

GAZDAGRÉT

A LAP, AMI JÁR NEKED · A MI ÚJSÁGUNK · A TE LAPOD · KÖZÖSSÉGÜNK LAPJA · GKH

..... · 2020. DECEMBER · 1. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

Kedves Olvasók!

Ahogy az a cím is jelzi, ez a lap nektek, gazdagrétieknek szól, és azért jött létre, hogy elsősorban kulturális és közösségi tartalmakat, híreket, fontos információkat és helyi érdekességeket kínáljon. A lapot mi, a Gazdagréti Községi Ház munkatársai öntjük formába, de ne feledjétek, ti töltitek meg tartalommal, mert mi így képzeljük el az interaktív közösségi együttműködést. Célunk, hogy legyen ez közös fórumunk, amely minden gazdagrétinek iránytűként szolgál, a kiemelt közösségi eseményektől kezdve, a helyi intézményeken keresztül egészen az aktuális programlehetőségek és a különleges házi praktikák bemutatásáig. Az idei év karácsonyán ezzel az ajándékkal készültünk, azonban ez nem egyszeri alkalom, hiszen innentől kezdve havonta jelentkezünk! Azt szeretnénk, hogy egy olyan újság formájában mutassuk meg városrészünk színes és hangulatos világát, amely úgy ér el minden itt élőhöz, hogy közben össze is kapcsol minket.



Hónap fotója
Major Mária: Gazdagréti tél

KEDVES GAZDAGRÉTIEK!



Sok embernek lehet az az álma, hogy olyan történelmi időkben éljen, amikor a nagy dolgok és sorsfordító események történnek.

Szeretett városrésziünk, Gazdagrét már beírta magát a 20. század magyar történelmébe. Egy ország követte milliók kedvenc sorozatát: a Szomszédok szereplőinek szabadságigenlését, amikor nemcsak Julcsi, Mágenheim doktor vagy Lenke néni, hanem egy ország érkezett meg egy új világba.

2020-ban ismét a történelem részeseivé váltunk, még ha viharban is lettünk nagy idők tanúi. A koronavírus-járvány beárnyékolja a karácsonyi készülődést is. Néha fáradtnak,

törékenynek és csüggedtnek érezzük magunkat, ezért most mélyről jövő erő kell a világnak az ünnepléshez. Míg máskor felszabadult várakozással tekintettünk a karácsony elé, most inkább reménykedve és egymást óvó távolságtartással.

De hiszem, hogy a jövőnk nem ilyen lesz, hanem amilyenek korábbi karácsonyaink voltak. Olyan világban fogunk élni, amely gondoskodásból, karácsonyfaillatból, a szaloncukorpapír zsiszegéséből, gyermeki örömeiből, gazdagréti zsisbongásból, közös beszélgetésekből és álmokból épül. Olyan világot kívánok mindannyiunknak, amely elhozza a békét, a megnyugvást és az önfeledt játékoságot.

Az ünnepi véget nem érés hangulatával és mindenki Adyjával szólva a „szeretetlen üdvözlés” jegyében kívánok minden gazdagrétinek boldog, békés karácsonyi ünnepeket, és reményekkel teli új esztendőt!

*Dr. László Imre
Újbuda polgármestere*



HÍREK-INFORMÁCIÓK

Gazdagréten a felnőtt és gyermekorvosok is munkanapokon saját rendelési idejükben telefonon elérhetőek. A rendelőkbe csak előzetes telefonosbejelentkezéssel és időpont-előjegyzéssel lehet menni.

Újbudai gyermekorvosi ügyelet:

Szent Kristóf Szakrendelő hétvégén és munkaszüneti napokon 9.00–14.00
Telefonszám: 06 1 212 5979

Központi gyermekorvosi ügyelet:

Szent János kórház 24-es épület Gyermekambulancia
Hétköznap: 20.00–08.00
Hétfőn: péntek 20.00–hétfő 08.00
Munkaszüneti napokon folyamatosan 24 órában
Telefonszám: 06 1 458 4500

Felnőtt orvosi ügyelet

Telefonszáma: 06 1 203 3615

Sürgősségi ellátást a Szent Imre Kórház sürgősségi betegellátó osztálya ad

Ügyeletes Gyógyszertár: 06 1 246 3364
Gazdagréti Patika – Gazdagréti tér 6.

