

# Isten hozta *Újbudán*

**FICSAK11**  
FIATAL CSALÁDOSOK KLUBJA



[ficsak11.hu](http://ficsak11.hu)



[facebook.com/ficsakbudapest11](https://facebook.com/ficsakbudapest11)



[ficsak11.hu](http://ficsak11.hu)



[facebook.com/ficsakbudapest11](https://facebook.com/ficsakbudapest11)

# Isten hozta Újbudán!



Kiadványunkban a XI. kerületi civil egyesületeket és az újbudaiak körében méltán népszerű, közösségi, aktív vagy csendesebb kikapcsolódásra alkalmas helyszíneket mutatom be néhány érdekességgel bízva abban, hogy támogathatom új lakókörnyezete felfedezését. Újbuda közel két tucat városrésze bár eltérő karakterű, mégis fellelhető egy-egy közös jellemvonás valamennyi területen, mint az otthonos hangulat és a nyugalmat sugárzó környezet. A békés hangulatot ugyanúgy megtaláljuk az egyik legújabb és legmodernebb városrész, az Infopark ligetei között, mint a Gellért hegyen vagy a 4-es metró végállomása szomszédságában fekvő Őrmezőn is. Hiszen a kerületi hangulatot mi, helyi lakosok teremtjük meg, visszük be magunkkal a kedvenc pékségünkbe, a plázába vagy éppen a játszótérre.

A Duna közelsége, a változatos irodalmi-kulturális élet, a földrajzi sajátosságok már az előző évszázadban is sok művészt, alkotót, híres gondolkodót, történelmet írt egyéniséget vonzott ide. A közterek elnevezéseiben megörökített, híres kerületi lakosok mellett méltán lehet büszke Újbuda többek között Antall József miniszterelnökre, Gábor Dénes Nobel-díjas fizikusra, a holográfia feltalálójára vagy Papp László háromszoros ökölvívó olimpiai bajnokra.

Önhöz hasonlóan a XI. Kerületet választotta lakhelyéül ByeAlex magyar énekes - dalszerző, Nagy Anna jógaoktató, Trokán Péter színművész, a Szomszédok című teleregény egyik főszereplője, illetve László Zsolt Jászai Mari-díjas színművész is.

Kívánom, hogy Újbuda felfedezése sok örömet szerezzen és hozza el Önnek is az otthon, a kötődés érzését!

*Király Nóra*

a FICSAK alapítója

# Tartalom

## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha kisgyermekes családoknak szóló, tartalmas programot keres?

FICSAK 11 Alapítvány - a Fiatal Családások  
Klubjának helyi szervezete

6. oldal

... ha minőségi baba- és gyerekjátékok,  
mozgásfejlesztő eszközöket szeretne bérelni gyermekének?

8. oldal

... ha kipróbálná magát különböző sportágakban?

Budai XI SE

10. oldal

... ha gyermeke hobbi vagy profi síelő?

FreeRide Club

11. oldal

ha gazdagréti vagy nyugdíjasoknak szóló programokon venne részt?

Gazdagréti Összefogás Egyesület

12. oldal

... ha nőként megújulásra, feltöltődésre vágyik?

Mindennapok Női Szemmel Egyesület

14. oldal

... ha táncolna gyermeke?

Miss Fit

16. oldal

... ha falat mászna gyermeke?

Omnivagus Egyesület

17. oldal

... ha aktívan, közösségben szeretne sportolni?

Összefogás XI. Sportegyesület

19. oldal

... ha változatosan szeretné eltölteni szabadidejét?

Szeretem Újbudát Lokálpatrióta Egyesület

21. oldal

ha valódi, „zöld” közösségben szeretne tenni  
Újbuda természeti értékeinek megóvásáért?

zoldkovet.hu

22. oldal

## Gasztro élményekért látogasson el ...

... Sasdra a Rétköz utcába!

23. oldal

... Szentimrevárosba, a Bartók Béla útra!

25. oldal



## Ikonikus újbudai helyszínek, ahol kikapcsolódhatunk és testileg-lelkileg feltölthetünk

Gellért-hegy

26. oldal

Feneketlen-tó és környéke Szentimrevárosban

27. oldal

Gazdagrét

28. oldal

Bikás park Kelenföldön

29. oldal

Lágymányosi-öböl és a Kopaszi-gát

30. oldal

## Kihez fordulhat Újbudán...

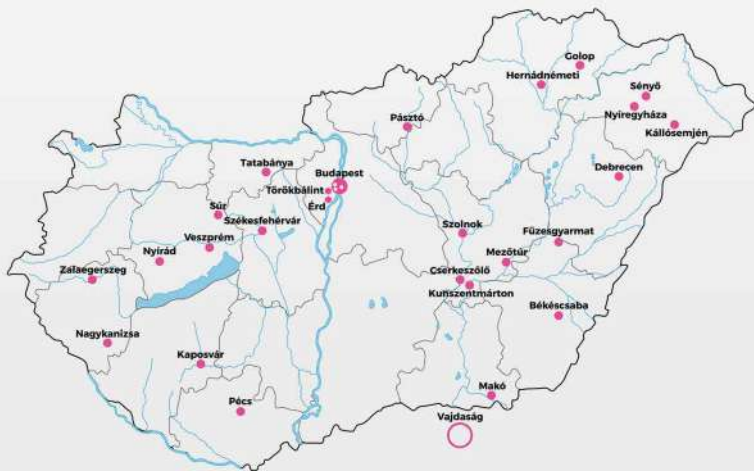
... ha kisgyermekes családoknak szóló, tartalmas programot keres?

