

InSpirál!

INGYENES ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI LAP



InSpirál Start

Befejeződik a Spirálház átépítése, és ez alkalomból ünnepélyes megnyitót tartanak szeptember 25-én és 26-án a Zsóka-vár utca 24–28. szám alatt. A programok szeptember 25-én az Ewald fúvószenekar műsorával kezdődnek délután fél 3 után, ezt követően 3 órakor Hajdu László polgármester, László Tamás országgyűlési képviselő köszöntőt mond, majd Czibere Károly államtitkár megnyitóbeszéde következik.

Az InSpirál Humán Központra átnevezett épületben és környezetében tartott kétnapos rendezvényen az érdeklődők láthatnak többek között flashmobot, színpadi produkciókat, filmvetítéseket. A szervezők programjában szerepel kézműves foglalkozás, tanácsadás, retró ruhabörze, szakmai rendezvény is. Aki kíváncsi az épületre, azoknak bemutatják az új InSpirálközpontot.

FOTÓK: XV MÉDIA - VARGOSZ



A szervezők az ismét megnyíló Pajtás Éttermet is vonzóvá akarják tenni, ezért főzőversenyt is szerveznek. A versenyen elkészített finom ételekből

pedig bárki kóstolhat majd a megnyitóünnepségen.

(Az ünnepélyes megnyitó részletes programját az újság 4. oldalán olvashatják.)

InSpirál szolgáltatások

Közösségi mosodát, varrodát és internetkávézót, valamint éttermet alakítanak ki a hamarosan megnyíló InSpirál Humán Központban.

Mosoda internetkávézóval

A mosodát, a varrodát és az internetkávézót lakcímkártya bemutatása mellett bármelyik kerületi lakos igénybe veheti szeptember 28-tól. A mosodában négy mosógép kap helyet, melyeket személyzet működtet. A szolgáltatást októberben ingyenesen lesz. Egy mosás ára 200 forint, amely magába foglalja a mosó- és öblítőszer is, a szárítás szintén 200 forintba kerül majd. A mosodai szolgáltatásokat előzetes regisztrációval lehet igénybe, jelentkezni a mosoda@palota-15.hu e-mailen, illetve a 06 20 515 2949-es telefonszámon lehet.

Arra is lesz lehetőség, hogy a mosást helyben megvárják. A mosási program végéig három számítógépen lehet dolgozni, vagy csak az interneten szörfözgetni. A világháló használata óránként 100 forintba kerül. De az ott lévő kollégák akár szociális ügyekben is segítenek tájékozódni.



Varroda, charity shop

Varroda is nyílik az emeleti helyiségben, ott olcsón lehet majd ruhákat megjavíttatni. A tervek szerint hetente egyszer lesz egy varróklub is, ahol az érdeklődők megtanulhatják a varrás csínját-bínját. Szeretnének egy charity shop jelleggel működő adományboltot is működtetni, ahol a kinőtt, megunt ruhadarabokat tisztítás után jelképes áron lehetne megvásárolni. A szolgáltatásokat igénybe vevőket arra kéri, hogy kinőtt, megunt, de még jó állapotú ruhákkal segítsék az adománybolt működését.

A szolgáltatóegység hétfőtől péntekig tart nyitva. Hétfőn, szerdán és pénteken 8-tól délután 4-ig, kedden és csütörtökön pedig 11-től este 7-ig lehet igénybe venni a szolgáltatásokat.

Kinyit a Pajtás

A Pajtás Étterem újra megnyitja kapuit az InSpirál Humán Központban. A vendéglátóhelyen megújult környezetben, modern technológiával készült, egészséges ételek-

kel várják a kerületi lakosokat szeptember 28-tól.

Az étkezést hétfőtől péntekig 11 és délután 3 óra között minden XV. kerületi lakos igénybe veheti napi 535 forintért. Mindennap kétféle menüből lehet majd választani.