Mentő telefonszáma: 112 vagy 104



Újbuda Önkormányzata:
06 1 372 4600

Újbudai Szociális Szolgálat
telefonszáma: 06 1 203 1327

Újbudai Rendőrkapitányság:
06 1 381 4300

Újbuda Közterület-felügyelete:
06 1 688 6999
zöldszám 06 80 411 112

Újbuda Polgárőr Egyesület:
polgarorseg@ujbuda.hu

Képviselőink elérhetősége:

Bakai-Nagy Zita:
bakai.nagy.zita@ujbuda.hu

Bedő Dávid: bedo.david@ujbuda.hu

Keller Zsolt: keller.zsolt@ujbuda.hu



„Örömünk: az ezerarcú gyermek,
Feladatunk: a gyönyörűség nevelés,
Célunk: az értékes ember.”

(Kozéki Béla)



ISKOLAHÍVOGATÓ

GAZDAGRÉT-TÖRÖKUGRATÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA
GRUNDSCHULE IN GAZDAGRÉT

A 2021/2022. tanévben induló osztályaink

1. A OSZTÁLY: ÁLTALÁNOS TANTERVŰ (ANGOL)

1. B OSZTÁLY: ÁLTALÁNOS TANTERVŰ (ANGOL)

1. C OSZTÁLY: NÉMET NEMZETISÉGI TANTERVŰ

A beiratkozás ideje : 2021. április 15-16.



**SZERETETTEL VÁR A
TÖRÖKUGRATÓ!**

AZ ISKOLAKÖSTOLGATÓ
FOGLALKOZÁSOKRÓL ÉS A NYÍLT
NAPOKRÓL AZ ISKOLÁNK
HONLAPJÁN TÁJÉKOZÓDhatnak.

FRETYÁNNÉ KOZMA ÉVA
intézményvezető

ELÉRHETŐSÉGEK:

1118 Budapest, Törökugrató utca 15. sz.

Telefon/fax: (1) 246 5340 és (1) 246 5341

email: torokugrato@freemail.hu
weboldal: www.torokugrato.hu

A jelentkezési lap az iskola
honlapjáról letölthető!

HÍREK A TÖRÖKUGRATÓBÓL

Online iskolakóstolgotó foglalkozások

Kedves leendő első osztályos Szülők!

Iskolánk szeretettel várja gyermeküket a 2021/2022-es tanévben.

A kialakult vírushelyzetre való tekintettel a hagyományos ismerkedő iskolakóstolgotó foglalkozások helyett online iskola-előkészítő feladatlapokat készítettünk a nagycsoportos óvodások részére, amelyek iskolánk honlapján érhetők el (www.torokugrato.hu). A foglalkoztató feladatok különböző témakörökben készültek. Reméljük, ezzel is hozzájárulunk gyermekük fejlődéséhez.

A feladatok megoldásait és az elkészített munkákat a gyerekek elküldhetik a torokug-

rato.beiratkozas@gmail.com címre. Kérjük, a válasz e-mail tartalmazza a gyermek, valamint óvodájának nevét. Minden visszaküldött megoldást értékelünk és jutalmazunk.



Bízunk benne, hogy minél előbb lehetőségünk nyílik hagyományos iskolakóstolgotó foglalkozásaink megtartására. Amennyiben a járványhelyzet ezt nem teszi lehetővé, 2021 febru-

ár hónapban online fogadóóra keretében ismerhetik meg a leendő első osztályos tanító néniket.

Örömmel várjuk jelentkezéseiket!

Iskolavezetés

pizzotéka

IGAZI OLASZ PIZZA

1112 BUDAPEST, RÉTKÖZ UTCA 47/B

RENDELÉS: **+36 20 48 72 722**

***Olyan közel vagyunk,
rendeld meg telefonon!
Mire ideérsz,
elkészül a friss pizzád!***

Ha a házhozszállítást választod,
keress minket a **Wolt** oldalán!