FICSAK 11 Alapítvány – a Fialat Családok Klubjának helyi szervezete

[www.ficsak11.hu](http://www.ficsak11.hu)

[www.facebook.com/ficsakbudapest11](https://www.facebook.com/ficsakbudapest11)

Cím: 1118 Budapest Regös utca 13. földszint



A Fialat Családok Klubjának Magyarországon és a Kárpát-medence mintegy 30 településén működő tagszervezete közül a Ficsak 11 Alapítvány szinte kizárólag a 11. Kerületre, Újbuda közösségének építésére koncentrálnak.

Izgalmas és változatos zenei, sport, kreatív és fejlesztő programokkal várjuk egész évben a kicsiket, nagyokat, anyukákat, apukákat! Széles palettánkban valamennyi korosztály megtalálja az érdeklődési körének megfelelő elfoglaltságot.

Célunk a családok lét szépségeinek hangsúlyozása. Hiszünk abban, hogy az egymás melletti elköteleződés valódi érték, a gyerek pedig maga a csoda.

**Azt képviseljük, hogy a legfontosabb alapelvek a családot összetartó feltétlen szeretet, a törődés és az egymás iránti elkötelezettség.**

**FICSAK 11**  
FIATAL CSALÁDOSOK KLUBJA

## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha kisgyermekes családoknak szóló, tartalmas programot keres?

FICSÁK 11 Alapítvány – a Fiatalkalásosok Klubjának helyi szervezete

[www.ficsak11.hu](http://www.ficsak11.hu)

[www.facebook.com/ficsakbudapest11](https://www.facebook.com/ficsakbudapest11)

Cím: 1118 Budapest Regös utca 13. földszint

Szellemi műhelyünkben összegyűjtjük tagjaink felvetéseit, javaslatait, melyeket időről-időre eljuttatunk a döntéshozókhoz és képviselünk a nyilvánosság előtt is. Az elmúlt években számos megkeresést kapott egyesületünk szülőktől, pedagógusoktól olyan ügyek kapcsán, amelyek minden család életét érintik. Mi beszélünk a megoldandó feladatokról, tesszünk azért, hogy a változások bekövetkezzenek, akár az iskolák büféinek egészségesebbé tétele vagy épp a fontos ünnepeink védelme áll fókuszban.

A FICSÁK fő küldetése közé tartozik az egészséges életmód és a sport népszerűsítése. Lehetőséget biztosítunk a családok számára, hogy ingyenes rendezvényeink, versenyek alkalmával együtt mozoghassanak, szabadidejüket aktívan tölthessék el.

Aktív, sportos nyári táboraink során lehetőséget kínálunk arra, hogy a szülők nyugodt szívvel dolgozhassanak, míg a gyerekek sokat mozognak, izgalmas programokon vesznek részt és jól érzik magukat.

A hazai családszervezetekkel ápolt szoros kapcsolatunk és segítő szándékunk vezérel minket abban, hogy évről-évre jótékonyági eseményekkel segítsük a rászorulókat. Számos alkalommal megtapasztaltuk, hogy az összefogás ereje nagy dolgokra képes!

Célunk egy összetartó közösség létrehozása, amelyben kérhetünk és kaphatunk segítséget a mindennapok során, bárhol is éljünk Magyarországon.

Mindemellett kiemelt feladatunknak tartjuk a családalapítás előtt álló fiatalok megszólítását, félelmeik eloszlatását, hisz' mi már tudjuk: megéri belevágni!

## Kihez fordulhat Újbudán...

ha minőségi baba- és gyerekjátékot,  
mozgásfejlesztő eszközt szeretne bérelni gyermekének?

Ficsak Játékbérlés webáruház

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

<https://www.facebook.com/jatekberles>

Ingyenes átvételi lehetőség: 1118 Budapest Regős utca 13. földszint

A Játékbérlés webáruházában gondosan válogatott, kiváló minőségű babahinták, ugrálók, készségfejlesztő játékok és már TSMT tornaeszközök is megtalálhatók.

A bérlés egyik előnye, hogy nem kell elsősre nagyobb összegben beruházni egy drágább játékra vagy kiegészítőre. Ha beválik a kicsinek, akkor akár tovább is bérelhető a termék.

Egy másik nyomós érv, ami a bérlés mellett szól, hogy otthonában nem halmozódnak fel a használaton kívüli játékok és folyamatosan tudja frissíteni, cserélni az otthoni játékkészletet, így gyermekének mindig lehet otthon új, felfedezni való játéka.





## Kihez fordulhat Újbudán...

ha minőségi baba- és gyerekjátékot,  
mozgásfejlesztő eszközt szeretne bérelni gyermekének?

Ficsak Játékberlés webáruház

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

<https://www.facebook.com/jatekberles>

Ingyenes átvételi lehetőség: 1118 Budapest Regös utca 13. földszint

A bérlés ráadásul egy igazán környezetbarát megoldás! Nem kell folyamatosan új játékokat és fejlesztő eszközöket vásárolnia, majd bajlódnia a tárolásukkal vagy az eladásukkal. Ha gyermeke már ráunt a játéokra, egyszerűen csak visszahozza. Bizonyos fejlesztő eszközökre, vagy például egy babahintára csak rövid ideig van otthon szükség, a bérlése így sokkal praktikusabb és költségtakarékosabb megoldás. Miért venné meg, ha ki is bérelheti? Bérelje ki csak annyi időre, ameddig szüksége!

