



csepeli hírmondó

A XXI. Kerületi Önkormányzat lapja

XVII. évfolyam 15. szám | 2026. július 29.



CSEPEL NAPJA: DÍSZPOLGÁRI KITÜNTETÉSEK, KONCERT



Gubacsi hidak: régi tervek, új ígéretek

4. OLDAL



Csepel új közösségi tere fiataloknak

10. OLDAL



Emlékezés a Kis-Duna-parton

14. OLDAL

CSEPEL NAPJA: DÍSZPOLGÁRI KITÜNTETÉSEK, KONCERT



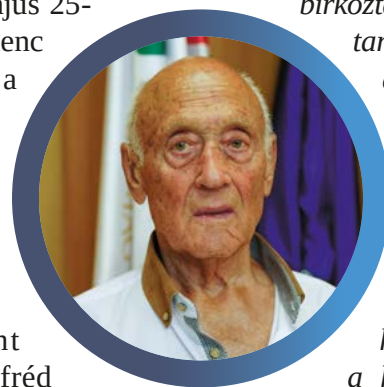
A hagyományoknak megfelelően Csepel Napján, július 18-án adták át a Csepel díszpolgára kitüntetéseket. Azoknak a kivételes embereknek ítélük oda, akik életútjukkal, példamutató tevékenységükkel és elkötelezett munkájukkal maradandó értéket teremtettek Csepel közössége számára, valamint jelentősen hozzájárultak a kerület jó hírnevének öregbítéséhez. Csepel díszpolgára címet adományoztak Schönek Alfrédnének és Schönek Alfrédnak, a Segítség Köve Alapítvány alapítóinak, valamint Babán József egykori jégkorongozónak.

A díszpolgári kitüntető címek átadását követően a Zenevonat koncertjével folytatódott az ünnepi program. Az LGT legendás zenészeivel a magyar könnyűzene legismertebb slágereiből összeállított emlékezetes koncerttel zárult Csepel napja.

Bemutatjuk az idei díjazottakat:

BABÁN JÓZSEF

Babán József 1935. május 25-én született, s immár kilenc évtizede él ugyanabban a csepeli házban. Szülei 1936-ban települtek be Csepelre. Gyermek-kora összefonódott a kerület ipari fejlődésével. Édesapja neves műbútorasztalosként dolgozott a Weiss Manfréd



gyárban, a kis József pedig a gyári óvodában nevelkedett. Az első valódi korcsolyáját is ettől a közösségtől kapta: a gyáralapító család egyik bárónője ajánlkozta meg, így hálálta meg édesapja mesteri intarziás munkáját. A Magyar Jégkorong Szövetség is elismerte jégkorongozói nagyságát, és 2013-ban beválasztották a Hírességek Csarnokába.

„A díszpolgári cím odaítélésével olyan elismerést kaptam, amely nagyon ritkán vagy soha nem adatik meg az ember életében. Hálával gondolok azokra, akik értékelik a teljesítményt, amelyet elértem. Egész életemben a Kölcsey utcában laktam, miközben általános iskolába a Vágóhíd utcába jártam, ahol osztálytársam és jó barátom volt a későbbi olimpiai bajnok öttusázó, Németh Feri. Általa ismertem a szintén olimpiai bajnok Balczó Andrást is. Közös volt a társaságunk, a sport jelentette a mi örömlünk. Drukoltunk, de közben cukkoltuk is egymást, amikor együtt edzettünk. Gyerekként, fiatalként szinte minden sportágat kipróbáltam: birkóztam, atlétizáltam, fociztam, de egyik sem kötött le úgy, mint a jégkorong. De jégkorongozó is véletlenül lettem. A Béke téri sportpályán tenispályák voltak, amelyeket télen korcsolyázásra használtunk. Nagyon jól ment a korcsolya, úgyhogy egy idő



után a Városligetbe jártam edzésre. A sógorom meglátta bennem a fantáziát, s elhívott jégkorongozónak, ami rögtön megtetszett. Sokrétű képességet igényel a játék, mert kell hozzá ügyesség, fejben gondolkodás, jó kondíció. Az aktív pályafutásom 1952-ben kezdődött. Válogatott, sőt csapatkapitány is lettem, összesen ötvenöt alkalommal öltöttem magamra a címeres mezt. Tagja voltam az utolsó, téli olimpiára – Innsbruck, 1964 – kijutott jégkorong-válogatottnak és az 1965-ös világ bajnoki keretnek is. Tamperében a sportág legjobb hazai helyezését értük el, ugyanis megszereztük az összesített tizenkettedik helyet. Hátrvédként a Koutny-Babán páros tagjaként játszottam. Emlekszem egy meccsre 1959-ből, amikor a korszak legjobb hokicsapatával, a szovjetekkel játszottunk, és 19:1-re kikaptunk. De van szép emlékem is, amikor felkészülési mérkőzésen legyőztük a keletnémeteket, pedig ők is jók voltak. Pályafutásom után éveken keresztül oktattam korcsolyát a csepeli gyermekeknek, a testnevelés órákon átadtam a mozgás örömet. Évtizedeken át szolgáltam a kerületi polgári védelem tagjaként, kilencvenéves koromig gondnokként felügyeltem a bunkermúzeumot, és saját személyes tárgyait felajánlásával segítettem a tárlatvezetéseket.”

SCHÖNEK ALFRÉDNÉ ÉS SCHÖNEK ALFRÉD

A házaspár méltatásában kiemelték, hogy Schönek Alfrédné, Márta és Schönek Alfréd neve sokak számára a segítőkészség és az önkéntes szolgálat szinonimája. Munkájuk egyik legfontosabb pillére a Segítség Köve Alapítvány, amelyet 2006-ban hoztak létre azzal a céllal, hogy szervezett keretek között nyújthassanak segítséget a társadalom leginkább rászoruló tagjainak. Tevékenységük nemcsak Csepel életére, hanem az ország több megyéjére és Kárpátaljára is kiterjed. Külön figyelemre méltó a tény, hogy jótékonyági munkájukat ellenszolgáltatás nélkül végzik.

A házaspár egy Albert Schweitzertől származó idézetet szán mottóul: „Időt kell szakítanod embertársaidra, tégy valamit másokért, ha még oly apróságot is – valamit, amiért fizetséget nem kapsz, csupán a kitüntető érzést, hogy megtehetted.”

Schönek Alfréd tősgyökeres csepeli családból származik. Feleségével, Deák Mártával 1976 augusztusában kötöttek házasságot, így idén ünneplik ötvenedik házassági évfordulójukat. Három gyermekük – Márta, Szilvia és Efraim – született, akik aktív szerepet vállaltak a Segítség Köve Alapítvány életében is. Schönek Alfréd lelkipásztorként évtizedeken át szolgált a közösséget, s ebben a szolgálatban Schönek Márta meghatározó társa volt. „Több mint harminc évvel ezelőtt, a csepeli anyaoththon megalakulásakor közvetlenül szembesültünk a nehéz sorsú családok mindennapi küzdelmeivel. Az első adományokból idővel hosszú távú küldetés született: célunk az, hogy a támogatás mindig személyesen jusson el azokhoz, akiknek arra a legnagyobb szükségük van. Önkéntes munkánk ma már a családsegítéstől, a gyermek- és ifjúságvédelemtől a fogyatékkal élő emberek, a mélyszegénységben élő családok, az idősek és a határon túli magyar közösségek támogatásáig terjed. Magyarországon

meghonosítottuk a cipősdoboz-akciót, amelynek köszönhetően az elmúlt évtizedekben gyerekek ezrei kaptak személyre szóló karácsonyi ajándékot. Budapesten elindítottuk hat csepeli általános iskolában az Egy csomagnyi esély programot, amely a menstruációs szegénység enyhítését szolgálja. A Nem luxustáska kezdeményezés révén az anya- és családotthonokban, valamint hajléktalanszállókban élő nők személyes higiéniai csomagokat és figyelmet kapnak.”

Az alapítványhoz kapcsolódik, hogy 2012-ben megalakult a Segítség Köve Ifjúsági Zenekar (SKA). Küldetésük, hogy zenéjükön keresztül pozitív üzenetet közvetítsenek és közösséget építsenek.

„Az elmúlt hónapokban az adományozások mellett szinte minden időnk a Kosuth Lajos utcai telephelyünk felújítására fordítottuk, amelynek egyik szárnyát már sikerült átadnunk. Célunk a felújítás folytatása, hogy az épület a jövőben a segítségnyújtás, az elfogadás és a közösség valódi otthonává váljon. Évek óta nem volt lehetőségünk a nyaralásra. Utoljára 2020 szeptemberében töltöttünk el három napot Zalakaroson, amelyet gyermekeinktől kaptunk ajándékba, de bízunk benne, hogy idén nyáron alkalmunk lesz néhány napot együtt tölteni, feltöltődni és megpihenni.” | CSA



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 Lénárdal, 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”



GUBACSI HIDAK: RÉGI TERVEK, ÚJ ÍGÉRETEK

A kormány bejelentette az új Gubacsi vasúti híd megépítését, emellett vállalják, hogy megtervezetik a fővárosi tulajdonban lévő Gubacsi közúti híd teljes felújítását is.

Hosszú évek óta foglalkoztatja a csepeliek és a pesterszabietiek a két híd sorsa. Mindkettő rossz műszaki állapotban van, miközben a főváros egyik legfontosabb közlekedési kapcsolatát biztosítják. A MÁV tulajdonában lévő Gubacsi vasúti híd a budapesti és országos tehervasúti hálózat egyik kulcsfontosságú eleme. A Csepeli Szabdkikötő forgalmának jelentős része ezen keresztül megy.

Az elmúlt évtizedekben a híd állapota folyamatosan romlott. Ma a tehervonatok már csak 5 km/órás sebességgel közlekedhetnek rajta. Ez jelentős kapacitáscsökkenést és késéseket okoz, de növeli a várakozási időt is a Corvin csomópont autós forgalmában.

A beruházás első közbeszerzését 2021-ben írták ki. Az eljárás azonban jogorvoslati eljárások után eredménytelenül zárult, így az építkezés nem indulhatott el. 2025-ben új közbeszerzést írtak ki. A terv már nem a régi híd felújításáról, hanem egy teljesen új, háromnyílású vasúti híd megépítéséről szól, amely a jelenlegi hídtól mintegy 15 méterre, északra lesz. A fejlesztés része a kapcsolódó vasúti pálya és biztosítóberendezések átépítése is. Több ajánlattevő azonban ismét jogorvoslatot kezdeményezett. A Közbeszerzési Döntőbizottság végül a kérelmeket elutasította, így a beruházás zöld utat kapott. A kérdés az lett, hogy az új kormány hajlandó-e folytatni az előző kormány munkáját. A kormányzati bejelentés alapján – melyet **Vitézy Dávid** és **Káta-Németh Vilmos** miniszterek a helyszínen is megerősítettek – megke-



dődhet az új Gubacsi vasúti híd kivitelezése, amely évtizedekre biztosíthatja a csepeli kikötő és a dél-pesti ipari térség vasúti kapcsolatát.

