

Inspiráció!

INGYENES

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI LAP

A közösségi kertek kora

A közösségi kert többet jelent, mint városi kertészkedés. Egy közösségi kert többek közt szólhat a társas kapcsolatokról, az önellátás alapjainak elsajátításáról, az élelmiszer-önrendelkezés fontosságáról, az életmód-tervezéséről, a közösségi életéről, az ökotudatosságról és a konzumkultúra elutasításáról. A városi kert nem közpark, nem közterület. Ez a közösségi kertészek által művelt városi termőterület, ahova csak a közösség tagjai, illetve vendégeik léphetnek be. A közösségi kerthez tartozás elsősorban szemléletet, életfilozófiát, közösségi létet takar és csak másodsorban jelenti a puszta kertészkedést.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



A fővárosban gomba módra szaporodnak a közösségi kertek. Ezt a támogatandó és minden szempontból színes kezdeményezést a XV. kerületi önkormányzat is felkarolta, és ennek nyomán már négy kertet alakítottak ki a városrészen.

A Nyírpalota utca 71. előtt elsőként létesült kert ötlete a 2012-es *Miénk a tér!* pályázat merült fel. A szociális célú városrehabilitációs projekt keretében el-

különített Programalap felhasználásával megvalósuló „Megteremtett Közös(ség)” című miniprojekt program keretében az ősz folyamán három új kerttel gazdagodott a kerület, illetve Újpalota lakossága. A Neptun utca 88. mögötti kert (Apollón kert) 24, a Kőrakás park 35. mögötti kert 15, a Nyírpalota utca 79/d és 111. között létesült

kert (Zöldpalota kert) 24 parcellás. Korábban egy közösségi kert működött Újpalotán, a „Toronyháznál”, melyben a környéken lakók saját ágyásaikba ültethettek. A kertekben közösségi komposztálót is kialakítottak, ahova a lakók a kertgondozás során keletkező zöldhulladékot tehetik.

(Folytatás a 2. oldalon)

A közösségi kertek kora



FOTÓK: XV MEDIA, NAGY BOTOND



(Folytatás az 1. oldalról)

Mind a négy kertben fűrt kutat is létesítettek az öntözéshez. A három kertet a Palotat-15 Nonprofit Kft. tervezte meg és alakította ki.

A megvalósításukhoz hátrányos munkaerőpiaci helyzetben levő munkavállalókat alkalmaztak, akik kerületi kötődésűek. A társaság telephelyének udvarán is kialakítottak egy kertet, amelyben magas ágyásokat építettek. Az ágyásokat a munka-

vállalók gondozzák, így a zöldségtermesztésben és a megfelelő kert kialakításában gyakorlati tapasztalatra is szert tesznek.

Ezek a kertek lehetőséget teremtenek a lakóknak, hogy a növények gondozása révén bekapcsolódjanak a környezetük alakításába. A közös munkával erősítsék a közösségi életet, a helyi identitást. A lakótelepi környezetben ezek a kertek nemcsak a már korábban felsorolt előnyöket és lehetőséget nyújtják a kertészeknek, de remek

kikapcsolódást, természetközeli élményt adnak a lakótelepekre jellemző elszigetelődés helyett. A családosok esetében pedig a közös együttlétek mellett a gyermekek megtanulják a felelős és környezettudatos életet.

A parcellák használatára bárki jelentkezhetett, kiosztásuk a jelentkezés sorrendjében történt. A kerteket kulccsal zárják, hogy megakadályozzák a rongálásokat és a lopásokat.

InSpirál

Séták nálunk



A Szívvel-Lélekkel a Gyermekéért és Fiatalokért Alapítvány a *Hol lakom?* című pályázati felhívásra a „Séták nálunk” elnevezésű projekttel pályázott. A MP-KMOP-5.1.1/B-12-XV.KER-9 azonosító számú projekt keretében a kerület lakói részére olyan közös, csoportos kerületbejáró túrák szervezését tervezzük tavasszal, melyeken a résztvevők a közvetlen lakóhelyüket más szemszögből is szemügyre vehetik, mint, ahogy azt megszokhatták. Új ismereteket szerezhetnek lakóhelyükről, miközben a helyi történelmi, természeti, szociológiai vagy építészeti szempontból jelentős helyeket, épületeket, érdekességeket, nevezetességeket is felfedezik.