***A járvány okozta bezárások alatt is nyitva vagyunk,
hogy személyesen elvihesd, vagy házhoz szállítsd friss pizzádat.
A pizzaszeleteket is kiadjuk - hiszen az is elvitelre van.***



Mit ajánl a természetgyógyász? – Téli immunrendszer-erősítés

Még nem köszöntött be a téli időszak és a vírusok sem várták meg a szezon startpisztolyát, ezért most mi is rákapcsolunk az immunrendszer edzésére, hogy megelőzzük a betegségek kialakulását.

Néhány könnyen kivitelezhető és beszerezhető természet nyújtotta gyógymóddal készültem Nektek.

Egészségünk tükre az emésztőrendszerünk működése, ezért nagyon fontos, hogy mivel indítjuk a reggelt. A zöldségesnél vásárolható gyömbér és citromkarika forró vízzel leöntve a legjobb indítás. Amellett, hogy a gyömbér vírusölő hatású, felpozsídítja az emésztőrendszer tüzét, és ha szeretnéd elhagyni a reggeli kávézást, abban is segíteni fog. Figyelj arra, hogy ilyen időszakban kerülj a nehéz, zsíros reggeliket, hogy ne menjen el minden energiád a reggeli megemésztésére, maradjon a reggeli közlekedésben a védekezésre is. Fontos, hogy legalább heti 3 alkalommal mozgasd át a tested, ez lehet a lakótelep körül egy kiadós séta, de legalább a középső úton egy föl-le séta, hívd el szomszédodat is, együtt könnyebb fenntartani a motivációt.

Most van a meleg levesek időszaka, a magyar konyha pedig gazdag a leveskínálatban. Minél több zöldséget teszel bele a levesedbe, annál több ásványi anyagban és vitaminban lesz gazdagabb, mellette a melegség is segít a védekezésben és az emésztéshez szükséges belső tűz ébren tartásában.

A vitaminok közül a C és a D ajánlott ebben az időszakban, illetve én még mellétennem a szelént is, ami az egyik legfontosabb antioxidáns. A szelénről még tudni kell, hogy van egy olyan áldásos tulajdonsága, hogy a túl hevesen, aktívan működő immunrendszert (pl. autoimmunbetegségek esetén) fékezi, a gyengélkedő immunrendszert pedig serkenti, erősíti. A D vitaminnal a napi ajánlott felnőtt adag 2000-4000 N.E. (nemzetközi egység). C vitaminból megelőzésre napi 500-1000mg.

Ilyenkor előkerülnek a teafőző edények, és a pokrócos bekuckózós esték időszakát éljük, és ez nagyon jól van így! A természet is követi az évszakok ritmusát, mi is vegyünk részt ebben az egészséges áramlásban és adjuk meg az ősznek és a télnek a csendes esték örömét. Végezetül ehhez ajánlanék egy kiváló teafélét: a fekete bodzavirág teát. Ugyanúgy készítjük el, mint a többi teafélét. Ez a tea megfázásos időszakban különösen ajánlott megelőzésre, mert jó a köhögés ellen, lázcsillapító és izzasztó hatása van. Csak megsúgom, hogy a fogyókúrában is megfelelő társ lesz, napi egy-két csészével 3-4 héten keresztül, de erről bővebben a következő számban írok.

Vigyázzatok magatokra és egymásra, minden jót kívánok!

*Ferencz-Kovalik Orsolya
Természetgyógyász, Jógak oktató*





November 29-től december 18-ig

GAZDAGRÉT ANGYALA

Ma senkinek sem egyszerű az élete... Sokan veszítették el munkahelyüket, sokaknak csökkentették a fizetését és sokan maradtak egyedül. Egy biztos: bizonytalanságban élünk, hiszen nem tudjuk, mikor lesz újra normális az életünk. Sokan nem merünk erről beszélni, mert azt hisszük, ezt szégyenletes és nem oszthatjuk meg másokkal, ezért egyedül maradunk a gondjainkkal. Ez **NEM IGAZ**. Te sem vagy egyedül! Légy részese a Gazdagrét Angyala programnak, és segíts te is, hogy Gazdagréten senkinek se legyen szomorú a karácsony. Sokféleképpen segíthetsz:

Ha ismersz olyan családot vagy éppen a tiéd az, akinek gondot okoz, hogy a gyerekeknek boldog legyen a karácsony, mert nem telik most ajándékra, írd meg nekünk, mire lenne szükségük/szükségeitek!

