

# Kötelező-váltás – legkedvezőbbben

A **kötelező biztosítás** ugyan kötelező, de nem kötelező többet fizetni érte, mint amennyit feltétlenül muszáj. Ezért van lehetőség minden esztendőben az év végén átmondolni minden autótulajdonosnak, hogy meg van-e elégedve jelenlegi biztosítójával, mert ha nem, akkor most lehet váltani. (2010-től annyiban változik a rendszer, hogy a január 1. után vásárolt autónál a vásárlás napja lesz a forduló, akkor lehet váltani, de erről mindig a saját biztosítója fogja a tulajdonos időben (50 nappal előbb) értesíteni. Akik nem cserélik le autójukat, megmarad az év végi váltási lehetőség.)

A tájékoztatás ugyan többszintű, országos napilapok is lehozák a jövő évi tarifátáblázatokat, de átlagember legfeljebb az idejét vesztegeti annak tanulmányozásával. És ha netán mégis sikerülne eligazodni rajta, és úgy gondolja, hogy bizony, váltani kéne, a neheze csak ezután következik: felmondás (november 30-ig), majd a bónus-igazolás megszerzése, a legkedvezőbb biztosítás kiválasztása, megkötése. Mindezt 2010 január 1-jéig kell lebonyolítani, az év végi hájrát és ünnepekre való készülődés lábában.

Vannak azonban olyan erre avatott cégek, akik ismerik a biztosítás minden csínját, és átvállalják az ügyfélről a teljes ügyintézt, s ami a legfontosabb, teljes rálátással rendelkeznek az összes biztosítási cég ajánlatrendszerére. **Ilyen a XVI. kerületben működő FA-ÁG Biztosítási Alkusz Kft. is,** ami 2000 óta jelen van a biztosítási szakmában, s minden olyan biztosítóval kapcsolatban áll, amely jelenleg kötelező biztosítással foglalkozik. Az alkuszok nagy előnye, hogy ők nem egy biztosítót képviselnek, hanem az összes biztosítóval együttműködve az ügyfelet érdekeit nézik elsősorban. Felhívják a figyelmét például olyan kedvezményekre is, amelyek a táblázatokból nem derülnek ki elsőre. Az ügyfélnek semmi más dolga nincs tehát, minthogy elmondja, mit szeretne, és ennek megfelelően a szakember kiválasztja a számára legmegfelelőbbet, és elvégzi az összes „papírmunkát” is.

**06-30-948-1703**  
**KONTÉNER-S**  
KONTÉNERES SITT-,  
SÓDER-, HOMOK-, KISGÉP-  
SZÁLLÍTÁS

**CAR-TOUR**

Dubai	165.900-tól
Vietnam, Thaiföld	199.900-tól
Bahí, Tanzánia-Zanzibár	249.900-tól
Tunézia, Egyiptom	49.900-tól
Szlufák 6 nap	25.900-tól
Hévíz, Visegrád 6 nap	15.990-tól
Belföldi szilveszter 4 n.	21.990-tól
Balatonai éktöltés 6 n.	14.990-tól

XVI. Jókai u. 6.  
Tel: 407-1730  
(az orvosi rendelővel szemben)



Apropó papírmunka! Farkasné Varsányi Ágnes, a FA-ÁG Biztosítási Alkusz Kft. tulajdonosa (képünkön) felhívta a figyelmet a mostanában divatos internetes kötés veszélyeire: bár úgy tűnik, mintha egyszerűbb lenne a kötés a számítógép mellett ülvé, de – mivel nincs elektronikus aláírás – a papírmunkát ugyanúgy el kell végezni, csak később. Számtalan ilyen eset csapódott le idén január-februárra a FA-ÁG irodájában, mikor az internetes kötésben megakadt ügyfél nem tudta, hogyan tovább. A FA-ÁG-nál nekik is szívesen segítséget nyújtottak, pusztán emberbaráti alapon. Mint ahogyan sokszor segítenek azoknak is, akiknek csak tanácsra van szükségük – például egy kárbejelentésnél –, a környéken lakók pedig örülnek, hogy minden apró-cseprő problémájukkal nem kell messzebbre menni, az adott biztosító saját irodájába. Nem mindenki tudja azt sem, hogy a biztosításkötésnél nem számít, hogy hol van ingatlan. Mindezt 2010 január 1-jéig kell lebonyolítani, az év végi hájrát és ünnepekre való készülődés lábában.

