



## A Hegyvidék díszpolgára lett Tusa Erzsébet zongoraművész

Díszpolgári címmel tüntette ki a Hegyvidéki Önkormányzat Tusa Erzsébet zongoraművészt és pedagógust. „Megtalálni és »szigetre menteni« az igazi értékeket; ezt tanultuk tőle, és ezt köszönjük neki” – mondta a díjazott munkásságát méltatva egykori tanítványa és művésztársa, Lantos István a MOM Kulturális Központban rendezett ünnepségen.

Tanárr, előadóművész és közéleti szereplő – Lantos István zongoraművész, nyugalmazott egyetemi

tanár így jellemezte életműve alapján mesterét, Tusa Erzsébetet a hegyvidéki díszpolgári ünnepségen elmondott laudációjában. Egykori tanítványaként állította: minden növendéke szerette, sőt rajongott érte, s ezt teszik ma is, évtizedekkel a diákévek után. Egy-egy kérésé mögött ugyanis mindig ott állt a biztató szó, mindig volt valami pozitív kisugárzás körülötte, amiből érezni lehetett, hogy nem



iskolában kezdte tanári pályáját. Innen a győri, a szegedi, majd 1961-ben a budapesti zene-művészeti szakiskolába került. 1976-tól 1983-ig a Liszt Ferenc Zene-művészeti Főiskolán tanított, illetve 1989-től tizenöt évig a tokiói Muszasio Zeneakadémia professzora volt, ahol szintén nagy szeretet és megbecsülés övezte őt.

Tusa Erzsébet előadóművész pályája kapcsán kiemelte, hogy 1961-ben ő mutatta be először Bartók Béla akkoriban felfedezett, zongorára és zenekarra írott opus 2-es Scherzóját. A bemutatón Bartók özvegye, Pásztory Ditta is jelen volt, aki a hangverseny után felajánlotta Tusa Erzsébetnek: vele előadná a két zongorára és ütőhangszerekre írt Bartók-szonátát. Ezt a művet Ditta asszony Bartókon kívül senki mással nem játszotta azelőtt. Az első közös produkciót számos további előadás követte. Tusa Erzsébet 1967-től az Országos Filharmónia szólistájaként lépett fel, és több kontinens számos országában koncertezett.

Lantos István a művészről is említésként tartanak számon – a szombathelyi zene-

tést tett. Mint mondta, megszámlálhatatlan társaság, egyesület motorja volt – a japán és az európai zongoratanárok egyesületében éppúgy szerepet vállalt, mint a Magyarországi Zenetanárok Társaságában, amelynek elnöki tisztségét töltötte be 1990 és 1996 között. „Megtalálni és

adta át a kitüntető címmel járó oklevelet, jelvényt és egy művészi alkotást. Fonti Krisztina ünnepi beszédében kiemelte, hogy az elismerés az összetartozás érzésének erősítéséről szól, arról, hogy büszkéek lehetünk saját közösségünkre, amelynek számos olyan kitűnő ember a tagja, akít példá-



A kerület vezetői köszöntötték a fia kíséretében érkező Tusa Erzsébetet

kell, hanem érdemes elvégezni a kitűzött feladatot.

Lantos István felidézte, hogy Tusa Erzsébet, miután 1948-ban Kadosa Pál növendékeként zongoraművész diplomát szerzett a budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskolán, férjével, a szintén zongora szakon végzett Lendvai Ernővel – akit a 20. század egyik legjelentősebb magyar zenetudósaként tartanak számon – a szombathelyi zene-

»szigetre menteni« az igazi értékeket; ezt tanultuk tőle, és ezt köszönjük neki” – zárta személyes hangvételű köszöntőjét művésztársa.

A MOM Kulturális Központban rendezett díszpolgárávató ünnepségen Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina, a kerület oktatási és közművelődési ügyeiért felelős alpolgármester

képként állíthatunk magunk elé. Az alpolgármester köszönetét fejezte ki az ötven éve kerületünkben élő Tusa Erzsébetnek, hogy művészetével és munkásságával nemzetünk, egyúttal a Hegyvidék kulturális életét gazdagította, valamint koncertjeivel és áldozatos oktató-nevelő munkájával jó hírünket vitte a nagyvilágban.

sz.

## Óvodások környezeti találkozója

Ebben az évben is megrendezték az óvodás nagycsoportosok környezeti találkozóját. A Normafa Óvoda kertjében összesereglett több mint háromszáz kisgyerek izgalmas akadályversenyen ismerkedhetett meg a természet csodáival.

Zölderdő, a Zugliget, illetve a Táltos Óvodából érkezőkre ezúttal is egy kérdéssel és izgalommal teli kalandpálya várt.

Az első állomáson, kedvescsinálóként, zenés-táncos szüreti mulatságon vettek részt a gyerekek, akik például megtanulhatták, hogyan lehet zenét csiholni két szem dióból. A Szélróza állomáson a tájékozódási képességüket

ködarabok pedig – mint az óvodások a harmadik állomáson megtapasztalták – érdekesebbnél érdekesebb ősi növény- és állatnyomatokat is megőriznek az utókornak.

Bár a mókus nem gyűjt követ, nyáridőben szívesen vízi odújába a télire való magokat és terméseket – derült ki a következő feladatnál. Néha előfordul, hogy zsákmányát hirtelen kell elásnia, aztán később hiába keresi, nem találja a finomságokat. A gyerekek azonban nem tévedhetnek el a fák között, az ötödik állomáson ugyanis nem csupán a turistajelzésekkel ismerkedtek meg, hanem azt is megtanulták, hogyan kell viselkedni kirándulás közben.

Az erdei etikett, legálábbis az állatok között, nem terjed ki az étkezésre – az utolsó előtti állomáson a táplálékláncról esett szó. Végezetül a vackolóban több titokra is fény derült, hiszen az óvodá-

sok közül többen elcsodálkoztak azon, hogy a medve csálójában nem alussza át a telet, csak szendereg, ellentétben a denevérral, amely viszont álomba merülve vészeli át a hideget.

Az akadályverseny végén természetesen mindenkinek járt ajándék. A gyerekek a finom gyümölcsök mellett a környezetvédelemmel kapcsolatos füzeteket, valamint az állatfigurák hajtogatására is megtanító origami-könyveket kaptak.

em.



Játékos formában ismerkedtek az állat- és növényvilággal

Kiemelt szerepet kap az állatok és a növények védelmét hangsúlyozó környezettudatos nevelés a XII. kerületi óvodákban. Ezt erősíti a Hegyvidéki Önkormányzat és a Hunniareg Budai Módszertani Központ szervezésében a Normafa Óvodában megrendezett hagyományos környezeti találkozó, amire az idén több mint háromszáz nagycsoportos kapott meghívót. A Csermely, a KIMBI, a Mackós, a Hegyvidéki Mesevár, a Normafa, az Orbánhegyi, az Ózike, a Süni, a Városmajor, a

tehtették próbára a résztvevők. Először az „Előttem van észak...” kezdetű közismert mondókat felidézve meghatározták az égtájakat, majd madarak bőrébe bújva elrepültek Afrikába és a távoli északra.

Útközben a „vándormadaraknak” meg kellett küzdeniük a természet viszontagságaival, azokkal az erőekkel – viharral, széllel, földrengéssel –, amelyek a hatalmas sziklákat is képesek apró kavicsokká változtatni. Az ilyenformán napvilágra kerülő

Meghívó

október 23.

**ÜNNEPI MEGEMLÉKEZÉS**  
**AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC**  
**ÉVFORDULÓJÁNAK TISZTELETÉRE**

**2012. október 23-án 10 órakor**  
**a MOM Kulturális Központ Színháztermében**  
 (Budapest XII. kerület, Csörsz u. 18.)

**PROGRAM:**

- Köszöntő
- Németvölgyi Általános Iskola  
1956-os emlékműsora
- Kerületi kitüntetések és díszdiplomák átadása
- 56'-os katonai hagyományörző bemutató  
9-12 óra között a Sirály sétányon
- 12 órától ünnepi koszorúzás a Gesztenyész kertben

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát előzetesen október 17-én 10 óráig a Virányosi Közösségi Ház 200-8713-as telefonszámán szíveskedjen bejelenteni.

1956

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT  
[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)  
[www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)

## „Az idő múlik, de kit zavar?”

A hegyvidéki időseket köszöntötte az önkormányzat a MOM Kulturális Központban

A hagyományokhoz híven ebben az esztendőben is felköszöntötték a hegyvidéki időseket. A MOM Kulturális Központban tartott rendezvény után a 99 éves dr. Barta István lapunknak elárulta, mi a hosszú élet titka.

– Okostelefon? – érdeklődött az ünnepelt.

– Nem, ez egy diktafon! – feleltem jó hangosan, mire megkért, hogy beszéljek halkabban, mert jól hall.

Mint minden évben, az idősek világnapi önkormányzati ünnepségen ezúttal is külön köszöntötték az esemény legidősebb résztvevőjét. Idén a 99 éves dr. Barta István kapta az elismerő vastapost. Amikor az alpolgármestertől

– Olyan gyorsan perregtek az évek, hogy szinte nem is éreztem. Amikor negyven voltam, azt gondoltam, ha megélem a hatvanat, az élet csúcsa lesz. Aztán csak múltak az esztendő... A legszörnyűbb a háború volt, amit másokhoz hasonlóan nekem is végig kellett szenvednem. Azzal vigasztaltam magam, hogy azért születtem 1913-ban, mert nélkülem talán az első világháborút se tudták volna megtartani. Negyvenégy évnyi házasság után, 1982-ben megözvegyültem, magamra maradtam. Aztán a sors jóvoltából találkoztam a második asszonyommal. Ez életem máig tartó legszebb élménye!

– Sokan szeretnék megismerni a hosszú élet titkát, ön biztos tud valamit erről?

– Bár tartalmas, küzdelmes életet éltem, mindig vigyáztam a mérték-tartásra. Nem dohányoztam, alkoholt is csak ünnepekkor fogyasztottam, de mi tagadás, a szervezetem is hozzájárult ahhoz, hogy megéjem ezt a kort. Mindennap korán kelek. A fél nap eltelik az otthoni dolgokban való részvételemmel. Nálunk, kérem, munkamegosztás van! Déliben együtt ebédelünk, majd kicsit sziesztázunk. Aztán egyszerűen csak eljön az este.



A 99 éves dr. Barta István külön köszöntötte Kovács Lajos alpolgármestert

– Ahogy önre nézek, eszembe se jutna, hogy százéves. Gondolom, nem is érzi magát annyinak...

– Várjuk azt, hogy Isten szép napja újra ránk süssön! Ezen múlik, ki hány évesnek érzi magát, nem más.

„Az idő múlik, de kit zavar? Miért ne múlhatna, ha akar? Hisz’ ragyog majd napsugár, s időtől függetlenül énekel a kismadár” – hangzik Miniska Zsejke Örök ifjúság című versének néhány sora, amit Urmai Gábor szavalta el az idősek köszöntésén a MOM-ban. A Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ által szervezett ünnepségen Éles István humorista hangjával színpadra „varázsolta” többek között Korda Györgyöt, Szabó Gyulát, valamint Koós Jánost is. A Csillagszemű Gyermektáncgyűttes folklórral emelte a hangulatot, majd befejezőként az Ezüsthúr együttes két nyugdíjas hölgye citerázott asszonyi finomsággal.

„Nem azért ünnepelünk a mai napon, mert az ENSZ huszonegy évvel ezelőtt úgy döntött, hogy október elseje legyen az idősek világnapja, hanem azért, mert a közösség nagyon sokat köszönhet a szepkorúaknak!” – mondta köszöntőjében Kovács Lajos alpolgármester.

A kulturális élmények mellett a CBA jóvoltából ajándécsomagot is kaptak a hegyvidéki idősek.

„Mindenki izgatottan várta ezt a napot, akadtak olyanok, akik már az ünnepség előtt másfél órával itt voltak – mesélt a rendezvény kulisszatitkairól Szokoli Erzsébet, a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ vezetőhelyettese. – A gondozási klubokból a legtöbben ismerik egymást, de az ilyen jeles alkalmakkor további barátságok szövődhetnek.”

Boussebaa Mimi

■ Az ünnepségről összefoglalót láthatnak a Hegyvidék Televízióban.



Az Ezüsthúr együttes citerázott

átvette ajándékát, sokan csodálva figyelték, milyen kiváló fizikai állapotban van. Megkérdeztük, mi a titka.

– Milyen érzés közel százévesnek lenni?

## Amikor a 101 év meg sem kottyán

Mindig figyelniük kellene rájuk, s nemcsak azért, mert idősek, hanem mert ők azok, akik többet tapasztaltak, így többet is tudnak nálunk. Megtanultak valamit, amit mi már egyre kevésbé tudunk: értőn figyelni egymásra. Az idősek napja alkalmából az idén 101 éves dr. Posgay Bélával, a többgenerációs értelmiségi család jogász sarjával beszélgettünk.

■ Mielőtt Béla bácsit az eddigi életéről faggatnám, hadd kérdezzem meg: feleségével ennyire jó géneket örökölték, vagy ilyen jó hatással vannak egymásra, hogy mindketten fiatalabbnak látszanak a koruknál?

– Az utóbbi az igaz, mi nemcsak jól kiegyesítjük egymást, hanem soha is nem akartunk más korúnak látszani, mint ahány évesek vagyunk. Marikán sem látszik, hogy elmúlt nyolcvanöt esztendő. Persze, a kérdésnek a másik fele is igaz lehet, hiszen a nagyszülem is kilencven év feletti kort értek meg. Ők csehek voltak, a Monarchia idején költöztek Magyarországra, arról a résztől, amely később Csehszlovákia lett. Nagypapám Mosonmagyaróváron végezte a gazdasági főiskolát, később Kassára került, a város mezőgazdasági kapcsolatait irányította. Az ő fia, azaz édesanyám testvére volt Kassa város tanácsának főkönyvelője.

■ Őrzik valamennyire a cseh gyökereket?

– Egyáltalán nem, a legidősebb rokonaim is inkább magyarnak tartották magukat, mint csehnek, hiszen nem éltek olyan környezetben, hogy ne váljanak magyarrá. Édesanyám, bár tanítónő volt, mégsem tanított, hanem – miután hozzáment édesapámhoz – a családot látta el, ami szintén nagy munka volt, hiszen öt gyerekük született. Akkoriban Újfehértón élünk, apámnak ott volt ügyvédi praxisa, eleinte én is nála bojtárokoltam. 1929-ben a Pázmányon kezdtem, majd Szegeden fejeztem be az egyetemem.

■ Hogyan élte meg a háborút?

– Akkor már Szabolcs megye egyik aljegyzőjeként dolgoztam, így sokáig fel voltam mentve a katonai szolgálat alól. Amikor aztán a nyilasok átvették a hatalmat, besoroztak minket is. Épp a feleségem születésnapján, november 26-án vonultam be. Körömmel mellé irányítottak, de hamar szétzavartak minket, én egészen Innsbruckig jutottam. Hár-

munkat, magyarokat, egy laktnyában szállásoltak el, az ottani hadnagy segített elkerülni az amerikai fogságot, egy paraszthoz vitt minket dolgozni. Ez már a háború végén volt, alig egy hónap múlva haza is indulhatunk... Ezután két évig apám mellett dolgoztam. Aztán felke-



Örök harmóniában

resett egy zsidó ember, egyike azoknak, akiknek segíteni tudtam, hogy elkerüljék a munkatábor, és hálából felajánlotta a támogatását. Akkor már Budapest vezető beosztású ember volt, az ő révén tudtam elhelyezkedni a Hárosi Falemez Műveknél Budafokon, vállalati jogászként. Ott is maradtam egészen az 1971-es nyugdíjazásomig.

■ Marika néniével, úgy látszik, tényleg hűséges emberek.

– Igen, a feleségem is gyakorlatilag két helyen dolgozott mindvégig: a Márvány utcában, ahol most a Budai Középfiskola van, és a Csaba utcában, a mostani Pannónia Sacra helyén lévő iskolában matematikát és gyakorlati foglalkozást tanított.

■ Mióta élnek a Hegyvidéken?

– Ebben a házban 1948 óta, itt születtek a fiaink, akik már szintén szülők, sőt, dédunokáink is vannak!

■ Hogyan lehet több mint hat évtized házasság után ilyen harmóniában és szeretetben élni?

– Türelemmel kell lenni egymás iránt. Tiszteletben tartani, hogy mindenkinek vannak jobb és rosszabb napjai, nem csak nekünk. Vita végén egy puszi, és ismét szent a béke! Csak így lehet.

■ Szomszédjuk, Éva elárulta, hogy akár jogi, akár más jellegű gondjai vannak, még mindig Béla bácsi az, akitől a legbizalmasabb tanácsokat kapja. Nekünk mit tanácsolna, hogyan lehetünk olyan kiegyensúlyozottak, mint önök ketten?

– Ne terheljük magukat felesleges izgalmakkal! Okos ember nem paprikazza fel magát, és tudja, hogy kemény a fal, nem megy neki fejfel.

(antal)

## Kormányzati segítség munkahely miatt költözőknek

Októbertől lakhatási támogatást kaphat az a munkavállaló, akinek az eredeti lakhelyétől legalább száz kilométerre kell költöznie új munkája miatt. A pénzügyi segítség egyik feltétele, hogy a kérelmezőt valamelyik munkaügyi kirendeltség legalább három hónapja álláskeresőként tartja nyilván, ez azonban nem vonatkozik a pályakezdekre, illetve a csoportos létszámleépítést követően állástalanná váló igénylőkre.

A támogatás legfeljebb tizenhét hónapig adható abban az esetben, ha az újonnan létesített munkahely és a lakóhely között legalább száz kilométer a távolság, vagy tömegközlekedési eszközzel az ingázás ideje meghaladja a hat órát. Az első hat hónapban 100 ezer, a második terminusra 60 ezer, míg az utolsó fél évre 40 ezer forint jár, ebből kell finanszírozni az (al)bérelti díjat és a rezsi költséget – természetesen a számlák alapján.

Amennyiben egy családon belül ketten jogosultak a pénzügyi segítségre, akkor 150, 90 és 60 ezer forint, ha hárman vagy ennél többen igénylik a támogatást, 200, 120 és 80 ezer forint adható

a meghatározott időtartamokra. Akkor is kérhető a támogatás, ha albéreltet vagy más lakhatási lehetőséget csak a munkavégzés szerinti település vonzáskörzetében sikerül találni. További feltétel, hogy a kérelmező bruttó havi jövedelme nem lehet több a minimálbér (jelenleg 93 ezer forint) háromszorosánál, valamint szükséges a minimum hat hónapos, heti húsz órát elérő munkaviszony vagy közalkalmazotti jogviszony igazolása.

A támogatást a munkába lépés előtt kell kérni, ennek odaítéléséről a végleges döntést minden esetben a lakóhely szerinti munkaügyi kirendeltség hozza meg. A tizenhét hónap lejárta után három évben belül nem adható újabb lakhatási támogatás, azonban ha a jogosult időközben elveszíti állását, de harminc napon belül újra munkaviszonyt létesít, a már megítélt juttatást továbbra is megkapja. Kitétel még, hogy az igénylőnek nincs a munkavégzés helyén saját tulajdonú ingatlana, és előző munkahelye másik településen, másik munkáltatónál volt.

mm

## Közműépítések, útszűkítések

Az őszi időszakban sem pihennek a közművállalatok, októberben négy helyszínen zajlanak burkolatbontással járó munkálatok. Bár a fejlesztések többnyire nem

rekonstrukciója az Avar utcától az Alkotás utcáig tartó szakaszon. Mindez nem jár forgalomkorlátozással, a gyalogos és autós közlekedés zavartalanságát ugyanis



Október végéig nehezebb a közlekedés a Németvölgyi út felső részén

zavarják a közlekedést, egyes helyeken forgalomkorlátozásra kell számítani.

A Németvölgyi út felső szakaszán, a páratlan oldalon gázvezetékcsere miatt lezárták a Bűrök utca és a Hegyalja út közötti forgalmi sávot. A munkavégzés alatt a gyalogosátkelő jelzőlámpáját a váltakozó irányú forgalmat jelzőlámpa irányítja. Az érintett szakaszon előfordulhatnak torlódások, ezért az arra közlekedőknek érdemes megővekedett menetidővel számolniuk. A járdán a gyalogos közlekedés, valamint az ingatlanokra történő bejutás biztosított, a munka befejezésének várható ideje október 30.

Előreláthatóan november közepéig tart a Hegyalja úti járdá alatt vezetett elektromos kábel

biztosítja a kivitelező.

Szintén a járdában futó elektromos vezetékét újítják fel a Jagelló út 10–12. és Hegyalja út 41–45. között. A munka nem gátolja a gyalogos közlekedést, azonban a Fűrj utca átvágása miatt a Fűrj utca Hegyalja úti torlókötésben felpályás útlezárás nekihátrahagyja a közúti forgalmat. A munkálatokkal az előzetes ígéretek szerint október közepéig végeznek.

Kiseb torlódás elképzelhető a Kék Golyó utca 3–7. előtti útszakaszon, ahol az Országos Onkológiai Intézet előtti részen üzembiztos zavar-elhárítás zajlik. A gyalogosok a Kék Golyó utca páros oldalát használhatják, a nagyméretű munkagödörnek köszönhetően az útpálya jelentősen leszűkül.

(m.)

EGY ÚTTAL MINDENT!



KERESKEDELMI ÉS SZOLGÁLTATÓ KÖZPONT BUDA SZÍVÉBEN

HEGYVIDÉK  
KÖZPONT

XII. ker., Apor Vilmos tér 11-12.  
www.hegyvidekkozpont.hu

NYITÁS: 2012. OKTÓBER 12.

otpbank (CBA) +Prima dm Lira könyv Triumph + megannyi üzlet és szolgáltatás

## Felhívás

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a Hegyvidéki Karácsonyi Vásár pavilonjainak bérbevételére.

A vásár helyszíne:

Kiss János altábornagy utca–Margaréta utca–Böszörményi út közötti szakasz.  
Időpontja: 2012. december 1–24.

(A vásári terület beépítése november 30-án történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m<sup>2</sup>.

Bérleti díj:

2012. október 15-ig történő szerződés kötés esetén: 8158 Ft/nap.

2012. október 15. után történő szerződés kötés esetén: 8974 Ft/nap.

Jelentkezési határidő: november 20.

Jelentkezés és további információk:

**Budapest XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat.**

Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18.

(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf. 453/404).

Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928.

Fax: 201-8716.



## Pályázati felhívás

**IGAZGATÓI BEOSZTÁS MEGBÍZÁSSAL TÖRTÉNŐ BETÖLTÉSÉRE**

A pályázatot meghirdető szerv: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat – 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A meghirdetett munkahely neve: **Virányosi Községi Ház** (tagintézménye: a Jókai Klub).

A munkahely címe: **1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.**

A munkakör megjelölése: közművelődési szakember I. (határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony).

A beosztás megjelölése: igazgató (magasabb vezető).

A vezetői megbízással járó lényeges feladatok: az önállóan működő költségvetési szerv alapító okiratában foglalt tevékenységek ellátása; az intézmény tevékenységi körébe tartozó feladatok vezetői irányítása; a munkáltatói és gazdálkodói jogkör gyakorlása.

A vezetői megbízás időtartama: 5 év.

A megbízás kezdő napja és megszűnésének időpontja: 2013. január 1-jétől 2017. december 31-ig.

A megbízás feltételei: az intézmény vezetésére irányuló magasabb vezető beosztás ellátásával olyan közalkalmazott bízható meg, aki

a) rendelkezik

aa) felsőfokú közművelődési végzettséggel és szakképzettséggel vagy

ab) nem szakirányú egyetemi végzettséggel és felsőfokú szakirányú munkaköri szakvizsgával,

b) a kulturális szakemberek szervezett képzési rendszeréről, követelményeiről és a képzés finanszírozásáról szóló 1/2000. (I. 14.) NKÖM rendelet szerinti akkreditált vezetői-szervezési, pénzügyi-gazdasági, államháztartási ismereteket is nyújtó közművelődési intézményvezető tanfolyam eredményes elvégzését igazoló okirattal,

c) a felsőfokú közművelődési végzettségének és szakképzettségének vagy az ab) alpontban megnevezett szakvizsgájának megfelelő feladatkörben szerzett legalább 5 éves szakmai gyakorlatot szerzett és

d) kiemelkedő közművelődési tevékenységet végez.

A beosztáshoz kapcsolódó juttatás: illetmény és pótlék a Kjt. szerint.

A pályázatnak tartalmaznia kell: szakmai programot; szakmai önéletrajzot; végzettséget (végzettségeket) igazoló hiteles okiratokat; 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítványt; nyilatkozatot arról, hogy a pályázati anyagot az eljárásban részt vevők megismerhetik.

A pályázat benyújtásának helye: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal humánpolitikai referens (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25).

A pályázat benyújtásának határideje: a Nemzeti Közigazgatási Intézet internetes oldalán történő megjelenést követő 30 nap.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodája, Gonda Attila közművelődési referens. Telefon: 224-59-90, 06-30-619-2126.

A pályázat elbírálásának határideje: a benyújtási határidejét követő 30 nap.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

**Pokorni Zoltán** polgármester

## Hegyvidék-színesítő árvácskák

Hatezer árvácskával frissíti fel a kerületi fenntartású közterületeket az önkormányzati tulajdonú HÁGO Kft. A változatos színű virágok a már elvirágzott egynyári palántákat váltják fel a megszokott helyszíneken.

Mint a környezetvédelemért felelős alpolgármester, Kovács Lajos lapunknak elmondta, az idén szinte alig fordult elő, hogy letaposták a kiültetett növényeket, lopást pedig egyáltalán nem tapasztaltak a kertészek. Ez komoly előrelépés, hiszen korábban például többször megessett, hogy a nemtörődöm autósok egyszerűen ráparkoltak a virágágyásokra. Akkor az alpolgármester kezdeményezésére a leginkább veszélyeztetett helyeken – ilyen a Normafa-parkoló – erős fakorlátokkal vették körül a virágokat.

A rendszeres öntözés és a tavaly őszi, illetve nyár eleji földcserre is megette hatását. Ennek köszönhető, hogy szinte teljesen megszűntek a kiszáradások miatti utótelepítések.

A kétnyári árvácskák ültetése október első hetében befejeződött, s ha kedvező lesz az időjárás, a palánták akár decemberben is virágozhatnak majd. A jövő év elején az önkormányzat felméri az ágyásokat, és szükség esetén pótolja az elhalt vagy sérült növényeket. Szó van arról is, hogy egyes helyekre próbáképpen díszkáposztát is telepítenek.

Különleges programot indít az önkormányzat a Magyar Máltai Szeretetszolgálattal közösen: tizenkét hegyvidéki hajléktalan társadalmi integrációjához nyújtanak komplex segítséget. A képviselő-testület szeptemberi ülésén nemcsak az utam élők támogatásáról, hanem egy új köztéri műalkotás felállításáról, valamint a fogaskerekű meghosszabbíthatósága érdekében a Normafa környékét érintő változtatási tilalom elrendeléséről is határozott.

Az önkormányzat a Magyar Máltai Szeretetszolgálattal együttműködve eddig utcai gondozást, illetve nappali melegedőt biztosított a kerületi hajléktalannak, november 1-jétől azonban egy speciális programot is indít a fedél nélküliek helyzetének javítására. A kezdeményezés lényege, hogy az ellátottak sze-

ba). Azokban az esetekben, amikor az önálló lakhatásnak van perspektívája, a gondozottak számára beszerzik az alapvető háztartási eszközöket is.

Az élelmezésükhöz szintén hozzájárulnak, emellett pedig, ami különösen fontos, támogatják a munkába járásukat, például a bérlet, vonaljegy megvásárlásával, vagy a munkaruha biztosításával. A programban részt vevő tizenkét személy (egy nő és tizenegy férfi) többsége régóta a kerületben él, közülük többen egykori budai lakosok, akik itt váltak hajléktalanná.

Kovács Lajos alpolgármester, a kerületi hajléktalanok rehabilitációját szolgáló program előterjesztője a testületi ülésen hangsúlyozta: választ kell találni arra, hogyan lehet átsegíteni az utcán élőket jelenlegi élethelyzetükön, ezért támogatják, hogy munkát, lakást, illetve jövőképet teremtsenek számukra. Az alpolgármester megemlítette azt is, hogy az önkormányzati törvény értelmében

bevételek az előirányozottnál, Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a pénzügyi és költségvetési iroda vezetője elmondta: a befizetetlen parkolási díjak behajtása a második félévben indult meg intenzíven, az év végére ezért várhatóan ezen a területen is teljesülnek a 2012-es bevételi tervek.