15% kedvezmény az újonnan beköltöző újbudai lakosoknak az első játékberlés árából! Keresd a kedvezményre jogosító szelvényt a kuponfüzetben!



## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha kipróbálná magát különböző sportágakban?

Budai XI SE

<https://budaixise.hu/>

A jelenleg tíz szakosztályossá bővült egyesület több sportágban (karate, triatlon, erőemelés és testépítés, ritmikus gimnasztika stb.) szerzett magyar bajnoki és nemzetközi címet, helyezéseket, rendezett országos versenyeket. F

ontos szerepet játszik Újbuda szabadidős sportjában, több mint húsz éve szervez kerületi kispályás bajnokságokat, komplex sportnapokat, Streetball Fesztivált, iskolai, céges sportnapokat. Kiemelt programja a fizikai állapotfelmérés, életmód tanácsadás, fittség tesztek végzése, amellyel a fővárosi és kerületi iskolákat, a kerületi és fővárosi szabadidős sportrendezvényeket és egészségnapokat járják.

Hagyományos programjuk a gyermekek nyári bentlakásos kerékpáros sporttábora Velencén, napközis jellegű táborok Kamaraerdőn, illetve a Szlovákiába szerveződő, oktatással egybekötött téli családos sítábor.



Jelenlegi szakosztályaik: aerobic, asztalitenisz, amerikai foci, barlangász, karate, kosárlabda, labdarúgó, ritmikus gimnasztika, röplabda, triatlon, bedminton, szellemi sportok. Legnagyobb szakosztályuk a folyamatosan fejlődő kosárlabda, amely a bővülés eredményeképpen közel 200 fővel működik. Újbuda sportéletének képviselőjét az Egyesület sportvezetői több fővárosi sportszövetségben is ellátják elnöki, elnökhelyettesi és elnökségi szinten. Az egyesület hozzáállását jól tükrözi a rendezvényeire készült emlékpólok felirata:

**„Sport mindenkinek szintre, korra és nemre való tekintet nélkül, szakosztályok, bajnokságok, táborok, rendezvények. Az egészségért, a közösségért, az életminőségért. 40 éve a Budai XI SE”**

## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha gyermeke hobbi vagy profi síelő?

FreeRide Club

<http://www.freerideclub.hu/>

<https://www.facebook.com/FreeRideClub1>

Cím: 1112 Budapest, Vöcsök utca vége

Játékos foglalkozásokat tartanak a gyerekeknek, igyekeznek mindig jó légkört teremteni az oktatás során, tanítványaik nagy részével baráti kapcsolatot ápolnak. Tanítás közben megszerettetik a sí és snowboard sportágakat. Családbarát hozzáállásuk mellett a fiatalos lendület, jókedv, türelem, valamint a maximális szakmai felkészültség jellemző rájuk. Mindannyian a sport szerelmesei, testnevelő tanárok, edzők, oktatók és egykori versenyzők.

Az oktatás mellett komplex szolgáltatásra törekednek, melyhez a sípálya közelében, hűtte hangulatú irodában várják a beiratkozókat, jelentkezőket. Az iroda mellett található szakboltban, az igényekhez alkalmazkodva, szakértő kollégák segítenek a megfelelő sífelszerelés kiválasztásában. FreeRide Club három szóban összefoglalva: kaland, élmény, közösség.



## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha gazdagréti vagy nyugdíjasoknak szóló programokon venne részt?

Gazdagréti Összefogás Egyesület

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

[www.facebook.com/gazdagretioszsefogas](https://www.facebook.com/gazdagretioszsefogas)

Szeretettel várják az új beköltözőket kötetlen hangulatú ismerkedésre és a környék felfedezésére. Az Egyesület célja 2004. évi fennállása óta, hogy a közösségépítő programokon keresztül a Gazdagréten és környékén élőket közelebb hozza. Rendszeresen szerveznek a környékbeli családok számára jeles ünnepkörökhöz kapcsolódóan eseményeket, így együtt ünnepelhetik a Mikulást vagy fesztiválhangulatot idéző, nagyszabású buliban a farsangot.

Kiemelten fontosnak tartják, hogy a helyi családoknak tartalmas és hasznos eseményeket szervezzenek.



GAZDAGRÉTI  
ÖSSZEFOGÁS  
EGYESÜLET



## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha gazdagréti vagy nyugdíjasoknak szóló programokon venne részt?

Gazdagréti Összefogás Egyesület

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

[www.facebook.com/gazdagretioszefogas](https://www.facebook.com/gazdagretioszefogas)

Vallják, hogy az igényes és tiszta környezet mindannyiunkra pozitívan hat, ezért havi- kéthavi rendszerességgel, lelkes önkéntesek bevonásával megtisztítják Gazdagrétet és környékét. Célba veszik és leszámolnak a közterületeken felgyülemlett szeméttel, megtisztítják a lakótelep játszótereit és sportpályáit, illetve összeszedik az eldobált cigicsikkeket.