A KÖZÚTI HÍD CSENDBEN OMLADOZIK

A Gubacsi közúti híd fővárosi tulajdonban van, fenntartója a Budapest Közút. A híd sem a gyalogosok, sem a kerékpárosok, sem a mozgásukban korlátozottak számára nem felel meg a mai követelményeknek. 2020-ban a BKK társadalmi egyeztetést is indított a híd jövőjéről. Akkor már olyan hosszú távú elképzelések is szerepeltek, mint a híd teljes korszerűsítése, kerékpáros és gyalogos kapcsolatok javítása, akadálymentesítés, a 3-as villamos esetleges csepeli meghosszabbításának figyelembevétele, a HÉV későbbi fejlesztésének előkészítése. A tervek azonban fiókban maradtak. 2025 nyarán pedig komoly figyelmeztetés érkezett: leszakadt a híd gyalogosjárójának egy része. Bár személyi sérülés nem történt, az eset ismét ráirányította a figyelmet az egyre súlyosabb műszaki állapotra. A mostani kormányzati döntés alapján a kormány biztosítja a híd tervezését. Ám a felújítás továbbra is a súlyos pénzügyi válságban fuldokló főváros feladata marad. Vagyis a kormány döntése nem oldja meg a közúti híd egyre sürgető problémáját.

BORBÉLY LÉNÁRD: A GUBACSI HÍD NEM CSAK CSEPELI ÜGY

Borbély Lénárd polgármester az elmúlt években többször hangsúlyozta, hogy a Gubacsi hidak állapota súlyos, és a felújítás nem halasztható. Ráadásul nemcsak Csepel, hanem az egész dél-pesti térség problémája. Rendszeresen jelezte, hogy a közúti híd állapota is folyamatosan romlik, miközben naponta több ezer autós, autóbusz, kerékpáros és gyalogos használja az átkelőt. Csepel polgármestere szerint a Gubacsi közúti híd felújítása a vasúti híd újjáépítésével összehangolva, egy fejlesztés kell, hogy legyen. | TK.

IGAZGATÁSI SZÜNET

Tájékoztatam Önöket, hogy Budapest Főváros XXI. Kerület Csepeli Polgármesteri Hivatalban **2026. augusztus 3-ától 2026. augusztus 21-éig igazgatási szünet miatt az ügyfélfogadás szünetel.**

Az anyakönyvi hivatal 8 és 14 óra között ügyeleti rendszerben működik, ügyintézés csak haláleset anyakönyvezése tárgyában van.

Legközelebbi ügyfélfogadás ideje: **2026. augusztus 24-e, hétfői munkarend szerint.**

Dr. Vincze Anikó jegyző

„LAKÁSOK” A CSEPEL MŰVEK TERÜLETÉN

Borbély Lénárd polgármester közösségi oldalán jelent meg az alábbi lakossági felhívás.

Bejelentés érkezett, hogy a Csepel Művek területén több lakóingatlan-fejlesztés (ingatlanátalakítás) indult. Csepel önkormányzata a későbbi jogi problémák megelőzése, és a lakosság időben történő tájékoztatása céljából az alábbi felhívást teszi közzé:

• A volt Csepel Művek NEM egy barnamezős, évtizedek óta üresen álló, kihasználatlan iparterület, hanem egy kb. 700 cégnek telephelyet, és napi szinten közel 8 ezer (!) embernek munkahelyet biztosító élő gyártelep.

• A terület övezeti besorolása „Gazdasági, jellemzően raktározást, termelést szolgáló terület (Gksz-2), azaz iparterület. Ebből adódóan indokoltan vannak jelen azon környezeti hatások (por, rezgés, szag, ipari zaj, teherforgalom stb.), melyek egy tényleges lakóövezetben elfogadhatatlanok. Az ilyen típusú építési övezetben, Csepelen, lakóépületeket építeni, bővíteni, vagy egyéb rendeltetésből lakásokat kialakítani szabálytalan!

• Az iparterületi besorolás miatt a területen bizonyos műszaki infrastruktúrák és szociális szolgáltatások nem, vagy csak kismértékben érhetők el. (Például járda és lámpás átkelőhelyek, tömegközlekedés, szakorvosi rendelők, óvodák, iskolák, üzletek, vendéglátóhelyek.)

Mindezek okán és a hatályos szabályozás szerint az önkormányzat nem ad ki olyan engedélyt, ami a területen

történő lakásfejlesztésre vonatkozik. Az önkormányzat saját eszközeivel is fellép a szabálytalan rendeltetésváltások ellen, ami az eljárások mellett még az, hogy e jogellenes fejlesztések hirdetéseit törölteti a hirdetési portálokról, valamint preventív jelleggel nyilvánosan tájékoztatja a lakosságot a jelenségről és annak jogkövetkezményeiről.

Milyen hátrányokkal járhat egy ilyen „lakás” megvásárlása?

• A jogi problémák okán a pénzintézetek nem hitelezik a vásárlást, és később sem vehető fel rá úgynevezett jelzálogkölcsön.

• A „lakás” esetleges eladásakor a tulajdonosa azzal szembesülhet, hogy az ingatlanát nem hirdetheti, és nem adhatja el lakásként, hiszen (a hivatalos földhivatali ingatlan-nyilvántartás alapján) nem számít annak.

• A szabálytalan lakáshasználat jogkövetkezményei a mindenkori tulajdonost terhelik.

• Az ingatlanban a rezsicsökkentett közműárak nem érvényesíthetők.

• A hivatalosan egyéb rendeltetésű, szabálytalanul használt lakást tudatosan lakásként történő értékesítése esetén felvetődhet a vevők rosszhi szemű félrevezetése, mely bűncselekmény. (Csalást követ el az, aki jogtalan haszonszerzés céljából mást tévedésbe ejt, vagy tévedésben tart, és ezzel kárt okoz. Tévedésbe ejtés: Ha az eladó a vevőnek azt állítja vagy sugallja, hogy az adott tulajdoni hányad egy önálló, jogilag is elismert és leválasztható lakás, holott ez fizikailag vagy jogilag (pl. építési és övezeti előírások, hatósági engedélyek hiánya miatt) lehetetlen. Kár: a vevő kifizeti a vételárat egy olyan ingatlanrészért, amit nem tud rendeltetésszerűen használni.)

Honnan ismeri fel, hogy egy ilyen „lakás” akarnak Önnek eladni?

• A lakáshirdetésben leírt hellyel szemben az ingatlan valójában a Csepel Művek területén helyezkedik el.

• Nagy valószínűséggel egy korábbi, műszakilag átalakított irodaházban található.

• Az alapterülete feltűnően kicsi, például 18-30 négyzetméter.

• Az adásvételi szerződésében nem egy konkrét lakás szerepel, hanem egy ipari besorolású helyrajzi szám (hrsz) elenyésző tulajdoni hányada (gyakran: iroda, vagy egyéb rendeltetés megnevezéssel).

• Gyakori, hogy a befogadó régi irodaház melegvíz- és fűtőhálózatát megszüntették, így a „lakást” jellemzően elektromos vízmelegítővel szerelt, illetve elektromos hőszigeteléssel /légtelkezővel fűtött.

• Nem tartozik hozzá külső tárolóhelyiség, pincerekesz, udvari/utcai parkolási lehetőség.

Az említett „lakások” egy része már megjelent a csepeli használtlakás-piacon is – feltehetően azért, mert a tulajdonosok rájöttek, hogy a megvásárolt ingatlan problémás és egyben milyen megpróbáltatással jár egy zajos iparterületen lévő ingatlanba hazatérni, pihenni, esetleg gyermeket nevelni...

Megoldás

Csepel önkormányzata javasolja, hogy a lakásvásárlást tervezők az adásvételi szerződés aláírása előtt minden esetben konzultáljanak független ügyvéddel, aki őszinte tájékoztatást ad az esetleges jogi, műszaki, pénzügyi stb. kockázatokról. Amennyiben a fentiekhez hasonló lakás, lakóépület megvásárlását, bérletét tervezik, javasoljuk előtte mindenképpen a földhivatali tulajdoni lap ellenőrzését, valamint az illetékes építésügyi hatóság, vagy a Polgármesteri Hivatal megkérdezését az építkezés, lakáskialakítás szabályszerűségének ellenőrzése céljából.

A lakásvásárlás sokaknak egy életre szóló anyagi elköteleződés – ne tegye kockára egzisztenciáját egy rossz döntéssel!

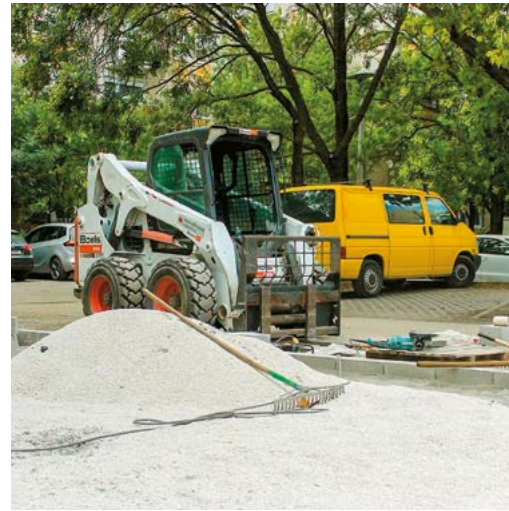


MEGÚJULT A BARCS TÉR KÖRNYEZETE

Elkészült a Kikötő utca, a Széchenyi István utca és a Barcs tér által határolt terület teljes megújítása. Befejeződött



az új parkolóhelyek kialakítása, megújult a közvilágítás, amelyhez új kábelhálózat, korszerű lámpaszlopok és energiatakarékos lámpatestek is készültek, valamint a környéket új utcabútorok is gazdagítják. Ezzel párhuzamosan zajlott a Barcs tér felőli útpálya és járda építése, a csomópont aszfaltburkolatának felújítása, valamint a kopóréteg cseréje. A szakemberek az öntözőrendszer kiépítésén is dolgoztak, miközben a cserjék ültetése és a füvesítés is folyamatosan haladt – áll **Borbély Lénárd** polgármester Facebook-bejegyzésében.



