

Mit szólna hozzá, ha munkahelyén nem lenne klikkesedés, kollégáival kiválóan tudnának együtt dolgozni, úgy, hogy kihozzák egymásból a maximumot, ráadásul mindez kellemes hangulatban? Jól hangzik, ugye? Hasonlót éltek át a XVI. kerületi médiatábor résztvevői, akik fontosnak tartották a szerkesztőség-látogatásokat is, ám méginkább megérintette őket a csapatára és hihetetlen varázsa. A táborról Benedek Ágnes szervező beszélt lapunknak.

– A diákok egy része saját osztályában nem jut az összetartozás élményéhez. A tábor egy hete alatt személyiségfejlesztő és kommunikációs játékokkal teremtjük meg azt a hangulatot, melyben az egyének jó tulajdonságai kerülnek csak elő, nincs kiközösítés, és kiderül, hogy a legmogoróbbnak tűnő emberrel is lehet beszélgetni... Egyik résztvevő – számomra nagyon meghatározó – úgy fogalmazott: „Mindenkinek kell az életben egy médiatábor!”

Természetesen a szakmai rész is nagy hangsúlyt kap, ebben több XVI. kerületi újságíró segítkezik. Immár hetedik éve tartunk médiatáborokat, „otthonunk” eddig az önkormányzat dunakeszi üdülője volt, amit sajnos eladtak. Június végén egy hetet Nagykovácsiban töltöttünk, majd júliusban a János utcai tá-

## A csapat ereje a médiában



bor adott helyet rendezvényünknek. A két táborban negyvenen vettek részt, a 12-18 éves diákok fele évről-évre visszajár, és közülük kerülnek ki vezetőtársaim. Mint Máthé Melinda, aki az első alkalomtól résztvevője a táboroknak, ma pedig már végzett rendezvényszervezőként kiváló játékmesterünk.

De a táborból indult Gergics Dániel is, aki ma tévés-rádiós műsorvezető, ő a tudatos önfej-

lesztés és a beszédtechnikaórák fontosságáról, az önmagunkkal szembeni igényességről beszélt. Novák András, az MTV Híradójának szerkesztő-riportere lenyűgözte a hallgatóságot vitalításával: hihetetlen mennyiségű hasznos és érdekes információt sűrített egy órába. Élmény volt Tamás Zsuzsával, a fiatal költővel beszélgetni, vagy hallgatni ma még alig ismert, de fesztiválszínpadra termett zenekarok

– a Grand Hotel Budapest és a Newgatti – játékát. Megtudtuk, sokszor csak úgy lehet bekerülni egy-egy felvétellel a rádiókba, ha fizet érte a zenekar, ám a Rádió Caféban „csupán” a zenei szerkesztők ízlését kell eltalálni. Ez már a szerkesztőség-látogatáson hangzott el, ahol a főszerkesztő esetelte a „beszélgetős rádió” előnyeit, ami nem csupán zenét, de számos értékes műsort – többek közt komolyzeneit, esélyegyenlőségit – is szór az éterbe.

A televíziólatogatás nagy élmény, idén az MTV, a TV2 és a Hírtévé stúdióit hasonlíthattuk össze, szigorúan távol tartva magunkat a politikai méricskéléstől. A táborok csúcspontja a filmforgatás, amikor a csapatok forgatókönyveket írnak, esélyvitatkoznak, nevetnek, aztán kamerával rögzítik a megálmodott jeleneteket, végül profi vágó segítségével végleges formába öntik a rövidfilmeket. És voltunk fotókiállításokon díjazott természetfotós, Gilicze Bálint szakvezetésével, jártunk a Pesti Est szerkesztőségében, volt önismereti hegymászás zivatarral és táborútt. Kreativitás és lelkesedés: ez az igazi feltöltődés...

**FELHÍVÁS a Népi Ízek Fesztiváljára FŐZŐVERSENYRE**

Szeptember 27-én, szombaton kerül megrendezésre az a főzőverseny, amelyet már évek óta megrendeznek a Kertvárosi Vigasságok keretében az Erzsébet-ligetben, egyének és csoportok részére. Jelentkezés: szept. 7-ig. Idén is lehet indulni több kategóriában is:

- Népi ételfőzés – helyszínen főzött vagy süített, min. 6 személyre készült finomsággal,
- Reneszánsz-kori étel – a Reneszánsz éve tiszteletére az adott korra jellemző, min. 6 személyes ételkülönlegességgel, helyben sütve, főzve,
- Régi idők ízei a sütemények világából – egy tálca kóstoló a különlegességből (otthonról),
- Befőttek, kompótok nagyanyáink idejéből,
- Borverseny – egyéni borgazdák saját készítésű boraikat kínálhatják megmérettetésre. *Népszerű zsűri, helyezetteknek oklevél, tárgyjutalom.*

**Információ: 401-3060**

**Fehér Dental**  
AZ ÖRS VEZÉR TÉREN  
a volt BKV-Ház II. emeletén (X. Fehér út 1.)  
szívvel és szakértelemmel...  
Dentás Csák elfogadható hely

