



Téli segítség a hajléktalanoknak

Takarógyűjtést hirdetett az önkormányzat a kemény mínuszokban fagyoskodó fedél nélküliek megsegítésére – a felajánlott pokrócokból összeállított első csomagot a napokban adták át a hajléktalanokat gondozó Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak. A karitatív szervezet a téli hidegben arra összpontosítja erőit, hogy megóvja az utcán élőket a kihűléstől, a gondozás fő célját azonban a rendkívüli időjárás sem befolyásolja: a máltaiak szociális munkásai egész évben azért dolgoznak, hogy kimozdítsák az otthonatlanokat kilátástalan élethelyzetükből.

A Hegyvidéki Önkormányzat takarógyűjtési akciót hirdetett: február 17-ig nyitvatartási időben a polgármesteri hivatalban, a 3-as számú alagsori tárgyalóban lehet leadni a hajléktalanoknak szánt tiszta, jó állapotú, meleg takarókat. A heggyvidéki polgárok első napokban beérkezett adományait, illetve az



Nagy segítséget jelentenek a takarók, amelyeket a Hegyvidéken gyűjtöttek össze a hajléktalanok számára

önkormányzat által felajánlott plédeket a napokban adta át Pokorni Zoltán polgármester és Váci János alpolgármester Morva Emíliának, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat regionális vezetőjének a Feszty Árpád utcai hajléktalanszállón. „A máltaiak tudják, kinek van leginkább szüksége a takarókra, ezért rajtuk keresztül juttatjuk el azokat a rászorulóknak” – hangsúlyozta Pokorni Zoltán, aki jól működő, elhivatott szakemberekből álló

szervezetnek nevezte a szeretetszolgálat hajléktalanellátó hálózatát.

Morva Emília, a szeretetszolgálat munkatársa köszönetét fejezte ki az önkormányzatnak és az adakozó heggyvidékieknek, hogy átadják a hajléktalanok problémáját. Mint mondta, a rendkívül hideg téli napokon a túlélést segítheti egy vastag takaró, de a meleg öltözék is nélkülözhetetlen. Bár tudnak adni különféle ruhaneműket, a fagyos



időre való cipők, bakancsok, zoknik, sapkák, sálak, kesztyűk hiányoznak a készletükből, ezért nagyon örülnének, ha ilyeneket is felajánlanának a Hegyvidéken élők. Ezeket a téli kiegészítőket bármikor le lehet adni a Déli pályaudvar mellett található hajléktalanellátó intézményükben (I., Feszty Árpád utca 6–10.).

MELEGEDŐ ÉS ZSIROS KENYÉR

A pályaudvar melletti volt Főgáztelepen, az egyik, évekig üresen

álló barakképületben a főváros és a Belügyminisztérium támogatásával tavaly decemberben nyílt meg a Magyar Máltai Szeretetszolgálat negyven férőhelyes nappali melegedője és egy 25 ágyas éjszakai menedék – ahová krízishelyzetben jóval több embert is befogadnak. „A kemény mínuszokban senki sem maradhat kint, ilyenkor is szükséges, még a folyosókra is matracokat helyezünk, hogy mindenkinek legyen helye a házban” – jelentette ki Morva Emília.

Az elmúlt napokban, egy-egy rendkívül hideg éjszakán közel ötvenen aludtak a menedékhelyen. Az intézmény nemcsak fűtött pihenőhelyet, hanem egy kis ételt, italt – rendszerint meleg teát, valamint zsíros vagy vajos kenyeret – is kínál a hajléktalanoknak. Mindemellett tisztálkodási lehetőség, valamint mosó- és szárítógép is várja a betérőket. Aki aludni menne oda, de félt a személyes dolgait, a csomagmegőrző szekrényekbe helyezheti a holmiját.

Kéthetente ruhaosztás van, ilyenkor mindenki egy kollekciós használt ruhát válogathat össze magának. A menedékhely munkatársainak szolgáltatásai közé tartozik a hivatalos ügyintézésben való segítségnyújtás is: akkor is számíthatnak közreműködésükre az utcán élők, ha például egy okmányt, vagy nyugdíjhoz, segélyhez szükséges iratokat kell beszerezni valahonnan.

BUDAI HAJLÉKTALANOK A DÉLINÉL

A Déli pályaudvar mellett lévő szállóba a nagy hideg idején sok budai hajléktalan tér be.

(Folytatás a 3. oldalon)

Adománybolt nyílt az Alkotás utcában

Adománybolt, mellette pedig merített papír-termékeket gyártó manufaktúra nyílt az Alkotás utcában. A különleges nonprofit üzletet és a hátrányos helyzetű munkanélkülieket foglalkoztató műhelyt a Közösségi Szociális Szövetkezet hozta létre uniós pályázati támogatással.

E-cherry néven adományboltot alakított ki a Közösségi Szociális Szövetkezet az Alkotás utca 39/a-ban. A bolt működése és jellege az angol charity shopokéhoz hasonló: az adományozók a feleslegessé vált holmijukat felajánlják az üzlet számára, a vevők pedig olcsón hozzájuthatnak a használt, de még jó állapotban lévő termékekhez – ruhákhoz, könyvekhez, különböző háztartási eszközökhöz. A bolt törekvése, hogy hozzájáruljon a környezetünkben felhalmozódó hulladékmenyiség csökkentéséhez, valamint támogassa a Közösségi Szociális Szövetkezet működését,

amelynek egyik fő célja a munkaerőpiacról kiszorult, hátrányos helyzetű emberek foglalkoztatásának elősegítése.

A foglalkoztatás egyik formája a merített papír alapú termékek, például meghívók, oklevelek, borítékok, csomagolások, illetve más újrahasznosított alapanyagú ajándéktárgyak készítése. Ehhez az adománybolt mellett kialakított műhely, az Alkotás Manufaktúra Céh egység biztosít helyszínt, ahol jelenleg a kerületi családsegítő központ álláskereső klubja által kiközvetített három alkalmazott dolgozik.

„A szövetkezet egy sikeres uniós támogatású pályázat keretében vállalta, hogy ez év végéig munkalehetőséget biztosít tizenhat embernek, aki nem tud elhelyezkedni a hagyományos munkaerőpiacon” – mondta el a pályázati program nyitó rendezvényén Németh László, a Közösségi Szociális Szövetkezet elnöke. Kollégája, Sipos Anna szociális munkás hozzáfűzte: kifejezetten a hátrányos helyzetű



A különleges nonprofit üzlet uniós támogatással jött létre

munkakeresők támogatása érdekében hozták létre a Munkatár Céh egységet a szövetkezetben belül, hogy hídát teremtsenek köztük és az alkalmazásukra nyitott emberek között. Jelenleg takarítási feladatokat szerveznek, de szeretnének az egyéb házi, illetve ház körüli munkák (vasalás, idősgondozás, bevásárlás, kertgondozás) piacán is megjelenni.

A pályázati program több más környezetvédelmi és szociális céllal létrehozott cégesség fejlődését is segíti. Ilyen a Háztartási Zöldenergia Céh egység, amely a fenntarthatóbb életformát szolgáló, otthoni körülmények között is előállítható és használható berendezések, eszközök, eljárások (jelenleg például a házi biogázfejlesztés) megismertetésével, terjesztésével foglalkozik. A Re-Use Céh egység a házhöz menő lomtalanítás rendszerének

megreformálásán munkálkodik annak érdekében, hogy megunt vagy feleslegessé vált tárgyaink ne a szeméttelre kerüljenek, hanem közösségi központokba kerüljenek, ahol felújítanak vagy újrahasznosítanak azokat.

Létrejött a Tapasztalati Szakértő Céh egység is olyanok részvételével, akik tudják, milyen szegénynek lenni, és e tapasztalatukat szakmai képzésüket követően kamatoztatni kívánják a szegénység elleni harc minden területén, a döntéshozók, illetve a rászorulóknak számára adott tanácsaik során egyaránt. Végül, de nem utolsósorban fontos szerepet tölt be a Szövetkezetfejlesztő Céh egység, amely a különböző szövetkezeti egységeket támogatja abban, hogy piacképessé váljanak, és megvalósítsák egy demokratikusan működő vállalkozás mintáját.

z.

■ Az E-cherry adománybolt (XII., Alkotás utca 39/a) hétfőn 9–17, kedden, szerdán és pénteken 12–18, míg csütörtökön 12–20 óráig tart nyitva.

Iskolanyitogató szülőknek

Hogyan kell beiratkozni a kiválasztott iskolába, kiket kötelező felvenni, melyek az iskolaérettség feltételei, mikor érdemes még egy évet az óvodában tölteni? Ezekre és hasonló kérdésekre kaphattak választ a hagyományos Iskolanyitogató résztvevői. A szülők a heggyvidéki iskolák képviselőivel is találkozhattak a rendezvényen.

„Büszkék vagyunk a heggyvidéki iskolarendszerre, ami a pedagógusok fáradtságát nem kímélő munkájának köszönhetően pártját ritkítóan magas színvonalú” – emelte ki Pokorni Zoltán polgár-

„Érthető a döntés, hiszen szétaprózódott a magyar oktatási rendszer. Van olyan önkormányzat, amelyik képes a saját erejéből fejleszteni az iskolákat, másol viszont erre nincs mód, ami egyenlőtlenségekhez vezet. Ez egyáltalán nem jó, az új rendszer éppen ezért az egységesen magas színvonal elérését célozza meg” – foglalta össze az elképzeléseket Pokorni Zoltán, aki bízik abban, hogy a most még gyengébben teljesítő régiókat rövid idő alatt sikerül a XII. kerület szintjére fejleszteni. „A mi feladatunk, hogy megvédjük a heggyvidéki intézmények eredményeit, azonban ma még nem látható, ez mennyire sikerülhet. Akkor végzünk jó munkát,



A leendő elsősök szülei megismerkedhettek a kerületi iskolákkal

mester az idei Iskolanyitogató, amelyet a heggyvidéki szülők számára szervezett az önkormányzat és a Hunniareg Budai Módszertani Központ. Hozzátette, hogy a sikerek ellenére nehéz időszak következik, hiszen jövőre már a kormányhivatalok lesznek az iskolák fenntartói, ami azt jelenti, hogy az állam által kiválasztott szakemberek határozzák meg az intézményekben folyó munkát.

ha az átmenet a felnőttek problémája marad, a gyerekek pedig semmit sem éreznek meg belőle” – fogalmazott.

A polgármester szerint annyi bizonyos, hogy a XII. kerületben kizárólag jó iskolák vannak, a különbségek inkább a tradíciókban, a szokásokban jelennek meg, a szülőknek ezekre az apró eltérésekre érdemes figyelniük. (Folytatás a 4. oldalon)



A vásárlók olcsón juthatnak hozzá használt, de jó állapotú holmikhöz

„A siker nem szerencse kérdése”

Nagy létszámban mozgósít nyomozókat a rendőrség a kiemelt ügyekben

A XII. kerület korábbi rendőrkapitánya, Fülöp Valter másfél éve Budapest rendőrfőkapitányának bünygi helyetteseként dolgozik a fővárosiak biztonságáért. A rendőr ezredes, aki ma is számtalan szállal kötődik a Hegyvidékhez, a főváros és a XII. kerület bünygi helyzetéről, illetve a bünyildözői munka elmúlt évi eredményeiről kérdeztük.

■ *Mennyire veszélyes ma az élet Budapesten?*

– Bátran kijelenthetem, hogy Budapest világviszonylatban is rendkívül biztonságos város. Egy nap általában tíz-tizenöt autót visznek el, a zsebtolvajlás területén is hasonló az adatok, valamint átlagosan húsz betörés történik. Szándékos, befejezett emberölés elkövetése miatt egy évben hozzávetőleg harminc-harmincöt alkalommal kell nyomozást indítanunk. Tudom, hogy aki sértettjé válik egy bűncselekménynek, utána a valószínűsítőben látja a helyzetet, de nemzetközi összehasonlítás alapján nyugodtan kijelenthetem, hogy egy kétmillió lakosú világvárosban ezek az adatok igenis a biztonságot jelzik.

■ *A média rendszeresen beszámol a legkirívóbb bűncselekményekről. Ezeket az ügyeket a rendőrség is kiemelten kezeli?*

– Az ilyen bűncselekmények elkövetése után a megszokottnál lényegesen nagyobb nyomozói létszámot mozgósítunk a felderítő munkára, mert egyszerűen nem megengedhető, hogy az emberek úgy higgyék, bárki büntetlenül semmibe veheti a törvényeket. A kiemelt ügyekben az erőfeszítéseinket rendre siker koronázza, és ez nem szerencse kérdése, hanem kitartó, szisztematikus munka eredménye. Gondoljunk csak annak a pénzszámlító sofőrnek és társának az elfogására, akik december legelején 1,2 milliárd forintot zsákmányoltak, vagy a soroksári benzinkútnál történt lövöldözés tettesének kézre kerítésére, valamint a fővárosi gyilkossági ügyek gyors felderítésére! A soroksári ámokfutók elfogására miskolci búvóhelyükön, a Terrorelhárító Központ profi kommandósainak közreműködésével került sor. Amikor felértékelik a nagy mé-

diavisszhangot kiváltó ügyeinket, nem győzöm hangsúlyozni, hogy örülni ugyan lehet egy-egy sikernek, de lényegében nem tettünk mást, mint elvégeztük a feladatunkat úgy, ahogy az emberek



Fülöp Valter ma is kötődik a XII. kerülethez

elvárják tőlünk. Talán sikerült bizonyítanunk sokak számára, hogy igenis rendelkezésünkre áll a képesség és az elhivatottság, ami a gyors eredményeket garantálja.

■ *A Hegyvidéken mely bűncselekménytípusok fordulnak elő a leggyakrabban?*

– Továbbra is azt tapasztalom, hogy a vagyon elleni bűncselekmények, különösen a betöréses lopások és gépjármű-eltulajdo-

nítások jelentik a fő problémát. Ezek felderítése terén még bőven akad tennivalója a helyi rendőröknek. Emberölés szerencsére nem volt tavaly. Utoljára 2010 decemberében történt gyilkosság a Korompai utcában, a tettest – egy nőt – azóta már elfogták nyomozóink, a bíróság előzetes letartóztatásba helyezte.

■ *Mint a XII. kerületi kapitányság egykori vezetője nagyobb figyelmet fordít munkája során a Hegyvidékre?*

– Másfél éve már a budapesti főkapitány helyetteseként dolgozom, ezért a munkámban minden kerület egyformán fontosá vált, ám magánemberként nem szakadtam el a Hegyvidéktől. Ez a kerület az otthonom, itt érzem jól magam, a gyermekeim is ide járnak óvodába, iskolába. Rendkívül fontosak számomra az emberi kapcsolatok, amelyek kiállják az idő próbáját. A Hegyvidéken számos értékes emberre leltem, akik között akad olyan is, akit nyugodt szívvel a barátomnak nevezhetek.

Tilos a szózás!

A járda tisztán tartása az ingatlan tulajdonos feladata

A vonatkozó rendelet értelmében a fővárosi önkormányzat gondoskodik a burkolt közutak, valamint az ingatlanokhoz nem csatlakozó burkolt járdák (közjárdák), továbbá a kiemelt közcélú zöldterületek, illetve az ezek körüli és az ezeken átvezető szilárd és burkolatlan gyalogjárók és sétányok síkosságmentesítéséről, illetve a hó eltakarításáról. Más a helyzet az ingatlanok előtti járdák, illetve zóldsávok esetében, ezeket ugyanis a tulajdonosoknak

got von maga után, a Hegyvidéki Közterület-felügyelet folyamatosan ellenőrzi a járdák állapotát.

A felügyelet első alkalommal a levélszekrényekbe dobott felszólítással figyelmezteti az előírások betartására az érintetteket, akik nem ússzák meg a bírságot, ha az újabb ellenőrzéskor is hiányosságok tapasztalhatók – mondta Dávid Gábor, a Hegyvidéki Közterület-felügyelet vezetője. Figyelni kell a síkosságmentesítő fajtájára is, 2010. szeptember 1-jétől ugyanis a 346/2008. (XII. 30.) Kormányrendelet értelmében belterületi közterületen – a közúti forgalom számára igénybe vett terület (úttést) kivételével – síkosságmentesítésre olyan anyag használható, amely nem veszélyeztet a közterületen vagy annak közvetlen környezetében lévő faszárú növények egészségét. Ilyen anyagok között a kalcium-kloridos mészkőgranulátum, a zeolit, az útkáli, az alcium-magnézium-acetát vagy a transheat nevű magyar folyékony jégmentesítő.



FOTO: BÉREZ ZOLTÁN

Nem mindegy, mit szórunk

(társasházaknak) kell rendben tartaniuk.

Amennyiben az épületben szórakozó-, vendéglátó- vagy valamilyen kereskedelmi árusítóhely, illetve üzlet működik, ne elégedjenek meg a „Vigyázat, jégcsap és hóomlásveszély!” feliratú táblákkal, illetve bérleti feladat a hó eltakarítása és a jégtelenítés. A kötelezettség elmulasztása bírsá-

gedéskor jelenthet gondot a jégcsapok, a magasból lezuható darabok komoly sérüléseket okozhatnak. A lakóközösségek ezért időben távolítsák el a járda fölé lógó jégcsapokat, ne elégedjenek meg a „Vigyázat, jégcsap és hóomlásveszély!” feliratú táblákkal, illetve bérleti feladat a hó eltakarítása és a jégtelenítés. A kötelezettség elmulasztása bírsá-

MM.

Változott a lakhatási támogatás rendszere

Az elmúlt években a Hegyvidéki Önkormányzat saját hatáskörében és költségére biztosította az állami normatív szabályozásból kiszoruló kerületi polgárok lakhatásának támogatását. A Magyarország 2012-es költségvetését megalapozó egyes törvények módosításáról szóló CLXVI. törvény értelmében január elsejétől ez a lehetőség megszűnt, az önkormányzat a továbbiakban nem fogadhat be ilyen irányú kérelmeket.

Mindez egyúttal azt is jelenti, hogy a korábban megállapított támogatások folyósítása 2012. március 31-ével megszűnik. A kedvezményezettek többsége a várakozások szerint továbbra is számíthat az állam segítségére.

Az új szabályozás értelmében a lakásfenntartás támogatása beépült a szociális alapú gázár- és távhőtámogatást kiváltó energiatámogatás rendszerébe. Az önkormányzattól független lakhatási támogatást azok a háztartások kaphatják meg, amelyekben a fogyasztási egységre vetített jövedelem kevesebb, mint a mindenkori öregségi nyugdíjminimum kétszázötven százaléka, azaz 71 250 forint – ami közel har-

mincezer forinttal magasabb az eddig alkalmazott jogosultsági határnál.

Lényeges változás, hogy a jövedelmi értékhatár megemelésével egyidejűleg megszűnt a lakásfenntartási költségek fedelmében belüli arányára vonatkozó előírás. Eddig a lakásfenntartás elismert havi költségének meg kellett haladnia a háztartás havi összjövedelmének húsz százalékát, ami miatt a ténylegesen jogosultak köre szűkebb volt, mint a jogszabályi értékhatár.

Annak érdekében, hogy valóban a rászorultak jussanak a támogatáshoz, a kérelmek elbírálásakor már a vagyoni helyzetet is vizsgálják, főszabály szerint csak az számíthat segítségre, akinek nincs további lakóingatlan. Vagyonnak számít az a hasonló értékű ingatlan, amelyet terhel ingatlanuladon is, amelyet nem használ életvitelszerűen a hasznélvező, míg a hasznélvezetből eredő valós értéksökkenést az illetékhivatal közreműködésével határozzák meg. Szintén újdonság, hogy a támogatást elsősorban természetben kell nyújtani, így az anyagi segítség biztosan jó helyre kerül.

mm.

Rezsigondok: segít a Hálózat Alapítvány

A korábbi évekhez hasonlóan idén is hozzájárul az alacsony jövedelmű, rászoruló családok lakásfenntartásához a Hálózat Alapítvány. A kérelmeket az önkormányzat ügyfélszolgálati irodájában lehet leadni, a támogatás összegét a rezsizsámlákon írják jóvá.

Bár a jogosultak köre nem változott, a budapesti közüzemi szolgáltatók befizetésekének megszűnése miatt ebben az évben a szociálisnál kisebb mértékben tudja támogatni a rászoruló lakhatását a Hálózat Alapítvány. A fővárosi közgyűlés döntése értelmében az alacsony jövedelmű háztartások 2012 márciusa és 2013 márciusa között továbbra is megkapják a távhő-, víz-, csatorna- és szemétdíj-kompenzációt, a hamarosan esedékes fűtéstámogatás azonban a finanszírozási nehézségek miatt biztosan elmarad.

Távhő-díj-kompenzáció címen a számláikat egyébként hátralék nélkül fizető családok májusban és decemberben 1500, júniustól novemberig 500, január és április között havonta 3000 forintot kapnak. A támogatásra az joga-

sult, akinek családjában az egy főre jutó bevétel nem haladja meg a 65 ezer forintot; amennyiben a kérelmező egyedül álló, illetve egyedül neveli gyermekét (aki után családi pótlékot kap), a jövedelemhatár 70 ezer forint/fő.

Havonta 1000 forintot jelent a víz-, csatorna- és szemétszállítási díjtámogatás, ami a jövedelemtől függetlenül jár, ha az igénylő családjában van olyan személy, akinek az illetékes kerületi önkormányzat vagy más illetékes szerv a kompenzáció iránti igénylése benyújtásának időpontjáig valamilyen szociális támogatást megállapított. Ebben a körbe tartozik az időskori járadék, a rendszeres szociális segély, a rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény, a rendkívüli gyermekvédelmi támogatás, valamint a közgyógyellátási támogatás. Szintén megkapja a kompenzációt, aki igazoltan közhasznú, közcélú munkát végez.

Az igénylőlapokat a polgármesteri hivatalok ügyfélszolgálati irodáiban lehet beadni 2012. február első napjaitól kezdve folyamatosan. A nyomtatványok letölthetők a www.budapest.hu honlapon.

mm.

Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

AZ ALÁBBI INGATLANOKAT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN EGYFORDULÓS LICITES ÉRTÉKESÍTÉSRE:

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető
1.	Dobsinai utca 7.	8527/5	1937	Kivett lakóház udvar	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
2.	Zugligeti út 58-60.	10760/3	2395	Kivett lakóház	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
3.	Bürok utca 77-87.	8664/14	8034	Kivett műhely, gazdasági épület és udvar	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
4.	Lidérc utca 36.	8996/2	1531	Kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet a +36-70-333-5110 telefonszámon **2012. február 15. napja 9.00 órától 2012. február 22. napja 12.00 óráig.**

Az információs csomagnak a licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Pokorni Zoltán polgármester

Ételosztás a hidegben



A nagy hideg megviseli az utcán élőket, a hajléktalanok mindennap a túlélésért küzdenek. Az elmúlt napok rendkívüli mínuszait tapasztalva és az utcán fagyoskodókat látva a kerületi polgármester meleg étellel nyújtott segítséget a rászorulóknak: február 5-én, vasárnap száz adag forró gulyásleves osztottak szét a Szent János Kórház előtti téren. A kezdeményező, Varga Attila építőipari vállalkozó, a polgármester tagja lapunknak elmondta, hogy az akció fő támogatója a Bajai Halászcserda, a László Pékség és a svábhegyi zóldséges volt. A hajléktalanokat a Magyar Máltai Szeretetszolgálat munkatársainak közreműködésével értesítették az ételosztásról

Adománygyűjtés Esterházy János-szoborra

Kovács Gergelyné kultúrtörténész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Pékö Zoltán mérnök adománygyűjtést szervez gróf Esterházy János, az egykori Csehszlovákia legjelentősebb magyar mártír politikusa szobrának felállításához. A minta Nagy János felvidéki szobrászművész kispasztikája, amely Esterházyt ábrázolja, ahogyan egy szovjet légerben a fertőtlenítés után, az öltözőben függő egyetlen lyukas katonaköpenyt csont soványra fogyott, meztelen testére öltve, lábbeli nélkül, kemény szélben útnak indul a barakkja felé.

A 15 millió forintba kerülő köztéri alkotást magánadományokból, „kegyelet-morzskákból” kívánják elkészíteni. A szervezők abban bíznak, hogy lesz legalább 15 ezer ember, aki akár csak ezer forinttal a kezdeményezés mellé áll. A befizetéseket „Esterházy János szobrára” megjelöléssel az OTP 11773126-00154051-00000000 számú számlája fogadja. A szoborállítás időpontja 2012. szeptember 16-a lehet: hatvanöt évvel ezelőtt e napon itélték halálra a magyar politikust.

Szociális utalvány időseknek

Többféle támogatási formát biztosít a létfenntartást veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerülő, illetve időszakosan vagy tartósan létfenntartási gondokkal küszködő polgárok számára a Hegyvidéki Önkormányzat. Ennek egyik eleme a 2010-ben bevezetett időskorúak eseti támogatása, amit évente kétszer, márciusban és szeptemberben a CBA boltjaiban levásárolható tízezer forintos kuponok formájában vehetnek igénybe a rászorulóknak.

Nem kell külön kérelmet benyújtani azoknak, akik február 28-ig betöltik 65. életévüket, és legalább fél évig eseti segélyben, vagy tüzelőanyag-támogatásban, vagy krízissegélyben részesültek. Alanyi jogon jár a támogatás akkor is, ha a kérelmező családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát (85 500 forintot), egyedül élők esetében a három és félszeresét (99 750 forintot). A jelentősen megemelt jövedelemhatárokkal az önkormányzat azokat a magukat egyre nehezebben fenntartó időseket segíti, akik korábban néhány ezer forint miatt nem vehették igénybe a szociális védőhálót.

A kérelem-formanyomtatvány átvehető a polgármesteri hivatal népjóléti irodáján és ügyfélszolgálatán, valamint letölthető a www.hegyvidek.hu honlapról. A kitöltött kérelem mellé csatolni kell a kérelmező és családja jövedelmét igazoló dokumentumokat. A kérelmeket február 28-ig kell leadni a népjóléti irodán.

(m.)

Tágasabb helyen a családsegítő és a Nevelési Tanácsadó

Elköltözött a Jagelló útról a Családsegítő és Gyermejjóléti Központ, valamint a Nevelési Tanácsadó. Előbbinek a Beethoven utcában, utóbbinak a Böszörményi úton biztosított az önkormányzat korszerűbb és tágasabb elhelyezést.

„Otthonos, meleg, jó hely, méltó az intézmény tevékenységéhez” – jellemezte a Családsegítő és Gyermejjóléti Központ új, két-szintes épületét Pokorni Zoltán



Családsegítő: az új szobák többsége tágasabb, kényelmesebb

polgármester a Beethoven utca 7-9. alatt kialakított helyiségcsoport átadásán. Mint elmondta, korábban a Kékgyöly utcában, valamint a Jagelló úton nem lehetett megfelelő körülményeket biztosítani, a családsegítő azonban mostantól nemcsak a tartalomra, hanem környezetére is büszke lehet.

Iring Zoltán intézményvezető felidézte, hogy a családsegítő központok hálózata a rendszerváltást követően jött létre, abban az időszakban, amikor nyilvánosság elé kerültek a meg-

lévő, de elhallgatott társadalmi problémák, és az ország szembe-sült a szegénységgel együtt járó gondokkal. Ahogy a problémák sokasodtak, úgy specializálódtak a szolgáltatások. Az 1991-ben alakult kerületi Családterápiás és Családsegítő Központ 1997-ben kibővült a Gyermejjóléti Központtal, 2004-től elkezdődött a kerületben élő pszichiátriai betegek közösségi gondozása, míg 2005-ben kialakították a pszichiátriai sérültek nappali ellátó intézményét, a Félziget Klubházat. Tavaly nyáron nyílt meg az Ifjúsági Közösségi Tér, amely

a deviáns irányba veszélyeztetett kamaszoknak nyújt kapaszkodási lehetőséget. Az új központ mintegy 120 négyzetméterrel nagyobb a régi-nél, a szobák többsége tágasabb, kényelmesebb. Egyelőre még nem megoldott az akadálymentes megközelítés (a második és harmadik emeleti irodákba csak lépcsőn lehet feljutni), de tavasz-ra a földszinten, a jelenlegi porta helyén kialakítanak egy interjú-szobát, így hamarosan a mozgá-sérültek is könnyedén részt vehetnek a foglalkozásokon.