### VÁLTOZIK A KERÜLET VAGYONRENDELETE

A fővárosi kormányhivatal felkérésére alapján az önkormányzat hatályon kívül helyezte az állatok tartásáról szóló rendeletét, az állattartás szabályait ugyanis már kormányrendelet szabályozza. A kormányhivatal törvényességi felhívására pontosították a kerületi közutak nem közlekedési célú igénybevitelével kapcsolatos szabályokat, míg a városrendezési és építési szabályzat fapótlásra vonatkozó rendelkezéseit részben módosították. A fapótlási kötelezettséget azonban nem szüntették meg: cáfolták azt a kormányhivatali álláspontot,

Nemzeti Kulturális Alaptól pályázati úton nyert alkotói támogatásból jött létre, az önkormányzat az elhelyezés, illetve a posztamens elkészítésének költségeit vállalta.

Dr. Erdő Péter bíboros, Esztergom-budapesti érsek és Mira Horváth albán nagykövet asszony kérésére – a kerület támogatásával és a főváros jóváhagyásával – Boldog Teréz anyáról nevezik el a Bűrök utca, Kempelen Farkas utca és Ormódi utca találkozásánál lévő kis, eddig név nélküli háromszögletű teret. A tér egyik sarkán áll a Szent Márton-kegykőpólna, amely a szegények védőszentjéről kapta nevét.

Változtatási tilalmat rendelt el a testület az Eötvös út és a Tavcsó utca között található ingatlanokra annak érdekében, hogy a fogaskerekű vonalát meghosszabbítható a Széchenyi-hegytől a Normafaig, és a tervezett közlekedési fejlesztés megvalósítását ne lehetetlenítse el építési tevékenység. Szintén változtatási tila-



A nyári szünet után először ült össze az önkormányzati képviselő-testület

mélyre szabott támogatást kapnak a hajléktalanléttől való kilábaláshoz.

A karitatív szervezet tapasztalatai szerint a célzott, egyéni élethelyzetekhez igazodó programok hatásfoka jóval nagyobb, mint a meglévő intézményrendszer hagyományos keretei között, pluszforrások igénybevétele nélkül végzett szociális munkáké. A korábbi években más helyszíneken megvalósított, hasonló ellátásokban részt vevők

2013. január 1-jével a helyi önkormányzatok alapfeladatává válik a hajléktalanok ellátása és rehabilitálása – ezt a kötelezettséget teljesítik a szeretetszolgálattal kötendő új megállapodással.

### MÓDOSÍTOTTÁK A KÖLTSÉGVETÉST

Módosították a képviselők az önkormányzat költségvetési rendeletét: a bevételi-kiadási főösszeg a változások nyomán 166 millió

mely szerint ezt csak a főváros irhatná elő, hiszen a fővárosi építési szabályzat kerületi hatáskörbe utalja a kötelezés módjának meghatározását.

Egyebek közt az iskolák állami irányítás alá vétele miatt módosítani kellett a kerület vagyonrendeletét. Pokorni Zoltán polgármester arról számolt be, hogy az igazgatók a továbbiakban nem rendelkezhetnek az önkormányzati tulajdonban maradó iskolaépületek bérbeadásáról, sem pedig az ingóságok vásárlásáról, mert jövőre már nem az önkormányzat, hanem a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ alkalmazottjai lesznek.

A közparkok hasznosításával kapcsolatos előírások is változnak a vagyonrendeletben. A rendezvények gyorsabb engedélyezése érdekében az egyes ügyekben már nem kell összehívni a környezetvédelmi és közbiztonsági bizottságot, ezekről a polgármesteri hivatal illetékes munkatársai önállóan dönthetnek. (Az ülésen elfogadott önkormányzati rendeleteket következő lapszámunkban olvashatják – a szerk.)

### SZOBORAVATÁS

#### A GESZTENYÉS KERTBEN

A képviselő-testület támogatta, hogy a Gesztenyés kertben, a Sirály sétány közelében felállítsák a Borza Teréz porcelánművész tervezte, Kontur András szobrászművész által kifaragott Hajnal/Fény című köztéri alkotást, amelynek terveit már láthatta a közönség a Galéria 12-ben. A carrarai márványból készült mű a

lom lép életbe a Rácz Aladár út és a Fodor utca találkozásánál, hogy a tervezett alközponti (a közvetlen környezetet ellátó) funkciók megjelenhessenek az érintett területeken.

### KÓRUSOKTATÁS

#### A ZENEISKOLÁBAN

A Solti György Zeneiskola kórusoktatás bevezetését tervezte ebben a tanévben, ezért ezt a tevékenységet az intézmény alapító okiratában is feltüntették. A Virányos Általános Iskola alapító okirata a nagyothalló gyerekek integrált oktatásával egészült ki, hogy az intézmény igénybe vehesse az ilyen címen járó kiegészítő normatívát.

Ismét pályázatot írnak ki a Virányosi Községi Ház intézményvezetői tisztségének betöltésére, a korábbi pályázat ugyanis eredménytelenül zárult, Herczeg József megválasztása pedig az év végén lejár. (A pályázati kiírás ezen az oldalon olvasható – a szerk.)

Átcsoportosításokat hajtottak végre a polgármesteri hivatalon belül, az egyes szervezeti egységek között: az okmányiroda létszámát a jelenleg más irodákhoz tartozó munkatársakkal 24-ről 35 főre bővítik. Ennek oka, hogy az okmányiroda, illetve más irodák feladatait a jövő év elején megalakuló kerületi Kormányablak veszi át, így az önkormányzati dolgozók a kormányhivatal alkalmazottjaiként folytatják tovább munkájukat.

z.

■ A képviselő-testületi ülésről a Hegyvidék Televízió is beszámol.



A szokásoknak megfelelően a polgármester vezette az ülést

több mint felét sikerült elindítaniuk a hajléktalanságból kivezető úton.

A kerület anyagi támogatásával, összesen 3,7 millió forintból egy éven keresztül finanszírozni tudják tizenkét hajléktalan lakhatását átmeneti szállón, munkásszállón vagy albérletben (főleg zártkertű ingatlanokban, ahol a kertgondozás, a telek rendbetétele betudható az albérlet havi díjá-

forinttal nő. Az idei költségvetés első félévi végrehajtásáról szóló beszámoló kapcsán Pokorni Zoltán kiemelte, hogy stabil az önkormányzat gazdálkodása, ugyanakkor a remélt ingatlanértékesítési bevételek elmaradása miatt több tervezett fejlesztést is el kellett halasztani. Vincze Géza képviselő (MSZP) kérdése kapcsán, miszerint az első félévben miért folyt be kevesebb parkolási

FOTÓ: SÁRKÁZDY GÖRGEY

## Új kapu az információkhoz

Hány óráig tart nyitva a gyógyszerészet? Merre találunk a közelben éttermet? Milyen kulturális programok közül válogathatunk ma estére? Ha a Hegyvidéken épp valamilyen hasznos információra van szükségünk, már nem kell sokat keresgelnünk: az önkormányzat megbízásából most elkészült, ingyenesen letölthető okostelefonos alkalmazás segítségével pillanatok alatt választ kaphatunk kérdéseinkre.

„A Hegyvidék néhány pontján még ma is találkozhatunk azokkal az évekkel ezelőtt kihelyezett, kovacsoltvas hirdetőtáblákkal, amelyeken az önkormányzat felhívásait, a kerületi intézmények programjait olvashatják a járókelők. Ez azonban a kommunikáció kezdetleges formája; mára a kerületi újság, televízió és internetes honlap mellett megjelent az okostelefonos alkalmazás is, amelynek segítségével minden hasznos információ eljuthat az emberekhez” – mondta Pokorni Zoltán az új Hegyvidék-applikációt bemutató sajtótájékoztatón. A kerület polgármestere kiemelte, hogy az „okos” telefonok egyre nagyobb szerepet töltenek be életünkben, mert az idő egyre értékesebb, és az eddig „hasznátalanul”, például utazással vagy várakozással töltött időnként szívesen fordítjuk tájékozódásra, információszerezésre.

Ma már kétféle okostelefont használnak Magyarországon, s egyes felmérések szerint átlagosan egy órát tölthetnek az emberek ezekben az eszközökben a használatával – ismertette a jelenlegi trendeket a fejlesztést végző

Appsters Kft. ügyvezetője. Nyíró András elmondta, hogy az információkeresés ma már egyre inkább áttevődik a mobilvilágba, azaz akinek telefonja van, nem a Google-ban, hanem a letölthető központban keres az igényeinek megfelelő alkalmazást. Az ügyvezető szerint a Hegyvidék-applikáció „új kapu a kerületi információkhoz”, és az egyik legfontosabb előnyének nevezte, hogy egy

hangsúlyozta Váci János alpolgármester. Mint említette, ilyen eszköz az országban először itt működő internetes online ügyfélszolgálat (ETL), a kiemelkedő látogatottságú Facebook-csoport (Hegyvidék – Több mint kerület), a nyári időszakban az UVB-sugárzás szintjéről tájékoztató SMS-szolgáltatás, illetve a most elkészült okos-

gráfus vett részt. A projekten közel öt hónapig dolgoztak a fejlesztők.

A Hegyvidéken élők és az ide látogatók számára kifejlesztett, a legelterjedtebb okostelefonos platformokra (iOS, Android) letölthető ingyenes alkalmazás a



Nyíró András, Váci János, Pokorni Zoltán és Király Viktor a bemutató sajtótájékoztatóon

helyen megtalálhatók a kerület eddigi digitális fejlesztései.

„A Hegyvidéki Önkormányzat kiemelt feladatának tekinti a digitális csatornák használatát az itt élők tájékoztatásában, ezért 2010 óta számos olyan szolgáltatást vezetett be, amely elősegíti a helyiek hatékonyabb ügyintézését, gyorsabb informálódását” –

telefonos applikáció is, amely egy friss, tartalomgazdag online útikönyv és egy naprakész információs adatbázis praktikus örvöze.

Megvalósításában az Appsters Kft. munkatársai mellett Névai Gábor szerkesztő, az önkormányzat digitális stratégiai menedzsere, Ambrus Vilmos, a szócikkek alkotója, valamint Szalontai Ábel foto-

kerület közel ötszáz intézményét, nevezetességét, vendéglátóhelyét mutatja be, külön kategóriákba rendezve, fotókkal illusztrálva – ismertette a fejlesztés részleteit Névai Gábor tartalomszerkesztő. A legfontosabb önkormányzati információk éppúgy megtalálhatók, mint az ismertebb szolgáltatóhelyek (például patikák, orvosi rendelők, benzinkutak, éttermek, kávézók), illetve a sport, szabadidő és kultúra elsődleges célpontjai, de megtekinthetők akár a kedvelt túraútvonalak is. Az egyes helyszínek minden kategórián belül az aktuális pozíciókhoz igazodva, távolság szerint rendezve jelennek meg.

A helyekhez tartozó praktikus adatokat (cím, telefonszám, e-mail, weboldal) elmenthetjük a telefonkönyvbe, egy kattintással felhívhatjuk az adott számot, megnézhetjük a honlapot, vagy éppen a Facebook-oldalt. A nevezetességeket megkereshetjük térképen, illetve az aktuális pozícióinkból útvonalat is tervezhetünk.

A könnyebb kezelést segíti, hogy az egyes helyeket elmenthetjük a kedvencek közé, és a legnépszerűbb, mások által kedvencek jelölt helyeket is megnézhetjük. Ha valamit nem találunk, javaslatot tehetünk a tartalom bővítésére: egy kattintással elérhető a kerület Facebook-oldala, ahol észrevételeinket, igényeinket jelezhetjük a tartalomkészítőknek.

Az alkalmazást a MOM Kulturális Központban tartott bemutatón a legmodernebb készülékeken próbálhatták ki az érdeklődők. Az első tesztelők közt volt Király Viktor, a negyedik Megasztár-sorozat győztese, aki lapunknak elmondta, kifejezetten hasznosnak tartja a Hegyvidék-applikációt. Magyarországon ilyesmivel ő még nem találkozott – hasonló rendszert nemrégiben Párizsban próbálhatott ki, ami rendkívül nagy segítséget jelentett neki utalásoknál. Az énekes elárulta, hogy ma már sehová se indulna el az okostelefonja nélkül; ha épp eszébe jut egy jó dalszöveg, azt is a telefonjába jegyzi be.

■ Az új fejlesztésről még többet megtudhatnak a Hegyvidék Televízió műsoraiból.

## Éjjel-nappal hívható a közterület-felügyet

Továbbra is a nap huszonnegy órájában teljesítenek szolgálatot a Hegyvidéki Közterület-felügyelet munkatársai. A törvényi előírások, illetve az önkormányzat helyi rendelete értelmében alapvető feladatuk a közterületeken előforduló szabálysértések és szabályszegések megelőzése, illetve megszüntetése – mondta el lapunknak Dávid Gábor, a szervezet vezetője.

A közterület-felügyelők intézkedésre jogosult hivatalos személynek minősülnek, a többi között munkakörük része a közterületek jogszerű használatának, a közterületen folytatott engedélyhez, illetve útkezelői hozzájáruláshoz kötött tevékenységek szabályszerűségének ellenőrzése, a közterület rendjét megzavaró tiltott tevékenységek megelőzése, megakadályozása és szankcionálása, valamint az épített és a természeti környezet védelme. Közreműködnek a bűnmegelőzésben, a közrend és a köztisztaság védelmében, az állategészségügyi és

ebrendészeti teendők ellátásában. Gondot fordítanak a parkolási anomáliák felszámolására, hozzájuk tartozik a közterületen szabálytalanul parkoló járművek kérekbilincselése, illetve elszállítása.

A közterület-felügyelő jogosult a szabálysértés elkövetőjét ötven ezer forintig, ismételt elkövetés esetén 70 ezer forintig terjedő helyszíni bírsággal sújtani, vagy szabálysértési feljelentést tenni ellene. Törvényben meghatározott esetekben közigazgatási bírságot alkalmaz a közúti közlekedési szabályokat megszegőkkel szemben. Dávid Gábor ugyanakkor hangsúlyozta: nem a büntetés a cél, a felügyelet arra törekszik, hogy rávegye a lakosságot a jogkövető magatartásra.

(em.)

■ A Hegyvidéki Közterület-felügyelet címe: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 47. Telefon: 225-0147. Éjjel-nappal hívható közvetlen telefonszám: 06-30-623-9973.

## Ingyenes komposztálókeret

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöldfelület, kert övezi, melyek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyag hulladékok körében a szelektív gyűjtés egyre inkább terjed, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek a környezetkímélő módszer mellett, és vállalják azt, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják.

Önkormányzatunk idén összesen

**150 db komposztálókeret**

**ingyenes használatbavételére biztosít lehetőséget**

(a keret kb. 0,7 m<sup>3</sup> űrtartalmú,

kezelt fa elemekből összezerelhető).

**A komposztálóeszközök átvételére 2012. október 27-én, szombaton 9 és 12 óra között van lehetőség a Bűrök utca 77-87. alatti telep-helyen**

**a készlet erejéig.**

Továbbá felhívjuk szíves figyelmüket, hogy **15 órától** a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület közreműködésével egy rövid, **komposztálással kapcsolatos ismeretterjesztő előadás** megtekintésére is lehetőséget biztosítunk a **MOM Kulturális Központ** (1124 Budapest, Csörög utca 18.) I. emeleti **Simándy-teremben**.

A komposztálóeszközök igénylésének feltétele a bejelentett kerületi lakcím, ezért kérjük, hogy lakcímkártyáját mindenki hozza magával. A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.

Az akcióval kapcsolatban további információkkal a városgazdálkodási iroda munkatársa tud szolgálni a **224-5961-es** telefonszámon.

**HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT**

## Könnyebb az ügyintézés

**Egyszerűsödik a gázártámogatás igénylése**

Jelentősen csökkentek a nagycsaládok gázárkezelésének igénybeviteléhez kapcsolódó adminisztratív terhek (a jogosultak a többi fogyasztóhoz képest nagyobb földgázmennyiséget vásárolhatnak egyetemes szolgáltatási áron). Az új rendelkezések értelmében nem kell minden évben megújítani a kérelmet, ráadásul már nemcsak az jogosult a kedvezményre, aki családi pótlékban részesül, és rendelkezik egyetemes szolgáltatási szerződéssel, hanem az is, aki a családi pótlékban részesülő személlyel egy háztartásban él, és szerződéses viszonyban áll a gázszolgáltatóval.

A kedvezményezettnek 2013-tól csak az esetleges változásokat kell bejelenteniük, ugyanakkor a Magyar Államkincstár Igazgatósága évenként ellenőrzi a jogosultság feltételeinek meglétét. A törvényi változások lehetővé teszik, hogy az év

közben lakóhely- vagy szolgáltatásváltás esetén a fogyasztóval korábban szerződött szolgáltató kérésre igazolást állítson ki a már igénybe vett kedvezmény mértékéről. Ennek alapján az új szolgáltató a kedvezmény fennmaradó részét biztosítja a jogosult számára. Januártól a kérelem év közben bármikor benyújtható lesz, a kedvezmény visszamenőleg legfeljebb két hónapra igényelhető.

A következő esztendőről kezdve az egyszerűsített formanyomtatványon nem kell feltüntetni a kérelemhez mellékelni számlán szereplő adatokat, illetve a gyorsabb kapcsolatfelvétel érdekében az igénylő a saját telefonszámát is megadhatja. További könnyítés, hogy jogosultként akkor is eligendölhet a gázárkezelés igénylőlapot kitölteni, ha az igénylő több gázmérővel rendelkezik.

mm.

# TELEFONON A HEGYVIDÉK

CSAK EGY KATTINTÁS

## Ismerje meg a Hegyvidéket okostelefonja segítségével!

**Információk, fotók, térképek intézményekről, kirándulóhelyekről, egészségügyi, sport és kulturális szolgáltatásokról.**

Az online hegyvidéki útikönyv letölthető az iOS, Android és Windows Phone 7 eszközökre!

További információk az alkalmazással kapcsolatban:  
[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)

## Egészségnap extrákkal

A Hegyvidéki Ősz rendezvény-sorozat jól megszokott része az egészségnap, amelyre ezúttal is sokan kilátogattak a MOM Kulturális Központba. Bizonyosodott, hogy a betegségek időben történő felismerése valóban életet menthet: a szokásosnak számító vizsgálatok során egy hölgnél súlyos szívelégtelenséget fedeztek fel.

„Az egészség nagy kincs, az egyetlen, amely arra érdemes, hogy ne csak időt, vejrét, fáradtságot, vagyont vesztessünk rá, de még életünket is kockára tegyük a nyomában, hiszen nélküle az élet csak szárnalmas botrány...” – Michel de Montaigne 16. századi filozófus gondolatával nem lehet vitatkozni. Egy teljes egészségügyi ellenőrzés elvégzése ugyanakkor napokig tarthat. A hosszas várakozás, az eredménytől való rettegés, az orvosi rendelők hangulata sem segít abban, hogy sokan eljárjanak rendszeresen kivizsgáltatni magukat.



több mint tíz éve szervezi meg az egészségnapokat, és folyamatosan igyekszik fejlődni, minden alkalommal valami új dolgot kitalálni.

Egy másik „extra” esemény is történt, de ettől mindenki szívesen eltekintett volna. Arra, hogy a betegségek időbeni felismerése életet menthet, tanulságos példával szolgált az idei egészségnap. A megszokottak számító szűrések során sajnos mentőt kellett hívni egy idős hölgyhöz, miután az EKG-vizsgálaton fény derült súlyos szívelégtelenségére. „Semmit nem éreztem, nem voltak tüneteim” – mondta az asszony,



Miindzt felismerve a Hegyvidéki Önkormányzat évek óta preventív programokat, szűrőszombatokat, különféle ingyenes egészségügyi rendezvényeket szervez a helyieknek. A hagyományos őszi egészségnapot ezúttal is a MOM Kulturális Központban rendezték meg, és mintegy harmincféle vizsgálaton vehettek részt a kerületi polgárok. Hivatalosan ekkor indult útjára a felnőtteknek szóló „Stroke Liga és Szív SN a stroke ellen” elnevezésű mozgalom, valamint a kerületi általános iskolák első osztályos tanulóinak számára szervezett lisztérzékenység-szűrés. (Ezekről bővebben előző lapszámunkban írtunk, a fontosabb tudnivalókat pedig e számunk 14. és 15. oldalán olvashatják.)



alkalmakat, nagyon okos ötlet volt az önkormányzat részéről!” – dicsérte a hegyvidéki preventív programokat Éva, aki nyugdíjas barátnőivel jött el a MOM-ba.

„Az elmúlt tíz évre visszatekintve elmondhatjuk, nagyon hasznosak ezek a napok – összegezte tapasztalatait dr. Madarasi Anna, a Szent János Kórház orvos-igazgatóhelyettese. – Kórházunk szakemberei örömmel közreműködnek a különféle szűrőprogramokon. A tizenkettedik kerületi betegek hozzánk tartoznak, ezért nagyon fontos a számunkra, hogy közvetlen kapcsolatot tudjunk kialakítani velük.”

BM.

## Gigantikus gesztenyenapi játszótér

A hegyvidékiek már megszokták, hogy szeptember végén gigantikus játszótérre változik a MOM Kulturális Központ és környéke. A színpadon ilyenkor egymást váltják a jobbnál jobb produkciók, miközben a gyerekek érdekes játékokat próbálhatnak ki, vagy épp különböző vetélkedőkben mérhetik össze tudásukat. Így volt ez az idei utolsó szeptemberi hétvégén is: zenés-táncos programkavalkád várta előbb a legkisebbeket, majd a nagyobbakat is a tizedik Gesztenyenapon.

Bár már benne járunk az őszen, verőfényes nyári időjárás kísérte az idei Gesztenyenapot, jóval az első koncert megkezdése előtt kicsalogatva a gyerekeket a MOM Kulturális Központ kertjébe. Halász Judit nemcsak szórakoztatta, de meg is dolgoztatta a legkisebbeket, nyelvtörőket, mondókákat, refréneket gyakoroltatott velük.

Mostani előadása témája az „apaság” volt, az apák és gyermekek kapcsolata – a színész-énekesnő kérdéseire harsogó kórusban adott válaszokból egyértelműen kiderült, a hallgatóságban kivétel nélkül mindenkinél sokat mesél és játszik az apukája, sőt még palacsintát is kiválóan süt. „Én nem szólok, hogy apu nem tud sütni, nem akarom,



hogy szomorú legyen – sugta nagymamájának a műsort távolabbról figyelő Fanni, aki elárulta nekünk, hogy tavaly is eljött meghallgatni Halász Juditot. – Anyukám mondta, hogy amikor kicsi volt, ő is nagyon szerette” – tette hozzá az ifjú rajongó, majd leült a kézműves asztalhoz, hogy megtanulja, hogyan lehet formás krumpliból mosolygós sünit készíteni.

A BetyárParádé, avagy Szegfű Imre, a hargitai havasok rettegett betyárjának kalandozásai hasonló jó kedvre derítették az apróságokat. A gólyalábakon könnyedén sétáló, táncoló, sürgő-forgó Vilyvitányi Vastagbajszú Zsíros-hajú Cifra Vilmos huszárkapitány, Wella Kázmér borbély, Fotó Ottó vásári fotográfus, Szerjósza, a félelmetes szibériai barnamedve olyan világszámokat mutatott be, amelyek még a nagyobbakat is



mulattatták. „Innen a tömegben keresztül nem látjuk őket, de tesszik, ahogy a szavakkal játszanak” – mondta a gyerekeiket éppen ebédeltető házaspár.

Kacor király kalandja önmagában is mókás, de Ágoston Bélákék zenei humorral fűszerezték a játékot, a hallgatóságot is bevonva a műsorba. A népi muzsikák, Gulyás Anna énekes gyönyörű hangja és a háttérdiszletek mellett a nemezből készült, archaikus ünne-

megúsza a kalandot a farkassal, milyen finomságokkal várja Piroskáját – a legtöbben csukott szemmel ismerték fel az aszalt gyümölcsöket és az egyéb csemegéket.

Kora este már nagyon sokan várták a Solti György Zeneiskola



Vonózenekarának hangversenyét. Bolla Milán vezényletével, a gazdag repertoárral és a magas színvonalú előadással a soltisok ismét bebizonyították: elismerésre méltó muzsikusi vannak a Hegyvidéknek. A műsor végén fúvósokkal is kiegészülő zenekar felejthetetlen koncertet adott. A hangverseny után Patrikot szólítottuk meg a közönség soraiból.

– Erre már nem akartam itt maradni, csak apa mondta, hogy várjuk meg – mondta a nyolcéves fiú.

– Miért akartál elmenni?



– Mert azt hittem, hogy a komolyzene olyan szomorú, felnőtt dolog.

– És nem az volt?

– Nem, én még most is nagyon vidám vagyok! Meg azért is jó,

hogy maradtunk, mert kipróbálhattam a hintázó padot. Korábban olyan sokan voltak, hogy nem fértünk oda.

Különböző kultúrák összefonódásának szépségét, a köztük lévő párhuzamokat dolgozta fel zene és tánc segítségével az Arcok a tűzben című műsorában a Lángvirág Tűzszínház. A rendkívül látványos produkció alatt a közönség pissenés nélkül figyelte, hogy a pörgő-forgó fákllyák véletlenül se repüljenek ki a táncosok kezéből, de a tűz misztikumát idéző előadáson a három tűztáncos – Kása Kelemen, Szabó Kata Borbála és Palcsó Nóra – magabiztosan és tévedhetetlenül kezelte a cseppet sem veszélytelen eszközöket. Nem meglepő, hogy a szülők és a MOM dolgozói kissé távolabb tereltek a gyerekeket a nézőtéren tartott bemutatótól, hiszen az égő fákllyák már ö-hat méterről is felforrósították a levegőt.

Zárásként Galambos Dorina a Mrs. Columbo élén – ezen a színpadon már nem először – bebizonyította, hogy a valamikori tehetséggondozós kislány profi énekesnővé fejlődött, aki az is-



mert számokat úgy tudja a maga hangjára formálni, hogy nemcsak a dalok értéke maradt éretlen, de Dorina egyéni stílusa is felismerhető mindegyikben.

A reggel még kicsit borúsán induló, aztán szinte tomboló nyárra melegező idő kellemes, koncrhallgató, sétálós nyári estévé szelődött szeptember utolsó vasárnapján.

„Tíz éve mindig így alakul ez – mondta a nap vége felé megkönnyebbülten Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ vezetője. – Teljesen mindegy, hányadikára esik szeptember utolsó vasárnapja, az idő szép, még akkor is, ha előtte-utána esik az eső. Úgy látszik, az égiek kedvelik ezt a rendezvényt.”

Persze nemcsak az égiek, hanem a „földiek” is, hiszen ezúttal is több ezer hegyvidéki és más kerületből érkező vendég élvezte a Gesztenyenap színes-zenés-kalandos kínálatát.

Antal Ildikó



## Sportpályát avattak a Diana parkban

Tanítási időben, illetve napközben a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola, délután öttől és hétvégén pedig a nagyközönség használhatja az önkormányzati beruházásban elkészült környezetbarát sportpályát a Diana parkban. A fejlesztés részeként az iskola kis épületében egy új mellékhelyiséget is átadtak.

Többfunkciós sportpályát avatott az önkormányzat a Diana parkban, amelynek nem csupán a kialakítása, hanem a rászószásmen-tes burkolata ugyanis autógumi-örleményből készült, míg a sajtolt palánk alapanyaga újrahasznosított műanyag.

A kültéri pályák esetében rendkívül fontos vízvezetést is megoldották, az enyhén lejtős kialakítás és a rászószásmen-tes garanciát jelentenek arra, hogy esős időben is biztonságos marad. Nincs viszont labdafogó háló, aminek az az oka, hogy a Kulturális Örökségvédelmi Hivatal – a szomszédos templom műemléki védettsége miatt – nem járult hozzá ennek a felszereléséhez.

Az iskolának nagy szüksége volt a bővítésre, hiszen a meglévő sportudvaron már nehezen tudták megoldani a sok testnevelés-

óra megtartását – mondta az avatóünnepségen Hellnérné Nádor Ildikó igazgató. A pályát a diákoknak átadó Pokorni Zoltán polgármester is erre hívta fel a figyelmet, és röviden ismertette a fejlesztés előzményeit.

feladjuk az eredeti elképzelésünket, vagy párhuzamosan működ- tetjük a két rendszert – beszélt a háttérrel a polgármester. – Végül úgy határoztunk, hogy a gyerekek érdekében vállaljuk a plusz feladatokat, így mostantól az első

hiszen a pálya a napközi végeztével, délután öttől, valamint hétvégén a nagyközönség előtt is nyitva áll.