Évről-évre a Föld napja alkalmából (április 22.) virágba borítják Gazdagrétet, amelynek keretén belül évente kb. 4.000 tő virágpalántát és több tonna virágföldet osztanak szét a gazdagréti gondnokok között, akik gyönyörű kiskerteket varácsolnak az épületek közé.



GAZDAGRÉTI  
ÖSSZEFOGÁS  
EGYESÜLET

Amellett, hogy a növényekkel üde és vidám színtartókat csempésznek a közterületre, az akcióval a figyelmet is fel kívánják hívni Bolygónk védelmére.

Kirándulások alkalmával megcsodálhatják a környék egy-egy természeti értékét, hűvösebb időkben kézműves, barkács foglalkozásokra vagy társasjátékozni várják az érdeklődőket.

A nyugdíjasokat rendszeresen felkeresik otthonaikban, illetve kulturális, sport (pl. rendszeres senior torna), egészségvédő programjainkra is szeretettel várják őket.

A különböző területeken működő civil szervezetekkel szoros kapcsolatot alakítottak ki, célkitűzéseiket és programjaikat összehangolják.



## Kihez fordulhat Újbudán...

...ha nőként megújulásra, feltöltődésre vágyik?

Mindennapok Női Szemmel Egyesület

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

[www.facebook.com/noiszemmel/](https://www.facebook.com/noiszemmel/)

Aki szeretne lelki inspirációt meríteni, többet tenni mentális egészségéért vagy önbizalmáért, büntudatmentesen szeretne énidőzni, vagy a munkaerőpiaci visszatéréshez szakértői ötleteket kapni, hasznos és jól alkalmazható tippeket talál kiadványaik és rendezvényeik között.

Minden nőt korára és érdeklődési körére tekintet nélkül megszólítanak, arra buzdítanak, hogy merjen az lenni, aki lenni szeretne. Hisznek abban, hogy minden nő úgy tud hozzátenni a legtöbbet a társadalom épüléséhez, ha lehetőséget kap kibontakozni abban a tevékenységben, amelyben jól érzi magát – akár gyermeket nevel közben, akár nem.



## Kihez fordulhat Újbudán...

...ha nőként megújulásra, feltöltődésre vágyik?

Mindennapok Női Szemmel Egyesület

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

[www.facebook.com/noiszemmel/](https://www.facebook.com/noiszemmel/)

Az egyesület célkitűzései között szerepel a nők családon belüli és kívüli szerepének bemutatása és elismertetése, a kisgyermekes nők segítése a munka világába való visszatérésre és ennek érdekképviselése, valamint figyelemfelhívás a nők és családok testi és lelki egészségmegőrzésének fontosságára.

Programjaikat, aktivitásaikat minden évben ezen célok támogatására szervezik és valósítják meg. A Család és KarrierPONTok működtetése mellett többek között nőket támogató, pszichológiai témájú klubesteket, jeles ünnepekre, pl. Nőnap, felhívó kampányokat, játékos aktivitásokat szerveznek, ill. a nőket megszólító és segítő online és offline tartalmakat adnak ki.



## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha táncolna gyermeke?

Miss Fit

[www.facebook.com/meszarosanna.missfit/](https://www.facebook.com/meszarosanna.missfit/)

A Miss Fit az International Federation of Bodybuilding (IFBB) fitness versenyrendszerhez tartozó sportszervezet, amely remek lehetőséget kínál bármely fiatal érdeklődőnek, aki a tánc vagy az akrobatika szerelmese.

2018-ban indult közösségben átélheti gyermeke a versenyzés, a gálák, a farsangi bulik, a pizsama partyk, a nyári táborok élményét, az összetartozás és a saját, illetve a társ sikerének örömét. A kemény munka, a folyamatos edzés gyümölcse mindig beérik. Az Egyesület gyerek fitness válogatottjaival 2022 tavaszán Szerbiában remekelt az IFBB Gyerek Fitness Világbajnokságon.





## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha falat mászna gyermeke?

Omnivagus Egyesület

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

[www.facebook.com/OmnivagusEgyesulet](https://www.facebook.com/OmnivagusEgyesulet)

Foglalkozások címe: 1112 Budapest, Bocskai út 77-79

Nevükhöz méltóan térben és időben sokszínű aktív szabadidős programmal várják a családokat, gyerekeket. Kirándulnak, túráznak, táboroznak, falat másznak, szeretik és védik a természetes környezetüket.

Climberry képességfejlesztő falmászást szerveznek, amely komplex mozgásfejlesztés kognitív területek bevonásával. Olyan holisztikus szemléletű fejlesztő módszer, melyben a falmászás nem cél, hanem eszköz. További mozgás- és kognitív fejlesztő eszközökkel egységes rendszer, amely hatással van a fizikális-mentális kondícióra és a személyiség fejlődésre.



## Kihez fordulhat Újbudán...

### ... ha falat mászna gyermeke?

A gyermeket egységben, teljes egészében kezeli és a mozgásfejlesztés mellett jótékony hatással van a személyiség fejlődésre, a kognitív képességek fejlődésére és fejleszti a fizikális kondíciót. A foglalkozások során fejlődik az önismertük, az önbizalmuk az együttműködési képességük.

A mászás lehetőségével erősödik izomzatuk, javul tartásuk, koncentrációs képességük. A speciális eszköz-, kép- és kártyacsomagok segítségével falmászás közben észrevétlenül tanulnak, kihasználva a mozgásos tanulási technika lehetőségeit.