KLÍMÁK ÓVODÁKBAN, BÖLCSŐDÉKBEN

Fotó: Hajdú Ágnes



Ebben az évben is folytatódik a gyermekintézmények klimatizálása. A befejezett és a már folyamatban lévő munkák mellett hamarosan újabb ütem kezdődik

Idén folytatódik az óvodák és bölcsődék klimatizálása. A berendezések már működnek a Népművészeti Tagóvodában, a

Gyermeksziget Tagóvodában és az Erdősor Tagóvodában, hamarosan pedig a Fenyves Tagóvodában és a Szivárvány Tagóvodában is befejeződnek a munkák. A fejlesztések ezt követően sem állnak meg: a következő ütemben a Csalitos, a Bóbita, a Tündérkert, a Festő, a Kádár Katalin és a Tátika Tagóvodákban, valamint az Aprók Kertje, a Mesevilág, a Cseperedő és a Tipegő Bölcsődékben is új klímaberendezéseket telepítenek. Fontos kiegészítés: a beruházás összege nem csupán 21 darab klímaberendezés egyszerű beszerzését és felszerelését jelenti. Egy közintézményben egy ilyen fejlesztés nem azonos egy otthoni klíma felszerelésével. A cél az, hogy az óvodákban és bölcsődékben minden berendezés biztonságosan, szabályosan és hosszú távon működjön. Az óvodákban és bölcsődékben a gyerekek biztonsága érdekében minden kivitelezési munkának meg kell felelnie a hatályos jogszabályoknak és műszaki előírásoknak. Ezért a beruházás része többek között az elektromos hálózat szükséges bővítése, új kábelezés kialakítása, a főelosztók átalakítása, az épületgépészeti munkák, a helyreállítások, valamint a szükséges műszaki és érintésvédelmi vizsgálatok elvégzése is.

ÚJ HELYRE KÖLTÖZIK A CSIHK ÜGYFÉLSZOLGÁLATA

Tájékoztatjuk tisztelt ügyfeleinket, hogy a **Csepeli Ingatlanhasznosítási Nonprofit Kft. (CSIHK) Ügyfélszolgálati Irodája és Társasházkezelési Irodája 2026. augusztus 10-étől új helyszínen működik tovább.**

Az új ügyfélszolgálati iroda címe: **1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 47-49.** (a régi munkásszállóval szemben)

Az ügyfélszolgálat nyitvatartási ideje: hétfő-szerda: 8.00-16.00; csütörtök: 11.00-18.00; péntek: 8.00-12.20 óra. Ebédszünet: minden munkanapon 12.00-12.30 óra között. A **társasházkezelési iroda** szintén az új helyszínen működik tovább, a társasházi ügyintézés a kezelővel előzetesen egyeztetett időpontban történik.

Kérjük tisztelt ügyfeleinket, hogy ügyeik intézéséhez augusztus 10-étől már az új ügyfélszolgálati irodát keressék fel.

Megértésüket és együttműködésüket köszönjük!

CSIHK Nonprofit Kft.

IDÉN ÚJRA!

TANULJON VELÜNK ANGOLUL!

KEDVEZMÉNYES NYELVTANFOLYAM CSEPELEN

TAVALY NAGY SIKER VOLT, SOKAN KÉRTÉK, HOGY FOLYTASSUK! EZÉRT CSEPEL ÖNKORMÁNYZATA IDÉN ŐSZEL ISMÉT KEDVEZMÉNYES ANGOL NYELVTANFOLYAMOT INDÍT FELNÖTTEK SZÁMÁRA.

HA SZERETNE MAGABIZTOSABB LENNI ANGOLUL, ÚJRAKEZDENÉ A NYELVTANULÁST VAGY MOST VÁGNA BELE, JELENTKEZZEN ÖN IS!

TANFOLYAM: 10 hét, 60 óra, kiváló tanárok, jó hangulat

DÁTUM: 2026. szeptember 14. – december 14.

IDŐPONTOK: Hétköznap délelőtti, délutáni és szombat délelőtti időpontokban – rugalmas beosztással

HELYSZÍN: Csepeli Napközis Tábor (Hollandi út 18.)

SZINTEK: kezdő, újrakezdő és alapfok, középfeladó (szintfelmérő alapján)

LÉTSZÁM: Összesen legfeljebb 75 fő – kis létszámú csoportokban

KEDVEZMÉNYES 10 HETES TANDÍJ: 140 000 Ft helyett csak 70 000 Ft (1 167 Ft/óra), ami két részletben is befizethető, a fennmaradó összeget Csepel Önkormányzata átvállalja.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2026. augusztus 14.

JELENTKEZÉS ÉS RÉSZLETEK: **CSEPEL.HU**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: **ANGOL@VAROSFEJLESZTES21.EU**

BUDAPEST XXI. KERÜLET CSEPEL ÖNKORMÁNYZATA



TÓTH ILONA EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT: FÓKUSZBAN A SZAKRENDELÉSEK

MOZGÁS, GYÓGYULÁS, ÉLETMINŐSÉG A REHABILITÁCIÓBAN

Egészségügyi sorozatunkban ezúttal a csepeli szakrendelő komplex rehabilitációs ellátását mutatjuk be, ahol a gyógytorna, a fizioterápia és a gyögmasszázs önálló egységként, de szoros szakmai szimbiózisban működik együtt.

A csapatban jelenleg hat főiskolai végzettségű gyógytornász-fizioterapeuta, hat fizioterápiás asszisztens és három gyögmasszőr dolgozik. Bár a kezeléseket önállóan vezetik a szakemberek, ám ezek minden esetben szakorvosi diagnózis és beutaló alapján történnek. A rugalmas, reggel 7 órától este 19 óráig tartó rendelési idő biztosítja, hogy az ellátás bárki napirendjébe könnyen beilleszthető legyen, látványosan javítva a betegek mindennapi életminőségét.

HÁROM SZAKTERÜLET, EGYETLEN CÉL

Az intézetben a három szakterület kéz a kézben jár. A folyamat a fizioterápiával és a gyögmasszázzsal kezdődik, amelyek kiválóan előkészítik a testet a mozgásterápiára. Míg a fizioterápia célzott energiái mélyrehatóan csökkentik a gyulladást és a fájdalmat, addig a masszázss ellazítja a görcsös izmokat és növeli a szövetek rugalmasságát. Egy ilyen módon felpuhított, megnyugtatott és fájdalommentes izomzattal a páciens sokkal precízebben, hatékonyabban képes elvégezni a gyógytornász által vezetett egyéni vagy csoportos gyakorlatokat, ez a kombináció pedig bizonyítottan lerövidíti a felépülési időt. A fizioterápiás osztályon naponta átlagosan kétszáz beteg fordul meg, és egy-egy gyógyulási folyamat akár

negyven kezelésből álló kúrát is igényelhet. Ez a hatalmas forgalom komoly logisztikai teljesítmény, amelyet a legmodernebb technológia tesz gördülékennyé a tizennégy ágygal működő részlegen.

A páciensek többsége egyszerre két-háromféle terápiát is kap, és az utóbbi évek gépparkfejlesztésének köszönhetően a csúcsmódn, kombinált kezelőegységek már lehetővé teszik, hogy a komplex eljárásokat egymás után végezzék el. A hatékonyságot két forradalmi újdonság is növeli: a magas hatásfokú fix ultrahangfejek segítségével egyetlen asszisztens egyszerre több beteget képes ellátni, amivel jelentősen csökkent a várakozási idő, a nagy teljesítményű lézergép pedig helyben nyújt gyors enyhülést a kínzó sarkantyúfájdalomra. Ezzel a betegek megspórolják a más intézménybe való utazást, amely korábban a röntgenterápia miatt volt szükséges. Bár az osztályra leggyakrabban reumatológiai, ortopédiai, neurológiai és sebészeti panaszokkal, illetve műtétek után érkeznek a betegek, egyre gyakoribb a fülzúgás miatti fül-orr-gégészeti beutalás is, a paletta pedig az ingeráramtól és a TENS-kezeléstől kezdve a Berner-ágyon át a Bioptron lámpáig terjed.

PRECÍZ FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS ORVOSI HÁTTÉRREL

A gyógytorna tökéletes szövetségese a gyögmasszázs, amely a szakorvos előírása alapján célzottan a problémás testrészre koncentrálni, és messze túlmutat a wellness-szolgáltatásokon. A gyögmasszázs kizárólag orvosi javallatra, pontos diagnózis alapján történik, a gyögmasszőr

pedig mélyreható anatómiai és kórtani ismeretek birtokában, célzott fogásokkal kezeli a konkrét funkciózavarokat és letapadásokat. A kezelés hatására ráadásul endorfin szabadul fel a szervezetben, ami természetes úton csökkenti a stresszt és mérsékli a fájdalmat. A mechanikai ingerek feloldják a merev izomcsomókat, és tartós inaktivitás vagy kényszerpihenő után segítenek fellazítani a heges, letapadt szöveteket. A gyögmasszázs kifejezetten ajánlott az ülő- és irodai munka okozta krónikus nyak-, váll- és hátfájásra, az ízületi kopások miatti merevség lazítására, a gerincbántalmak, a lumbágó és az isiász kezelésére, valamint a törések és műtétek utáni izomsorvadás mérséklésére.

AMIKOR A MOZGÁS A GYÓGYSZER

A gyógytorna a mozgás által keletkezett fizikai energiákat állítja a gyógyulás szolgálatába, visszaállítva a kényszerpihenő alatt elgyengült izmok és beszűkült ízületek helyes működését. A kezelések egy jól felszerelt, egy nagy és három kisebb teremből álló bázison, félórás váltásokban zajlanak. A gyógytornászok a legkülönbözőbb területekről érkező pácienseknek segítenek, legyen szó baleseti sérülésekről, fejlődési rendellenességekről, konzervatív kezeléséről, tervezett műtétek utáni rehabilitációról, vagy olyan krónikus kórképekről, mint a gerincsér, a Parkinson-kór és a sztrók utáni állapotok. A klasszikus mozgásterápia mellett olyan speciális eljárások is elérhetők a csepeli bázison, mint a tüdőgondozóból érkezőknek nyújtott légzőtorna, az intim torna nőgyógyászati vagy urológiai panaszokra, valamint a cukorbetegség anyagcseréjét támogató, vércukorszint-szabályozó edzések. A gyógytorna alapfeltétele a szakorvosi beutaló, időpontot pedig személyesen, telefonon vagy az online rendszeren keresztül kérhetnek a területi lakosok. I PE



EGY SEBÉSZNŐ A CSEPELI KÓRHÁZBÓL: DR. CSATÁR ÉVA

A véletlennek köszönhetően dr. Csátár Éva sebész orvos, hogy 1976-ban a csepeli kórház sebészeti osztályára került, ahol 1988-ig dolgozott. A Semmelweis Orvostudományi Egyetem elvégzése után, 24 évesen eredetileg gyermekgyógyász akart lenni, s bár az egyetemen a legjobb eredményt elérő végzősök közé tartozott, akiknek lehetőségük lett volna munkahelyet választani, az Egészségügyi Minisztérium úgy rendelkezett, hogy Csepelen kezdje el a munkát. Ismeretlenként csöppent ide, de nem bánta meg. Csepeliek ezreit gyógyította több mint egy évtizeden át.