Ha tudsz olyan idősről vagy bárkiről, akinek gondot okoz, hogy az ünnepi asztalra étel kerüljön, írd meg nekünk!

Ha te megteheted, figyelj folyamatosan oldalunkat, és segíts akár egy megosztással, vagy egy-egy dolog beszerzésével, hogy mindenki könnyebben boldogulhasson!

Az általatok kívánt dolgokat december 18-ig gyűjtjük és december 20-ig kiszállítjuk mindazoknak, akiknek szánták.

Segíts te is, hogy mi is segíthessünk!

Online programjainkért keressétek facebook-oldalunkat:
[facebook.com/gazdagretikozossegihaz](https://www.facebook.com/gazdagretikozossegihaz)

5. szombat 17.00

MIKULÁSPOSTA

A GKH Facebook oldalán élőben jelentkezik a Mikulás bácsi, aki az általatok beküldött rajzokra, levelekre válaszol. Ha nem jutottál el a MikulásPostáig, ne csüggedj, mert a Télapó a közvetítés alatt írt üzenetekre is igyekszik válaszolni!

13. vasárnap 18.00

ONLINE ADVENTI KONCERT

Oravecz György karácsonyi zongorakoncertjére invitálunk mindenkit a képernyők elé.

20. vasárnap 18.00

ONLINE ADVENTI KONCERT

Nagy Sándor karácsonyi zongorakoncertjére invitálunk mindenkit a képernyők elé.

A GKH Téli szünete

2020. december 19-től 2021. január 4-ig tart.

**MINDEN KEDVES LÁTOGATÓNKNAK MEGHITT, BOLDOG KARÁCSONYT
ÉS EGÉSZSÉGBEN, SIKEREKBEN GAZDAG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁNUNK!**



GRÉTI OVIK, BÖLCSIK, TEMPLOMOK

- minden ami most fontos

A **GAZDAGRÉTI REFORMÁTUS GYÜLEKEZET** megalakulásától kezdve fontosnak tartja, hogy a lakótelepen élők felé különböző programokon keresztül, Isten szeretetének életet átformáló valóságát közvetítse. Az ünnepre készülve fontos hangsúlyozni, hogy egy olyan időszakban, amely tele van kérdésekkel, fájdalommal és nehézséggel, szeretnénk olyan helyé válni a lakótelepen élők számára, ahová ezekben a nehéz időkben is eljöhettek.

Így várunk szeretettel mindenkit istentiszteleteinkre, ünnepi alkalmainkra:

- 2020. december 24-én 15 órakor szentesti családi áhítat

- 2020. december 25-én, 26-án, 27-én 10 órakor kezdődő ünnepi istentiszteletek
- 2020. december 31-én 16 órától az évre visszatekintő istentisztelet
- 2021. január 1-jén 10 órakor kezdődő újévi istentisztelet

Akik az ünnepek alatt online formában szeretnék látogatni alkalmainkat, azok a Gazdagréti Református Gyülekezet Facebook-oldalon találnak meg minket. Az oldal kedvelőjéhez csatlakozva december 25-én és január 1-jén 10 órakor tekinthetik meg az asznap reggel felvett istentiszteleteket.

**Áldott Ünnepet kívánunk
minden kedves gazdagréti lakosnak!**



ÚJBUDAI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT

Az Újbudai Szociális Szolgálat örömmel áll személyes, gondozási tevékenységével Újbuda lakosainak szolgálatába. Ön az alábbi témákban kérheti segítségüket:

- Idősek és demens emberek nappali ellátása
- Házi segítségnyújtás
- Szociális étkeztetés
- Fogyatékos emberek nappali ellátása
- Pszichiátriai problémákkal küzdők nappali ellátása
- Otthoni szakápolási szolgálat

- Támogató szolgáltatás
 - Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás
- A fent felsoroltak igénybevételeéhez kérjük, keressen minket az alábbi elérhetőségeken:

**Központ: 1119 Budapest,
Kevháza utca 6.
Telefon: 06 1 203 1327
Email:
info@uszosz.ujbuda.hu**

Kedves Szülők!