A Beethoven utcai épület környezete – szemben a Jagelló úti-val – a központi elhelyezkedés ellenére sokkal csöndesebb, ezért jó időben nyitott ablakok mellett is hallhatják egymást a beszélgetőtársak. További előnye, hogy közel, mindössze egy saroknyira van a Kiss János altábornagy utcai Félziget Klubház, valamint a szomszédos épületömbben a Nevelési Tanácsadó, amelynek irodáit úgyszintén most adták át.

A Nevelési Tanácsadó ugyancsak a Jagelló úton, a családsegítő mellett működött az elmúlt években, innen költözött a Böszörményi út 23-25. alá, az önkormányzat „A” jelű irodaházába (ennek az épületnek a földszintjén üzemel a posta). A második emeleti, a korábbiaknál jóval tágasabb helyiségeket Pokorni Zoltán polgármester és Szöllősiné dr. Vári Zsuzsanna igazgató avatta fel.

Az előző központ már rendkívül szűkös volt, ráadásul műszakilag is elavult, ezért nagy előrelépés, hogy tágasabb, felújított helyiségekben dolgozhatnak a munkatársak. Igaz, az ideális állapotot még nem sikerült elérni, azaz most sem jut mindenki-re – hét pszichológusra, egy fejlesztőpedagógusra és az adminisztrátorra – külön szoba. Az igazgató pozitív változásnak nevezte, hogy a Nevelési Tanácsadó ezúttal még könnyebben elérhető tömegközlekedési eszközökkel (a Királyhágó téri villamos- és buszmegállóktól egy-két perc sétával az irodaház), illetve a kismamák, babakocsival közlekedők is ké-



Nevelési Tanácsadó: az igazgató és a polgármester közösen avatta fel az új helyet

nyelmesebben eljutnak oda, hiszen van lift az épületben. Az intézményben évente körülbelül ezer család fordul meg, a fiatalok – háromtól tizenölc éves korig – legalább öt alkalom-

odák, iskolák felkérésére. A kerületi óvodák nagycsoportjaiban minden tavasszal iskolaérettségi tanácsadást tartanak, és amennyiben szükséges, további vizsgálatokat végeznek, hogy kiderüljön, alkalmasak-e a gyerekek a szeptemberi tanévkezdésre.

Szóllősiné dr. Vári Zsuzsanna kiemelte, hogy a fővárosi nevelési tanácsadók körében igen magas a presztízsük, pszichológusai ugyanis kivétel nélkül klinikai szakpszichológusi képesítéssel, kiváló szakmai színvonalon végzik munkájukat. Kollégái sok módszert ismernek, és igyekeznek közösen megoldást találni a problémákra.

Nem hagynak senkit sem kezeletlenül, ellátatlanul, illetve tudják, hogy speciális esetben melyik szakintézményben érdemes irányítani a fiatalokat.

z.



Játéksarok a Nevelési Tanácsadóban

mal részt vesznek a különböző foglalkozásokon. A leggyakrabban beilleszkedési, magatartási problémákkal, tanulási nehézségekkel küzdő gyerekeket fogadják a szülők, valamint az

Téli segítség a hajléktalanoknak

(Folytatás az 1. oldalról)

A fagyok miatt húzódtott be Mihály és Tibor is, akik tizenkét éve ismerik egymást. Hosszú ideig együtt laktak a fogaskerekű egyik megállójában, aztán különböző más hegyvidéki helyszínek után legutóbb az Istenhegyi út mentén, egy kis zöldterületen vertek tanyát.

Elmesélték, hogy a környékről mindig akadtak néhányan, akik-

utára. Eleinte a Dankó utcai hajléktalanszállón laktak, de a munkájukból vett élelmiszert a többi lakó rendszeresen elvette, ezért kijöttek onnan. Budafokon találtak egy romos épületet, ahol egész szépen berendezkedtek, a szomszédoktól még kályhát is kaptak, ám innen is menekülniük kellett, mert a házat egyik napról a másikra ledőzerolták. Miután ikertestvére tavaly januárban

lük kapcsolatba kerülő hajléktalan kap egy máltai gondozót, aki rendszeresen felkeresi a gondjaira bízott embereket, és igyekszik megadni azt a segítséget, amire éppen a legnagyobb szükségük van.

A rendkívüli hidegben a legfontosabb feladatuk az, hogy meggyőzzék a hajléktalanokat, ilyenkor nem sok esélyük van a túlélésre az utcán. Ha valaki ennek ellenére sem hajlandó szállóra menni, akkor a „lakhelyén” próbálnak segítséget nyújtani számára, például pokrócokkal, de az is megesett már, hogy egy fűtetlen házban élőknek kályhát szereztek.

A gondozás természetesen nemcsak krízishelyzetekben zajlik, a személyes segítségnyújtás a hétköznapiak része. A szociális munkások mindenkiről egyéni diagnózist készítenek, mert csak így találhatják meg azokat a beavatkozási pontokat, amelyeknél fogva a hajléktalanok kimoszthatók kilitástanal élethelyzetükből.

Az elesettekkel régóta foglalkozó Morva Emília szerint a hajléktalanságba vezető út és az ebben rejlő reményvesztettség legfőbb oka, hogy az emberek azt érzik, ők senkinek sem fontosak. Ezért nincsenek céljaik az évek óta utcán élőknek, és tesznek fel olyan kérdéseket, hogy „miért kellene dolgoznom, miért kellene felkelnem, miért lenne szükség arra, hogy tisztálkodjak, rendbe tegyem magam?” Nagyon nehéz nekik ezekre a kérdésekre meggyőző válaszokat adni, de nem feltétlenül lehetetlen feladat: a gondozó a törődésével, szeretettel képes lehet arra, hogy legalább néhány ponton előremozdítsa egy hajléktalan életét.

z.



A 25 ágyas éjjeli menedék krízishelyzetben több embert is fogadni tud

től segítséget kaptak. Volt, aki élelmiszert, ruhát hozott, mások alkalmi munkákkal, például fűnyírással, garázspakolással, autómossással, illetve télen hólapátolással bízták meg őket. Amikor beálltak a fagyos napok, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat egyik utcai gondozójának ajánlására Mihály úgy döntött, tavaszig a Feszty Árpád utcai intézményben húzza meg magát. Így tett Tibor is egy kényszerű kitérőt követően: karácsonykor tüdő-kórházba került, ahonnan csak hetekkel később távozatott.

Egy máltai gondozó hozta be Miklóst is, aki pár évvel ezelőtt az ikertestvérevel együtt került

tüdő- és légcsőgyulladásban meghalt, másokkal együtt keresett menedéket – az idei tél egy hárosi órbódében érte utol.

SEMÉLYRE SZABOTT GONDOZÁS

„Sok hajléktalan él Budán, a XII. kerületben körülbelül nyolcvan-száz ember lakik tákolts erdei kunyhókban, romos villákban, elhagyott nyaralókban” – tudtuk meg Aba Csabától, a Feszty Árpád utcai szálló vezetőjétől, akinek az elmúlt években utcai szociális munkásként volt alkalma megismerni a környéken kóborló életét. Mint mondta, az ellátási területükön minden ve-



KÖNYVGYŰJTÉS

AZ ERDÉLYI MAGYARSÁGNAK

A XII. kerületi Hegyvidéki Önkormányzat fontos feladatának tartja a határon túli magyar közösségek megtartását az anyanyelvű kultúrában, ezért a tavalyi, hasonló akciót követően idén ismét felhívást intéz a kerületi polgárok felé

JÓTÉKONYSÁGI KÖNYVGYŰJTÉS céljából.

Amennyiben otthoni könyvespolcukat átnézve találnak olyan, **jó állapotú, felnőtt, ifjúsági és gyermek szépirodalmi, ill. ismeretterjesztő könyveket**, melyeket felajánlanának jótékony célra, kérjük, hozzák el a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménybe (1126 Bp., Beethoven utca 1/b.), vagy a Hegyvidék Galériába (1122 Bp., Városmajor utca 16.) nyitva tartási időben (kedd, csütörtök, péntek 10-18)

2012. február 14. és március 23. között.

Az adományokat a Hegyvidéki Önkormányzat a **székelyudvarhelyi iskolák, könyvtárak részére** juttatja el.



SZÁMÍTUNK A SEGÍTSÉGÜKRE! KÖSZÖNJÜK

FELHÍVÁS

Iskolanyitogató szülőknek



Pokorni Zoltán: „A XII. kerületben kizárólag jó iskolák vannak”

(Folytatás az 1. oldalról)

Az a fontos, hogy a gyerekek válasszák az iskolát, ezért érdemes a beiratkozás előtt elbeszélgetni az elsős tanítóval. Ha sikerül megtalálni a közös hangot a pedagógussal, akkor a szimpátia a leendő elsőre is átragad, és örömmel jár majd iskolába. Ennek az ellenkezője igaz, a szülőlkben kialakuló negatív érzéseket a gyerek is a magáévá teszi.

Érdemes a lakóhelyhez közeli iskolát választani, így nem fordulhat elő, hogy a kisdíák a nagy távolság miatt nem tud visszamenni a délutáni programokra, ráadásul az osztálytársaival is csak nehezen tartja a kapcsolatot. Az iskola elválaszthatatlan alkotóeleme a kortárs csoport, ami akkor működik jól, ha közösséget alkot, ehhez pedig közös programokra van szükség. Amikor egy gyerek nem vesz részt ebben, óhatatlanul kiszorul a csoportból. Pokorni Zoltán végzetül arra biztatta a szülőket, hogy ha bármilyen kétségük támad gyerekeik iskolaérettségével kapcsolatban, bátran keressék fel a kerületi Nevelési Tanácsadó, ahol a szakemberek minden kérdésüket megválaszolják, illetve segítenek megoldani a felmerülő problémákat.

Szontagh Kinga, a Hunniareg Budai Módszertani Központ vezetője szerint különösen fontos a megfelelő iskola kiválasztása, hiszen az elsős élmények egy életen át meghatározzák. „A széles körű ismeretek birtoklása, az önbizalom, a világ- és hazaszerep, a jó kapcsolatteremtő készség ezekben az években alapozódik meg. Ezért nagy a szülők felelőssége abban, hogy a gyerek érdekeit messzemenően szem előtt tartó

van másik iskola választására, oda azonban csak akkor lehet beiratkozni, ha már valamennyi körzetei gyereket elhelyezték – tájékoztatta a szülőket Gilicze Zoltán. Az önkormányzat oktatási irodájának vezetője úgy látja, most különösen nehéz lesz bejutni más iskolába, ugyanis az utóbbi évek legnépesebb korosztálya hagyja el az óvodákat.

Csomor Rita szaktanácsadó elmondta, hogy a zökkenőmen-

döntést hozzanak” – hangsúlyozta.

Az Iskolanyitogató programon kívül a tájékoztatót segíti a beiratkozással kapcsolatos valamennyi tudnivalót tartalmazó, Iskolások leszünk című ingyenes kiadvány, amelyben az önkormányzati intézmények bemutatkozásai is helyet kaptak. Az elmúlt évekhez hasonlóan idén is a lakóhely szerinti körzetes iskolába kötelező felvenni a jelentkezőket, azaz a körzethez tartozó gyerekeket helyhiányra hivatkozva sem lehet elutasítani. Lehetőség van másik iskola választására, oda azonban csak akkor lehet beiratkozni, ha már valamennyi körzetei gyereket elhelyezték – tájékoztatta a szülőket Gilicze Zoltán. Az önkormányzat oktatási irodájának vezetője úgy látja, most különösen nehéz lesz bejutni más iskolába, ugyanis az utóbbi évek legnépesebb korosztálya hagyja el az óvodákat.

A testi és a szellemi fejlettség mellett a szociális érettség ismérveinek meglétét, a kudarctűrőt, a szabályok elfogadását, az erőfeszítések elfogadását emelte ki Vári Zsuzsa, a Nevelési Tanácsadó igazgatója. Amennyiben ezek a feltételek adottak, bátran be lehet iratkozni az iskolába, ellenkező esetben mindenképpen várni kell egy vagy akár két évet. A szakember mindenkit arra intett, hogy ne tekintse presztízs-kérdésnek az iskoláztatást – csak akkor lépjenek tovább az óvodából, amikor a gyerek és vele az egész család valóban megérett a váltásra.

Knp.



Az iskolaigazgatók is részt vettek a szülői fórumon

Karitatív munka „aranyos” diákoknak

Január végén immár harmadik alkalommal töltötték el osztályonként egy-egy hetet a Pető Intézetben az Arany János iskola tizenegyedik diákjai. A segítő munka során a fiatalok elmondásuk szerint rengeteget tanultak a rájuk bízott gyerekektől, akikhez többen a program végétével is rendszeresen visszajárnak.

Az országban elsőként a Hegyvidéken indult el – Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére – az az önkéntes karitatív munkaprogram, amelynek keretében a három önkormányzati fenntartású középiskola 11. osztályosai minden évben egy hetet töltenek el valamelyik rászorulókkal foglalkozó intézményben. Idén elsőként az Arany János Gimnázium és Általános Iskola küldött hetvenhárom tanulóval a Nemzetközi Pető Intézet Általános Iskola Intézményegységébe, ahol már régi ismerősként fogadták az „aranyos” diákokat.

„Először 2010-ben jártak az akkori tizenegyedikesek a Petőben. A mindkét fél számára rendkívül kedvező tapasztalatok hatására úgy döntöttünk, állandóvá tesszük a kapcsolatot” – beszélt az előzményekről Aszódi Judit pedagógus. A Pető Intézet javaslatára az elmúlt évtől május helyett január végére időzítik a programot, ugyanis ekkor van

igazán szükség a külső segítőkre. Ilyenkor a gyerekekkel foglalkozó, még főiskolába járó konduktorok a vizsgáikra készülnek, ezért a megszokottnál kevesebben vesznek részt az intézetben folyó munkában. Ez a megoldás a diákoknak is kedvezőbb, hiszen közvetlenül az első félév lezárása után az egyhetes hiányzás még nem jelent komoly kiesést, nem úgy, mint májusban, amikor többen előrehozott érettségét tesznek.



A program közel hozza egymáshoz a gyerekeket

A karitatív munka során az önkéntesek megismerkedhettek az intézet mindennapaival, miközben testközelből élhették át a különböző korcsoportba tartozó gyerekek problémáit az 5-6 éve-sektől kezdve egészen a 16 évesekig. Részt vettek a mozgás- és látássérültek ellátásában, segítettek az étkeztetésben, az öltöztetésben. Konduktorok irányítása

mellett ízelítőt kaptak a világhírű Pető-módszerből, a mozgásfejlesztő foglalkozásokon a gyakorlatban tanulmányozhatták a speciális segédeszközök használatát.

A diákok szerint a rájuk bízott gyerekek rengeteget segítettek a beilleszkedésben, az első napokban inkább ők bátorították, tanították a karitatív munkára érkezőket. Ahogyan a 11. a osztályos Tonesz Dóra fogalmazott, „többet kaptunk, mint adtunk, megtanít-

teg, vagy valamilyen fogyatékkal élő társaikkal. „Arra törekszünk, hogy a most felnövő korosztályok ne sajnálattal forduljanak a sérült emberek felé, hanem egyenrangú félként kezeljék őket. Ezt a célt szolgálja a karitatív munka, ami közel hozza egymáshoz a gyerekeket” – mondta a szakember.

A kialakult kölcsönös ragaszkodás és szeretet bizonyította, hogy a tanulók közül többen – a tavalyi tizenegyedikesekhez hasonlóan – rendszeresen visszajárnak az intézetbe, segítenek a délutáni foglalkozásokon, együtt sportolnak, játszanak a bent gyerekekkel. Van olyan is, akik a karitatív munka hatására úgy döntöttek, hogy gimnázium után szociális vagy egészségügyi pályát választanak, és ezen a vonalon tanulnak tovább.

A pedagógusok szerint különösen jó hatással volt a Pető Intézetben eltöltött idő a félénkebb diákokra, akik léleken megerősödve, önbizalommal telve tértek vissza az iskolába. Éppen ezért a gimnázium vezetése szeretné még inkább elmélyíteni a három évvel ezelőtt megkezdett együttműködést: a tervek szerint tavasszal az Arany diákjai segítőként részt vesznek majd a Pető Intézet kirándulásán.

mm.

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok! Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónóként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át.

Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

Akik élni kívánnak a lehetőséggel, ehhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:

1. aranydiploma esetén:

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (minimum 30 évnek kell lennie!),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név / leánykori név, lakcím, adószám, TAJ-szám, bankszámlaszám, telefonszám).

2. gyémánt (60 év), vas (65 év) és rubin (70 év) oklevél esetén:

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név / leánykori név, lakcím, adószám, TAJ-szám, bankszámlaszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok 2012. február 27-ig a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információra lenne szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, Doór Ágneshez.

Telefon: 224-59-42. E-mail: door.agnes@bp12ker.hu.

Gilicze Zoltán irodavezető

Honlapok az óvodáknak

Most már azoknak a kerületi óvodáknak is van saját honlapjuk, amelyek eddig nem működtek ilyen oldalt: a Hegyvidéki Önkormányzat elkészítette az általa fenntartott intézmény weblapját. A Hegyvidéki Mesevár a www.mesevarhegyvidek.hu, a Macskos a www.mackosovoda.hu, a Norma a www.normafovoda.eu, az Orbánhegyi a www.orbanhegyiovoda.hu, a Zugliger Óvoda pedig a www.zugligerovoda.hu címen érhető el.

„A szülők ma már főképp az interneten tájékozódnak, ha óvodát keresnek gyermeküknek, vagy a már kiválasztott intézménnyel kapcsolatban kíváncsiak aktu-

intézmények maguk szerkesztik – részletes leírás található az óvodák tevékenységéről, szakmai programjáról, a jelentkezés feltételeiről, a szülői közösségek és az alapítvány fenntartott intézmény weblapját. Mindemellett rendszeresen értesülhetünk a legújabb hírekről, programokról, illetve a korábbi emlékezeses eseményekről készített fotógalériák között is böngészhetünk.

Az internetes jelenlét tekintetében a legaktívabb hazai közösségek közé tartozik a hegyvidéki – hangsúlyozta Névai Gábor. Egyre többen veszik igénybe az önkormányzat új internetes ügyfélszolgálatát (www.hegyvidek.hu/etl), és szintén rendkívül népszerű a



A Mackós Óvoda új honlapja

alításokra. Indokolt tehát, hogy minden óvodának legyen saját honlapja” – magyarázta a fejlesztések okát Névai Gábor digitális stratégiai menedzser. Az új oldalakon – melyek tartalmát az egyes

hegyvidékiek Facebook-csoportja. A „Hegyvidék – Több mint kerület” mára az egyik legnagyobb budapesti regionális közösséggé nőtte ki magát a világhálón.

zé.

1%

A Mackós Óvodát támogató „Jövők Alapjaiért” Alapítvány ebben az évben is kéri és várja támogatásukat személyi jövedelemadójuk 1%-ának felajánlásával. Az alapítvány számlaszáma: 11712004-20142722. Adószáma: 18043956-1-43.

Köszönjük az elmúlt évben átutalt 299 ezer forintot, amit a karácsonyi játékok vásárlására fordítottunk.

Az alapítvány kuratóriuma

Ingyenes Alma-koncert

A gyerekek körében rendkívül népszerű Alma együttes ad koncertet a Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium aulájában március 2-án, pénteken 16 órától. Várnak minden óvodást, leendő elsőst, kisiskolást és szüleit, a belépés ingyenes. Cím: XII., Diana utca 35-37.

Nyílt nap a Zugligeti iskolában

Bemutatóórákat tartanak a Zugligeti Általános Iskolában február 21-én, kedden, amelyekre a leendő első osztályos gyerekek szüleit várják.

A program:
8.15–8.45 Tájékoztató.
9.00–9.45 **2. osztályos nyelvtanóra.** Az órát a leendő első tanítónő, Bécsy Gertrúd tartja.
10.00–10.45 **4. osztályos néptánc.** A foglalkozást Pálffy Zoárd néptáncoktató tartja.

A következő nyílt nap időpontja: március 27., kedd.

Cím: 1121 Budapest, Zugligeti út 113. (a 155-ös busz végállomása).

Telefon: 200-8721, 274-4313 (ez utóbbi fax is).

E-mail: zugligetisuli2@freemail.hu (titkárság).

Honlap: www.zugligetisuli.hu.

Repeta a szirénahangból

Éltre szóló élményben volt részük a Városmajor utcai óvoda sárga csoportos középseleinek, akik a hegyvidéki rendőrség meghívására, Lukács Sándorné óvodapedagógus vezetésével, egy egész délelőttöt tölthettek el a kerületi kapitányságon. A gyerekeknek Beréti Beatrix, Kázmér Tamás, Nagy Edit és Terjék László mesélt a rendőrség működéséről, az erre az alkalomra összeállított „rendőri különítmény” az épület legtitkosabb zugait is megmutatta a kicsiknek.

A városmajori óvodásokat minden érdekelt, mindenható be akartak bújni, bátran kérdezték

mesélte a többieknek, hogy egy kicsit sem rémült meg az éles hangtól és a villogó fényektől. Erzsike a KRESZ-bemutatón érezte a legjobban magát, a bilincstől pedig egyáltalán nem félt, hiszen – mint megjegyezte – olyan kicsi a keze, hogy könnyen ki tudna bújni belőle. Ha lehet hinni az óvodáskori fogadalmaknak, egy fővel biztosan gazdagodik a kapitányság állománya, Bártort ugyanis annyira lenyűgözték a puskát és a lövedékeket, hogy eldöntötte: belőle bizony rendőr lesz.

A látogatás végétével a gyerekek egy rajzos feladatlapot



A rendőrtől kapott puzzle kedvenc játékká vált

a felnőtteket a számukra különleges világról. A legnagyobb természetességgel ültek be a rendőrautóba, nem ijedtek meg a járőrök szirénájától, sőt volt, aki még „repetát” is kért a hangzavarból.

Hubának különösen tetszett a vijjogás, az óvodában büszkén

is kitöltöttek, a jó válaszokért pedig rendőrsapkát és oktató puzzle-t kaptak ajándékba. Így most már azok is játszhatnak „rendőrost” az óvodában, akik ezúttal nem vehettek részt a nagy kalandban.

(M.)

„A hagyományokban és a megújulásban hiszek”

Aranykatedra Emlékplakettet adományozott Dr. Réthelyi Miklós miniszter a Városmajori Óvodákat vezető Bálint Beátának. Az állami elismerést azok az óvodapedagógusok kaphatják meg, akik a gyermekek oktatása-nevelése terén hosszú időn át kiemelkedő munkát végeztek. A díjazottat kérdeztük munkájáról, irányítási elveiről, terveiről.

■ *Azt szokták mondani, nincs olyan pedagógus, akinek a családjában ne lenne egy másik szakmabeli, hiszen olyan hivatásról van szó, amit leginkább megörökölni lehet. Önnel is ez a helyzet?*

– A közvetlen felmenőim között nincsenek pedagógusok, az viszont igaz, hogy a keresztanyám óvónő volt. Gyerekkoromban sokszor nyaraltam nála a Felvidéken, ő pedig rendszeresen bevitt az óvodájába. Nem tudom, ezek az élmények mennyire befolyásoltak, az viszont biztos, hogy mindig is óvónő akartam lenni.

■ *Tudatos döntés volt az is, hogy a Hegyvidéken helyezkedett el?*

– Igen! Bár ez már akkoriban sem úgy ment, hogy az ember kiválasztotta a neki tetsző óvodát, és oda fel is vették. Nekem szerencsém volt, a Ludovika téri óvónőképző szakközépiskolából mint kerületi lakost a Városmajori Óvodák Csermely tagóvodájába küldtek tavaszi és nyári gyakorlatra. Itt ismerkedtem meg az akkori tagóvoda-vezetővel, Szász Tivadarnéval, aki végérvényesen megszerettette velem a szakmát. Neki köszönhetem azt is, hogy az iskola elvégzése után, 1989-ben végleges helyet kaptam az óvodában.

■ *1989 a változások éve volt Magyarországon. Hogyan hatott mindez az óvodai életre?*

– Az óvoda számára valódi vízváltást hozt az időszak, akkoriban készítettük el a helyi nevelési programot, amely mind a mai napig meghatározza az intézmény működését. Elindultak a hagyományörző rendezvényeink, a kerületben elsőként szerveztünk Mihály-napi vásárt és pünkösddőlőt – az utóbbit, ha jól

tudom, azóta is csak mi ünnepezzük meg.

■ *Milyen alapelveket fogalmaztak meg a nevelési programban?*

– Három alappillérré támaszkodtunk, és támaszkodunk ma is: az egészséges életmódra nevelésre, a néphagyományok megőrzésére, valamint a környezettudatos nevelésre. Ez volt az alap, amelyet 1994-ben véglegesítettünk, de azóta is finomítottunk, bővítettünk. Meghonosítottuk a szüreti mulatságot a Csermely tagóvodában, a Városmajori óvodában is megtartjuk a Márton-napot, az adventi időszakban a Borbála-ünnepet és a Luca-napi vigasságot. Minden programunkba igyekszünk bevonni a családokat, hiszen az óvoda az én értelemzsem szerint az otthon kiterjesztése, ebbe pedig a szülők, testvérek és nagyszülők is beletartoznak.

■ *Ezek szerint a mai, számítógépes felnevelő gyerekek is igénylik a régi ünnepek megtartását?*

– Meggyőződésem, hogy a gyerekek lelke nem változik, csak a környezet más, amihez megpróbálnak alkalmazkodni. Annyi biztos, hogy az elmúlt tíz évben az internetnek, a számtalan külső programnak, a koncerteknek, színházi előadásoknak köszönhetően jóval nagyobb lett a gyerekek tudása. A néphagyományok azonban ma is ugyanúgy megmozgatják a fantáziájukat, ezek olyan egyszerű tevékenységek, amelyeket mindenki szívesen elvégez. A szőlőtaposás, a mustkészítés vagy a Luca-búza kihajtása legalább akkora élmény, mint a színvonalasabb interaktív kiállítás a Csodák Palotájában. Ezen nem kell meglepődni, a gyerekekben ugyanis még élen él a természet szeretete, a rácsodálkozás öröme. Nekünk, pedagógusoknak, az a feladatunk, hogy ébren tartsuk ezt az érdeklődést, nyílt szívűséget.

■ *Több mint húsz évvel ezelőtt került a Csermely tagóvodába, hogyan lett önből az „anyaintézmény”, a Városmajori Óvodák vezetője?*

– A szakközépiskola elvégzése után is folyamatosan tanultam, levelező tagozaton elvégeztem a szarvasi Brunsvik Teréz óvóképző főiskolát, majd a fejlesztőpedagógus szakot a Kiss János altábornagy utcai tanítóképzőn, ahol lettem a közgazdasági szakvizsgázó is. Három gyermek boldog

tünk por- és hangfogó cserjéket a Városmajor utcai kerítés mellé. Az udvar rendezését egyébként is szívügyemnek tekintem. Hála az önkormányzat segítségének, az elmúlt években sokat haladtunk előre: a korábban kihasználatlan részüben elkészült egy csúszda-rendszer, kaptunk homokozót és kisvonatot, aminek köszönhetően változatosabb játékokat tudunk biztosítani a gyerekeknek. Nem tettem le arról a tervemről, hogy az óvodához kerüljön az Aczád Ignác utca forgalmától elzárt része. Pokorni Zoltán polgármester is támogatja az ötletet, a megvalósítást azonban nehezíti, hogy a Kós Károly által tervezett épülethez hasonlóan a kerítésünk is műemléki védelem alatt áll, így az áttelepítéshez a Kulturális Örökségvédelmi Hivatal engedélyére is szükség van.

■ *A szomszédos Kós Károly iskola tavaly ünnepelte az épület centenáriusát. Önök is terveznek hasonló programokat?*

– Az óvoda egy évvel később épült, így mi idén ünnepezzük a századik évfordulót, amire változatos programokkal készülünk. Rengeteg jó ötletünk van, ezek megvalósításához azonban szükségünk lenne szponzorok támogatására. Annyi már biztos, hogy lesz egy évkönyvünk, a nagyzenevet pedig június 7-én az óvodában tartjuk meg. A kerti partira és a kísérő programokra visszavárjuk a régi óvodásokat, akiket egy hatalmas közös bográcslósra is meghívunk.