Így emlékszik a kezdeti évekre: „Akárcsak most, akkor is az I. kerületben laktam. Előtte sohasem jártam Csepelen, semmit nem tudtam a kerületről. Egy külterületi vidéknek tűnt, de semmi rossz érzésem nem volt vele szemben. Amikor kiderült, hogy a minisztérium ide helyezt, és eldöntötte, hogy sebész legyek, igyekeztem mindent elolvasni a csepeli kórház történetéről. Tudtam, hogy Weiss Manfréd gyáripáros alapította a munkássai részére, utána államosították. A kórház korszerű, tágas, jól felszerelt intézmény volt. Dr. Molnár Lajos kórházigazgató, osztályvezető főorvos fogadott, aki a főnököm volt tizenkét éven át. Jó eszű, gyors felfogású orvos volt, az a fajta ember, akiben első generációs értelmiségiként erősen élt a bizonyítási vágy, s minél többet el akart érni az életben. Megszerezte a kandidátusi tudományos fokozatot. A kórházban mindenkit ismert a takarítóktól a főorvosokig. Közbenjárt azért, hogy néhány nővér lakást kapjon a közelben. Szívesen adomázott, történeteket mesélt. Évente egyszer meghívta az orvosokat a II. kerületi Törökvész utcában található villájába. Párttag volt, s a rendszerváltás idején maga mesélte, hogy belépett az összes új pártba, mert nem lehetett tudni, mit hoz a jövő. Tehát lehetett szeretni és nem szeretni, a magam

részéről ugyanakkor jó szívvel gondolok rá, különleges egyéniség volt. Kezdő orvosként dr. Ugocsai Gyulától tanultam a legtöbbet, aki szakmailag felkészült és segítőkész volt” – meséli a doktornő.

„Mindennap HÉV-vel jártam dolgozni, s csak jóval később, 1986-ban vettem egy kis Polski Fiatot. Az első fizetésem 2150 forint volt, ami nem számított kiemelkedőnek. De szerettem bejárni, jó csapatot alkottunk a kollégákkal, összejártunk a belgyógyászokkal és a traumatológusokkal is. Az osztályon naponta öthet műtétet végeztünk. Megszereztem a sebészeti szakszolgálatot, de igazából nem szerettem a sebészetet. Úgy éreztem, hogy nem nőnek való ez a hivatás, bár, noha kis számban, akkor is akadtak női sebészek. Nem találtam benne kreativitást, sematikusnak láttam a sebészeti munkát. A proktológia, vagyis a végbélbetegségekkel foglalkozó tudomány jobban érdekelt, és 1981-ben Hajnal Mártonnal együtt kitanultuk a proktológia szakmát. Hajnal Márton fiatal sebész volt akkor a kórházban, jelenleg háziorvos Csepelen, de a proktológia szakembere is, akivel

kiváló kapcsolatot ápoltam. A proktológusnak alaposan ismernie kell a sebészet, a belgyógyászat, a bőrgyógyászat szakmai részleteit. Amikor Csepelről az István Kórházba kerültem, belgyógyászati és gasztroenterológiai szakszolgálatot is tettem. A későbbiekben sokat tanultam

Svájcban, ahol a legjobb európai proktológia működött. Gyakran utaztam külföldre szakmai konferenciákra, ahol megismertem a tudományág legújabb fejleményeit és a legkorszerűbb orvostudományi eszközöket, amikre nekünk is szükségünk van. Ezeket igyekszünk minél előbb beszerezni és felhasználni a diagnosztikához és gyógyításhoz” – mondja dr. Csátár Éva, aki tizenöt éve ment nyugdíjba, de azóta is folyamatosan dol-

gozik. Alapítója és igazgatója a Budán található Procto-Med Intézetnek, amelyet több mint húsz évvel ezelőtt hozott létre. „Nagyon sok beteg szenved proktológiai bajokban. Intézetünkben kiváló proktológusok dolgoznak a legmodernebb eszközökkel. Csepelen utoljára talán öt évvel ezelőtt jártam, amikor jelentkeztem egy városi sétára, de az egykori kórházba nem tudtunk bejutni. Kár, mert kíváncsi lettem volna rá... De lehet, hogy csalódás ért volna, mert már nem az az intézmény, amiért egykor, fiatalon annyira lelkesedtem.” Csarnai Attila



dr. Csátár Éva

HELLO CSEPEL!

A Hello Csepel Közösségi Magazin podcast-sorozat 12. epizódjának vendége **Pataki Zoltán**, a Csepeli Öttusa és Vízi-Sport Egyesület elnöke volt. A csepeli öttusa múltjáról, jelenéről és jövőjéről szolt a beszélgetés, azt is megtudhatják, hogyan került Csepelre, mit jelent számára a sport, és milyen meghatározó szerepe van családjá támogatásának, valamint fiai sikereinek az életében. Összintez, lendületes és inspiráló beszélgetést hallgathatnak meg.



A Hello Csepel podcast legújabb epizódja már elérhető az önkormányzat Youtube-csatornáján és Spotify-on is.



CSEPEL ÚJ KÖZÖSSÉGI TERE FIATALOKNAK

Ahogy előző számunkban már beszámoltunk róla, 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 kiépítve – a teljes összeg közel 9 millió forint – nyílt meg július 20-án az a hely, ahol különféle programok, találkozók, beszélgetésekre alkalmas terek várják a résztvevőket.

A Családsegítő Községi Házban (Csepe Balázs u. 5.) minden adott a személyes találkozásokhoz. „Úgy tapasztalom, a fiatalokat egyre jobban érdekli, hogy mi történik a közéletben, a kerületben. Szeretnénk őket még inkább bevonni a közösségépítésbe. Olyan biztonságos környezetet hoztunk itt létre, ahol a fiatalok kiszakadhatnak a digitális világból. Ösztözl a diákönkormányzatok aktív közreműködésére számítunk, de addig is arra biztatjuk a kerületi fiatalokat, hogy mondják el őszinte véleményüket, javaslatukat az őket érintő kérdésekben, segítsenek ötleteikkel abban, hogy a platformot még inkább a magukénak érezhessék” – mondta a megnyitón **Borbély Lénárd** polgármester.

KIKAPCSOLÓDÁS, MŰVÉSZETEK

A közösségi házban csendes szoba, beszélgetésre, játékokra alkalmas tér várja a fiatalokat. Lesz pingpongbajnokság, de lehet csocsózni, boksizni. Szerveznek majd szépművészeti délutánokat, ahol az önismertet, higiénia és tudatos megjelenést segítő kreatív foglalkozások lesznek. 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. A művészeti programok vezetésére érkezett

fotó: Tóth Beáta



két fiatal, **Sivák Zsófia** és **Demeter Dominika**. Mindketten a MO-ME-re jártak. **Zsófi** a fotózással kapcsolatban vezet majd foglalkozásokat. „Az intézmény vásárolt már egy fényképezőgépet, amit mindenki használhat, de mobiltelefonokkal is fogunk fotózni. A cél az, hogy a résztvevők megtanulják a tudatos, kreatív képzéskészítést.” **Dominika** az animációs filmkészítéshez ért, itt főleg képregény- és matricakészítéssel, a történetmesélés képi megjelenítésével foglalkoznak majd. „Fontos, hogy mi lesz az, ami leginkább érdekli a résztvevőket: ezt figyelembe véve fogjuk kialakítani a foglalkozások programját.”

MILYEN LETT A PLATFORM LOGÓJA?

A Kapcsolj ki, kapcsolódj be! projektben fontos, hogy a fiatalok ne csupán a programok résztvevői, hanem a közösség aktív alakítói is legyenek. Ennek jegyében június 2-án arculattervezési pályázatot hirdettek. A felhívás arra szólította a fiatalokat, hogy színekkel, formákkal és



szimbólumokkal mutassák be, mit jelent számukra a Csepeli Ifjúsági Platform. A beérkezett pályázatok közül a szakmai zsűri végül **Varga Violetta** pályaművét választotta a Csepeli Ifjúsági Platform arculatának alapjául.

Varga Violetta 14 éves Csepelen a férjével és a kisfiával. Marketing területen dolgozik, logótervezésben eddig nem volt jelentős tapasztalata, ezért is nagy öröme és elismerés számára, hogy az általa tervezett logót választották ki. Ahogy lapunknak elmondta, a közösségi médiában látta az arculattervezési pályázatot. „Mindig is közel állt a hozzám a gyerekekkel, fiatalokkal való foglalkozás, kapcsolattartás. Minden olyan innovatív, hasznos és kreatív kezdeményezésnek örülök, ami a fiatalokat célozza meg, hiszen jómagam is egy tizenegy éves kiskamasz fiú anyukája vagyok, ezért fontos számomra, hogy egy olyan közösségi tér alakuljon ki a kerületben, ahol nem a képernyők, hanem a személyes találkozások, a közös élmények és az igazi közösségek kerülnek a középpontba. A megtervezett logó célja egy olyan modern, fiatalos és könnyen felismerhető vizuális arculat létrehozása volt, amely egyszerre fejezi ki Csepel helyi identitását és a fiatalok közösségi szerepvállalását, aktivitását és kreativitását. A logóban kiemelt helyet kap a Csepeli Víztorony, amely Csepel egyik legismertebb jelképe, a vízcseppek a Kis-Duna-part közelségét szimbolizálják. A logó fontos eleme a szív motívum, amely az emberközpontúságot, az empátiát, egymás elfogadását jelképezi. A logóban megjelenő különböző szimbólumok együtt azt üzenik, hogy a csepeli fiatalok nem csupán résztvevői, hanem aktív alakítói Csepel jövőjének” – meséli **Violetta**, aki szeretne részt venni a Csepeli Ifjúsági Platform által szervezett eseményeken a fiával, de a segítségét is felajánlja a programok szervezésében. | m

AKTÍVAN CSEPELÉRT PROGRAMSOROZAT

Bringázz Csepelen!

A rendezvényen való részvétel ingyenes!

2026. AUGUSZTUS 22. SZOMBAT
BRINGAVÁROS – CSEPELI KRESZ PARK
 1214 BUDAPEST, ISKOLA TÉR

A rendezvény fővédnöke **Borbély Lénárd**, Csepel polgármestere

Táv:
15 km

KRESZ park > Szentmiklósi u. > Hollandi u. > Katona J. u. > Széchenyi u. > Táncsics M. u. > Szent István u. > Völgy u. > Tiborc u. > Szent István u. > Martinász u. > Erdősor u. > KRESZ park

8:30 GYÜLEKEZŐ | 8:45 BRINGÁS REGGELI | 9:15 PÖTTÖM FUTAM | 9:15 CSEPEL FUTAM

További
részletek
a Facebook
eseményben.