Barátságos környezet, fájdalommentes kezelések, ingyenes állapotfelmérés, részletfizetési lehetőség  
Hívjon bátran!  
**VÁRJUK SZERETETTEL!**  
Bejelentkezés: 216 4301  
0630 26 28 100  
[www.feherdental.hu](http://www.feherdental.hu)

## A lakótelep új színfoltja



A felújítás várhatóan 15-20 százalékos megtakarítással jár

Jól esik a szemnek, hogy folyamatosan színesedik a Fűre-di úti lakótelep. A Panel Plusz program keretében ugyanis egyre több ház öltözik új színes ruhába. A panelházak színezése új divathullámot indított el. Van lakóközösségek, amelyek a konzervatív színeket részesítik előnyben, mások a dekoratív, színes homlokzatra esküsznek. A 10. számú Lakásszövetkezet Ond vezér út 39-47. számú épülete inkább ez utóbbi kategóriába tartozik, hiszen a nagy forgalmú Ond vezér út és Szentmihályi út kereszteződésében álló ház már messziről felhívja magára a figyelmet. A felújított épület ünneplésére átadására 2008. augusztus 13-án került sor. Ebből az alkalomból Vizi Dénest, a lakásszövetkezet ügyvezető elnökét

kérdeztük a részletekről.

– A 10. Lakásszövetkezet egy 215 lakásos épület, mely közel 700 ember otthonát jelenti. A beruházást tavaly novemberben kezdték, és idén május közepén fejezték be. Ennek során a házat a tetőtől a pincéig – és ebben a homlokzatok is benn van – leszigetelték, illetve valamennyi nyílászárót kicserélték. A teljes körű rekonstrukcióból kimaradt a fűtőkorszerűsítés, erre idén adtuk be pályázatot. A beruházás előtt és alatt a lakók folyamatosan tájékoztatva lettek mindenről, a fontosabb kérdések megvitatása érdekében két közgyűlést is összehívtunk.

Az Ond vezér úti beruházás 240 millió Ft volt, s mivel a pályázatban a tavalyi esztendőben zajlott, még a „régiszer” vonatkozott a lakásszövetkezetre. Azaz az állam, az önkormányzat és a lakóközösség testvériesen (egyharmad részben) megosztotta a 240 millió Ft-os beruházási költségen. (Az idén jelentkező házak felújításához az önkormányzatok már kisebb összeg-

gel járulnak hozzá, így a Panel Plusz programra újonnan jelent-

keztett lakóközösségeknek már nagyobb önrésszel kell hozzájárulniuk a beruházásokhoz.)

– Az önrészünk biztosításához 67 millió Ft-os banki kölcsönt vettünk fel. Ez lakásonként nyolc éven keresztül havi bruttó 2300 Ft-os törlesztőrészt jelent majd. Ennél azonban sokkal több lesz a megtakarítás. Ezt a nyári hónapokban még bajos lenne számlákkal igazolni, bár már a nagy kánikulában is észrevehetően hűvösebb a szigetelt ház, mint volt korábban (főleg a földszinten és az alsóbb emeletéken, de még a tizediken is mérhető a különbség), ám a téli hónapokban mindenki megtapasztalhatja

majd a gázzámláján is a szigetelés örömeit.

A Panel Plusz program során felújított házaknak sok előnye van. Egyrészt ezek az épületek már a külsővel is üdítő színfoltot jelentenek a szürke betondzsungelekben. Másrészt az eddigi tapasztalatok szerint a szigetelés és a nyílászárók cseréje már 15-20% hőfelhasználási megtakarítást jelent, amit a tervezett fűtőkorszerűsítés megvalósítása csak tovább javíthat. Ebben az esetben kár lenne számokat mondani, hisz a gáz ára folyamatosan növekszik, így nem lennének reálisak az adatok, ám a hőfelhasználás csökkenése már elegendő támpontot jelenthet. És van egy harmadik elengedhetetlenül fontos előnye is ezeknek a beruházásoknak, mely elsősorban az ingatlanpiacon jelentkezik. A felújított házakban ugyanis a lakások árai jelentős mértékben megnövekednek. Ingatlanszakértőkkel konzultálva leszögezhető, hogy ma már létezik egy olyan vásárlóréteg, amelyik kizárólag a színes panelek lakásaira „utazik”, és nem ártall érték a normál panel-lakás-értéken felül akár 1-1,5 millió Ft-tal is többet kínálni. (S)