A feladatok életkor- és állapot specifikus összeállításával, bővítik az általános ismereteket és fejlesztik valamennyi tanuláshoz szükséges részképességet. A képességfejlesztő falmászás olyan örömteli hatékony komplex fejlesztő program, mely hozzájárulhat a sikeres óvodai és iskolai beaváshoz.

Rugalmas, az egyes gyermek vagy gyermekcsoport igényeihez folyamatosan alkalmazkodó módszer, ennek okán sikeres lehet minden alternatív pedagógiájú óvodában iskolában is.



## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha aktívan, közösségben szeretne sportolni?

### Összefogás XI. Sportegyesület

[www.osszefogas11se.hu](http://www.osszefogas11se.hu)

[www.facebook.com/osszefogasixe](https://www.facebook.com/osszefogasixe)

Célkitűzésük, hogy a kisóvodásoktól a szenior korosztályig aktív és örömteli kikapcsolódást nyújtsanak első sorban a XI. kerületi lakosok számára.

A több mint 10 éves egyesület azzal a céllal alakult, hogy a hagyományos utánpótlássporthoz mellett különleges szabadidősportokat népszerűsítsen és elérhetővé tegye a nagyközönség számára. A sport megszerettetését ötvözik a közösségépítéssel. Kezdeményezésükre – az önkormányzat segítségével – 2013 őszén elkészült egy 700 méteres, gumiborítású futópálya Gazdagrét szívében, ahol az elmúlt években több futóversenyt szerveztek a gyerekek és családjaik gyermekes családok számára, sok értékes díjat kiosztva a győztesek között. A családi futónapok sikere arra ösztönözte őket, hogy 2022-ben immáron 5 alkalmas Újbudai Családi Futóverseny sorozatot szervezzenek a kerületben.

## ÖSSZEFOGÁS



Az óvodás korosztálytól a felnőtt korcsoportig számos kategóriában meghirdetett versenyek célja, hogy megmutassák: a sport, a mozgás öröm és felhívják a figyelmet arra, hogy az egészséges és kiegyensúlyozott élet elengedhetetlen e nélkül. Működési területüket Gazdagrétről kiindulva a teljes kerület felé bővítik.

Több száz felnőttet, illetve gyereket is megmozgató rendezvényeik alkalmával együttműködnek helyi, vagy közeli sportegyesületekkel, oktatási intézményekkel. Szívügyünk a sportot népszerűsítő iskolai sportrendezvények, iskolai sportnapok szervezése.

Gyermekeink testi-lelki egészségének megőrzése mindannyiunk közös célja, így a sportélményeken keresztül megismertetik - és reményeik szerint- megszerettetik velük a mozgás örömteli érzését. A rendszeres nyitott iskolaudvar programban népszerűsítik a sportot, hogy ezáltal is motiválják a diákokat új sportágak kipróbálására, ill. széles körben megismertessék azokat. Iskolaidőben sportfesztiválok, iskolai sportnapok szervezésében működnek közre, a szünetben napközis jellegű, nyári sporttáborokba várják a gyerekeket.

ÖSSZEFOGÁS

11  
*Sportegyesület*



## Kihez fordulhat Újbudán...

... ha változatosan szeretné eltölteni szabadidejét?

Szeretem Újbudát Lokálpatrióta Egyesület

[www.facebook.com/szeretemujbudat](http://www.facebook.com/szeretemujbudat)

Alapvetően a szabadidő hasznos és tartalmas eltöltését szolgáló sport terjesztése, ehhez kapcsolódóan programok szervezése és lebonyolítása, ifjúsági és tömegsportok fellendítése, egészséges életmódra nevelés az Egyesület célja. Sport-hoz kapcsolódó táborok, előadások, bemutatók, oktatási és kulturális programok szervezésében, kiadványok megjelenítésében és terjesztésében segítenek.

A helyi értékek védelme, a közösségek erősítése érdekében számos családi eseményt szerveznek. Felhívásukra az Őrmezőn található kopott padok megújultak, a közösség néhány tagja segítségével pár óra alatt a Hajós játszótér is megszüpült.

A 2022-ben megrendezett „KUTYAJÓ NAP ŐRMEZŐN” elnevezésű rendezvény célja, hogy kellemes kikapcsolódás keretében többféle kutyaiskolás bemutatón és az Őrmezői gazdikat is bevonva különféle ügyességi játékokon keresztül jobban megértsék az érdeklődők a kutyák pszichológiáját, építhessék a kedvencükkel való bizalmi kapcsolatot és fejleszthessék tudásukat.

Mivel az Egyesület kiemelten kezeli a helyi társadalmi-szociális kapcsolatok ápolását, az újbudai önkormányzati képviselők és a polgármesteri vezetés lakossági kapcsolattartásával és a díjazásával kapcsolatban kérdőívet állított össze és kérte ki a XI. kerületi lakosság véleményét.



## Kihez fordulhat Újbudán...

...ha valódi, „zöld” közösségben szeretne tenni Újbuda természeti értékeinek megóvásáért?