A Gazdagréti óvodák december hónapban, a téli szünet ideje alatt is, a mindenkori szabályzásoknak megfelelően fognak működni, melyről minden érintett szülőt értesítünk. Köszönjük egész éves együttműködésüket. Kívánunk mindannyiuknak kellemes karácsonyt és egészben gazdag boldog új évet!

Jánosné Szedlacsek Éva
Intézményvezető

GRÉTLAP

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ FINOMSÁGOK A FA ALÁ – ÉS A FA MELLÉ!

A kézzel készült ajándék a legértékesebb – halljuk sokszor ünnepek közeledtével, na de vajon ki nek? Hiszen, aki készíti, energiát, időt és szeretetet tesz bele, így aki kapja, tudja, hogy a másik valóban gondolt rá, örömmel töltötte el idejét az előállításával.

Ez a rovat mindig valami finomságról fog szólni, csak kipróbált receptek alapján. Első alkalomra, így karácsony közeledtével, nem is lehetne jobb választás, mint egy finom likőr, amit – most még – időben elkészíthetünk, és akár magunkat is meglephetjük vele.

12 dl-hez az alábbiakra lesz szükséged:

500 ml 3,5 %-os tej

250 ml habtejszín (30-32%-os)

2 db vaníliarúd (belseje és héja)

100 g porcukor

5 db tojássárgája

250 ml fehér rum – ez opcionális, akár vodkával, vagy jóféle házipálinkával is helyettesíthető

150 g porcukor

Azért szeretjük ezt a receptet, mert a tojást nem nyersen tesszük bele a likőrbe, hanem hőkezeljük, ezáltal pasztörizáljuk, vagyis a fogyasztása teljesen biztonságossá válik.

Első lépésként az 500 ml zsíros tejet és 250 ml szintén zsíros habtejszínét összeöntjük a félbevágott vanília rúddal és 100 g porcukorral, felforraljuk és félretesszük. Ezután az 5 db tojássárgáját kikeverjük a 150 g porcukorral, majd a forró tejet nagyon vékony sugárban, folyamatos keverés mellett hozzákeverjük. Amennyiben így járunk el, nem kell aggódnunk, hogy a tojássárgája megfő és csomós lesz a forró tejben, csak fontos, hogy folyamatosan keverjük és lassan csurgassuk. A főzés legnehezebb részén gyakorlatilag már túl is vagyunk, kicsit várjunk, hogy hűljön, majd öntsük hozzá a 250 ml alkoholt, és tetszés szerint porciózzuk ki. Ezt követően minimum fél napot várni kell a fogyasztásával, de a legtokélete-



sebb egy hét múlva lesz. Hűtőben tartva minimum 3 hétig eláll, tovább nem tudtuk tesztelni a szavatosságát, mert addigra biztosan elfogyott. Garantált a siker, és biztos, hogy az ajándékozott jövőre is ezt fogja kérni, így akár már ma is belevághatsz, hiszen kell egy testzadag előre.



Itt születtem

Kedves Nénik és Bácsik!

Bakonyi Laura vagyok, 2020. augusztus 10-én születtem a Nagyvilágba, és azóta itt élek ezen a csodálatos lakótelepen nővéremmel és bátyjammal, Minával és Martinnal, na meg persze anyukámmal és apukámmal. Nagymamáim és nagynénémek is itt élnek, így nagyon sokat találkozhatok velük.



**KREATÍVKODUNK
(FOTÓPÁLYÁZAT)**



**EGYÜTT JÁTSZUNK
(TANÁR-DIÁK
MECCSEK)**



**TÉMÁNÁL VAGYUNK
(PÉNZÜGYI
TÉMAHÉT)**

TÚL A HARMINCON



**ISMERKEDÜNK
(CSIKI KALANDTÚRA)**



Kedves Szülők!