■ *Kevesen mondhatják el magukról, hogy ilyen fiatalon megkapták az Aranykatedra Emlékplakettet.*

– Nagy megtiszteltetés a díj, egy újabb inspiráció, ami még jobb munkára ösztönöz. Az elismerés azonban nem csupán az enyém, ugyanannyira szól mostani kollégáimnak és elődeimnek is.

Mm.



Bálint Beata Aranykatedra Emlékplakettet kapott

FOTÓ: KALMÁR LÁDÁS

Szülői segítség az iskolának



Megújult a lánymosdó a Virányosban

Különböző segítő, adománygyűjtő programokkal járulnak hozzá a Virányos Általános Iskolába járó gyerekek szülei az intézmény saját forrásaiból megvalósuló fejlesztéséhez. Ezt a célt szolgálja a hagyományos egészségnap, amelyen otthon készített ételeket és italokat, illetve gyümölcsöket kínálnak a szülők

az egyik építési vállalkozó apuka teljesen ingyen felújította a földszinti lánymosdót, valamint új öltözőhelyiséget alakított ki az alagsorban. A munkálatok során kicserélték a burkolatokat, modern szanitereket szereltek fel, valamint a gépészetet is modernizálták.

(ám.)

Színes medvék a Zölderdő Óvodában

A népi hagyományokat felelevenítve kiállításokkal, játékos versenyekkel és medvefigyeléssel egybekötött családi programokra hívták az óvodásokat és szüleit a Zölderdő Óvodában. A mackónaphoz kapcsolódva az intézmény lépcsőházi galériájában a gyerekek kifejezetten erre az alkalomra készített munkáiból, rajzokból, festményekből és kispasztikákból rendeztek kiállítást.

Nagy sikert aratott a hagyományos játéktárlat is, amelyen közel száz otthonról hozott, különböző formájú, színű és méretű mackó kapott helyet. Ráadásul ezúttal nem volt érvényes a kiállításokra jellemző „mindent a szemnek, semmit a kéznek” szabály, a gyerekek ugyanis nyugodtan játszhattak a kedves kis figurákkal.

„A mackónap jelentős esemény az óvoda életében, hiszen bemutatja a szülőknek mindazokat az értékeket, amelyek meghatároz-

zák az intézményben folyó nevelőmunkát – mondta Nagyvári Györgyné óvodavezető. – Ezek:

fantáziáját megmozgató szabad játék előtérbe helyezése.” A vezető szerint a februári programso-

„Süteménysütő versenyre hívtuk a családokat, ami már csak azért is izgalmas, mert az óvodába több külföldi gyerek jár, így ilyenkor lehetőség nyílik más nemzetek édességeinek megismerésére. Csupán annyi kikötést tettünk, hogy a mackókra tekintettel a finomságok tartalmazzanak valamennyi mézet. Bár a kóstoló után győztest hirdettünk, nyeremény nem volt, a cukrászmestereknek »be kellett éniük« azzal, hogy a gyerekek pillanatok alatt eltüntették a süteményeket” – mesélte Nagyvári Györgyné.

A Zölderdő óvodái február elején minden évben ellátogatnak a Budakeszi Vadasparkba, hogy megnézzék, kijön-e a medve a barlangjából. Mivel Vackor és Móric, a két mackó ezúttal vígan játszott a napsütésben, úgy tűnik, hamarosan vége a télnek.

Em.



Ezúttal nem kellett annyira vigyázni a „kiállítási tárgyra”

FOTÓ: MARIKÓ MEHÁLY

a természetközpontság, a környezetvédelem, a hagyományok tisztelete, a jeles napok megünneplése, valamint a gyerekek

rozat kiváló alkalom a közösség erősítésére, éppen ezért a családi délutánon a szülők is rendre fontos szerepet kapnak.



XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212

Nyugdíjas Filmklub és Teaház. Kéthetente szerdán 14.00 órától filmvetítés, utána teaház. Február 29. Sült zöld paradicsom. Belépő: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

MOM Filmklub. Kortárs magyarok a MOM Filmklubban. Február 29. 18.30 Apacsok. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Keresek egy embert. Rendhagyó pódiumbeszélgetés **Sándor György** humoristával február 16-án 19.00. A sorozat befejező sándora. Meghívott vendég: Sándor György. A belépés díjtalan.



A budai egyházközségek 13. farsangi bálja február 18-án 19.00–02.00. A bál fővédnöke: dr. Erdő Péter bíboros, Esztergom-budapesti érsek és Tarlós István, Budapest főpolgármestere. Díszvendég: Magyar Katolikus Rádió. A bál az országhatárokon kívül élő magyarok anyanyelvi oktatásügyének támogatására, illetve hazai szervezeteknek gyűjtenekei adományokat. Az előző években a csángó iskolát, a délvidéki, a kárpátaljai, a felvidéki magyar oktatásügyet támogatták a kezdeményezéssel. A szervezők kéri, hogy adományaikkal támogassák a Magyar Katolikus Rádió működését a helyszínen elhelyezett perselybe dobott pénzzel, vagy átutalással az Országos Katolikus Rádió Alapítvány bankszámlaszámára: 11100104-18183674-36000001. A bál jegyek megvásárolhatók a következő plébániák irodáiban ügyeleti időben, hétfőtől péntekig: Szent Anna Plébániatemplom, I., Batthyány tér 7.; Városmajori Jézus Szíve Plébánia, XII., Csaba utca 5.; Szent Imre Ciszterci Egyházközség, XI., Himfy utca 9.

Domi Bábszínház. Piroska és a farkas február 19-én 10.30. Belépő váltható: az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő.

Ósztánc február 19-én 16.00–18.00. A világ népeinek legszebb körtáncából összeállított táncprogram Istenes Emília vezetésével. Partner, előképzettség nem szükséges, minden lépést együtt tanulnak meg. Várják a senior korcsoportokat is. A részvétel ingyenes.

Egészségesen a Hegyvidéken – szabadegyetem február 23-án 18.00. Nőgyógyászati betegségek megelőzése és szűrése. A Hegyvidéki Egészségklub megszűnését követően új prevenciós program-sorozatot indított a Hegyvidéki Önkormányzat. Minden hónap utolsó csütörtökén a Szent János Kórház szakorvosai tartanak előadásokat. A szabadegyetem szervezését kapcsolódik a Hegyvidéki Szűrőszobák Program-sorozatához, hiszen az előadások mindig arról a betegségsorozatról szólnak, amelynek kivizsgálására két nappal később a János kórházban kerül sor. Az előadásokat követően bioélelmiszer-kóstoló várja az érdeklődőket. A belépés díjtalan.

A Magyar Kanizsai Udvari Kamaraszínház előadása február 23-án 19.00. Siposhegyi Péter: Halottak napjától Virágvasárnapig. A

maga nemében egyedülálló, megtörtént eseményekre és egy szabadkai magyar polgár naplójára támaszkodó darab. Jegyár elővételben: 2000 Ft, az előadás napján 2500 Ft, diákjegy 1500 Ft. Jegyek kaphatók a tutijegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény, ami csak a helyszínen érvényesíthető.



Szabadpolc február 24-én 15.00–19.00. Könyvcserere szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvet, és cserélje be a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére! A becserélhető könyvek száma: maximum 10 darab. Csak jó állapotban lévő könyveket fogadnak el. Az akcióban részt vevők ajándék könyvjelzőt kapnak.

Zurgó-Dió gyerektáncház február 24-én 18.00. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Draskóczy Lídia. Betáncoló gyerekeként: 400 Ft.

Zurgó Táncház február 24-én 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, daltanítás. Muzsikál: a Zurgó együttes: Draskóczy Lídia (hegedű), Benke Félix Ágoston (dob), Nagy Bercel (furulya), Németh László (koboz). Táncot tanít: Fülöp Attila. Belépő: 800 Ft, diákjegy 500 Ft. Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu



Társasjáték-találkozó február 25-én 11.00–21.00. Az asztalok ismerős és ismeretlen társasjátékok táblái, kártyák és figurák. A belépés díjtalan.



Budapest Bár: Hoppá február 27-én 19.00. Jegyek válthatók a helyszínen, valamint a www.mom.jegy.hu és a www.jegymester.hu honlapokon. Jegyárak: 3300 Ft, 4300 Ft, 5300 Ft. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény.

R. Strand: Karrier komédia. Bemutatója: a theátrumOM a Beszélő Könyvek Alapítvány közreműködésével március 4-én és 29-én 19.00. Jegyár: 2800 Ft, 2500 Ft, 1800 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény.

Szulák Andrea & Chameleon Jazz Band március 2-án 20.00. A műsor jó pár meglepetést tartogat: hallhatnak majd vadonatúj szerzeményeket a kaméleonok készülő lemezéről, de a dallamos dzsesszjátsszó, lendületes zenekar saját hangszerezését, ismert melódiákat is bemutat. Jegyek válthatók a jegymester.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban. Jegyár: 2900 Ft, 2200 Ft.

Istenes Emília selyemképei a Bajor Gizi-teremben. Látogatható a foglalkozások szünetében. A jelenleg kiállított selyemképek egy része a körtánc inspirációjából fakad. A világ népeinek legszebb körtáncai táncprogram előtt, szerda esténtként 18.00–18.30-ig a művész is a helyszínen tartózkodik. Kapcsolat: istenes.mila@gmail.com, 06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu.

A világ népeinek zenéiből

és legszebb körtáncából felnőtteknek szerdán 18.30–20.30. Partner, előképzettség nem szükséges, minden lépést együtt tanulnak meg. A senior korúakat is várják. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.



Baba-mama klub hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30–11.30. Alakjavitó torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Belépő: 700 Ft/alkalom. Bérlet: 7000 Ft/11 alkalom. Információ: 06/30-973-2331.



Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozások alkalmával meseterfogásokat lehet elsajátítani ahhoz, hogy a mamák és a babák még közelebb kerüljenek egymáshoz, még biztonságesebb viszony alakulhasson ki közöttük. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Előzetes jelentkezést kérnek: 06/30-989-2427.

Beszélő Babakezek babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. Hathetes tanfolyam. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy kommunikálni tudjon babájával jóval azelőtt, hogy beszélni tudna. Megtudhatja, mire gondol a még beszélni nem tudó kisbaba, segíthet neki, hogy világosan közölhesse, mit akar, és mire van szüksége. Jelentkezés: Zentai Katalin, info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu.

Christine designműhelye gyerekeknek szerdán 16.00–17.00. Kreatív barkácsolás gyerekeknek, 4 éves kortól. Különböző anyagok, technikák megismeretése, újrafelhasznált anyagok alkalmazása, környezettudatos szemlélet, kreatív gondolkodás-mód kialakítása a művészet eszközeivel, a vizuális kultúra fejlesztése. Festés, rajzolás, ragasztás, szokatlan alapanyagokból tárgyak, játékok, jelmezek, ékszerek készítése, alkotása. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.



Csillagszemű kedden 16.00–17.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyerekeknek a Timár-módszer alapján. A foglalkozást vezeti: Mayer Orsolya. Információ: 06/30-950-9137.

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján 10.00–13.00. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775.

Draszé Drámajátzó Stúdió vasárnap 14.00–16.00. Színjátsszó tanfolyam középiskolásoknak. A gyermek- és a felnőttkor között van egy időintervallum, amikor kialakul az emberekben, mivé is válnak, ha felnőttek lesznek. Erre az időszakra kínál segítséget a tanfolyam azáltal, hogy a színészmesterség fortélyait nyújt betekintést. A foglalkozást vezeti: Rudas Attila színész-rendező. Információ: 06/70-252-2737.

Elringató babatánc csütörtök délelőtt. Tízhetes kurzus. Speciális koreográfia világzenére, ahol a baba 6 hetes korától (hordozókendőben) és mamája a legszorosabb kapcsolatban együtt mozog. Megfelelő létszámú jelentkező

esetén indul. További információ: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

English gym&fun. Játékos angol 20 hónapos kortól szerdán 10.30–11.15. Egy új ország képzeletbeli világába hívják a gyerekeket, ahol valami különös és furcsa nyelven szólnak hozzájuk, de mivel nagyon szórakoztató, amit látnak, lassan megértik, mit mondanak nekik. A szülők is végig ott maradhatnak a gyerekekkel, a nyugodt és biztonságos háttérrel biztosítva.

English gym&fun ovisoknak: hétfőn 16.30–17.15 kezdő, 17.30–18.15 haladó. Információ: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Etka-jóga csütörtökön 17.30–19.00. Egészség-visszaszerző jóga-torna. Ár: 800 Ft/fő. A foglalkozást vezeti: Tóth Lívia. Információ: 321-2952.

Fakalinka csütörtökön 17.30–18.30 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@freemail.hu.

Grace Mozgásművészeti Stúdió pénteken 16.00–19.00. korosztályon megfelelő csoportbeosztás szerint. 4–5 évesek: balett-gimnasztika, esztétikus testképzés, a helyes testtartás elsajátítása, a mozgás és a zene világának megismerése játékos formában. 6–10 évesek: klasszikusbalett-alapoktatás, balett-gimnasztika, az izmok erősítése, nyújtása, tánckoreográfiák tanulása. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118.

Gyerekjóga óvodásoknak szerdán 17.15–18.00, kisiskolásoknak 18.15–19.00. A jógyagyakorlat egy mesére, történetre épül, amelyben a gyerekek aktív szereplők. Tisztaságukból és életkoruk sajátosságaihoz fűződően könnyedén elvárásolják magukat, és teljes odaadással olvadnak bele az adott szerepekbe. Fejlesztik a gyerekek befogadóképességét, segít a világ érzékelésében, a félelmek, szorongások oldásában, az indulatok, agresszió levezetésének megtanításában, a kapcsolatlevezetésben, illetve a belső világ megteremtésében. Állatokat és növényeket utánozva a jóga gyakorlása élvezetessé válik számukra. Információ: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Hiphop- és moderntánc-tanfolyam kedden 18.00–19.00, csütörtökön 18.00–19.00. A Hegyvidék SE Moderntánc Szakosztálya főképp hiphop és videoclip-dance stílusban tanítja, fejleszt a növendékeket. A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni. További infó: Szöllősy Előd szakosztályvezető, 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

Helen Doron gyerekangol kedden 10.00–11.00. Baby's Best Start (BBS) 6–20 hónapos gyermekek számára. Legyen az angol a gyermek második anyanyelve! Itt az anyukák is tanulnak. 45 perces foglalkozás csak angolul. Csütörtökön 16.20–17.20 English For All Children (EFAC) 6–10 éveseknek. A 45 perces foglalkozásokon a gyerekek elsajátítják az élő beszédet. Mondatokban tanulják a nyelvet magyar szöveg elhangzása nélkül. Információ: Mátrai Zsuzsi, 06/20-367-7222 (12.00–16.00 óráig), Endre Judit, 06/30-313-6822, www.helendoron.com.

Iciri-Piciri tánc szerda délután és csütörtök délelőtt. Tízhetes kurzus. Játékos néptáncoktatás néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításában, miközben átítatódnak a népzene, néptánc hangulatával. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kéri, hogy mindenki vigyen váltópépet! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

UGOCSA KÖNYVTÁR – HÓLABDA ÉS PONTGYÚJTÓ

Játékos szellemi vetélkedősorozatokkal igyekszik népszerűsíteni a könyvet és az olvasást a gyerekek körében az Ugocsa utcai könyvtár.

A több mint egy évtizede elindított Hólabda játék a figyelmes és értő olvasásra helyezi a hangsúlyt. A kifejezetten erre a célra kijelölt polcokon elhelyezett, különböző műfajú és hosszúságú Hólabda-könyvek mindegyike kérdéssorozatokat tartalmaz, amelyekre csak a kötet elolvasását követően lehet válaszolni. Miután ez sikerült, a kikölcsonzott könyv visszakérül a helyére, hogy egy újabb játékos forgathassa. A megfajtasokat folyamatosan értékelik, így a résztvevők nyomán követhetik a verseny állását. Decemberben rendezik a „Játékfinálét”, amelyen valamennyi hólabdát megajándékozzák, míg a legjobb értékes könyvjutalmakkal térhetnek haza. A múlt évben a felsősök között a Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskolába járó Sárközy Zsófia végzett az élen hatvanegy elolvasott könyvvel. A kisebb versenyét az egy esztendő alatt ötvenhat könyv kérdéseire válaszoló Srotis Dominik nyerte.

Folytatódik a könyvtár Pontgyűjtő játéka is, melynek során minden hónapban egy-egy jeles naphoz, évfordulóhoz vagy személyhez kapcsolódó feladányt oldanak meg a gyerekek. Újdonság, hogy az előre megadott oldalakat, például a Wikipédiát, vagy az egyszerűlt.hu-t böngészve az interneten is fel lehet kutatni a helyes válaszokat. Természetesen rendelkezésre áll a könyvtár katalógusa is, amelynek segítségével „hagyományos” módszerekkel is dolgozhatnak a versenyzők. A pontokat érő megoldásokat visszamenőleg is elfogadják, így az sem kerül hátrányba, aki esetleg később csatlakozik. Tavaly Patyi Sámuel rendkívüli eredménnyel, hibátlan teljesítménnyel, valamennyi kérdésre helyes választ adva nyerte meg a vetélkedőt. *M.*

Iciri-Piciri tánc szerda délután. Játékos néptáncoktatás néptáncpedagógus vezetésével, 3 és 6 év közötti gyerekeknek, szülők részvételével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kéri, hogy mindenki vigyen váltópépet! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Jóga-stretching pénteken 11.00–12.00 (minimum 5 fő esetén indul). Az Astanga-jóga és a Graham-tánc alapjaira épülő, az egész testet átmozgató, a légzés egyéni ritmusát követő lazító-nyújtó-relaxáló tréning. Fokozza az ízületek rugalmasságát, javítja az izomtónust, a belső szervek működését, ellazítja és frissíti a testet. Mindenkinél ajánlható kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari moderntánc-koreográfus, Nia White Belt-oktató, thai-geri oktató. Információ, jelentkezés: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

Kamaszhajó. Színházi alkotóműhely gyerekeknek. 6–8 éveseknek kedden 16.00–17.30, szombaton 9.00–10.30. 8–13 éveseknek kedden 17.30–19.00, szombaton 10.30–12.00. Információ: 06/30-447-7986, kamaszhajo@indamail.hu.

Kikötő. Kreatív műhely gyerekeknek pénteken 16.00–16.45 a 6–8 éves, pénteken 17.00–18.00 a 9–13 éves korosztály számára. Egy hónapig érvényes, négy alkalomra szóló bérlet: 4000 Ft. Információ: Bársági Kinga, 06/20-568-8559, bansagi@museum.hu.

Labdás Tücsök Torna szerda délelőtt. Mozgás masszázsterapeuta vezetésével 6 hónapostól 4 éves korig. Saját testlény megélté, kapcsolat a térrel, a közös mozgás öröme. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak. A korlátozott csoportlétszám miatt csak az előzetesen jelentkezők tudják fogadni. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

MOM Rádióklub csütörtökön 18.00–22.00. Elnök: Matzon Jenő (06/30-923-9368).

Mustáng Sporttánc Egyesület hétfő és szerda délután. Akrobatikus rock and roll és showtánc-tanfolyam gyerekeknek 6–16 éves korig. A foglalkozást vezeti: Tóth Bence. Információ: 06/30-483-3020.

Nia kedden 19.00–20.30, pénteken 10.00–11.00 (minimum 5 fő esetén indul). Információ, jelentkezés: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

Nyugdíjas bridszklub hétfőn és pénteken 14.00–18.00. A klub vezetője: Szepesi Józsefné.

Nyugdíjastorna szerdán 8.30–9.30 és 9.30–10.30, pénteken 8.30–9.30. A gerinc melletti izmokat terhelő testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fej-

lesztő torna. Elsősorban kerületi hölgyeknek. A tornára lakcímkártyával történő előzetes bejelentkezés szükséges, kerületi lakosoknak Hegyvidék Kártyával a torna díjtalan. A foglalkozást vezeti: Rátz Péterné kerületi gyógytestnevelő. Belépő: 500 Ft/alkalom, Hegyvidék Kártyával a részvétel ingyenes.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola hétfőn 15.30–20.00, kedden 15.30–18.45 és csütörtökön 15.30–20.00. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Berczik Sára módszere alapján, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, kezdőtől a versenyszintig. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin ritmikugimnasztika-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna ritmikugimnasztika-edző, táncpedagógus. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848. Telefonüyelet: hétköznap 9.00–11.00. iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Óvóka hétfő és szerda délelőtt 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés-táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éven aluli korosztálynak. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@freemail.hu.

Polai Tánciskola. Elsőként Budán, Angyal Andrásal. Ha szeretné igényes, minőségi környezetben, kiváló oktatóktól tanulni, látogasson el a Polai Tánciskolába. Jelentkezni a www.polai.hu oldalon található e-mail címen, illetve telefonszámon lehet. Információ: 06/20-361-6778, 06/30-400-5025, info@polai.hu, www.polai.hu.

Rajz- és festőklub hétfőn és csütörtökön 19.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/óra/fő. Baráti légkörben grafikus foglalkozás gyakorlott szakfő- és festőművésztől irányításával, korhatár nélkül. Információ: 06/30-925-4005 vagy az istvan@creatif.hu e-mail címen.

Sahaja jóga szerdán 18.30–20.30. A Sahaja jóga Shri Mataji Nirmala Devi alapította. A Sahaja jóga szerinti születésünktől kezdve van bennünk képesség, hogy elérjük a lélek, az érzelmek és a szellem egységét, megteremtve a belső békét. Ez a lehető legjobb spirituális energia formájában, alvó állapotban van bennünk. Meditációban ez az energia képes felbújni – ezt már az első alkalommal érezni lehet –, ami új dimenziót nyit a tudatosságunkban. A programok ingyenesek! Információ: Jinda Józsefné, 203-2496, www.sjmeditacio.org.

Szivárvány showtánc kedden 16.30–18.10 (2 turnusban), szerdán 18.30–20.00. Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. A Szivárvány showtánc alkalmas arra, hogy gyerekeknek arra, hogy szabad idejüket kellemesen, baráti

hangulatban és önfeledten töltésük, megtanulják a tánc alapjait, a szabályos testtartásokat, technikákat, forgásokat és egyéb elemeket. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

Tortadekorációs tanfolyam vasárnap 10.00–17.00. Minden érdeklődőt, háziasszonyokat, hobibicukrázókat, szakmabelieket is várnak a kezdő tanfolyamon. Előképzettség nem szükséges. Habzsákos technikák, marcipánvirágok, tortabevonás és sok-sok más egyedi, újszerű dekorációs technika. Információ: www.deszszertmester.hu.

Tücsök-zene hétfő, kedd és péntek délelőttönként, csütörtök délután. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 éves korig. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: biztosságot jelentő szülői háttér mellett bekerülni egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitott, barátságos, kezdeményezővé válását. Amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! További információk: www.tucsokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Tündértánc kedden 16.00–17.00 5–7 éveseknek. Maximum 15 fős csoportban. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kösztölgató, empátiás készséget fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. A résztvevők biztonságos közegben – a testi-lelki jelenlét, a figyelem, a játék, a zene, a mozgás és az érintés segítségével – dolgozhatják át élményeiket. A gyermekeket leginkább érintő érzelmi, lelki témák foglalkozásnak az egyéves tanfolyamon. A tervezett tematikát rugalmasan alakítják a csoportban megjelenő dinamikákhoz. Információ és előzetes bejelentkezés: Cseri Agnes, 06/70-564-1911.

Zumba kedden és csütörtökön 9.00–10.00. A zumba egy egyedi fitnessprogram, amely a latin ritmusokat könnyen követhető táncmozdulatokkal és lépésekkel ötvözi. Szórakoztató, könnyű és hatékony edzésforma, erősíti és formálja a testet. Egyórás tréning alatt körülbelül 600 kalória égethető el, kitűnően fogyaszt, és stresszoldó hatással bír. Óradíj: 900 Ft, az első óra ingyenes. Mindenkit vár Ferenc Szilvia zumbaoktató: 06/30-267-8216, szilviferenc@freemail.hu.

Biopiac szombaton 6.30–12.00.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOSI.HU,
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

Tisztelt Látogatóink! Kérjük, hogy adjuk 1%-át a Virányosi Községi Ház javára szíveskedjenek felajánlani. **Adószámunk: 15512129-2-43.** A felajánlott összeget programjainkra kívánjuk felhasználni. Segítségeteket köszönjük!



APS Stúdió február 17-én 18.00. Készülődés a költészet napjára. Ady-versek a fotográfia nyelvén. Előadó: Erdődi Gábor költő, műfordító. Klubvezető: Abonyi Maya. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Népmesék világa. Február 18. 10.00 Az égig érő fa. Mesemondó lány: Oroszi Orsolya Éva. Utazz velünk Te is a népmesék világába! Mesemondás, kézműves-foglalkozás. Különleges, fából faragott társasjátékok, beszélgetés a szülőkhöz. Közreműködnek: Oroszi Orsolya Éva, a Töredék Színház művésznője, Hófalvi Beáta pszichológus, Süki Aliz drámapedagógus, a Sziluet Műhely játéka. Belépődíj: 800 Ft/fő, családi jegy: 1800 Ft.

Virányosi filmklub. Február 23. 13.00 Mici néni két élete. A belépés ingyenes.



Skandináv klub február 24-én 18.30. **Vikingesek** – az északi tűz. A vikingek megváltoztatták bolygónk képét, majd eltűntek, és csupán a legendák maradtak utánuk. Ötvenperces film a vikingekről, rövid előadás a nagy felfedezésekről. Előadó: P. Szabó József. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes. Klubvezető: Szabó Péter.

Harmonia ifjúsági farsang február 25-én 19.00–23.00. Belépődíj: 1200 Ft. Klubvezető: Székely Attila.

Kertbarát Kör február 28-án 16.30. Újdonságok, különlegességek a zöldségtermesztésben, természeti trükkök. Előadó: dr. Moór Józsefné tudományos kutató. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Új! „Élj 100 évet egészségesen” a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal. Hétfőn 18.00 és szerdán 10.30. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő/alkalom.

Tücsök-zene kedden 16.25–16.55 és 17.00–17.30. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel! Érdeklődni lehet: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járn tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Orszáczky Ildikó (06/30-389-5500).

Fabrika kedden 10.00–11.00. Bábózás, éneklés, kézműves-foglalkozás 2 éves kortól. Vezető: Németh Luca bábművész és Fráter Anna. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom. További információk: 06/20-929-7904.

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 16.30–19.30, szerdán és pénteken 18.15–19.15. Vezető: Máty Krisztina. Kapcsolat: 200-0138, 06/20-946-0848, irdoda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak hétfőn 16.15–17.00 és 17.05–17.50. Beszédcentrikus oktatás 4-8 fős csoportokban, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal. A jelentkezés folyamatos: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.

A Csillagszemű táncgyűjtés foglalkozásai óvodáskortól a professzionális szintig. Szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.00–17.00 kisiskolásoknak (kezdő csoport), 17.00–18.00 kisiskolásoknak (haladó csoport). Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék diszpolgára, Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Társastánc: szombaton 14.00–15.00 kezdő, 15.00–16.00 haladó. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc: vasárnap 14.00–15.00 kezdő, 15.00–17.00 haladó, szombaton 16.00–17.00 összevont standard, 17.00–18.00 összevont latin. Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Klubvezető: Székely Attila.

Ifjúsági sakk-szakkör 6 éves kortól szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 3500 Ft/fél év.

Pilates szerdán 18.00–19.00, majd 30 perc keleti torna. Vezető: Farkas Judit. Információ: 06/30-224-9050. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlettel 10 000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges. A keleti tornát vezeti: Farkas Ilona (06/20-339-3449).

Zumba. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapú lépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő zumbaoktató. Időpont: kedd-csütörtök 10.00–11.00 (kivétel minden hó második keddi napja). Részvételi díj: bérlettel 10 000 Ft/10 alkalom, 1200 Ft/alkalom.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 4000 Ft/4 alkalom, 10 800 Ft/10 alkalom. Nyugdíjasoknak: 1000 Ft/alkalom, 2800 Ft/4 alkalom, 8000 Ft/10 alkalom. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges!