Regisztrálni a QR kód
beolvasásával tudnak
a következő linken:



**MINDEN RÉSZTVEVŐ, AKI TELJESÍTI
A TÁVOT, AJÁNDÉKOT KAP**

Védőfelszerelés kötelező
minden résztvevő számára!



Kérjük a résztvevőket, hogy a helyszínre kerékpárral érkezzenek, mert parkolási lehetőség csak korlátozott számban áll rendelkezésre!



EGYHÁZI ÉLET

„BÖLCS ÉS ÉRTŐ SZÍVET ADOK...” (1 KIR 3,12)

„Adj hát szolgáltnak éber (halló, Istent meghalló) szívet, hogy meg tudja különböztetni a jót meg a rosszat.”(1 Kir 3,9)

Magyarán a bölcsességet kérte a fiatal Salamon király. Nem hatalmat, nem gazdagságot, nem ellenségei megalázását. Bölcsességet, ami az Istennel való együtt gondolkodás, azonosulás vele, akaratunk alárendelése Isten akaratának. Emiatt mondja a zsoltár: „Az Úr félelme a bölcsesség kezdete.”(Zs 111,10) Csak ezt kérte, és mindent megkapott: hírnevet, gazdagságot, békességet országára körül. „Halló szívvvel” felismerni és megkülönböztetni jót és rosszat. Ez olyan nagy dolog? Igen, az, mert ezen buktak el őseink a történelem elején. A Biblia sorai szerint ők nem felismerni, hanem meghatározni akarták, hogy nekik mi a jó és mi a rossz.

A teremtésben egy gyönyörű isteni rend van. Erről beszélt a csíksomlyói pünkösdi beszédében a magyar katolikus egyház elnöke, Székely János püspök. Ezt a gyönyörű rendet csak felismerni, elismerni és elfogadni lehet, idézte Márton Áron püspöktől. Ez a gyönyörű rend az evangéliumban a földbe rejtett és megtalált kincs. A mindennél értékesebb igazgyöngy. Persze lehet más utat is választani, amikor mi, amikor én döntöm el a jót és a rosszat. Ezt a világot szenvedni az emberiség ősidők óta. Ezért halnak keleten a frontokon, nyugaton a betegágyon...

Boldog az a nép, az a nemzet, akinek vezetői csak a halló szívet kérik. Az Istent meghalló vezető, a bölcs vezető – áldás a népnek, áldás a világnak.

Kispál György plébános

KÖZÖS MUNKA 1977-BEN A KIS-DUNA-PARTON

Csepel egyik büszkesége, a Kis-Duna-part részben sittel feltöltött terület volt, ami évtizedek alatt vált gyönyörű, fás, bokros, füves partvonallá. Mai szépsége több nemzedék munkája.

1977. április 23-án több száz ember dolgozott a Kis-Duna parton, az akkori Barátság park területén. A helyszín egy része a Csepeli Napközis Táborral azonosítható, de az akkori épületek már nincsenek meg. Az esemény országos sajtóvisszhangot kapott: a Magyar Hírlap másnap „Kommunista szombatok országszerte – Parképítők Csepelen” címmel számolt be róla (ChatGPT-információ).

A kommunista szombat a szocializmus társadalmi munkája volt. A dolgozók szabadnapjukon parkokat rendeztek, fákat ültettek, építkezéseken segítettek vagy termelési feladatokat végeztek. Ez elvileg a mai önkéntes munkának felel meg, azonban a távolmaradók számíthattak a munkahelyi vagy pártvezetők rosszállására, akár büntetésre is. Vagyis nem igazán volt önkéntes jellege. Haszna ez esetben biztosan igen, mivel hozzájárultak a Kis-Duna-part szépüléséhez. A fényképeken jól látható a komoly szervezőmunka. Csoportokban ásnak, gereblyéznek, egyengetik a földet, fákat és bokrokat ültetnek, építőanyagokat mozgatnak az emberek. A háttérben még nagyrészt kopár, frissen kialakított

terület látható, amelyet ekkor kezdtek valódi parkká és közösségi térré formálni. Igazi korrajz, hogy a dolgozókat Pepsi, Coca-Cola és Traubisoda üdítővel kínálják. Ez biztosan hozzájárult az „építő hangulat” javításához, mivel az akkori viszonyok között nem voltak olcsók, és inkább ünnepi, nyugati italnak számítottak. Voltak ilyen üdítők a boltban, de mind a hármát legfeljebb a nagyobb ABC-kben kaphattak.

A nap végén nemcsak munka folyt. A képeken kulturális műsort és köszöntéseket is láthatunk. A kommunista szombat így egyszerre volt parképítés, politikai tömegrendezvény és közösségi program. A csaknem fél évszázados felvételek ma már nem pusztán egy letűnt rendszer propagandaeseményét dokumentálják. Azt is megmutatják, hogyan alakult át a csepeli Kis-Duna-part, hogyan született társadalmi munkával az a terület, amelyet a mai nemzedék napközis táborként és Kolonics György sétányként ismer.

FELHÍVÁS: ÖN HOGYAN EMLÉKSZIK?

Biztosan vannak olvasóink között olyanok, akik maguk is részt vettek a 49 évvel ezelőtti közös munkán a Kis-Duna-parton. Ha vannak ezzel a rendezvénnyel kapcsolatos emlékeik, esetleg fotóik, amiket szívesen megosztanának másokkal, kérjük, küldjék el a **csepeli-hirmondo1@gmail.com** email címre.



Fotók

Forrás és teljes cikk: Csepel info Facebook-oldala

SPORT A KÁNIKULÁBAN

Nem kell lemondanunk a mozgás örömről a nyári kánikulában sem, ám a megszokott edzéssel kapcsolatos rutinunkat érdemes az egészségünk érdekében átalakítanunk. Mire figyeljünk?

A legforróbb hónapokban a szervezetünket a sportolás önmagában is megterheli, a magas külső hőmérséklet pedig felerősíti ezt a hatást, így sokkal gyorsabban kiszáradhatunk, vagy akár napszúrást és hősokkot is kaphatunk. Néhány alapvető szabály betartásával és tudatos tervezéssel azonban a nyári edzés egyszerre maradhat hatékony, frissítő és biztonságos minden korosztály számára.

REGGEL, ESTE

A nyári szabadtéri edzések legfontosabb alapszabálya a megfelelő időzítés, ugyanis a déli és a kora délutáni órákban a legmagasabb a napsugárzás intenzitása. A futást, a kerékpározást vagy a szabadtéri tornát érdemes a kora reggeli órákra, szigorúan reggel nyolc óra előttre, vagy a késő esti időszakra, este hét óra utánra tervezni. Csepel ebből a szempontból szerencsére kiváló adottságokkal rendelkezik, hiszen a Kolonics György sétány dús lombú, árnyas fái és a Kis-Duna-part hűvösebb mikroklímája még a melegebb napokon is tökéletes és védett helyszínt biztosít.

HIDRATÁLÁS ÉS A TEST JELZÉSEI

A hőségben végzett mozgás során a fokozott izzadással nemcsak vizet, hanem létfontosságú ásványi anyagokat és sókat is veszít a szervezetünk. Éppen ezért a folyadékpótlást már az edzés előtt órákkal meg kell kezdeni, magára a sportolásra pedig mindenképpen vigyünk magunkkal kulacsban tiszta vizet vagy izotóniás italt, és ne várjuk meg, amíg szomjúságot érzünk. Nagyon fontos, hogy ilyenkor figyeljünk a testünk jelzéseire: ha hirtelen szédülés, fejfájás, gyengeség, hányinger vagy erős szívdobogás jelentkezik, azonnal fejezzük be a mozgást, húzódjunk árnyékba, és hűtsük magunkat.

ÖLTÖZET, BŐRVÉDELEM

A biztonságos nyári sporthoz a technikai öltözet és a fényvédelem is hozzátartozik, hiszen a pamut pólókkal ellentétben a modern, jól szellőző anyagok elvezetik az izzadságot és segítik a test hőleadását. Emellett a szabadban végzett edzés előtt fél órával mindig kenjük be a bőrünket magas faktorszámú fényvédő krémmel, és viseljük könnyű, világos színű sapkát, valamint UV-szűrős napszemüveget is. Ha ezekre az apróságokra odafigyelünk, a nyári mozgás is az egészségünket szolgálja. | PE

JÓGA BRUNCH

A KIS-DUNA-PARTON

MOZGÁS. HARMÓNIA. FELTÖLTŐDÉS.

2026. AUGUSZTUS 30. VASÁRNAP 8:00 ÓRA

Kezdjük közösen a napot a Kis-Duna-part ölelésében egy frissítő hatha jógaórával, majd töltsünk el egy kellemes délelőttöt egészséges brunch mellett, jó társaságban a Kis-Duna-part nyugodt környezetében.

Helyszín: Kolonics György Szabadidőközpont (Csepel, Hollandi út 8-10.)

Részvételi díj: 7000 Ft

Jelentkezés: regisztracio@budapest21.hu +36 70 458 2430

Regisztrálni a helyszínen is lehet!

SZERETETTEL VÁRUNK ELSŐ JÓGA BRUNCH RENDEZVÉNYÜNKRE!

BORBÉLY LÉNÁRD CSAPATA

ORSZÁGOS BAJNOKOK

Több mint egy évtized után újra a Csepel Evezős Klub lett az ország legjobb evezős egyesülete, miután megnyerte a július közepén, Szegeden rendezett hazai bajnokság pontversenyét. A viadalon a férfiak és a nők versenyén, különféle korosztályokban összesen 46 érmet szereztek a csepeliek. A dobogós helyezések közül 16 arany-, 20 ezüst- és 10 bronzérmet értek el a mieink.

Alább az országos bajnokságot nyert versenyzőket soroljuk fel. Férfi felnőtt nyolcpárevezésben **Boros Olivér, Juhász Tamás, Koncsik Dominik, Lőrinczi Ede, Kaluber Zénó, Szigeti Ferenc, Szász Gergely, Zudor Marcell**. Kormányos: **Kaluber Anna**. Férfi serdülő nyolcpárevezésben: **Ketykó Bence, Goszták Frigyes, Sasvári Balázs, Forczek Gergely, Simon Szabolcs, Halasi Zalán, Szabari Péter** és Antal Balázs.

EMLÉKEZÉS A KIS-DUNA-PARTON

Július 15-én **Kolonics György** egykori stégénél tisztelegtek a kétszeres olimpiai bajnok és tizenötszörös világbajnok kenus emléke előtt. Ez az a hely, ahol Koló újra és újra vízre szállt, ahol számtalan edzés és felejthetetlen pillanat kötötte a Dunához, és ahonnan páratlan sportolói pályafutása is elindult. A megemlékezés

bari Menyhért, Barta Levente Szilárd. Kormányos: **Goszták Abigél**. Felnőtt mastersben több korosztály is bajnok lett. Az egyik négyes hajóban **Légrádi Ádám, Zórándy Mátyás, Tóth Gergely** és **Lőrincz Ádám** győzött. Egy másik négyesben első lett **Bartal Roland, Hargitai Viktor, Szögi László** és **Schneider Henrik**. Egy harmadik négyes egységben aranyérmes **Konor József, Torma Gábor, Szeredi Ottó** és **Tölgyesi Viktor**. Szintén bajnok a **Kontor József, Szeredi Ottó, Tölgyesi Viktor** és **Botka Jenő** négyes csapata. Első lett a **Lucsánszky László, Hervay Gábor, Bene László** és **Búza József** négyes egysége.