A templomkertben kialakított sportpálya ellentételezésé- ként az önkormányzat a Jókai iskola kis



Napközben a diákok használhatják a pályát, este és hétvégén pedig a nagyközönség

Négy évvel ezelőtt Budapest- en elsőként a Hegyvidéki Önkormányzat vezette be az általános iskolák alsó tagozatán a mindennapos testnevelést. Az idei tanév- től kezdve a kormány döntése értelmében az ötödik és a kilence- dik évfolyamon is kötelező a heti öt testnevelésóra, ami választás- el állította az önkormányzatot.

„El kellett döntenünk, hogy

öt évfolyamon és kilencedikben is kötelező a mindennapos testnevelés az önkormányzati fenntartású iskolákban. Ezért van szükség az intézmények egy részében a tornalehetőségek bővítésére, ahogyan az a Tamási, a Virányos és most a Jókai iskola esetében már meg is történt.” Pokorni Zoltán kiemelte, hogy a beru- házás a tömegsportot is szolgálja,

épületben található, frissen fel- újított és akadálymentesített mellékhelyiséget a plébánia hívei szá- mára is elérhetővé tette. Ezzel egy régi problémát sikerült megoldani, hiszen a misére, illetve eskü- vőre, keresztlőre a templomba érkezőknek már nem kell a több- száz méterre található plébánia- épület mosdóját használni.

(M)

## Önkéntesek festettek

Több országra kiterjedő jótékony- sági napot szervezett a Colliers nemzetközi ingatlan-tanácsadó vállalat: az akció keretében a cég hazai csapata újralfestette a Zug- ligit Óvoda kerti játszóeszközeit. A területen működő budapesti iroda minden dolgozója részt vett a közösségi munkában.

A Colliers International albán, bolgár, cseh, horvát, görög, mon- tenegrói, lengyel, orosz, román, szerb, szlovák és ukrán irodája mellett a magyar képviselet is csatlakozott a cég dolgozói szá- mára meghirdetett „Charity Day 2012” elnevezésű jótékony- sági programhoz. A jelentkező csapatok bármit elvállalhattak, ami valamilyen jó célt szolgál – voltak, akik egy nemzeti parkban takarítottak, mások nehéz sorsú gyerekeket vittek el kirándulni, és akadtak olyanok is, akik véradással segítet- tek embertársaikon.

A budapesti iroda, amely a XII. kerület- ben működik, úgy döntött, hogy a Hegyvidéki Ön- kormányzat javaslata alapján vá- lasztja ki jótékonyági munkája helyszínét. Így jutottak el a Zug- ligit Óvodába, ahol – az önkor- mányzat által biztosított eszkö- zökkel – a kissé megkopott kerti

játékokat és pavilonokat festették át. Az irodából kivétel nélkül mindenki részt vett a festésben, még Tim Hulzebos ügyvezető is ecsetet ragadott, hogy mintegy harminc munkatársával együtt szebbé varázsolja az óvoda kert- jét.

Munkájukért a helyszínen Vác- zi János alpolgármester mondott köszönetet, aki elmondta: szeren- csére egyre több kerületi cég tesz erőfeszítéseket környezetete szebbé, jobbá tétele érdekében. Megemlí- tette egyebek közt a Pfizert, amely nemrégiben a Kútvolgyi Kórház- zal szemközti erdős területet taka- rította ki, illetve a MOM Park mozit, amelynek dolgozói a János- hegyi Erzsébet-kilátó környékét



Megszépült a Zugliget Óvoda kertje

tisztították meg az eldobált sze- méttől. A Starbucks Coffee Company önkéntesei pedig, kie- gészülve budapesti kávézókai ven- dégeivel, a MOM Kulturális Köz- pont kertjét tették rendbe.

sz.

## Hétszáz diák énekelt együtt a zene világnapján



Nyolc iskola tanulóinak alkották az óriáskórust

Viva la musica! A hagyomá- nyokhoz híven idén is ezzel a népszerű kánonnal indult a zene világnapja alkalmából szerve-

zett közös éneklés a Kós Károly iskolában. A Praetorius-dalt Kodály-művek követték a szerző születésének 130. évfordulója

ber 1-jén született 113 évvel e- zelőtt.

Nagyné Pózsár Katalin tagin- tézmény-vezető üdvözlő szavait

alkalmából: az általa gyűjtött Felülről fúj az őszi szél, a Gerencséri utca és a Sej, Nagy- abonyban című népdalok mellett kis két- szólamú darabja, A juhász is felcsendült.

Balázs Árpád zenese- szerzőt 75. születésnap- ja alkalmából a Bodza- virágból című, Nemes Nagy Ágnes versére írt szép kórusművével kö- szöntötték a gyerekek. Szóban Bárdos Lajos- ról is megemlékeztek, aki Balázs Árpádhoz hasonlóan szintén a zene világnapján, októ-

követően a Kós Károly iskola ud- varán ezúttal közel hétszáz gyer- mek énekelt együtt – még több- ben, mint egy évvel ezelőtt. Az eseményen a házigazda intéz- mény teljes létszámmal megje- lent, hozzájuk az Arany, az EL- TE-gyakorló, a Németvolgyi, a Pannonia Sacra, a Tamási, a Vi- rányos és a Zugligeti iskola csapa- tai csatlakoztak.

A „Kós-gyerekeket” Hraschek Katalin és Mitók Mónika készí- tette fel, míg a többiek betanítá- sában Gendurné Balogh Katalin, Molnárné Mádi Beáta, dr. Szilágyiné Csornai-Kovács Beat- rix, Blazsek Andrea, Opánszki Dávid, Máté Emese, valamint Zulauf Emese közreműködött. A programon részt vett Zámbo Ist- vánné, a kerületi ének-munkakö- zösség vezetője is.

z.

## Pingvin-almák nyugdíjasoknak



A gyerekek nem csak maguknak szüretelték az almát

„Alma, alma, piros alma, oda- főnn a fán./Ha elérném, nem kí- mélném, leszakítanám” – szól sokszor az ismert dal az óvodások ajkáról. Nos, a Pingvin Nemzet- közi Óvodába járó gyerekek ez- úttal valóban nem kímélték, le is szedték, meg is ették, ha nem is az egészét.

A Pingvin-óvodások az idén is elmentek kedvenc almáskert- jükbe, hogy jófajta ropogtatni- valót szüreteljenek, ami kitart- aságként, biztos vitaminfo- rásként. Már évek óta hagyomá- ny ez a kirándulásnak is beil- lő almászüret, s nemcsak a gyü-

mölcszedés, de a gyümölcssevés kultusza is él az óvodában. A naponta változó kínálatot az in- tézmény alapítójának saját kert- jéből való, illetve a szülők kert- jéből hozott finom idénygyü- mölcsök gazdagítják. A téli idő- szakban pedig aszalt gyümöl- csök, mandula és dió is az asz- talra kerülnek.

Ezúttal a szüret más célt is szolgált, a gyerekek a Hegyvidék nyugdíjasainak is szedték az al- mákat. A gyümölcsöket az egyik kerületi nyugdíjasklub lakói kap- ják meg.

(zs.)

## „Mihályoztak” a mackós gyerekek

Számos hagyománnyal, évről évre ismétlődő különleges pro- grammal büszkélkedhet a Mackós Óvoda. Ezek közül is az egyik legnagyobb múlttra visszatekintő rendezvény a népi kalendárium- hoz köthető „mihályozás”, ame- lyen immár tizenkilencedik alkal- mmal vettek részt a gyerekek.

Szeptember különleges hónap az óvodák életében, hiszen ez a beszoktatás, az ismerkedés ideje az újonnan jöttek számára. A Mackósban jó alkalom erre a Mi- hály-napi vásár, ami nem csupán

szórakozásnak kiváló, hanem fontos közösségépítő rendezvény, ilyenkor mód nyílik kötetlen be- szélgetésekre, barátkozásra.

A Mihály-napi vásári fogatag- ban a gyerekek az év során készí- tett munkáikat bocsátották árú- ba. Hogy jövőre is legyen mit el- hozni, arról a kézműves műhe- lyek gondoskodtak: volt kukori- camorzoslás, a lányok sásból vi- rágkoszorút, a fiúk nadrágszíjat készítettek. Felhasználták az őszi vesszőket és a csuhét is, előbbiből a pedagógusok irányításával kari- kaelkapó játékokat, utób- biből vidám állatfigu- rákat varázsoltak az óvodások.

Pósch Mária óvoda- vezető szerint a 2006 és 2009 után az idén há- rom esztendőre ismét elnyert „Zöld óvoda” elismerés újabb moti- váció a pedagógusok számára, hogy az eddi- gieknél is komolyab- ban vegyék a környe-



Fontos közösségépítő rendezvény a Mihály-napi vásár

zetvédelmet. „Azt tapasztalom, hogy mindannyian jobban figye- lünk az energiateljesítésre, a gyerekek sem folytatják felesle- gesen a vizet, lekapcsolják maguk után a lámpát” – mondta vezető- nő, aki egy másik örömteli hírt is megosztott velünk: a nemrégiben befejeződött szigetszentmiklósi nemzetközi kertészeti kiállítás és vásár keretében óvodásoknak

meghirdetett „Kertész leszek” kertépítő versenyen a Mackós Borostyán és Tulipán csoportja is díjat kapott. A gyerekek két dé- zsát ültettek tele különböző növé- nyekkel, az egyikbe patakokkal, malommal és kavicsos parttal díszített vízi világot álmodtak, míg a másikban egy medvebar- langot alakítottak ki.

SM



Az egyik díjnyertes dézsa-kert

## Szónokverseny koreaiul

Első alkalommal szervezett szó- nokversenyt a februárban meg- nyílt hegyvidéki Koreai Kulturális Központ. A Speech Contest jól si- került, valamennyi résztvevő tanú- bizonyosságot tett a koreai nyelv és kultúra szeretetéről, ismeretéről.

A tizenhat versenyző közel fele az ELTE-ről érkezett, a többiek a kulturális központ ingyenes tan- folyamain alig fél éve ismerked-

nek a nyelvvel. Az ő teljesítmé- nyük különösen figyelemre méltó – ahogyan a zsűri elnöki tisztét betöltő dr. Csoma Mózes, az ELTE Koreai Tanszékének veze- tője hangsúlyozta: ilyen rövid fel- készülettel követően korántsem egyszerű feladat koreai nyelven színpadon, közönség előtt meg- szólalni.

(m.)



FOTO: SÁRKÓZ GÖRGE

## Nagycsoportosok a mentőállomáson

Az Országos Mentőszolgálat Alkotás utcai állomására látogattak a Városmajori Óvodák nagycsoportosai. A gyerekek a mentőtisztek kalauzolásával körbejárták az épületet, illetve a garázsban kívül-belül megcsodálták a speciális rohamkocsikat (képiútkön). Legnagyobb örömeikre a kedvükért bekapcsolták a járművek képi-ropogatóját, illetve a hangkiűrtöt is.

A különböző foglalkozások bemutatása része a Városmajori Óvodák nevelési programjának – mondta el érdeklődésünkre az

egyik kísérő óvónő. Nemrégiben a rendőröknel és a tűzoltóknál jártak, hamarosan pedig egy postafiók, illetve egy pékség mindennapjaiba nyerhetnek betekintést az óvodások, akikkel a mentőállomáson főként arról beszélgettek, hogy milyen esetekben kell mentőt hívni, illetve hogyan lehet értesíteni az ügyeletet. A mentőszolgálat telefonszámát, úgy tűnik, már ilyen korban tudják a gyerekek, amikor ugyanis erről kérdezték őket, egyszerre vágták rá a választ: 104!

z.

## Tanszerek Borsodba

A tavalyi nagy sikerű kezdeményezést követően idén is tanszereket gyűjtöttek a Városmajori Gimnáziumban. Segíteni akaró diákból

nyok egy szegény sorsú kis borsodi településre, Lakra kerülnek, ahol minden ajándéknak hasznát vesznek az ottaniak.



FOTO: MAROSI MÁRY

A városmajori gimnazisták adakozó kedvűek

ezúttal sem volt hiány, néhány nap alatt többdoboznyi ceruza, filctoll, füzet, tolltartó, tornafelszerelés és sok más, az iskolások számára nélkülözhetetlen tanszerek gyűlt össze. A szervező TASZ alapítvány kérésére szép számmal érkeztek táskák és hátizsákok is. Az adomá-

A Városmajori Gimnáziumban rendszeresen a hasonló akciók. A tanszereken kívül tavaly télen, a leghidegebb hónapokban budapesti hajléktalanok számára gyűjtöttek cipőket a hegyvidéki diákok.

(m.)

## Egészségére, Virányos!

### Játékos sportnap valamennyi korosztálynak

A hegyvidéki oktatási intézményekben megszokott, a tananyag magas szintű oktatása mellett a diákok környezet- és egészségudatos nevelését is fontosnak tartják a Virányos Általános Iskolában. A pedagógusok rendszeresen szerveznek felvilágosító programokat, amelyek közül az egészség- és sportnap az egyik legnépszerűbb. Ezen a gyerekek – szüleikkel együtt – játékos formában tapasztalhatják meg a mozgás és az egészséges táplálkozás fontosságát.

A kezdeményezés az együttműködésen alapul, ami azt jelenti, hogy a résztvevők nem passzív szemlélői, hanem tevékeny alakítói az eseményeknek. Az idei egészségnapon is igyekeztek az iskola valamennyi tanulóját megszólítani, ezért a programot úgy állították össze, hogy az elsősöktől a legnagyobbbagig lehetőleg mindenki jól érezze magát.

A sora Kelemenné Bacsóka Katalin tanárnő tornabemutatója

nyitotta, majd Muszbek Zsuzsa, Lantos Dóra és Harmath József vezetésével sportversenyek kezdődtek az alsós és felsős diákoknak. A kisebbek különféle játékokon, a nagyobbak sor- és váltóversenyeken, valamint élő csocsóbajnokságon vehettek részt, és kidobóztak is, míg a felsősöket foci- és zsinórlabdameccs várta.

Az iskola épületében dr. Várdi Katalin a depresszió jeleit is felfedező légzésvizsgálatra várta az érdeklődőket, dr. Kürti Katalin a gyermekhomeopátiáról szóló könyvét ismertette, illetve a homeopátiá alapú gyógymódokról adott felvilágosítást, dr. Lukács György pedig gerincvizsgálatot végzett.

Természetesen nem hiányozhatott az ilyenkor szokásos „egészségpiac” sem. Az udvaron rendezett asztalokon kínált házi készítésű ételek és italok eladásából származó bevételt az iskola további szépítésére fordítják majd.

-os

# „A diákjaim sikere az én igazi örömöm”

Négy évtizedes lelkiismeretes oktató-nevelő munkája elismeréseként Magyar Köztársasági Ezüst Érdemkereszt kitüntetésben részesült Holicsné Csejk Gabriella. A Budai Középiskola matematika-fizika, illetve angol nyelv és irodalom szakos tanára szerencsésnek érzi magát, mert mindig a legtehetségesebb diákokat taníthatta.

■ *A továbbtanulás előtt álló diákok körében általában nem a matematika-fizika tanári pálya az álmok netovábbja. Ön miért választotta ezt a szakirányt?*

– Csak a gimnazistaéveim végén döntöttem el, hogy pedagógus leszek, kezdetben világhírű filmszínésznőnek készültem... Az Apáczai Csere János Gimnáziumba is azért jelentkeztem, mert angol tagozatos osztályt indítottak, és egy világsztárnak tudnia kell angolul! Az első évben éppen ezért a kedvenc tárgyaim a magyar mellett az angol és a történelem voltak. Aztán amikor másodikban elkezdtünk fizikát tanulni, rájöttem, hogy ez a legizgalmasabb tantárgy, és a matematikával együtt tökéletes párost alkotnak. Szabad időmben TIT-előadásokra, szakkörökre jártam, de végül természetesen a fizikatanárom szeretett meg velem a tárgyat és azzal együtt a tanítást is.

■ *Ezek szerint egyenes útja vezetett az egyetemre és ott a matematika-fizika szakra?*

– Nem teljesen! Ugyanis negyedik koromban ismét felvőtörtőt, hogy talán érdemes lenne megpróbálkoznom a színészetrel. A magyartanárom azonban fenntartásait elvetve a kedvem a dologtól, így inkább az ELTE matematika-fizika tanári szakára adtam be a jelentkezésem, ahová azonnal felvettek. Százhuszan kezdtünk az évfolyamon, a diplomaosztóra százan maradtunk, akik – nyugodtan mondhatom – mindnyájan kiválóan és kiválasztottnak érezhették magukat. Már csak azért is, mivel akkortájt az érettségizettek alig négy százaléka jutott be az egye-

temre, a természettudományos képzéseken pedig még ennél is kevesebben végeztek.

■ *Mi kell ahhoz, hogy egy középiskolai diákból fizikát vagy matematikát tanuló egyetemista legyen? Mit lehet tenni a kevésbé tehetségesek érdekében?*

– Hiszek abban, hogy igazán jó matematikusnak, fizikusnak születni kell. Az erre való készséget a tanárnak fel kell ismernie és felismertetnie a gyerekkel, s ha a

lően. Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen amikor pályám legelején, 1976-ban elkezdtem tanítani a Budai Középiskola jogelődjében, a Táncsics Mihály Gimnáziumban, a matematika-fizika tagozaton rögtön a legtehetségesebb diákok osztályába kerültem. Országos tanulmányi versenyeken indultak, többeknél sikerült a döntőbe is bekerülniük, sőt az egyik tanítványom az egyébként egyetemista korosz-

évben mindig a legjobbakat is taníthattam, és velük nem volt túl nehéz sikeresnek lenni.

■ *Hogyan méri a sikert?*

– Ha arra kíváncsi, mikor érzek elégedettséget, a válasz egyértelmű: számomra a tanítvány sikeressége az életben a tanári pálya sikerességének egyik fokmérője. A diákjaim sikere az én igazi örömöm. Nemrégiben a televízióban láttam az egyik volt tanítványomat, aki a világban egyre inkább elterjedő, Prezi elnevezésű, a Power Pointhoz hasonló szoftver egyik fejlesztőjeként, saját cége képviselőjeként nyilatkozott. Boldogan tapasztaltam, hogy beteljesítette mindazt, amit én annak idején megláttam benne. A másik fokmérő a tanítványaim ítélete. Két évvel ezelőtt az a megtiszteltetés ért, hogy megkaphattam a MesterM-díjat, amire a kiírás szerint én diákjaim terjesztettek fel. Amikor előlástam, hogyan jellemzett egyikük, arra gondoltam, nem lehet



FOTO: BURGER ZSÓLT

Holicsné Csejk Gabriella „csak” tanít – igen magas színvonalon

tanuló szorgalmas, akkor már „csak” értelmes és érdekes ismeretekkel, feladatokkal kell ellátnia a diákokat. Ez az egyszerűbb eset. Sokkal bonyolultabb a helyzet a kevésbé tehetségesekkel, mert számukra nem motiváló erő a tantárgy belső logikai szépsége. Nekik lenne fontos a magas óraszám, hogy legyen idő begyakorolni azt a készséget, ami másoknál „magától jön”. Ilyen feltételek mellett az idő, a szorgalom és a jó tanár meghozza a kívánt eredményt, akár a jeles osztályzatot is.

■ *Gyakorló pedagógusként mit tett, s mit tehet még a tehetséggondozás területén?*

– A Budai Középiskolában mindig kiemelten kezeltük ezt a kérdést, arra törekedtünk, hogy az egyetemre értelmes, tehetséges embereket készítsünk fel. E célunk rendelkezett alá az iskola működtetését, s ha kellett, átszerveztük az aktuális tanulóit, illetve társadalmi igényeknek megfele-

tálynak kiírt Eötvös-versenyen második helyezést ért el. A rendszerváltás változást hozott nálunk is, megszűntek a tagozatos osztályok, bevezették a tanulók hat évfolyamos képzését. A nagy népszerűsége való tekintettel komoly felvételt kellett teljesítenie annak, aki szeretett volna bejutni ezekbe az osztályokba. Rengeteg tehetséges gyerek jelentkezett, s végzett kiváló eredménnyel. Ezekben az osztályokban is komoly szakmai sikereket könyvelhettem el. Később az iskola a hat évfolyamos képzés helyett bevezette az angol két tannyelvű oktatást. Egyebek közt a matematikát és a fizikát is angolul tanítjuk a két tanítási nyelvű osztályainkban. Ennek elindításában és folyamatos működtetésében is jelentős szerepem volt és van. Ezek a képzési formák a tehetséggondozás legfontosabb színterei. Visszatekintve úgy látom, hogy az elmúlt több mint harmincöt

tek ilyen jó tanár, már az is túl szép, ha csak a fele igaz a leírtaknak! Ezek mind-mind visszaigazolást adnak az elvégzett munkámnak.

■ *És persze ennek a munkának az elismerése a Magyar Köztársasági Ezüst Érdemkereszt is. Meglepte a kitüntetés?*

– Azt kell mondanom, hogy igen! Különösen azért, mert amikor az ünnepségen végighallgattam a díjazottak nevét, kiderült, hogy csupa igazgató és professzor között egyedül én vagyok tanár, minden rang és cím nélkül. Azon járt az eszem, hogy ennyi kiváló embernek vajon mennyi nagyszerű tanára lehetett?! Hiányoltam őket a kitüntettek közül. Hálás vagyok a Budai Középiskola vezetőinek, hogy javasoltak, kifejezve azt a véleményüket: tanár is megérdemelheti a legmagasabb állami kitüntetést, ha magas szakmai színvonalon nem tesz mást, „csak” tanít.

Knp.

## Kós-piac saját termékeiből

Piaci sűrűség-forgás fogadott mindenkit azon a szeptember végi csütörtökön, amikor a gyerekek saját portékáikat – fűszernövényeiket, termékekből készült díszeket, zöldségeket, gyümölcsöket – kínálták a Kós Károly Általános Iskola folyosóján.



– Most először rendeztünk ilyen piacot – mesélte Nagyné Pozsár Katalin tagintézmény-vezető. – A napközis munkaközösség szervezte azért, hogy tegyük valóban köztudottá mindazt, amit megtermeltünk a konyhakertünkben. Három éve kezdtük gondozni a gimnázium melletti területet, bevetni olyan növényekkel, amelyekről a gyerekek tanulnak: napraforgóval, babbal, tökkel, uborkával, paradicsommal, virágokkal. A diákok és a szülők

egész nyáron rendszeresen öntözték a kertek.

– *Azaz a gyerekek sem szakadtak el nyáron az iskolától? Ez szokatlan...*

– Jöttek, és a beosztás szerint szorgalmasan öntöztek, ennek köszönhető, hogy a nagy szárazság ellenére sok minden szépen megtermett. Két tanárnő fő érdeme mindez: Almási Gabriella volt a konyhakert ötletadója és fő szervezője, a piacot pedig Seregley Erzsébet szervezte. Azt gondoltuk, ha már ez a sok minden megtermett, kezdjünk is vele valamit.

– *Süteményt, pástétomokat, lekvárokat, mézet is hoztak a gyerekek. Ezek csak nem itteni termékek...*

– Nem, természetesen, ezeket a szülőkkel, nagyszülőkkel közösen készítették a tanulók.



FOTO: SÁRKÓZ GÖRGE



– *A gyerekek zsebpénze lesz a bevétel?*

– Szó sincs róla! A helypénz, vagyis a negyvenegy árusítóasztalért fizetett ötszáz-ötszáz forint az iskola alapítványának kasszájába folyik be, az eladások bevételét pedig az árusításban részt vevő osztályok kapják. Attól függően, hogy mennyi jön össze, fagyizni mennek belőle, bábszínházba, vagy kirándulni. Főleg az alsós osztályok vesznek részt az árusításban, de a mézet például a hetedikesek kínálják.

Jakab Katalin kislánya, Kata negyedik. Az anyuka kérdésünkre elmondta, hogy a

nyári, rendszeres locsolás hatására a növények hatvan-hetven százaléka átvészelte a szárazságot, aminek nagyon örültek. A Kós-piacon ők padlizsánkérmet árultak. „Tegnap este tizenegyig dolgoztunk, hogy mindennel elkészüljünk, a feliratozással, a díszítéssel – árulta el. – Nagy volt az izzalom, a készülődés az osztályban, jó látni, hogy az iskola ilyen lelkesítő tud lenni.”

Miközben a portékákat és a kis „kofákat” nézegettük, két fiú beszélgetése ütötte meg a fülünket. Azt vitatták éppen, hogy minek az árát érdemes megadni. „Ézért a limonádéért kapok egy ice tea-t” – mondta az egyik, mire társa védelmébe vette a szörpöt: „Az lehet, de ezt mi csináltuk!”

JE



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT  
XII., CSÖRSZ UTCA 18.  
319-9854/202, 203, 204, 207, 212  
WWW.MOMKULT.HU  
A szervezők a programváltoztatót jogát fenntartják!

#### Felhívás versíró pályázatra

A magyar nyelv napja: november 13. A MOM Kulturális Központ versíró pályázatot hirdet korosztályi megkövetés nélkül. Pályázati feltételek: a vers maximum 4000 leütés lehet. Tartalmaznia kell a Kosztolányi Dezso által leghosszabbként írt tíz magyar szó mindegyikét: láng, gyöngy, anya, ősz, szív, kard, csók, vér, szív, sír.

A verset a simonerzsebet@momkult.hu e-mail címre vagy a MOM Kulturális Központ címére (1124 Budapest, Csörz utca 18.) lehet elküldeni november 6-ig. A pályázaton kérik feltüntetni a pályázó [ál]nevét, címét, telefonos elérhetőségét, születési idejét, valamint egy pár soros nyilatkozatot arról, hogy a beküldött mű saját szellemi termék.

A verseket független szakmai zsűri ítéli meg. A győztes pályamű megjelenik a programMOM műsorfüzet decemberi számában, valamint elhangzik a november 13-án 18 órakor kezdődő „A magyar nyelv napja” kulturális esten a MOM-ban.

**Deák Barna és Deák B. Ria kiállításának megnyitóját** október 11-én 17.00. Megtekinthető: október 31-ig. A belépés díjtalan.

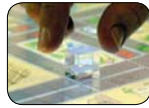
**Mindennapi praktikák előadás-sorozat.** Alternatív gyógyászat, elmélet és gyakorlat október 13-án 17.00. Gyakorlati oktatás, csakraharmozálás. Programozási technikák. Október 20. 17.00. A lélek rejtelmei. A szeretet szintjei: fizikai, érzelmi és mentális. A szeretet és az ego kapcsolata. Előzetes jelentkezés szükséges. A foglalkozást vezeti: Legáth Péter (06/30-644-4602, peterpraktikak@gmail.com). Információ: 319-98-54/222. Belépő: 1000 Ft/fő.

**Domí bábjátéka.** Klasszikus báboz, klasszikus mesék. Október 14. 10.30. Az oroszlan és a kiséger. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő.

**Chameleon Jazz Band őszi koncert** október 18-án 19.00. Stevie Wonder, Poncho Sanchez, George Benson, Billy Joel vagy éppen Santana ismert kompozíciói, valamint a „kaméleonok” közvetlensége garancia az igényes és szórakoztató kikapcsolódásra. Az est vendége: Náray Erika énekes. Jegyár: 2900 Ft, 2200 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

**Zurgó Dió és Táncház** október 19-én 18.00 és 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Draskóczy Lída. Betáncoló: gyerekenként 400 Ft. Jegyárak: 800 Ft, 500 Ft (diákjegy).

Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu



**Társasjáték-találkozó** október 20-án 11.00. A belépés díjtalan.

**A világ körtáncai** október 21-én 16.00. Körtáncok és férfiak számára Istenes Emília vezetésével. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ir, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Partner és előképzettség nem szükséges. Minden alkalommal más összeállítás, minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Kezdeknek és az idősebb korosztály számára is ajánlott. A belépés díjtalan.

**Nyugdíjas filmklub és teaház.** Október 24. 14.00. Királylány a feleségem. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kárttyával díjtalan.

**Reménység, kitartás és a mindig újrakezdésre való biztatás.** Beszélgetés gróf Nádasdy Borbálával október 24-én 18.00. Közreműködik: Keresztes János színművész, valamint a Csillag-szemű táncgyűjtés. Moderátor: Cservenka Judit. Az est után lehetőség nyílik dedikálásra és a szerző könyveinek megvásárlására. A belépés díjtalan.