Be lehet fizetni előre is a kosztra 1 hétre/1 hónapra, illetve meghatározott napokra, és a menüt is megválaszthatják a vendégek. A befizetésre minden hétfőn 9-10 óra között adnak lehetőséget a hely-



színen. Ehhez be kell mutatni a személyi igazolványt és a lakcímkártyát. Amennyiben valaki le akarja mondani az előre megrendelt ebédet, ezt 2 nappal előbb személyesen, vagy írásban teheti meg. Az első befizetés időpontja szeptember 21. hétfő a Pajtás Étteremben.

Az étteremben szociális étkeztetés is igénybe vehető, ennek szabályait a szociális szolgáltatásokról szóló 7/2005. (IV. 4.) önkormányzati rendelet tartalmazza. Részletes felvilágosítást a 06 1 417 4893 telefonszámon kérhető. (jónás)

Segítség az álláskeresőknél

Munkaerő-piaci Reintegrációs Központ nyílik a Hartyán köz 3. szám alatt, ahová megváltozott munkaképességű dolgozók jelentkezését várja a Palota-15 Nonprofit Kft. A Palota-15 Kft. akciót is indít, miszerint az első három munkáltató, amely maximum tíz fő erejéig megbízza a társaságot a megváltozott munkaképességűek felkészítésével, három hónapon keresztül 75 százalékos kedvezményt kap a szolgáltatási díjból.

A központ legfőbb célja olyan álláskereső, megváltozott munkaképességű emberek betanítása, felzárkózásának elősegítése és munkába állítása, akik hátrányos helyzetükből adódóan

nem, vagy csak nehezen tudnak elhelyezkedni. Ők, a központ révén, lehetőséget kapnak arra, hogy különböző munkakörökben megismerjék és reálisan megítélik saját képességeiket, készségeiket, így növelve elhelyezkedési esélyeiket a nyílt munkaerőpiacon.

A társaság mind szellemi, mind fizikai, mind betanított, szakképzettséget igénylő és nem igénylő munkára egyaránt várja a jelentkezőket.

A jelentkezéseket a Palota-15 Nonprofit Kft.-nél várja Szögi Andrea a szogi.andrea@palota-15.hu e-mailen illetve a 06 1 414 0556-os telefonszámon. J. Á.

Faültetésre várják a lakókat!

„A Zsókvár utcai akcióterület III. ütemű fejlesztése szociális célú városrehabilitáció témában” megnevezésű program „Környezetvédelem – faültetés” megnevezésű projektjele keretében a Palota-15 Nonprofit Kft. 50 vérszilvafát ültet el az akcióterületen. Az ültetést szeptember 19-én, szombaton reggel 8 órakor kezdik, a jelentkezőket a InSpirál ház (Zsókvár utca 24–28.) előtt várják.

ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



A társaság szeretné bevonni a lakosságot is a munkába, ezért várják lakók, illetve lakóközösségek jelentkezését az *aszszisztens@palota-15.hu* e-mailen, vagy a 06 20 515 2949-es telefonszámon.

Az ültetéshez szükséges eszközöket biztosítják, továbbá lesznek szakemberek, akik előadás keretében elmondják, hogyan kell elültetni, gondozni, metszeni a fákat.

J. Á.

Újabb közösségi kertek Újpalotán



ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND ÉS VARGOSZ



Újabb közösségi kert, szám szerint az ötödik készül el a Nyírpalota utca 80. szám mögötti területen. A területen 24, körülbelül öt négyzetméteres magasságú lesz, melyek használatára még lehet jelentkezni – tudtuk meg Juhász Mártontól, a Palota-15 Nonprofit Kft. ügyvezetőjétől.

A zárható, padokkal, asztalokkal el-

látott kertet várhatóan szeptemberben adják át, s remélhetőleg a környék lakói ugyanúgy szívesen veszik majd birtokba, mint a korábbi négyet. Az önkormányzat célja a közösségi kertek kialakításával, hogy a kertészkedés öröme mellett új közösségi tereket is biztosítson a lakótelepen élőknek.

Aki szeretne kertészkedni, jelentkez-

zen a Palota-15 Nonprofit Kft.-nél az *aszszisztens@palota-15.hu* e-mail címen, vagy a 06 20 515 2949-es mobilszámon, Nádró Emesénél. Folyamatosan rögzítik a jelentkezéseket, melyeket főként a Nyírpalota utcai lakóktól várják, de a környéken élők is bátran beadhatják igényüket, melyeket a beérkezés sorrendjében vesznek figyelembe.