Reméljük, sikerült ízelítőt adnunk iskolánk mindennapjaiból. A lap soron következő számaiban bővebben bemutatjuk a Csikisuliban folyó munkánkat, a sporttól kezdve a nyelvtanításon át egészen az osztályprogramokig.

A 2021/2022. tanévben is kinyitja kapuit az iskola.
Leendő elsős tanítóink:

**Mátó Katalin
Szojka Andrea
Nagyné Fogas Ildikó
Sneff Szilárd**

Hamarosan jelentkezőnk honlapunkon

- játékaajánlónkkal
- iskolánk bemutatkozó kisfilmjével
- bemutató órákkal (videó)
- online szülői értekezlet pontos részleteivel

Várjuk Önöket és gyermekeiket szeretettel!

**A Csikisuli minden dolgozója
csikisuli.hu**

CSINÁLD MAGADDIY

Kandis pálcika

HOZZÁVALÓK:

- hurkapálcika • 50 dkg cukor
- 2,5 dl víz • befőttesüveg • ruhacsipesz • ételfesték/szörp

A hurkapálcát beáztatjuk vízbe. A vizet addig forraljuk a cukorral, ameddig az összes cukor el nem olvad, majd kihűtjük. A lehűtött cukorszirupot magas falú befőttesüvegbe vagy akár pohárba töltjük. A hurkapálcikát megtöröljük, cukorba mártjuk és a befőttesüvegbe/pohárba rakjuk úgy, hogy ne érjen se a pohár aljához, se az oldalához. Az aljától kb. 2-3 cm-re lógjon a pálcika, amit a legegyszerűbb ruhacsipesszel rögzíteni a pohár tetején. Az edényt hűvösebb helyre tesszük és kb. 1 hét alatt gyönyörű kristályaink lesznek. Ha színes kristályt szeretnénk, használhatunk ételfestéket vagy szörpöt is a színezésre. Az elkészült pálcikákat akár ajándékba is adhatjuk, de teázáshoz vagy csak elnyalogatni is kiváló és az elkészítését a gyerekek is élvezik.



Hóember asztali gyertyadísz

HOZZÁVALÓK:

- 1 db talpas pohár – legjobban a borospohár • gömbvatta, de a sima is jó • ragasztópisztoly • fekete karton • fekete alkoholos filc • fehér tömzsi gyertya • narancssárga tipli vagy karton

A poharat fordítsuk fejjel lefelé. A gömbvattákat egyesével ragasztjuk rá a pohár oldalára egészen a talpig. Ha nincs gömbvattánk, hagyományos vattából is tudunk apró gömböket gyúrni, csak egy kicsit időigényesebb. Fekete kartonból vágunk ki 3 db (maximum 1 cm átmérőjű) kört, ami a hóember gombja lesz, ezt ragasztjuk rá a gömbvattára egymás alá. Most ragasszuk rá a gyertyát a pohár talpára. Hagyjuk egy kicsit megszáradni. Fekete alkoholos filccel rajzoljuk meg a hóember szemét és száját és egy ponttal jelöljük be a hóember orra

helyét. Ha van narancs színű tiplink otthon, akkor a ragasztópisztollyal óvatosan érjünk hozzá a gyertyához ott, ahol az orrát jelöltük, ez egy picit felolvasztja a gyertyát és így könnyebb betolni a tiplét a helyére. Ha nincs tiplink, akkor narancs színű papírból vágunk orrformát és ragasztjuk a helyére. Ezzel el is készült egy barátságos és vidám asztaldísz, amit biztosan mindenki szeretni fog.



I♥Prima A Gazdagréti téri Prima áruházban

Tiéd lehet a 7db I love Prima Fiat 500-as autó egyike!

Nyereményjáték időtartam: **2020.09.21-12.18.**

Minden elköltött **5000 Ft** egy újabb esély a nyereményre

Mutasd fel **PONTMASTER** kártyádat a kasszánál és nyerd meg a 7 db Fiat 500 gépjármű egyikét!

A sorsolásban kizárólag regisztrált és aktív kártyák vehetnek részt, kérjük ellenőrizd adataidat a **PontMaster Fiókodban**, vagy ügyfélszolgálatunkon a **+36/1/99-88-040**-es telefonszámon.