**Egészségesen a Hegyvidéken.** Október 25. 17.00. Urológiai betegségek megelőzése és szűrése. A szabadegyetem szervesen kapcsolódik a Hegyvidéki Szűrőszobák programsorozathoz, az előadások mindig arról a betegségről szólnak, amelyek kivizsgálására két nappal később a János kórházban kerül sor. A belépés díjtalan.

**Kávéházi mesék.** Fekete a Centrálban október 26-án 18.00. Közreműködik: Rozsi Viktor Márk (szöveg, mese), Répászky Miklós (zene), Simon Erzsébet (ének). Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kárttyával díjtalan.

**Színház a Moziavon** október 29-én 18.30. Gyurkonic Tibor: Fekvőtámasz. Filmvetítés-sorozat kuriózumnak számító színházi előadások felvételeiből. A vetítés előtt Gajdó Tamás színháztörténész beszél az előadásokról. Az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet és a MOM Kulturális Központ közös szervezése. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kárttyával díjtalan.



**Óvári Árpád előadása** október 30-án 17.30. Az Alacsony-Tátrától a Dobsinai-jégbarlangig. Vártúrák és magashégyi túrák keretében feltárul a Kárpátok csodálatos hegyvilága. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kárttyával díjtalan.

**Zenés-mesés.** Bálint Rezső vendége Benkó Sándor zenész október 30-án 19.30. Beszélgetés zenéről, koncertekről, fellépésekről, színházról, alkotásról, a magyar művészet sokszínűségéről, az élet nagy dolgairól meg azokról is, amiket hajlamosak vagyunk elfelejteni, de fontosak. Mindez

ismert és érdekes emberekkel, sok-sok meglepetéssel és zenével fűszerezve. Néha komolyan, néha viccesen. Jegyár: 1500 Ft, 1200 Ft, Hegyvidék Kárttyával kedvezmény. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Őszikék.** Nyugdíjas versmondó verseny november 6-án 11.00. Várják mindazon nyugdíjas irodalomkedvelő hölgyek és urak jelentkezését, akik kedvet éreznek ahhoz, hogy megmérettessenek versmondásban. A 90 éve született Nemes Nagy Ágnesre emlékezve kéri, hogy a költőnő versei

06/20-579-5035, www.festomusvez.hu/istenes.

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

**Babamasszázs** keddenként 10 órától. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-989-2427.

**Beszélő Babakezek baba-jelbeszéd-tanfolyam** csütörtökönként 9.30-tól. Hathetes tanfolyam. Korai kommunikáció 6 hónapos–2,5 éves gyermekekkel. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljanak a babákkal, jóval azelőtt, hogy beszélni tudnának. Megtudhatják, mire gondol a még beszélni nem tudó kisbaba, segíthetnek neki, hogy világosan közölhesse, mit akar, mire van szüksége. A jelelő babák nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, kevesebbet sírnak. Hat-hét hónaposan elkezdhetnek jelekkel kommunikálni, hamarabb kezdenek el beszélni gazdagabb szókincsrel. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

"Akkor is hallod a hangomat, hogyha fáj, hogyha nem szabad"

# REPUBLIC

JÓTEKONYSÁGI KONCERT A BUDAPESTI KORAI FEJLESZTŐ KÖZPONT JAVÁRA

2012 OKTÓBER 11. 19 ÓRA

MOM BUDAPEST KULTURÁLIS KÖZPONT (CSÖRSZ U. 18.)

JEGYEK KAPHATÓK: FÖLDSZINTI ÁLLÓJEGY: 2.500,- Ft -os  
TÁMOGATÓI JEGY (ÜLŐJEGY A KARZATON): 10.000,- Ft -os ÁRON

A [www.mom.jegy.hu](http://www.mom.jegy.hu) OLDALON, AZ INTERTICKET HÁLÓZATÁBAN, VALAMINT A HELYSZÍNEEN, MINDEN NAP 08:00-20:00-IG.

TÖBB INFORMÁCIÓ: [info@momkult.hu](mailto:info@momkult.hu), valamint a [www.republic.hu](http://www.republic.hu) oldalon

MEGJEGYZÉS: **Juventus 103,9**

közül válasszanak a versmondók. A jelentkezők saját verseikkel is készíthetnek. Az előadás időtartama nem haladhatja meg a 4 percet. Jelentkezni lehet: személyesen, jelentkezési lap kitöltésével, amelyet a MOM Kulturális Központ információs pultjánál adhatnak le. Levélben, jelentkezési lap elküldésével Simon Erzsébet részére, a MOM Kulturális Központ címére (1124 Budapest, Csörz utca 18.). E-mailben: simonerzsebet@momkult.hu. Jelentkezési határidő: október 30.

**Szabadpólc** szerdánként 15.00–19.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvet cserélje be a Szabadpólc található könyvek bármelyikére. A könyvallomány folyamatosan cserélődik és megújul a programban részt vevők arányától függően. A cserélhető könyvek száma: maximum 10 darab. A szervezők kéri, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek.

**Angel Dance Tánciskola** péntekenként 19.00–20.00. Sajatítsa el a társastáncok alapjait Angyal András (Szombat Esti Láz) mesterdiplomás táncos és többszörös latin- és standardtánc-bajnok segítségével! Az órákon használható táncstudás szerezhethető úgy, hogy közben kellemesen tölti el az idejét. Jelentkezés és információ: [www.angyalandras.hu](http://www.angyalandras.hu), [angyalandras@yahoo.com](mailto:angyalandras@yahoo.com), 06/20-662-5373.

**A világ körtáncai** szerdánként 18.30–20.30. Körtáncok és férfiak számára. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ir, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Partner és előképzettség nem szükséges. Minden alkalommal más összeállítás van, minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Kezdeknek és az idősebb korosztály számára is ajánlott. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília. Információ: 319-6145,

06/20-579-5035, www.festomusvez.hu/istenes.



**Csillagszemű** keddenként 16.00–17.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyermekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137.

**Csipkeverők baráti köre** minden páratlan hét szombatján 10.00–13.00. Információ: Semsey Ágnes, 355-1945.

**Energiamasszázs** szombatonként. Csakraharmozálás. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Legáth Péter, 06/30-644-4602, peterpraktikak@gmail.com.

**English gym & fun.** Játékos angol ovisoknak hétfőnként 16.30–17.15 (kezdő), 17.30–18.15 (haladó), szerdánként 10.30–11.15 (20 hónapos kortól). Dinamikus, beszédcentrikus angolórák rengeteg játékkal, zenével. Mozgás és beszéd összekapcsolása. Az óra meghatározó eleme az English gym & fun hanganyag, amely fülbemászó angol dalokat tartalmaz, igényes zenei alapokra helyezve. Az első óra ingyenes. Információ: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

**English Jolly Phonics** csütörtökönként 15.30. Alap angol írás-olvasás készségfejlesztés 5–8 évesek részére. Folyamatos szókincsfejlesztés kézműveskedéssel, ének, szópárok, színek és az adott hangokhoz kötődő szavak. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Mák-Latinák Teréz, 06/30-911-5708.

**Etka-jóga klub** csütörtökönként 17.30. Etka anyó által kidolgozott jógatorna, ami karbantartja a gerincet, segít mozgásszervi megbetegedés esetén és segítséget ad a mindennapi életvitelhez. A foglalkozást vezeti: Tóth Lívia (321-2952). Részvételi díj: 800 Ft/fő/alkalom.

**Fakalinka** csütörtökönként 17.30–18.30 3–7 éveseknek és kislányoknak. A komplex, kiscsoportos foglalkozások kézműves, képzőművészeti tevékenységek köré szerveződnek. Báboz, játékszerek készítése különböző technikával: kollázs, festés, gyurmázás, agyagozás, nemezelés, gyöngyfüzés, fonás, barkácsolás. A témához a keret az évszakokhoz, ünnepkörökhöz kötődő mondókák, gyermekdalok, népdalok, bábjátékok adják. Kisebbségi a felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Csizser Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@freemail.hu.

**Grace Mozgásművészeti Stúdió** hétfőnként és péntekenként 15.30–20.00. Oktatás korosztályonként: 3–4 éves, 4–6 éves, 6–8 éves és 9–12 éves korosztály számára. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus (06/30-994-3118, www.mmstudio.hu)

**Tündértánc.** Gyerektánc-terápia keddenként 15.30–16.30 és 17.00–18.00 5–7 éves óvodás kislányok részére (maximum 15 fő). Kiegyensúlyozott és nehézségekkel küzdő gyermekek számára egyaránt. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. A részvétel előfeltétele az ismerkedő interjú való részvétel, amelynek pontos időpontjáról telefonon kapnak felvilágosítást. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911, 06/30-410-7696, [www.tunder-tanc.blogspot.com](http://www.tunder-tanc.blogspot.com), [gyermektanctherapia.hu](mailto:gyermektanctherapia.hu), [agneskecseike@gmail.com](mailto:agneskecseike@gmail.com).

**Helen Doron gyerekanal** BBS (4–28 hónapos gyerekeknek) keddenként 10.00–10.45 és 11.00–12.00, FEFAK (5–8 éves gyerekeknek) csütörtökönként 16.45–17.30 és 17.30–18.15. Az óra csak angol nyelven folyik. Információ: Endre Judit, 06/30-313-6822; Mátrai Zsuzsi, 06/20-367-7222.

**Hiphop- és moderntánc-tanfolyam** keddenként 18.15–19.15 (kezdő), 19.15–20.15 (haladó), csütörtökönként 18.15–19.15 (kezdő), 19.15–20.15 (haladó). A Hegyvidék SE Moderntánc Szakosztálya főképp hiphop, jazz és videoclipedance stílusban tanítja, fejleszt a növendékeit 6 évesestől 18 éves korig. A gyermekeket rendszeresen viszik kerületi és kerületen kívüli fellépésekre. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Szöllősy Előd (szakosztályvezető), 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

**MOM Rádióklub** csütörtökönként 18.00–22.00. Elnök: Matzon Jenő (06/30-203-9368).

**Nia** keddenként 19.00–20.30, péntekenként 10.00–11.30 (minimum 5 fő esetén). A Nia technika (Neuromuscular Integrative Action – alapító: Debbie és Carlos Rosas, USA) holisztikus fitneszrendszer, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A Nia lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, amely saját egyéniségünkön át a végtelen kreativitás területére vezet. Mindazoknak ajánlott, akik szeretnek zenére mozogni, nőnek és férfiaknak egyaránt. Nincsenek szigorú szabályok, a lényeg a feloldódás, az ősi erővel bíró tánc által kiváltott „transzállapot” megélése, a mozgás örömeinek meg tapasztalása. Információ: [marimaryss@gmail.com](mailto:marimaryss@gmail.com), 06/30-973-2331.

## TF-esték – A lélek él

A TF-esték 145., záró rendezvénye október 12-én 18.00.

Együtt emlékeznek: Ablonczy László, Bencze Izabella, Budai Ilona, Császár Angéla, Csath Magdolna, Döbrentei Kornél, Duray Miklós, Ferencz Éva, Kobzos Kiss Tamás, Kondor Katalin, Kovács Krisztián, Kubik Anna, Maczkó Mária, Makai Lilla, Melocco Miklós, Papp Lajos, Petrács Mária, Sinkovits Vitay András, Szabó András, Takács Bence.

Helyszín: TF-aula, XII., Alkotás utca 44.  
A belépés díjtalan.

www.nanooksiskola.hu

# SÍSKOLA

DRY SKI

0620 NANOOKS

óvodai, iskolai csoportok  
hétközben, délelőttönként  
egyéni és csoportos oktatás  
hétköznap és hétvégén

sí- és snowboardoktatás  
kiválóított műanyagpályán és havon  
képzett sioktatók közreműködésével

+36 30 3780411  
+36 20 9574738

INFO  
12.ker. Csörz utca 14-16  
+36 20 6266654

SPORTMAX



**Nyugdíjastorna** szerdánként 8.30–9.30 és 9.30–10.30, péntekenként 8.30–9.30 és 9.30–10.30. A gerinc melletti izmokat tehermentes testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna. Elsősorban kerületi hölgyeknek. Előzetes bejelentkezés szükséges. A foglalkozást vezeti: Rác Péterné kerületi gyógytestnevelő. Belépő: 500 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak Hegyvidék Kártyával a részvétel ingyenes.

**Óbuda Mozgásművészeti Iskola** hétfőnként 15.30–20.00, keddenként 15.30–20.00, csütörtökönként 15.30–20.00. Foglalkozások heti 2 alkalommal, óvodásoknak 45 percen, iskolásoknak 60 percen. Testképző és mozgásfejlesztő gyakorlatokkal, zenei kísérettel. Berczik Sára módszere alapján, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, kezdőtől a versenyszintig. Jelentkezni lehet 10 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin ritmikusgimnasztika-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna ritmikusgimnasztika-edző, táncpedagógus. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

**Óvka** hétfőnként és szerdánként 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: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@freemail.hu.

**Rajz- és festőklub** hétfőnként 19.00–21.00, csütörtökönként 18.00–20.00. Kezdeknek és haladóknak egyaránt. Amatőr képzőművészeknek és tanulóknak felvételi vizsgára való felkészítéssel is, folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Információ: Fillentz István, 06/30-925-4005, istvan@creativ.hu.

**Rock and Magic Sportegyesület** hétfőnként és szerdánként 16.00. Akrobatikus rock and roll és showtánc-tanfolyam gyerekeknek, 6–16 éves korig. A foglalkozást vezeti: Tóth Bence (06/30-483-3020), Szalma Lilla (06/70-586-6111).

**Sahaja jóga** keddenként 18.30–20.30. A tanfolyamon való részvétel ingyenes, de a terembehelyezéshez való önkéntes hozzájárulás lehetséges. Információ: Jinda Józsafné, 203-2496.

**Szivárvány Showtánc** keddenként 17.00–18.00, csütörtökönként 16.00–17.00. Modern showtánc kategóriában (jazz, hiphop, funky, balett, társastáncok), 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400).

**Tortadekorációs tanfolyam** vasárnaponként 10.00–17.00. Várják a háziasszonyokat, hobbicukrászokat, szakmabelieket. Előképzettség nem szükséges. A kezdő intenzív tanfolyam során habzsákos technika, marcipánvirágok készítése, tortabevonás és sok más egyedi, újszerű dekorációs technika sajátítható el. Információ: www.desszertmester.hu.

**Tücsök-zene** hétfőnként 10.00, keddenként 9.30, 10.10 és 17.00, péntekenként 11.00. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapos kortól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. További információk:

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

**Zumba fitness Angyal Andrással** keddenként 9.00–10.00. Jelentkezés és információ: www.angyalandras.hu, angyalandras@yahoo.com, 06/20-662-5373.



Biopiac szombaton 6.30–12.00.



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

**A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!**  
**Szabadság vándorai.** Természetjárók klubja október 17-én 18.30. Mozaikok Angliáról. Előadó: Koppány Zsuzsa. Klubvezető: Sütő Nagy István. Belépő: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**APS Stúdió** október 19-én 18.30. Fényképezésről másként. Előadó: Fabó Katalin. Klubvezető: Abonyi Maya.

**Virányosi filmklub.** Október 25. 13.00 Csodálatos Júlia. A belépés díjtalan.

**Skandináv Klub.** Október 26. 18.30 Kínai porcelánkincsek el-süllyedt hajókról. Bácsi Magda, a stockholmi operaház volt hegedűse kínai porcelánkincseiről mesél, amelyeket tengerbe süllyedt hajók rakományából búvárok hoztak felszínre. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, a klubtagoknak ingyenes.

**Szenvedélyek, tükröződések.** Nagy Veronika festőművész, alkalmazott grafikus kiállítása október 30-ig. Megtekinthető a 200-8713-as számon történő telefonos egyeztetést követően.



**Kertbarát Kör** október 30-án 16.30. Biokertészkedés előkészítése a jövő évre kiskertben. Előadó: Lechner Judit (Biokultúra Egyesület). Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**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.

**Tücsök-zene** csütörtökönként 17.00–17.30. Ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. 10 alkalom + 3 ajándék alkalom: 10 000 Ft/csa-

lád, 5 alkalom + 2 ajándék alkalom: 6500 Ft/család. Érdeklődés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, www.tucsok-zene.hu.

**Hangszerverazs zenetanoda.** Játékos zenei nevelés óvodásoknak. A foglalkozások csoportjai minimum 6, maximum 12 fővel működnek. A foglalkozás időtartama: 45 perc. Vezetője: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze, az Operaház gyermekműsorainak játékmestere. Zeneóvodák: Largo 3–4 éveseknek, zenei játékok és furulya használata kedden 16.00–16.45. Moderato 4–5 éveseknek, saját módszerű kotta és játékeladatok, furulyaismeretek kedden 16.00–17.30. Dúr-moll 5–7 éveseknek, iskola-előkészítő kedden 13.00–16.00. Érdeklődés, jelentkezés: Nagy Mária, 06/30-936-2040, www.hangszerverazs.com, hangszerverazs@gmail.com; Nagy Teréz, 06/30-936-1713.

**Művészi torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökönként 15.20–20.00. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, www.omisk.hu, iroda@omisk.hu.

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** hétfőnként 16.15–17.00 és 17.05–17.50, csütörtökönként 16.00–16.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső- és nagykorú csoportos óvodásoknak, 4–8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.

**Csillagszemű táncgyűjtés.** Néptánc tanítás óvodásoknak, kisiskolásoknak szerdán és pénteken. 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami-díjas, érdemes művész, a Hegyvidéki diszpolgára és Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

**Társastánc.** Kezdő: szombaton 14.00–15.00. Haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc, kezdő: vasárnap 14.00–15.00. Versenytánc, haladó: vasárnap 15.00–17.00. Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila. Részvételi díj: 6000 Ft/hó.



**Ifjúsági sakkszekció** 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 1000 Ft/hó, 3600 Ft/fél év.

**Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián-gyakorlatokkal** hétfőn 18.00 és szerdán 10.30. A tornát dr. Eöry Ajándok taníttatja, Szigeti Magdolna vezeti. Bővebb információk: www.312.hu. A torna ingyenes, a terembehelyezés 300 Ft/fő.

**Pilates** szerdán 18.00–19.00. Amerikában diplomázott oktatóval. Vezető: Farkas Judit. Információ: 06/30-224-9050.

**Zumba** kedden és csütörtökönként 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness, latin alaptánc lépésekkel. Táncadás nem szükséges, minden kor-

**október 20-21 - SPORTMAX - XII. Budapest, Csörsz u. 14-16.**

**Sztárvendégek: Lenda Murray & Vinny Galanti**

**SZOMBAT 2012. október 20. 10-18 h**

**Sportcsarnok**

- » Louie Koncz International Classic női kategóriák: Junior Fitness; Fitness; Athletic Physique -165 cm, +165 cm; Bodybuilding
- » Louie Koncz International Classic férfi kategória: Fitness
- » Louie Koncz Classic International: Vegyes páros
- » Fitmodel World Women: Teenager Model (14-18 év); Fitmodel Open (18-30 év): -160 cm, -165 cm, -170 cm, +170 cm; SportModel (+18 év); FitLady +30 év, +40 év
- » Fitmodel World Men
- » Start Dance Cup
- » IX. Judgement Day
- » Küzdősport bemutatók
- » Árva Raw Guggoló verseny
- » Pump & Run
- » Max Pump
- » EKC - Elite Kettlebell Club
- » Kangoo
- » Fitexpo

**Uszoda**

- » Délélt: Úszó Diákolimpia
- » Délután: Kerületieknek előzetes regisztrációval ingyenes úszás
- » Aquasakk
- » Aquafitness
- » Búvár bemutató

**Sportmax külterület**

- » Hungarian Cross Challenge
- » TRX
- » Bootcamp
- » Kerületi Foci Kupa
- » Vívás
- » Minigolf
- » Ijászat
- » Kosárlabda

**LITE Wellness**

- » Nyílt nap: Fitness és aerobik programok
- » Fitparadé karszalaggal az órák ingyen látogathatók 10-16 között

**Gesztenyész kert**

- » Nordic Walking

**VASÁRNAP 2012. október 21. 10-18 h**

**Sportcsarnok**

- » Louie Koncz Classic International férfi kategóriák: Junior Men open(16-21); Tehetségkutató -80 kg, +80 kg; Újenc -80 kg, +80 kg, -60 év, +60 év; Athletic Physique -175 cm, -180 cm, +180 cm; Bodybuilding -80 kg, -90 kg, -100 kg, +100 kg; Abszolút
- » Scitec RAW Power
- » Pole-Fitness Magyar Bajnokság
- » Küzdősport bemutatók
- » EKC - Elite Kettlebell Club
- » Kangoo
- » Fitexpo

**Sportmax külterület**

- » Hungarian Cross Challenge
- » Strongman országos tehetségkutató
- » Rugby
- » TRX
- » Bootcamp
- » Vívás
- » Minigolf
- » Ijászat
- » Kosárlabda
- » Hagyományörző programok

Info@fitparade.hu      Hegyvidék Kártyával, XII. kerületi lakosoknak, 14 éves korig és nyugdíjasoknak ingyenes!      www.fitparade.hu

Napjegy: 1.500,-Ft

osztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek és 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segít a testi, lelki és szellemi egészség és harmonia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Kezdeknek és haladóknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/4 alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom.

**Sportjóga** pénteken 18.00–19.30. A jóga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejlesztő szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

**Felnőtt társastánc.** Kezdő: vasárnap 18.00–19.00. Középhaladó: vasárnap 17.00–18.00. Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: www.harmoniatanclub.hu.

**Rock and roll táncanfolyam** szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). Információ: www.harmoniatanclub.hu.

**Felnőtt művészi torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

**Karbantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.



**Kismamatorna** kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzés-technika, vajúdási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

**Üvegfestő-tanfolyam** hétfő 17.30–19.30. Kezdeknek indított kézműves tanfolyam, amelyen elsajátítható az üvegfestés alaptechnikája. Előzetes rajztudás nem szükséges, mintagyűjtés alapján dolgoznak a résztvevők. A tanfolyami eszközöket,

alanyagokat biztosítják. Az itt készített dísz tárgyak ingyenesen hazavihetők. Vezető: Süveges Julianna (06/30-393-6443), www.suvegesmuhelygportal.hu). Részvételi díj: 15 000 Ft/6 alkalom. Jelentkezési határidő: november 2. Első alkalom: november 5.

**Happy Torna Stúdió.** Prima-torna korhatár nélkül. Bármikor elkezdhető tömegsport. Javítja a tartást, a ritmusérzéklet, az egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból és felrészítik a szellemet. Időpontok: hétfőn 8.00, 9.00, 16.00, 17.00, 18.00, kedden 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, szerdán 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, szombaton 8.00, 9.00, 10.00, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

**Hastánc** szerdán 19.00–20.30. Minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezmény! Vezető: Hódi-né Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Rajztanoda** csütörtökönként 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festéstechnika: portré, csendélet, mozdulatvázlatok és rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész. Információ: 06/30-314-4638. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

(Folytatás a 12. oldalon)

**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! Hétvégén és ünnepnap a gyerekeknek 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**

## Szelíden és szeretettel

Illusztris vendégek köszöntötték a Munkácsy-díjas Hertay Mária grafikus és tűzzománcművész nyolcvanadik születésnapja előtt tisztelgő kiállítást a Barabás Villában. A tárlatot Erdő Péter bíboros, Esztergom-budapesti érsek, Magyarország primása nyitotta meg.

„A katolikus teológia Istenről beszélve azt mondja, hogy a szépség, a jószág, az igazság és a teljeség egyesül benne – emelte ki köszöntőjében a magyar katolikus egyházfő. – Van olyan művész, aki ezt művein keresztül ki is tudja fejezni. Hertay Mária ilyen művész, méghozzá elbűvölő! Mert ábrázolásában szentjein és Madonnáin egyszerre látszik az emelkedettség és a báj. Vonalevezése egyedi, azonnal felismerhető, képei mentesek a ma oly divatos agresszív irányzatoktól, szelíden és szeretettel szólnak.”

Kratochwill Mimi művészettörténész, a kiállítás kurátora elárulta a megnyitó vendégeinek – egyházi vezetőknek, művészettörténészeknek, alkotóknak és a



Hertay Mária, Sikota Krisztina és Erdő Péter bíboros

képzőművészetet szerető közönségnek –, hogy egy évvel ezelőtt a legnagyobb titokban kezdték el szervezni a meglepetésnek zánt tárlatot: „Mária aggódott is egy kicsit, hogy mit mutatunk be, hiszen tőle egyetlen művet kértünk csak. A többi alkotás az Ausztráliában élő Erich Brossel műgyűjtő magángyűjteményéből került ide, a Barabás Villába, azért, hogy igazán méltó módon köszönthessük a nyolcvanéves művészt.”

Sikota Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke örömet fejezte ki, amiért ausztráliai és svájci gyűjtemények mellett hazai egyházi intézmények és templomok is büszkélkedhetnek Hertay Mária műveivel, „az pedig külön öröm, hogy a mostani kiállítás révén a Hegyvidék is felsorakozhatott a kiállítók közé” – fogalmazott a politikus.

– Nagyon szép és megható volt, hogy ilyen sokan eljöttek – mondta a megnyitó után lapunknak Hertay Mária. – Meglepődtem, hogy a bíboros úr is itt volt, bár Erdő Péterrel régi, fiatalkori barátság fűz minket egymáshoz. Amióta egy várgesztes látogatása óta ismerjük egymást, azóta több kiállításomat ő nyitotta meg, én pedig sokat dolgoztam az egyház felkérésére.

A. I.



Senki lelkét nem hagyják érintetlenül a képek

## Idősek képzőművészeti alkotásai

Az idősek világnapja alkalmából rendezett kiállítást a Kulturális Szalon. A tárlaton hegyvidéki nyugdíjasok munkáit mutatják be.

„Alig egy hónapja hirdettük meg az újságban, hogy kerületi nyugdíjas alkotók képzőművészeti munkáiból kívánunk tárlatot rendezni – válaszolta érdeklődésünkre Menyhárt Éva, a Kulturális Szalon vezetője –, és mire a mostani megnyitóig eljutottunk, már kevésnek bizonyultak az intézmény falai a szébbnél szébb alkotások bemutatására. Nagyon örülünk, hogy ilyen szívesen csatlakoztak

a felhívásunkhoz, és valóban művészi értékű, igényes munkákat hoztak.”

Váci János alpolgármester elmondta, több embert faggatott arról, mi a véleménye a Kulturális Szalonról, és a megkérdezettek zöme azt válaszolta, hogy mindig történik valami, és jól érzik magukat ott. „Hogy történik valami, az könnyen mérhető, hiszen a Kulturális Szalon megnyitása óta felsorolhatatlanul sok értékes programot szervezett – emelte ki Váci János –, és nemcsak a MOM felújítása idején, de azóta is folyamatosan. Ezért mindenképpen dicséret illeti a lelkes

szervezőgárdát.” Azt pedig, hogy valahol jó lenni, Váci János szerint elsősorban a közösség programokon érlelődő összetartó ereje határozza meg.

Tizennégy hegyvidéki alkotó művei láthatók a Böszörményi úti művelődési intézmény falain, s mint az alpolgármester is megfogalmazta: „Minden kiállított tárgy önmagában megérdemli a figyelmet, mert átgondolt, szépen kivitelezett alkotások.” A főleg festményekből, bordízműves munkákból, mozaikokból, szotzesekből, kézimunkákból álló tárlat október 28-ig tart nyitva, ám a művek jelentős ré-

sze, illetve készítőik további alkotásai az október végén nyíló új, szottes és kézműves tárlaton is láthatók majd – jelentették be a szervezők.

A köszöntő után minden alkotó emléklapot vehetett át az alpolgármestertől, majd Pósa Zoltán költő szavalt a két erdélyi ihletű versét. A rendezvényt a Mare Temporis Történelmi Hagyományokért Alapítvány táncosainak reneszánsz táncokból összeállított rövid műsora zárta.

-li-

■ A kiállítás megnyitójáról a Hegyvidék Televízió is beszámolt.

## „Életművem nincs – csak életem van”

Százéves lenne ebben az esztendőben Várkonyi Zoltán színész, rendező, színházigazgató, író, a múlt századi hazai színházművészet meghatározó egyénisége, a pályakezdők tévedhetetlen felfedezője és gyámolítója. Címünkben idézett gondolatát folytatva és visszafordítva: élete szüntelen szimbiózisban zajlott a színház és a film világával, értve ezalatt színpadi és filmszerepeit, rendezéseit egyaránt – így jött létre egyedülálló életműve. Hogy csak egyvalamit emeljünk ki, neki köszönhetjük Jókai Mór és Gárdonyi Géza magyar történelmi regényeinek nemzedékekre ható megfilmesítését.