A túra során elmondjuk a kerületünkben, lakókörnyezetünkben történt és várható változásokat is, ezzel aktivizálva az idősebb résztvevőket az emlékek, kerületi történetek felelevenítésére, a fiatalokat pedig a környezetünk formálásában történő aktív részvételre. A séták során a résztvevők egymással, egymástól tanulva csapattá kovacsolódhatnak, mellyel nemcsak a csapatkohéziót, de a helyi identitástudatot is erősítjük, mélyítjük. A program a lakóhely mélyebb megismerésén túl az együtt élő különböző generációk egymáshoz való viszonyának finomítását, a résztvevők érzékenyítését, az egymás elfogadását és megismerését szolgálja.

A séták időpontjairól és helyszíneiről a www.bpxv.hu oldalon tájékoztatni fogjuk a lakosságot, várhatóan április-május hónapokban lesznek.

Szemünk előtt a kultúra

A Sansz Újpalota Ifjúsági Közösségi Tér (továbbiakban IKT), „A Zsókvár utcai akcióterület III. ütemű fejlesztése szociális célú városrehabilitációs project”-en belül, az „MP-KMOP-5.1.1/B-12-XV.Ker-12 – Diákrendezvények, alternatív szolgáltatások” jelzésű miniprojekt-pályázat keretében egy interaktív kiállítást hozott létre a XV. kerületi lakosoknak, elsősorban az általános- és középiskolás korosztálynak a magyar kultúra múltja és jelene témakörében.

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

A kiállítás megtekinthető többek között a Szódliget utca 24–30-ban, a Sansz központjában. A kiállítás célja a hazai és határon túli kiválóságok (többek között építészek, pedagógusok, írók, festők, zenészek, filmművészek, népművelők, divattervezők) különleges karaktereinek és egy-egy kiváló alkotásának bemutatása teljesen új aspektusból, interaktív formában.

A látogatókat túravezető viszi végig a több állomásból álló kiállításon. A „túra” egyes helyszínein megelevenedik a tárlat. Színészek előadásait láthatjuk, szinkronizálhatunk velük, egy ember nagyságú festmény szereplőivé válhatunk. Régen feledésbe merült néphagyományaink ékes darabjainak megalkotása válik valósággá és hozza emberközelivé a kiállítás tárgyát. Animátoraink bevonják a túra résztvevőit a közös élményszerzésbe. Az élménypedagógiai elemek alkalmazása során a „Flow” élmény elérése a legfőbb célunk.

Úgy repül el a 90-100 perces program, mintha csak egy perc lenne. Az első „szoba” a bevezetést, a ráhangolódást szolgálja, egyben a magyar kultú-

ra iránti érzékenyítés helyszíne is. Az utolsó állomás a feltöltődést és levezetést szolgálja, és a hungarikumok világába csábít el mindenkit. Ami itt történik, az maga a tanulás. A program hét-tíz fős csoportokban látogatható, minden csoporthoz kollégáink közül egy-egy tárlatvezető is csatlakozik, aki egyben a szükséges techniká-

kat is kezeli. Kivetítő, LCD-monitor és hús-vér szereplők váltakozva kötik le, informálják és tanítják a látogatókat.

Idén előzetes egyeztetés alapján több mint félezer látogatóra számítunk a kerületi iskolák diákjai közül.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket!

Pöll József

Időpont egyeztetés csoportoknak:

sansz2014@gmail.com, vagy a +36 30 868 1012-es telefonszámon 10.00 és 18.00 óra között.