(já)

InSpirál START!

Megnyitóünnepség szeptember 25–26.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

XV. Zsókaútca 24–28.

	Időpontok	Színpad	Földszinti standok	InSpirál épület
25. PÉNTEK	14.40 15.00	Ewald fúvószenekar Hajdu László polgármester köszöntője László Tamás parlamenti képviselő köszöntője Dr. Czibere Károly államtitkár megnyitója	<ul style="list-style-type: none"> • Használt könyvek árusítása (Könyvtár) • Kézműves foglalkozások • Ajándéktárgyak árusítása (Értelmi Fogyatékosok Napköziotthona) • Retroállomás-múlt- idézés (IKT) • Otthon Segítünk Alapítvány • Henna és csillámtetoválás, arcfestés, • Kockajáték: „Építsd fel a Spirálházat!” • Ételkóstoló a Pajtás Étteremnél (16.15-től) 	<ul style="list-style-type: none"> • Újpalotai Családsegítő Szolgálat: interaktív álláskereső klub, pályorientációs konzultáció felnőtteknek, mentálhigiénés tanácsadás, munkahelyi grafológia, háztartási praktikák-adósságkezelési tanácsadás • Retró ruhabörze • Munkanélküli Fiatalok Tanácsadó Irodája (MUFTI): vállalkozási tanácsadás, pályorientációs tanácsadás, önismereti tesztek kitöltése, minta önéletrajzok és motivációs levelek bemutatása
	15.30 15.50	Flashmob (kb. 15') – IKT ÉNO néptánc bemutató	<ul style="list-style-type: none"> • Használt könyvek árusítása (Könyvtár) 	17.00 Filmvetítés Régi idők focija (78') XVID-KOMA Társulat filmjei
	16.00–17.00	Wesely Ernő harmonikaművész	<ul style="list-style-type: none"> • Retropavilon és múltidézés (IKT) • Kiállítás a Spirálház és egyéb újpalotai fejlesztésekről 	17.30 Levendula 60+ Dr. Balogh Illés endokrinológus főorvos előadása: Amit a csontritkulásról tudni érdemes
	17.10	Jazz Voices-koncert		
	18.00–19.00	Csángálló Zenekar koncertje (népzene)		
26. SZOMBAT	09.50	Hubay Zeneiskola fúvószenekara	ÉNO – saját készítésű ajándéktárgyak árusítása	A Családsegítő Szolgálat és a MUFTI előző napi tanácsadásának és szakmai szolgáltatásának folytatása egész nap.
	10.00	Hajdu László polgármester köszöntője László Tamás parlamenti képviselő köszöntője		Az új intézmények bemutatása délelőtt és délután is.
	10.30	Dózsa Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola táncbemutatója	10.30 Kínai kalligráfia bemutató	
	11.00	ÉNO táncbemutató	Kiállítás a Spirálház és egyéb újpalotai fejlesztések	11.00 Könyvtár: Álomszöveg Író-olvasó találkozó G. Szász Ilona meseíróval 5-9 éveseknek, közreműködik Mátyás Zoltán
	11.10	Buborék Varázs (bemutató és interaktív foglalkozás)	MUFTI – Henna és csillámtetoválás, arcfestés	Filmvetítések: 11.00 Értelmi Fogyatékosok Napköziotthonának kisfilmjei, a Csokonai Kulturális és Sportközpont rövidfilmjei
	12.00-	ÉNO táncbemutató	A Száraznád utcai Ifjúsági Közösségi Tér bemutatkozása	KÉP-MÁS magazin rövidfilmje XVID-KOMA Társulat filmjei
	14.00	TáncReakció (Gál Hedda triójának koncertje)	11.00–15.00 Ali bohóc műsora és lufihajtogatás Kézműves foglalkozások	Keresztény Önkéntesek Szövetsége az Ifjúságért és Gyermekéért Egyesület rövidfilmje
	15.00	Szilas Néptáncgyűttes bemutatója	KÉP-MÁS magazin bemutatkozása Otthon Segítünk Alapítvány bemutatkozás	Régi idők focija – játékfilm (78') A filmet délelőtt és délután is vetítjük.
	16.15	Művész Ifjak táncsoport bemutatója	10.00–19.00 Rákospalotai Örökségünk Egyesület bemutatkozása	
	16.40	Gentleman formáció	11.00-tól folyamatosan: A főzőversenyen készült ételek kóstolója a Pajtás étteremnél	
18.00-18.30	„Vágy és végzet” Détár Enikő műsora			