A Bajor Gizi Színházmúzeum, megragadva az évforduló nyújtotta lehetőséget, olyan kiállítással állt elő, ami nemcsak Várkonyi Zoltán életrajzi dokumentumaira támaszkodva öleli fel a teljes munkásságát, hanem számos újdonságot is tartalmaz. A tárlat rendezői az Országos Színház-történelmi Múzeum és Intézet közel-

múltban megszerzett és eddig még közönség elé nem tárt tárgyaiból is válogathattak. Kotnyek Antal fotográfus hagyatékából például nyolcvan egyedülálló felvétel került elő, s ezek mellett megtekinthetők a hajdani Művész Színház dokumentumai is. Várkonyi 1945-től alapítója, egyben igazgatója volt ennek a színháznak, az államosítás után pedig a rendezője maradt.

A kiállítás első része Várkonyi Zoltán pályafutásának 1941-től 1949-ig terjedő időszakát mutatja be. Ekkor alapozta meg későbbi művészi pályáját, szemléletét, ismerte meg a színházvezetés gyakorlatát és elméletét. A Nemzeti és a Madách tagja volt, majd 1950-től visszaszerződött a Nemzetibe színésznek, és rendezett a Művészen. Utána három évadon

keresztül a Magyar Néphadsereg Színházának főrendezőjeként, ezután a Vígyszínház főrendezőjeként, majd igazgatójaként dolgozott – egészen haláláig.



Várkonyi Zoltán az öltözőasztalnál (Fotó Kotnyek Antal hagyatékából)

A múzeum egy másik helyiségében a Vígyszínház fénykora elevenedik meg. A visszatekintést színesíti a Várkonyi filmszerepeiből összeállított dokumentumfilm, valamint az akkori esemé-

nyeket megőrkítő filmhíradók sora. A vitrinben látható, szocialista családeshíradó megőrkítő porcelán szoborcsoportot Örkény István ajándékozta neki a Pesti a vérzivatarban bemutatására az utánozhatatlan humorát jellemző „Erőt, egészséget, Várkonyi elvtárs! Örkény Pisti” felirattal.

A bemutatott anyag az Országos Színház-történelmi Múzeum és Intézet kurátorai, Csizsár Mirella és Gajdó Tamás színház-történészek munkája. A rendezőség köszönettel tartozik a személyes tárgyakért, emlékeikért Farkas Évának és Várkonyi Gáspárnak, a művész menyének és unokájának. További anyagok és egy hajdani jelmez – Széchenyi István bársonyméltója – a Nemzeti Színházból és a Vígyszínházból származnak.

JAM

■ A kiállítás megtekinthető: 2013. február 3-ig. Cím: Bajor Gizi Színházmúzeum, XII., Stromfeld Aurél út 16.

## Könyvet házhoz

Házhoz viszi a kikölcsönzött könyveket a nehezen mozgó kerületi polgároknak az Ugocsa utcai könyvtár. A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár és a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ közös szolgáltatása ingyenes, a telefonon előre megbeszélte témájú köteteket, illetve hangoskönyveket Porogi Gabriella könyvtáros juttatja el a többségében idős kerületiekhez, akik otthonukban választhatják ki a nekik leginkább tetszőket.

Jelenleg tizennégyen élnek a lehetőséggel, hozzájuk minden hónapban egyszer eljut a gondozási központ „könyves autója”. A

és persze az újdonságokat, hiszen máshogyan nem tudnék könyvekhez jutni” – mondja Ildikó néni, aki nem győzi hangsúlyozni, mennyit jelent számára az önkormányzat és a könyvtár segítségével. Sokat köszönhet Gabriellának, aki pontosan tudja, kinek milyen az ízlése, melyik a kedvenc írója.

„Mindenevő vagyok, általában egyszerre két könyvet olvasok. Hogy éppen mit, az a pillanatnyi hangulatomtól, egészségi állapotomtól függ. Azt tapasztalom, hogy a tévében rosszak a műsorok, szappanoperát egyáltalán nem nézek, leginkább a híreket figyelem.



Ildikó néni számára is nagy segítséget jelent a könyvtár szolgáltatása

tapasztalatok szerint az olvasók többsége korábban rendszeres könyvtárjáró volt, azonban egészségi állapotuk ma már nem teszi lehetővé, hogy segítség nélkül eljussanak az Ugocsa utcába, ezért vesznek részt a programban – meséli Porogi Gabriella.

Ez történt Ildikó néniel is, aki a lakásához közeli MOM-könyvtár lelkes látogatója volt egészen addig, amíg azt 2005-ben nem zárták. „Sajnos, évek óta már csak botokkal tudok járni, alig megyek le itthonról, az Ugocsa utcai könyvtárba pedig egyáltalán nem jutok el. Ezért nagyon nagy segítség, hogy elhozzák a kedves olvasmányaimat

Olvasni pihenőidőben szoktam, este viszont mindig megnézem a vetélkedőket. Ezek az éjszornák – ahogyan az olvasás is – nagyon fontosak idősebb korban, hiszen frissen tartják a szellemet. Ami a könyveket illeti, a klasszikus kedvencek mellett az új kiadásokat is szívesen veszem, annál is inkább, mert ezekből is tájékozódhatok a világ dolgairól” – utal az olvasás előnyeire Ildikó néni. Egyébként ő is igyekezett hozzájárulni a könyvtárak állományának bővüléséhez: amikor régi, nagy lakását felszámolta, több száz kötetet a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárnak adományozott.

(m.)

## „Ketten írtuk” – Finy Petrával

A jelek szerint egyelőre a televízió, a számítógép és a videójátékok sem tudták legyőzni a könyvet. A gyerekek továbbra is szívesen olvasnak, hogy aztán képzeletüket szabadon engedve benépsítsék saját világukat, ráadásul, ha alkalmuk nyílik rá, ötleteiket papírra is vessék.

Erre ad lehetőséget minden

Petra elmondta, hogy számára is nagy élményt jelentett az „együtt írás”. „A két kislányom örömmel segít a meseírásban, rendszeresen előfordul, hogy »megrendelik« a történetet, sőt azt is megmondják, milyen kalandokba keveredjenek az általuk kiválasztott szereplők. A szurikáta mesét is nekik köszönhetem, hiszen mindketten



Finy Petra és a szerencsés pályázók, akik felolvashatták meséjüket

esztendőben az Ugocsa utcai könyvtár hagyományos „Ketten írtuk” pályázata, amelynek lényege, hogy egy neves kortárs irodalmár kifejezzen az alkalomra írt történetét kell befejezni a jelentkezőknek. Ezúttal Berg Judit javaslatára – mindig az előző meseíró ajánlja a következő szerzőt – Finy Petra meséjét gondolhatták tovább a gyerekek. A Nagy eréjű napernyő egy szurikáta-lányról, Szurikatáról szól, aki a Naptól egy fényugarakból szőtt különleges napernyőt kapott ajándékba.

Az eredményhirdetésen az író és festőpályázatát köszöntő Finy

nagy rajongói a vidám kis afrikai állatok. Ezért volt izgalmas olvasni a pályázatra érkező megoldásokat, amelyek számos érdekes ötletet, gyermeki leleményt tartalmaznak” – mondta el a jelentkezőknek az író.

Habár még soha ennyi gyerek nem jelentkezett a pályázatra, a szokásoknak megfelelően valamennyi induló – több mint száz óvodás és iskolás – ajándékot kapott. Két szerencsés pedig, Finy Petrához hasonlóan, saját meseváltogatást is felolvashatta a hallgatóság előtt.

MM.

## Találd fel magad!

A Budai Rajziskola kiállítása



Sok egyéb kreatív feladat mellett a fiatalok Rofusz Ferenc vezetésével kipróbálhatták az animációsfilm-készítést is

A Budai Rajziskola tíznapos Kreatív Nyári Akadémiát (tehetséggondozó műhelyt) szervezett a vizuális művészetek iránt érdeklődő középiskolás fiatalok számára, a Nemzeti Tehetség Program pályázati támogatásával. A tanulók a különféle rajzi, festészeti, tervezési és digitális

vendégeknek, majd Lázár Zsuzsa igazgató köszöntötte a közönséget. Mint kiemelte, a program fő célja az volt, hogy az egyszerű feladatokon keresztül a fiatalok találkozhassanak az alkotás folyamatában és a kreatív tevékenységben rejlő izgalmas lehetőségekkel. A sokféle témából



Egy csoportos önarckép is készült a résztvevők profiljának, kéznyomának egymásba kapcsolásával

ábrázolási módokban teheték próbára képességeiket. A programban nyolc környéki középiskola (köztük a Városmajori Gimnázium és a Tamási Áron gimnázium) huszonnegy diákja vett részt. A nyerteseket iskoláik ajánlása és egy saját alkotás alapján választották ki.

A két csoport műhelymunkáit a közreműködő művésztanárok – Appelshoffer Péter, Breznay András, Fábán Noémi, Füzes Gergely, Hegyi Béla, Kelemen Marcel, Kemény Péter, Rofusz Ferenc – először a rajziskolában, a program zárónapján mutatták be az érdeklődőknek. A kiemelkedően jó anyagból nemrég a Jókai Klubban nyílt tárlat. A Budai Rajziskola idén ünnepli fennállása huszadik évfordulóját, ez alkalomból húsz kiállítást terveznek, ez volt az első.

A megnyitón Andrási Artúr, a rajziskola egyik diákja szájharmonikán játszott a gyülekező

csak néhány példa: önarcképek felhasználásával montázsokat készítették, állati karaktereket rajzoltak, amelyekből animációt, vagy számítógépes program segítségével bélyeget terveztek. A projekt leírása belekerült egy tanároknak készülő módszertani kiadványba is.

A Városmajori Gimnázium négy résztvevője közül ketten, Szigetvári Zsófia és Varga Luca lapunknak elmondták, hogy a feladatok hallatán először megijedtek, de később egyre nagyobb önbizalommal és élánnal vettek részt a munkában. Bár nem művészpályára készülnek, mégis igen hasznosnak tartják az elvégzett munkát, mert kreatív energiákat szabadított fel bennük.

Kérész Gyula

■ A kiállítás október 29-ig látogatható. Cím: Jókai Klub, XII., Hollós út 5.

## Kútvölgyi Erzsébet az idei Bilicsi-díjas

Illusztris társaság tagja lett Kútvölgyi Erzsébet, a Vígszínház művésze. Tordy Géza, Halász Judit, Gyurkovics Tibor, Dobsa Sándor, Gálffy László, Cseke Péter, Pécsi Ildikó, a Kaláka együttes, Lukács Sándor, Dunai Tamás és Venczel Vera után az idén ő vehette át a Bilicsi-díjat jelképező kis szobrot, V. Majzik Mária alkotását.

A legendás színművész, Bilicsi Tivadar születésének századik évfordulóján, 2001-ben alapította meg családjára a róla elnevezett díjat, amelyet azóta minden évben átadnak. A kritériumok szerint azt a művészt tüntetik ki, aki – mint a névadó – személyiségével, munkásságával mosolyt tud csinálni az emberek arcára.

Ebben a különleges elismerésben részesült Kútvölgyi Erzsébet színművész, aki a „feltételül várt” mosoly helyett könnyeivel küszködve vette át V. Majzik Mária kis szobrát, különösen mert azt egy régi történet kíséretében adták át számára a Bilicsi-utódok. Füst Milán 1981-ben bemutatott Sanda bohóca volt az utolsó darab, amiben Bilicsi Tivadar fellépett, akkora már annyira gyenge volt, hogy az előadás végén nem maradt ereje a meghajláshoz. Am egy fiatal színésznő minden egyebet félrehagyva estéről estére odament hozzá, karon fogta, és a színpad elejére segítette, hogy köszönthesse az őt tapsoló közönséget. Kútvölgyi Erzsébet volt ez a fiatal kollégán.

Az elismerés átadását követően a zsűfőlégi meglelt



„Olvasni, olvasni, olvasni!” – ajánlja a pályakezdőknek a művésznő

színész lánya faggatta Kútvölgyi Erzsébetet életéről, pályájáról.

A díjátadást megelőzően lapunknak is alkalmat adódott, hogy megkérdezze a művésznőt, hogyan fogadta a díjat.

– Jaj, nagyon boldog voltam, épp Párizsba tartottam, ami, lássuk be, önmagában is nagy élmény, amikor megszólalt a telefonom, és közölték, hogy én kapom az idei Bilicsi-díjat! Hát, majd' elájultam örömben a hátsó ülésen!

■ A Vígszínházban több évet is játszottak együtt. Hogy emlékszik vissza Bilicsi Tivadarra?

– Bill bácsit – mi, fiatalok, így hívtuk, de talán nem csak mi – mindenki rajongásig szerette. Végtelenül szeretetre méltó ember volt, azt az alázatot, amit végig mutatott, tanítani kellene. Szakmai, emberi alázat volt ez, és az a férfiúi udvariasság is, amivel még egy magamfajta fiatal, kezdő főiskolás lányt

### TÖBB MINT NEGYVEN ÉVE A VÍGSZÍNHÁZBAN

A Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színművésznő, Érdemes művész 1971 óta a Vígszínház tagja. 1973-ban diplomázott a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, Vámos László osztályában. Tehetségére már főiskoláskorában felfigyeltek. 1971-ben debütált az Ódry Színpadon Casilda szerepében, A királyasszony lovagja című Victor Hugo-műben. Első filmszerepét 1973-ban játszotta a Szeptember végén című alkotásban. Eddig kilencvennégy színdarabban, csaknem hatvan játék-, illetve tévéfilmekben láthatunk őt. Jellegzetesen szép hangját olyan világhírű színésznőknek kölcsönözte, mint Audrey Hepburn, Glenn Close, Susan Sarandon, Meryl Streep. Művészetét számos díjjal jutalmazták: Varsányi Irén-emlékgyűrűt kapott 1975-ben, Jászai Mari-díjat 1977-ben, Ajtay Andor-emlékdíjat 1978-ban, 1986-ban, 1995-ben és 2003-ban. Érdemes művész lett 1990-ben. A Magyar Köztársasági Érdemrend kiskeresztje kitüntetését 1996-ban vehette át. A Ruttkai Éva-emlékdíjnak 1996, a Roboz Imre-díjnak 2004, a Kossuth-díjnak 2008, a Páger Antal-színészdíjnak pedig 2012 óta boldog tulajdonosa.

ba kerülve egy csoda részeseinek éreztem magam. Olyan talentumok vettek körül, mint Bill bácsi, Benkő Gyula, Somogyvári Rudolf, Darvas Iván, Mádi Szabó Gábor, Miklósy Gyuri bácsi; istenem, hogy szerettem őket! Aztán ott volt Sulyok Mária, Bulla Elma, Ruttkai Éva, Tábori Nóra... Ezeket az óriásokat látva jöttem rá, hogy tévedtem, amikor

Kitty, ő még Mamuskának is hívott – s most? Rendez, színházat vezet Balatonfüreden, és én nagyon büszke vagyok rá! De azt, hogy most figyel-e valaki a takarásból, mint régen én az idősebb kollégákat, hogy például egyik pontból a másikba hogyan jutok el, egy feladatot hogyan oldok meg, nem tudom. Tudja, én soha nem voltam büfében élő színész. Szerettem a háttérből figyelni, ilyenkor tudtam egy-egy felcsillanást, egy-egy szikrát felcsippeneni. Ma más világ van, gyors átlötözések, gyors váltások, idő sincs ilyesmire. De ha észrevenném, hogy valakit érdekel a véleményem, feltétlenül segítenék.

■ Mit tanácsolna azoknak, akik még hezitálnak, vagy éppen már tudják is, hogy a színi pályára akarnak menni?

– Olvasni, olvasni, olvasni! És járjanak a fiatalok minél többet színházba! Az élő színházi előadás többet ad, mint a mozi, vagy a tévé, ott atmoszféra van, illat, dráma. A drámapedagógiában nagyon hiszek, de a színművészeti felvetelire irányításban nem. A tehetségnek műveltséggel kell párosulnia, hogy a fiatal megcsillanthassa az egyéniségét. Olykor én is benn ülök a felvételin, és azonnal megérezem, ha olyan valaki lép be, aki úgy igazán be tud lépni. A magabiztosságnak azzal a legjobb fajtájával, amit csak a műveltség tud megtámasztani.

Antal Ildikó



A szobrot olyan művészek kapják, akik – Bilicsi Tivadarhoz hasonlóan – mosolyt tudnak csinálni az arcokra

MOM Kulturális Központ kupolatermében az idei díjazott ízelítőt adott művészetéből. A Szent Johanna-monológot pissenés nélkül hallgatta végig a közönség, majd Bilicsi Erzsébet, a neves

is hölgyként tudott kezelni, s mindezt keresetlenül, könnyeden.

■ Szakmailag mit tanult tőle?

– Olyannyira más pályáivet gondoltam ki – gyerekesbész akartam lenni –, hogy a színház-

azt hittem, a szöveg tanulás és az érzélem elég. Nem, nem elég, ez egy szakma! Őket lestem, tőlük tanultam.

■ Akadt közöttük valaki, aki kicsit a hóna alá nyúlt, hogy

## Ünnepi hangverseny



Solti György születésének 100. évfordulója előtt ünnepi hangversennyel tisztelték a Solti György Zeneiskola, valamint a Hegyvidéki Solti György Zenekar és Szabadi Vilmos hegedűművész. A MOM Kulturális Központ színháztermében tartott koncertet Bolyky Zoltán vezényelte

## Fogaskerekű-fogat foghattak

A közel százötven éves fogaskerekű érdekességeivel ismerkedhettek meg az érdeklődők az első őszi helytörténeti sétán. A vasút múltját egy kis kiállítás mutatta meg, amelyen az archív felvételek mellett régi egyenruhák, makettek jelentették a látványosságot. Nemcsak nézni-, de fogynivaló is akadt, a látogatók a fogaskerekű sínjéből származó „fogat” fogathattak a kezükben.

A séta az 1874 óta működő vasút városmajori végállomásától indult Budai Attila műszaki koordinátor vezetésével. Az út során a vendégek megnézték a szervizeléshez használt tolopadot, amely-

nek érdekessége, hogy a régi szerelvények mindkét kocsija ráfért, míg a mai piros kocsiból csak egy, és ezt az egyet mindig kézi erővel kell mozgatniuk az itt dolgozóknak.

Kiderült, jelenleg milyen technikai akadályai vannak, hogy a fogaskerekű a Széll Kálmán térig közlekedhessen. Ilyen például az, hogy a fogas fordulókörének átmérője 100 méteres, míg a villamosoké ennél jóval kisebb; de a kocsik a méretük miatt egyszerűen el sem férnének a villamospályán.

A séta résztvevői kívül-belül megcsodálhattak egy 1929-es



A fogaskerekű városmajori végállomása az 1900-as évek elején

Ganz-kocsit, valamint egy századfordulós, nyitott, faszervezetes utasszerelvényt is. A helytörténeti program valamennyi korosztály számára tartogatott látni-

valót, amit mi sem bizonyít jobban, hogy a legfiatalabb résztvevő figyelme sem lankadt, holott mindössze másfél éves volt.

B. A.

(Folytatás a 9. oldalról)

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.00-10.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom.

**Namasté – Asperger kortárs klub** autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00-18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtást, tanácsadást, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30-21.00. Vezető: Mészáros János. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Gilde – öregserkészek klubja** minden hónap második péntekén 16.30. Legközelebb: október 12-én. Elnök: Elsholtz Lászlóné. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Alkotók klubja** kéthetente hétfőn 17.30-19.30. Szívesen látják azokat, akik szeretik a jó társaságot, a változatos programokat, szeretnek létrehozni valamit, és alkotásaikon keresztül megmutatni magukat. A programban üvegfestés, mozaikozás és sok más technika is szerepel. Információ, jelentkezés: Süveges Julianna klubvezető, 06/30-393-6443, www.suvegesmuhely.gportal.hu. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő!

**Ruhavásár.** Ági-turi minden szombaton 9.00-12.00.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** Indul: október 31-én 10.00 (kezdő), 11.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztályt a számítógép, illetve a világháló használatára. A tanfolyam résztvevői hat alkalommal, egy-egy órában sajátítják el az alapvető ismereteket. A foglalkozások 10 fős csoportokban zajlanak, mindenki külön számítógép előtt dolgozik. Saját laptop is használható. Részvételi díj: 3000 Ft/tanfolyam. Beiratkozás a Jókai Klubban október 10-11-12-én 9.00-16.00.

**Rituális transztánc élményest** október 13-án 18.00. A transztáncestetek Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Bran-koncert és tánccház** október 27-én. 17.00 Tánccház. Ír táncok



kezdőknek és haladóknak, tanítás-sal. 19.00 Kedvenc képeink. Diáképes előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegye 600 Ft. www.bran.hu

**Találd fel magad!** A Budai Rajziskola a Nemzeti Tehetségprogram támogatásával kreatív nyári workshopot szervezett a vizuális művészetek iránt érdeklődő középiskolás fiatalok számára. A résztvevők 10 nap alatt 8 művész-tanár vezetésével izgalmas alkotófolyamatok részeseivé váltak, megismerkedtek különböző rajzi, festői és digitális ábrázolási, tervezési módokkal. A kiállítás a közös munka eredményeit, a 24 fiatal grafikáit, festményeit, kollázsait, digitális munkáit és animációs kisfilmjeit mutatja be. Megtekinthető: október 29-ig.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15-18.30. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-edző (06/70-424-9423). Magic Kid Dance: 16.15-17.00 (3-6 éves korig), Magic Stars versenyző rocky: 17.00-18.30. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes! Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodás angol.** Kezdő és haladó óvodás angol: kedden 16.30, csütörtökön 15.30 és 16.30. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol: csütörtökön 8.00-11.00 (22-36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 9500 Ft/hó. www.helendron.hu

**Csiri-biri torna** pénteken 9.30-10.15. Vezető: Orszáczky Il-dikó. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtának végre. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járn tudó, izgó-mozgó babákat. Testvérkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu



**Ju-jitsu** szerdán 16.30-18.00 és 18.30-20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-617-5982). A ju-jitsu egy rugalmas küzdősport, ami a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

**Klasszikus balett** hétfőn és szerdán 16.15-17.00 és 17.00-18.00. Klasszikus balett oktatása 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 részvételi díjjal: 8800 Ft (8 alkalom), heti két óra részvételi díjjal 14 400 Ft (16 alkalom).

**Művészeti torna** szombaton 9.00-17.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól. Középfaladó: felső tagozatosoknak. Haladó 1.: első tagozatosoknak. Haladó 2.: 15-20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kíséri: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda). Hétfőn és szerdán 9.00-12.00 bölcsődéseknak, 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.

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

**Tücsök-zene** hétfőn 10.10. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetánc vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. www.tucsok-zene.hu

**Társastáncanfolyam** indul minden korosztálynak október 14-én 9.30-kor. Információ: 06/20-213-0604, www.jokaitk.uw.hu.

**Új! Pitypalatty Játszócsoporthétfőn 16.00-18.00.** A Pitypalatty tematikus játszócsoport a svájci, német, osztrák Spielgruppe mintájára indult el Magyarországon 2011-ben. Elsősorban a bölcsődés korú kisgyermek számára ajánlott, akiknek természetes igénye a közösséghez tartozás, a kortársakkal való aktív játék. A foglalkozás teljes időtartama 2 óra, amit a gyerkőc egyedül, anyukája nélkül is eltölthet. A program korlátozott létszámmal indul (maximum 12 fő), így előzetes bejelentkezés szükséges. Oktató: Dechterné Gelencsér Anna, Kristó Zsófia, 06/30-385-1282, dechertpanni@gmail.com.

**Zumba fitness gyerekeknek** kedden 16.00-17.00. Tini zumba hétfőn 15.15-16.15 és 15.30-16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893).

**Angolnyelv-oktatás felnőttek részére** pénteken 10.00-11.30. Újrakezdő és álkedző csoportok indulnak a Jókai Klubban. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). 45 perc: 1500 Ft. 90 perc: 3000 Ft.

**Indonéz tánc** kedden 18.30-19.30. Vezető: Bárdos Yvetta (06/20-477-4314). Az óra jógaalapú bemelegítéssel, nyújtásokkal, légző gyakorlatokkal kezdődik. A kurzus során a résztvevők megtanulnak egy eredeti indonéz koreográfiát, megismerkedhetnek a táncsminkekkel és mindezek jelentésével. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. www.indoneztanc.extra.hu

**Bujutsu-Kai Kenshin-ryu** szerdán 18.30-20.30. Vezető: Horváth Attila (06/20-945-3901). Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség!

**Egyiptomi hastánc** hétfőn 18.30-19.30. 12 éves kortól ajánlott, felső korhatár nélkül. Jó hatással van az emésztőrendszerre, elősegíti a méregtelenítést, hozzájárul a szép bőr és alak létrehozásához, annak megőrzéséhez, valamint a nőies izomzat kialakításához. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Tóth Lilla hastáncművész és oktató (06/70-261-5522).

**Etka erőgyűjtő módszer** 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).

**Esthetic 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 4.000 HUF per ten occasions. For further information please call Zsuzsanna Lukin on +36/30-434-8204.

**Gombászszakkör** kedden 18.00. A gombáskönyvek-ből sok ismeretet szerezhetünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után válalkozhatunk. Fakultatív vizsgálathetőség. A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezető: Auer Péter és Lukács Zoltán. Első alkalom: október 16.

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

**Zumba fitness** hétfőn 9.00-10.00, szerdán és pénteken 11.00-12.00, kedden és csütörtökön 20.00-21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 14.00. Várják a kerületi nyugdíjasokat! Októberi klubnapok: október 11-én filmvetítés, október 18-án kirándulás, október 25-én örökzöld dallamok Komlós Andrásal. Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

**B.A.C. Jókai Táncklub** minden hétfőn 18.30-20.30. Klubvezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, Nívódíjas, Csoknadi-díjas táncpedagógus. Információ: jokaitancklub@gmail.com, bvsjokaitk@freemail.hu, www.jokaitk.uw.hu, 06/20-213-0604.

**Színházjegy-árusítás** minden páratlan hét szerdáján 15.00-18.00-ig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Ahol a madár se jár.** Mesemondó est október 18-án 19.00. Ez egy olyan este, amikor látszólag semmi

különös nem történik. Aztán mégis. Felölt emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen. Információ: Tóth Krisztina, jeromoos@gmail.com. Belépődíj: 300 Ft.

**Gyermekruha- és játékbörze** október 20-án 9.00-13.00. Használton kívüli, de jó minőségű ruhákkal és megunt játékokkal várják az érdeklődőket. Aszfaltfoglalás és további információk: www.viranyos.hu.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44. TELEFON: 201-6607 E-MAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU, KLUBOK@BARABASVILLA.EU WWW.BARABASVILLA.EU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Szabad egy táncra?** Tiborcz Zsuzsa társastáncanfolyama kezdőknek és haladóknak hétfőnként 19.00-21.00. Információ: 06/30-952-0740.

**3-1-2 meridián torna** szerdánként 9.30. Információ: 06/30-952-0740.



**Séta a Barabás Villában** október 14-én 10.00 és 12.00. Szervezett vezetés keretében csoportoknak mutatják be a Barabás Villát. Információ: 06/30-952-0740.

**Teadulátán** október 17-én 17.00. Molnár Emese pszichológus sorozatának folytatása Az agresszió két oldala: rombolás és destrukció, építés és életenergia címmel. Információ: 06/30-952-0740.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16. TELEFON: 201-6607

E-MAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Hatalmas titok: a Halál** - csoportos kiállítás. Megtekinthető: november 13-ig, kedden, csütörtökön és pénteken 10.00-18.00.

**Festőkurzus felnőtteknek** hétfőnként 17.00-19.30. Jó hangulatban, jó társaságban, nagymesterek műveinek másolása közben a résztvevők megtanulhatnak akrilfestéssel és szénrel banni. Ár: alkalmanként 2000 Ft, négy alkalom 6500 Ft. Érdeklődés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339, anna.makovecz@yahoo.com.