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

[www.facebook.com/zoldkovet](https://www.facebook.com/zoldkovet)

Ön szerint is a most a legjobb idő, az itt a legjobb hely a cselekvésre Földünk megóvása érdekében? Csatlakozzon a Bolygó megóvásáért szervezett egyesületi programokhoz, akciókhoz! Összefogással, sok kicsi lépéssel egyre nagyobb és a Földünk számára is érezhető eredmények érhetőek el. Irányt mutat és összefogja az Egyesület a kerületi, a környezetvédelem iránt érdeklődőket, kiadványokban és workshopokon megismertetik a családokkal a környezettudatos nevelést, valamint edukálják a felnövekvő generációt.

Már az óvodás korúakat is megszólítják és érzékenyítik a „zöld” ügy iránt, továbbá rendszeres iskolai foglalkozásokat tartanak ökoiskolák diákközösségei és tantestületei számára.



ZÖLD KÖVET EGYESÜLET

[ficsak11.hu](http://ficsak11.hu)

[facebook.com/ficsakbudapest11](https://www.facebook.com/ficsakbudapest11)



Iskolai keretek között környezetvédelmi – fenntarthatósági előadásokat, csapatjátékokat szerveznek, ezzel is támogatva az ökoiskolák szakmai munkáját. Különös öröm, ha újbudai intézményekben tanuló gyerekek és tanáraik számára nyílik lehetőség a környezeti fenntarthatóság üzenetének közvetítésére.

Annak érdekében, hogy felhívják a figyelmet a klímaváltozásra és az ebből adódó, fokozódó problémákra, folyamatosan ráirányítják a figyelmet helyi szinten és országosan a környezetügyre. Az éghajlatváltozás elleni küzdelemben közösen kell helyt állnunk, ami számos kihívás elé állíthatja nap mint nap a családokat. Ebben a sokak számára még ismeretlen, ám könnyen elsajátítható és leginkább gyermekeink javát szolgáló tanulási folyamatban támogatják elsősorban az újbudai családokat, diákokat és tanáraikat, továbbá a hétköznapi életben könnyedén kivitelezhető praktikat, ötleteket osztanak meg.

## Gasztro élményekért látogasson el ...

... Sasadra a Rétköz utcába!

Gazdagrét és Sasad határán egyedi élményt nyújt a Rétköz utca fél tucat kis vendéglátóhelye minőségi, folyamatosan megújuló és változatos kínálatával. Az örökzöldekkel elválasztott főút mellett megtaláljuk a helyiek kedvenc rétesészőjét, ahol 15 féle házi tésztából, frissen gyúrt süteményt kóstolhatunk. Akár cukormentesre vagy sósra, avagy túró Rudi rétesre, esetleg Valentin-nap környékén szerelmes rétesre vágyunk, itt megtaláljuk és egy finom kávé mellett el is fogyaszthatjuk.

A sarki fagyalatozóban bármelyik fagyú Olaszországban is megállná a helyét. Mindent elárul a minőségről és az ízvilágról a három polcot elfoglaló oklevél és serleggyűjtemény. A 30-40 féle variációt látva nehéz eldönteni, vajon az ibolyát kérjük malaga desszertbor fagyival vagy pekándióos tejrémeket törökmézzel. A különleges vagy gluténmentes tölcésérek és szórások élményszintre emelik a fagyizást. Itt télen-nyáron csak jól dönthetünk.

A két, a soron legkisebb, ám annál bájosabb üzlet, az egymás melletti mini pizzéria és a sütibolt. A helyben fogyasztható, óriás méretű, vékony tésztájú olasz pizza szeletek aznapi feltét választékát a pizzaszakács hanglejtése nagyban befolyásolja, a rendelhető pizzák azonban nem változnak.



## Gasztro élményekért látogasson el ...

... Sasadra a Rétköz utcába!

A sütiző két hölgy tulajdonosa nem csupán a pultot tölti meg különleges, kiváló alapanyagokból, helyben készült édességekkel, hanem az üzlet hangulatát is meghatározza. Eszter és Erika rendkívül barátságos lénye a helyiségbe belépve azonnal érezhető. A bolt polcain különféle méretű és mintájú plüss baglyok ülnek, a játék repertoár malackával, zenedobozzal, babákkal bővült, amiket a betérő gyerekek kézbe vehetnek például egy cicakeksz és egy kesudiós- narancsos szelet között.

A sarki delikatesz remek beszerzőhelye a superfood, tartósítószer-mentes, bio vagy reform alapanyagoknak. Találunk a választékban hazai és külföldi, különleges, vegán élelmiszert és gluténmentes különlegességeket is.

Szemben, a bisztróban hideg-meleg ínycsiklandó ételek és karakteres italok várják a vendégeket. Erdélyi és gödöllői sajtokat kóstolhatunk, Bock József borász szőlőmagjával etetett tyúkok tojásai-ból süthetünk otthon rántottát, kézműves, helyben süttött pékárut vásárolhatunk. A húsáru nagyrészt egy Budapesthez közeli, családi húsüzemből származik. A magyar borokat előszeretettel szerzik be kisebb borászatokból, a kézműves sör Békésszentandrásról érkezik. Az ősz itt a bornapok, borkóstolók, Márton-napi gasztroélmények időszaka.

Pár lépést megtéve a világ számos pontjáról származó, egzotikus és különleges ízvilágú édességek, teák, koktélok, kávék beszerzőhelyére érünk. Hangulatos, illatos belső környezetben vagy a nyírfák árnyékoltá teraszon fogyaszthatunk el egy pohár ribizlibort vagy egy karakteres ízű kávé.