Felnőtt társastánc: vasárnap 19.00–20.00 kezdő, 18.00–19.00 középhaladó, 17.00–18.00 haladó. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. www.harmoniatancklub.hu

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). www.harmoniatancklub.hu

Felnőtt művészeti torna hétfőn, szerdán, pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk (gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok). Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász (06/20-960-6473).



Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával (relax, légzés-technika, vajúdsai helyzetek) és információval (praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz). Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász (06/20-960-6473).

Happy torna stúdió. A Prima torna korhatár nélkül, bármikor elkezdhető tömegsport. Időpontok: hétfőn 8.00, 9.00, 16.00, 17.00, 18.00, kedden, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, szerdán 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: 275-1555. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

Hastáncoktatás szombaton 11.00–12.30 minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezmény. Vezető: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Rajztanoda csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Szülők, nevelők klubja pénteken 17.00–19.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben: dr. Jeager Péter (06/70-331-6367, www.nevelis.info, jeager@freestart.hu). Ingyenes életvezetési tanácsadás, családon belüli konfliktusok, generációs problémák kezelése, pedagógusok részére szakmai, segítő beszélgetés: Németh Csilla (06/20-954-0914). Előzetes jelentkezés szükséges, mindig az adott héten keddi a fenti telefonszámokon vagy e-mailben.

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel minden hónap második keddjé). Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató.

Namasté az autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várja a klub a fiatalokat: kézműesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779).

Alkotók klubja hétfőn 17.30–19.30. Információ, jelentkezés: Süveges Julianna klubvezető, 06/30-393-6443, www.suvegesmuhelygportal.hu. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János.

Ruhavásár minden szombaton 9.00–12.00.

Színházjegy-árusítás minden páros hét szerdáján 15.00–18.00. Bódi Éva: 06/20-213-0479.



Bőrművek. Szalma Ágnes iparművész kiállítása február 28-ig.

A Magyarországi Orvosmunkások Közhazsnéi Egyesületének komolyzenei koncertje február 17-én 19.00. Az est háziasszonya: Kósáné Kertai Daisy Sonja. Műsoron: F. Schubert B-dúr vonónégyes Op. 168, W. A. Mozart: C-dúr (Dissonanzen) vonónégyes K.V. 465. Előadják a Salacz vonónégyes tagjai: Áldor Lili (első hegedű), Isépy Éva (második hegedű), Kolozsvári László (brácsa), Prof. Dr. Salacz György (celló). Belépődíj: 1000 Ft nyugdíjasoknak, gyerekeknek 500 Ft.

Bran-koncert és tánccház február 18-án. 17.00 Táncház, ír táncok kezdőknek és haladóknak tanítással. 19.00 Kedvenc képeink, diáképes előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekek 600 Ft.

Böröndmesék. A Tatabi Színház bábszínházi előadása február 23-án 10.00. Mi lehet egy ütött-kopott böröndben? Ruhák, szalagok, nagypapa otthonyott emlékei, éppen elég holmi egy mese kialakulásához. Közreműködik: Tatabi Zsolt, Tatabi Veronika. Belépő: 800 Ft.

A Rongerics Művelődési Központ Oktatásért Alapítvány előadása február 24-én 18.00. Életlecker címmel folytatódik a két agyféltekés tanult körülmények között a beszélgetésre hívott vendégek között jelen lesznek homeopata gyógyítók és pszichológusok.

Gombás szakör keddenként 18.00–20.00. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576)

és Lukács Zoltán. A 8 előadásból 5 kirándulásból álló sorozatban százelele gombával ismertetik meg a hallgatókat. Fakultatív vizsgalehetőség. Részvételi díj: 15 000 Ft.



Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek szerdánként: 9.00 és 10.00 órától kezdő, 11.00 órától haladó. A foglalkozások kis csoportokban (7-8 fő) folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Saját, hordozható gép is használható. Tandíj: 3000 Ft/tanfolyam.

Baba-mama torna szerdánként 9.30–10.30. Vezető: Frank Pálfi Timea. A baba 6 hetes korától lehet kezdeni. Egy alkalom: 1200 Ft, 6 alkalomra szóló bérlet 6500 Ft.

Hangszervezés Zenetanoda. Moderato (4–6 év). Időpont: péntek 16.00–17.00. Előjelentkezés szükséges. Információ: Nagy Teréz vagy Nagy Mária (a tanoda vezetője), 06/30-936-1713, 06/30-936-2040, info@hangszervezes.com, nagymaria@opera.hu.

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 16.00, kedden 16.00–16.45. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefon: 06/20-549-0893.

Akrobatikus rock and roll pénteken: 15.30–16.15 óvodás csoport, 16.15–18.30 versenyzők. Vezető: Fekete Kinga táncnánár (06/70-424-9423). Részvételi díj: 3800 Ft/hó.



Angol nyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodás angol kedden 16.30, kezdő és haladó óvodás angol csütörtökön 15.30 és 16.30. A Helen Doron Early English az angol nyelv tanulásának egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Babaangol csütörtökön 9.00–12.00 (22–36 hónapos korú gyerekek részére). Előzetes jelentkezés szükséges. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822), www.helendron.hu. Részvételi díj: 9800 Ft/hó.

Csiri-biri torna pénteken 9.30–11.00. A tornán 3 éves korig várják a már járn tudó, izgó-mozgó babákat. Vezető: Orszáczky Ildikó (06/30-389-5500). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu



Ju jitsu szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-617-5982). Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 16.15–17.00 és 17.00–18.00. Oktatás kezdőknek és haladóknak már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész, 06/20-269-2314.

Jazzbalett iskoláskortól csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj heti egy óra részvétellel: 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314).

Művészeti torna szombaton 9.00–17.00. Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól; középhaladó: alsó tagozatosoknak; haladó 1: felső tagozatosoknak; haladó 2: 15–20 éves korig. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Zongorán kísér: Gabora Mária.

E-mail: patakiri@freemail.hu. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvérek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény.



NTC School Buda-pest holland bölcsőde és óvoda. Hétfőn és szerdán 9.00–12.00 bölcsődéseknek, kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Szivárvány Táncszínház show-tánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–18.30. Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Tücsök-zene hétfő délelőttönként folyamatosan. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, www.tucsokzene.hu.

Bujutsu-Kai Këshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi samuráj család hagyatéka, melynek célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen, edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila (06/20-945-3901).

Zumba fitness hétfőn, szerdán, pénteken 11.00–12.00, kedden és csütörtökön 20.00–21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom.

Etka-jóga kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezető: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Ethetich movement class, instruction in English. This is a kind of exercise for women with simple gymnastical and dance elements accompanied by classical piano improvisation. Energizing physical experience, enhances your posture, encourages graceful movement. Classes begin at 12.00 AM on Mondays-Wednesdays-Fridays. Price: 600 HUF per occasion or 4000 HUF per ten occasions. For further information please call Zsuzsanna Lukin on +36/30-434-8204.

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. Vezető: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom.

Egyiptomi hastánc hétfőn 18.30–19.30. Tizenkét éves kortól ajánlott, felső korhatár nélkül. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Tóth Lilla hastáncművész és oktató (06/70-261-5522).

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. Klubvezető: Herczeg Eszter. Klubnapok: február 16. – ismeretterjesztő előadás, február 23. – örökzöld dallamok Komlós Ándrással. Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

B.V.S.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nővődíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Információ: bvsjcokaitk@freemail.hu, www.jokaitk.uw.hu, www.bvsjcokaitancklub.hu, 06/20-213-0604.



Bridzklub szerdán 13.30–18.00. Klubvezető: dr. Kis Géza (395-8907). Tagsági díj: 2000 Ft/fél év. A csoport tagjai a játékok ismerő, profi brizsjátékosok. (Folytatás a 10. oldalon)

A HEGYVIDÉK VÁROSRESZEI

Kissvábhegy

Sorozatunkban a XII. kerület városrészeit mutatjuk be. A Hegyvidéket tizennyolc különböző terület alkotja, ezek története, kialakulása, földrajzi viszonyai számos érdekességet tartogatnak, ami nemcsak a helytörténet szerelmeseit, hanem valamennyi olvasónkat érdekelheti. Képzletbeli sétánk mai útvonala a Kissvábhegyre, a legfiatalabb önálló kerületi városrészebe vezet.

A Kissvábhegyet délről az Istenhegyi út, nyugatról a Pethényi út, északkeletről a Ráth György utca határolja. A legfiatalabb városrészek egyike, 1990-ben lett a Hegyvidék önálló tagja.

RÓMAI KŐKOPORSÓ ÉS HAT 12 FONTOS LÖVEG

A városrész neve a legenda szerint a XVII. századig vezethető vissza, amikor a budai Várat ostromló keresztény hadak az itt állomásozó sváb tüzerek jelére indultak rohamra a török ellen, hogy felszabadítsák Budát. A nevezetes Dülőkeresztelő során, 1847-ben Döbrentey Gábor és társasága a Sváb-hegy nevet adta a területnek, azonban az emberek továbbra is a korábbi Nagy-Sváb-hegyet használták.

Rákosiék 1949–50-ben országsszerte igyekeztek felszámolni a nemzetiségekre tett utalásokat a földrajzi nevekben, így lett a Sváb-hegyből Szabadság-hegy, a Kis-Sváb-hegyből pedig Martinovics-hegy. A névadással Martinovics Ignácnak állítottak

római korból származó, latin feliratos, fedőlap nélküli, csontkolt kőkoporsót találtak, amelyet másodlagosan taposókádnak használhattak a XVII–XVIII. században, mégpedig must lecsapolására. Jelenleg az Aquincumi Múzeumban őrzik.

A városrésznél jelentős szerep jutott Buda 1849. május 16-a és 20-a közötti visszafoglalási kísérletében. Itt állították fel azt a hat darab 12 fontos löveget, amellyel az Esztergomi-rondellát és a szomszédos nyugati várfalat lőtték. A győztes rohamra csak május 21-én kerülhetett sor. Görgey Artúr távcsovón figyelte az eseményeket a mai Svábhegyen lévő főhadiszállásáról. Valószínűsíthető, hogy Kovács J. honvéd – akinek síremléke a Pethényi úton áll – a kissvábhegyi állások és a főhadiszállás közötti futárszolgálat teljesítése közben vesztette életét.

„MEGLEPŐ HATÁST KELTŐ KIS VÁROS KELETKEZETT”

A terület évszázadokon át kopár hegy volt, oldalán szőlőültetvényeket gondoztak. Benépesülése a XIX. század végén kezdődött meg, amikor – főleg a középosztálybeli polgárok – előszeretettel építkeztek ide, mivel közel esett a városhoz, és gyönyörű kilátás nyílt a hegyoldalról. A legnagyobb építkezési hullám 1910 és 1913 között volt, amikor a Ráth György utca mentén számos önálló villából felépült a „bírák és ügyészek telepe”.

A házak többségét a neves építész, Árkay Aladár tervezte. Valamennyi épület egyedi külsejű, éppen ahogy a megrendelő szerette volna, mégis összhangot teremt köztük, hogy Árkay egységesen az akkor virágzó szecessziós építészeti stílusban álmodta meg őket. 1913-ban a Magyar Építőművészet című lap hasábjain így ír erről: „...a Kis-Svábhegy déli lejtőjén, ott, ahol egy esztendővel ezelőtt még járhatatlan dülövel ezelt meg járhatatlan dülövel választották el a Kékgolyó-utakat a város lakott részétől, néhány hónap alatt festői csoportosítású, színes változatosságával meglepő hatást keltő kis város keletkezett, makadámossal utakkal, vízvezetékekkel, csatornázással, villamos és gázvilágítással. Augusztus óta be is népesedett ez a mese módjára



Kilátás a Kissvábhegyre és Budapestre az 1930-as években

keletkezett gyönyörű kis kottage-telep, amelyben egyelőre 40 épület hirdeti a fővárosi lakáskérdés egyik megoldásának kitünően sikerült és mindenképpen utánzásra méltó módját.”

A „bírák és ügyészek telepe” nem csupán otthon nyújtott az igazságszolgáltatásban dolgozó tisztviselőknek, hanem emléket is állított kiemelkedő alakjai számára. Számos utca ugyanis híres jogtudósok nevét őrzi. Így például Ráth György (1828–1905) jogász, ítéltáblai tanácselnök nevét, Csemegei Károlyét (1826–1899), aki a Magyar Jogászegylet megalapítója, a magyar büntetőtörvénykönyvek tervezeteinek kidolgozója volt, vagy éppen Karap Ferencét (1820–1906), aki a budapesti ítéltábla tanácselnökévé tevékenykedett. A sor pedig folytatódhat Daruváry Alajossal, Székács Ferencel, Tóth Lőrincel.

A Gaál József út 21.-ben 1926-ban nyitotta meg kapuit hazánk első Waldorf-pedagógiai módszerre épülő iskolája, amelyet Nagy Emilné dr. Göllner Mária működtetett. A magánintézmény Kissvábhegyi Iskolaként is ismert volt, azonban mindössze nyolc évig indított csoportokat.

Működését Nagyné férje tette lehetővé, aki díjmentesen felajánlotta oktatási célra úszmedencés villájukat, és fizette a különböző járulékokat, adókat is. A kapuk azonban 1933-ban bezárultak, mivel a német pedagógusoknak vissza kellett térniük Németországba. Göllner Mária egy ideig még maga tanította a gyerekeket a házban és a kertben, illetve a második világháborút követően megjelentetett néhány könyvet a Waldorf-pedagógiával kapcsol-

atban, ám ezt az irányzatot a kommunizmus nem ismerte el, és tiltotta is.

AZ UTOLSÓ PILLANATBAN MEGMENTETT HEGYTETŐ

A második világháború a Kissvábhegy életére is jelentős hatással bírt. Míg látható a hegytetőn az a lebetonozott rész, ahonnan szép kilátás nyílt Budapestre – és egy légvédelmi ágyú állomáshelye volt. Mostanra a katonákkal együtt a panoráma is eltűnt, s ezzel a hegytető elvesztette a háromszögelési hálózatban játszott fontos szerepét. Meghatározó pontja volt ugyanis a főváros geodéziai felméréseinek,

kodik minderről a Kissvábhegy tetején.

A 70-es évekre a városrész nagya már sűrűn beépült, a hegytetőt is csak az utolsó pillanatban sikerült megmenteni. Parkerdőt létesítettek 1978-ban, ritka és védett fajtájú növényekkel ültették be. Előfordul itt a többi között leánykőkörcs, hegyi árvalányhaj és tarka nőszirm is. Meg kell említeni azokat a kristálybarlangokat is, amelyekre a bányaművelés során bukkantak. A bányafal két barlangot és több repedést is tartalmaz, melyek méteres hosszúságú kristályüregeket rejtnek.

A városrésztől utcát is elneveztek: már az 1970-es térképeken olvashatunk Kissvábhegyi útról a Gaál József út alsó szakaszának és az idecsatlakozó Pethényi út felső szakaszának neveként. Hivatalosan 1902-től hívják Kissvábhegyi útnak a Gaál József út 23.-tól a Trencsényi utca 1.-ig tartó szakaszt, amely 1993-ban kapta vissza a nevét, mivel '53-tól ezt a részt is Gaál József útnak nevezték.

A Kissvábhegy történelmi és természeti értékeinek megőrzéséért működik 1990 óta a Kissvábhegyi Egyesület. E szervezeti munkájának, valamint a természetvédelmi övezet kialakításának köszönhetően remélhetőleg még hosszú ideig megőrzhető a kicsi, ám annál kedvesebb kerületrésze.

Balázs Attila



Villa a „bírák és ügyészek telepén”

A központi részét alkotó, 258 méter magas hegy ma természetvédelmi terület, egykor külszíni fejtésű bánya működött itt. Igen gazdag ásványi kincsekben, a hegy fő tömegét alkotó mészkőre márga, agyag és lösz települt, a mélyben pedig különböző kristályok alakultak ki.

emléket, akit 1795-ben a közeli Vérmezőn végeztek ki társával együtt, sírhelyüket pedig a Kissvábhegy tövében, a Kút-völgyi út elején találták meg.

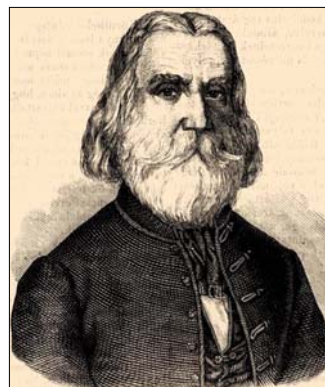
A Kissvábhegy területe nem bővelkedik régészeti leletekben. Az Istenhegyi út 32.-vel szemben 1951. szeptember 12-én egy

Tíz nyelven beszélt, száz évig élt

A Németvölgyben húzódik egy alig néhány házból álló kis utca, amely Brassai Sámuel nevét viseli. A névadó Erdély szülőtte volt, nagy hírű tudós, tíz nyelven beszélt, tíz tudományágat művelt, és tíz évtizedet élt.

Brassai Sámuel 1797-ben született Erdélyben, Torockó városában, édesapja tanító volt és unitárius papként szolgált. Sámuel a kolozsvári unitárius kollégiumba íratott, ahol felfigyelt a fiú sokféle tudományághoz való vonzódására, a többi között a nyelv-, a zene- és a természettudomány iránt.

Édesapja korán meghalt, így Brassai Sámuel nem mehetett egyetemre, el kellett tartania édesanyját. Házitanítói munkát vállalt főúri családoknál, majd Wesselényi Miklós bízta meg könyvtára rendezésével. Tudására és sokirányú jártasságára hamar felfigyeltek az idősebb korszakhoz tartozók is, akik már ekkor hangzottak, hogy Magyarországon kevés olyan polihisztor él, mint Brassai Sámuel.



Valódi polihisztor volt

va reformokat dolgozott ki, tanácsokat írt.

Azonban nem kizárólag a szellem ápolására helyezte hang-

súlyt. Diákjait kirándulni vitte Erdély különböző tájaira, télen kocsisólyáni tanította őket. Mindössze negyvenkét éves volt, amikor 1839-ben a Magyar Tudományos Akadémia a levelező tagjává választotta.

Az 1848. március 15-i események őt sem hagyták hidegen, megszervezte a kolozsvári Nemzetőrséget, amelynek hadnagya lett. Az ifjúsághoz intézett szavai valóságos forradalmat indítottak el Kolozsváron is. Beszédének egy részlete így hangzott: „Jegyezze meg, uraim, hogy a szabadság zászlóját elsősorban mindenütt a fiatalok ragadták meg és hordozta körül. Remélem, hogy önök miatt sem kell megszégyellnünk magunkat!”

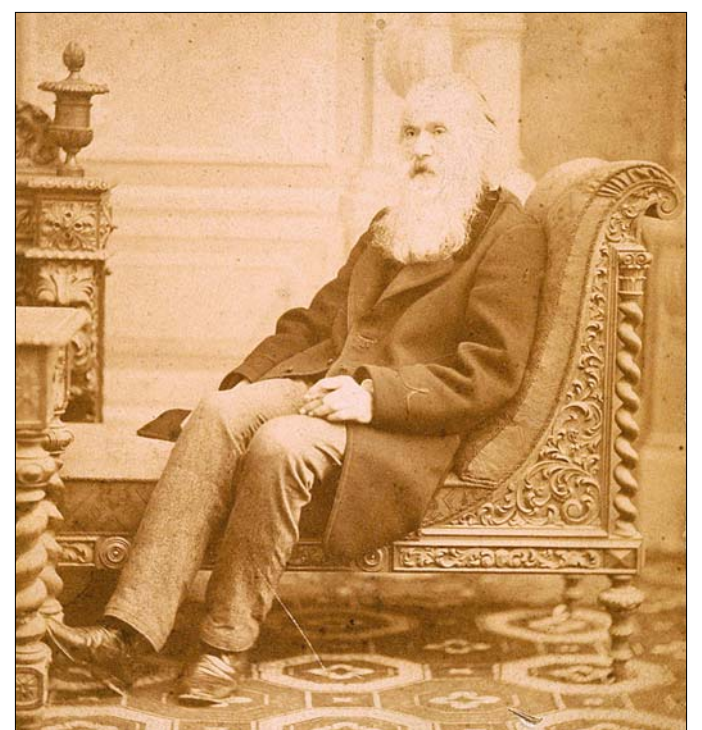
1848 őszén a Magyar Királyi Honvéd Ludovika Akadémia tanára lett, a szabadságharc bukása után bujdosni kényszerült, csak baráti segítséggel tudott Magyarországon maradni. Erdélyi főnemesek 1859-ben megalapították az Erdélyi Múzeumot, és nem volt számukra kérdés, hogy Brassai Sámuelt kérik fel ennek vezetésére. A művelődési intézmény élén állva mélyedhetett el igazán a botanikában, munkássága eredményeképpen létrejött

a híres kolozsvári botanikus kert. Ő szerződtette az állattár kialakításához a fiatal Herman Ottót.

Ekkorra már szinte elhalmozták hazai és nemzetközi kiutentésekkel, elismerésekkel. Mindez azonban nem érdekelte, inkább tankönyvek írására fordította a figyelmét. Csak akkor vált meg a múzeum vezetésétől, amikor professzori állást kínáltak neki a Kolozsvári Tudományegyetemen. Bárány József így kérte fel őt: „Kedves Brassai, válasszon tantárgyat!” A matematikát választotta, amit később szanszkrit nyelvvel és nyelvbölcseleti előadásokkal egészített ki.

Egy német kolléga szóvá tette, hogy doktori cím nélkül lett egyetemi tanár. Brassai szó nélkül vette a kabátját, és meg sem állt Berlinig, ahol jelentkezett doktori vizsgára. Amikor feltették neki a kérdést, hogy miből szeretne doktorálni, azt felelte: „Amiből az uraknak tetszik!”

A tanítás mellett alapítványt hozott létre a szegény sorsú diákok megsegítésére, valamint szerkesztette A természet, a Nyelvőr és a Figyelő című folyóiratokat. Kikapcsolódásként orosz nyelvből fordított novellákat, Mózes könyvét pedig héberből ültette át magyarra.



Brassai Sámuel öregkorára magányos maradt

Egyedül a család nem fért bele színes életébe, magányos maradt öregkorára. Otthon töltött óráiban szívesen játszott zongorán, egy-egy hangverseny kedvéért akár külföldre is elutazott. Nyugdíjazását követően is folyamatosan dolgozott. Századik születésnapján a király, a kormány, a világ számos akadé-

miája, tanítványai üdvözölték, Gárdonyi Géza verset is írt a nagy alkalomból.

Nem sokkal ezt követően hunyt el, Kolozsváron, a Házsongárdi temetőben helyezték örök nyugalomra. Budapestten egyedül a hegyvidéki kis utca állít neki emléket 1912 óta.

B. A.

MOME: fotótárlat és játékpályázat

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) négy hónapos fotográfia-tanfolyamán a résztvevők képessé válhattak a „képpel fogalmazás” alapjainak elsajátítására, amire későbbi szakmai fejlődésüket alapozhatják. Az ott készült munkákból válogatás nyílt a Barabás Villában.

A Hegyvidéki Önkormányzat már eddig is sok közös programot szervezett az egyetemmel, ezek közül talán a ZebraFest kampányra emlékeznek a legtöbben – emelte ki a megnyitón Váci János alpolgármester. Mint mondta, a jelenlegi gazdasági helyzetben az egyetemnek is nagy szüksége van bevételre hozó rendezvényekre, programokra. „Jó a hallgatóknak is, mert tanulhatnak és így profitálhatnak belőle, s nem utolsósorban jó nekünk, laikusoknak is, mert megtudtuk: van tizenhat olyan ember, aki már tudja, hogyan kell jól fotózni.” Ez főleg mostanában fontos nagyon, amikor a világháló közösségi oldalain milliószámra látni környezet-szennyezéssel felérő képeket – fogalmazott az alpolgármester, aki szerint „jó érzés olyan emberekkel találkozni, akiknek analóg gépeik vannak, és tudják is, hogyan kell használni azokat”.

Közel harminc éve folyik fotóiskolák az egyetemen – mesélte Szalontay Ábel, a MOME fotográfia-képzési programjának vezetője. „Fontosnak érezzük, hogy az egyetemi szellemi munka ne rekedjen meg az intézmény falai között, hanem minél nagyobb publicitást kapjon – tette hozzá. – A tanfolyam megszervezésével szeretnék volna elérni, hogy mások is résztüljenek ezekből a szellemi, esztétikai, szakmai élményekből.”

A megnyitót végén Szalontay Ábel okleveleket adott át a tanfolyamon végző diákoknak. A képek február 17-ig tekinthetők meg a Barabás Villában (XII., Városmajor utca 44.).

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem az Országos Főépítészeti Iroda támogatásával egyedülálló országos játéktérvezési, játéktérvezési pályázatot hirdet.

A pályázat címe (1359 cm³ – Agyalj rajta!) nem véletlen, hiszen ez a szám éppen az emberi agy térfogata, egyben a pályázatra beadandó játéktárgyak maximális mérete. Emellett okostelefonra és táblagépre tervezett játékszof-



Kiss Erzsébet fotója

vekkal is lehet pályázni – még nem publikált, kreatív, logikai, készségfejlesztő játékokkal. Egy pályázó több tervet is benyújthat. A kiírók olyan terveket várnak, amelyek mindennapi életünk részévé válhatnak, könnyen hordozhatók és sorozatgyártásra alkalmasak.

A pályaművek értékelését több fordulóban szakmai zsűri végzi, amelynek elnöke Rubik Ernő építész. A fődíj bruttó 2 millió forint, továbbá kiosztanak két különdíjat, bruttó 400-400 ezer forintot.

A pályázat regisztrációs határideje: 2012. február 17. A beadás módja: a regisztracio@momeline.hu címre. A tervleadás határideje: 2012. március 19. A részletes pályázati kiírás megtekinthető a www.mome.hu oldalon. További információk: 1359cm3@momeline.hu.

(A.)

Bajor Gizi-ereklyék a hivatali vitrinekben



Hatvanéves a Bajor Gizi Színműzeum. A Stromfeld Aurél úti művelődési intézmény tiszteletére február 10-én kiállítás nyílt a polgármesteri hivatalban. A névadó legendás színésznő használati tárgyaiból, színpadi kellekeiből, illetve ereklyéiből – Kleopátra-fejdisz, dohányzóasztal, fésű, hajkefe, tűkör – mutatnak be a közönség számára eddig nem látott darabokat.

Fonti Krisztina alpolgármester köszöntőjében elmondta, azért éppen e napot választották, mert ekkor, a művésznő máig tisztázatlan halálának első évfordulóján nyitotta meg kapuit a Színműzeum. „Gobbli Hilda már Bajor Gizi halálának éjsza-

káján elhatározta, hogy létrehozza az intézményt, megőrizve a színésznő tárgyait, bútorait, otthonát – idézte fel a hat évtizeddel ezelőtt történeteket Fonti Krisztina. – Egy esztendővel később már fogadta is a látogatókat, és az átépítés, korszerűsítés éveit leszámítva azóta is folyamatosan emléket állít nemcsak Bajor Gizinek, de tematikus rendezvényeivel, kiállításával színésztörténetek hosszú során.”

Vajda Tamás színháztörténész arra hívta fel a figyelmet, hogy ne csak a legendát lássuk, ha Bajor Gizi emlékeit nézzük. Hagyatékában ott a

magánember és a színész is, e kettő esetében sem elválasztható egymástól. Különösen azért fontos ez, mert ismerünk róla történeteket, adatokat, tényeket, fotókat, képeket, de játékaról nincs egyetlen rögzített felvétel sem, így csak a pályatársak és a még élő rajongók elmeséléseiből alkothatunk képet arról, milyen volt a színpadon. Vajda Tamás a művésznő szavait idézte, mit is gondolt Bajor Gizi a színeszetről: „Ha én elhiszem azt, amit mondok, csinállok, elhiszi a közönség is.”

AI.