Felnőtt masters kettesben szintén több korosztály csapata győzött. Aranyérmes **Schneider Henrik** és **Ékes Márton Zoltán; Tölgyesi Viktor** és **Torma Gábor; Lucsánszky László** és **Dávid Imre**. Győzött a férfi masters nyolcpárevezős csapat: **Árvai András Péter, Dobronyi Péter, Willem van Ee, Orbán Gergely, Mezei István, Zalán Attila, Zudor Gáspár, Szabari Péter** és Antal Balázs.

Női ifjúsági nyolcpárevezésben országos bajnok: **Nagy Zita, Zalánfi Eszter, Ketykó Kíra, Varga Villő Dorottya, Kántor Borbála, Berky Dóra, Magyar Flóra, Hurja Dalma**. Kormányos: **Goszták Abigél**. Női serdülő nyolcpárevezésben első lett **Kapeller Nóra, Zalánfi Eszter, Ketykó Kíra, Varga Villő Dorottya, Kántor Borbála, Berky Dóra, Magyar Flóra, Hurja Dalma**. Kormányos: **Goszták Abigél**. Női serdülő négyesben bajnok: **Kántor Borbála, Berky Dóra, Magyar Flóra** és **Hurja Dalma**. Egy másik női serdülő négyes egység is aranyérmes: **Kapeller Nóra, Zalánfi Eszter, Ketykó Kíra** és **Varga Villő Dorottya**. Női serdülő kettesben bajnok: **Magyar Flóra** és **Hurja Dalma**. Nők U23-as korosztályban, egypárevezésben bajnok **Pála Barbara**.

A csepeli evezősök felkészítését segítette **Kerekes Krisztián** vezetőedző, **Boros Bálint**, a női szakosztály vezetője, **Sinka Flóra**, a tanuló korosztályúak edzője és **Árvai András**, a masters és szabadidős sportolók edzője. | cs. a.



fotó: Hajdú Ágnes

HELYTÖRTÉNET, SPORT

A Csepeli Napközis Tábor harmadik hetében (július 20–24.) ismét több mint 200 gyermek vett részt a programokon.

Az elmúlt hét a helytörténet jegyében telt, így a táborozók játékos, élményalapú foglalkozásokon ismerkedhettek meg Csepel múltjával, értékeivel és érdekes történeteivel. Ezen és a következő héten a sporté a főszerep.



fotó: Tóth Beáta

KÖZÖS MECCSNÉZÉS EGYKOR ÉS MOST

Véget ért a 2026-os labdarúgó-világ-bajnokság, melynek néhány meccsét a Csepeli Szurkolói Arénában is végignézhette az érdeklődő közönség. A spanyol–argentín döntőre július 19-én került sor, képünk is ekkor készült.



fotó: VTF

FOCIVÉBÉ 1966-BAN A LAPOSBAN

Persze nem lehetett mindig óriáskivétőn nézni a meccseket. Felmerül a kérdés, vajon mikor és hol nyílhatott meg először a lehetőség arra, hogy a csepeliek hasonló közösségi élményként szurkolják végig egy focivébé legfontosabb mérkőzését. Visszaemlékezések szerint ez minden bizonnyal 1966. július 30-án történt a Királyerdőben található, egykori Lapos nevű kultúrházban, ahol annyi néző gyűlt össze, hogy nem mindenki fért be a nagyterembe. A döntő összecsapáson a házigazda Anglia hosszabbításban 4:2-re legyőzte az NSZK (az akkori Nyugat-Németország) csapatát.

Egészen kisiúként bátyám ragadott kézen, hogy ne hagyjuk ki az alkalmat, és siessünk a Laposba, mert bizonyára tömeg lesz, s ha nem érünk oda időben, lemaradunk a nagy rangadóról. De talán nem is csak a mérkőzés számított különleges eseménynek, hanem az, hogy igazi tévékészüléket láthatunk, ami keveseknek adatott meg abban az időben. A KSH adatai szerint a hetvenezer lakosú Csepelen néhány ezer család rendelkezett tévével és havi előfizetéssel a hatvanas évek közepén. Akkoriban 5-6 ezer forintba került egy fekete-fehér készülék, miközben az átlagfizetés 1500 és 1800 forint körül járt. Kiváltságosnak érezhette magát, aki saját otthonában

élvezhette az egyetlen csatornán sugározott műsorokat a hét öt napján, hétfőn és pénteken ugyanis szünnap volt. Emlékszem, 1966-ban a legnézettebb program az első Táncdalfesztivál és Az Angyal kalandjai című krimisorozat volt **Roger Moore** főszereplésével. Szokás volt, hogy közösségi eseményként szomszédok és rokonok gyűltek össze azoknál a családoknál, akiknek tévéjük volt. Aztán arra is volt példa, hogy élelmes házigazdák némi aprópénzért, fejenként általában egy-két forintért megengedték a környékbeli gyerekeknek, hogy náluk nézzék meg az éppen népszerű filmeket.

A Lapos nevű kultúrházat a mai Királyerdei Művelődési Ház helyén építették 1950-ben, és a hetvenes évek elején bontották le. A köznyelv ragasztotta rá a nevét, mert lapos volt a teteje. Elhanyagolt, sárgásbarna vakolatú épület volt, amely néhány kisebb helyiségből és egy nagyobb teremből állt. Szakköröket, különféle összejöveteleket tartottak benne, főként fiatalok látogatták. „*Megyek a Laposba!*” – mondogatták, amikor valami bulit rendeztek ott, vagy éppen találkozóra indultak a barátok. Nincs rá pontos adat, mikor szereztek be a tévét, de valószínűsíthetően 1966 elején. A fekete-fehér készüléket egy magas állványra helyezték a nagyterem hosszanti végében, közel a bejáratához.

Hiába siettünk, a kultúrház már megtelt. Még sikerült beljebb furakodni, egészen az ajtóig, ahonnan jól rá lehetett látni a közönségre. Utólag nehéz megbecsülni, hányan foglaltak helyet a székeken vagy ácsorogtak a falhoz simulva a teremben, de lehettek hatvanan vagy hetvenen, mert ennél többen már aligha fértek el. Kisrácként előnyöm volt, hogy a gyerekeket hagyták bejutni, a bátyám is tolt előre, kialakult egy kis lökdösődés és magyarázkodás, hogy mi együtt vagyunk. Az egyik

fal mellett akadt egy rés az ácsorgók között, ahonnan mereven bámultam a tévét. A készülék néha sistergett, a képernyőn csíkok jelentek meg, mire valaki – bizonyára a kultúrház hozzáértő embere – odapattant a dobozhoz, tekergetett egy gombot, és egy időre rendbe jött az adás. Az elől ülőket megkérték, hogy ne ugráljanak fel, mert akkor nem lehet tőlük látni; mások azt vették zokon, ha néhányan túl hangosan zajongtak. Szurkoltak az egyik és a másik csapatnak is, olykor felhördült a közönség, de jobbra fegyelmezetten és visszafojtott izgalommal követték a közvetítést. Ha gól született, az épületen kívül rekedt érdeklődőket is hangos szóval tájékoztatták, hogy éppen melyik csapat vezet. Így telt el kilencven, majd ráadásként harminc perc, mire végre eldőlt, ki nyerte a világbajnokságot. Lassan széledt szét a nézősereg, mert csoportokban ácsorogva még jó darabig vitatták, igazságos eredmény született-e, s nem csalt-e a bíró az angolok harmadik góljánál. A tévéadás újdonságáról alig esett szó. Természetesnek tartották, s az évek múltával általánossá vált, hogy egyre többen vásároltak tévét maguknak. A közös élmény azonban, hogy szomszédokkal és ismerősökkel együtt élték át az izgalmat, baráti társasággá alakította azokat, akik ott voltak a teremben. Így történt ez akkor, 1966 júliusában, kereken hatvan évvel ezelőtt. | Csarnai Attila



fotó: Fortepan / Bauer Sándor



BORBÉLY LÉNÁRD
Csepel polgármestere

CSEPELI
strandfürdő

IDÉNY NYÁRON ELŐSZÖR!

ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉS

2026.
08.01.
(SZOMBAT)

FÉNYSHOW
ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉS
SZAUNAHASZNÁLAT
AQUAFITNESS

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



XKI
CSEPEL
sikerre hangolva

TÁJÉKOZTATÓ

LAKOSSÁGI ONLINE KÉRDŐÍVRŐL
CSEPEL ÚJ TELEPÜLÉSTERVÉHEZ

Tisztelt Partnereink,
Csepeli Lakosok!

Ahogy korábban már tájékoztatást adtunk arról, folyamatban van Csepel új településtervének a tervezése a 21/2026. (II. 19.) Kt. számú önkormányzati határozat alapján. Köszönettel vettük az előzetes tájékoztatási szakaszban beérkezett észrevételeket, melyeket érdemben vizsgálunk, és a terv készítésénél figyelembe vesszük. **A településtervezési megalapozó munkarészeinek készítése során egy online, nem reprezentatív kérdőívet is**

elindítottunk a lakossági vélemények, tapasztalatok és fejlesztési javaslatok összegyűjtésére. A kérdőív hozzájárul ahhoz, hogy a tervezési folyamat során a helyi igények és észrevételek szélesebb körben megismerhetők és figyelembe vehetők legyenek.

Csepel településterve, melynek elemei a fejlesztési és rendezési eszközök, kijelöli azokat a fejlesztési célokat, amelyek megvalósításában az Önkormányzat vezető és kezdeményező szerepet vállal, valamint bemutatja a tervezett intézkedéseit és a kiemelt fejlesztési helyszíneket. Ehhez kapcsolódóan szeretnénk kikérni a helyi lakosok, valamint a területben működő vállalkozások és szervezetek véleményét.

Kérjük, hogy segítse munkánkat az alábbi linken elérhető kérdőív kitöltésével, mely 5-10 percet vesz igénybe. A kitöltésre 2026 08.21. napjáig nyílik lehetőség.



A beérkezett válaszokat összesítjük és egy átfogó elemzés keretében mutatjuk be az eredményeket, amik a fejlesztési terv megalapozó vizsgálatának mellékletébe fognak bekerülni, a javaslati elemeket pedig a stratégiaalkotás során használjuk fel.