**GALERIA 12** XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21. TELEFON: 395-0336

E-MAIL: BORZA@JOBECK.HU

**Út - alkotóművészeti kiállítás** október 13-ig, naponta 10.00-20.00.

**Józsa család.** Kiállítás-megnyitő: október 15-én 19.00. Kiállító: Józsa György, Árva Ilona, Józsa Bálint, Józsa László, Józsa Pál, Józsa Márton, Józsa István, Beczner Balázs. A megjelenteket köszönti: Fonti Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat alpolgármestere. A kiállítást megnyitja: dr. Feledy Balázs művészeti író. Megtekinthető: október 15-től november 10-ig,

# III. VIRÁNYOSI Méz és Lekvár Fesztivál

## 2012. október 13-14. szombat és vasárnap 9-18 óráig

A rendezvény védnöke: Pokorni Zoltán polgármester

október 13. szombat

- 9.00-18.00 Különleges méz- és lekvárfeleségek kóstolója és vására
- 10.00 **Megnyitó, a rajzverseny díjainak átadása**
- 9.00-12.00 Kézműves foglalkozás a Kenderkőc Népi Játésház vezetésével
- 10.00-12.00 Közös játék angolul a Helen Doron Nyelvi Központ tanáraival
- 10.00-12.00 "Nem csípjük az allergiát" - Dr. Kaszó Beáta allergológus, klinikai immunológus
- 11.00 **Tatai Színház: Börönd mesék**
- 18.00 **M.É.Z. együttes - koncert és tánccház** (Belépődíj: 1.000 Ft)

október 14. vasárnap

- 9.00-18.00 Különleges méz- és lekvárfeleségek kóstolója és vására
- 9.00-12.00 Kézműves foglalkozás a Kenderkőc Népi Játésház vezetésével Méz-totó felnőtteknek
- 10.00 Hangszervárás - bemutató zenei foglalkozás kicsiknek
- 11.00 **Alma Együttes koncertje** (Belépődíj: gyerekeknek 500 Ft, felnőtteknek 1.000 Ft Csak elővételben váltható!)
- 14.00 Filmvetítés: Mézengúz (színes, magyarul beszélő, amerikai animációs film, 90 perc, 2007)
- 17.00 Tombola értékes ajándékokkal

**Kiállítóink:**

**Király Zoltán:** termelői mézek /Vácrátót/  
**Királyi csemegék:** Koltay házaspár /Aggtelek/  
**Brunner méhészet:** Kutasi Tamás /Budapest/  
**Horváth Éva:** házielőkörök, szörpök /Szentendrén/  
**Klimets Nándor:** termelői mézek /Pilisvörösvár/  
**Magyar Endre:** méhészt /Bánk/  
**Sápi Tímea:** kézműves gyümölcsborok /Csömör/  
**Szigeti Gábor:** Csudalíz mézeskalács /Pálháza/  
**Brunner méhészet**  
**Fakopáncs** - fajták  
**Nagy Gabriella** - keramikus  
**Nyiredy Judit** - textiltervező iparművész  
**Tájtökönyvek** - mesekönyvek

**Támogatóink:**

**MÉZES VENDÉGHÁZ** KENDERKŐC  
**Tass Olga** olimpiai bajnok  
**Jaffa** kiadó  
**Áldott Katalin** trener  
**Liskán Ferenc** szövetségi kapitány  
**Nagyidai Ildikó** (Virányos Café)  
**CBA** Prime  
**Szarvasi Csemege**  
**Szelecsényi**  
**Szelecsényi**  
**Happu** Szőlőművelés  
**HEGYVIDÉK**

## VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c  
 Tel/fax: 06 1 200 8713, E-mail: viranyosikh@gmail.com  
 www.viranyos.hu

hétköznap 10.00–20.00, szombaton 12.00–20.00.

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

A Galéria 12 nyitott műhely minden szerdán 15.00–17.00-ig rajzfoglalkozást tart térítésmentesen a XII. kerület iskolásainak a Hajnóczy József utca 13. alatt dolgozó művészek vezetésével. Csoportos jelentkezést várnak, előzetes telefonos egyeztetés szükséges: Bun Zsófia, 06/30-617-6765. A felszerelést a jelentkezőknek kell biztosítaniuk.



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

**Vidám percek Dolnával!** Drámajáték a lelki egészség szolgálatában október 12-én 14.00.

**700 év remekművei** október 15-én 14.00. Kalandozás a komolyzene világában. A romantika zenéje. Előadó: Konta Fanni.

**Numerológiai tanfolyam, avagy önismereti tréning** a számok segítségével október 17-én és 31-én 13.00–16.00. Jelentkezés és érdeklődés: Ibránszki Bea numerológus, 06/30-970-8336.

**Dr. Molnár Emese pszichológus** (dr. Bagdy Emőke tanítványa és munkatársa) önismereti csoportfoglalkozása október 19-én 14.00. Első előadás: Egészség, egészségtudatosság.

**Szalon-egyetem.** Egyetemi előadás-sorozat hegyvidéki nyugdíjasoknak. Október 24. 14.00 Múzsák az irodalomban és a festészetben. Konta Fanni előadása.

**Irodalmi és zenei teadélután** október 25-én 13.00. Hegyvidéki időseink bemutatkozása, vers- és prózamondás, dalfesztivál (jelentkezés a szalonban).

**Családepítő klub** október 25-én 19.00.

**Reaktorlátogatás Csillebencen, a KFKI-ban** október 26-án 11.00. Vezetéssel egybekötött látogatás (kb. 50 perc). Jelentkezés névvel és személyi igazolványszámmal a szalonban.

**Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója** október 26-án 14.00–16.00.

**Mazsola Muzsika** minden pénteken 10.30. Barangolás a zene birodalmában a legkisebbekkel (6 hónapostól 3 éves korig). Érdeklődni a helyszínen vagy a 06/30-205-5703-as telefonszámon Bogdán Dóránál lehet. www.mazsola-muzsika.hu

**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.

**Teaházi terefere** hétfőnként 10.00–12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett. A beszélgetés háziasszonya Várkonyi Dalma. Október 23. megemlékezés. Október 29. A gyász és az elengedés.

**Éj 100 évet egészségesen!** 3-1-2 meridián torna minden hétfőn 9.00–10.00 (tartja: Haide Éva) és csütörtökön 11.15–12.15 (tartja: Pál-Szabó Gabriella). Csak kényelmes ruházat, cipő szükséges!

**Nyugdíjastorna** páros héten hétfőnként 16.00, páratlan héten hétfőnként 8.00. Jelentkezés, érdeklődés a helyszínen.

**Zumba Gold 60 éven felülieknek** szerdánként 9.00. Széken ülve végezhető, táncos torna. Tartja: Ferencz Szilvia táncanár.

**Do-in önmasszázs** keddenként 9.00–10.00 Borsányi Klára oktatásával. A részvétel ingyenes.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökönként 8.30 és 9.45. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Szupernagyi népdalkör** kéthetente csütörtökönként 13.00–15.30. Énektanár: Bucsei Anikó, alapító: Karcagi Éva.

**Kézimunka-varrókör** kéthetente csütörtökönként 13.00–14.30. A foglalkozást vezeti: Moczó Éva varró.

**Intim torna** minden kedden 8.30–9.00. Jelentkezés és érdeklődés a helyszínen, Sóvágó Fanni gyógytornásznál.

**Gerinctorna** minden pénteken 9.30–10.15. Jelentkezés és érdeklődés Glatz Zsuzsánál: 06/30-295-1833.

**Kézműves-foglalkozás** sok játékkal kisgyermeknek a Kiskukuk Játsszóházban minden pénteken 16.00–18.00. A foglalkozásokat tartja: Kakuk Andrea.

**Rikassy Barbara és Gubik József felnőtt-táncoktatása** péntekenként 19.00–21.00. Jelentkezés és érdeklődés a helyszínen.

**Őszi Ruha Turi a Zöldboltban** október 25-én 17.30–19.00. Lassan előkerülnek a szekrényből a megfáradt őszi-téli holmik. A Zöldboltban megrendezett ruhabörze remek alkalom arra, hogy felfrissítsék a ruhatárukat. Vigye el már megunt, kinőtt, de még jó minőségű ruháját, és cserélje újra!

A hozott ruhákért kuponokat adnak, vagyis mindenki annyit ruhát vihet, amennyit hoz. A megmaradt holmik a szervezők a XII. kerületi Családsegítő Központhoz juttatják el. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 35. Internet: www.zoldbolt.hu. Telefon: 06/20-916-3275.



**Ringató foglalkozás** a Buda-hegyvidéki Református Egyházközség templománál

gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden héten pénteken 9.30–10.00. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. 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. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu



**Menő Manó Torna.** Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). 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, mázázás, égetés, raku. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámiaklub 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 Zsuzsanna Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.



**Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoporthoz,** ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyerekevelési 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

**Mozgásfejlesztő, testtartást javító tornaórák 50 év feletti hölgyeknek** gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00–11.00 és 11.00–12.00 a Sportmax Hegyvidék földszinti különtermében (XII., Csörsz utca 14–16). Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760.

**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 alapttechnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve a gyerekek fegyelmességét és mozgáskoordinációs képességeit. Tagdíj: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.

**Magnóliák műhely**

**Családias, nyugodt környezetben várunk minden kicsit és nagyot, aki szívesen mozognal!**

**Magnóliák műhely**

**Családias, nyugodt környezetben várunk minden kicsit és nagyot, aki szívesen mozognal!**

**Gerinctorna** gyógytornász vezetésével: szerdánként 18.00–19.00.

Ülőmunkát végzel? Sokat fáj a hátad? Mozdasd át minden porcikádat a jobb közérzet érdekében.

**Egészségvédő torna 50+** gyógytornász vezetésével keddenként 15.00–16.00.

A torna ugrálásokról mentes, izületkímélő, lassan végzett mozdulatokból áll, a végén lazítással, relaxációval.

**És még sok más: Pilates, NIA, Zumba stb.**

**Little Steps – játékos angol foglalkozások kicsiknek.**

A nyelvtanulást nem lehet túl korán kezdeni! **Kiscsoportos, interaktív, beszédközpontú angolórák ovisoknak és bölcsiseknek.** Tanulj játszva nemzetközi tapasztalattal rendelkező nyelvtanártól!

**BÖLCSIS ANGOL:** HÉTFŐ, SZERDA 10.00–10.45.

**OVIS ANGOL:** HÉTFŐ, SZERDA 17.00–17.45.

Bejelentkezés: info@magnoliak.hu. Magnóliák Műhely: 1037 Bokor utca 2. www.magnoliak.hu



**Lélegző Központ** a XII., Kiss János altábornagy utca 33-ban (Kiss János altábornagy-Bethoven utca-sarok). A hagyományos pszichológiai, gyógypedagógiai, fejlesztőpedagógiai, logopédiai, diagnosztikai terápiás eljárások mellett alkalmazunk alternatív terápiás eljárásokat. Minden esetben személyre szabottan fogalmazzuk meg a terápiás utat. Szeretettel várunk mindenkit! 06/70-311-8013, www.lelegzo.hu.

**Szüret a Svábhegyen**  
a *hírka* kertben

Idézzük fel együtt a Jókai-kert régi, szüreti hangulatát!

szüreti multság | sváb legények és leányok  
Tauner Tibor nótafa | Drávusz János sváb harmonikás  
faputtony, taposókád | szüreti tánc | borkóstoló

Önt és kedves családját, rokonait, barátait, ismerőseit szeretettel hívják és várják a Költő utcába: Laborfalvi Róza és Jókai Mór, Kadarka Kör, Hegyvidéki Önkormányzat, Duna Ipoly Nemzeti Park, Budapesti Városvédő Egyesület, Petőfi Irodalmi Múzeum, Magyar Mezőgazdasági Múzeum, Debreczeni Pincészet (Csabdi-Vasztély), Hagymási Pincészet (Eger), Somlai Pincészet (Budakeszi), Sümegi Pincészet (Baja), Hetényi Pincészet (Ballószög), Fekete Borpince (Szekszárd), KétSzabó Pincészet (Monor)

A belépés díjtalan.

2012. október 19. (péntek) 15<sup>00</sup>  
Jókai-kert | XII. Költő u. 21.

**Lakáscsere klub**

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Lakáscsere klubot szervez. Biztosan élnek a kerületben olyanok, akiknek nagyobb lakásra van igényük, és meg is tudnák fizetni annak költségeit. Ugyanakkor sok olyan család és egyedülálló lakik a kerületben, aki nehezen bírkózik meg önkormányzati lakása havi fenntartási költségeivel. Mi velük találkozunk gyakrabban, azokkal, akik kisebb lakásba költöznének.

A családsegítő központ időt és helyet szeretne biztosítani, hogy a lehetséges cserepartnerek egymásra találjanak.

Várjuk a Lakáscsere klubba mindazokat, akik viszonylag kisméretű (25-35 négyzetméteres), lakható állapotú (önkormányzati) lakásukat nagyobbra cserélnék!

Helyszín:  
XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ,  
Beethoven utca 7-9. II. emelet  
Telefon: 319-92-99  
Időpont:  
minden páros héten kedden 16.00–17.30

**Diametrus** Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybélés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyújtókémények bélésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Ingyenes helyszíni felmérés.**

www.diametrus.hu  
tel: 464 5881  
464 5812  
fax: 464 5882  
Bp. XI., Budafoki út 183.

**MAGYAR MENEDÉK**

**KÖNYVESHÁZ**

www.magyarmenedek.com  
1126 Budapest, Márvány u. 25.  
Tel./fax: 213-7057

**A Nemzeti Webáruház**

**WS BUDAI MINTABOLT**  
a déli pályaudvarnál  
Nyitva:  
hétköznap 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, hétvégén 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

**AKCIÓK, KEDVEZMÉNYEK**  
**SZEMÉLYESSÉ TESSÜK A VÁSÁRLÁST!**

XII. Nagyenyed utca 11.  
**06 70 367-8048**  
facebook.com/WS Teleshop Buda  
A TV-ből jól ismert termékek!



## AJTÓ A VÁROSRA, ABLAK A TERMÉSZETRE

+36 1 3444-888 • www.pasaretresidence.hu  
1026 Budapest, Pasaréti út 84/B.

**PASARÉT**  
RESIDENCE

• 48-95 m<sup>2</sup>-es, exkluzív kivitelezésű lakások • 25 százalékos beépítettség • 5000 m<sup>2</sup>-es park • Csak 10 percre a központtól

Új fiókot nyitunk a  
Hegyvidék  
Üzletközpontban!  
1124 Budapest,  
Apor Vilmos tér 11.



Szeretettel várjuk Önt új bankfiókunkban!

Az OTP Bank Nyrt. folyamatosan fejleszti fiókjait, hogy az Önök igényeinek megfelelő, modern, kellemes környezetben várja minden kedves ügyfelét. Kérjük, látogasson el hozzánk, és érdeklődjön új, kedvező ajánlatainkról!

Nyitva tartás:  
Hétfő – Péntek: 9.00 – 18.00  
Szombat: 9.00 – 13.00

www.otpbank.hu  
06 1/20/30/70 3666 666 • 06 40 366 666



## FOGSORRÖGZÍTÉS 2012

Rögzíttesse fogorát  
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 fogor
- akár a régi protézis felhasználásával is
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja több mint 20 év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSLYOGHAT 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](http://www.fogsorrogzites.hu)

[www.dr.faluhelyi.com](http://www.dr.faluhelyi.com)



**3M ESPE**

**TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS**

[www.mini-implantatum.hu](http://www.mini-implantatum.hu)

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

## Lisztérzékenység szűrése

a Budapest Hegyvidék általános iskoláiban  
tanuló első osztályosok körében



Tudta-e, hogy napjainkban a lisztérzékeny gyermekek száma folyamatosan növekszik Magyarországon? Sok esetben a probléma lappangó, és csak már súlyossá válásakor derül ki. Ezt megelőzendő a **Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat** támogatásával a **szolnoki Lisztérzékenyek Egyesülete díjmentes szűrővizsgálatot szervez** a coeliakia (lisztérzékenység) kiszűrésére a kerület általános iskoláiba járó első osztályos tanulók körében.

Az iskolákban az előzetesen beszerzett szülői beleegyezés alapján a Hegyvidéki Önkormányzat iskolavédőnői és a szolnoki Lisztérzékenyek Egyesületének szakemberei közösen együttműködve végzik el a gyorsesztes szűrővizsgálatot az iskolák orvosi rendelőiben. A mintavétel miniatűr, egyszer használatos eszközzel, ujjbegyből történik, az eredmény 10 perc elteltével leolvasható. Pozitív helyszíni minta esetén segítünk a további kivizsgálás menetében.

A szűrővizsgálat célja a tünet és panaszmentes gyermekek vizsgálata, a rejtett betegség kimutatása, fennállásának valószínűsítése vagy kizárása. A kezelés hosszú távú eredménye az érdekvédelmi szervezetek hatékony működésén, a speciális diéták társadalmi elfogadásán is múlik. A Hegyvidéken ezt a János Kórház szakellátása és a 15 éve működő Lisztérzékenyek Egyesületének együttműködése biztosítja.

A szűrővizsgálatok elvégzésének pontos dátumáról az iskolavédőnőktől tájékozódhat.

A vizsgálatokkal kapcsolatban további felvilágosítás kérhető az alábbi elérhetőségeken:

**Lisztérzékenyek  
Egyesülete Szolnok**

Pusztai Jánosné

védőnő, szűrőszervező

06 (30) 414-0204

info@liszterzekenyszolnok.hu



## A diabétesz és a mozgás

Ingyenes havi előadás-sorozatot indított cukorbeteg számára a Szent János Kórház. A foglalkozásokon a mindennapokban azonnal hasznosítható életvezetési tanácsokkal látják el a résztvevőket, akik a kiscsoportos beszélgetéseken kérdéseikre is választ kaphatnak. Az alábbiakban a testmozgás, illetve a táplálkozás és a diabétesz kapcsolatáról lesz szó.

A fizikai aktivitás valójában a mindennapi mozgás szinten tartását jelenti, amiben kulcsszerepet kap a rendszeresség. Heti öt alkalommal jól tesz fél óra séta, biciklizés, torna, vagy akár a ház körüli munka, míg télen, rossz időben a szobabiciklizés, a láb- és kéztorna helyettesítheti a szabadterei programokat.

Különösen fontos a mozgás a cukorbetegségben szenvedőknek, hiszen csökkenti a vércukorszintet, beállítja a testsúlyt, végeredményben pedig szerepe van az inzulinadag mérsékelhetőségében. Mozgás előtt érdemes a szokásosnál valamivel több szénhidrátot fogyasztani, vagy inzulinos betegeknek az orvossal megbeszélte mértékben kissé csökkenteni az inzulin mennyiségét.

Ha elmegyünk kocogni, túrázni, vagy dolgozni a hétvégi telekre, legyen nálunk szőlőcukor, kockacukor vagy 100%-os gyümölcslé – utóbbiból kb. 2 decit igyunk a vércukorszint leesésekor. Mivel ezek csak rövid időre és gyorsan emelik meg a vércukor szintjét, fontos, hogy vegyünk magunkhoz 10-15 gramm lassan felszívódó szénhidrátot (például kenyérféléket, kekszet). Nagyobb túra, hosszabb ideig tartó fizikai aktivitás előtt ugyanakkor mindenképpen

meg kell beszélni a teendőket a kezelőorvossal.

A reggeli inzulinadag után az esetek egy részében legalább húsz percet kell várni, és aztán étkezni. Ekkor és az ötórai inzulin beadásakor lassan felszívódó szénhidrátok bevitelét javasolt, ilyenek a magvas, barna péksütemények és kenyerek, a korpovit keksz, az abonett vagy más rostos élelmiszerek. Az ebéd nagy része is ilyen típusú élelmiszerekből álljon, esetleg kisebb mennyiségű gyümölcsöt lehet enni utána, ha belefér a szénhidrátmennyiségbe. Ez azt is jelenti, hogy a reggeli tejeskávét tízórára igyuk, és joghurtot se együnk ebben az időszakban.

Figyeljünk a folyadékpótlásra – a legjobb a szénsavmentes ásványvíz, vagy a keserű tea, amit cukormentesítő készítményekkel édesíthetnek a betegek. Emellett ne legyenek zsírosak és túl sósak sem az élelmiszerek.

Főzéskor a párolás, a grillezés és a teflon használata javallott, míg a rántást habarással lehet helyettesíteni. Nem tilos kis mennyiségben a száraz vörösbort, vagy a száraz pezsgőt, egy-egy pohár hideg sör, ugyanakkor ajánlatos kerülni a tömény italokat.

Édesítőszerként bátran fogyasztható a növényi stívia, a nyírfacukor, illetve a vényre kapható és sütsésre is alkalmas, úgynevezett gyógyszeres cukor (fructosamin), azonban ezek nagy részének is van szénhidrátartalma, amit szintén bele kell számolni a napi szénhidrátmennyiségbe. Tudni kell, hogy minden diéta egyénre szabott, ezért a vércukor kórházi beállításakor személyes dietetikuskonzultációra is sor kerül.

■ A következő előadást október 17-én 14.00–16.00 óráig tartják, a téma az inzulinkezelés. Jelentkezés: 458-4500/4972 mellék.

## Holisztikus rendelő a Svábhegyen

Mozgásszervi betegségekkel foglalkozó holisztikus magánrendelő nyílt a napokban a Hegyvidéken. A gyógytornász, természetgyógyász–reflexológus és gyógymasszőr alkotta szakemberegárdája a hozzájuk fordulóknak testi–lelki egészségének helyreállítását ígéri.

A Svábhegyi Mozgásszervi Gyógyulda szolgáltatásait a szeptember végi egészségnapon és kicsivel korábban, a Normafánál tartott hasonló rendezvényen már megismerhették a hegyvidékiek. Az Ordas úti intézmény létrehozóját, vezetőjét, Kövesdiné Martin Nórát és kollégáit programjuk lényegéről és terveikről kérdezzük.

– Olyan egészségügyi centrumot hoztunk létre, amely igyekszik felölelni a legtöbb konzervatív, nem műtéti terápiát, ideértve az akupunktúrát és a gyógymasszázst is – kezdi a bemutatást Batyalik István ortopéd-traumatológus szakorvos.

– Holisztikus szemléletű mozgásszervi rendelőt szerettünk volna létrehozni régi kollégákkal, barátokkal – kapcsolódik be Kövesdiné Martin Nóra –, hogy a test és a lélek a megfelelő kezelési módot kapja meg.

■ A holisztikus kezelés szó hallatán sokakban a csontkovácsok, mágusok, különféle gyógyítók füstölőillatú, gyertyafényes, kissé sejtelmes zuga villan fel...

– Jó is, hogy ezt szóba hozta, mi is hallottunk hasonlókról, így mindjárt az elején a helyére tehetjük a holisztikus szó valódi jelen-

tését! – mondja a rendelő vezetője. – A kezelésekhöz azért csatlakozik pszichiáter is, mert a leggyakrabban összefüggés, kölcsönhatás van a fizikai fájdalom és a lelki kínok között, hiszen a testet és a lelket nem lehet szétválasztani. Vagyis a holisztikus szó klasszikus és nemes értelmében a teljességre, az egésze összpontosító gyógyítási módot alkalmazunk.

hányadát érintik, gyakran vezetnek rokkantsághoz, és ez jelentős anyagi terhet ró a betegre és a társadalomra egyaránt. A kialakult mozgásszervi elváltozások a legtöbb esetben vissza nem fordíthatók, időltté válnak, a további romlás azonban megállítható, a panaszokat okozó tünetek enyhíthetők, helyes kezelési mód megválasztásával gyakran meg is szüntethetők – teszi hozzá Varga

mozgásszervi panaszok mellett fellépő belgyógyászati eseteket, legyen szó akár magas vérnyomásos megbetegedésről, vagy migrénről, sőt, az akupunktúrás kezelés kiválóan támogatja pácienseinket a dohányzásról való leszokásban is.

■ A nyitás napján ingyen kezelnek mindenkit. Kora délután beszélgetünk, és telt ház van. Így volt ez egész nap?

– Szent Ferenc napjára időzítettük a nyitást – válaszolja Kövesdiné Martin Nóra –, minden protokollt és díszes ceremóniát mellőzve azzal ünnepeünk, hogy mindenkit, aki előre bejelentkezett, ingyen kezelünk. Bár nem hirdettük szórólapokon, postaládákban, mégis annyira híre ment a lehetőségnek, hogy hatvanötven jelentkező beelőzeten, s még néhányan csak egyszerűen becsengettek, ezért néha egy kis csúszás is előfordul.

■ A mai nap ingyenes, de hogyan tovább?

– Magánrendelőként működünk, az egyes szakterületeken elfogadott piaci árak alapján. De komoly tárgyalásokat folytatunk az Országos Egészségbiztosítási Pénztárral, és ha eredményre vezetnek a megbeszéléseink, reményeink szerint mi lehetünk az első holisztikus rendelő, amely OEP-finanszírozással működhet – mondja az intézmény vezetője. – Emellett a nagy ünnepeket, például a karácsonyt megelőzően is szervezünk akciókat, ingyenes napokat.

JE



A teljességre törekszenek a gyógyításban

FOTÓ: SPANZKY ÖRÖGNYI

– Az életkorral előrehaladva mindenkinek vannak mozgásszervi panaszai – veszi át a szót ismét Batyalik doktor. – Aki ezt lelkiileg képes elfogadni, teljes értékű életet élve tud megőregedni. Akinek családi, vagy egyéb problémái vannak, az a fizikai fájdalmat is elviselhetetlennek érzi. Ezért kell mindenkinél differenciálni a gyógymódot, illetve azt, hogy mivel kezdődjön a terápia. Az a célunk, hogy az egészséges egyensúly mindenkinél visszakerüljön a helyére.

– A mozgásszervi betegségek Magyarországon népbetegségnek számítanak, a lakosság jelentős

Boglárka reumatológus, fizioterápiás és mozgásszervi rehabilitációs szakorvos.

– A mozgásszervi betegségek kapcsán fontos tudni, hogy preventív kezelésekkal számtalan degeneratív elváltozás elkerülhető – egészíti ki a doktornő szavait a gyógytornász rendelővezető. – Így az időben kezdett gyógytornának például kiemelkedő jelentősége van a hazánkban rohamosan terjedő gerincferdülés és gerincműtét megelőzésében. Rendelőnk oszlopos tagja Beke Zsuzsanna akupunktúrás szakorvos is, aki több mint huszonöt éve sikerrel gyógyítja a

## „SZÍV SN a stroke ellen” mozgalom a Hegyvidéken

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat prevenció programot indít a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a stroke (agyi érkatasztrófa, szélütés, gutaütés) kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló szívbetegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a Nemzeti Stroke Ligával és a SZÍV SN Országos Beteggyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve, utóbbi épületében biztosítja a szűréseket (anonim kérdőív kitöltése, vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok, pl. carotis doppler, stb. elvégzésére lesz lehetőség).

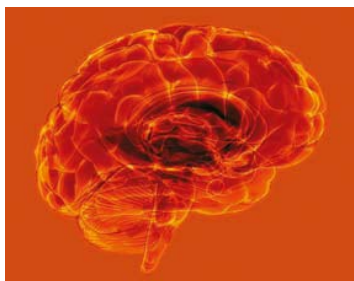
### A szűrőnapok időpontjai:

2012. október 13. 8.00-14.00 óra  
2012. november 10. 8.00-14.00 óra  
2012. december 08. 8.00-14.00 óra  
2013. január 12. 8.00-14.00 óra

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, amely az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges.

Telefonos bejelentkezés: Trembeczkyné Árkosy Tímeánál  
Telefonszám: 06 (30) 601-3008, munkanapokon 8-16 óráig

A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjának ambulanciáján (helyszíne: 1122 Budapest, Határőr út 18.) kerül sor.



TÖRÖDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A STROKE MEGELŐZHETŐ!

## RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

### PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



#### ■ 2012. szeptember 29., 10-15 óráig

**Emlőszűrés** (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése),  
**Csontritkulás szűrés**  
helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18.  
Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

#### ■ 2012. október 27., 10-14 óráig

**Urológiai szűrés** (prostatata vizsgálat, ultrahang vizsgálat, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

#### ■ 2012. november 24., 10-14 óráig

**Szemészeti szűrés** (vízus mérés, szemfenék vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

#### ■ 2013. január 26., 10-14 óráig

**Bőr- és nemibeteg szűrés** (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

#### ■ 2013. február 23., 10-14 óráig

**Nőgyógyászati szűrés** (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

#### ■ 2013. március 23., 10-14 óráig

**Neurológiai szűrés** (stroke megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahang vizsgálata, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

#### ■ 2013. április 27., 10-14 óráig

**Kardiológiai és érsebészeti szűrés** (EKG, alsóvégtáji doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

#### ■ 2013. június 1., 10-15 óráig

**Fül-Orr-Gégészeti szűrés**  
helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., Sportmax Hegyvidék,  
Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

A szűrésekre bejelentkezni az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges (kivéve Hegyvidéki Napok). A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a helyszínen történő megjelenési sorrendben kerül sor. Csak az előzetesen, a Szűrőszombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakterületén.