Karrier komédia a MOM színpadán

Új előadással várja a hegyvidéki közönséget a MOM Kulturális Központ színháza, a Márton András művészeti vezetésével működő TheátrumOM: Richard Strand Karrier komédiáját láthatjuk március 4-én és március 29-én. A produkció a Száguldó Orfeum darabja. A két felvonásos előadásról Bodrogi Attila színművésszel, a MOM színházról pedig Hambuch Gerdával, a kulturális intézmény vezetőjével beszélgettünk.

■ *Amikor telefonon megbeszéljük, hogy egy Nagyenyed utcai üzletben találkozunk, bevalom, kicsit elbizonytalanodtam, jó számot hívtam-e, mit értettem félre, különösen amikor azt mondta, áruért kell mennie.*

– Semmit – kezdte a beszélgetést nevetve Bodrogi Attila színművész, a Karrier komédia szereplője. – Mindkettőt csinálom, és nagyon élvezem is. Több futó darabban játszom most, a győri társulatnak állandó vendégművésze vagyok, mégis nekünk, színészeknek is egyre kevesebb a munkánk, a sárga csekket viszont be kell fizetni. Mivel a cégnek, amelynek a termékeit árusítjuk, több mint tíz éve én készítem a reklámfilmjei magyar változatát, szinte adta magát a lehetőség, hogy valami egészen újba kezdjek, és mivel hegyvidéki vagyok, magától értetődött, hogy itt nyissunk boltot, ahol eddig nem volt ilyen.

■ *Mindez kicsit még idézi is azt a világot, amit a Karrier komédiából ismerhet meg – vagy fel – a néző: a pénz uralmát.*

– Igen, az a fajta kiszolgáltatottságot mind ismerjük, amit akár a jövedelemszerzés kényesére, akár a hatalmi pozícióért harcoló főnökök idéznek elő. A darabban is látható multik olyan munkáltatói stílust vezettek be nálunk is, ami kihát már más munkaterületekre, akár a televíziós műsorok készítésére is.

■ *Egyszer Zenthe Ferenc állítólag azt mondta, hogy két veszőly leleskelhet egy kezdő színészre: ha hívják egy sorozatba játszani, és ha nem.*

– Ehhez, persze, sorozat is kell. A Tenkes kapitánya és a

Bors például ilyen volt, sőt még a Szomszédok is, de a ma futókban szinte mindegy, hogy szólal meg.

■ *Véletlen, hogy négy olyan művész játékát láthatjuk a Karrier komédiában, akit tévésorozatokban ismerhetett meg a közönség? Ön például mindkét kereskedelmi csatorna napi sorozatában feltűnt már, az egyikben Sággy Tamás is állandó szereplő, Ivancsics Ilonát generációk ismerték meg a Szomszédokból...*

– ... és Incze József is játszott hasonlóban, de nem hiszem, hogy ez választási szempont volt. A Vidám Színpadon kezdtem a pályámat, azóta számos vígjátékban, operettben, musicalben

nagyon egyszerűen össze lehet rakni jól bevált panelekből. De ahhoz igazi tehetség kell, hogy egy igényes két felvonásos darabot megírjon valaki.

■ *És megrendezzen, vagy eljátszon...*

– Ahhoz is.

■ *Ahogy beszél róla, érezhető, hogy nagyon szereti ezt a darabot.*



A szereplők: Ivancsics Ilona, Bodrogi Attila, Incze József és Sággy Tamás

szerepeltem már, ezért is örültem nagyon, amikor Márton András rendező a darabba hívott. Egyébként mindannyian Budán vagy Buda környékén lakunk, a feladatunknak tekintjük, hogy Budának is legyen igazi színháza.

■ *Igaz, amit mondanak, hogy a könnyű műfaj valójában igen nehéz?*

– Igen, igaz. A Karrier komédia egy kortárs amerikai darab, nemcsak nevetett, de nagyon el is gondolkodtat, és ehhez nem elég az olcsó humor. Tudja, akciófilmet, vagy kórházasorozat

helyen bemutattuk már, és mindenütt jól fogadták. Nemrégiben például Komlón, a valaha bányászattól élt városban is, pedig, ha minden igaz, ott még multik sincsenek – csak emberi kapcsolatok, beosztott-főnök viszonyok.

■ *Reméljük, a hegyvidéki közönség is szeretni fogja.*

– Reméljük! Nagyon örülök, hogy itt is előadjuk, mert korábban mindig értetlenül álltam az előtt, hogy itt ez a gyönyörű, nagy kerület, magas kulturális nivóval, még sincs színháza. Aztán szerencsére a régi igény, a le-

hetőség és a szándék találkozott, és létrehozta a TheátrumOM-ot.

◇

■ *Ősszel debütált a MOM Színház, Karinthy két egyfelvonásosával várta a hegyvidéki közönséget. Milyen sikerrel? – kérdeztük Hambuch Gerdától, a MOM Kulturális Központ vezetőjétől.*

– A premierre megtelt a nézőtér, és a következő előadások is sikeresek voltak. A darab- és színésztársaság egyaránt telitalálatnak bizonyult egy színházi évad beindításához. Szervezői szempontból nagy meglepéssel nyugtáztuk, mekkora érdeklődés kíséri a közös kezdeményezést, hiszen igen nehéz Budán színhá-

ba csábítani az embereket. Le kell bontani a fejükben azt a berögződést, hogy színházba járni csak Pesten lehet. A TheátrumOM elindításával szeretnénk bebizonyítani, hogy igenis van létjogosultsága a kezdeményezésünknek.

■ *Mi a véleménye az embereknek arról, hogy befogadó színházként is működik a MOM?*

– Esetünkben kicsit többről van szó, hiszen egyfajta színházszakmai műhelymunkáról is beszélhetünk. A TheátrumOM kevesebb ugyan, mint egy hagyományos kőszínházi működés, de több, mint befogadó színház, hiszen Márton András művészeti vezetőként a maga által kialakított szakmai koncepció szerint állít össze egy évadot.

■ *Menyire várja a közönség az új darabot?*

– Szikrázó humor és kacagást ígér Márton András rendező. Szeretnénk kedvezni a Hegyvidéken élő polgároknak azzal, hogy az előadásokra a Hegyvidék Kártyával rendelkezőknek tízszázalékos engedményt adunk, de érdemes érdeklődni a csoportos kedvezményekről is. Szervezőként azt remélem, hogy erre az előadásra is megtelik a színházterem.

Antal Ildikó

Nyolc év, hét kiállítás, hatvan festmény

Gesler Zsuzsa új műfajt teremtett a festészetben. A magát kortárs naiv festőnek tartó művésznő, aki több mint harminc éve él a Hegyvidéken, az egész életét vászonra, fára, vagy éppen falra festette. Tette mindezt különböző előtanulmányok nélkül, oly módon, mint amikor egy nagy koncert végén az együttesek tagjai spontán módon összeállnak, hogy próba és gyakorlás nélkül, szabadon muzsikáljanak, mintegy a saját örömeikre és persze a közönség elbűvölésére. Valódi „örömfestészt” ez, a maga rögtönzött életérzésével, tiszta és őszinte világlátásával.

A Hegyvidék egyik kis utcájában sétálva mesziről feltűnik a Gesler-villa. A lilás árnyalatú homlokzatot ravasz megbújó seccók díszítik, ám az „igazi” nagy mű csak akkor tárul a szem elé, ha az eldugott kerten át a ház háta mögé sétálunk, és felpillantunk a teraszra. A hatalmas, nyolcszor négy méteres secco szinte a teljes hátsó homlokzatot beborítja. A vad

ornamentikában összefonódó indák és levelek között magyar és keleti szimbólumok, görög vázák, sok-sok figurális elem és egy rejtélyes kapu csábítanak felfedezésre. Lépjünk hát be rajta!

„Egészen véletlenül lettem festő – kezd a nem mindennapi



Gesler Zsuzsa, azaz Kezs, az örömfestő

történetbe Gesler Zsuzsa, azaz Kezs (Kiss Erzsébet Zsuzsa). – Nyolc évvel ezelőtt Tuniszban jártam, ahol megláttam egy csempere festett kaput, ami nagyon megfogott. Megvettem, hazahoztam, majd hosszasan tanulmányozva azt mondtam: ezt én is meg tudom festeni! A házunk falán volt egy rész,

ahol lejött a vakolat, és arra gondoltam, kipróbálom, képes vagyok-e rá, hogy valamit megfessek úgy, hogy az jól is nézzen ki. Az első virágos-cserpes motívum annyira jól sikerült, hogy végül még több helyen levertem a falat, és a villa elkezdett lassan kivirágosodni. Soha semmit nem rajzolok elő, így volt ez már az első seccónál, a Titkok kapujánál is. Az érzéseimet és a meséimet festem meg. Mielőtt az ecsetet a kezembe venném, belül, a lelki szememmel már az egész művet látom, hogyan is fog kinézni. Nagy felelősség ez, ugyanakkor végtelen szabadság; hatalmas örömezés, hogy amit kigondolok, azt meg is tudom csinálni.” Gesler Zsuzsa a festményeiben nemcsak az egész életét örökítette meg, de a nemrégiben történt szeméremtétjének is művészi emléket állított.

Körtvélyes Éva, az Elite magazin főszerkesztője, aki szintén a közelben lakik, azonnal felfedezte a különleges falfestményeket, és pár héttel később bemutatta azokat a lapban, majd az első kiállítás sem sokat váratott magára. A seccókat ugyanis a komputergrafikák követték, majd pasztell- és akrilképek egész sora.

„Az első kiállításom Varnus Xavér kavézójában volt, akivel véletlenül, egy ünnepségen ismerkedtem meg – meséli Kezs. – A tárlatra meghívtam a Duna Televízió Kikötő című műsorának stábját, de már előzőleg szerepeltem a Kultúrházban is, az MI-en, így egyik pillanatról a másikra országos ismertségre tettem szert. Azóta sem múlt el úgy év, hogy ne lett volna legalább egy kiállításom, tavaly már kettő is. Most lesz négy esztendeje, hogy felkérték a Falk-ART kiállításra, ahová egy fapadot festtettem ki, és szintén ekkor volt az első, igen sikeres MOM-béli szereplésem is, ahová már nemcsak grafikákat, de a seccóim fotóit, rövidfilmeket, akvarell- és akrilképeket is vittem, összesen harmincat.”

Kezs, bár magáról azt állítja, hogy lassan fest, nyolc év alatt több mint nyolcvan képet készített, amiből több mint hatvanat állítottak ki eddig. Legutóbb a Jókai Klubban találkozhattunk vele, legközelebb pedig júniusban a belvárosi Bálint Zsidó Közösségi Házban várja a művészetbarátokat.

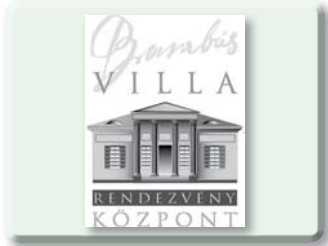
Ny. N.

(Folytatás a 7. oldalról)

Színházjegy-árusítás minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Bódi Éva: 06/20-213-0479.

LÍVIA VILLA
XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284

A fény városa. Abonyi Maya és Bock Pál fotókiállítás február 25-ig.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 201-6607
EMAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Moholy-Nagy Művészeti Egyetem fotográfia-tanfolyamának kiállítása. A kiállítás anyagát a MOME által meghirdetett négy hónapos fotográfia-tanfolyamon készült munkákból válogatták össze. Megtekinthető: február 17-ig. Információ: 201-6607. Nyitva: hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00.

Irodalmi est március 21-én 18.30. Takaró Mihály sorozata a nyugatosokról. Ady Endre költészet. Az előadás után a közönség egy pohár bor mellett beszélgethet az előadóval.

Ismeretlen ismerősök. Kondor Katalin beszélgetős sorozatának folytatása március 28-án 18.30. Az újságíró Tokodi Ilona operaénekesssel beszélget.

Szabad egy táncra? Tiborcz Zsuzsa társastáncanfolyama kezdőknek és haladóknak hétfőnként 19.00–21.00. Információ: 06/30-952-0740, 06/20-984-5875.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501

Helytörténeti esték február 28-án 17.30. Szilágyi Tibor: Golfpálya panorámával. A Széchenyi-hegyi golfpálya története.



Célegyenesben a Hegyvidék – a terület sporttörténetét bemutató kiállítás. A belépés díjmentes. Csoportoknak előzetes bejelentkezés szükséges. Nyitva tartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.
TELEFON: 201-6607
EMAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

EMLÉK-TÉR-2012. Hommage á Erdélyi Etelka és Kudász Emese. A Magyar Vízfestők Társasága kiállításának megnyitója február 28-án

18.00. Megnyitja: P. Szabó Ernő művészettörténész. Megtekinthető: március 14-ig, kedden, csütörtökön és pénteken 10.00–18.00. Bővebb információk: 201-6607.

Festőkurzus felnőtteknek. Jó hangulatban, jó társaságban, nagymesterek műveinek másolása közben megtanulhat akrilfestéssel és szénrel bánni. Hétfőnként 17.00–19.30. Ár: alkalmanként 2000 Ft, vagy négy alkalom 6500 Ft. Érdeklődés: Makovecz Anna 06/20-573-9339 vagy anna.makovecz@yahoo.com.



GALÉRIA 12
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
A XII. kerület HUNGART Ősz-télen kiállításainak kiállítása. Berzy Katalin keramikumművész, Polgár Ildikó keramikumművész, Árendás József grafikusművész. Nyitva: február 18-ig, naponta 10.00–20.00 (vasárnap zárva).



Szabad műterem a Városmajorban. Rajz, festés korhatár nélkül. Felvételi előkészítő művészeti egyetemre, grafika, fotó, videó, animáció szakokra készülőknek. Kreatív tervezési feladatok, számítógépes programismeretek. Személyes, szakszerű konzultáció, portfólió-összeállítás. A hét minden napján 14.00–20.00-ig. Cím: XII., Hajnóczy József utca 13. Információ: Bun Zsófia, 06/30-617-6765; János Anna, 06/30-316-1311.

BAJOR GIZI SZÍNHÉLYMŰZEUM
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
Básti-Csákányi: két név – négy színész: Básti Lajos, Csákányi László, Básti Juli és Csákányi Eszter. Látogatható: március 18-ig. Nyitva: csütörtök–vasárnap 14.00–18.00.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509, KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Az öregedés művészete – előadás február 20-án 14.00. Előadó: Konta Fanni.

Asztrológiai előadás február 21-én 18.00.

Japán képeslapok. A Götz Saxophone Quartet koncertje február 22-én 17.00. Közreműködik: Illésfalvi Edit (hegedű).

Hegyvidéki Bélyeggyűjtő Kör találkozója február 24-én 14.00–16.00.

Nyugdíjas pedagógusok találkozója február 27-én 14.00–16.00.

Családepítő Klub találkozója február 27-én 19.00–21.00.
Szebényi Ildikó: Legyen időm! című kötetének bemutatója február 28-án 18.00. Közreműködik: Császár Angéla, Faludi Márton költő, a zongoránál Szebényi Dániel Kálmán.

Az aromaterápia. Természetgyógyászati előadás február 29-én 17.00. Előadó: Mészárosné Simon Zsuzsanna természetgyógyász.

Teaházi terefere minden hétfőn 10.00–12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett. Február 20.: hamvazószerda, böjti szokások. Február 27.: régi magyar filmek klubja.

Ugrifüles torna. Preventív mozgásfejlesztés óvodásoknak minden hétfőn és csütörtökön 17.15–18.15. Jelentkezés, érdeklődés: Pocsaji Andrea, 06/30-384-7770.

Totyogó torna. Játékos mozgásfejlesztés 1–3 éveseknek minden kedden 9.00–11.00. Jelentkezés, érdeklődés: 06/20-770-4327.

MOM-nyugdíjasok találkozója minden kedden 14.00–18.00. Részvétel tagoknak. Érdeklődni lehet telefonon: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473; Tarsoly Imréné, 323-5312, 06/70-455-5684.

Süssünk, süssünk valamit! Közös süteménykészítés, kóstolás, teázás minden szerdán 10.00–12.00. A legfinomabb sütemény készítő jutalomban részesülnek.

Élj 100 évet egészségesen! 3-1-2 meridián torna minden hétfőn 9.00–10.00 és csütörtökön 11.00–12.00. Csak kényelmes ruházat, cipő szükséges!

Néptáncoktatás, tánc- és népdaltanítás, népviselet megismerése kéthetente csütörtökönként 16.00–17.00. Táncot oktatnak: Rév Juli és Rév Dávid, a Csillagszemű táncgyűttes táncosai. A részvétel ingyenes.

Szupernagyi népdalkör kéthetente csütörtökönként 13.00–15.30. Énekzenekar: Bucsa Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Kézműves-foglalkozás sok játékkal kisgyermeknek minden pénteken 16.00–18.00.

Rikassy Barbara és Gubik József táncoktatása felnőtteknek minden pénteken 19.00–21.00. Jelentkezés és érdeklődés a helyszínen.

Kézimunka-varrőkör kéthetente csütörtökönként (legközelebb február 23-án) 13.00–14.30.

Gyógytorna felnőtteknek páros héten hétfőnként 16.00, páratlan héten hétfőnként 8.00. Jelentkezés és érdeklődés a helyszínen.

VÁROSMAJORI GARDEN ÉTTEREM SZÍNHÁZ GARDEN CAFÉ&LOUNGE
XII., SZAMOS UTCA 2/B

A Városmajori Garden Étterem Színház előadásai. Február 19. 10.30 Tintaló Társulás: Nem akarok többé boszorkány lenni! Február 26. 10.30 Bonbon Matiné. Információ: www.bonbonmatine.hu. Részletes program és bővebb információ: http://szabadter.hu/gardenszinhas. Jegyvásárlás kezelési költség nélkül online: www.szabadter.jegy.hu, személyesen a Szabad Tér Jegyirodában (VI., Nagymező utca 68.) és a helyszínen. Asztalfoglalás és jegyrendelés telefonon: 301-0147.



Utazás Karinthy körül címmel irodalmi teadélután-sorozat indult havonta egyszer, vasárnap. A beszélgetések apropóját a Kossuth Kiadó Karinthy Frigyes-sorozatának frissen megjelenő kötetei adják. Időpontok: március 18., április 15., május 13. 17.00. Jegyár: 1200 Ft, diák- és nyugdíjas kedvezményrel 600 Ft. Jegyvásá-

rlás kezelési költség nélkül online: www.szabadter.jegy.hu, személyesen a Szabad Tér Jegyirodában (VI., Nagymező utca 68.) és a helyszínen. Asztalfoglalás és jegyrendelés telefonon: 301-0147. További információk és részletes program: www.szabadter.hu/gardenszinhas.

Művészeti Szabadegyetem a Konok-Hetey Művészeti Alapítvány szervezésében keddenként 18.00. Helyszín: Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, nagy előadó (XII., Zugligeti út 9–25.). Február 28. 18.00 Breuer Marcel–Dr. Ernyey Gyula egyetemi tanár, MOME. Március 6. 18.00 Hetey Katalin–N. Mészáros Júlia művészettörténész, Városi Művészeti Múzeum, Győr. Jegyek és bérletek a helyszínen kaphatók. Felnőttjegy: 1000 Ft, diákjegy 500 Ft. Felnőtt összbérlét: 16 000 Ft, diák összbérlét 8000 Ft. Bérlet egy-egy kurzusra is váltható (10 alkalom): felnőtt 8000 Ft, diák 4000 Ft. muveszeti.szabadegyetem@gmail.com

Házasságépítő Klub indul a Svábhegyi Református Gyülekezet szervezésében. Négy előadásból álló sorozat egyedül állóknak, együtt járóknak, jegyeseknek és házasoknak a Református Házasság- és Családsegítő Szolgálat munkatársainak vezetésével a Svábhegyi Református Templomban (XII., Felhő utca 10.). A részvétel ingyenes, és nem jár semmilyen elkötelezettséggel. Február 19. 17.00 Családi örökségeink – mi lenne, ha összeházasodnának a szülein? Március 25. 17.00 Konfliktuskezelés – hogyan veszekedjünk és hogyan ne? Április 22. 17.00 Szeretnyelvünk – „hogyan mondjam el neked, amit nem lehet?” Május 20. 17.00 Nemi szerepeink megváltozása – hagyományos vagy partneri házasság?

A Solti György Zeneiskola Művésztanári hangversenye február 22-én 18.30 a Solti György Zeneiskolában (XII., Maros utca 54/b).

Nagy Enikő XII. kerületi brácsaművész hangversenye DLA (Doctor Liberalium Artium) február 24-én 19.00 a régi Zeneakadémián (VI., Vörösmarty utca 35.). A belépés díjtalan.

Az Életkór és a Holdvilág Műhely nyílt napot tart február 25-én 9.00 óráig. A programok – kismamajoga, orvosi tanácsadások, előadások, beszélgetések, játékos-énekes foglalkozások, szülősművészet műhelybemutatók stb. – ingyenesek, adományokat elfogadnak a szervezők. Részletes információk: www.holdvilag.com, www.eletkor.hu. Cím: XII., Hertelendy utca 1/b I. emelet 14. (14-es kapucsengő).

Liszt Ferenc személyisége. Dr. Szilágyi András könyvét ismertetik február 26-án és március 11-én 16.00 óráig, beszélgetéssel, zenehallgatással egybekötve, a Városmajori Jézus Szíve Plébánia szervezésében. Helyszín: a városmajori templomtorony földszinti könyvtárterme.

A nők szolgálata az egyházban. A Keresztény Értelmisségi Fórum következő előadása február 27-én 18.30. Előadó: dr. Varga Gyöngyi, az Evangélikus Hittudó-

mányi Egyetem docense. Helyszín: Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség (XII., Kékgolyó utca 17.).



Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét szerdáján 9.30–10.00 és 10.15–10.45, illetve a Galaxy Családi Napköziben (XII., Trencsényi utca 10.) minden hét pénteken 10.00. Információ: Márczi Anna, 06/70-282-5094, www.ringato.hu. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 3500 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 800 Ft/család.

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A mozgások és az egyensúly-érzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácskinta, libikóká) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörsz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámia-klub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, kedden, szerdán, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 14.00–15.30 és 16.00–17.30. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferencz Zsuzsa Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.



Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoporthoz, ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyereknevelési gondokról a témában jártas nevelési és életvezetési tanácsadókkal, és megoszthatja problémáit a többi anyukával. A gyerekeket animátorok várják érdekes programokkal a helyszínen. Az első csoporttalálkozón a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: 06/20-777-1003. www.szakertoszulok.com

Kreatív festőklub a Városmajorban. Korhatár nélkül, családias környezetben, anyaghasználattal, Végheő Klára festőművész vezetésével. Óradíj: gyerekeknek 1000 Ft, felnőtteknek 1200 Ft. Telefon: 355-5605 vagy 06/20-823-0176. www.festoklub.blog.hu, www.vegheoseoklara.hu

Bentlakásos drogterápiás otthon Budapesttől 35 km-re. Azok számára, akik szabadulni szeretnének drogfüggőségükből. www.drogterapia.hu

Drog- és alkoholproblémával küzdő fiataloknak nyújt ingyenes segítséget az MRE Választási Misszió Drogkonzultációs Iroda Budapestben, a Széll Kálmán tér mellett. Telefon: 224-0122. Web: www.valaszturoda.hu.

Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek és uraknak, 19.00–20.00 uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



Shuhari Dojo Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jóga, Manó tánc, Dance for Fun, kondi tréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdánként Nikken egészségnap, Japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

Frissítő, örömmel végeztető labdajáték a Mediball irodában dolgozók részére. Oktatás és edzés: szerdánként 17.00–18.00-ig a Sportmax Hegyvidék földszinti különterében. Az első óra ingyenes, utána 1000 Ft/óra. Hegyvidék Kártyával engedmény. Információ: mediball.tan@gmail.com.

Kölyökjudo a Sportmax Hegyvidékben. Minden hétfőn és szerdán 18.00–19.00-ig játékos judoedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során játékos formában sajátítják el a judo alaptéchnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve a gyerekek fegyelmességét és mozgáskoordinációs képességeit. Tagdíjak: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, rajcsanyiai@hotmail.com.



Élet a válasz után – kiscsoportos beszélgetős délutáni mediátorok vezetésével a válsási krízis feldolgozásáról. A foglalkozásokon szó lesz a társ elvesztéséről, a stressz leküzdéséről, az önismeret fontosságáról, a gyermekek helyzetéről, az új kapcsolatokról. Bővebben a www.monterosahaz.hu oldalon, a Rózsaház programjánál.

Teremtő női erőink – egy napos tréningek nőknek, az önismeret jegyében. Amivel foglalkozunk: nőképünk feltárása, szerepkonfliktusaink kezelése, pozitív megerősödésünk lehetőségei, teremtő erőink működtetése, rejtett tartalékaink feltérképezése. Bővebben a www.monterosahaz.hu oldalon, a Gondolák programjánál.



MINDEN ESTE ÉLŐZENE A TRÓFEA GRILL ÉTTEREMBEN (MARGIT HÍD BUDAI HÍDFŐ)

Ajándék torta ünnepi alkalmakra (születésnap, névnap, ballagás, évforduló).
Szombat-vasárnap frissen facsart grapefruit és narancslé.
Családi akció! Hétfőn és ünnepnap a gyermekeknek 12 éves korig ingyenes.
Klimatizált étterem! További akciók a www.trofeagrill.eu/margit oldalon.

1027 Budapest, Margit körút 2.

Asztalfoglalás: 06-1-438-9090, 06-20-999-7708



www.trofeagrill.eu

Gyors téli tésták

PENNE TÜZES BOLOGNAIVAL
Megtisztítunk és felkarikázunk egy csomónyi újhagymát – egy evőkanálnyit félreteszünk a ké-

szeforraljuk. Egy kevés cukorral még ízesebbé varázsoljuk. Közben kifőzünk 30 deka penne-, vagyis tollhegýtészta



A bolognai pennén bármilyen sajt jól mutat

sőbbi díszítés miatt. Ezután 2 gerezd fokhagymát finomra aprítunk, és a kés fokával csaknem pépesre nyomjuk. Apró kockákra vágunk 2 közepes szál, megtisztított sárgarépát, majd megmosunk és hosszában elnyeddelünk 40 deka gombát. Felhevítünk 4-5 evőkanálnyit olajt, rászórjuk az összes zöldséget, néhány percig pirítjuk, és meghintjük 1 kiskanál erős piros-paprikával. Amint megpirultak a zöldségek, kiemeljük a serpenyőből, félretesszük egy tálba, és melegen tartjuk.

A visszamaradt zsiradékon 65 deka (fele marha, fele sertés) darált húst lepirítunk egyszégesen morzsálékos állagúra, majd hozzáadjuk a félretett zöldségeket. Kibontunk egy 7 dekás sürtített paradicsomkonzervet, ráöntjük a húsos-zöldséges ragura, és alaposan összekeverjük. Egy deci vízzel lazítunk a sűrűségén, újból átkeverjük, enyhén sózzuk, borsozzuk, és 15 percig lassan ösz-

enyhén sós, lobogva forró vízben, felpuhára, 15 perc alatt. Leszűrjük, lecsöpögtetjük, de nem öblítjük le hideg vízzel, hanem zöldséges-hú-



Széles metélt: könnyű, száraz fehérborral kísérjük!

sos mártással megpakolva tálaljuk, kb. 3 deka reszelt parmezán sajtjal meghintve (bármilyen más reszelhető sajtjal is kitűnő), a tetején a félretett újhagymakarikákkal. Könnyű, száraz rosé illik hozzá.

SZÉLES METÉLT DIÓONTTEL

Tápláló, rusztikus étel a téli fagyok idejére. Először az öntetet készítjük el: megmelegítünk 4 evőkanál olívaolajt egy serpenyőben, és megpirítunk benne 1 karéj fehér kenyeret, apró kockákra felvágva. Ha kész, a kockákat szűrőpapírral kiemeljük a zsiradékból egy papírtörőre.

Ugyanebben az olajban arany barnára pirítunk 3 gerezd vékony szeletekre szelt fokhagymát, valamint 10 deka apróra vágdosott dióbelet. Mindkettőt arany barnára pirítjuk, gondosan kevergetve, de zsiradék nélkül, nehogy megégjen! Hozzáadjuk 1 üveg hámozott paradicsomkonzervet (40 deka) és 1 kiskanál száraz cheryt. Lassú tűzön, óvatosan kevergetve, kb. 10-15 perc után besűrűsödik a mártás. Visszatesszük bele a kenyérbéleket, majd botmixerrel pürésítjük, és sózzuk, borsozzuk kedvünkre.