Tudtad?! Minden elköltött 5000 Ft után a rendszer automatikusan kioszt egy virtuális „sorsjegyet”. Gyűjts össze minél többet, hogy Tiéd lehessen a Fiat 500 gépjárművek egyike.

Sorsolás: 2020.12.19.

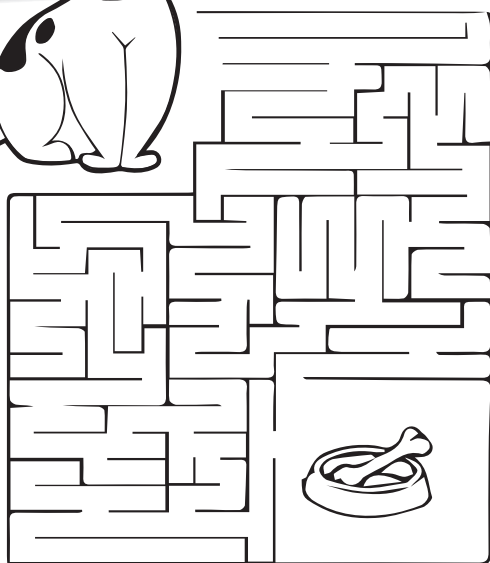
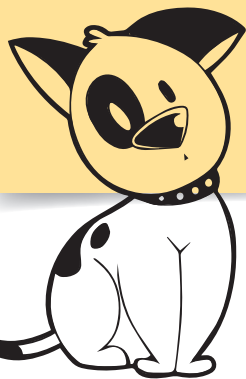
GYEREKOLDAL

Gyerekszemmel

Én nem szeretem annyira a telet, de van benne pár dolog, amit mégis várok. Például imádok szánkózni, amit Gazdagréten jól meg lehet valósítani. A házunk előtt található domb pont ideális a téli játékok kihasználására. Jól lehet szánkózni, hógolyózni, hóangyalt készíteni vagy

csak gurulni lefelé. Hiányoltam az elmúlt 1-2 évben a havat. Szerintem lehetne tartani közös hócsatát. Egész Gazdagrét játszhatna együtt, mert az jobban összehozhatná a telepét. Télen nagyon hamar sötét van, és ilyenkor kicsit félek egyedül sétálgatni, hogy őszinte legyek... Mindenki vigyázzon magára és legyen hó!

Ivánfi Luca 14 éves



KLASSZIKUS SUDOKU

5				1	
	3		4		
		1			
			2		
		2		4	
	5				6



ONLINE EDZÉSEK A COVID ALATT



BUDAI JUDO AKADÉMIA

Részletekért látogass el a bja.hu-ra!

SPORT-EGÉSZSÉG-JÁTÉK-ÉLMÉNY



JUDO

ÓVODÁSTÓL-VETERÁNIG
KEZDŐTŐL-VERSENYZŐIG
HÉTFŐTŐL- SZOMBATIG

FITNESS

DINAMIKUS JÓGA FLOW
FUNKCIONÁLIS EDZÉS
ALAKFORMÁLÁS
GERINCTORNA
E-FIT TRAINING
CROSS TRAINING
SZEMÉLYI EDZÉS



Gyógytorna-Manuális
terápia
Masszázs



Hétvégi programjaink

TEQBALL ASZTAL BÉRLÉS
AKADÉMIA SZÜLINAP
ÜGYESSÉGI PÁLYÁK
AKROBATIKA
TORNA
JUDO



RÉSZLETEKÉRT LÁTOGASS EL
WEBOLDALUNKRA VAGY KERESS
MINKET ELÉRHETŐSÉGEINKEN!

1118 Bp. Csikihegyek utca 13-15.
www.bja.hu, info@bja.hu, +36 30 452 3165

BuszbérlésMa

+36/30 677 3421



Facebook: Buszbérlés ma
www.buszberlesma.hu
buszberlesma@gmail.com

Magánszemélyeknek, cégeknek egyaránt „B” kategóriás jogosítvánnyal vezethető

SZÁMÍTÁSTECHNIKA



1118 Budapest,
Csiki-hegyek u. 14.
Tel.: 06-1/246-8411
www.komel.hu

Márkás, minőségi számítógépek, alkatrészek, laptopok, monitorok kereskedelme.