További információ: 06-1-224-5900/120 mellék (Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

## SZOLGÁLTATÁS

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

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

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

**FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ,** cikókák, gázbojlerok, konvektorok javítása, villanybojler vízközlétele, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-8010.

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, bozótirtás hegy-mászótechnikával, szállítással, 1983 óta, vidéken is. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

**FAKIVÁGÁS.** Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaalakítás, szaraz, 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 díjtalan! Samsung, LG, Electrolux, Zanussi szakszerviz. Tel: 286-1796, mobil: 06/30-496-3938.

**MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ** javítása és sugárgármétere, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

**LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS,** -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szigetelések. Tel: 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, ereszcatornatisztítás hegy-mászótechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

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

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

**VÍZ-,** fűtőszelvény, burkolás. Teljes felújítás, ázsók megszüntetése, készülékek javítása, cseréje garanciával. Balázs János épületgépész-technikus. Tel/fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

**LAKÁSFELJÁRÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettacsiszolás, parkettajavítás, csempézés, kőműves, asztalos, villanyerősítés, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT!** Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskésztést, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

**KISEBB-nagyobb,** külső-belső kőművesmunkák, burkolást, szobafestést, mázolás, teljes körű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Célgépként ámentességet élvez. 06/20-941-4200.

**GARÁZS-** és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel/fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari53@gmail.com.

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállal víz-, fűtőszelvény, gázkezelő-javítást, duguláshárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akciót! 402-0627, 06/20-433-1628.

**ÜVEGEZÉS!** Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

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

**JAVÍT,** felújít csempiburkolatot, vakolatot, betont. Korrekt munkák. Tel: 06/30-328-2811.

**ANTIALKOHOLISTA** brigád: szobafestés, mázolás, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, csempézést, vízszelvényt, villanyerősítést, kőművesmunkákat vállalunk. 305-2662, 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.

**TETŐTŐL** a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Építész 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. Infrafitések beszerelése.

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

**GÁZ-,** víz-, fűtőszelvény. Gázkezelő- és gázszelvény, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL,** helyszínen! Orion, Videoton, ITT-Nokia, Nordmende, Grundig, Vestel, Panasonic, Samsung, Schneider. 06/20-471-8871.

**LÉPCSŐHÁZ** takarítást, kertgondozást, kaszálást vállalok vidéken is. 06/30-682-4431.

**KÖNYVELÉS,** adózás. Tel: 06/20-823-0207, 202-1165. www.elektronikusbevallas.hu

**AJTÓ-, ABLAKDOKTOR.** Fa- és műanyag ajtókat, ablakok javítását, illesztését, átalakítását, zárszerelést (pl.: kétszárnyú ablakok zárszerkezetének cseréjét), szigetelést vállalunk garanciával. A felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

**VÍZ-FŰTŐSZERELÉS** gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása, duguláshárítás, kamerás csatornavizsgáló, csapok cseréje, javítása. Teljes vezetékcseréket lakásban és udvaron, földmunkával. 06/30-914-3588.

**VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT,** duguláshárítás, csatornakeresés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, teli elzárók szerelése ársával. Hérvégén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

**BÁDOGOSSZERKEZETEK, CSERÉP-, PALATÉKOK,** 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, pincéfödémek, homlokzatok hőszigetelése referenciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20-934-6993.

**ZÁRSZERELÉS,** Zárak szerelése, javítása 0-24-ig, hérvégén is. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

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

**ASZTALOS** vállal: ajtó-, ablakjavítást, mázolás, zárszerelést, szigetelést, kizsökbécsztést, falúratást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS,** eladás, bérbeadás, alkatrészt-árusítás. XII., Ugcsoica utca 5. 213-8927.

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

**Kiadó egy 15 nm-es helyiség iroda céljára a Jókai Klubban.**  
Érdeklődés: 395-8284 (Herczeg Józsefné).

**HÁZTAKARÍTÁST, KERTGONDÓZÁST,** fűnyírást, sövényvágást, fakivágást vállalok széleskörűen. Lélekkel, nyugdíjasmunka kedvezményrel. +36/30-418-6663. gold333@freemail.hu

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

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

**LAPOSTETŐK** csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivételével. 273-1857, 06/20-471-1870.

**ALPINISTA** munkák: homlokzathelyreállítás, lefolyók és ereszcatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**CSALÁDI** és társasházak, nyaralók fadiszító elemeinek, homlok- és ereszciszolatának festése és mázolása alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

**TETŐFEDÉS**-bádogozás, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsindelyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

**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.

**KÉMÉNYBÉLELÉS,** kéményjárda cseréje, FuranFlex technológiával, ügynökséggel, 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! Csempeturkolás, kőművesmunkák, vízszelvényt! Anyagbeszerzéssel, határidővel, garanciával! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

**VÍZVEZETÉK-SZERELÉS,** vízóraszerelés, vízvezeték, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádák cseréje! Vízóraszerelés ügynökséggel! 06/30-954-9554. www.vizoraguru.hu

**BEJÁRÓNÓ-SZOLGÁLAT** nonstop! Takarítás, vasalás, bevásárlás, ügynökség, gyermekfelügyelet! 06/70-218-2823. www.komorna.hu

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

**KERTÁPOLÁST,** kertépítést, térburkolást, fakivágást, öntözőrendszerek telepítését vállaljuk! Szőnyi Levente növénytermesztési mérnök. T: 06/70-526-9535.

**MŰSZAKI ELLENŐRZÉS,** állapotfelmérés. Varga Tibor építőmérnök. 06/30-211-2799. www.avitek.hu

**TÁRSASHÁZAK** takarítását vállalunk. 06/30-215-8590.

**KÖNTÉNERES** szállítás, zöldhulladék, szemétszállítás 1-12 m<sup>3</sup>-ig. Termőföld, építőanyag. 06/20-372-7164.

**SZOBAFESTÉS,** tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlakások. Pp Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345.

**ABLAKTISZTÍTÁST** vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**LÉPCSŐHÁZTAKARÍTÁST** (2-5 emelet), hó eltakarítást vállalunk! Metz Máté, 06/20-349-5395.

**EZERMESTER!** Kerítésfestés, ajtó-, ablak-, zárjavítás-felújítás, fürdőszoba-, konyhacsempézés, víz-, villanyerősítés, festés-mázolás kisebb munkáknak elvégzése magán- és társasházaknak. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**LOMBSEPRÉS,** sövényvágást, fűnyírást, gazolást, metszést, ásatást, kapálást, vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**REDŐNY,** relaxa, színyogháló stb. készítése garanciával! Kerületi redőnyös. Tel: 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

**KERTÉPÍTÉS,** kertgondozás, metszés, permetezés, sziklakertek építése, fakivágás. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

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

**KÖLTÖZTETÉS,** csomagolás, bútorszerelés, zongora-, páncélszekrény-szállítás, csomagolóanyag-biztosítás, raktározás. Tel: 349-0365, 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 Evetke út 2. Tel/fax: +36/1-391-7074/75, mobil: +36/30-921-1796. preflex@t-email.hu

**KÖLTÖZTETÉS, FUVAROZÁS!** Gyors ügyintéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! +10%-OS HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY! T: 06/70-214-4235, T: 280-2542.

**ENERGIATANUSÍTÁST,** műszaki ellenőrzést, beruházáslebonnyítást vállal kerületbeli építésmérnök. +36/30-901-9013. balassabela@chello.hu

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás biztonságos kötéstechnikával. 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

**KERTÉPÍTÉS,** kertgondozás, automata öntözőrendszer-telepítés, javítás, fakivágás. 06/30-200-6114.

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselőt, kezelőszolgálatot. Tel: 06/20-392-6368.

**FAKIVÁGÁS** bontással, kosaras daruval. 06/26-301-860, 06/30-576-6679.

**KŐMŰVES GYORSSZOLGÁLAT.** Átalakítás, javítás, burkolás, gipszkartonozás. Kis munkák specialista! 06/30-294-9670.

**BIZZA** szakemberrel! Festés-mázolás-tapétázás. Buvári László, 06/30-913-8245.

**ENERGIATANUSÍTÁST** készítse. www.mplasz.hu, 06/20-938-0891.

**TÁRSASHÁZKEZELÉS.** Honlap: www.aktivhazkezeles.hu Mobil: +36/30-990-7694.

**CSEMPÉZÉS,** padlóburkolást, kisebb kőművesmunkákat, valamint műkövezést vállalok. Kedvezményes áron. Érd: 06/30-293-2210, 363-0402.

## FAKIVÁGÁS 06/30- 333-3618

**JÁRÓLAPOZÁST,** csempézést, kisebb kőművesmunkákat vállalok referenciákkal. 06/30-227-9616.

**REDŐNYÖSMŰHELY** gyárt-szerel-javít minden típusú redőnyt, relaxát, szalagfüggőnyt, roletta. Napellenző, mobil rovarháló. Hegyvidék Kártya: -10%. 370-4932.

**LAKÁS- és** épületfelújítást, átalakítást és új építést vállalunk, ingyenes árajánlattal! Érd: 06/20-404-1659 vagy totcaibuild@gmail.com

**MŰKÖVEZÉS** készítését, javítását, felújítását és kőművesmunkát vállalunk nagy gyakorlattal. 06/70-507-1328, 285-3337.

**LAKATOS- és** ezermester munkák. Ingyenes felmérés kiszállási díj nélkül, garanciával. Zöldi Sándor, 06/70-548-9674.

**KŐMŰVESMUNKÁT,** burkolást, vakolást, külső hőszigetelést, térvázolást vállalok határidőre, garanciával! 06/20-234-0811.

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselőt, kezelőszolgálatot. Tel: 06/30-924-7165, 325-8563.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS** falbontás nélkül. Tel: 06/70-561-9065.

## 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 HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK
19.30	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI TRÉNER	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	RÁKÉRDEZÜNK	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	ÍROTT HEGYVIDÉK	HEGYVIDÉKI MAGAZIN
20.00	EGÉSZSÉGŐR/ÜTKÖZŐ	KULTÚRPONT/EGYÜTT	HEGYVIDÉKI KÖRKÉP	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

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

### KIEMELT MŰSORAINK:

**HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK!**

**10. 10. HEGYVIDÉKI KÖRKÉP:** Díszpolgárrá avatták Tusa Erzsébet zongoraművészt a Hegyvidéken.

**10. 13. DUETT:** Krassó László beszélgetőpartnere Székely László miniszteri biztos.

**10. 14. ALFA ÉS OMEGA:** Szentmise-közvetítés a gazdagréti Szent Annyalok-templomból.

**A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**BUDAI ARANYBÁNYA**

**Arany, ezüst és műtárgyak felvásárlása**

Történelmi, fazonarany, fogarany, arany szelencék és arany pénzek stb. felvásárlása. Azonnali készpénzért vásárolunk!

**Árak: 6.000 Ft/g, 8.900 Ft/g, 16.000 Ft/g**

A Déli pályaudvarral szemben, a gyógyszerár mellett a buszmegállóban (Alkotás út 7/a).

Üzlet elérhetőségei:  
**951-7236, 06/20-941-6574**

**A Hegyvidék újság hirdetési ajánlata**

**Hirdetési akció 10 megjelenésre!**

Az Ön által választott keretes hirdetési felületet **35%** hirdetési kedvezmény mellett veheti igénybe legalább 1/16-od méret



**ORBÁN-HEGYEN**, csendes, déli fekvésű, 53 nm + 9 nm erkély, 1 + 2 fűszobás, amerikai konyha, teljesen és igényesen felújított lakás, beállással, 23,5 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., KISS JÁNOS** altb. u.-ban 77 nm-es, II. em.-i (liftes), jó állapotú, 2 szoba-hallos, étkezőkonyhás, napfényes lakás 25,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., MAGAS** úton 2094 nm-es, L6-os besorolású, déli fekvésű, összközműves saroktelek 155 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

**II., ESZTER** utcában II. emeleti, polgári, 113 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

**182 NM-ES**, felújítandó, belvárosi lakás, valamint Végvárúthoz 147 nm-es eladó. 06/20-414-2342.

**81 NM-ES**, Káplár utcai lakás eladó. 06/30-944-9335.

**II., RUTHÉN** utcai, 153 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

**VIII., TISZTVISELŐTELEPEN** 380 nm-es ház lakásnak, irodának, rendelőknek eladó. 06/20-414-2342.

**KLÉH** utcában 93 nm-es, felújítandó, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

**LIDÉRC** utcában és az Ágnes utcában 130 nm-es sorházak eladók. 06/30-944-9335.

**ISKOLA** utcai, 166 nm-es, felújítandó, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

**OLT** utcában ikerház eladó. 06/30-944-9335.

**BIMBÓ** úti, 61 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

**KIADÓ** vagy ELADÓ lakásokat, házakat keresünk! Alberletpont – az ingatlanok beérkezésének és értékesítésének szakértője! Kiss Mónika vezető referens! 06/20-290-8960, 351-9578. www.alberletpont.hu

**18 ÉVE FOLYAMATOSAN** keresünk-kínálunk elsősorban XII–II–XI. kerületi és belvárosi ingatlanokat. Amadex-92 Ingatlanroda. 315-0031, 06/70-944-0088, amadex@amadex.hu; www.amadex.hu.

**KIADÓ** lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyféllel 17 éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

**19 ÉVE** keresünk-kínálunk ingatlanokat. T./f.: 214-5473, 06/30-973-0113, Dezso bácsi. partingfont@gmail.com

**XI., BACSKEI** utcában 82 nm-es, 3,5 szobás, felújítandó lakás 21 M Ft-ért eladó. 06/30-922-9053.

**XI., KÖRÖSI** utcánál 147 nm-es, 4,5 szobás, cirkós, panorámás lakás 30,9 M Ft-ért eladó. 06/30-922-9053.

**XI., ESZÉK** utcában 49 nm-es, 1,5 szobás, erkélyes, cirkós lakás eladó. 06/30-922-9053.

**XII., NÉMETVÖLGYBEN**, 35 nm-es, erkélyes, napfényes, felújított, kellemes hangulatú lakás eladó. Befektetésnek is kiváló. Irányár: 14,9 millió. 06/20-368-1744. www.sasadingatlan.hu

**XII., NÉMETVÖLGYBEN** kiadó újszerű ház 2 autós garázzsal. Bérleti díj: 450 000 Ft/hó. 06/20-368-1744.

**XI., SASAD** felső részén új építésű, Bauhaus, luxus, panorámás családi ház eladó. Irányár: 139 millió. 06/20-368-1744. www.sasadingatlan.hu

**XI., GAZDAGRÉTEN**, újszerű, kertés társasházban, 82 nm + 12 nm terasz, 3 szobás, I. emeleti lakás eladó. Irányár: 33,9 millió. 06/20-368-1744. www.sasadingatlan.hu

**INGATLANOK** eladását vállaljuk a kerületben, többéves tapasztalattal. 06/70-523-1969.

www.budaihegyek.hu, Schmidt Péter.

**TULAJDONOSTÓL** eladó a Pagony utcában 72 nm-es, felújított, cirkós, csendes lakás, 26,9 M Ft + 3 M Ft garázs. 06/70-545-0623.

www.budaihegyek.hu  
**SASADON**, csendes utcában, 1230 nm-es telek 89 millióért eladó. 06/70-523-1969.

www.budaihegyek.hu  
**MILLENÁRIS** parknál, Pengő utcában, 55 nm-es, első emeleti, nyugati fekvésű lakás eladó, 15 900 000 Ft. 06/70-523-1969.

www.budaihegyek.hu  
**VÁRODALBAN** kertre néző, erkélyes, háromszobás, 79 nm-es, emeleti, napos lakás eladó. 26 900 000 Ft. 06/70-523-1969.

www.budaihegyek.hu

**BEFEKTETÉSRE** kiválóan alkalmas, panorámás telek 10 millió Ft-tól XI., Madárhegyen, Rupphegyen, Spanyolréten. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**ÉPÍTÉSI** telek eladó összközművel – vissza nem térítendő állami támogatással – 37 millió Ft-tól XI., Madárhegyen. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**KISS J. ALT.** u.-ban 92 nm-es, 3,5 szobás, felújítandó, erkélyes, panorámás, emeleti lakás, lift nélküli, patinás épületben, 32 M Ft-os irányáron eladó. 06/20-943-8063.

**VAS GEREKEN** u.-ban 56 nm-es, erkélyes, 1 + 2 fűszobás, panorámás, felújítandó lakás, szigetelt társasházban, 21,9 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

**I., KUNY DOMOKOS** utcában, új építésű társasházban, 48 nm-es, 1,5 szobás, erkélyes, panorámás lakás 21,9 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

**BUDAFOKON**, Campona felett összközműves telek eladó bontandó házzal. Ár: 28 M Ft. 06/30-262-6173.

**XII., GAÁL JÓZSEF** úton déli fekvésű, csendes, zöldre néző, 44 nm-es, 1,5 szobás, felújított téglalakás alacsony rezsieladó. Irányár: 15,9 M Ft. Tel.: 06/30-251-8398.

**ELADÓ** Alkotás u.-i, 2 szoba-hallos, 66 nm-es örökösödési házon alul. 06/26-309-258.

**I., VÁRKERT** rakparton tabáni panorámás, 75 nm-es, 2 szobás örökösödési eladó. 06/30-911-2668.

**ELADÓ** a Tornaúj u.-ban egy 57 nm-es, I. emeleti, nagy teraszos, panorámás, cirkós, átlagos állapotú, 1,5 szobás lakás. 06/30-949-2374.

**XII., DIÓS ÁROK** u.-ban 95 nm-es, panorámás, 4 szobás, cirkófűtéses lakás garázzsal eladó tulajdonostól. Tel.: 349-6270, 06/30-913-2177.

**RÓZSADOMBON**, a Zöldmáli lejtőn eladó egy régi építésű, 4 lakásos társasház kertkapcsolatos, teraszos, 69 nm-es, saját tulajdonú, egyedi fűtésű (junkers), felújított, riasztós lakása. Elektromos rúcsok, vezetékes telefon, internet, saját garázs, garázból a lakótérbe jutással, gardróbzsobás, új nyílászárók, víznyugháló mindenhol, fürdőszobában külön zuhanyzó, bidé, a garázsrészen a mosoda és a cirkó, szigetelt ház, a lakás vezetékrendszer új. Ár: 36 millió. Mobil: 06/30-540-6883, Wágner Éva. Mail: wewajudit@t-online.hu. Az ingatlanról képek itt találhatók: http://evajuditkepgaleria.blogspot.com/2011/06/elado.html

**SZÁZSZOBÁS**, 3 emeletes, vízparti szálloda másfél hektáros parkban (medencei stb.) eladó a Balaton partján (Hévíztől kb. 20 km-re). Csak most 1,3 M Euróért, családi okok miatt. 06/20-535-9036.

**MÁRTONHEGYI**, panorámás, erkélyes, 2 szoba-hallos, garázssal lakás eladó ósfas kertben álló, 9 lakásos társasház I. emeletén. Jó állapotú, azonnal beköltözhető. 37 nm-es garázzsal együtt. 06/30-232-1089. Képek: com6799723, www.ingatlan.com

**LAKÁSCSERE:** Márton-hegyi, panorámás, erkélyes, 2 szoba-hallos, 65 nm-es, felújított, garázssal lakást cserélnék legfeljebb emeleti, 3-4 szobásra, hegyvidéki mellékutcában, ráfizetés nélkül. 06/30-232-1089.

**XII., VAS GEREKEN, TULAJDONOSTÓL** eladó 2 szobás, világos, 2. emeleti, panorámás, 54 nm-es téglalakás 22,9 millió Ft-ért. Garázs vásárolható. 06/70-612-4447. www.orthonzolden.blogspot.com

**KIVÁLÓ** adottságokkal rendelkező, 90 nm körüli örökösödési veszek budai zöldövezetben. 06/30-931-1921.

**XII., ZUGLIGETBEN** intim, ósfas, több generációnak is alkalmas családi ház, panorámás telken, eladó. Az árba lakásokat beszámítok, vételár: 129 millió Ft. Tulajdonos: +36/30-297-7417.

**XII., DIÓS ÁROK** úton 2,5 szobás, 75 nm-es, panorámás, teraszos, garázssal lakás kiadó. Tel.: 06/30-954-9888.

**II., LÖVŐHÁZ** utca 17. szám alatti társasház második emeletén 32 nm-es, felújított lakás tulajdonostól eladó. Képek: www.lovohaz.com. Tel.: 06/70-352-9640.

**XII., NÉMETVÖLGYI** úti, 90 nm-es lakás eladó. 2 erkély, 2 kocsibeálló, 3. emelet, lift nincs, viszont a kilátás fantasztikus. 06/30-449-2996.

**XII., TAMÁSI Á.** utcában 122 nm-es lakás tulajdonostól eladó. Irányár: 44 M Ft. Tel.: +36/30-299-4619.

**GAZDAGRÉTEN**, Tüzkút u.-ban, I. emeleti, 2 szoba-hallos, felújított lakás azonnal költözhető eladó. Irodának, rendelőknek kiválóan alkalmas. Ir.: 12,5 M Ft. 06/30-406-1966.

**II. KER., SZÉPILONA** lakóparkban másfél szobás garzon eladó. Tel.: 06/20-961-6867. Ingatlanosok kíméljenek!

**MADÁRHEGYEN** 1044 nm-es, összközműves, panorámás építési telek (L6) eladó, illetve új építésű ingatlan csere érdekelt. Tel.: 06/30-944-0970.

**BUDAPESTTŐL** 35 km-re, Ercsi kertvárosi részén, 74 nm-es, új építésű, kertés házat cserélek XI–XII. kerületben, kb. 48-50 nm-re, értekezéssel. 06/25-493-073.

**GELLÉRT-HEGYEN** eladó egy dupla komfortos, felújított, 3,5 szobás, 110 nm-es, fél-emeleti, cirkófűtéses örökösödési. Jelenleg két lakásért funkcionál. 06/30-991-2185.

**SÜRGŐSEN** eladó az Istenhegyi úton egy I. emeleti, 51 nm-es, másfél szobás, gázfűtéses lakás. 06/30-991-2185.

**IDŐSEK** számára is kiváló családi, 1,5 szobás, csendes, kertés, jó elrendezésű, felújított lakás eladó. 06/30-512-2890. Iá.: 21,5 M Ft + garázs 2 M Ft.

**ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY** készítése kedvező áron. Tel.: 06/30-703-4882.

**XII. KER., CSABA U.** 16.-ban eladó egy 72 nm-es, V. emeleti, loggiás, teljesen felújított lakás. Érd.: 06/30-900-2435.

**SOLYMÁR-KEREKHEGYEN**, 914 nm-es, szép, ósfas saroktelken, panorámás, régi építésű, összközműves ház eladó. Fűtése gázkonvektorral megoldott. Ár: 19 800 000 Ft. Telefon: 06/20-918-7634.

**XII., NÉMETVÖLGYBEN** tulajdonostól eladó egy 2009-ben felújított, földszinti, kertkapcsolatos, világos, 27 nm-es garzon. Irányár: 9,8 millió Ft. Tel.: 06/30-318-8681.

**DIPLOMÁS** házaspár életjáradék formájában könnyítene meg idős, egyedülálló öregeket. Induláskor nagyobb összeget, havonta rendszeres jövedelmet, akár ápolót, gyógyszert, meleg ételt biztosítanának. Az Ön által választott ügyvédnél szerződés kötés! Telefon: 06/30-833-3986. E-mail: eletjaradekcserezodes@gmail.com

**XII., JÁRÓR** utcában, 2 szintes, panorámás lakás saját kerttel, garázzsal eladó. Lakás: bruttó 130 nm, plusz teraszok, 60 négyzetözetes kert, irányár 56 M Ft. Kétállásos garázs és tároló 9 M Ft. Érd.: 06/30-399-5726.

**KERESÜNK!** Háromgyerekes család keres 5 szobás, zöldövezeti lakást a kerületben, reális áron. Tel.: 06/20-341-8942.

**XII., CSÖRSZ** utcában 97 nm-es, 3 szobás, panorámás, felújított lakás eladó. 34 millió. 06/30-855-4442.

**BÖSZÖRMÉNYI** úton 36 nm-es, erkélyes, kertre néző lakás (cirkós, vízóra), liftes házban, eladó. 06/20-994-2822.

**ELCSERÉLNEM** Várban lévő egy szoba-hallos, frissen és teljes körűen felújított örökösödési Karthauzi u. 6.-ban lévő örökösödési. Tel.: 06/30-811-1796.

**VÁRJA** Önt kategóriateremtő, új otthona Budapest II. kerületének belső részén, a Völgy Liget 5600 nm-es, ósfas villaparkjában. Tel.: +36/30-571-0000. www.volgyliget.hu

**CSÖRSZ** utca sarkánál eladó 46 nm-es, 2. emeleti, panorámás, világos, csendes, nyugati fekvésű lakás! Felújított, beköltözhető, gázkonvektoros. Irányár: 13,5 millió Ft. Tel.: 06/20-946-0678.

**TULAJDONOSTÓL** eladó Böszörményi úti, 72 nm-es, 2,5 szoba-hallos, V. emeleti, felújítandó lakás. Irányár: 20 900 000 Ft. Tel.: 06/30-712-6270.

**GARZON** hosszú távra kiadó a MOM Parknál. Csendes környék, alacsony rezsi. 06/70-603-0985.

**CSÖRSZ** utcai, 29 nm-es, világos, 3. emeleti lakószoba. Irányár: 8,7 M Ft. Tel.: 06/30-238-3249.

**XII., GYÖRGY ALADÁR** u.-ban 2 szobás, felújított, 62 nm-es, erkélyes, panorámás lakás (+ tároló, + garázs) max. 1 éves visszabérrel, 29,5 M Ft irányáron tulajdonostól eladó. Tel.: 275-4459.

## GARÁZS

**SZABADSÁG-HEGYEN**, a Mátyás király út elején, garázs hosszú távra kiadó. 06/20-458-0209, 395-1681.

**BIZTONSÁGOS**, távirányítású teremgarázshely Nártság, Págyon sarkán kiadó. 06/30-653-4964.

**GALÁNTAI** utcában teremgarázshely kiadó. 319-9207.

**ORBÁNHEGYI** út 16. szám alatti garázsszállom kiadó. 06/20-620-3512.

**PELSŐC-TORNALJA** sarkán 16 nm-es garázs eladó. 06/30-949-2374.

## OKTATÁS

**LATINT, HELYESÍRÁST**, történelmet, irodalmat tanítok. Tel.: 202-4651.

**HEGYVIDÉKI NYELVISKOLA** angol, német, olasz, francia, orosz. Tel.: 375-1639.

**ANGOLNYELV-VIZSGÁRA** felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 06/20-392-6368.

**MATEMATIKATANÍTÁS** háznál. Tel.: 201-7028.

**MATEKATANULÁS** félélmek nélkül, örömmel kisiskolásoknak gyakorolt pedagógussal a Budapesti öngyógyintézet. Tel.: 394-5341, 06/20-571-7554.

**FRANCIATANÍTÁS** vállalt tapasztalt pedagógus a Budapesti öngyógyintézet. Tel.: 394-5341, 06/20-571-7554.

**MATEMATIKA**, fizika, számítástechnika, kémia tanítás általánosított felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól, web-programozás. 06/30-709-2362.

**NÉMET** diplomás nyelvtanártól T.: 214-2420, 06/20-244-6565.

**MATEMATIKA**, fizikatanítás, közép-szintű és emelt szintű érettségire, főiskolára, egyetemre felkészítés. Több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 213-7747, 06/20-518-2808.

**KUNGFU, CSIKUNG** csoportos és magánoktatás: gyors, hatékony önvédelem, harcművészet, egészségjavítás. 06/20-920-3624.

**ANGOLTANÁR VIZSGÁKRA** egyénileg felkészít: 06/30-749-2507.

**MATEMATIKAVIZSGÁKRA**, érettségire szaktanár egyénileg felkészít nagy gyakorlattal: 06/30-749-2507.

**NÉMETTANÍTÁS**, nyelvvizsgára (Tell, Goethe), érettségire (közép, emelt) felkészítés egyénileg vagy kis csoportban. Tel.: 06/30-226-4165.

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

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

**MATEMATIKA**, fizikakorrelátást vállal nagy gyakorlatl mérnök, matematikus. 395-2540.

**NÉMET** nyelvtanítás, korrepetálás, vizsgafelkészítés, diplomás nyelvtanárnál. Tel.: 06/30-520-4005.

**NÉMET** nyelvtanítás, korrepetálás gyakorolt nyelvtanárnál, Skype-on is. Tel.: 06/30-602-0094.

**MATEMATIKA** felvételi felkészítés, korrepetálás gyakorolt magántanártól, igény esetén házhoz megyek. Tel.: 06/20-573-2581.