Közben enyhén sós, lobogva forró vízben felpuhára főzünk 40

Szívrabló és pompás vaníliás Bálint-napra

Bálint napján, február 14-én a név latin eredetű, Valentint is ünnepezzük, főleg az angol nyelvű országokban. Szokás ilyenkor, hogy ismerősök-ismeretlenek – akár az utcán is – virággal ajándékozzák meg egymást. Kedves jelenség, bár valószínűleg a virágkereskedők ügyes ötletéről van szó.

A falvakban Bálint napján a gazda megkerüli a földjét, abban a hitben, hogy ezzel elriasztja a tolvajokat. A gazdasszony pedig úgy tartja, ez a nap „jó a tyúkültetéshez”.

Virág és tyúk helyett mi ezúttal két remek étel receptjét ajánlunk olvasóinknak.

LAZACKRÉMES SZÍVRABLÓ

Az elbűvölés és varázslat mégiscsak olyasmí, aminek megéléséért semmi nem lehet drága. Mindezt csak azért jegyezzük meg, mert ennek a Valentin-napi szendvicseknek a lazac az alapanyaga.

A formás kis üvegekben kapható, 5 dekányi, „sózott, tört lazac olajban” elnevezésű félig-meddig konzerv az egyik legjutányosabb árú árú a választékból. Az ingyencsészt kikaparjuk egy mélyebb tálba, hozzáadjuk 2 mokkáskanál őrölt fehérborsot, 2 darab (10-10 deka) tömlős füstölt krémsajtot, és összekeverjük, villával áttörjük egészen krémszerűvé. A hozzáadott 2 evőkanálnyi száraz fehérbor (helyettesíthető 2 evőkanálnyi frissen kifacsart citromlével) csak fokozza a szendvicsek pikáns ízét, lazább állagát. Igazán könnyedé és habossá atrol a fél deci tejszíntől válhat, amit még hozzáadjunk, és felverünk kissé elektromos (vagy kézi) habverővel.



Lazackrémes szendvics: igazi szívrabló!

Toast- vagy szendvicskenyereket szeletelünk fel, és szív alakú kiszűrővel kiszabunk legalább 6-8 szeletet. Egészen enyhén megpirítjuk, és bőségesen megkenjük a lazacos-sajtos krémmel. Tálaláskor a „szíves” falatokat friss fejessaláta-levelekkel kibélelt tálba illesztjük, feldíszítjük egy-egy elfelezett, lecsöpögtetett gyöngyhagymával és egy szelet uborkával. Mindkettő lehet savanyított is. Egy korty száraz pezsgő elmaradhatatlan mellőlük!

POMPÁS VALENTIN-VANÍLIÁS

A tasakon található használati utasítás szerint főzzük meg egy csomag vaníliás pudingport fél liter tejben 10 deka cukorral. Kevergetés közben, amint forni kezd, szórhatunk bele 1 evőkanál darált diót vagy mákot. Bármelyiket is választjuk, mindkettő kellemes „meglepetése” lesz a már megszokott pudingnak. Öblítsünk ki hideg vízzel egy szív alakú for-

mát, és tegyük minél hidegebb helyre, majd (ha már nem forró a puding) 1 óra hosszára a hűtőszekrénybe, hogy kellően megdermedjen.

Amíg a puding hűl, oldjunk fel 1 csomag (1,2 deka) piros tortaszélet, és egy edényben keverjük hozzá 2 lesimított evőkanál cukorhoz. Állandó keverés közben, egészen kis lángon, apránként adagoljunk hozzá 2,5 deci vizet vagy gyümölcslevet. Lassan, forrásig főzzük fel, ügyelve arra, hogy csomómentes legyen a massa.

Ezután húzzuk le a tűzről, kevergetés nélkül hagyjuk állni, hogy kissé besűrűsödjön. Mivel a felülete elég gyorsan megszilár-



Mélyhűtött málnával még jobb a vaníliás

dul, öntsük körbe egy mutatós tányéron, és a megdermesztett pudingot borítsuk a közepére. Mélyhűtött és szobahőmérsékleten felengedett málnával vagy szederrel még fokozhatjuk a pompás puding élvezetét.

Járay Mari

Szépségsziget a Zugligetben



módot. A szépségvágyó hölgyek egyre gyakrabban kéri a kúrakezeléseket, ilyenkor a különböző gépi kezeléseket magas hatóanyag-kombinációjú alapanyagokkal hétről hétre váltakozva alkalmazom, így biztosítom a teljes arc-bőr megújulását, ami látványos eredményt hoz a hölgyek megjelenésében.

■ A kozmetikai készítmények folyamatosan bővülő palettáján mik azok az újdonságok, amelyeket a szépségvágyók figyelmébe ajánlana?

– A holland Lanéche és a spanyol Skeyndor cégek kiemelkedő minőségű termékeit használom, ezekből mindig a bőrtípusnak legmegfelelőbb készítményeket választom ki a kezeléskor. Újdonságoknak számítanak a Botox-hatású, a növényi ösjeszt, valamint a mélyhámlasszós és fehérítő kezelések, illetve azok a tömény orvosi sterilizációs hatóanyagok, amelyeket az úgynevezett mezoterápiás, azaz a mikroinjekciós, illetve dermarolleres kezeléseknél lehet alkalmazni. A nálam elérhető kezelésekről és a kozmetikai szolgáltatásaimról a témával foglalkozó honlapomon, a www.kutassykrisztina.com oldalon található szövegebb

körü tájékoztatást az érdeklődők. A csábosabb pillantásokra vágyó hölgyek számára örömteli hír, hogy a régebről ismert tincses műszempillák hatását már saját szempilláinkkal is el lehet érni, az új növesztőszérumunkkal ugyanis akár másfél-kétszeresére is növelhető a pillák hossza. Vendégeimnek az otthoni ápolásban, a megfelelő minőségű nappali, éjszakai krémek, lemosók kiválasztásában is segítséget tudok nyújtani. Nem elég ugyanis a kozmetikában havonta egyszer-kétszer megkapni az ápolást, ha otthon nem társul hozzá optimális kiegészítés – a rosszul megválasztott krémek sok esetben csak rontanak a bőrünk állapotán. A kozmetikában használt termékek otthoni szépségápolási családjai a www.beautyonline.hu címen elérhető webshopomban is kaphatók.

■ Az ön specialitása a sminktetoválás, amellyel hogyan tartó sminktetovázást tartó vendégei arcára. Mit érdemes tudni erről az eljárásról?

– A sminktetoválás óriási előnye, hogy kényelmet és tartósságot ad, nem kenődik el, nem kell reggel és este a sminkeléssel foglalkozni. Sokan tartanak

nak a sminktetoválástól, de ha jó helyen, jó szakember készíti el, akkor a végeredmény a fotón is látható sminkelt hatású tetoválás. Én 2004-ben sajátítottam el a sminktetoválást, nagyon jó tanáraink voltak, és azóta is folyamatosan képezem magam, több magyar, holland, illetve amerikai oktatótól is sokat tanultam a hazai és külföldi továbbképzéseken. Sminktetoválással lényegében bármilyen forma kialakítható az arcon. Lehet szemöldököt formálni satíros és szárazos technikával egyaránt – ez utóbbi lényege, hogy az eredeti szemöldökszálak dőlési irányának megfelelően tetovált szálakat sűrítjük a meglévő szemöldököt, így az összhatás természetes lesz. A szájtetoválásnál kontúr vagy rúzsos hatású, fél vagy teljes satír készíthető; a szem kihangsúlyozására pedig „szempilla-sűrítést” alkalmazhatok (ilyenkor csak a szempilla tövébe kerül a pigment, kitöltve a szálak közötti üres részt), illetve szóba jöhet a különleges, füstös hatású szemhéjtetoválás és a szemhéjkontúrozás is. Szinte a legtöbb helyen a szemtetoválás vékonyabb kontúrozással készül, nálam viszont, az egyéni igényeknek megfelelően, a vastagabb, sminkelt hatás is elérhető. A sminktetoválás élettartama néhány év, de az – mivel a növényi alapú pigmentek a hagyományos tetoválásokhoz képest a bőr kevésbé mély rétegeibe kerülnek – idővel tompul, felszívódik, tehát van mód a mindenkori felrészítésre. A témáról részletesebb leírás, továbbá fotók a www.sminktetovalascentrum.hu honlapomon található.

■ Betegségek, balesetek, műtétek következtében kialakult esztétikai hibákat is ki lehet javítani tetoválással?

– Számos esetben igen. Például a mellbimbó és udvara az eredeti színben

rekonstruálható az emlőeltávolítást követő helyreállított plasztikai műtét után, vagy abban az esetben, amikor a mellbimbó udvara pigmenthiányos. A pigment hiányát más testrészekben is lehet pótolni. A műtéti hegek szintén korrigálhatók, míg az ajakhasadékkal (nyúlászájjal) születetteknek a természetes szájformát adhatjuk vissza. A szőrzet elvesztése esetén, akár onkológiai kezeléseket követően is, a szőrzeteltávolítás kiválóan lehet palástolni orvosi tetoválással. Pótolható a szemöldök, szempilla látványa, a fejbőrön pedig eltüntethető a foltokban kihullott haj helye. Fontos tudni, hogy a tetoválással nem lehet betegségeket kezelni, ám az esztétikai megújulás sok esetben a betegség okozta lelki sérüléseket is be tudja gyógyítani. Az orvosi tetoválásokkal kapcsolatban a www.orvositetovalasok.hu honlapomon olvasható bővebb tájékoztatás.

Kutassy Krisztina Kosmetika
Cím: 1121 Budapest, Zugligeti út 60.
Telefon: +36 70 450 2319
E-mail: kutassy.krisztina@gmail.com
Web: www.cosmetica.hu

AJÁNDÉKOZOTT SZÉPSÉGET!

Szeretné megkapni kedvesét, családtagját, ismerősét, kollégáját? Rendelje meg online vagy személyesen a Kutassy Krisztina Kosmetika ajándéktalványát! Ezután többet nem okoz problémát az ajándékozás, csak zsebebe be a megajándékozott Nő elismerő pillantását!



Zugliget legbarátságosabb zugát alakította ki Kutassy Krisztina a szépségvágyók számára – kozmetikájában a legmodernebb bőrápolási kezeléseket mellett különleges sminkeket is kérhetnek a vendégek. A sminktetoválás és az orvosi tetoválás specialitása a kozmetikus mesternek, aki interjúnkban kihangsúlyozta: az esztétikai megújulás rendszerint lelki felüdüléssel jár együtt.

■ Aki először lép be a Zugligeti Klinika épületében kialakított Kutassy Krisztina Kosmetikába, az egyedi, otthonos és izléseken modern berendezés láttán azonnal érezheti, hogy nem egy átlagos helyre érkezett. Az enteriőr tükrözi a kínálatot?

– Teljes mértékben, hiszen a szolgáltatásaimat is az egyediség, a személyre szabottság, valamint a legkorszerűbb kozmetikai eljárások alkalmazása jellemzi. Nálam nem „futószalagon” zajlanak a kezeléseket: egyszerre csak egy vendéggel foglalkozom, akinek igényeihez igazodva próbálom a legjobb hatóanyagot és gépi kezelést biztosítani. Az első találkozáskor felmérem a bőr állapotát, majd javaslatot teszek az aktuális kezelésekre. A hagyományos kezelése-

ket a legmodernebb elektrokozmetikai eljárásokkal tudom kiegészíteni, hogy a legjobb eredményt érhessem el a hölgyek bőrén, megjelenésének formában tartásához.

■ Miféle elektrokozmetikai vívmányok alkalmazására van lehetőség?

– Kozmetikámban az Ionto-Comed legkorszerűbb elektrokozmetikai gépeit használom a különböző bőrtípusok professzionális kezelésére. A mikrodermabrázió az egyik legnépszerűbb kezelési technika, használatával simább, ráncatlan, feszebb bőrfelületet kapunk. Kedvelt a hidrodermabráziós kezelés is, ami a mikrodermabrázió továbbfejlesztése: a vízpermet elporlasztásának köszönhetően hidratálódik a bőr, és csökken a ráncok mélysége, illetve a kezelt felület azonnal üdőbb, feszebb és simább lesz. A legújabb, egyben a leglátványosabb kezelési fajta az LDM ultrahang. Az LDM kiválóan alkalmas bőrfeszítésre, bőrfiatalításra, a kötőszövet stimulációjára, valamint az aknék, ráncok, hegek foltok kezelésére, már egy alkalommal is hosszán tartó hatást érünk el. Hatóanyagok kezeléseket egybekötve a vendégeim 90%-a kedveli ezt a kezelési



FOGSORRÖGZÍTÉS 2012

Rögzíttesse fogsorát MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

A Mini Dental Implant (MDI) több évtizedes tapasztalattal rendelkező amerikai rendszer a fogprotézisek rögzítésére:

- minimális és egyszeri beavatkozás
- kedvező ár és azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogsor
- akár a régi protézis felhasználásával is
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja több mint 20 év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com



3M ESPE

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig, Kedd szünnap.



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

A helyi érték

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
201-22-04, htv@hegyvidektv.hu
www.hegyvidektv.hu

Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN
19.30	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	RÁKÉRDEZÜNK	KULTÚRPONT	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	EGÉSZSÉGŐR	CSEREBERE	HEGYVIDÉKI KÖRKÉP	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	DUETT / ÍROTT HEGYVIDÉK	DUETT / ÍROTT HEGYVIDÉK
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Kommentár nélkül, Kultúrpoint, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezünk, Írott Hegyvidék, Egészségőr, Együtt, Hegymenet, Apraja-nagyja.

KIEMELT MŰSORAINK:

02. 14. HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Együttműködés a Magyar Máltai Szeretetszolgálat és az önkormányzat között a hajléktalanellátásban.
02. 15. HEGYVIDÉKI KÖRKÉP: Bemutatkoznak a kerületi iskolák.
02. 15. HEGYVIDÉKI TRÉNER: „Fitt leszel, ha itt leszel” – a Sportmaxban.
02. 20. ÜTKÖZŐ: Beszélgetés dr. Vincze Gézával, a pénzügyi bizottság elnökével.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Terjed az influenza

Európa egyre több országát sújtja influenzajárvány – adta hírül az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat a hivatalos Facebook-oldalán. Mint írták, a megelőző héthez képest most már nemcsak Spanyolországban és Olaszországban, hanem Belgiumban is kiterjedt járványok alakultak ki, és hat helyett már tíz ország jelentette, hogy az új esetek előfordulási gyakorisága átlépte a járványküszöböt. A bizonyítottan influenza okozta megbetegedések közel 96 százaléka az influenza „A” vírus felelős, a többi esetben az influenza „B” vírus kóroki szerepét igazolták.

Az Országos Epidemiológiai Központ legutóbbi jelentésében arról számolt be, hogy Magyarországon az 5. héten közel 12 ezren fordultak orvoshoz influenzaszzerű tünetekkel – 13,5 százalékkal többben, mint a megelőző héten. A legtöbb beteget Pest, Békés, Heves és Zala megyében regisztrálták.

Az adatok szerint a betegek 43 százaléka 15–34 éves fiatal felnőtt, míg 23 százaléka a 35–59 évesek korcsoportjába tartozik, a betegség tehát továbbra is a felnőtt korosztályt érinti leginkább. A betegek csaknem negyede 14 éven aluli gyermek, míg a 60 éven felüliek aránya alig több mint kilenc százalék volt február első hetében.

Nyílt nap az izotóplaborban

A korábbi hónapokban megemelkedett a jódizotóp-sugárzás a csillebéri Izotóp Intézet Kft. gyártóbázisánál, a hatóságok közlése szerint azonban a bőven az egészségügyi határérték alatt maradó radioaktív jód-131-es izotóp került ki a légtérbe. Ennek

és milyen körülmények között működik az atomreaktor és az izotóplabor Csillebércen, s kérdéseiket személyesen feltehetik a két intézmény vezetőinek, munkatársainak. A látogatáson bárki részt vehet, aki elmúlt tizennégy éves.



Február 25-én megnyílnak a kapuk az érdeklődők előtt

ellenére sokakban aggodalmat keltett az eset, hiszen rávilágított arra, nem vagyunk pontosan tisztában azzal, milyen tevékenység zajlik a lakóhelyünkhöz közeli gyártóbázison, és ha valóban veszélyhelyzet állna elő, mi lenne a teendőnk.

Ezekre a kérdésekre segít választ találni a kerületben működő civil szervezet, az Élettér Segítő Szolgálat, amely február 25-én, szombaton délelőtt 11 órától nyílt napot szervez a KFKI területére. Tolmár Klára, a szervezet vezetője lapunknak elmondta: a résztvevők a saját szemükkel győződhetnek meg arról, hogyan

A biztonsági előírásokra való tekintettel a részvételhez előzetes bejelentkezés szükséges a bármikor hívható 274-5662-es telefonszámon, a 06-30-974-8564-es mobilszámon vagy az elletter.s.sz@gmail.com e-mail címen (a személyi adatok – név, születési dátum, anyja neve, lakcím, személyi igazolvány száma – feltüntetésével). Találkozó február 25-én 11 órakor a KFKI főbejárataánál, a 21-es busz végállomása mellett (XII., Konkoly-Thege Miklós út 29–33.). Senki ne feledje otthon a személyi igazolványát!

Sikeres véradó nap

A Magyar Vöröskeresztrel és a Hunniareg Pedagógiai Intézettel együttműködve első alkalommal szervezett véradást az Arany János Gimnázium és Általános Iskola. A programon megjelent ötvenhárom önkéntes közül végül harminckető adott vért.

A kiegyensúlyozott hazai vérellátáshoz évente szükséges mintegy 430 ezer egység vér biztosítása érdekében folyamatosan önkéntes véradó napokat szervez a Magyar Vöröskereszt és az Országos Vérellátó Szolgálat. Minden véradás három betegen segíthet, a levett vérből vörösvérsejt-koncentrátum, plazmakészítmény és vérelemző-koncentrátum készül, amit a gyógyszergyártásban is felhasználnak. Az orvosi beavatkozások közül a transfúziót igénylő kezelések, valamint a műtétek során lehet szükség vérré.

A véradás a megelőzésben, a betegségek felderítésében is komoly szerepet játszik, hiszen a levett vért komoly szűrővizsgálatoknak vetik alá. Kötelező teszt a HIV, a hepatitisz-B és -C, valamint a szifilisz kimutatása, illetve a vércsoport-meghatározás. Ha az

eredmények rosszak, arról levélben értesítik a véradót.

A nők évente négyszer, a férfiak ötször adhatnak alkalmanként 4,5 deciliter teljes vért, két véradás között minimum nyolc hétnek kell eltelnie, a folyamat általában 30-

hesség alatt és szülés után egy éven belül, herpesz követően szintén négy héttel, antibiotikus kúra után harminc napig, valamint allergiagyógyszer szedése közben. Kezelt vérnyomásbetegséggel, ha a pillanatnyi érték jó, és erről a helyszí-



45 percet vesz igénybe. Véradáson csak 18 éven felüliek vehetnek részt, a minimális testsúly ötven kiló. A donor nem szenvedhet súlyos, vagy fertőző betegségben (idetartozik az egyszerű nátha és az influenza is).

Nem lehet vért adni foghúzás és gyökérkezelés után négy héttel, ter-

nen dolgozó orvos meggyőződött, szabad vért adni.

Az Arany János iskolában zajló véradásnál külön öröm volt, hogy sokan eljöttek a gimnázium már nagykorú tanulói közül is. Ez azért fontos, mert ők jelentik az ország véradó utánpótlását.

Em.

BlackSheep
fénymásolószalon

Színes fénymásolás, Tervrajznyomtatás

nyomtatás: 40 Ft-tól A0 + A1 A3

Spirálozás Szkennelés A0 A2 A4

Laminálás Diplomakötés

Dokumentálás Hajtogatás

Üzleteink: Ön k i s z o l g á l ó

1111 Bp. Budafoki út 9-11. másolás: A/4 : 7 Ft

1122 Bp. Magyar Jakobinusok. tere 1.

1093 Bp. Angyal u. 1-3. I.em.

www.blacksheepmasolo.hu

Igény szerinti
házhozszállítás

A légszennyezés veszélyei

Kiállítás a polgármesteri hivatalban

„Magyarországon évente mintegy tizenhatezer ember veszíti életét idő előtt a levegő részecszeszennyezésére visszavezethetően, továbbá minden évben több mint tízmillió napot töltünk betegesen a finom porként belélegzett különböző káros anyagok miatt” – idézte a riasztó statisztikai adatokat Fonti Krisztina a Szállópor elleni küzdelem lehetőségei című kiállítás megnyitóján a polgármesteri hivatalban. Az alpolgármester hangsúlyozta, mindannyian szenvedő alanyai vagyunk a szállópor, azaz a PM10, a tíz mikrométernél kisebb szennyező részecskék káros hatásainak, amelyek közt a szív- és érrendszeri problémák, a légúti és dagasztós megbetegedések egyaránt említhetők.

Fonti Krisztina szerint a kiállítás feladata, hogy felhívja a figyel-

is hatást gyakorol, ugyanis elnyeli a nap sugárzását, és felmelegíti közvetlen környezetét – hó- vagy jégfelszínre kerülve felgyorsíthatja annak olvadását. Lukács András elmondta, hogy a kormány nemrég programot fogadott el a PM10-szennyezés csökkentésére, ami szinte minden olyan intézkedést tartalmaz, melynek bevezetését a Levegő Munkacsoport már évek, évtizedek óta szorgalmazza. „Példák sora bizonyítja, hogy a tárlaton is bemutatott intézkedések viszonylag rövid idő alatt jelentős változást eredményezhetnek. Széles körben javítják az emberek életminőségét, növelik városaink, hazánk gazdaságának versenyképességét” – jelentette ki az elnök.

A kiállítás megnyitóján a Németvölgyi Általános Iskola 4. c-s diákjai, valamint az Arany János

Gyógy- és dísznövények palántanevelése

lyenkor, a tél utolsó hónapjában, amikor már érezni a kikelet közeledtét, minden kertbarát elfog a csillápatatlan tettvágy. De jó lenne végre újra ásót, kapát ragadni, vagy metszőollóval a kézben járnivaló kerti munkákra. Ennek még nincs itt az ideje, de a palántaneveléssel már most meg lehet alapozni a virág-, fűszer- és gyógynövényáradatot, legyen szó tágas kertről, teraszról, vagy akár csak egy néhány tenyérnyi ablakpárkányról.

A palántanevelés ízig-veéig kertészkedés, hiszen egyetlen célja, hogy a természet adta szeszont megnyújtva a tavasztól őszig tartó tenyészidőszakot még jobban, intenzívebben ki lehessen használni. A palánták szobai előnevelésével ugyanis tavasszal nem gyámoltalan magok kerülnek a felmelegedő talajba, hanem életerős – néhány hetes, vagy akár hónapos – növénykék, amelyek azonnal bontják virágaikat, és nem veszítenek további heteket a levelek nevelgetésére.

Persze a legegyszerűbb, ha a palántákat készen vásároljuk meg, hiszen akkor nem kell a neveléssel foglalkozni, de ezzel elvesztjük azt az élményt, amit a növekedésük látványa jelent. Elmarad a tervezgetés, a vetőmagok beszerzése és a neveléssel megszerzhető tapasztalat is.

Ráadásul amennyiben a megvásárolható palántákra hagyatkozunk, a pénztárcánk mellett az aktuális kínálat is erősen korlátozza a lehetőségeinket. Azaz végül is nem az kerül a ládába, cserepebe és ágyásokba, amit eltervezünk, hanem az, amit az

adott pillanatban az adott kertészetekben kapni lehet. Ha szerencsénk van, váratlanul gazdag választékba botlunk, ha viszont nem, akkor őszig szomorkodhatunk az egyhangú, ötletelen összeállítások láttán.

TERVEZÉS

A palántanevelés a tervezéssel kezdődik. El kell dönteni, hogy hova milyen növényeket szeretnénk ültetni, és ami még ennél is nehezebb lehet: hány tőre van szükség. A csírázás, növekedés során biztosan lesz veszteség, ezért a szükségesnél több magot kell elvetni, de ha feleslegesen sokat nevelünk, végül saját magunkat hozzuk nehéz helyzetbe. A cseperedő növényeket egyetlen kertbarát sem dobja ki, de mindent elültetni vagy elajándékozni sincs mindig lehetőség...
Ha a katalógusok, fényképek nézegetése és az internet képtáráiban eltöltött órák során kialakul a vetésterv, akkor be kell szerezni a vetőmagokat. A legegyszerűbb a saját magunk által gyűjtött, szárított és tárolt magokra alapozni. Hasznos lehet a kertészetekben, áruházakban ilyenkor feltűnő konzolok készleteinek átböngészése is, de a legdivatosabb, legújabb és legkülönlegesebb fajok és fajták magjait csak – akár külföldi – rendelésekkel lehet beszerezni, s ezek bizony hetekig is utazhatnak, mielőtt a postaládánkig elérnek.

Ez az idő elég az edények beszerzésére. Hogy kisebb edényekbe (tejfőlös poharakba) vagy

ládákba vessünk, alapvetően közömbös a növények szempontjából, annál több vitát vált ki az egyik vagy másik oldalon elkötelezett kertészek között. A kis edények kezelése körülményesebb, viszont az egyes tövek jobban elkülönülnek, védettebbek. A nagyobbakban könnyebb mennyiségi termelést folytatni.

VETÉS

A vetés előtt fontos az edények lehetőségeihez képest legalapabb tisztítása és az ültetőföld beszerzése. Érdemes homokos, laza keveréket vásárolni, vagy készíteni, amiben a víz könnyen mozog,

tott növény magjait nem kell-e áztatni, forrázni, vagy éppenséggel kicsit megrepeszteni vetés előtt.

A vetés a magok mérete határozza meg. Az apró magokat a föld felszínére kell szórni, lehetőleg egyenesen, a nagyobbakat általában az átmérőjük megfelelő földréteg alá kell elvetni. Itt is vannak azonban különök, amelyek csak fényen vagy csak sötétben csíráznak. Az ilyen magokat a fajra jellemző módon lehet csírázásra bírni.

VÁRAKOZÁS

Végül jön a legnehezebb időszak: a túrelmes várakozás. A kész és látszólag élettelen maggyakat finoman öntözgetve kell kivárni, amíg megjelennek az első csírák. Ez egy-két naptól akár hónapokig is elhúzódhat. Utána viszont már a kis növények fejlődése nyújt biztatást az ápolásban.

Mindig fontos a magas páratartalom és a fény. Ezek hiányában a csíranövények kiszáradnak vagy megnyúlnak, és sosem fejlődik belőlük életerős növény. Ha mindent jól csináltunk, akkor – különösen a szót vetésnél – hirtelen túlzottan sok növény indul fejlődésnek. Ezeket vagy egyesével kell átültetni, vagy ki kell ritkítani annyira, hogy a megmaradó növények akadálytalanul fejlődhessenek. A kevés itt is többnek bizonyulhat, mert ha túlonat engedékenyek vagyunk, a sok palánta egymást gátolja majd a fejlődésben.

A palántanevelés 4-6 hetes időszaka akkor ér véget és mutatja meg sikerét, amikor április végén, május elején a szobában nevelt növények végleges helyükre kerülnek a kertben, erkélyládában vagy egy cserépben az ablakpárkányon.

(Barta)



Diákok számára különösen hasznos a bemutatott anyag

met a szállópor veszélyeire, és érzékenyebbé tegyen minket a problémára. A tablók képei, szövegei megoldási lehetőségeket is adnak: a javaslatok közt olvasható, hogy autó helyett gyalog, kerékpárral járjunk, vagy közösségi közlekedési eszközöket használjunk, korszerűsítsük a fűtést, szigeteljük a lakást, avarégetés helyett komposztáljunk, illetve tartózkodjunk a műanyag hulladékok égetésétől, ez ugyanis súlyosan veszélyeztetheti egészségünket.