**A FA-ÁG a kötelezőn túl minden típusú biztosítással foglalkozik (CASCO, ingatlan, nyaraló, vállalkozás, stb.),** ami azért is előnyös az ügyfél számára, mert akár az összes biztosítási ügylet egy helyen elintézheti. A CASCO biztosítás kötésénél érdemes például azt is figyelembe venni, hogy gyakori a kedvezményes a biztosítók részéről akkor, ha több biztosítását egy helyen köti az autótulajdonos. Farkasné Ágnes arra is felhívja a figyelmet, hogy ingatlanbiztosításoknál milyen fontos az aktuális ingatlanárakkal kapcsolatos tájékozottság, mivel az képezi a biztosítási szerződés alapját. Az utasbiztosításokkal kapcsolatban megemlítette, hogy az utazók egy része nem tudja, hogy a bankkártyás illetve az E 111-es, TB kártyával kiváltható utasbiztosítás milyen buktatókat rejthet.

**Közeledik a kötelező gépjármű biztosítás felmondás határideje: 2009. november 30!** Gondolja át, mi segítünk: FA-ÁG Biztosítási Alkusz Kft. • 1163 Bp. XVI. Cziráki u. 26-32. EMG Irodaház fszt. 31. E-mail: fa-ag@extramail.hu • Tel: 403-8656, 401-0256, 06-30-9713-870

**KONTÉNERES**  
sitt, föld, sóder,  
homok szállítása:  
**4, 5, 6, 7, 8 m³**  
LENYITHATÓ KONTÉNEREKSEL  
Tel: 400-1178, 06-30-948-3551

**Lenyitható konténer**

**INGYENES RAKODÁSSAL!**  
**06-30-944-7987**



Itt van például a magas önrész, amivel nincsenek tisztában az utazók. Vagy például tudják-e a sielők, hogy egy helikopter mentés akár 500 ezer forintba is kerülhet, amelyre nem nyújtanak biztosítást a fent említett kártyák. Tehát érdemes tudni, hogy ezek nem váltják ki a „hagyományos” utasbiztosítást. S ha már a veszélyeknél tartunk: sokan hallottak bizonyára arról, hogy a 2009 elején – rendkívül kedvező díjakkal – indult Wabard biztosítót a PSZÁF felüggesztette. Ez azt jelenti, hogy új biztosítást nem köthetnek, viszont a meglévő ügyfeleiket továbbra is kezeli. (Nem azonos a helyzet a MÁV ügyével, amely nem biztosító volt, hanem egyesület.) Ezen tapasztalatok alapján: nem mindig az a legjobb, ami a legolcsóbb... Ezért is érdemes szakmai tanácsot kérni az alkusztól.

A FA-ÁG Biztosítási Alkusz Kft-nél Farkasné Ágnes és munkatársai kellő hozzáértéssel és gyakorlattal várják nem csak a magánszemélyeket, de a vállalkozásokat is, akik minél zökkenőmentesebben és kedvezőbben szeretnék biztosítást kötni. Az átkötési időszakban meghosszabbított nyitva tartással igyekeznek minél rugalmasabban alkalmazkodni a az ügyfelek igényeihez, ezért szombaton is nyitva vannak, vagy szükség esetén a helyszínrre mennek.

Bevezették az ügyintézés megkönnyítése céljából az e-mail-es kapcsolattartást is, akinek ez egyszerűbb és kényelmesebb: az ügyfél elküldi a szükséges adatokat, és csak az aláírásra kell bemennie az irodába. (Sz. K.)