Színházi előadás az emeleteken

A Koma Színház az elmúlt évben új projektjével, a közösségi videózással (XVID) keltett figyelmet. Tavasszal helyi fiatalok által készített filmeket, ősszel pedig vállalkozó kedvű idős korosztálybeliek alkotásait mutatták be a Zsókovár utcai Közösségi Házban. Még az esztendő végére is időzítettek érdekességet: 2014. december 14-én volt a bemutatója új előadásuknak, a *Blokkolónak*. A darabot Zrínyi Gál Vince rendezte, szereplői helyi fiatalok, a helyszín pedig egy második és egy kilencedik emeleti lakás a Nyírpalota utca egyik sorházában. A rendhagyó kulturális-közösségi vállalkozásról a produkciós vezetőt, Móríc Fruzsinát kérdeztük:



Móríc Fruzsiná

FOTÓK: WÁGNER CSAPO JÓZSEF

nak címezve, hogy ez a színház, ez ne legyen a házban. Tudjuk, hogy elsősre nagyon nehezen értelmezhető az, amit csinálunk, hogy szokatlan, hogy egy lépcsőházban egyszer csak megjelenik tizenpár fiatal, és a második és kilencedik emelet között megnő a liftforgalom. Aztán hetente egyszer harminc néző érkezik egy lakásba, és a lépcsőház minden pontját díszletként szemlélik. Azt a lépcsőházat, ami másnak otthona. A kezdeti nehézségek után azonban mára már gördülékenyen mennek az előadások. A lépcsőházból ugyan csak egy lakó szeretne volna megnézni az előadást, de a gyerekeket már sokan szívesen üdvözlik, a legtöbben biztatják őket, érdeklődnek a liftben, hogy ez akkor most egy amatőr társulat, vagy tanulószobában találkozunk a fiatalokkal, hogy egy kicsit kompenzáljuk, hogy az előző félévben sok idejüket vettük el az iskola melletti próbákkal. Illetve velük közösen alakítottuk át tereinket: így lett például játékszobánk és olvasósarkunk a Bázison.

Természetesen tele vagyunk tervekkel, így amellet, hogy a szereplők videós blogot szerkesztenek, és filmeket készítenek a lakótelepről, június közepére újabb közösségi színházas produkcióval készülünk Újpalotára, mely ezúttal nem lakásokban, hanem köztereken kap helyet, és amely ha lehet, még több újpalotai lakost mozgat majd meg.

Kelemen Á.

– Mi indokolta, hogy az új darabot nem a bázison, hanem lakótelepi lakásokban mutassátok be?

– A KOMA több mint egy éve közösségi színházként üzemel, ami azt jelenti, hogy az újpalotai lakókkal közösen hoz létre előadásokat, velük közösen szervez művészeti és szabadidős programokat. A Blokkoló az első közösségi színházi előadásunk, melyben kilenc újpalotai fiatal kapta a főszerepet: a történet az ő történetük, a szerepek, a karakterek belőlük születnek. Az első pillanattól kezdve tudtuk, hogy ha a fiatalok saját életét szeretnénk megmutatni, azt nem lehet színpadra emelni, hiszen annak szerves részét képezi a környezet, a panellakások. Ráadásul nagyon szeretnénk volna a környéken élőket is bevonni – akár úgy, hogy a színházat a közvetlen lakókörnyezetükbe visszük.

– Mennyire sikerült partnerre találni a Nyírpalota utcai lakókban? Úgy tudom, kezdetben komoly ellenállás volt.

– Amikor elkezdtük a munkát a lakásokban, akkor a házban lakókat azonnal értesítettük, hogy itt vagyunk, és hogy nagyon szívesen megmutatjuk, hogy dolgozunk, kik vagyunk, és ha bármi problémát tapasztalnak, jelezzék nekünk. Tehát szerettünk volna közvetlen kapcsolatot a lépcsőházzal. Az első reakció egy negyven aláírással volt a Polgármesteri Hivatal-



Jelenet a Blokkolóból

Fotó: Wágner Csapó József

Értékkereső tábor Csobánkán

Az Európai Unió ESZA programjának XV. kerületi Zsókvár projektje keretében 2015. január 29. és február 1. között rendezte meg a Keresztény Önkéntesek Szövetsége az Ifjúságért csapata a 6. KÖSZI Téli berek értékkereső tábort a Csobánkai Cserkészparkban. A táborban ingyenesen vehetett részt 22 olyan 5–10. osztályos gyerek, aki a XV. kerületben lakik, illetve itt tanul.