A bemutatott anyagot összeállító Levegő Munkacsoport elnöke arra tárt ki, hogy a koromszennyezés az éghajlatváltozásra

Általános Iskola és Gimnázium 10. évfolyamos reálosztályának tanulói is részt vettek. Oláh Zsuzsa, a tizedikesek osztályfőnöke elmondta, hogy biológia- és kémiaóráikon gyakran szó esik a környezetszennyezés okozta problémákról, de az ELTE fiatal hallgatói is rendszeresen tartanak az aktualitásokhoz kötődő, érdekes előadásokat e témakörben. A levegőtérhelés része a tananyag, ezért a diákok számára különösen hasznos volt a kiállítás, sok mindent megtudtak a részecskeszennyezésről, amivel a tankönyvek sem foglalkoznak.

z.

Kirándulások télen

Mire figyeljenek a túrázók a budai hegyekben?

A havazásnak köszönhetően jelentősen megnőtt a budai hegyekben kirándulók száma, különösen a gyermekes családoké. A hidegben új arcát mutató téli természet azonban számos kellemetlen meglepetést tartogat az óvatlanok számára, ezért a Pilis Parkerdő Zrt., a katasztrófavédelem és a tűzoltóság fokozott elővigyázatosságra inti a túrázókat.

A legfontosabb tudnivaló, hogy a magasán fekvő erdőkben, a hegyek között akár 5-8 fokkal hidegebb lehet, mint a városban, és a hórtege vastagsága is jelentősen meghaladja a lakóterületeken megszokottat. Éppen ezért lehetőleg senki ne induljon egyedül kirándulni, és csak akkora utat tegyen meg, ahonnan a szokásosnál mostohább körülmények ellenére is biztonságosan vissza tud térni. Vegyük figyelembe, hogy télen jóval korábban lemegy a nap, a sötét erdőben pedig még a tapasztalt túrázók is könnyen eltévedhetnek. Igaz ez a Normafa környékére is, ahol a kisgyermekes családok körében is nagy népszerűségnek örvendő

útvonalak némelyike jelentősen eltávolodik a lakott területektől.

Mindenképpen vigyünk magunkkal térképet, és kövessük nyomon pillanatnyi helyzetünket, a túl nehéznek vagy hosszúnak bizonyuló túráról pedig időben forduljunk vissza! Legyen nálunk feltöltött mobiltelefon, s mielőtt elindulunk, értesítsük valamelyik családtagunkat vagy egy ismerőt a kirándulás helyéről és időpontjáról.

Viseljünk megfelelő ruházatot! Lényeges a kihűléstől védő réteges öltözködés, valamint a csúszgátló talpú cipő. Sokat segíthet a tartózkodást, míg a lábszár melegen tartásáról a kamásli gondoskodhat. Vigyünk magunkkal éltelt és termosztanban meleg italt, ha kisgyerekekkel sétálunk az erdőben, a biztonság kedvéért legyen a zsebünkben néhány szelet csokoládé, vagy más magas energiát tartalmazó élelmiszer. Ne térjünk le a kijelölt útvonalokról, kerüljük a veszélyes helyeket, a kihelyezett figyelmeztetéseket pedig mindig vegyük komolyan!

(ma)

Erdei falopások

Minden bizonnyal a romló gazdasági helyzet is közrejátszik abban, hogy a téli időszakban viszáterősen előfordulnak falopások és illegális fakitermelések a Pilis Parkerdő Zrt. területén. Mivel a Budapest környéki erdőkben a magas látogatottság, a lakott területek közelsége és a lakosság környezettudatossága miatt – egy-két régiót kivéve – szinte lehetetlen észrevétlenül illegális fakitermelést végezni, a tolvajok általában kénytelenek szálanként ellopni a fákat.

Jellemzően a legálisan kitermelt, út mellé kikészített, úgynevezett sarangba rakott faanyagot dezsmálják meg – a Pilis Parkerdő teljes területén az eltulajdonított mennyiség évente 1000-1500 köbméter, aminek értéke a legolcsóbb tűzifa árán számítva is meghaladja a tízmillió forintot. Az esetek többségében a tolvajok rendszeresen visszatérnek, a leg-többször jó minőségű, tehát nem tüzelésre való „árut” orgazdálnál értékesítik. Sajnos, mindig akad vevő az olcsó fára, annak ellenére is, hogy az igazán rászoruló az önkormányzatokon és más segítség-szervezeteken keresztül jutányosan juthatnak tüzelőhöz.

A lopások az erdei utakat lezáró sorompók kihelyezésével, vagy önkormányzati szolgáltatás megvonásával és a faanyag minél gyorsabb elszállításával igyekeznek megátolni – árulta el lapunknak Lomniczi Gergely, a Pilis Parkerdő Zrt. szóvivője. A téli időszakban az erdővel a rendőrséggel közös járőrözéseket tartanak, a tetten ért farolvajok ellen azonnal feljelentést tesznek. Legalább annyira fontos a lopott árut értékesítő kereskedelmi hálózatok felszámolása, ezért a szóvivő arra kéri a lakosokat, hogy tűzifa vásárlásakor minden esetben kérjenek számlát az eladótól.



Beszélgessünk másképp

– egy új kezdeményezés: a Monterosa Ház

Önsajnálatra, depresszióra, lelki problémákra rágódásra nagyanyainknak nem jutott ideje – hangzik a gyakran emlegetett vélekedés, pedig lelkünk fájdalmait nem újkeletűek: egy-egy idős ember történelmünkkel, emberrel természetünk legmélyéről fakadnak. A titok nyitja sokkal inkább a hagyományos közösségek erejében keresendő. Dédszüleink körül a nagycsalád és a falu egyfajta védőburkot alakított ki, amikor a fonóban a vének – lelki tanácsadóként funkcionálva – kukoricamorzsolás közben válaszokat kerestek a megoldhatatlannak tűnő nagy kérdésekre. Mára, az internetes közösségek világában leginkább a baráti összejövetelek és barátnői kávézások vették át a lelki tanácsadások színterét, de az időhiány, a csoportok korszerűtlen homogén összetétele és egyéb szociológiai tényezők miatt sok tekintetben ezek a közösségek nem mindig tudják a megfelelő segítséget nyújtani. Létezik egy megoldási mód, ami a modern embernek is lehetőséget teremt arra, hogy élhessen a hajdani közösségekben

kialakult pszichés vívmányokkal: ezek a csoportterápiák és az irányított csoportos beszélgetések. A Monterosa Ház Alternatív Kommunikációs Központ létrehozójának célja éppen a közösségi segítségnyújtás eltűnésében lévő jelenségének a helyreállítása volt: életre hívni egy olyan teret, ahol a virtuális világgal ellentétben a beszélgetések ismét szemtől szemben indulnak meg. Ennek az új kezdeményezésnek a lényege az, hogy harmonikus, barátságosan berendezett szobákban olyan kis közösségek kialakításához teremt értő színteret,

ahol szakavatott csoportvezető irányításával, oldott, befogadó légkörben, adott téma köré építkező kötetlen beszélgetések kapcsán feloldódnak az elidegenedés okozta gátlások.

A Monterosa Ház elsősorban olyanok számára kínál alternatív utakat, akik sorstársak segítségével helyreterennék egy váratlan helyzet kapcsán megbillent lelki egyensúlyukat, esetleg tréner irányításával szívesen feltérképeznék saját belső tartalékaikat vagy bepillantának személyiségük rejtettebb fiókjaiba egy meseterápia kapcsán.

www.monterosahaz.hu



SZOLGÁLTATÁS

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-vidéo szerviz. Telefon: 249-3678.

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL, helyszínen, garanciával! 06/20-471-8871.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden típusú csatornák, fűtőszobai lefolyók, mosogatók falbontás nélküli, korszerű gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! Csatornaszerviz! 228-6193, 06/30-921-0948.

HÜTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 37 évtől. Kiszállási díj nélkül. Várhídi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ, cirkók, gázbojlerok, konvektorok javítása, villanybojler vízközlésének, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-801.

FAKIVAGÁS. Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaelvágás, száraz, beteg részek eltávolítása. Igény szerint ágak darálása, szállítása. 06/20-485-6547. Kovács Sándor

MOSÓGÉP-HÜTŐGÉPI Hegyvidéki Gyorsszolgálat. Hűtőgépek, automata mosógépek, villanybojlerok helyszíni javítása garanciával. A kiszállási díjtalán! Samsung, LG, Electrolux, Zanussi szakszerviz. Tel.: 286-1796, mobil: 06/30-496-3938.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenehygyi út 27/B. 355-6377, 06/30-260-9995.

LAPOTSTÓ-SZIGETEK, javítás, cseré, kapcsolódó munkák, fénnyvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

FAKIVAGÁS, gallyazás, ereszcatorna-tisztítás hegyvidéki technológiával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: mikóvezetés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

BÁDOGOS lakatos mester. Csatornájavítás, bádogozás, tetőjavítás, vakolatjavítás, fakivágás, alpinista munkák. 06/30-900-4238, www.alpinmunka.hu

VÍZSZERELÉS. Csapok javításától a teljes felújításig. Beázások, csőtorok elhárítása garanciával. Tel.: 378-4649, 06/30-933-2115.

TELEVÍZIO, LCD, plazma-tv. Gyorsszerviz. 06/70-246-5049. Mindennap.

VÍZ-, fűtőszobák, burkolás. Teljes felújítás, ázsók megszüntetése, kiegészítő javítás, cseréje garanciával. Balázs János épületépítéstechnikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, parkettasziszolálás, parkettajavítás, csempézés, kőműves, asztalos, villanyerősítés, vízszelvények javítása. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLATI Zárnyitások, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KISEBB-nagyobb, külső-belső kőművesmunkák, burkolás, szobafestés, mázolás, teljes körű lakásfelújítás vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari@enternet.hu.

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.

TISZTELŐ Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozás, fűtőszobák, gázvezetékjavítás, duguláselhárítás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

ÜVEGEZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/70-259-4642.

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, szűnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

JAVÍT, felújít csempeturkollat, vakolatot, betont. Korrekt szakmunkás. Tel.: 06/30-328-2871.

TELEVÍZIO-, MOSÓGÉPJAVÍTÁS, Sony, Samsung, Panasonic, Orion és minden egyéb tv, valamint mosógépek javítása garanciával, korrekt áron. 275-6211, 06/30-982-4666.

ANTIALKOHOLISTA brigád: szobafestés, mázolás, tapétázás, gipszkartonozás, szőnyegpadlóaszt, csempézés, vízszelvény, villanyerősítés, kőművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

ANTENNASZERELÉS, -javítás olcsón. Műholdas és földi digitális (MinDig Tv) rendszerek telepítése, beállítása. Duna, M2-átállítási garanciával. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 06/30-368-1354.

TÁRSASHÁZAK figyelmébe! Függetlenség, tetők, lépcsőházak stb. javítása, felújítása, megbízható magyar szakemberekkel, kedvező áron, ingyenes árajánlattal. Tétény-Épser Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

FESTŐMESTER vállal szobafestést, mázolás, tapétázást hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-878-8977, 285-2882.

VILLANYSZERELŐ. Kiseb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán. 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben. Infratűtések beszerelése.

REDŐNY-, relaxa-, harmonikajító-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

GÁZ-, víz-, fűtőszobák. Gázvezetékjavítás, cseréje. 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: info@nl-gaz.hu.

PARKETTÁZÁS, csiszolást, javítást, festést, tapétázást garanciával. 06/20-564-3807.

KERTI munkák, kapálást, gyümölcsfa-, szőlőmetszést, permetezést vállalok, vidéken is. 06/30-682-4431.

ADÓBEVALLÁS-KÉSZÍTÉS már most, könyvelés naprakészen. www.elektronikusbevallas.hu. Új adózási előírások. Felelősségbiztosítással rendelkezünk. 06/20-823-0207.

VÁLTOZÁSI Közhatalmi szervezetek kettős könyvelést kötelesek vezetni 2012. január 1-jétől. Időben intézkedjen. 06/20-823-0207, www.eszterle.hu

AJTÓ-, ABLAKDOKTOR. Fa- és műanyag ajtók, ablakok javítását, illesztését, átalakítását, záruk cseréjét (pl.: kétszárnyú ablakok zárszerkezetének cseréjét), szigetelését vállalunk garanciával. A felmérés díjtalán. Horváth Ákos 06/70-550-0269.

VÍZ-FŰTÉSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása, duguláselhárítás, kamerás csatornavizsgálat, csapok cseréje, javítása. Teljes vezetékesre lakásban és udvaron, földmunkával. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása. WC-k, csapok, teli elzárók szerelése ással. Hétvégén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

BÁDOGOSZERKEZETEK, CSERÉP-, PALATETŐK, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kisiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

LAPOS TETŐK, teraszok csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása a csatlakozó kőműves- és bádogos munkákkal, tetők, pincefödémek, homlokzatok hőszigetelése referenciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20-934-6993.

ZÁRSZERELÉS. Záruk szerelése, javítása 0-24-ig, hétvégén is. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

ASZTALOS-, lakatosmunkák készítésétől a legkisebb javításig. Mindenre van megoldás. 06/20-411-4349, 249-0329.

ASZTALOS vállalkozás: ajtó-, ablakjavítás, mázolás, zárszerelés, szigetelést, kőszobák készítését, fal-fúrást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítás-tól a teljes felújításig. Petrács József villanyerősítő mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrészfűrészt. XII., Ugocsa utca 5. 213-8927.

LAPOTSTÓ-SZIGETELÉST vállalunk referenciával, 10 év garanciával, stabil gárdával. 4 PILLÉR KFT. 405-4603 vagy 06/30-931-5495.

ASZTALOS: 06/20-548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorosok.hu

MŰBÚTORASZTALOS 40 éves gyakorlattal vállalja antik-styl bútor restaurálását, egyedi bútor készítését. Kárptosmunkával is. Telefon: 06/30-944-2206.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelmérés. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

LOMTALANÍTÁST vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 419-3341.

KÉMÉNY-KANDALLÓ, cserépkályha. 06/30-961-8397.

KÉMÉNYBEÉLÉS, kéményújra, acél, fűtőszobák technológiával, ügyintéssel, METAL-VILL KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

COMPUTERKLINIKA: Számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, ingyenes kiszállással. Tel.: 06/30-857-2653.

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása! Csempeturkollás, kőművesmunkák, vízszelvények! Anyagbeszerzéssel, határidőre, garanciával! 06/20-961-6153, www.mesterur.hu

EZERMESTER szolgálat-lakásos szolgálat! Szerelés, javítás, takarítás, karbantartás lakásban, kertben! NONSTOP! 06/30-960-4525. www.999mester.hu

VÍZVEZETÉKSZERELÉS, vízórszerelés non-stop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádak cseréje! Vízórszerelés ügyintézővel! 06/30-954-9554. www.vizozaguru.hu

TAKARÍTÁS, ügyintézés, bevásárlás... Minden elintézzük, amire nincs ideje! Problémamegoldó szolgálat NONSTOP! 06/70-218-2823. www.komorna.hu

KÖZÖS képviselő – társasházkezelés korrekt, megbízható módon. Flott-Home Bt. 06/70-561-1174, 274-6135. E-mail: czakoszilvia@gmail.com.

TÁRSASHÁZAK, magánszemélyek, figyelem! Szépen nyitott akció! Dryvit hőszigetelés kedvező áron, műanyagablak-cseréje. Pályázat-írás! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

ÉPÜLETEK felújítása, karbantartása, teljes generálkivitelés. 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

FIGYELEM! Ablakszigetelés és -csere kedvező áron! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

KÖZTÉGYAPOT hőszigetelés kedvező áron! Spóroljon 70% fűtőenergiát közetgyapot-szigeteléssel. Pályázatírás! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

TOLÓAJTÓK, nyílászárók fából, rövid határidőre, kedvező áron. 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

INGATLANKÖZVETÍTÉS és teljes körű lakás-, házfelújítás. 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

CSEMPÉZÉS, padlóburkolás, csempéjavítások, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423, 367-2869.

TÁRSASHÁZAK teljes körű kezelését, közös képviselőt vállalom, szakképesítéssel, több éves gyakorlattal nettó 1000 Ft-ot/ablak/hó. Kérje ingyenes árajánlatot. Hívjon bizalommal: 06/20-206-6990.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettasziszolálás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345.

ABLAKTISZTÍTÁS vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

MEGLÉVŐ kert újratervezését, átalakítását, új kert tervezését, építését vállaljuk az Ön igényeinek megfelelően. Zakar András. 06/20-513-0561. www.kertepiotom.hu

LÉPCSŐHÁZTAKARÍTÁS! 2-5 emeletes lépcsőház takarítását, hőelvezetést vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

EZERMESTER! Kerítésfestés, ajtó, ablak-, zárjavítás-felújítás, fűrdőszoba-, konyhaszerelés, víz-, villanyerősítés, festés-mázolás kisebb munkáinak elvégzése magán és társasházaknak. Metz Máté, 06/20-349-5395.

ÁSÁST, kapálást, gazolást, metszést, lombseprést, sövényágyást, fűnyírást vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázsók, csőtorok megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

ENERGIATANÚSÍTÁS. Hőszigetelési Tanácsok. Belsőépítész. Tel.: 06/30-517-7120. www.faeptio.hu

ASZTALOSMUNKÁK! Vállaljuk konyhák, beépített bútorok, galériák, bejárati ajtókat, előtérőket és kocsibeálló készítését. Régi bútorok restaurálását, kópiák készítését, illetve faragást. Tel.: +36/30-401-1633.

ÉPÍTÉSI műszaki ellenőrzés, állapotfelmérés és épületenergetikai tanúsítás. +36/30-655-7825. www.kitesellenor.hu

KÖNYVELÉST vállal egyéni vállalkozók, cégek, civil szervezetek részére ügyintézővel adótanácsadói kerületben. Adó- és járulékok optimalizálása. Végelszámolás számviteli lebonyolítása. 06/70-432-5790.

KÖLTÖZTETÉS, csomagolás, bútorszerelés, zongora-, páncélszekrény-szállítás, csomagolóanyag-biztosítás, raktározás. Tel.: 349-0305. web: express-teher.hu, mobil: 06/20-204-5051.

ÉPÍTÉSZ, belsőépítész-tervezés, építőmérnöki tervezés, szakértés, műszaki ellenőrzés, tervellenőrzés, grafikai munkák, kiadványok, folyóiratok szerkesztése. PREFLEX 2008 Kft. 1121 Evertke út 2. tel/fax:+361-391-7074/75, mobil: +36/30-921-1796. preflex@t-email.hu

DUGULÁSELHÁRÍTÓ GYORSSZOLGÁLAT. Kisiparos 25 éves gyakorlattal, korszerű gépekkel vállal mindenféle lefolyótisztítást, áfa és falbontás nélkül. Kamerás csatornavizsgálat videófelvétellel, garanciával. Brájer András. T.: 06/20-943-8262.

KÖLTÖZTETÉS, FUVAROZÁSI Gyors ügyintézővel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondoboz biztosítot! +10%-OS HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY! T.: 06/70-214-4235, T.: 280-2542.

PARKETTAFEKETÉST, csiszolást, lakkozást igényes kivitelben, korrekt áron, garanciával vállalok. Tel.: 06/20-355-1688.

CSEMPE- padlólapfektetést, festés-mázolást, tapétázást, valamint parkettafektetést, csiszolást, lakkozást vállalok korrekt áron, garanciával. Tel.: 06/20-355-1688.

RÉGI, rossz mosógépet díjmentesen elszállítjuk! +36/20-959-7394.

ASZTALOSMUNKÁK, víz-, villanyerősítés modern technikával, tisztán. 06/70-318-4918.

VESZÉLYES fakivágás, gallyazás biztonságos kötéstechnikával. 06/30-907-5948. greenarbor.hu

NYUGDÍJAS SZÜCS vállal szőrmebunda-átalakítást, javítást, tisztítást. Tel.: 282-4247. Naponta: 10-20-ig.

CSALÁDFA- és nemességkutató vállalkozás! Kérjük: Dr. Kéringer Mária: 06/30-400-2251. maria_keringer@hotmail.com

ENERGETIKAI TANÚSÍTÁNY +36/30-901-9013. ballasa.bela@vnet.hu members.chello.hu/balassab

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELÉNY

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELÉRE budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, Fax: 247-0686. E-mail: milianeava@online.hu

II., MARGIT KRT. elején 134 nm-es, IV. emeleti, liftes, jó állapotú, 4,5 szobás, világos, erkélyes, cirkófűtéses, nagypolgári lakás 42,9 M Ft-ért eladó. Ügyvédi irodának, orvosi rendelőknek (egy részében jelenleg is orvosi rendelők működik) is alkalmas. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

„BUDAVAR” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda a minőség, eladó-kiadó, budai ingatlanok specialitása 1998 óta. Külföldi-, belföldi ügyfélkör, empátia, referenciák. Tel.: 201-1821, Kárpáti Klára 06/30-202-1892, Kárpáti Péter 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com

XI., SOMLÓI úton 2. emeleti, csendes, 51 nm-es, 2 szobás, étkezőkonyhás, erkélyes lakás 19,9 M Ft. 06/30-202-1892, 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

XII., SVÁBHEGYEN, Eötvös út mellékútjában varázslatos, 3 generációs villa 167 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

II., MARCZIBÁNYI térnél felújított, 135 nm-es, nagypolgári villaklakás 79,9 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

XII., CSÖRSZ u.-ban 2. emeleti, 78 nm-es, 2,5 szoba-hallos, erkélyes, napos, udvari lakás eladó. 22,9 M Ft. 06/30-202-1892. www.immoteka.hu

SOLYMÁR-KEREKHEGYEN 2 generációs, 10 éves, gyönyörű, praktikus, igényes családi ház arborétumszerű kerttel 77,9 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

XII., GALGÓCZY úton, mész-i, 54 nm-es, 2 szobás lakás kis garázzsal 22,9 M Ft, garázs 2 M Ft. 06/30-202-1892. www.immoteka.hu

XII., SVÁBHEGYEN, 585 nm-es, 3 szintes, százföldforduló villa kiadó napos, ősfás kertben, sok beállóval. 700 e Ft/hó. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

XI., GELLÉRTHEGYEN 550 nm-es, exkluzív, eredeti stílusban felújított, régi villa külső medencével eladó. 300 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

XI., GELLÉRTHEGYEN új építésű, 178 nm-es, 3,5 szobás, kertkapcsolatos luxusközpont egyedi beépített bútorokkal, 3 garázzsal eladó. Irányár: 160 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

XII., TUSNÁDI u.-ban 400 nm-es, belső medencés, felújított családi ház eladó. 185 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

BUDAÖRS-KAMARADÖRDŐN 91 nm-es, panorámás, 1. emeleti, új építésű lakás tágas terekkel eladó. 28,9 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

XII., SVÁBHEGYEN panorámás, 900 nm-es, sík építési telek 250 nm-es, felújítandó vagy lebontandó házzal eladó. 103 M Ft. 06/30-921-9029. www.immoteka.hu

KERESÉK eladó, emeleti, egyedi fűtéses, csendes, mérettel és állapottól független lakást az I., II., XII. kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., NÉMETHVÖLGYI úton 70 m. I. em., (liftes), 2 szoba-hallos, világos konyhás, erkélyes, polgári lakás 23,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., PETHÉNYI úton I. em., 55nm + 10 nm loggia, kétszobás, K tájolású, kertre néző lakás, 19 nm gar

ÁLLAMI rezidencia közelében 168 nm-es villa, ósfas kerttel kiadó. Érdeklődni: 06/70-560-1125.

ELADÓ Alkotás u.-i, 2 szoba-hallos, 66 nm-es öröklakás 16 millió Ft-ért. 06/26-309-258.

I., VÁRKERT rakparon tabáni panorámás, 75 nm-es, 2 szobás öröklakás eladó. 06/30-911-2668.

ÁFAMENTES INGATLANKÖZVETÉSEK korrekt ügyintézés! Sokéves tapasztalattal és budai ügyfélkörrel rendelkező vezető ingatlan-közvetítő folyamatosan keres eladó és kiadó ingatlanokat. Köszönöm hívását! **SZEKERES KLÁRA** 06/70-454-9676.

NAGYKOVÁCSI központjában, csendes melékutuban, 130 nm-es, déli fekvésű, kétszintes, sorházi lakás sürgősen, 28 M Ft-ért eladó. Garázs, kis pince, előkert, hátsóker, nagy terasz. 06/30-984-4076.

RÓZSADOMBON, a Zöldmáli lejtőn eladó egy téglalapú, 4 lakásos társasház kertkapcsolatos, teraszos, 69 nm-es, saját tulajdonú, egyedi fűtési (junkers), felújított, riasztós, elektromos rácsok, vezeték telefon, internet, saját garázs, garázsból a lakóterbe jutással, gardróbszobás, új nyílászárók, szűnyogháló mindenhol, fürdőszobában külön zuhanyzó, bidé, a garázsrészen a mosoda és a cirkó, szigetelt ház, a lakás vezetékrendszere új. Ár: 38 millió. Mobil: 06/30-540-6883, Wágnér Éva. Mail: wvajudt@online.hu. Az ingatlanról képek itt találhatóak: <http://wvajudtkepgaleria.blogspot.com/2011/06/elado.html>

KLÉH ISTVÁN utca napos oldalán II. emeleti (liftes), 30 nm-es, felújított, konvektoros, vízórás, ápolat, alacsony rezsi, utcai lakás – berendezve is – eladó. Közös kgt.: 7700 Ft. Irányár: 12 millió. T.: 06/70-500-7328.

KIADÓ, igényes, minimum 3 hálószobás lakást, házat keressünk külföldi igazgatók, diplomát és családjuk részére. Bakoslak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20-974-0571.

KISS JÁNOS altábornagy utcában eladó I. emeleti, 2 szobás, 58 nm-es, felújítandó lakás. 06-20-974-0571, 326-0618.

KERESÜNK eladó lakásokat, 1 szobástól 5 szobásig, befektetők részére is. Bakoslak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20-974-0571.

XII., GYÖRGY ALADÁR utcában 2 szobás, teljes körűen felújított lakás (csőd, zöld, panoráma), beépített bútorzattal, 29,5 M irányáron eladó tulajdonostól magánszemélynek. 275-4459, üzennetirőző telefonszám.

GARÁZS

THOMÁN István utca elején garázs kiadó. Tel.: 06/20-216-6020.

KIADÓ garázs február 1-jétől a Pethényi úton, az Orbán térről 1 percre. 25 000 Ft/hó. 06/30-306-6799.

A HÜVÖSVÖLGYI út elején, zárt udvarban, 15 nm-es, külön álló garázs kiadó. Bérleti díja: 25 000 Ft/hónap. Érdeklődni lehet a 06/30-234-7132-es számon.

OKTATÁS

LATINT, HELYSÍRÁST, történelmet, irodalmat tanítok. Tel.: 202-4651.

MATEMATIKATANÍTÁS háznl. Tel.: 201-7028.

MATEMATIKAKORREKTÁLÁST vállal gyakorlott pedagógus általános iskolásoknak, pót-vizsgára készülőknek, felkészítést középiskolába felvételizőknek. Tel.: 394-5341, 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt, diplomával rendelkező pedagógus a Budagyöngyénél, korrekt áron. Tel.: 394-5341, 06/20-571-7554.

MATEMATIKA, fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. 06/30-709-2362.

MATEMATIKA, fizikatanítás, korreptálás, középszintű és emelt szintű érettségire felkészítés több mint húszéves gyakorlattal. Telefon: 213-7747, 06/20-518-2808.

ANGOLTANÁR VIZSGÁKRA, interjúkra felkészít: 06/30-343-8351.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI oktatás az alapoktól. Kérésre felkeresem, saját gépen taníthatunk. ECDL vizsgafelkészítés, csoportos oktatás is vállalok. Hívjon, segítsek! T.: 214-4917, 06/30-347-9479.

MATEMATIKAOKTATÁS szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/70-645-8366.

DAJKA, gyermekfelügyelő-, kisgyermekgondozó-, gyógypedagógiai asszisztens-képzés. Kasza Képző. Tel.: 276-5918. Nyc: 01-006404.

ANGOL nyelvviszsgákra felkészítés, korreptálás diákoknak. 50-en felülieknek társalgás gyakorolt nyelvtanárál a Fodor utcában. Tel.: 355-1255.