Budapest, 2026. július 22.

Borbély Lénárd polgármester
megbízásából:
Hollainé Fekete Anna sk. főépítész

TÁJÉKOZTATÓ

A SZABADKIKÖTŐ TERÜLETÉRE
VONATKOZÓ TELEPÍTÉSI
TANULMÁNYTERV PARTNERSÉGI
EGYEZTETÉSÉRŐL

Tisztelt Partnereink, Csepeli Lakosok!

Budapest XXI. Kerület Csepel Önkormányzatához telepítési tanulmánytervet nyújtottak be a BUDAPEST FŐVÁROS XXI. KERÜLET, SZABADKIKÖTŐ TERÜLETÉRE vonatkozóan a Budapesti Szabadkikötő Logisztikai Zrt. (BSZL) megbízásából a hatályos településrendezési szabályok részbeni módosítása érdekében. A fejlesztés célja a Szabadkikötő területén meglévő raktárcsarnokokhoz illeszkedő beruházás folytatása. Az érintett 210012/11, /20, /21, /22, /25 hrsz-ú ingatlanok területe magában foglalja az egykori MAHART III. számú öblének feltöltött területét, jelenleg a Budapest Főváros Önkormányzata Közgyűlésének 50/2018. (XII.10.) Főv. Kgy. rendeletével elfogadott **Duna-parti építési szabályzat (a továbbiakban: DÉSZ) hatálya alá tartozik.** Az időközben végrehajtott telekalakítások és jogszabályváltozások miatt az érintett területet a Budapest XXI. Kerület Csepel Építési Szabályzatáról szóló 24/2018. (X. 26.) önkormányzati rendelet (a továbbiakban: CSÉSZ) területi hatálya alá szükséges vonni. A Fővárosi Önkormányzat megkezdte a teljes budapesti

Duna szakaszra készülő új DÉSZ tervezését, amibe a kérelmezett módosítások ügyét a fentiek miatt már nem vonják be.

Tekintettel arra, hogy egy adott területre csak egy helyi építési szabályzat állapítható meg, és a terület jelenleg még fővárosi hatáskörben van, valamint arra, hogy a 21/2026.(II.19.) Kt határozat alapján elindult Csepel új településtervének tervezése, a kért módosítások a készülő településtervben kezelhetők.

A telepítési tanulmánytervet partnerségi egyeztetésre bocsátjuk.

A tanulmányterv elérhető honlapunkon a következő elérési útvonalon: **Kezdőlap » Önkormányzat » Ügyintézés » Dokumentumtár » Településfejlesztés és rendezés » Partnerségi egyeztetés és dokumentumai**

A tanulmányterv tartalmazza többek között a jelenlegi adottságokat és a tervezett módosításokat, kapcsolódó infrastruktúra igényeket. Vizsgálatra került a hatályos szabályozási terv szerinti beépítési lehetőségekhez viszonyított, és a jelenlegi forgalomhoz mérten összehasonlítható forgalomgeneráló hatás is.

Kérem, hogy **a telepítési tanulmánytervhez adott írásos észrevételeit, véleményét 2026. augusztus 15-ig kizárólag**

rólag elektronikus úton szíveskedjen megadni a Főépítésznek címezve

- e-mailben:
foepitesziroda@budapest21.hu
vagy partnerseg@budapest21.hu
- hivatali kapun keresztül
(a hivatal rövid neve: CSEPELPMH,
KRID azonosító: 10112735).

A véleményezéshez teljes név és lakcím megadása szükséges, mellyel az adatkezeléshez szükséges hozzájárulást megadottnak tekintjük. Az adatokat kizárólag a dokumentum készítéséhez kapcsolódó véleményezéssel összefüggésben kezeljük. Az adatkezeléshez kapcsolódó bővebb tájékoztatás elérhető a *Partnerségi egyeztetés és dokumentumai* oldalon.

A partnerségi egyeztetést a *településtervek tartalmáról, elkészítésének és elfogadásának rendjéről, valamint egyes településrendezési sajátos jogintézményekről* szóló 419/2021. (VII. 15.) Korm. rendelet 56/A.§ (3) bek. alapján, és a *településfejlesztéssel, településrendezéssel és a településkép alakításával összefüggő partnerségi egyeztetés szabályairól* szóló 14/2022. (X. 5.) önkormányzati rendelet szerint, elektronikus úton folytatjuk le.

Budapest, 2026. július 22.

Borbély Lénárd polgármester
megbízásából:
Hollainé Fekete Anna sk. főépítész

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

KÉZIMUNKA- ÉS SZÖNYEGSZÖVŐ SZAKKÖR:
csütörtök 13-tól 16 óráig
NYUGDÍJASKLUB:
Időpont: augusztus 29-e, szombat 15-18 óra

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:
Tartásjavító torna – hétfő:18-19 óra
Zsirégető torna – hétfő: 19-20 óra
Pilates – hétfőn és csütörtökön: 8.30-9.30 óra

TÁBOROK:
Karakter-koptató, népi gyermek-és körjáték tábor (5 éves kortól).
Időpont: augusztus 3-7.
Vezeti: Sajó Annamária; Jelentkezés: mese.tabor.nyar@gmail.com

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

Várjuk az érdeklődőket nyáron is működő mozgásos tanfolyamainkra!

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

JELENLÉG 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 SZERETETTEL 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
KLUBOK
AA Klub: szerda, 18.00–19.00 óra

KELLEMES NYARAT, ÉLMÉNYDÚS SZÜNIDŐT KÍVÁNUNK MINDEN KEDVES LÁTOGATÓNKNAK!

SZABÓ MAGDA KÖZÖSSÉGI TÉR
Információ: <http://www.csepelivaroskep.hu/szabomagda/>
<https://www.facebook.com/szabomagdakozossegiter/>

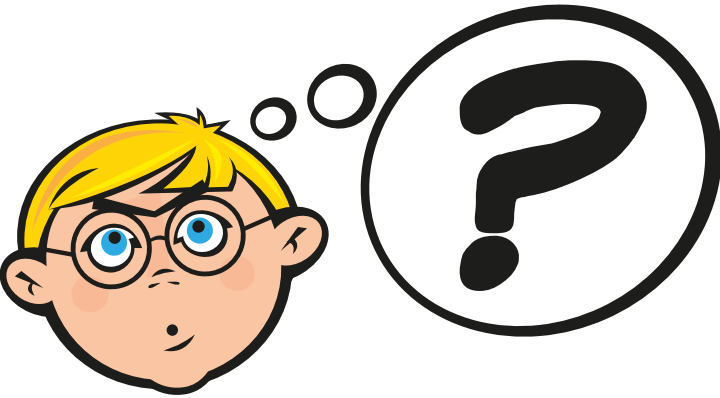
A SZÍN-PAD-KÉP
Tagintézmény év végi kiállítása

Előzetes bejelentkezés alapján tekinthető meg.
Telefonszám: 06-1-355-4032

	ÁBÉCÉN ELSŐ BETŰJE	HÁZI RUHA, PONGYOLA, FRANCÍÁSÁN	AGYDÚC KÖZÉPSŐ RÉSZÉ!	ÁGNES, BECÉZVE	... IN FABULA; MESEBELI BÉKA	REPTÉRI RENDŐRI IGAZGATÓSÁG, RÖV.	OSZTRÁK AUTÓJEL	GÉPKOCSI, RÖVIDEN	ANGOLSZÁSZ HOSSZMÉRTÉK	OTT LENT, NÉPIESEN	A HANGKÉPZÉS EGYIK SZERVE	LEVÉLTÁVIRAT, RÖVIDEN	KÖZÉPKOR!	NEM MÉRGES ÓRIÁSKÍGYÓ	ORSOLYA, BECÉZVE	MARGIT, BRIGITTA BECÉZÉSE IS LEHET	A PROTAKTINIUM VEGYJELE	(FA)BERAKÁS, MOZAIK	
MEGFJTÉS, 1. RÉSZ																			P
	... ALLAN POE; ÍRÓ MEGFEJTÉS, 3. R.						HADARÓD, RÉGŐSDI, ÁSATAG					... FALLACI; OLASZ ÍRÓNÓ VOLT TÁPLÁLÁS							
AZ ŐRSÉG HATÁRAII			ÉDESVÍZI DELFIN (ATTÓL) FOGVA					SZÓTOLDALÉK SZÁRMÁZÁS				KELET (ÉGTÁJ), ANGOLUL ÜTEM					TISZTELT CÍM, RÖV. EDWARD, BEC.		
INDIAI VERSFORMA (slóka)						SZŐRÉT VESZTETT (ÁLLAT) FESTMÉNY								ALAPOSAN BECSÍPETT ACIDUM					
SZELECZKY ...; SZÍNÉSZNŐ VOLT					A FELSŐ VÉGTAOT KABÁTOT FÖLSEGÍT			SPANYOL AUTÓJEL KELET, RÖVIDEN			ÉRC, LATINUL AZ OXIGÉN VEGYJELE				ID. ELŐTAG: LÉG-, LÉGI-GURÍTÓS SPORTÁG				
ÜZEM-ANYAG, RÖV.				MEGFJTÉS, 2. R. SZILÍCIUM, RÉNIUM VJ.						NEVEL, TANÍT SZÉP ERNŐ DRÁMÁJA						RITKA BETŰNK HÓBORT, BIZ.			
NARANCS-HÉJ!			KISZÁLL A VÉR AZ ARCÁBÓL COLSTOK					AMPER, RÖV. KEFÉVEL SIKÁL			MEGFJTÉS, 4. R. ALADÚCOLÓ ÉP. ELEM						ÉN, OLASZUL ELHASAD (DESZKA)		
A VEGYTAN TUDOMÁNYA					TAGLEJTÉS NERVUS, MAGYARUL				VAKOND HALMA KORFU KÖZÉPE!					PUZZLE-T ÖSSZEÁLLÍT DUNÁNTÚLI FÜRDŐHELY					
BELGA AUTÓJEL		BP. KÖZELI VÁROSI RAKTÁRI SZÁM, RÖV.											A BELSEJEBE A MAGASBA					NÉVELŐ ... MAIL; LÉGIPOSTA, ANG.	
EBBE AZ IRÁNYBA					DOBOJNI KEZD! A TELLUR VEGYJELE			SZÁM. GÉPTARTÍPUS EZEN A NAPON				ASZTALOS ALAPANYAG A VÉG KEZDETE!			APÓS, TÁJSZÓVAL TÖRÖLNI KEZD!				TILTÓSZÓ
KOSÁRLABDA SPORT CLUB, RÖV.				ID. ELŐTAG, HÖSÖ, RÓMAI SZÁMMAL						FÉLKÖR ALAKBAN HAJLÍTOTT EGYE!						EGY. NÉMÉTÜL LITER, RÖVIDEN			
	Ö																		

A helyes megfejtést beküldők között egy-egy 2500 forintos Libri utalványt sorsolunk ki. Beküldési határidő: **2026. augusztus 7.**

GYEREKSAROK



Rejtvényünk megfejtését a középső oszlopban olvashatod!