**Biztosításkötés**  
**XVI. Cziráki út 26-32.**  
**EMG irodaház fszt. 31.**

AIM, Posta, Aegon, Allianz, QBE, Groupama-Garancia, MKB, Generali, KÖBE, K&H, Wabard, Union, Unica, Signal, TIR, Generali, EUB, Mondial

**biztosítók képviselője**

Kötelező • Casco  
Ház- és lakásbiztosítás  
Cégek vagyombiztosítása  
Élet- és Balesetbiztosítás  
Nyugdíjpénztár • Utasbiztosítások  
Szakmai Felelősségbiztosítások  
Fundamenta Lakástakarékpénztár  
Hitelfedezeti biztosítások

**Szeretettel várjuk régi és új ügyfeleinket!**

Tel: 403-8656, 401-0256  
30/9713-870  
E-mail: fa-ag@extramail.hu

**XVI. Jókai u. 6.**  
Tel: 407-1730  
(az orvosi rendelővel szemben)

# SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna só építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczкаи sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatúr cseppkőbarlangba csöppent. Már az első be nyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatású, de a kristályai meséseszepek is. Só, só, só és só mindenütt. A falakban sőtégglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkővek alkotják.

A folytatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenve tökéletes relaxácót nyújtó székemből figyelhetjük a sókristályokon változókó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.



A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül jó kedvűen játszanak, illetve „somoznak”.

A 45 perces terápia észrevétlenül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának köszönhetően az újatásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladás, elérhető a teljes értékű légzésfunkció. Allergiásoknál normalizálódik az egyéb-ként tüneteket kiváltó Hisztamin és Ige szint, fokozódik a teherbíró képesség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A prevenció és terápiás kezelések igénybevételére 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében erősödik az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokos és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi más nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristályok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladást. Nagyfokú váladékolódó hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékbán, a gyerekeknél 90-96 százalékbán jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

**A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei:** 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenárium sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett., parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér téri 44, 244 autóbusz (Sasvár utca-Futóráza utca sarak). XVII., XV. kerületből 46-os autóbusz (Sasvár utcai megálló)

**Bejelentkezés: Telefon/fax: 890-0737, mobil 06 30 337-7400**  
**web: www.sobarlangok.hu • e-mail: info@sobarlangok.hu**  
**Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 10-19 óráig**

*Szklauó György*  
**TEHERFUVAROZÓ**

Sóder, homok szállítása  
Konténeres síttszállítás  
Gépi földmunka

400-0083  
06-20/9629-328  
Bp. XVI. Vidámvrseny u. 10.

**ASZFALTOZÁS**  
Kenguru Építőipari Kft.  
Telefon: 06-30-491-3626

**Vállalkozunk:**  
aszfalt- és betonburkolat készítésére  
Öntölt aszfalt 3 cm vastagságig  
3.500 Ft/m² + áfa (bruttó: 4375 Ft/m²)  
Útportalnitás mart aszfalttal 100 Ft/cm/m²

**Fogorvosi rendelő Cinkotán**

fogszabályozás • tömések • kerámia betétek  
kerámia héjak • igényes fogpótlások  
szájsebészet • ultrahangos fogkőeltávolítás  
dentálhigiéniai szaktanácsadás  
fogfehérítés • gyermekfogászat

díjmentes állapotfelmérés • fogászati szűrővizsgálat

Előzetes időpontegyeztetéssel a várakozási idő minimális.  
**Tel: 400-11-67 Bp., XVI., Múvezető u. 7.**  
**Rendelési idő: H-P: 8-20-ig**

Kellemes, nyugodt környezetben, garanciális szakellátással várja Önt és gyermekét: dr. Bártfai Eszter és dr. Pável Ultra • www.bodbent.hu

# DICSŐSÉG A LEGYŐZÖTTEKNEK!

A Gloria Victis Alapítvány a csömöri emlékhelyen november 4-én, szerdán 18.00 órakor 1956-os forradalmunk leverésére emlékezik. Azt követően Varga Domokos György író közreműködésével filmvetítés a nagyközösg művelődési házában. A szervezők minden gyászoló honleányt és hazafit szeretettel várnak. (A Gloria Victis emlékműve Csömörön, a temető mellett található – www.gloriavictis.hu)