INTENZÍV NYELVTANULÁS! Kezdőtől középfokig francia és orosz nyelv, valamint minden szinten német nyelv, tapasztalt nyelvtanárától. 06/30-520-4005.

ANGOLTANÁR nagy szakmai gyakorlattal óraadást vállal a környéken. 2 E Ft/45 perc. Csoportos kedvezmény! Tel.: +36/20-493-6544.

TANÍTÓNŐ alsós és ötödikes gyermekek korreptálását, felügyeletét vállalja. Kérés esetén hához megyek. Telefon: 212-3044 vagy 06/20-446-7546. Óvodások iskolai felkészítése több évtizedes tanítói gyakorlat mellett, dajkai végzettséggel.

HEGYVIDÉKI ANGOL Stúdió. Tapasztalt nyelvtanár, mini csoportok, családi légkör az Ir-háas ároknál. 06/1-246-6642. sipiczky.maria@freemail.hu

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, régi használt levélboríték, papíregység vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

8 HÓNAPOS kiscicák kertés háznl gazdát keresnek. Tel.: 06/30-429-3074.

FIATAL, rendezett anyagi háttérrel, de saját ingatlan nem rendelkező házaspár keres idős urat, hölgyet, ott lakással vagy a nélkül, anyagi, egészségügyi és törődő segítségnyújtással, ingatlan fejében! Tel.: 06/70-984-0131.

GYAKORLÓVEZETÉS az Ön kocsijával. 06/30-544-3018. www.gyakorlovezeteslap.hu

REGISÉG

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

RÉGI tárgyakat, ékszert, bizsut, hagyatékot vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörsz utca 15. A TF-pályákkal szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

JOZEF ANTIKVITÁS: Moszkva téri 3. sz. alatti üzletembe készpénzért vásárolok antik bútorokat, festményeket, órákat, csillárokat, ezüst-bronz-porcelán dísz tárgyakat, ezimázás Zsolnait és teljes hagyatékot. Kiszállítás díjtalan. 315-1582, 06/20-324-2703

BATTHYÁNY GALÉRIA vásárol! Bútorokat, festményeket, órákat, szobrokat, csillárokat, szőnyegeket, vitrintárgyakat, ezüst tárgyakat, arany ékszereket, mindenféle régiséget, teljes hagyatékot. Kiszállítás és értékelés díjtalan! 06/30-643-0490, 06/20-593-0687. Üzlet: I. ker., Batthyány u. 10. E-mail: robertosilverkft@gmail.com

GÁBOR ESZMERALDA BECSŰS műgyűjtő, kiemelt magas áron vásárol tört aranyakat, tört ezüstöket, valamint antik fazon aranyakat és ezüstöket. Aranyak vételára akár: 6200-tól 11 200 Ft-ig. Ezüstök vételára akár: 100-250 Ft-ig. Üzletünk: II., Fő u. 67. 06/1-364-7534, 06/70-264-1926.

GÁBOR ESZMERALDA BECSŰS MŰGYŰJTŐ Kiemelt magas áron vásárol készpénzért antik műtárgyakat, festményeket, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, porcelánokat, herendit, mészit, teljes hagyatékot műgyűjtők részére. Ingyenes értékelést, tanácsadást vállalunk. **ÜZLETÜNK: II., Fő u. 67. 06/1-364-7534, 06/70-264-1926.**

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyszás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyás, izomterápiás vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

GERINCFAJALMAK, nyaki, háti, derekpanaszok, gerincsvér, kar- és lábájdalom, szibbadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-termesztgyógyász rendelésben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzennetirőző is. www.gericorvos.hu

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottak hához megyünk! Hétféig ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Húvós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

TALPMASSZÁZS, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszázs (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, hullámmasszázs terápia: nyirokterápiás-fokozás, adéma, visszerek, cellulitiz kezelése. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendel. II., Fil-lér u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

FÁJDALOMMENTES allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápia: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szendélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendel. 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

GYÓGYEDIKŰR, kozmetika (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs), akár az Ön otthonában. Hétféig is. Tel.: 06/30-206-4801.

ÜZLETI fájdalomra használjon Ló Balzsamot! 06/20-283-2378, 06/70-511-2844.

HATÁSOS potencianövelő gyógynövényekből megrendelhető. 06/20-283-2378, 06/70-511-2844.

IDŐS SZŰLŐK - ELFOGLALT UTÓDOK: mozgáskorlátozottságot enyhít/megoldok, életvezetési tanácsokat nyújtok társalgással. Empatikus profi. Megállapodás szerint. Tel.: +36/30-255-4688.

TALPMASSZÁZS reflexológustól. 06/30-963-0549. www.talpmasszor.hu

HATHA JÓGA-tanfolyam minden hétfőn, 17 órától a Kútvolgyi úti Pető Intézetben és csütörtökön, 18 órától a Győri út 5-7-ben. Első alkalom ingyenes! www.jogatan.com, 06/20-944-2008.

OTTHONÁPOLÁS, idős gondozás, házvezetés 24 órában. Szentanna otthonápolási szolgálat. T.: 06/30-238-9003.

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ ajánlunk és keressük megbízható, lelkiismeretes idős gondozókat, babysittereket, takarítónőket „Empátia”. 06/1-336-1094, 06/70-380-5620, 06/20-465-8458.

XII. KERÜLETI, Márvány utcai Duna House ingatlanrodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keressünk. Pályakezdők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezes.peter@dh.hu címre várjuk.

FIATAL, magyar lány vállalna idős hölgynek, úrnál takarítást, vasalást, bevásárlást stb.! Pár ezer forint is segít! Tel.: 06/70-984-0171.

ÖNKORMÁNYZATI óvodába dajkát keressünk! 06/20-483-0427.

TÁRSKERESŐ

A TÁRSKERESÉS leghatékonyabb formájával, fényképes, nagy létszámú adatbázissal, személyiségközpontú módszerrel várjuk irodánkban. Cronos társkereső: XII., Ugocsa u., R. Zsuzsanna. 06/30-602-0094.

Ugye Ön a XII. kerületben lakás, vagy ház vásárlását tervezi?
Bízsa a XII. kerületben élő, a helyi ingatlanpiacot is jól ismerő ügyvédre ingatlan adásvételi szerződésének elkészítését!
XII. kerületi ügyvédek várják az Ön kérdését!
 Munkaidőben: 06 (1) 225 3041
 Éjjel-nappal: www.drnemethlaw.hu

A Budapesti Szent Ferenc Kórház Alapítványa (Széher úti kórház)
 tisztelettel kéri, hogy adója 1%-át ajánlja fel alapítványunk javára, kórházunk támogatására.
Adószám: 18083172-1-41
 KÉRJÜK SEGÍTSEN, HOGY SEGÍTHESSÜNK!

Fogyás Szépséget ajándékba

- Tú nélküli zsírleszívás
- Lézeres zsírleszívás
- Plasztikai sebészet
- PIP implantátum csere
- Anyajegy eltávolítás
- Női-férfi kozmetika

Orvos-esztétikai Stúdió 1213 Budapest, Szent István út 248-250.
 Telefon: (06-1) 420-7309 • (06-30) 951-6541
 www.szepsegkozpont.eu

NAGYHÁZI GALÉRIA ÉS AUKCIÓSHÁZ

árveréseire folyamatosan felvesz kiemelkedő színvonalú

ANTIK ÉS XX. SZÁZADI FESTMÉNYEKET, BÚTOROKAT, ÓRÁKAT, SZŐNYEGEKET, DÍSZTÁRGYAKAT, ARANY ÉS EZÜST ÉKSZEREKET.

1055 Bp., Balaton u. 8. Tel.: 475-6000
 www.nagyhazi.hu • nag@nagyhazi.hu

Budai Aranybánya!
 Déli pályaudvarral szemben **ékszereket, aranyórákat, ezüstöket, evőeszközöt, törtaranyat, fogaranyat stb.** vásárolunk!
 Árak: **6000 Ft-tól 18.500 Ft-ig,** ezüst **90 Ft-tól 500 Ft-ig.**
 Az üzlet-telefonszáma: **951-7236**

WS Teleshop International budai mintabolt

VÉGRE BUDÁN IS!
 A Déli pályaudvarnál!

A TV-ből jól ismert termékek... Budapest XII., Nagyenyed utca 11. Tel.: 06/70-367-8048

Nyitva tartás:
hétfő-péntek: 10.00-18.00, szombaton: 10.00-14.00

Hegyvidék kártyával **5%** kedvezménytel vásárolhat!

„Személyessé tesszük a vásárlást!”

Kérjük a facebook -on keressen ránk: **WS Teleshop Buda**

Népszerű és új repülőgépes körutazások

- 🇰🇷 **KÍNA** - Peking és Sanghaj ápr. 5-14., szept. 2-10. **299 000 Ft-tól**
- 🇲🇽 **MEXIKÓ** a Yucatán-félszigettel márc. 27. - ápr. 9. **599 000 Ft-tól**
- 🇵🇪 **Körutazás PERUBAN** márc. 23. - ápr. 7. **1 199 000 Ft-tól**
- 🇰🇺 **KUBA**, üdüléssel Varaderón márc. 13-26. **549 000 Ft-tól**
- 🇵🇹 **PORTUGÁLIA - MADEIRA** ápr. 2-9. **255 000 Ft-tól**
- 🇵🇹 **Körutazás PORTUGÁLIÁBAN** ápr. 27. - máj. 4., máj. 25. - jún. 1. **209 000 Ft-tól**
- 🇮🇱 **Shalom IZRAEL** - barangolás a Szentföldön márc. 13-20., ápr. 24. - máj. 1. **219 000 Ft-tól**
- 🇮🇱 **Körutazás IZRAELBEN**, üdüléssel Eilaton márc. 12-22., máj. 13-24. **369 000 Ft-tól**
- 🇮🇱 **IZRAEL-JORDÁNIA** máj. 1-10. **399 000 Ft-tól**
- 🇮🇳 **INDIA** csodái ápr. 2-12. **429 000 Ft-tól**
- 🇭🇺 **Hosszú hétvége MÁLTÁN** ápr. 6-10., máj. 25-29. **169 000 Ft-tól**

Mediterrán hajóutak all inclusive ellátással már **125 000 Ft-tól**

90 napos 6%-os előfoglalási kedvezmény a körutakra

Részletes információk és foglalás: **www.chemoltravel.hu**
 Bp. II. Mammot I. Üzletközpont III. em., a mozi mellett Tel.: 325-7903
 Bp. III. Rózsakert Bevásárlóközpont I. em. Tel.: 200-4747
 és országszerte viszonteladóinknál (Reg. 0095)

A részvételi díjak a repülőtéri díjakat, a fakultatív programok árát és az esetleges vízumköltséget, valamint a hajóútnál a kikötőbe utazás költségét és a kikötői illetéket nem tartalmazzák.

Chemol Travel
 Weco-Travel CEE Group tagja

facebook.com/chemoltravel

SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉKFEBRUÁRI
PROGRAMOK

ÚSZÁS
Testnevelési Egyetem – uszoda (Alkotás utca 44.).
Vasárnap 9.00–13.00. Belépés csak XII. kerületi lak-
címkártyával, 12.30-ig. Négy év alatti gyerekek eb-
ben az időpontban az uszodát nem használhatják!

**TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI
SÚLYZÓS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS**
Kellmes körülmények között, új kardiogépeken, edzői
segítséggel, tanácsadással.
T2 Fitnesscenter, Jókai iskola (Diana utca 4.), kis
épület (bejárat a Felhő utca felől).
Csütörtök 17.00–19.00. Szükséges felszerelés: vál-
tópóló, sportruházat.

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai
szünetekben nem.
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola, Diana utca
4. 18.30–19.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi
út 34. Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola,
Mártonhegyi út 34. 18.00–19.00 és 19.00–20.00
Jókai Mór iskola, Diana utca 4. Péntek 17.00–18.00
Arany János iskola, Meredek utca 1.

KIMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai
szünetekben nem.
Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi
út 34. 18.30–19.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4.
Kedd 18.00–19.00 Zugligeti Általános Iskola, Zugli-
geti út 113. Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron isko-
la, Mártonhegyi út 34. Péntek 16.00–17.00 Arany
János iskola, Meredek utca 1.

NORDIC WALKING
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca
38.).
Szombat 10.00–11.00. Előzetes bejelentkezés
szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-
ös telefonszámon.

„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével,
tanácsadással. Edzetségi állapotfelmérés, személyes
edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca
38.).
Szombat 9.00–10.00. Előzetes bejelentkezés szük-
séges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös
telefonszámon.

SÍOKTATÁS
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca
38.).
Szombat 13.00–14.00. Előzetes bejelentkezés
szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-
ös telefonszámon.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Érdeklődni lehet Sütő-Nagy Ágnesnél (202-7849, 06-
30-934-6968) vagy dr. Arday Lajosnál (356-0073).
Figyelem! A menetek változhatnak, ennek
megfelelően az utazások időpontjai módosul-
hatnak!
Február 18.: Budai-hegység. Túrávezető: dr.
Arday Lajosné. Találkozó: 8.30 Norma, a 21/A
autóbusz végállomásánál. Útvonal: Norma–KFKI
oldala–Makkosmária–Sorrento–Fehérvár–Farkas-
hegy–KFKI. Táv-szint: 12 km, ±150 m. Érkezés:
14.00 körül. Költés: nincs.
Evezés: a szakosztály tagjainak 2 darab kiel-boot áll
rendelkezésre a Ferencvárosi Evezős Club telephely-
lén (XX., Vízisporthoz utca 24.). Telefonon igényelhető.

KERÉKPÁROS TÚRÁK
A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad
felvilágosítást. Az adott hétfőre vonatkozóan
csütörtöktől érdemes érdeklődni. Jelentkezés, to-
vábbi információ: 06-70-212-5555 vagy palaszlo@
freemail.hu.

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN
Szerda 17.30–18.30, péntek 16.30–17.30. Szüksé-
ges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat,
a gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a
szervezők biztosítják. További információk: Schwarz
Mária, 06-30-961-7731.

LITE WELLNESS CLUB
Egy fő egy napon csak egy óratipusra mehet be!
* Senior preventív gerinctorna
Célcsoport: 40 év fölötti korosztály.
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörz
utca 14–16.). Szombat 16.00–17.00.
* Body Art
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörz
utca 14–16.). Szombat 17.00–18.00.
* Zsirégető torna
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörz
utca 14–16.). Szombat 18.00–19.00.
* Squash
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörz
utca 14–16.). Szombat 10.00–11.00; 2 pálya (4 fő),
11.00–12.00; 2 pálya (4 fő). Vasárnap 10.00–11.00;
2 pálya (4 fő), 11.00–12.00; 2 pálya (4 fő).
A részvétel hegyvidéki lakcímkártya + fenyékes
igazolvány felmutatásával történik, érkezési sor-
rendben, a klub recepcióján. (Squashnál egy fő egy
napon 1 pályát és maximum 1 órát foglalhat, illetve
jászhat.)

MOZGÁS EGYTEME
Különböző típusú fitness-, aerobikórák.
Testnevelési Egyetem (Alkotás utca 44., atlétika-
csarnok).
Kedd 20.00–21.00.
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus,
a TFSE Aerobik Szakosztályának vezetője. Oktatók:
a Torna–RG–Tánc–Aerobik Tanszék oktatói a TFSE
edzői, versenyzői.
Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával!

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés,
utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok
számára ingyenesek, a költségeket a Hegyvidéki
Önkormányzat viseli. A részletes programot keressék
a www.hegyvideksport.hu honlapon és a hirdetőtáblán.
További információk: XII. kerületi Szabadidősport
Központ, Csörz utca 2–4. Telefon/fax: 319-92-92, Lódy
Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sport-
center12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu.

A felnőtteken is túltettek az óvodások

Ismét nagyszabású önkormányza-
ti gyermeksportversenynek adott
otthont a Csörz utcai Sportmax.
A Fitt leszel, ha itt leszel progra-
mon a kerületi óvodásokból és
alsó tagozatos kisdíjakból össze-
állított csapatok játékos feladatok-
ban mérték össze ügyességüket.



Varázslótanonc a célban

A Hegyvidéki Diákolimpia egyik
lejobbban várt, egyúttal legtöbb
nézőt vonzó versenye az alsó ta-
gozat első és második évfolyamai
számára kiírt Fitt leszel, ha itt
leszel váltóbajnokság, amelyen
hagyományosan a kerületi óvo-
dák is részt vesznek. A Sportmax
Hegyvidék nagyszarnokában
immár negyedik alkalommal
megrendezett programon a já-
tékba beszálló szülők
a saját bőrükön tapasztal-
hatták meg, hogy a diákolimpia
egyetlen versenyszámában sem
könnyű kivívni a végső
győzelmet.

Először az iskolák
tizenkét fős csapatai
léptek a küzdőterre,
ahol a szervező XII. ke-
rületi Szabadidősport
Központ jóvoltából
változatos feladatok
vártak a gyerekekre.
Bemelegítésképpen
a későbbiekben még
fontos szerepet kapó
akadálypályát kellett
minél gyorsabban tel-
jesíteni, majd követ-
keztek a játékos felada-
tok: a százlábú, a szedd
a labdát! és a táncoló
talpak. Bár a gyerekek

láthatóan valamennyi
fordulóban remekül
szórakoztak, a legna-
gyobb sikert mégis az
öltözős váltó aratta,
amelynek zárásaként
a közönség hangos tá-
mogatása közepette
csapatonként egy-egy
igazi varázslóinas fu-
tott át a célvonalon.

Nem mindennapi
izgalmat hozott a
végjáték, a győzelmet
ugyanis ki-ki meccsen
döntötte el a tavalyi
első Jókai iskola és az
akkor csupán néhány
tized másodperces
hátránnyal a második
helyre szoruló ELTE.
Az akadálypályán
megtartott ráadásfu-
tamot ezúttal a Kiss
János altábornagy ut-
caiak nyerték, így az
ELTE visszavágott az
egy évvel ezelőtti vereségért,
míg a harmadik helyet idén is a Zu-
gligeti iskola szerezte meg.

Ha lehet, még az iskolásoknál
is nagyobb lelkesedés jellemezte
az óvodások versenyét, a kicsik
játási könnyedséggel oldották
meg az egyre nehezedő ügyességi
feladatokat. Lazsáláslóról szó sem



Koncentráló „százlábú”

lehetett, a babzsákolást, a kari-
kás és a labdás váltót ugyanolyan
elánal teljesítették, mint az évek
óta közönségkedvencnek számító
nyuszi-hoppot. Nem csoda, hogy
nehezen tartották velük a lépést
a csapatokat erősítő felnőttek,
a szülők bizony alaposan megiz-
zadtak a verseny végére.

Köztük volt a kétszeres olim-
piai bajnok kajakos Vereczkei
Ákos, aki a Normafa Óvodába
járó kislával együtt versenyzett.
A londoni ötkarikás játékokra
készülő lapunknak el-
mondta, szívesen részt vesz min-
den olyan rendezvényen, ami
a mozgás, az egészséges életmód-
dor népszerűsíti. „Ebben az élet-
korban még mindenki nyitott az
újra, a kicsik tele vannak energi-
ával. A felnőttek dolga, hogy ezt
a hegyeket megmozgathatni képes
életet lehetőséget szerint valami-
lyen sportos tevékenység szolgál-
tatába állítsák. Ha ez sikerül,
a mindennapos mozgás olyan ter-
mészetes igénnyé alakul, ami a

gyerekeket egy életen át elkíséri”
– véli az olimpikon, aki szerint
a sport megszerettetését érde-
mes az úszással kezdeni, hiszen
ez az a mozgásforma, amelyben
ügyességtől és alkattól függetle-
nül mindenki kellő sikerélményt
szerezhet.

Szintén az egészséges életmód-
ra nevelés fontosságát emelte ki
Vácz János alpolgármester, aki
úgy látja, minden későbbi sport-
tevékenységet óvodás-, illetve
kisiskoláskorban lehet és kell
megalapozni. Ehhez hozzájárul-
nak a Hegyvidéki Önkormány-
zat programjai: az országban
az elsők között a XII. kerületi
általános iskolákban bevezetett
mindennapos testnevelés, a diá-
kolimpia versenysorozata, illetve
a rendszeresen megtartott családi
és sportnapok. A Fitt leszel, ha itt
leszel rendezvény résztvevői pél-
dál az alpolgármester reményei
szerint egy életre megfertőződtek
a sport szeretetével.

Em.

Hegyvidéki focimezek adópénzekből

A tavaly elfogadott egyszerűsített
közteherviselésről szóló törvény
lehetőséget ad a gazdasági társas-
ágoknak, hogy nyereségadjóik
hétven százalékát a látványssport-
ágak és a hozzájuk kapcsolódó
utánpótlás-nevelés finanszíro-
zására fordítsák. Ezt a lehet-
séget használta ki a Hegyvidék
Sportegyesület (HSE), amikor
támogatási kérelemmel fordult
a Magyar Labdarúgó Szövetség-
hez, illetve a Magyar Vízilabda
Szövetséghez. A sportági szak-

sportszárát, nadrágot, melegítőt,
szelldzsekit és hátizsákot tartal-
mazó sportszercsomagok első
darabjait a tízszázalékos TAO-
pályázati önrészt biztosító Hegy-
vidéki Önkormányzat nevében
Vácz János adta át a Kós Károly
iskola harminc igazolt focistapa-
lántájának.

Az alpolgármester az ünnepsé-
gen elmondta, hogy a Hegyvidé-
ki Önkormányzat a költségvetése
több mint két százalékát fordítja
a tömeg- és diáksport támogatá-

zilabda- és labdarúgó-utánpót-
lását segítő TAO-támogatási
rendszer, amelynek sikeréhez az
önkormányzat az előírt önrész
biztosításával járul hozzá. „Az
szeretnénk, ha a Hegyvidék SE
olyan tömegsport-egyesületként
működne, ahová azok a gyere-
kek is bátran járhatnának edzeni,
akik anyagi körülményeik miatt
egyébként ezt nem tehetnék meg.
Az edzésért az igazolt utánpótlás-
korú játékosoknak már
eddig sem kellett fizetniük, a

TAO-támogatás ered-
ményeképpen pedig
mostantól a szükséges
felszereléseket is az
egyesület biztosítja. Ez
komoly segítség, hiszen
a focisták sportszercso-
magjának értéke meg-
közelíti a harmincezer
forintot” – hangsúlyozta
az alpolgármester,
aki bízik abban, hogy
a program a következő
idényben is folytatód-
dik, így a gyerekeket
segítő további fejleszté-
seket is megvalósíthat
a Hegyvidék Sportegye-
sület. Addig is Vácz János
arra kéri a kerületi
és kerületen kívüli cé-
geket, vállalkozásokat,
hogy társasági adó-
jukkal támogassák a hegyvidéki
sport ügyét. A konstrukciónak
köszönhetően mindez nem jár
többletkiadással, sőt, az adójóvá-
írással a felajánlás anyagi hasznot
is hoz a cégeknek.

A Kós Károly iskolába járó
gyerekeket edző Mezei Norbert
mindehhez annyit tett hozzá,
hogy az egységes szerelés a gyere-
kek számára újabb motivációt
jelent, hiszen az edzéseken most
már úgy érezhetik magukat,
mint a profi labdarúgók. Leg-
alább ennyire fontos, hogy to-
vább erősödhet a csapategység,
ami mostantól a külső megjele-
nésben is megmutatkozik.

(K.)



Csapatnyi gyerekek okozott örömet az önkormányzat a mezek átadásával

szövetségek ajánlása alapján a
Nemzeti Sport Intézet úgy hatá-
rozott, hogy az egyesület a három
bemutatott utánpótlásprogram
megvalósítására az idei évadban
összesen negyvenöt millió forint
TAO-támogatást vehet igénybe.
A megítelt keretösszegeből de-
cember végéig mintegy huszon-
egy millió forintot utaltak át a
hegyvidéki vállalkozások, a már
rendelkezésre álló pénzt az edzés-
feltételek javítására, a gyerekek
utaztatására, napközis edzőtá-
borra, pályabérlésre, valamint
sportszerek vásárlására fordítják.
Kétszáz komplett labdarúgó-fel-
szerelés és kiegészítő ruházat be-
szerzése már megtörtént, a mezt,

sára, ami országos összehason-
lításban is példátlanul magas
arányban számít. Ennek köszö-
nhetően az elmúlt években számos
sportcélú program és beruházás
valósult meg a Hegyvidéken, a
többi között az általános iskolák
első négy osztályában felmenő
rendszerben bevezetett minden-
napos testnevelés, a másodikosok
számára kötelező úszásoktatás,
valamint az uszodák klórmen-
tesítése. Szintén önkormányzati
támogatással, valamint uniós pá-
lyázati források felhasználásával
valósult meg a Tamási Áron isko-
la tornacsarnokának fejlesztése.

Ebbe a sorba illeszkedik a
Hegyvidék Sportegyesület ví-

Rájátszásban az Aluprof TF SE

Az már az utolsó meccs előtt bizo-
tos volt, hogy az Aluprof TF SE
rájátszást érő helyen zárja a női
röplabda NB 1 alapszakaszát,
a BITT Kaposvár elleni hazai
mérkőzésre mégis kettőzött erő-
vel készült a hegyvidéki csapat.
Egyrészt szeretett volna a nyolca-
dikról a hetedik helyre előrelép-
ni, másrészt vissza akart vágni a
Kaposvártól elszívott vereség-
ért. Bár a második és harmadik
szetben volt egy kis bizonytalan-
ság, az Aluprof végül könnyedén
nyerte a meccset, így újoncként
– tizenhárom csapat között – a
hetedik helyen zárt.

A rájátszásban a hatodik hely
megszerzése a cél, a mutatott já-
tékok alapján azonban a szakvezetés
szerint akár merészebb álmokat is
szövegethetnek. Annál is inkább,
hiszen a gárda átlagéletkora rend-
kívül alacsony, a tapasztalatok
pedig azt mutatják, hogy a fiata-

lok minél több éles meccset ját-
szzanak, annál jobb eredményeket
érnek el. Márpedig a rájátszásban
erős ellenfelekkel szemben bi-
zonyíthatnak az ifjú hegyvidéki
röplabdások.

Biztató, hogy egyre több utánpótlás-
korú játékos épül be a csap-
atba. Bánlaki Mária liberó posz-
ton már most is kezdő a felnőttek
között, míg Széles Rebekának
centerként jut egyre több szerep.
Mindez beleillik az egyesület jö-
vőképébe, amelyben kiemelt szerepet
kapnak a Központi Röplabda
Akadémia (KRA) hegyvidéki
utánpótlásbázisairól kikerülő
tehetségek. A KRA egyelőre két
kerületi iskolában, az Aranyban
és a Németyölgyiben vetette meg
a lábát, az idei tanévben azonban
a Hegyvidék SE segítségével to-
vábbi oktatási intézményeket is
bevonnak a programba.

Ám.

Békebeli hangulat a jégpályán

A hideg időjárásnak köszönhetően ismét lehet korcsolyázni a kerület egyetlen termé-
szetes jégpályáján. A Libegő alsó végállomásánál található Zugligeti Niche Kemping
területén, a hírneves 58-as Kisvendéglő tözsomszédságában kialakított pályán reggel
nyolctól este kilencig várják a vendégeket. Előzetes megbeszélés alapján éjszakai cso-
portos korcsolyázásra is lehetőség nyílik, ilyenkor este 11-ig tart nyitva a hely. A béke-
beli hangulatról a folyamatosan locsolt pálya melletti melegedőben kínált palacsinta,
fánk, forrált bor, meleg tea, házi sütesű kenyér és izletes egytálételek gondoskodnak.
A belépődíj egységesen 800 forint, a jég állapotáról a 200-8346-os telefonszámon ad-
nak felvilágosítást.

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ- CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőség titkár: ARATÓ SZILVIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. http://www.comp-press.hu Felelős vezető: IBOVS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse. Felelős vezető: MAJLÁTH ZSOLT ügyvezető igazgató • www.hknyomda.hu • Hirdetésefelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@gypsylonmedia.hu • APRÓHIRDETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! • Terjesztés: Gyorsposta Kft., 06/20-993-8666 • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! •