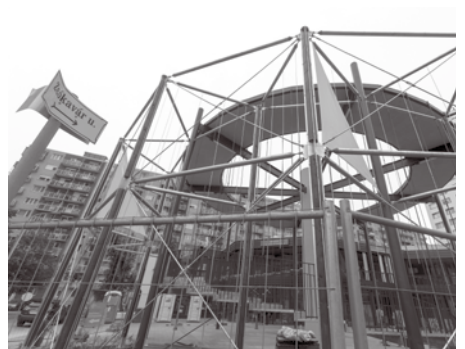
(A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!)



InSpirál megújulása



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND ÉS VARGOSZ



Szomszédünnep,

amikor a helyi közösség elhiszi, hogy képes a cselekvésre, képes a változtatásra

Szeptemberben a városrehabilitációs pályázat keretében két helyen is közösségi eseményt tartanak. Újpalotán szeptember 19-én szombaton a Nyírpalota utca 79. szám A-D és 105–111-es számú lakóházak között, a Zöldpalota Közösségi kert körül szervezik az egyik programot. Másnap, azaz 20-án vasárnap hasonló eseményt tart a helyi szomszédság a Zsókavár utca 46–62-es számú szalagház mögötti parkban. Mindkét helyszínen délelőtt 10-től délután 3 óráig a szervezők (lakók és az Inspirál Közösségfejlesztő Csoport) játékkal, zenés és sportprogramokkal várják a lakókat.



FORRÁS: PÉTERFI FERENC

Idei újdonság a nagyvárosi utcákon már látható óriásbuborék gömbök kavaládja. Ezek készítését a szervezők megtanítják a helyieknek, hogy később ilyen szí-

nes buborékokkal örvendeztethessék meg egymást a gyerekek.

Várják és ígérik mind a két környék lakói, hogy újra lesz könyv-, hanglezcsere, többen sütnek, főznek, hogy ezzel is hozzájáruljanak a közös ünnepléshez.

Asztali beszélgetésekre várják a környékbeli lakótársaikat, amelyen véleményüket cserélhetnek például a parkok közös felújításának tervezésével kapcsolatban. De mindezt úgy, hogy a tervezést segítő parktervező szakember közreműködésével a lakók fogalmazzák meg, milyen közösségi teret szeretnének.

PF

Otthon Segítünk már a kerületben is

Az Otthon Segítünk Alapítvány (OSA) 2015 májusában, júniusában tartotta a XV. kerületi önkéntesképzést, melyet a „A Zsókavár utcai akcióterület III. ütemű fejlesztése szociális célú városrehabilitáció témában – Generációs hidak” című mini projekt keretében valósított meg.

A képzés vezetői játékosan, vidáman adták át mindazt az információt, amelyet egy önkéntesnek tudnia kell, hogy hitelesen és megbízhatóan vállalja a szolgálatot a segítséget kérő kisgyermekes családoknál.

Miben segítenek az Otthon Segítünk Alapítvány önkéntesei?

Cél, hogy a kisgyermekeket nevelő édesanyák örömként éljék meg a szülővé válás időszakát, ne érezzék magukat elszakadva a külső kapcsolataiktól, és hogy a gyerekek körüli teendők ne váljanak mindennapos taposómalommá. A szülők által felkért szolgálati önkéntesek heti egy alkalommal, két-három órás időkereten belül, megegyezés szerint besegítenek a háztartásba, mesélnek a gyerekeknek, játszanak és foglalkoznak velük. Ez idő alatt a szülő gyorsabban tud végezni a felügyelettel tennivalóval,



FORRÁS: OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY

vagy néha csak beszélgetnek egymással. Szülői tapasztalattal bíró önkéntes egyfajta baráti, emberi segítséget nyújt, támogatva az édesanyát tevékenységeiben, döntéseiben.