FORRÁS: EVANGELIKUS.HU



A csobánkai hosszúhétvége jó lehetőséget biztosított a gyerekeknek a kapcsolódásra, feltöltődésre. Délelőtönként a táborozók érdekes kiscsoportos beszélgetéseken és érzékszervekkel kapcsolatos játékokon vehettek részt, a délutánokat és a szabadidőt pedig játékos programokkal és vetélkedőkkel, hógolyózással, kirándulással és mézeskalácssütéssel tölthették. A délutáni játékok közül kiemelném a televízióból jól ismert *Beugró* játékot, ahol a gyerekek improvizációs, asszociációs és együttműködési készségeiket fejleszthették játékosan, illetve az *Ön dönt!* játékot, ahol számukra aktuális kérdéssel gyakorolhatták a vitatkozást, érvelést és döntéshozatalt.

Emellett az Elvarázsolt kastély nevű játékban valódi érzékenyítő tréningen vehettek részt. A feladatok között szerepelt a bekötött szemmel zokni párosítá-

sa, pohárba víz töltése, bőrrönd bepakolása, egymás arcának felismerése, illetve hangokkal, ízekkel, illatokkal kapcsolatos játékok. Szoros verseny alakult ki fiúk és lányok között a Nemek harca vetélkedőben, ahol fény derülhetett arra, mennyire ismerik a másik nem képviselőinek szokásait, reakcióit, erősségeit és gyengeségeit a táborozó fiúk és lányok, illetve hogyan teljesítenek a lányok tipi-

kusan fiús feladatokban, illetve a fiúk tipikusan lányos feladatokban.

A búcsúest farsangi játékokkal és gyerekdiscoval zárult. Utolsó nap a Tükkörországban pedig a táborozók adhattak érzékszervekkel kapcsolatos feladatokat a táborvezetőknek, melyet nagyon kreatívan oldottak meg. A tábor önkéntes szervezői között van iskolapszichológus, lelkész, pedagógus, de közgazdász és jogász fiatal is, akik egymás tudását összeadva évről évre hosszas előkészülettel szervezik meg a tábor programját, hogy abból minél többet profitálhassanak a részt vevő gyerekek.

A résztvevők visszajelzései alapján nagyon jól sikerült a tábor, és a továbbiakban is szeretnének részt venni a KÖSZI által rendezett táborokban.

A Zsókvár projekt keretében szintén ingyenesen vehetnek részt a XV. kerületben lakó, illetve iskolába járó 7–12. osztályos fiatalok a 9. KÖSZI Életfonal életvezetési táborban. Ezt 2015. május 7–10. között Piliscsabán a Béthel táborhelyen rendezi meg a KÖSZI, melyről bővebb információ hamarosan a www.koszi.net honlapon lesz olvasható.

2015. ÉVI TÁBORAI

Téli berek
értékkereső tábor
5-10. OSZTÁLYOSOKNAK
JANUÁR 29 - FEBRUÁR 1.
CSOBÁNKA

Életfonal
ÉLETVEZETÉSI TÁBOR
7-12. OSZTÁLYOSOKNAK
MÁJUS 7 - 10.
PILISCSABA

NAPVETŐ
KÉZMŰVEZÉSI TÁBOR
IFI:
7-12. OSZTÁLYOSOKNAK
JULIUS 26 - AUGUSZTUS 1.
PILISCSABA
KÖLYÖK:
3-8. OSZTÁLYOSOKNAK
AUGUSZTUS 9 - 15.
PILISCSABA

NYOMKERESŐ
KÉZMŰVEZÉSI TÁBOR
5-12. OSZTÁLYOSOKNAK
OKTÓBER 22 - 25.
PILISCSABA

Képmás-estek Újpalotán

Tavaly november óta tart a Képmás-estek szabadegyetem sorozat szombat esti beszélgetései Újpalotán a Salkaházi Sára Plébánián. A tervezett előadások felén túl még mindig érdemes bekapcsolódní, mert érdekes témák és vendégek várják a résztvevőket, köztük Zacher Gábor és Pál Feri atya. Cikkünkben az eddig lezajlott beszélgetésekről számolunk be.