Előző rejtvényünk megfejtése: **Zenevonat**

- Kézi aratóeszköz
- Zümmögés (hangutánzó)
- Alma jelzője (évszak)
- Kárt okoz valakinek
- Itáliai, talján
- Üres rozs!
- Kánikula, forróság
- Varjú „mondja”
- Nap... (női név)

1				
	2			
3				
	4			
5				
	6			
7				
	8			
9				

Sorsoltunk! A július 15-ei skandináv rejtvény nyertese: Szekeresné Pintér Blanka. A gyermekrejtvény nyertese: Koza Ilka. 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 augusztus 12-én, szerdán jelenik meg.

Csepeli Nyugdíjas Községi Ház
1214 Budapest, Kossuth Lajos utca 115., tel.: 278-0128

Kedves csepeli nyugdíjasok!

Intézményünk
2026. augusztus 1-től
augusztus 23-ig zárva tart.

A közösségi ház
augusztus 24-én nyit.

Szeptember 1-től újra indulnak
programjaink, amelyekre
szeretettel várjuk Önöket!

Kellemes nyarat, jó pihenést
kívánunk minden kedves
látogatónknak!

A Csepeli Nyugdíjas Községi Ház dolgozói

KERTMOZI A CSEPELI NAPKÖZIS TÁBORBAN!



FUTNI MENTEM

Igazi nyári kertmozi élménnyel várunk mindenkit
augusztus 22-én, szombaton a Csepeli Napközis Táborban
(Csepel, Hollandi út 18.)

Filmvetítés kezdete 20 óra | Kapunyitás: 18 óra

Feltétlenül hozzátok magatokkal kedvenc plédeketek, kispárnátokat,
széketekeket, és mozzzatok velünk a csillagos ég alatt!



A belépés díjtalan! A vetítés kezdetén
időjárási körülmények esetén elmarad.

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 Táncanoda:** 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-Színjátók,** 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.

NEPTÁNC Csepel Táncgyűttes: 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 található: 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:** csmo.funccode.hu/events/129924

ÁLLÁSHIRDETÉS

GONDNOK KOLLÉGÁT KERESÜNK

a Szabó Magda Községi Térbe

Feladatok:

- délutáni és esti tanfolyamok ügyelése
- kisebb javítási munkák elvégzése a művelődési házban
- alkalmanként rendezvényen való részvétel
- könnyű fizikai munka

Munkaidő: napi 8 óra

Elvárások: jó kommunikációs készség, kulturált megjelenés,
csapatszellem, műszaki irányultság

Jelentkezés: a **06-1-355-4032**-es telefonszámon,
illetve a fényképes önéletrajzokat
az **szm.iroda@csepelivaroskep.hu** email címre várjuk.



JOLLY festékkészletek

Festene? Kezdje nálunk!

Festékek, glettanyagok, szerszámok és folyamatosan bővülő árukészlet várja a JOLLY Festékkészletben.

- ✓ Minőségi termékek
- ✓ Gépi színkeverés több mint 1000 színben
- ✓ Segítőképző szaktanácsadás

1211 Budapest, Kossuth Lajos u. 2. H-P: 6:00-17:00 Szo: 6:00-12:00 csepel@festekplaza.hu +36 70 397 0400

Tavalyi áron !

Sírkő készítés kedvező áron!

Ajándék: váza + 1 név, évszám

A hirdetés bemutatása esetén plusz kedvezményt adunk!

Garantáltan a legolcsóbb árak!

Tel:06-20/326-1626 Csömör, Hév-állomás u. 4.

www.granitsirkocsomor.hu

MediDoor Magyarország

Kádajtó beépítés

www.medidoor.hu

06 30 144 9102 **170.000 Ft**

Biztonságos fürdés - Bontás nélkül!
Professzionális kádajtó beépítés akár 1 nap alatt.

10 év garancia, 100% vízzáró, tiszta munkavégzés, fix árak

JOLLY barkácsüzlet

Barkácsolna? Kezdje nálunk!

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

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

1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 22. H-P: 7:00-17:00 Szo: 8:00-13:00 rendeles@jollybarkacs.hu +36 20 317 7782

FOLYAMATOSAN BŐVÜLŐ ÁRUKÉSZLET

APRÓHIRDETÉSEK

ÁLLÁS

ÉTKEZTETÉSI Szolgáltató GSZ budapesti főző- tálalókonyhák-
ra konyhai kisegítőket keres 4-6-8 órában. Jelentkezés: tit-
karsag@eszgsz.hu, 06-20/466-9736, 2026. augusztus 28-ig.

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

SZOLGÁLTATÁS

FESTÉST, mázolás, burkolást, kőműves munkát vállalkoz,
nyugdíjasoknak kedvezményrel. Bútormozgatással takari-
tással. Tel.: 06-30-422-1739

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

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

FAVÁGÁST, gallyazást vállalkoz alpinechnikával, felelős-
ségbiztosítással, akár szállítással is. Budapesten és környé-
kén, valamint Fejér-megyében is. Tel.: 06-70-296-3231

RELUXA, redőny, alumíniumredőny (motoros is), napellen-
ző, szalagfüggöny, szünnyogháló, harmonikaajtó, redőnya-
vitás is. Kiss Zoltán Tel: 06-20-9575-038, weboldal: kissz.hu

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

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

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

KLIMÁK telepítése és karbantartása teljes körű tisztítás
fertőtlenítéssel! Készülékek nagy választéka kedvezményes
áron! 06-30/976-1202, 06-30/920-7805

VESZÉLYES fák kivágása, fűnyírás, fűkaszálas, bozótírtás,
sövénynyírás, zöldhulladék-elszállítás, rendszeres kertkar-
bantartás, kertépítés. Jakab József, 06-20/327-2220.

REDŐNYSZERELÉS

-javítás, gurtncsere. Akár hétvégén is.
0670/593-0911, Nagy Martin

EGÉSZSÉG

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

KIADÓ ÜZLETHELYSÉG

IRODÁK bérelhetők 12-30 nm-ig kedvező áram- és fűtési fel-
tétellekkel. 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

ÉDESAPJA örökségét befektetné középkorú férfi hosszútá-
vú befektetés céljából életjáradékú vagy eltartási szerződés-
be, minden lehetőséget meghallgatok. Hívjon bizalommal.
0670/167-0090

RÉGISÉG

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

VÁSÁROLOK festményeket, porcelánokat, vitrintárgyakat,
órákat, retró tárgyakat, búzsut, aranyat, ezüstöt, ékszereket,
valamint teljes hagyatékot is. Pátkai Krisztina, 06-20/374-6615.

BUNDA felvásárlás arannyal együtt, továbbá vásárolok
festményeket, bronz szobrokat, órákat, porcelánokat, kiti-
netéseket, ezüst tárgyakat, illetve teljes hagyatékot. Díjtalan
kiszállítás. 0620/990-9150

INGATLAN

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

TÁRSKERESŐ

UTOLSÓ éveimhez Hamvást szerető jó barátot keresek.
Tel.: 06-20/366-4858

VÁSÁRLÁS

ELADÓSORBA kerülő könyveit, hanglemezeit reális áron
megvásárolom. Tel:06-20/480-1048



A szabadság és a biztonság harmóniája.



Szabadság háza (Nyugdíjsház)



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

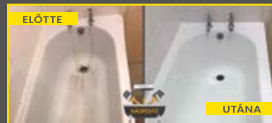


Életöröm

Idős Otthon és Nyugdíjsház
elektorom.hu 06 88 688 100

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

**22. kerületi hulladékfeldolgozóba keresünk
3 műszakos munkarendbe kollégákat.**

**Feladat: papírhulladék válogatás és
tömörítőgéphez helyezése**

Bérezés: br. 400.000 Ft + 30% pótlék

Érd.: 06-1-433-2659

DUNA GARDEN x
DUBICZ

fröccsterasz

**A LEGFINOMABB STRANDÉTELEKKEL,
HŰSÍTŐ BORKOKTÉLOKKAL ÉS
LIVE DJ-VEL VÁRUNK A DUNA PARTJÁN
MINDEN PÉNTEKEN ÉS SZOMBATON!**



Asztalfoglalás:

dunagarden.hu

+36 30 160 7103

1203 Budapest, Vízisport utca 12-18/A



DIEGO®

**BOMBA
ÁR**

**NATURAL
CANELLA**
fali panel

2600x600x17mm 1,56 m²/doboz

14.999
Ft/m²

FOREST 10 mm
laminált padló
DALTON, 1,76 m²/
11.614 Ft/doboz

6.599
Ft/m²

**BOMBA
ÁR**

HAVANNA
ajtólap

őszi tölgy, 3 méretben

29.999
Ft/db-tól

**BOMBA
ÁR**

SEVILLA
műfű
2-4 m széles,
szálmagasság: 15 mm

2.999
Ft/m²

Az akció 2026. július 1-31-ig, vagy a központi készlet erejéig érvényes! A részletekről érdeklődjön áruházainkban!
A tekercsáru termékeket a tekercs teljes szélességében áll módunkban kiszolgáltatni!

Csepel, II. Rákóczi Ferenc u. 277. • Tel.: +36 (1) 278-01-09



Ünnepeljünk Együtt

Augusztus 20. | Daru-domb

Tisztelt Csepeliek!

**Budapest XXI. Kerület Csepel Önkormányzata nevében
tisztelettel meghívom Önöket ünnepi rendezvényünkre.**

- 11.00 Mátyás király a csillagok között – vicces családi történelem óra
12.00 Honfoglalás kori írászbemutató • 12.30 Kenyérszentelés
13.00 Válogatás nemzeti rockoperáinkból –
Kalapács József, Csepel Örökség díjas előadóművész és Kalapács-Ódor Cintia műsora
14.00 Solymászbemutató • 14.30 Regélők énekegyüttes ünnepi műsora
15.00 Gyalogos párviadatok szablyával
15.30 Csepp-Csepel és Kis Csepel Néptánc Együttes bemutatója
16.00 Nemzeti Lovas Színház – Táltos Lovasok showműsora
17.00 Kedvelt magyar és nemzetközi slágerek a Paraday zenekar előadásában
18.30 Szent István korát megidéző lovas csatajelenet
19.30 **Koncert: színpadon a Magna Cum Laude**
21.00 **Tűzijáték**
- 11 és 19 óra között honfoglalás- és lovagkori hagyományőrző egyesületek kitelepülései,
Magyarország története – 3D-s filmvetítés, fajták, mesterség- és állatbemutatók,
körhinta, óriáskerék és további változatos programok.

Mindenkit szeretettel várunk!

Borbély Lénárd
Csepel polgármestere

