerda, 18–21 óra. **Csepeli Öregtáncosok Együtte-
se:** kedd-péntek, 18–21 óra.

INFORMÁCIÓK További információk a programjainkról és közösségeinkről honlapun-
kon: csmo.hu és Facebook-oldalunkon találhatók: facebook.com/csepeli.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



Mekker Erika

Gyógytornász

25 éves tapasztalat házhoz megyek

Tel.: 06 20 805 9707

Ha szeretne gyors rehabilitációt

Ha szeretné hozzátartozóját jobb kondícióba látni

Ha fascia kezelésre, nyirok kezelésre szorul

Esetleg nagyon stresszes, feszült és kipróbálná a
n.vagus (bolygóideg) kezelést.

Tisztelt olvasóink, hirdetőink!

Kérjük, a csepelihirmondo1@gmail.com

címre küldjék megjelentetni kívánt anyagaikat.

Grafikai hirdetések:

Galántai Szilvia

gszilvia65@gmail.com, 06-20/263-2524.

APRÓHIRDETÉSEK

ÁLLÁS

AZONNALI belépéssel csepeli telepünkre felveszünk acélszerkezeti lakatost, hegesztőt, teljes munkaidőben. Bér személyes megbeszélés alapján. Tel: 06-30-349-1614, 06-30-981-1481

SZOLGÁLTATÁS

FESTÉST, mázolóást, burkolást, kőműves munkát vállalkozunk, nyugdíjasoknak kedvezményrel. Bútormozgatással 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 vállalkozunk. Tel.: 06-20-390-1077, 06-30-677-8937

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

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

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

KLIMÁK tisztítását vállaljuk, szakszerű és teljes körű fertőtlenítéssel! Az egészség megőrzése érdekében! Hétvégén is, garanciával! Tel: 06-30/976-1202

LAPOSTETŐ-szigetelés bitumenes lemezzel, 26 év tapasztalattal, társasházaknak és nyugdíjasoknak kedvezményekkel, gyors határidővel, megbízható, leinformálható szakembertől. Boros László Tel.: 06-70-381-0330

LAKATOS munkák, lemezdarabolás, plazmavágás, élhajlítás, hegesztés, kovacsolás. Korlát, kerítés, kapu, rács, pergola, stb. Horganyzott, rozsdamentes acél, alumínium. +36-30/610-8965

EGÉSZSÉG

HÁZHÓZ MEGYEK! Fogszor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-20-980-3957

KIADÓ ÜZLETHELYISÉG

IRODÁK bérelhetők 12-30 nm-ig kedvező áram- és fűtési feltételekkel. Ugyanitt székhelyszolgáltatás is lehetséges. Cím: 1214. Bp. (Csepel), II. Rákóczi F. u. 195-197. Érdeklődni lehet: 8–13 óra között munkanapokon. Tel: 06-209-479-666

ÉLETJÁRADÉK

ÉDESAPIJA örökségét befektetné középkorú férfi hosszú távú befektetés céljából életjáradéki vagy eltartási szerződésbe, minden lehetőséget meghallgatok. Hívjon bizalommal. 0670/167-0090

RÉGISÉG

BUNDA felvásárlás arannyal azonnali készpénzfizetéssel. Díjtalan kiszállással vagy üzletünkben időpont egyeztetéssel. RR Gallery (1142 Erzsébet Királyné útja 73.) 06-20-216-8639 06-20-525-5641

INGATLAN

LAKHATÁSRA alkalmas kétszintes tóparti ingatlan saját stéggel igényesnek eladó. Tel:06-20/366-4858

TÁRSKERESŐ

UTOLSÓ évekhez Hamvas Bélát szerető hölgy jó barátot keres. Tel.: 06-20-366-4858



Királyerdei Művelődési Ház
1213 Budapest, Szent István út 230. - T.: 278-2747
e-mail: kiralyerdeimuvhaz@csepelivaroskep.hu
www.csepelivaroskep.hu





A szabadság és a biztonság harmóniája.



Szabadság háza (Nyugdíjasház)



Biztonság kertje (Idős otthon)

Biztonság. Önállóság. Közösség.