2014. október 4.

Monspart Sarolta tájfutó világbajnok hol drámai erővel hol meglepő önróniával és humorral mesélte el élete legtragikusabb és legszebb eseményeit. Tíz évébe telt míg feldolgozta a vele történeteket, és újra tudott mosolyogni, és ahogy fogalmaz, ma döntetlenre áll a Jóisten-nel. Először kapott két különleges lábat, amely élsportolóvá tette, aztán Isten ezt az adományt visszavette: egy maradandó sérüléssel kellett tovább élnie. Mégis ennek a veszteségnek köszönhető élete legnagyobb „nyereségét” a fiát, mert a versenysportolói életritmusba soha nem fért volna bele egy terhesség. Ma már az egészséges életmód népszerűsítését tartja életfeladatának. „A jó zsíros fogásokkal, ti teszitek a férjeteiket idő előtt a sírba” – figyelmeztette a háziasszonyokat, hiszen a feleségek és anyák azok, akik megalapozzák az egészséget a családban. Miután a rekeszizmokat megdolgoztatta, néhány kez-lábat is átmozgató tornagyakorlattal zárta a közönség az estét.

2014. október 25.

Schäffer Erzsébet egy élő mozigép. Ahogy mesél, megelevenednek a történetek a teg-



napi éppúgy, mint a negyven évvel ezelőtti. Benépesedik körülötte a tér, izgalmas, szeretni való emberekkel. És nemcsak azért, mert jól ír és jól beszél, hanem mert az élete is mese. Keresi az élményeket, az embereket, a lehetőséget a találkozásra, folyton nyitott szívvel és csodálkozó szemmel tekint az őt körülvevő világra. Vallja, hogy minden találkozás alkalom. Lehetőség. Adomány. Üres blanketta, amit kitölthet bárki, ízlése, kedve, rokonszenve, bátorsága és vágyai szerint. „Merni kell kérni, megszólítani az embereket, akár ismeretlenül is, újra és újra próbálkozni” – mondja, hiszen az idillt – ez is személyes tapasztalata – meg lehet teremteni egy panellakás 7. emeletén éppúgy, mint egy kertes társasházban vagy kint a szőlőben.

2014. november 8.

„A tévében az az izgalmas, hogy mi lehet a másik csatornán.” – idézte Jiří

Menzelt *Borókai Gábor*. Arra a kérdésre kereste vele a közönség a választ, hogy vajon hogyan tanulhatjuk meg úgy használni a médiát, hogy ne a média használjon minket. Vajon a képernyő előtt tudatosítjuk, hogy a kereskedelmi tévzés valójában pénzgártó ipar, amelyben a műsor csak arra szolgál, hogy a reklámidőt eladja? Hogy a néző a műsorok minőségét a választásaival befolyásolhatja, és a tv-kapcsolóval szavazhat? Hiszen az alacsony nézettségű programokat hamar leveszik a műsorról. A Heti Válasz főszerkesztője szerint a közszolgálati csatornák egyik nagy problémája, hogy teljesítményüket a kereskedelmi tévék eszközeivel mérik pedig ezeknek az adóknak nem a tömeges nézettségért, hanem a köz szolgálataért kellene dolgozniuk.

2014. december 6.