Használt számítástechnikai eszközök forgalmazása.

Nyitvatartás:

H-Cs: 9:00-17:30, P: 9:00-16:30

SZÁMÍTÓGÉP ÉS LAPTOP JAVÍTÁS

A Gazdagrét újság kifejezetten közösségi lapként jelenik meg, így szeretnénk, ha veletek együtt, közösen alakítanák a lap struktúráját, arculatát és az abban megjelenő tartalmakat, ezért az alábbiakat várjuk tőletek:

A **HÓNAP FOTÓJÁT**, vagyis olyan, fekvő formátumban létrehozott, kifejezetten Gazdagréten készült fotókat várunk tőletek, amelyek megmutatják lakóhelyünk szépségeit és azt, miért itt a legjobb élni!

A titkos családi recepteket, fotókkal együtt a **GRÉTLAP**hoz, Gazdagrét közös gasztronómiai felületének kialakításához.

GYEREKSZEMMEL rovatunkhoz várjuk a fiatalok írásait arról, milyen Gazdagréten gyereknek/fiatalnak lenni, mivel töltitek leginkább a szabadidőtöket, hova jártok szívesen, stb.

Várjuk a legfiatalabb Gazdagrétiak bemutatkozását, vagyis kérjük az újdonsült szülőket, hogy az **ITT SZÜLETTEM** rovathoz küldjék el a csöppségük nevét, születési idejét, rövid bemutatkozóját az új lakónak és egy tündéri babafotót is kérünk.

Olyan ötleteket, házi megoldásokat és hasznos egyéni praktikákat várunk tőletek, amelyeket ti készítettetek, (általában) olcsó alapanyagok és kreativitásotok felhasználásával. **CSINÁLD MAGAD!**, avagy mutassátok meg, hogyan egyszerűsítitek le a hétköznapokat, és milyen egyedi megoldásokat találtak ki!

MikulásPosta



Kedves Gyerekek!

Írjátok vagy rajzoljátok le nekem, mire vágytok!

Már nagyon öreg vagyok és néha összekeverem a listáim, ezért megkérem a szüleiteket, hogy a leveletekre írják rá a nevüket, hány évesek vagytok és minden fontosat rólatok.

A postaládámat idén már november 16-tól megtaláljátok a GKH előtt, de várom a leveleket emailben is a gkh@ujbuda.hu címre. December 3-án délben Rudolf elszállítja nekem.

Idén nem levelet küldök nektek, hanem december 5-én délután élőben jelentkezem a GKH facebook oldalán és válaszolok minden kedves levélre.

Legyetek jók! Hamarosan találkozunk!!!

Üdvözlettel:

Mikulás



1118 Budapest,
Törökugrató utca 9.
Telefon: 1/246-5253
E-mail: gkh@ujbuda.hu

www.facebook.com/gazdagretikozosseghaz/

GAZDAGRÉT ANGYALA

Segíts, hogy segíthessünk!

2020. december 18-ig

Ha ismersz olyan családot vagy éppen a tiéd az, akinek gondot okoz, hogy a gyerekeknek boldog legyen a karácsony, mert nem telik most ajándékra, írd meg nekünk, mire lenne szükségük/szükségeitek!

Ha tudsz olyan idősről/bárkiről vagy épp te vagy az, akinek gondot okoz, hogy az ünnepi asztalra étel kerüljön, írd meg nekünk!

Ha te megteheted, segíts nekünk egy-egy dolog beszerzésével a kívánságlistáról, figyeld folyamatosan oldalunkat, és segíts akár egy megosztással is, hogy mindenki könnyebben boldogulhasson!

Írjátok meg kívánságaitokat maximum 10.000 Forint értékig a gkh@ujbuda.hu email címre! Az általatok kívánt dolgokat december 18-ig gyűjtjük és december 20-ig kiszállítjuk mindazoknak, akiknek szánták. Bízunk benne, hogy közös összefogással minél több kívánságot teljesíteni tudunk.