# Sri Chinmoy zenéje a SYMA csarnokban

November 3-án kedden 19:30-tól ingyenes meditatív koncert lesz a SYMA csarnokban (XIV.ker. Dózsa György út 1.), helyofoglalás érkezési sorrendben. Világhírű zenészek előadásában, először Magyarországon! (Részletek: www.lelekdalai.hu) Különböző csoportok, nemzetközi jazz, klasszikus és modern zenei előadók tolmácsolják Maestro Sri Chinmoy zenéjét, aki korunk egyik legkreatívabb zenésze és zeneszerzője volt. Először láthatunk együtt a színpadon ennyi kiváló zenészt, akik a közönséget a sokszínű alakításukkal a belső erő, a belső béke, az öröm és a harmónia világába kalauzolják. Egy varázslatos este csodálatos dalokkal, dinamikus felépítéssel és meditatív zenedarabokkal. (A sokoldalú spirituális művész, Sry Chinmoy néhány festménye megtalálható a Zuglói Egészségügyi Szolgálat Lőcse út i rendelőjében.)

# Új vírus – fekete képernyő, fehér kurzor

Szeptember végén egymás után jöttek az ügyfelek a TZteam XVI. Rákóczi úti szervizébe (ami Budapest egyik legjobb számítógépszervize) egy igen érdekes műszaki problémával. A számítógép rendszere ugyanis bekapcsolás után nem állt fel: betöltés közben a fekete képernyőn csak az egérkurzor látszott és a folyamat itt megállt. A pőrül jártak csak a kis nyíl mozgásában gyönyörködhetnek. A szervizbe ezzel a gonddal mondhatni ömlöttek a gépek, s elsőre nem is tudtak mit kezdeni ezzel a problémával (ami ugye a hardverhibától kezdve eléggé sok minden lehet). Rövidesen kiderült, hogy a jelenséget egy vadonatúj vírus okozza, de igen csalafinta módon. Beépül a rendszerbe, és egészen addig nem csinál semmit, amíg le nem fut a Windows frissítése, majd ekkor megfogja a rendszert, és nem engedi az operációs rendszert betölteni.

Amikor kiderült, hogy ez egy olyan vírus, amit még a vírusirtó-gyártók sem ismernek (mármit addig nem ismertek), nagy körütekintéssel láttak neki a TZteam-nél a probléma megoldásának. Azután rövid időn belül sikerült beazonosítani, hogy mely állományokba épül be a kártevő, és azt a megoldást dolgozták ki az eltávolításra, hogy a fertőzött gép merevlemezét kiszerelelték, és egy teljesen tiszta környezetbe helyezte kívülről szkennelték. Mostanra sikerült a vírus működését teljesen kiismerni, s már a frissített vírusirtók is tudják, hogy mit és hol keressenek. A megfertőződött gépeknél viszont meghibásodnak a rendszerfájlok, amivel az ügyfél magában nem tud boldogulni. Ha az operációs rendszer már több éve működik a gépen, akkor a legkorrektebb megoldás a rendszer újratelepítése. Szóval aki egy ilyen speciális vírusfertőzés áldozatává válik, keresse bizalommal a TZteam kft-t, ők már kellően kiismerték ezt a csalafinta új vírust.