## Rekorder gyalogoshíd



Jó témát adott korábban a sajtónak, hogy az M0 környűré építése során mintha elfeledkeztek volna a Csömör és Árpádföld közötti gyalogforgalom biztosításáról. Nos, ennek látványos cáfolata valósul most meg az Árpádföldi Suba utca folytatásában, a kihalt préri közepén, ahol egy fantasztikus alumíniumszerkezetű gyalogoshíd épül. A teljes autópályát átvivő, mintegy 58 méter feszítvű létesítmény egyedülálló az országban, ilyen méretben még nem készült könnyűszerkezetes híd. A 4,5 méter széles felüljáró lágyan ível, nem csak a gyalogosok, hanem a bringások és a kezes-székek közlekedők is használhatják, s a híd szintjére kényelmes rámpán lehet feljutni a szántóföld közepéről – hogy odáig hogyan jut el, az mindenkinek magának kell megoldania. Megtudtuk, hogy bár a híd első ránézésre becses alumíniumból készült, ez olyan különleges ötvözet, amelynek az értékesítése gyakorlatilag lehetetlen, mert az ötvözőanyagok bármikor kimutathatóak. A híd rövidesen elkészül, s úgy hallottuk, hogy az egész autópályát valamikor szeptember közepén forgalomba helyezik, ami igen jó tesz majd a helyi közlekedésnek. (F)

**Vegetáriánus Fesztivál Mátyásföldön**

Az Erzsébet-ligeti Színház ad otthont augusztus 30-31-én a 12. alkalommal megrendezésre kerülő Vegetáriánus Fesztiválnak az Egészség-vár Alapítvány és az Ablakamagra Életközpont közös szervezésében. A fesztivál látványos seregszemléje azoknak az alternatív módszereknek, amelyek segítségével megpróbálnak kiutat találni a világ egyre súlyosabb gondjából. A két nap alatt több helyszínen rengeteg érdekes programra és előadásra kerül sor, csak időlként emelünk ki néhány előadót: Lakatos Gyula (B. A. Govinda Swami), Varga Sándor, Kovács Dóra, Alexsys (Ilemzbemutató koncert), Szűcs Gábor, Tóth Gábor, Váradai Tibor, Kövi Szabolcs (Ilemzbemutató koncert). A fesztivál részletes programja megtalálható a [www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu) honlapon, minden érdeklődőt és étkezési igényű útkeresőt szeretettel várnak.

**Otthonunk hangulata** Újítsa fel fürdőszobáját! Segítünk!

**VSI FÜRĐŐSZOBA SZALON**

Óriási termékválaszték alacsony áron ✓  
Szakszerű, udvarias kiszolgálás ✓  
Rugalmas, gyors kiszállítás ✓

**MEGNYITOTTUNK!**

**AKCIÓ!**  
Most MINDEN nálunk vásárolt burkolathoz MAPEI KERACOLOR fugázóanyagot adunk.

Minden érdeklődő Ravak fürdősőt kap ajándékba.

Akció: 2008.09.01-től, 2008.11.30-ig / Akció a hirdetés bemutatásával érvényesíthető.

[www.vsfurdoszoba.hu](http://www.vsfurdoszoba.hu)

ELŐTT A SZIGETELÉSEK IDEJE...

HOL?  
LAMBDA systeme

MIT?  
szigetelőanyag gipszkarton vakolat

MIÉRT?  
augusztusban sportos ajándékok!!!

... NYOMÁS VÁSÁROLNI!  
Információs telefonszám: 06 1 433 0500  
Központ: 1106 Budapest, Akna u. 2-4.  
[www.lambda.hu](http://www.lambda.hu)

**A Mátyásföldi Állatorvosi Kft. megnyitotta új rendelőjét**  
**Park Állatgyógyászati Centrum**  
1165 Bp. Diósy L. u. 5. Tel: 403-0488  
Rendelés: H-P 8-20, Szó: 9-13, V: 17-19-ig Dr. Pesti József: 06-30-227-1286

**Szolgáltatások:**

- teljes körű betegellátás, műtétek
- védőoltások (veszettség ellen is)
- ultrahang, labor, rtg. vizsgálatok
- mikrochip beültetés, útlevel
- kutyakozmetika
- állatgyógyászati széles választéka
- pet-shop termékek, tápok

A rendelés a László u. 46. sz. alatti rendelőben módosult: H-P 17-19-ig

**AUTÓÜVEGEZÉS**  
minden típusú személygépkocsi és tehergépkocsi szélvédőjének javítása

**GYORSSZERVIZ**  
1162 Bp., Rákosi út 233. Tel.: 30/866-1236

**FOGÁSZATI kis és panoráma RÖNTGEN**  
1152 Bp., Sziláspark 5. fsz. (Pólus mellett)  
BEUTALÓ NÉLKÜL IS!  
Gyógyilapás kezelés  
Rendelési idő: H-P 8-20 h  
Tel: 414-0146, 306-5571

**Anikó**  
XVI. ker. Szabófalvi sét. 14.  
Tel: 403-0000  
06 20 234-0499  
Nyitvatartás: H-P: 12-18-ig  
Szó: 10-13-ig

[www.anikoszalon.fw.hu](http://www.anikoszalon.fw.hu)

Menyasszonyi és koszorúslány ruhák, nyolcadikosoknak  
keringő ruha 5.000 Ft-tól