A projekt által támogatott képzésben hét fő önkéntes vett részt, akik a kerületben látják el a szolgálatot. Továbbra is keresik azokat a friss, aktív nyugdíjasokat, vagy még aktív dolgozókat, akik gyermekeik kiröpülése után, im-

már OSA-önkéntesként hasznosítanák tapasztalataikat.

Tervek szerint az ősszel új képzést indítanak a kerületi Dokumentumtár és Információs Központban (Bocskai u. 74–78.), ahol Barta Ildikó, XV. kerületi szervező várja az önkéntesek és a szolgálatásra igényt tartó családok jelentkezését. Jelentkezni a bartaild@gmail.com, e-mail címen, vagy a 06 70 362 2623-es számon lehet.

B. I.

KOMA Bázis – Újpalota a szívügyünk!

Újrainduló Bázisprogramok

KOMA Bázis: Molnár Viktor utca 21/A. Hétköznapokon 15-21 óráig, hétvégéken 12-22 óráig lehet nálunk kikapcsolódni. Érdekes velünk tartani, hiszen ebben az évadban is színes órarenddel várjuk vendégeinket. Színházi előadásaink mellett állandó programjaink szintén látogathatók, sőt bővülnek.

Szeptember 18-tól, kicsit új köntösben indul újra **BázisFilmklubunk**, amire kéthetente 16:45-kor vár mindenkit Fenyvesi Boga.

Ha gond van a suliban, s kihasználnád az **ingyenes nyelvi (angol, német), matek vagy magyar korrepetálás** lehetőségét, köztünk a helyed! Önkéntes tanáraink egyike, teljesen ingyen segít megoldani problémádat kedden és csütörtökön 15 és 19 óra között Tanulószobánkban, ahova a hét bármely napján behúzódhattok, ha egy tanulásra alkalmas nyugodt sarkot kerestek.

Új programmal is készülünk. Szerdánként 17:30-kor a színjátszásé a terepe Bázisunkon. Ha egy fiatalos, lendületes csapatra vágysz, s nem félsz a kemény munkától, ha színházról van szó, ne habozz. Légy te is tagja induló **színházi csoportunknak**. Jelentkezni a honlapon

FOTÓK A BLOKKOLO CÍMŰ ELŐADÁSBÓL



Fotó: Wágner Csapó József

feltüntetett e-mail címek bármelyikén, vagy személyesen is tudsz.

Színházi előadások

Felmérések szerint a körülöttünk élő fiatalok életében különösen meghatározó szerepet játszik az internet és a közösségi média, hogy kapcsolataik nagy részét online alakítják ki, ugyanakkor azzal is szembesülhetünk, hogy nincse-

nek tisztában a világháló kockázataival. Ezeket a problémákat figyelembe véve 2015/16-os színházi évadunk témáját az internet okozta függőségek, interneten keresztül történő zaklatások mentén alakítjuk ki.

A próbafolyamat már javában tart. 2015. október 30. (KOMA Bázis), **katogas@por.no** című tantermi előadásunk bemutatója. A játék egy fiatal pár történetét meséli el. Férfi és nő kapcsolatán keresztül mutatjuk be a pornófüggőség problémáját. A harmadik szereplő különböző zenei betétek a kapella játékaival tűnik fel újra és újra. Ez a szereplő mindig más. Kívülállóként jelenik meg a színpadon. Rajta keresztül realizálódik, hogy életünk minden területére hatással van ez a fajta függőség, így nem lehet nem létezőként kezelni. Előadásunkat több gimnáziumhoz is szeretnénk eljuttatni, prevenciós jelleggel.

December 11-én mutatjuk be **Cyberbully** című közösségi színházi előadásunkat, amit december 12-én és 13-án előadások követnek. A cyberbully az internetes zaklatás szakkifejezése, minek jelenségével több tanulmány is foglalkozik, sőt Amerikában már iskolai házirenddel próbálják orvosolni a problémát. A Blokkolóhoz hasonlóan újpalotai diákok közreműködésével alakítjuk a darabot.