Ha alkalomhoz, hangulathoz illő bort keresünk, a borszaküzletben felkészült szakemberek segítenek neves magyar borászok különleges borai közül a megfelelőt kiválasztani.





## ... Szentimrevárosba, a Bartók Béla útra!

A Bartók Béla úton a Gellért tértől a Móricz Zsigmond körtérig a patinás házak előtt, a terebélyes platánok alatt elsétálva felfedezhetünk Újbuda kulturális, szellemi értékeinek helyet biztosító galériákat, nagymúltú kávéházakat és nem mindennapi enteriőrrel kialakított bárókat, kávézókat.

Reggelizni vagy ebédelni szeretnénk, hétköznap vagy hétvégén, hagyományos, magyaros vagy keleti ízekre vágyunk, vegán hamburgert vagy habos kakaót kívánunk meg, itt bizonyára találunk ínyűnkre valót. A galériákban vagy kávéházakban rendszeresen megrendezett kulturális, zenei fesztiválok, egy-egy estés irodalmi programok kortól függetlenül vonzzák a kerületi lakosokat.

A kulturális pezsgés a XX. század első felében is jellemezte a környéket. A Gárdonyi téren az 1900-as évek elején épült Hadik házban működött Csontváry Kosztká Tivadar utolsó műterme.

A ma ismét vendégeket fogadó Hadik Kávéházba a Bartók Béla úton lakó Kosztolányi Dezső költő is gyakran betért. Almásy László, Afrika-kutató, pilóta az „angol beteg” karakter megihletője is sokszor megfordult erre, hiszen szintén a Bartók Béla úton élt a harmincas-egyvenes években a Kőlet Kávézó felett.

Egy-egy irodalmi koktélt elkortyolva ma is megelevenedhet előttünk Karinthy Frigyes, Déry Tibor, Móricz Zsigmond vagy Böhm Aranka emléke is. A 2014. évben a megújult „Gomba” közepén szökőkúttal, virágzó növényekkel, sövényekkel üde oázis a betérők számára a Móricz Zsigmond körtéren a nyüzsgő városközpont szomszédságában.



Ikonicus újbudai helyszínek, ahol kikapcsolódhatunk és lelkileg feltölthetünk

## Gellért-hegy

A Dunapart mellett magasodó Gellért-hegy az UNESCO világörökség része, nem csupán Újbuda, hanem Budapest egyik különleges helyszíne. Kedvünkre andaloghathatunk minden évszakban a látnivalók között, miközben a csodálatos panorámát élvezzük. Sétáink során a Citadella, a Szabadság-szobor, a névadó első magyar vértanú, Szent Gellért püspök bronzszobra és az alatta lévő vízesés látványa páratlan élményt nyújt.

A Sziklakápolna feletti kereszt, a Szent István szobor, a kápolna különleges bejárata és belső tere, továbbá a pesti kilátás mind hozzátesz az egyedi hangulathoz. Biztosra vehetjük, hogy minden alkalommal újabb és újabb részleteket fedezünk föl, ha letekin-tünk a hegyről.

Érdeemes elkanyarodni a csúszdaparkhoz, ahol kisebb-nagyobb örökmozgó gyerekeknek órákon át remek szórakozást nyújtanak az egyenes, a kanyargó, a fedett, a meredek, a széles, a keskeny és a hullámos csúszdák.

Itt törnek felszínre a hőforrások, amelyekből a Szent Gellért Gyógyfürdő vizét biztosítják.



Ikonikus újbudai helyszínek, ahol kikapcsolódhatunk és lelkileg feltölthetünk

## Feneketlen-tó és környéke Szentimrévárosban

A Móricz Zsigmond körtértől pár perc sétára, Újbuda szívében találjuk a kerületiek egyik közkedvelt parkját a Feneketlen-tó körül. A Szent Imre plébániával, lakóházakkal és forgalmas utakkal határolt területen családdal és egyedül is tartalmasan és aktívan pihenhetünk. Akár a fűre terített pléden szeretnénk olvasni, akár futópályát, szabadtéri fitness parkot vagy salakos tenispályát keresünk, itt jó helyen járunk.

A tér egyik sarkában kiépített árnyas játszótér a kerületi, kisgyermekes családok favorizált közösségi színtere, míg mellette az Új Budai Parkszínpad tavasztól ősz közepéig várja elsősorban a felnőtt vendégeket. A nemzeti összetartozás fáját 2019. június 4-én a parkban ültette el Újbuda polgármestere a kerületi magyar ajkú testvérvárosainak vezetőivel.

A Feneketlen-tó fölötti, éttermi teraszról szinte teljesen beláthatjuk a nagyvárosi környezetbe ágyazott, mégis nyugalmat árasztó, változatos programokhoz ideális helyszínt nyújtó zöldterületet, a szökőkutat és az impozáns templom tornyát, amelyek visszaköszönnek Újbuda logójában. Nem véletlen, hiszen a ciszterci szerzeteseknek köszönhető a terület XX. század elején kezdődött kiépítése és fejlesztése, amely napjainkban is töretlenül tart.

A Feneketlen-tótól pár perc sétára élt és alkotott évtizedeken keresztül Makovecz Imre építész, aki a Gazdagréti Szent Angyalok Plébánia épületét is tervezte.