„A kamaszkor hasonló a születéshez – fájdalmas az anyának és a gyermeknek. Újrarendeződik minden, egy új ember születik, s azt is mondhatnánk, hogy ez idő alatt ki lehetne írni a személyiségre: átépítés miatt zárva.” *Pécsi Rita* neveléskutató szerint a kamaszkort szépségekkel és lehetőségekkel teli időszaknak kellene tekinteni, annak ellenére, hogy a szülőnek nem könnyű, mert a kamaszok a direkt formákat nem viselik el, hiszen szinte parancsba kapja a személyiség az ellenállást. Minden általunk fontosnak tartott érték felszínét „meg-

Tavaszi Képmás-esetek

A Képmás-estek szabadegyetem sorozat ingyenes estjeire továbbra is várnak mindenkit kortól függetlenül.

2015. március 28. Szabadság és rabság, avagy mikor káros egy szenvedély? Vendég: *Zacher Gábor* toxikológus.

2015. április 25. Élhető és fenntartható környezetről a lakótelepen – *Tóth Gergely* közigazdással beszélget Szám Katalin.

2015. május 16. Hogyan lehet egyedülálló szülőként teljes életet élni. Vendég: *Tari Annamária* pszichológus.

2015. május 30. Mitől boldog egy házasság. Vendége *Pál Feri atya*.

„Ázsia napok” az EAFA szervezésében

kapargatják”, és maguk akarják eldönteni, fontos-e vagy sem. Eszerint vagy beépíti, vagy ha rájön, hogy csak forma és nincs mögötte tartalom, kidobja. A szülők az egészsből annyit észlelnek, hogy a gyerek semmiben sem hallgat rájuk, minden, amit addig tanítottak neki, mintha köddé vált volna, valójában pedig ilyenkor folyik az értékek keresése. Ahogy a születésnél, a kamaszkor kríziseinél is hasznos a „bábák”, a lelkesek, edzők, családi barátok, nagybácsik jelenléte, akik a krízishelyzetek között irányt mutatnak, beszélgetnek a kamaszgyerekekkel. Ugyanis tőlük sokszor könnyebben elfogadják a tanácsot.

2015. január 10.

„Tárgyként bánunk egymással, és amikor valami tárgyasul, akkor csak az a fontos benne, hogy nekem mire jó. Összebeütorozunk, használjuk egymást, aztán, amikor nem működik egy kapcsolat, szétköltözünk. Pedig az egoizmus elmagányosít, kötelékek nélkül az ember egyedül van. Vegyünk egy példát: az emberek közötti szeretet kapcsolatban komoly immunstimuláns hatása van az érintésnek. Járunk wellness hétvégékre, masszíroztatásra, ahol pénzért dögönyöznek minket, de elfelejtjük az érintés spirituális jelentését.” *Dr. Bagdy Emőkével (képünkön balra)* a magányról és az egyedüllétről, a közösségről és a tömegről beszélgettünk. A nagy érdeklődés miatt ezúttal a kétszáz fős közösségi terem helyett a templomban volt a beszélgetés.

2015. február 28.

Munkakeresés, munkatalálás, munkavállalás. A „mamahotel-papabank” jelenség több esten is szóba került, például, amikor a hosszúra nyúlt kamaszkorról vagy a magányról volt beszélgetés. A nemzetközi és hazai adatok egyaránt azt mutatják, hogy egyre több fiatal él 30 éves korában is a szülőknél, és nemcsak párkapcsolati téren, a munkavállalás terén sem tudott elköteleződni, legtöbbször alkalmi munkája sincs. Mi ennek az oka? Hol akadnak el a fiatalok a munkakeresésben és -találásban? Hogyan lehet felkészülni a munkavállalásra? Erről az est vendégével, *Szűcs Istvánnal*, az Ygen Humánérőforrás Központ és a MÖS munkatársával beszélgettünk.



Tavasziünnep a Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolában

Az EAFA (Eurázsiai Együttműködés Egyesülete) a XV. kerületi önkormányzat támogatásával a szociális városrehabilitációs program keretében tíz alkalmas rendezvénysorozatot szervez a kerületben 2014 decembere és 2015 májusa között.