**TZteam Kft., XVI. Rákóczi u. 8. • Tel: 406-4444 • www.tzteam.hu**

**Nap-Fogyi Stúdió**

**INGYENES KIPRÓBÁLÁSI LEHETŐSÉG MINDEN GÉPÜNKRE!**  
**HYPOXI, INFRASZAUNA, VIBROSZOLÁRIUM**

**HIHETETLEN AKCIÓK! KOMBINÁLT BÉRLETEK A LEGJOBB ÁRON!**

**Narancsbőrnek hült helye marad, Fogyasztás vákuumterápiával, csak onnan ahonnan kell!!!**

**Masszázs, Fográszat, Kozmetika, Manikűr, Pedikűr**

**A SZÓRÓLAP FELMUTATÁSÁVAL 50% KEDVEZMÉNY!!!**

**BUDAPEST, 1161, MÁRIA U. 65..**  
**TEL: 06/308563874,06/202863304**  
Megközelíthető:Örs Vezér téri 4-es busszal. (4. megálló József utca)  
Kocsival az Örstől 5 perc Fűredi út- Rákosi út-Mária u.

**SZINTERAPIA**

**MÉRGETELLEN TÉS FRISSTÉS**

# Mi mennyi a piacon?

(október harmadik hetében)

	Bosnyák tér	Sashalom
Burgonya	88-98 Ft	60-128 Ft
Hagyma	120-168 Ft	130-200 Ft
Sárgarépa	120-130 Ft	198-298 Ft
Fehérrepa	298-480 Ft	498-598 Ft
Fejes káposzta	98-118 Ft	98-128 Ft
Kelkáposzta	168-200 Ft	198-248 Ft
Saláta	98-150 Ft	120-148 Ft
Zeller	250-298 Ft	398 Ft
Karfiol	98-398 Ft	98-298 Ft
Karalábé	65-150 Ft	100-120 Ft
Uborka	200-380 Ft	180-398 Ft
Zöldbab	400 Ft	398 Ft
Fejtök	500 Ft	398-498 Ft
Cékla	98-150 Ft	198 Ft
Paradicsom	148-300 Ft	198-348 Ft
Paprika	70-298 Ft	98-388 Ft
Tök	160 Ft	200 Ft
Gomba	368-600 Ft	498 Ft
Padlizsán	168-268 Ft	198-598 Ft
Alma	68-200 Ft	98-200 Ft
Körte	300-398 Ft	398-498 Ft
Szőlő	298-400 Ft	198-498 Ft
Szilva	180-298 Ft	298-398 Ft
Sárgadinnye	348 Ft	298 Ft
Narancs	348-448 Ft	398-498 Ft
Mandarin	368-498 Ft	498-598 Ft
Banán	250-360 Ft	328-348 Ft
Citrom	298-480 Ft	498 Ft
Grapefruit	398 Ft	498 Ft
Kivi	548 Ft	148-498 Ft
Tyúk	560-568 Ft	650 Ft
Tojás	28-30 Ft	29-34 Ft
Csirkeemell	899-1098 Ft	1150-1180 Ft
Csirkecomb	699-775 Ft	880-1050 Ft
Sertéscomb	1200-1300 Ft	1190 Ft
Karaj	1300 Ft	1290 Ft
Dagadó	1160 Ft	1090 Ft
Oldalal	1080-1200 Ft	998 Ft
Rostélyos	1099-1500 Ft	1280 Ft
Étő ponty	950 Ft	1140 Ft
Pontyzelet	1690 Ft	1850 Ft
Házi tej	200 Ft	180 Ft

# Aktuális receptünk Szalontüdő (pájsli)

**Hozzávalók:** 1 db sertéstüdő, 10 dkg zsír (olaj), 10 dkg liszt, 1 tejfől, 1 dkg szemes bors, 1 dkg köménymag, 1 dkg mustár, cukor.

A megmosott tüdőt sós vízben megfőzzük (ki fog dagadni), a vízbe beletesszük a fűszereket. Mikor megfőtt, kivesszük, a levét leszűrjük. Megtisztítjuk az erektől és laskára metéljük. Olajon (zsíron) dinszteljük, liszttel megszórujuk, levével felöntjük. Két evőkanálnal mustárt keverünk bele. Szószuk, cukrozjuk kissé. Beletesszük a tejfölt, a levével hig mártással keverjük. **Zsemlegombócot** adunk hozzá: 2 db zsemli kockára vágunk, olajon megpirítjuk. Két tojást felverünk, kis tejet adunk hozzá, liszttel laza tésztára keverjük, beletesszük a zsemlekockákat, összedolgozzuk. Sós, lobbogó vízbe előkanállal gombócokat szaggatunk, megfőve szitával kiemeljük, forró vízzel leöblítjük és kiolajozott lábasban még pár percig pirítjuk. Jó étvágyat kívánunk!