- 35m²-es erkélyes apartmanlakás
- akadálymentes környezet
- 24 órás ápolói segítség
- háziorvosi és szakorvosi ellátás
- menüválasztásos étkezés
- tartalmas időtöltés, programok
- gyógytorna, fizikoterápia
- masször, fodrász, pedikűr
- mentálhigiénés gondozás
- rendszeres mosás - takarítás



Életöröm

Idős Otthon és Nyugdíjasház
elektorom.hu 06 88 688 100



Micó Fogadó és Étterem

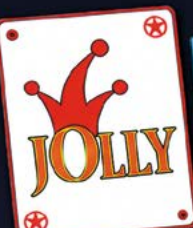
1214 Budapest, II. Rákóczi F. út 480.

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



Szállás vagy
asztalfoglalás:
06 30 236 2550

www.micofogado.hu



barkácsüzlet

Barkácsolna? Kezdje nálunk!

Szerszámok, gépek, zárok,
szerelési anyagok és
folyamatosan bővülő
árúkeszlet várja a
JOLLY Barkácsüzletben.

- ✓ Minőségi termékek
- ✓ Segítőkész kiszolgálás
- ✓ Jó árak és szakértelem



FOLYAMATOSAN
BŐVÜLŐ
ÁRÚKÉSZLET

1211 Budapest,
Kossuth Lajos
utca 22.

H-P: 7:00-17:00
Szo: 8:00-13:00

rendeles@
jollybarkacs.hu

+36 20
317 7782



Budapestről érkező szakbecsüs felvásárlást tart



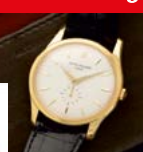
KORREKT - MEGBÍZHATÓ - LEINFORMÁLHATÓ



Ezüst dísz tárgyak,
evőeszköz készlet
(hiányos is)
180 Ft/g-tól 600 Ft/g-ig



Kar-zseb-fali órák felvásárlása
Patek, Phillipe, Rolex, Omega, Iwc, Doxa, Vacheron
Arany zsebóra (láncsal együtt)
200.000 Ft-tól akár 5.000.000 Ft-ig



**Aranyfog
felvásárlás
MAGAS ÁRON!**
25.000 Ft/g



Arany felvásárlás
(21.500 - 38.900 Ft-ig)



**Arany érme
felvásárlás**



Herendi készletek,
dísz tárgyak, figurák
felvásárlása



Zsolnay körpecsés
tárgyak
500.000 Ft-tól
akár 1.000.000 Ft-ig



Kérésére akár házhoz is megyünk!

Tel.: 06 70 369 0527 // E-mail: aranyfelvasarlas77@gmail.com

Felvásárlás napja, időpontja: 2026. július 24., péntek 9.00-12.00 óráig

Helyszín: Bogrács Vendéglő, Csepel, XXI. ker. Katona József utca 54.

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.

Könnnyen 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.

22. kerületi hulladékfeldolgozóba keresünk
3 műszakos munkarendbe kollégákat.

Feladat: papírhulladék válogatás és
tömörítőgépre helyezése

Bérezés: br. 400.000 Ft + 30% pótlék

Érd.: 06-1-433-2659

Temetések teljes körű ügyintézés



Angyali Lélek Temetkezési iroda

1211 Budapest II. Rákóczi Ferenc út 142.

(Csepel Korzó Üzletház)

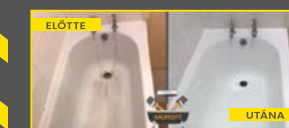
Tel.: 06 70 944 4716

www.angyalilelektemetkezes.hu

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.00-15.30 óra

KÁDFESTÉS KÁDAJTÓ BEÉPÍTÉS

Régi és kopott
fürdőkádját
egy kádfestéssel
újraábrázoljuk.



a biztonságosabb belépésért

**100%
VÍZZÁRÁS**



- NEM SZÜKSÉGES KÁDCSERE
- NÉHÁNY ÓRA ALATT
- ORSZÁGOS KISZÁLLÁSSAL

Hívjon még ma! 06-30/227-7637

CSEPEL NAPJA

2026. JÚLIUS 18. | SZOMBAT
SZENT IMRE TÉR



ZENEVONAT SZUPERKONCERT AZ LGT SZTÁRJAIVAL



A programváltoztatás jogát fenntartjuk.

19:00 DÍSZPOLGÁRI CÍMEK ÁTADÁSA

19:30 KONCERT

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!