Az „Ázsia napok” programsorozat színes kínálata minden korosztályhoz szól, és a távol-keleti kultúra megismertetésén túl a szabadidő hasznos eltöltésében, a kerületben élő távol-keleti emberek integrációjában kíván szerepet vállalni. A miniprojekt programjaira a Hartyán-Árendás Óvodában, a Hartyán Általános Iskolában, és tavasztól a 2013 végén átadott Hartyán közben található Meditációs parkban (vagy más néven Japánkertben) kerül sor. A projekt egyik fő célkitűzése, hogy az itt élő lakosság „birtokba vegye”, és ne „üres” dekoratív térként szemlélje ezt az igényesen kialakított parkot. Meglássa benne a kelet és a nyugat találkozásának lehetséges pontját, valamint a rekreációs tevékenységeinek kitűnő helyszínét.

A programokat hiánytalanul felsorolni szinte lehetetlenség, így csak egy kis ízelet a kínálatból, amely számos nonprofit szervezet, harcművészeti- és sportegyesület közreműködésével valósul meg. Lesz kalligráfia-oktatás, harcművészeti bemutató és önvédelmi oktatás, shaolin akadálypálya, qigong és taiji bemutatók és oktatás, MediBall, tea és gasztronómia, kézműves foglalkozások, játékos nyelvoktatás, vetélkedők, vietnámi nap autentikus programelemekkel, bambusztánc, zenei programok.

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

A rendezvénysorozat a feléhez közeledik, 2014 decemberében és 2015 februárjában négy eseményt rendeztek meg, amelyhez a Hartyán közben található óvoda és iskola biztosította a helyszínt. A kerületi közoktatási intézmények óvodásai, diákjai és pedagógusai megismerkedhettek a kínai kalligráfia és a teák világával, különféle keleti kézműves technikákkal – mint például a papírkivágás és a csomózás –, valamint egyszerűbb kungfugyakorlatokkal. A gyerekek nagyon nyitottak és befogadók a „távoli” kultúrákkal, így a programokat igen nagy érdeklődés övezte.

A rendezvénysorozat „nagyobb”, szabadtéri eseményei azonban még csak most következnek. Bízunk benne, hogy sokan látogatnak majd el a gasztronómiai és kulturális ínyencségeket egyaránt tartogató vietnámi napra, a bambuszrudakkal előadott táncbemutatóra és táncházra, a profi jazz zenészeket is felvonultató Magyar–Kínai Zenekar koncertjére, valamint a legkülönfélébb keleti sportokat és harcművészeti technikákat bemutató és kipróbálási lehetőséget biztosító „sportnapra”. A vállalkozó kedvű lakosok kipróbálhatják majd a parkban felállított shaolin akadálypályát is.

A következő rendezvényt május 10-én tartják délután a Meditációs Parkban, ahol Magyar–Kínai Zenekar lép fel. További pontos dátumokról és részletekről az EAFA folyamatosan tájékoztat a honlapján www.eafa.eu, valamint Facebook oldalán.

Zombory Klára

Női sportok áprilistól a Kinizsiben



Március 7-én, szombaton – nőnap alkalmából – a Kinizsi TTK női sportnapot tartott a Zsókvár projekt keretében. A rendezvény célja az volt, hogy a környékbeli hölgyeknek bemutassák az egyesület nőknek tervezett sportolási lehetőségeit, valamint felmérjék, milyen típusú mozgásformákat üznének szívesen.

Jó hangulatban, több mint negyven hölgy részvételével tartották meg a Kinizsi első alkalommal megrendezett női sportnapját. – A program célja az volt, hogy a férfiak után a gyengébbik nem képviselőit is sportolásra buzdítsuk, s nem utolsósorban megismertessük őket az egyesület tevékenységével. Az aktualitást pedig az adta, hogy a felújított klubházunkban már helyet is tudunk biztosítani az új foglalkozásoknak – tudtuk

FOTÓK: XV MEDIA VARGOSZ

meg Klenóczky Beától, a klub elnökétől. A résztvevők kérdőívet is kitöltöttek, amelyek az életkor, egészségügyi állapot mellett felmérte azokat az igényeket is, hogy milyen típusú tornán venne részt szívesen az illető, valamint mennyi időt és mennyi pénzt szánna rá.