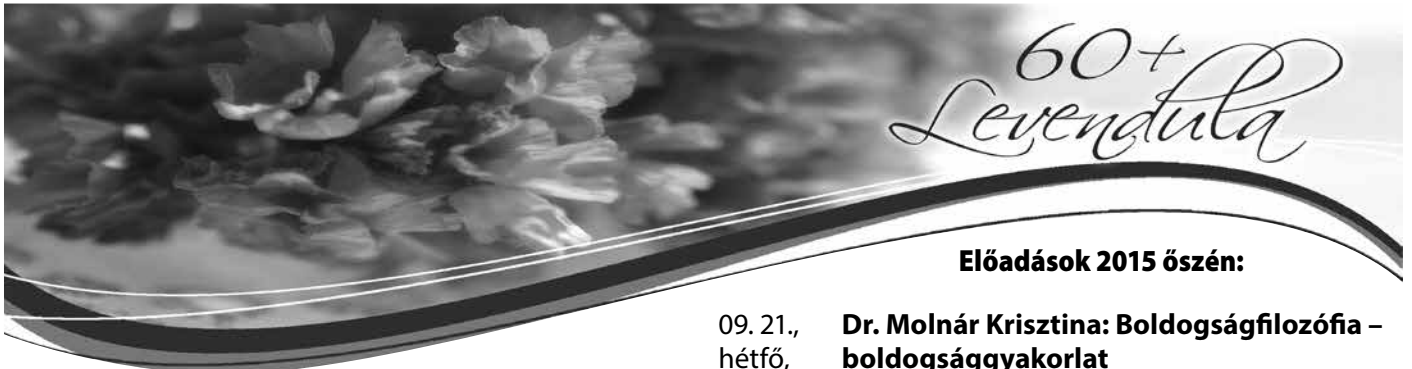
KOMA



Fotó: Wágner Csapó József

FOTÓK: CSAPO JÓZSEF

Őszel is Levendula Szabadegyetem



A „Levendula” 60+ program keretében tavaly indult az Aktív Időskor Szabadegyeteme. A siker után tavasszal folytatódott a sorozat, és az önkormányzat ősze is várja kerületünk szépkorú lakóit a Zsigmond Király Főiskolával együttműködve.

A program célja, hogy felhívja a figyelmet az élethosszig tartó tanulás jelentőségére. Az előadásokat a Zsigmond Király Főiskola tanárai tartják, a program végén kötetlen beszélgetésre nyílik lehetőség.

Az előadások ingyenesek, és olyan témákat dolgoznak fel, melyek számot tarthatnak idősebb lakótársaink érdeklődésére. A szemeszter témáit a célközönség által kitöltött kérdőívek alapján állították össze.

(jónás)

Előadások 2015 őszén:

09. 21.,
hétfő,
16 óra:

Dr. Molnár Krisztina: Boldogságfilozófia – boldogsággyakorlat

10. 05.,
hétfő,
16 óra:

Dr. Boga Bálint: Az emlékeink feldolgozása – avagy hogyan hozzuk létre saját múltunkat?

10. 19.,
hétfő,
15.30:

Dr. Vojnovics Ibolya: „Áldozatsegítés Magyarországon”

– Budapest Főváros Kormányhivatala Gyámügyi és Igazságügyi Főosztály Áldozatsegítő Szolgálatának szolgálatvezetője. Közkívánatra az előadás előtt kisfilmeket vetítenek.

Minden érdeklődőt szeretettel várnak a polgármesteri hivatal dísztermébe (Bocskai utca 1–3.).



FOTÓK: XVMEDIA, XVTV ÉS VARGOSZ



InSpirál!
INGYENES ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI LAP



BP. XV. KERÜLETI
ÖNKORMÁNYZAT

**ZSÓKAVÁR
PROJEKT**

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

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

Kiadó: XV Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft.
Felelős kiadó a kft. ügyvezetője. **Szerkesztőség:** 1153 Budapest, Bocskai utca 1–3. **Szerkesztő:** Metz Edina **Szakmai kapcsolat:** 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.