**SÓDER, HOMOK, TERMŐFÖLD, TÖRMELEK SZÁLLÍTÁS lenyitható 5-6-7-8 m²-es KONTÉNER**

**TELEFON**  
**06/30-9483-754**  
**405-4231**

**Király Sándor**  
**1161 Bp. Milán u. 16.**

# A CORVIN MŰVELŐDÉSI HÁZ – ERZSÉBET-LIGETI SZÍNHÁZ PROGRAMJAI

1165 Hunyadvár u. 43/B. • Telefon: 401-3060

**PROGRAMJAINKBÓL:**

- November 6 (péntek) 14 óra: **MAGYAR OLIMPIAI AKADÉMIA 55. VANDORGYŰLESE**, téma a 2010-es Ifjúsági Olimpiai Játékok. A belépés díjtalán, minden sportrajongót szeretettel várnak!
- November 8. vasárnap: **I. Kertvárosi Kupa Országos Klubközi Táncverseny – STANDARD ÉS LATIN TÁNCVERSENYEK** (gyermek, junior, ifjúsági és felnőtt). *Szombat esti láz egész vasárnap!*
- **November 14-én** 19 óra – Ne hagyj „**ABBA SHOW**” (ha)! Táncosok és tűzvarázslók is színesítik a vidám produkciót, amelyben a legendás négyes, és a többi dalokat **Fehér Adrienn, Xantus Barbara, Buch Tibor és Gerner Csaba** énekli. Jegyárak: 3600, 3000 Ft.
- November 18-án, szerdán 18 órától **ZENEI KIRÁNDULÁS a Rácz Aladár Zeneiskolában**. Meghívták: Falvy Sándor, Kevéházi Gyöngyi zongoraművészek, valamint tehetséges gyermekeik, Falvy Katalin és Falvy Anna. A BELÉPÉS DIJTALAN!
- November 22. (vasárnap) 14 órától: **SZUPERNAGYI-VERSENY**
- November 28 (szombaton) 19 óra: **Erzsébet-Katalin Bá! az Old Boys Együttessel**. Svédasztalos vacsora háromféle meleg étellel, salátákkal, Lukács Gábor mesterszakácstól. Jegyár: 6500 Ft.

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT.** A GYSGY REHA Egészségcentrumban már hallásvizsgáló és fül-orr-gégészeti magánrendelés is várja a betegeteket. A hallásvizsgálat teljesen ingyenes. Ennek népszerűsítésére a Victofon Kft. ingyenes hallás-szűrővizsgálattal egybekötött nyílt napot szervez november 6-án 9-16 óráig, amikor a Fogarasi úti TESCO parkolójában lévő hallásszűrő kibuszban bárki percek alatt tesztelheti hallását, majd a közeli rendelőben részt vehet egy ingyenes hallásvizsgálaton.

**INGYENES ADOMÁNYOSZTÁS.** A Pro Concordatia Populorum Rend adományosztást tart és fogad 2009. november 16-án, hétfőn 11-13 óra között a XVI. ker. Veres Péter u. 27. sz. alatt. Minden érdeklődőt szeretettel vár: Zetterbergné Kiss Erika és Segítői.