A Kinizsi TTK-nál a tervek szerint április elején kezdődnek a női foglalkozások. – Lesz jóga, gyógytorna, gerinc-torna és kézisúlyzós fitneszfoglalkozás, valamint szeretnénk baba-mama tornát is – sorolta a klub elnöke.

A foglalkozások indításának alapfeltétele a kellő számú jelentkező. A fogadtatás mindenestre kedvező volt, s valószínűleg sok környékbeli mozogni vágyó hölgynek jelent majd könnyebbséget, ha nem kell Újpalotára elmennie ahhoz, hogy sportolni tudjon. Sz. A.

Jótündérek kerestetnek!

2015. év tavaszán új tanfolyam indul a XV. kerületben – önkénteseket keresünk!

Ha valaki fiatal szülőként bátortalan volt, talán ma már hitelesen segíthetne és támogathatna másokat, akik hasonló helyzetben vannak.

Ha valaki szívesen emlékszik vissza arra, mennyi öröme volt kicsi gyermekeiben, talán eredményesen segíthetne másoknak, hogy megismerjék ezt az érzést.

Ha Ön rendelkezik olyan idővel, amellyel szabadon gazdálkodhat és ezt az időt szívesen ajándékozna – figyelmével és segítő kezével együtt – átmeneti nehézségekkel birkózó fiatal családoknak, akkor csatlakozzon hozzánk!

Mit kérünk? Résztvétel a 40 órás felkészítésen. Megbízhatóságot, nyitottságot, rugalmasságot, türelmet és titoktartást a segítő munkában.

Mit adunk? Folyamatos képzést, továbbképzést, a segítőmunka elismerését, a közösséghez tartozás örömeit.

Hol olvashat rólunk? A honlapunkon: www.otthonsegitunk.hu, a Facebook-oldalunkon: <https://www.facebook.com/home.php>

Hol találkozhat velünk? a XV. kerületi Szabó Ervin Könyvtárban, ahol elindítottuk Szülőklubunkat.

Kit kereshet? Kerületi önkéntes koordinátorunkat, Révész Melindát (06 20 358 4016 vagy remelinda@gmail.com) vagy az Otthon Segítünk Alapítvány központi irodáját (061 365 1436, 0620 099 0672, otthonsegitunk@webdream.hu)

Vegyen részt a nagy kalandban, amelynek keretében 2015 első felében kiemelt figyelmet fordítunk Bp. XV. kerületére, ahol a KMOP-5.1.1/B-12-k2012-0002 projekt keretében „Generációs hidak” címmel Új családközeli szolgáltatások elindítása (XV. ker. MP-KMOP-5.5/B-12-12-XV.KER-11) a célunk.

Inspirál!
INGYENES ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI LAP



BP. XV. KERÜLETI
ÖNKORMÁNYZAT

ZSÓKVÁR
PROJEKT

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

Kiadó: XV Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Non-profit Kft. **Felelős kiadó** a kft. ügyvezetője. **Szerkesztőség:** 1153 Budapest, Bocskai utca 1-3. **Szerkesztő:** Metz Edina **Szakmai kapcsolatok:** Béres Marianna ESZA Koordinátor, RUP 15 Városfejlesztési Kft. Tel.: 06 30 939 7319, beres.marianna@rup15.hu **Művészeti vezető:** Krepler István **Tördelés:** KHP Budapest Kft. **Nyomda:** Palota-15 Nonprofit Kft. **Fotó:** KOMA, MUFTI, USZIK, XV Media



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A lap a „Zsókvár utcai akcióterület III. ütemű fejlesztése szociális célú városrehabilitáció témában” című KMOP-5.1.1/B-12-k-2012-0002 azonosító számú projekt keretében valósul meg.