Ikonikus újbudai helyszínek, ahol kikapcsolódhatunk és lelkileg feltölthetünk

## Gazdagrét

A Szomszédok című teleregénynek köszönhetően Gazdagrét az ország legismertebb lakótelepe. A sorozat forgatási helyszínéül szolgáló városrész megőrizte családi hangulatát, város a városban funkcióját és arculatát.

Gazdagrét történelme igen változatos: a területen feltártak római kori temetőt, Árpád-kori falu maradványokat és bortermő vidék is volt. Az 1980-as évek közepén készültek el az előttünk ismert társasházi lakások, ahol immáron a második generáció is felnő. Rendszeres őszi program Gazdagréten a Halászléfőző fesztivál, ahol a Szomszédok közül rendszerint egy – egy színművészt is vendégül láthatnak a rendezők.

A változatos sportpályák, a közösségi terek, az oktatási intézményekben, a Gazdagréti Közösségi Házban, a kisebb - nagyobb szervezetek és közösségek keretén belül megrendezett programok egyedi és különleges helyé teszik a lakótelepet, amely sok környékbelit is vonz.

Grosics Gyula, a „Fekete párduc”, a Nemzet Sportolója címmel kitüntetett magyar labdarúgó, az Aranycsapat kapusa, 86-szoros magyar válogatott haláláig rendszeresen sétált Gazdagréten és környékén a Válogatott melegítőjében. Nevét és emlékét őrzi az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola.



Ikonikus újbudai helyszínek, ahol kikapcsolódhatunk és lelkileg feltölthetünk

## Bikás park Kelenföldön

A Tétényi út és társasházak által határolt, kb. hathektáros, közösségi terület nem csupán a környéken élők ezreit vonzza télen-nyáron. A díszfákkal, óriási összefüggő zöld felülettel, 650 négyzetméteres bio tóval rendelkező családi szabadidő komplexum Kiss István Monda című három magyar szürkemarkhát ábrázoló szoborkompozíciójáról kapta a nevét. A park legmagasabb, mesterségesen kialakított pontján elhelyezett névadó bikák szarvuk között a Napot, a Holdat és a csillagokat jelképező díszeket tartják.

Az újbudaiak évtizedek óta előszeretettel használják a parkot, vonzerejét az M4-es metró megálló tovább fokozta.

Itt mindig talál gyermekük társat a játszótéren vagy a kis KRESZ pályán, és a felnőttek is jó eséllyel bízhatnak egy spontán összeálló csapatban a kosárpalánkok alatt vagy a három focipálya egyikén. A salakos tenispályák és a focipályák egész évben nyitva tartanak, míg télen - XI. kerületi állandó lakosként érvényes laccímkartya birtokában térítésmentesen - korcsolyázhatunk. Jó időben harcművészeti, jóga, tánc, fitness edzéseket tartanak a parkban, amit nagyrészt körbevesz Újbuda egyik leghosszabb, teljesen sík terepen elterülő futópályája. A kutyatulajdonosok két zárt kutya-futtatón engedhetik szabadon kedvencüket.

Éttermek és bárók teszik a Bikás parkot a találkahelyek között nagy kedvencé.



Ikonikus újbudai helyszínek, ahol kikapcsolódhatunk és lelkileg feltölthetünk

## A Lágymányosi-öböl és a Kopaszi-gát

A Lágymányosi híd mellett új városrész születik. A nagyszabású beruházás legimpozánsabb épülete messziről hirdeti a Lágymányosi-öböl dinamikus fejlesztését, lenyűgöző látványt nyújt a 28 emelet magas épület.

Budapest első szabadvízi, homokos strandja az öböl északnyugati csücskében kerül el. Innen akár közvetlenül a Duna-parton is elsetálhatunk a Kopaszi-gát déli végéig, miközben gyönyörködünk a folyó és élővilága szépségében és integetünk a vízen sárkányhajózó csapatoknak.

A Kopaszi-gát kiépített sétányáról számtalan trendi bisztró, bár, fagyraltozó kínálata csábít éttermi teraszokra, amelyek többsége az angol kerteket idéző környezetben helyezkedik el. A korzó Pest felőli oldalát terebélyes fák övezik, árnyékukban a kisebb-nagyobb tereken, padokon ücsöröghetünk. A kb. 900 méter hosszú gátról nyugat felé lépcsők vezetnek le a Dunához.

Több játszótér, kerékpártároló, közösségi tér, parkoló, mosdó teszi még inkább szeretethetővé, igényessé és komfortossá ezt az egyedülálló, újbudai, ikonikus helyszínt.



Örülök, hogy az újbudaiai közösségében köszönhetem!

Bízom benne, hogy kiadványunk felkeltette érdeklődését és a trendi, izgalmas vagy természetközeli helyszíneken szerzett élményekkel talán egész életre elköteleződik közös otthonunk, Újbuda iránt, ahogyan én is. Keressen minket bátran, várjuk jelentkezését!



[ficsak11.hu](http://ficsak11.hu)



[facebook.com/ficsakbudapest11](https://facebook.com/ficsakbudapest11)

támogató:



MINISZTERELNŐKI  
KABINETIRODA



# Isten hozta *Újbudán*

**FICSAK 11**  
FIATAL CSALÁDOSOK KLUBJA

[ficsak11.hu](http://ficsak11.hu)



[facebook.com/ficsakbudapest11](https://facebook.com/ficsakbudapest11)