**NÉMETOKTATÁS** személyre szabottan. Írás- és beszédalkétség fejlesztése. Tel.: 06/20-51595, 06/30-928-1994. Gyors tanulás, fejlődés.

**MATEMATIKA**, fizikatanítás Önnél! 06/20-959-0134.

**FEJLESZTŐ** pedagógus fejlesztést, felzárkóztatást vállal ovisoknak, alsósoknak. 06/30-473-6541.

**ANGOLTANÍTÁS** a Délre! Kezdőtől haladó szintig vállalom gyerekek és felnőttek beszédcentrikus tanítását, felkészítését érettségire, nyelvvizsgára. Ár: 2500 Ft/45 perc. Telefon: 06/20-599-5404.

**LEARN HUNGARIAN** close to Déli Station! From a patient, friendly teacher. HUF 3000/45 minutes. Call Éva: +36/20-543-5453.

**RAJZ**, festés és képzőművészet-terápiás foglalkozások gyerekeknek és felnőtteknek. Érdeklődni: 06/70-248-4298. www.anart.hu

**HATÉKONY ÉS GYORS** tanulás minden tantárgyból egyetemenként, általános és középiskolások részére a MOM Parknál. Különösen: matematika, anatómia, biológia, fizika, kémia, történelem, „Justaság” tantárgyakból. Tel.: 06/20-920-9700.

**NÉMETOKTATÁS** gyermekeknek, kamaszoknak, felnőtteknek! Tel.: 06/30-445-3727.

**ANGOLTANÍTÁS**, nyelvvizsgára felkészítés Gazdagréti templom közelében, nyelvtanár. 246-8246, 06/30-386-2480.

**HEGEDÜMŰVÉSZ** nagy tapasztalattal bevezeti gyermekét 5 éves kortól a klasszikus zene világába a hegedű segítségével. Mozgással, dallal, játékosan tanulunk. Házhoz megyek. 06/30-401-9686.

**ANGOLTANÍTÁS** a János kórháznál. Alapított felsőfokú nyelvvizsgáig. 06/20-526-4495.

**MATEMATIKA** gyakorolt szaktanár segítségével. 204-5510, 06/30-566-9288.

**LOGOPÉDUS** beszédjavítást, készségfejlesztést vállal az Ön otthonában is. Tel.: 06/30-740-3295.

## VEGYES

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

**ÖRÖKÖSÖDÉSI** szerződést kötnék idős személyl lakásért, házért otllakás nélkül, készpénz-havi járadék. 06/30-305-9596.

**TUNTURI** szobabicikli és evezőpad, valamint egy nagyméretű madáralkitka eladó. Tel.: 06/20-943-8535.

**WEINBACH** pianinó eladó, 3 pedálos, szép, jó állapotú. Ár: 350 ezer Ft. 06/30-262-6173.

## RÉGISÉG

**DÍJTALAN** lakáskiürítéssel vásárolók bútorát, képet, keretet, játeket, cserépedényt, vasfogasokat, lámpákat, spejz- és konyhai tartozékokat. Szelez János. 291-3101, 06/30-347-7713.

**KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBESZÜS** vásároló régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456

## Menüsor kisleveles mulatóhoz

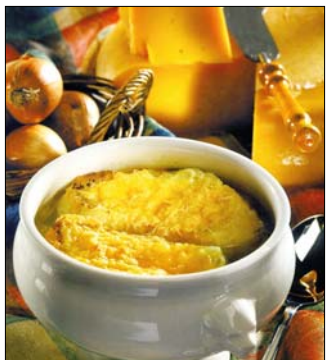
Nemrég hagytuk magunk mögött Mihály napját (szeptember 29.), amikor a hívők Mihály arkangyal megjelenésére emlékeznek, aki az itáliai Gargano hegyén tűnt fel. Nálunk Szent István óta nagy tisztelet övezi e napot, a 18. század közepéig ünnep volt hazánkban. A gyergyói pásztorok ekkor tartották a farkasünnepet, hogy a hazatért csordát megvédjék a farkasoktól, és hiánytalanul elszámolhassanak a nyájjal.

Göcsejben aki Szent Mihály napján mosott, kisebesedett a keze, aki még mángorolt is, annak házán egész évben dörögve pihentek a fellegek. Szent Mihály napja után a fű akkor sem nő tovább, ha harapófóval húzzák. Régebben ekkor volt ideje az őszi vetésnek, a pásztorok elszámoltatásának, szegődtetésének. Hortobágyon a juhászokat Mihály-naptól Mihály-napig fogadták fel.

Ezzel a nappal kezdődött a kisleveles ideje, a szüret utáni lakodalmak időszaka, ami Katalin (november 25-ig) tart. Lássunk most egy menüsört, amivel méltó mulatozhatunk mi is!

### FRANCIA HAGYMALEVES

A legenda szerint ez volt a Notre Dame-i toronyór kedvenc levele. Megtisztítunk 2 fej közepes vöröshagymát, vékonyan felszeljük,



és 5 deka vajon aranylóra pirítjuk. Hozzáadunk még 5 deka, kb. 1 ujjnyi póréhagymát, megmosva, vékonyra karikázva.

Felöntjük 1 deci száraz fehérborral, nyomban megsózzuk, borsozzuk, és megadjuk a „bukéját” 1 kiskanál Worcester mártással. Lefedjük, és kis lángon 5 percig pároljuk. Ekkor beleszórunk 1 evőkanálnyi ételízesítő port, épp csak összekeverjük, és ráöntünk 8 deci vizet, amivel összeforraljuk.

Közben felszeletelünk 2-3 zsömlét kisujnyi vastagságúra (kb. 4-6 szeletre, ahány tányér leveles, annyiszor 2 szelet zsömlé), megforgatjuk, kissé bele is tunkoljuk 2,5 deci tejbe. A lényegében kész, még forró hagymalevest tűzálló leveles csészékbe vagy tálakba merjük, a tetejüket meghintjük fél csokor apróra vágott metélőhagymával és fél csokor petrezselyemzölddel.

A tetejüket megmártott zsemlekre 10 deka reszelt gouda sajtot szórunk. A levessel telt, sajtos zsömlével koronázott tűzálló edényeket előmelegített sütőben vagy grillsütőben addig sütjük, amíg a sajt megolvad és pirulni kezd. A leves főzéséhez használt száraz fehérbor illik hozzá, 14 fo-

kosra lehűtve: mi az egyéves Irsai Olivért ajánljuk.

### BOROS-SZŐLŐS FEHÉRPECSENYE

Személyenként 1-1 szép szelet fehérpecsenyét számítunk. Kiverjük, sózzuk, borsozzuk, és megkenjük mustárral. Meghintjük szárított, őrölt kakukkfűvel,



majd néhány órán át állni hagyjuk, hogy az ízek átjárják a húst.

Ezután egy kevés olajon félig átsütjük, majd fedő alatt, takaréklángon puhára pároljuk. Párolás közben néhányszor aláöntünk egy kevés száraz fehérbort.

Közben elkészíthetjük a hozzá illő ragut. Megolvasztunk 20-22 deka apró kockákra vágott hússzalonnát, ennek zsiradékján

megpárolunk 20 deka vékonyra szeletelt csiperkegombát. Sózzuk, borsozzuk. Amint félig elkészült, a gomba súlyával azonos mennyiségű mag nélküli szőlőszemet szórunk rá, és pár percig együtt pároljuk mindkettőt.

A szőlős-gombás ragut ráborítjuk a már megsült fehérpecsenyére. Párolt rizzsel tálaljuk. A legjobb választás, ha kísérőitalnak a levesnél már megkóstolt Irsai Olivért töltjük poharainkba.

### SZŐLŐSALÁTA

Mostanság minden okunk megvan rá, hogy szőlőből salátát csemegézzünk, hiszen lépten-nyomon szőlőfürtökbe botlunk, szerencsés esetben a saját szőlőünkben, de a boltokban és a piacokon is. Vásároljunk 50 deka zöld, lehetőleg mag nélküli szőlőt és 20 deka nagy szemű mazsolakeveréket (a zacskóban többféle színű és nagyságú mazsola található).

A zöld szőlőt mossuk meg, szárogassuk, szemezzük le, és az egyharmadát zúzzuk össze, majd szűrjük le. A maradék szemeket vágjuk félbe, ha netán magra bukkannánk, kaparjuk ki belőlük.

Dobjuk a mazsolakeveréket néhány percre forró vízbe, aztán papírtörőre szedve szárogassuk meg. A leszűrt szőlő levéllel keverjük össze egy fél citrom lereszelt héját és kifacsart levét. Adjuk hozzá a fél szőlőszemeket, majd forgassuk bele a mazsolákat is.

Tegyük az egészet hűtőbe egy-két órára, hogy az ízek összeérjenek. Tálaláskor két evőkanál arany színűre pirított, lapjára vágott, hámozott mandulát, esetleg mogorót szórjunk rá.

Járay Mari

## Gyorsan elkészíthető borkorcsolyák

Süssünk gyorsan elkészíthető ropogtatnivalót a szüreti vacsora mellé, vagy inkább elé, hogy „megágyazzunk” a bornak, az étvágycsináló kupica pálinkának, és legyen a sörivóknak is egy kis harapnivalója!



### KÖMÉNYES-SÓS APRÓSÁG

Morzsoljunk el 30 deka lisztet 25 deka margarinnal. Törjük egészen morzsalékosra 5 deka élesztőt – használhatunk háromnegyed csomag instant élesztőt is –, és szórjunk bele 1 kiskanál sót.

Egy kis fészket mélyítve a lisztes keverékbe üssünk bele 1 tojást, így könnyebb összegyúrni. Szórjunk a tojásra és a lisztre 5 deka apróra törtelt juhtúrót és 5 deka reszelt eidami sajtot (lehet füstölt is). Mindezeket gyúrjuk össze, és nyújtjuk ki 5-6 milliméter vastagra, ha rudacsákat akarunk készíteni a tésztából, illetve 3-4 milliméter vastagra, ha négyzet alakúra szeretnénk kiszaggatni derelyevággal.

A kinyújtott tésztát kenjük meg 1 tojásfehérjével, szórunk rá köménymagot, szabjuk négyzetekre derelyevággal, és közepesen előmelegített sütőben kb. 15 percig süssük. Ugyanezt tegyük a

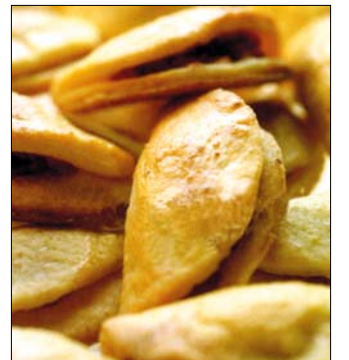
kissé vastosabbra nyújtott tésztával, de erre 5-7 deka reszelt füstölt sajtot szórunk, és a sajt megpirulásáig süssük.

### SONKÁS TÁSKÁK

Krumplinyomón vagy szítán nyomjunk át 30 deka túrót, majd gyúrjuk össze 30 deka liszttel, valamint 20 deka margarinnal, és 1 kiskanál sót is gyúrunk bele. A tésztát nyújtjuk ki kb. 3 milliméter vastagságúra, és fánk- vagy nagyméretű pogácsaszaggatóval szabunk ki 6-7 centiméter átmérőjű lapokat.

A töltelékhez keverjük össze 30 deka darált füstölt húst 3 evő-

kanál tejföllel, sózzuk, borsozzuk, és üssünk bele 1 tojást, nehogy kifolyjon a tésztából. Ebből a masszából pakoljunk apró halmokat a tésztaalapok közepére, majd hajtsuk félbe a lapokat, és nyomkodjuk össze a széleiket. A



tetejüket kenjük meg 1 tojásfehérjével, és közepesen előmelegített sütőben 15-17 percig süssük, amíg éppen megpirul.

JAM

## Tiszafák és cédrusok

Gyakran – első ránézésre – a fenyők közé soroljuk a tiszafákat és a cédrusokat, ezeket a túlevelű nyitvatermőket. Rokonság természetesen fennáll, ám a fenyőktől jelentősen eltérő növényekről van szó.

### TISZAZAF

A túlevelűek osztályába tartozó tiszafafélék rendje a rendszertan készítőjének megközelítésétől függően egy-két tucat fajt foglal magában. Maga a tiszafa egy hazánkban is őshonos faj, amely a nevével ellentétben nem a „szőke folyó” környezetében, hanem a Bükkben és a Bakonyban alkot nagy és öreg állományokat – ezek az őstiszafások.

Középhegységi elterjedése alapján feltételezhető, hogy a Hegyvidéken is vadon élhetett. Ezt látszik alátámasztani, hogy kifejezetten szereti az adottságainkat, az elhagyott, ritkán ápolt kertekben terebélyes fává fejlődik, és magról jól szaporodik. A növény egyébként Afrika peremétől egészen Ázsia keleti partjáiig elterjedt.

Magyarországon védett növény, eszmei értéke 10 000 forint. Virágállománya a Nemzetközi Természetvédelmi Unió besorolása szerint veszélyeztetett.

A növény keskeny, lándzsás tűleveleket nevel, amelyek világosabbak és puhábbak a fenyőtűknél. Hajtásai kúpos lombozattal alkotnak, amely igen lassan fejlődik. Mivel az idősebb példányok törzse és ágai csöszterűvé válnak, így az évvgyűrűk nem segítenek a kor meghatározásában. A legöregebb tiszafák biztosan

idősebbek 2000 évnél, így ezek Európa rangidős növényei. A legendáriumban szereplő 4-6 ezer éves kort azonban valószínűleg nem érik el.

A lassú növekedés következtében fája kifejezetten kemény, ellenálló. Magyarország vélhetően legöregebb tiszafája a Somogy megyei Hencsén található, a Márfy-kúria kertjében. Magassága 17, törzsének kerülete 4 méter. Korát három-, négyszáz évre becsülik.

A növény érdekessége, hogy bár többségében kétlaki, előfordulnak egylaki példányai, sőt megfigyeltek már nemet váltó tiszafát is. A porzós virágok kora tavasszal érnek, a termősök ősszel. A termés eredetét tekintve redukálódott toboz, de kinézetében egyáltalán nem hasonlít a fenyőtobozokra.

Az egyetlen fekete magot élénkpiros, húsos magköpeny veszi körül. Ez a növény egyetlen



A cédrus örökzöld növény

része, amely nem mérgező, sőt a madarak körében nagy népszerűségnek örvendő édes csemegye. A finom falatért cserébe a szárnyasok messzire szállítják a piros gyümölcsbe csomagolt magokat, és hatékonyan terjesztik a növényt. A nem túl vonzó társnevek



A tiszafa piros magköpenye a madarak kedvelt csemegéje

(méregfa, ördögfa, halálfa) ellenére a növény több modern gyógyszer alapanyagát adja.

A tiszafenyő néven is ismert fa a kertekben is kedvelt, mintegy kétszáz termesztett változata létezik, ezek a lomb színében, a korona alakjában vagy a hajtásrendszer jellegében térnek el a vad változattól. A növény jól viseli a gyenge adottságú talajokat és a részleges árnyékolást is. Nem fagyérzékeny, és a szárazság sem károsítja. Lombzata metszéssel jól formálható, még bonyolult figurák is kialakíthatók tiszafából.

### CÉDRUS

Csontváry festményeiről (Magányos cédrus, Zarándoklat a cédrusokhoz Libanonban) biztosan mindenki ismeri ezt a növényt. Bár gyakran találkozhatunk vele a XII. kerületben is, és már évszázadok óta a botanikusok látókörében van, ma is vitatkoznak azon, hogy a nemzetség egy, kettő vagy négy fajt foglal-e magában.

A cédrusok valaha egész Eurázsiaiban elterjedtek voltak, mára azonban két kis területre szorultak vissza: a Himalájába és a

mediterráneum keleti szegletébe. Innen ismerhetjük a libanoni cédrust, amelynek egykori legendás erdeiből mára csak néhány szerény csoport maradt. Illatos, kemény és a viszontagságoknak ellenálló fája mindig komoly értéket képvisel.

A vörösfenyővel rokonságot tartó cédrus lassú növekedésű, örökzöld, túlevelű fa, amely legfeljebb 40 méter magasra nő meg. A tiszafához hasonlóan életkora évezredekig élhet át.

A levelek csomókban állnak, hamvas szürke színűek. Tobozai gömbölydedek, tömörtek. Lassan érnek, és nem nyílnak fel, hanem pikkelyeik leperlegnek. A repítő-készülékkel rendelkező magokat a szél tovaröpíti, csak a toboz fás tengelye marad a hajtáson.

A növény elviseli a rossz talajadottságokat és a szárazságot, de nem jól tűri az árnyéket és a fagyot. Arborétumokban gyakran ültetik, kertészeti népszerűsége miatt egyre könnyebben beszerezhető. Három alfaja és több tucatnyi változata ismert, a legkedveltebbek a kékes lombozatúak. (Barta)

## Táblák a tárolók mellé

Rendezni kell a gyűjtőszigetek környezetét

Bár mára több mint négyszáz társasház csatlakozott a Budapesti Hegyvidékek elindított házhöz járó szelektív hulladékgyűjtő programhoz, mégsem tűnt el az illegálisan kirakott szemét az FKFK Zrt. kezelésében lévő utcai hulladékgyűjtő szigetek környezetéből. Egyes helyeken már-már elviselhetetlen állapotok uralkodnak, az eredetileg a környezetvédelmet szolgáló, jobb sorsra érdemes gyűjtőpontokon ugyanis a megtelt tartályok mellett nem csupán papír-, üveg- vagy éppen PET palack-halmok éktelenednek, de sokszor kommunális szeméttel teli zsákok is.



Nem nehéz megtanulni a helyes használatát

Az önkormányzat megelégedte a Hegyvidékhez méltatlan viszonyokat, és úgy döntött, újabb lépéseket tesz a szabálytalanságok megszüntetése érdekében. Kovács Lajos alpolgármester elmondta, hogy korábban is volt egy-egy túlterhelt sziget – ilyen a Lóitánál felállított gyűjtőpont

–, azonban ma már szinte minden második helyszínen állandósultak a szeméthalmozások.

„A környéken élők jogos igénye, hogy tegyünk valamit ez ellen. Ugyanakkor figyelembe kell venni azt is, hogy a szelektív gyűjtés mindannyiunk érdeke, ezért a rendszert nem megszüntetni kell, hanem fejleszteni” – hangsúlyozta az alpolgármester, aki szerint az illegális szemétlakás elharapódzásában a szemétszállítás árának emelkedése is szerepet játszott. Az önkormányzat éppen ezért vezette be a társasházak számára rendkívül költséghatékony, a kommunális szemétdíjból jelentős megtakarításokat eredményező házhöz járó szelektív hulladékgyűjtést, ami ma már a kerület teljes területén elérhető.

A gyűjtőszigetek környezetének rendezésével kapcsolatban Kovács Lajos kiemelte: hamarosan információs táblákat helyeznek a szigetek mellé, amelyeken a tárolók helyes használatáról tájékoztatják a lakosságot. Egyúttal arra is felhívják a polgárok figyelmét, hogy járjanak elől

jó példával, és nyugodtan szóljanak rá egymásra, ha szabálytalanságot észlelnek. Amennyiben mindezek ellenére belátható időn belül nem történik észlelt javulás, Kovács Lajos szerint akár az is elképzelhető, hogy a legszembetűnőbb szigeteket megszüntetik. (m.)

# Megint alulmaradt a fogaskerekű

Budapest kétségkívül legtöbb kihívást tartogató tömegsporteseménye az „Előzd meg a fogaskerekűt!” teljesítménytúra-, kerékpár-, illetve futóverseny. A résztvevőknek nem csupán egymással és a 325 méteres szintkülönbséggel, hanem a menetrend szerinti fogaskerekű-járatral is meg kell küzdeniük. A közel kétezer idei indulóból huszonegyen mondhatják el magukról, hogy – futva vagy biciklizve – legyőzték a fogast.

Tizenkettedik alkalommal „hívta ki” nemes versengésre a fogaskerekűt a XII. kerületi Szabadidősport Központ, valamint a Hegyvidéki Önkormányzat. Az „Előzd meg a fogaskerekűt!” teljesítménytúra-, kerékpár-, illetve futóversenyen ezúttal 122 kerékpáros, 102 futó, több mint 1500 túrázó, míg az először megrendezett KutyaFutva versenyen 12 gazdi és kedvence gondolta úgy, hogy a táv, valamint egymás legyőzése mellett a menetrend szerinti fogaskerekű-járatot is megpróbálja megelőzni.

Ez végül húsz biciklisnek és egy futónak sikerült, ami jól mutatja, hogy a feladat, bizony, nem egyszerű. Bár a pálya alig négy kilométer hosszú, a Szent János



Húsz kerékpáros is megelőzte a „leghegyvidéki” közlekedési eszközt

Kórház előtti rajt és a Rege parkban felállított cél közötti 325 méteres szintkülönbség – ezzel ez a verseny a legmeredekebb útvonalú fővárosi futó- és biciklisviadal – a még oly edzett sportolók számára is bőven tartogat meglepetést.

Egyetértett a megállapítással az itt először induló Nagy István, aki a futók közül egyedüliként előzte meg a fogaskerekűt. „Harminc éve futok, azonban ilyen

emelkedővel versenykörülmények között még nem találkoztam” – állapította meg célba érését követően a futószám győztese. Hasonlóan vélekedett a kerékpárosok mezőnyében az élen végző és a fogaskerekűt húsz másik kerekessel együtt leelőző Berkes Mészáros János. Szerinte a középsős szakasz volt a legnehezebb, nem véletlen, hogy a nagy kérdések a Diós árokban dőltek el. „Szerettem volna gyorsabb lenni, de a Diós árok tizenöt százalékos emelkedője keresztülhúzta a számításaimat. Panaszra azonban így sincs okom, a győzelemnek nagyon örülök, jövőre pedig megpróbálom ismételni” – ígérte a dunaújvárosi sportember.

Jókedvűen futott be a mezőny első felében végző Hrutka János is. A sokszoros válogatott labdarúgó öröme érthető, hiszen – mint elmondta – mindhárom célkitűzését teljesítette. „Nem lettem utolsó, megállás nélkül futottam végig a távot, és a tέρdem is jól bírta a megpróbáltatásokat. Ráadásul remek társaságba kerültem!

Öröm volt látni, milyen sok gyerek és család döntött úgy, hogy ez a szombat délelőttöt a sportnak szenteli” – idézte fel élményeit a Ferencváros egykori hátvédje.

A viadal népszerűségéről beszélt Váci János alpolgármester is, aki szerint a résztvevők nagy száma bizonyítja, hogy a hegyvidékiek megértették a verseny üzenetét: „Szerettünk volna olyan közösségi sporteseményt létrehozni, amelyre kortól és nemtől függetlenül szívesen eljönnek a kerület lakói. Úgy érzem, ez sikerült, hiszen az utóbbi években rendre

## A GYŐZTESEK

**Kerékpár.** Nők: Szeghalminé Kenyő Anita. 18 év alattiak: Marika Tache. Férfiak: Berkes Mészáros János. 18 év alattiak: Ozorai Róbert. **Futás.** Nők: Frei Cecília. 18 év alattiak: Szlovencsák Nóra. Férfiak: Nagy István. 18 év alattiak: Miksa Kende. **Teljesítménytúra:** Varga Krisztina és Borosnyai Balázs. **KutyaFutva:** Budai Lilla és Nagy László.



Váci János alpolgármester és a futóverseny legjobbjai (sárgában a győztes)

# Tájfutás: a sportág, amelyből nem lehet kiöregedni

Újabb szép eredményt ért el a Hegyvidék SE tájfutószakosztálya. Bár a szeptemberi, saját rendezésű Országos Pontbegyűjtő Bajnokságon a szabályok szerint csak az utánpótlást indíthatta el, így is sikerült aranyérmet szerezni: az Uzsai erdészet területén kijelölt pályát a junior fiúk mezőnyében a XII. kerületi csapat teljesítette a leggyorsabban. A szakosztályról, a közeljövő terveiről Borosznoki László szakosztályvezetővel beszélgettünk.

## Mikor alakult a szakosztály?

– Éppen huszonöt évvel ezelőtt, 1987-ben történt, hogy az akkoriban még létező és a kerületben működő MOM SR keretei között megalakult a Hegyvidék első tájfutószakosztálya. Az ok prózai: az egyesületben sportoló fiatal versenyzők nagyobb része kerületi volt, és úgy gondolták, hogy Kőbánya helyett inkább a lakóhelyükhöz közelebb szeretnének edzeni. A szakosztály vezetését rám bízta, az edző Deseő László lett. Őt Kopanyecz Attila, illetve az a Kisvölcsy Ákos kö-

vette, aki jelenleg is nálunk dolgozik.

## Milyen elképzelésekkel látták munkájukat?

– Alapvető feladatunknak tartottuk, s tartjuk mind a mai napig a sportág népszerűsítését, az utánpótlás-nevelést, illetve általában véve a minőségi sport támogatását Budapest legzöldebb kerületében. Erre kiválóan alkalmas a tájfutás, amely bizonyítottan az egyik legegészségesebb mozgásforma, és a jó levegőn, természetes körülmények között mindenki a saját tudása szerint üzheti. Nincs bíró, pontozó, csak az ember saját teljesítménye határozza meg az eredményt. Nem véletlen, hogy nyolctól százéves korig bárkinek bátran ajánlható, ebből a sportágból egyszerűen nem lehet kiöregedni.

## Mióta tartoznak a Hegyvidék SE-hez?

– Az önkormányzat 2000-ben hozta létre a Hegyvidék SE-t, amelynek alapító tagjai vagyunk. Jelenleg több mint harvan vesznek részt a szakosztály munkájában, nálunk kiemelt szerepet kap az utánpótlás-nevelés. Tagjaink közülbelül fele utánpótláskorú versenyző, de a többiek is nagyjából részben nálunk ismerkedtek meg a sportággal.

■ *A színvonalas szakmai mun-*

*ka az eredményességben is mutatkozik?*

– Ha csak arra gondolok, hogy az elmúlt tíz évben versenyzőink több mint ötven országos bajnoki aranyérmet nyertek, az országos szakosztályi pontversenyben rendszeresen az első hatban végzünk, és néhány éve már mi vagyunk az egyik legeredményesebb budapesti



Szép környezet, jó levegő – nem véletlenül népszerű sportág

szakosztály, akkor mindenképpen. Hogy néhány nevet is említsek: Zsebeházy István kétszer lett ifjúzászló Európa-bajnok, Tas Katalin és Öry Eszter pedig több Európa-bajnoki érmet is begyűjtött. Fiaitalkjaink közül többen tagjai az orszá-

gos, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-



A KutyaFutva új versenyszám volt

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-

szágot, illetve a budapesti válogatottnak, rendszeres résztvevői a legnagyobb versenyeknek, köztük az Európa- és világbajnokságoknak. Évente megrendezett rangsoroló versenyeket, a MOM Kupát és a Hegyvidék Kupát, továbbá szep-temberben a HM Budapesti Erdőgazdaság közreműködésével szakosztályunk szervezte meg az Or-



## EGY ÚTTAL MINDENT!



### NYITÁS: 2012. OKTÓBER 12.

A Hegyvidék Központban egy úttal mindent elintézhet, így egyúttal időt és energiát is megtakaríthat. Az új bevásárlóközpont útvonalán számtalan szolgáltatás és üzlet várja, hogy egy rövid sétával napi ügyeinek könnyedén a végére járasson!  
[www.hegyvidekkozpont.hu](http://www.hegyvidekkozpont.hu)



#### NYITÁSI PROGRAMOK:

- 2012. okt. 12. péntek 10<sup>00</sup> – Ünnepélyes szalagátvágás
- 2012. okt. 12. péntek 19<sup>00</sup> – Sztárkoncert: Wolf Kati
- 2012. okt. 13. szombat 16<sup>00</sup> – Alma együttes koncertje gyerekeknek
- 2012. okt. 14. szombat 11<sup>00</sup> – Várnai Gyula Erdő a tisztáson című művének bemutatása

A nyitást követő hétvégén: Mindkét napon gyerekfoglalkozások délelőtt és délután • A nyitó hétvégén szombaton este 8 óráig, vasárnap, a megszokotthoz képest hosszabb nyitvatartással, este 6 óráig várjuk a Hegyvidék Központba.

**HEGYVIDÉK**  
**KÖZPONT**

XII. ker., Apor Vilmos tér 11-12.