**INGYENES EGÉSZSÉGNAP.** A Magyar Vöröskereszt XVI. kerületi Szervezete Egészségnapot tart 2009. november 5-én (csütörtökön) 9-12 óráig a Veres Péter út 27-ben. Programok: ingyenes vérnyomás-, koleszterin- és vércukorszint mérés, Bioptron lámpás kezelés, tájékoztatás gyógycipő megrendeléséről, egészségmegőrző és -javító termékekről, gyógy-masszázs bemutató. (Tel: 403-5562)

**MILYEN LEGYEN AZ ÖRS VEZÉR TERE?** Budapest Főváros azon dolgozik, hogyan lehetne élhetőbbé, szebbé tenni egyes budapesti városrészeket. Szeretnénk megkérni a kedves olvasókat, osszák meg velünk, hogyan képzélik el az Örs vezér tér jövőjét. Az alábbi linken található kérdőív kitöltésével segítsék munkánkat: [www.ter-ero.info](http://www.ter-ero.info)

# Nyugdíjas számítógépes tanfolyam

Előző lapszámunkban részletesen beszámoltunk arról a tanfolyamról, amelyet kimonodottan nyugdíjasok részére szerveznek a TZteam kft-nél. Az oktatás során a résztvevőknek bemutatják azokat a lehetőségeket, amelyek az is ki tud használni, akinek göze sincs a számítástechnikához. Az oktatóteremben egyetlen számítógép lesz kiállítva, amelyiknek akkora kijelzője van, mint egy íróasztal. Ezzel a géppel mutatja be az oktató a hallgatóságának, hogy hogyan lehet felkapcsolódni az internetre, hová szabad elkalandozni, és melyek azok a területek, amelyekkel célszerűbb inkább elkerülni (különben vírus telepedhet a gépbe). Szó esik majd az internetes telefonálásról (Skype), egy általános kommunikációs eszközről (Messenger), és természetesen a levelezésről. Bemutatják a funkciókkal kapcsolatos műveleteket is: a képek áttöltését a digitális fényképezőgépről a számítógépre, az esetleges átalakítást, a képek levélhez történő csatolását, esetleg feltöltését egy internetes fotóalbumba. A bemutató valóságos lesz, mert a kapcsolatot ténylegesen felépítik a TZteam szervizében lévő másik számítógéppel, s az oktatás résztvevői a valóságban láthatják a kapcsolat létrejöttét, és ki is próbálhatják a kommunikációs lehetőségeket. **Hogy mindenkire jusson elég idő,** egy-egy tanfolyamra 15-20 fő jelentkezésért tudják elfogadni. A tematika három részre van felosztva, egy alkalommal 3400 forint a részvételi díj. Az első tanfolyam november elején indul, s igény szerint szerveznek hétköznapi és hétvégi turnusokat is. Az oktatáson résztvevők megismerik a jó nevű számítástechnikai céget is, és ha a gép használatával kapcsolatban bármilyen problémájuk adódik, akkor van kitől tanácsot kérni. Érdemes tehát időben és előzetesen jelentkezni, hogy az érdeklődők minél hamarabb bekerülhessenek az érdekesnek és hasznosnak ígérkező tanfolyamra.

**Elérhetőségek:**  
**Cím:** 1161 Bp. Rákóczi út 48.  
**Tel/fax:** 406-4444, 30/989-2093  
**E-mail:** sales@tzteam.hu  
**Web.:** www.tzteam.hu  
**Nyitva:** H-P 9-18-ig, Szo: 9-13-ig

**TEAM COMPUTERS**  
**20%-OS** kedvezmény  
**406 4444**

**Zumba fitness** A Zumba a világ legújabb fitness trendje. Ha szeretsz táncolni, szereted a latin zenét, és szeretnél jó hangulatban edzeni, gyere és próbáld ki a Zumba fitness. A Zumba nem aerobic óra, inkább egy zsrégető, kardió jellegű, pörgős táncóra, bemelegítéssel és nyújtással, változatos koreográfiákkal, és az aktuális divat szerinti dél-amerikai zenékkal. Jelentkezni is érdeklődni: a 06-70-312-1481-es telefonszámon. Órák az Erzsébetligeti Színházban: november 2-től hétfőnként 16.30-17.30-ig, keddenként: 11-12 óráig. Az órát tartja: Fodor Tamás – stéptéptés-fitness edző, testnevelő tanár és Fodorné Ferenci Eszter – táncsport oktató, táncművész.