



BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

„Hangold újra!” – egyedülálló kezdeményezés a Hegyvidéken

Minden gyermek részese lehessen a zene varázslatos világának – ez a „Hangold újra!” kezdeményezés missziója. A MOM Kulturális Központba látogatók május 11-én átélhetik azt a csodát, amiről a program két életre hívójával, Gergely Éva énekművésszel, szövegíróval, valamint Bársony Bálint Artisjus- és Fonogram-díjas szaxofonossal, zeneszerzővel beszélgettünk.

■ *Hogyan született meg a „Hangold újra!” ötlete?*

Bársony Bálint: A „Hangold újra!” a régi emlékek újraálmódása. A közös éneklés gyerekkorom óta nagyon fontos pont az életemben. Feledhetetlenek azok az élmények, amelyeket kicsiként éltem meg: a közös nyári táborok éneklései, a kórusélet és az a boldogsághormon-termelés, amit a zene szabadít fel... Amikor találkoztam Évivel, és elmeséltem neki a „Hangold újra!” ötletét, benne is felbredtek azok az érzések, amik bennem. Majd szépen, lassan megtaláltuk a zenekar többi tagját is, akikkel együtt úgy döntöttünk, komolyan vesszük

ezt, és teszünk érte, hogy a közös éneklés adta boldogságot az egész ország megélhesse. Újra...

Gergely Éva: Nagy jelentőséggel bír az, hogy min szociálizálódunk. A zene hatalom. Egy csoda, ami az érzékekre hat, és képes megtanítani akárkit arra, hogy merjen érzelmeket kimutatni, kimondani. Ha egészséges lélekkel rendelkezünk, akkor sokkal több ajtó nyílik ki előttünk az életben, mint gondolnánk. Egyebek közt ez a „Hangold újra!” lényege, emiatt született meg.

■ *A kezdeményezés célja, hogy visszabozza az együtténeklés örömet, és mindenki számára elérhetővé váljon a zene. Miért van szükség az „újrahangolásra”?*

GÉ: A mai fiatalok egy picit cikinek érzik a klasszikus dalokat – a saját gyerekeimmel kapcsolatban is ezt tapasztalom, habár nagyon szeretnek énekelni. Arra gondoltunk, meg kell fordítani: születésnek olyan dallamok, amiket 2013-ban el lehet dalolni úgy, hogy azokat a fiatalok szeressék is! Az volt a cél, hogy olyan dalokat írjunk, amik egyszerűen lekötethetők, ezáltal a koncerteken akárki el tudja énekelni velünk. A daloskönyv azért jött létre, mert



Gergely Éva és Bársony Bálint (jobb oldalon) a Zugligeti Általános Iskolában már megénekelte a gyerekeket

szükség volt egy kiadványra, amely újdonság és egyedülálló, s képes feléleszteni egy rég elfeledett álmot. Szeretnénk megtanítani a gyerekeket, hogyan szeressék a zenét!

BB: Azt szoktam mondani, ha Bartók és Kodály ma alkotnának, valószínűleg másképp írnák meg a remekműveiket... A gyerekektől gyakran megkérdeztem, miért tetszik nekik ennyire ez a

dolog. Nagyon sokszor azt a választ kaptam, hogy azért, mert kapaszkodni tudnak a dalokba, mert ezek most születtek, maiak, és a jelenlegi spirituális változások mutatják be. A hit pedig a

boldogság alapfeltétele. Teréz anya gondolata fogalmazódott meg bennem. Kiktől tanulhatjuk a legtöbbet? Hát, a gyerekektől...

■ *Az egész országot szeretnék „újrahangolni”. Miért a Hegyvidéssel kezdik?*

BB: A Hegyvidéken nőtem fel, jelenleg is itt élek, innen indult a karrierem. A Kós Károly Általános Iskolába jártam, Hraschek Katalin volt a tanítóm. Nagyon félős gyerek voltam, nem mertem énekelni, tapsolni... Kati néni nemcsak nekem, hanem az egész osztálynak fogta a kezét, segített leküzdni a gátlásainkat. A nagykoncert szervezésénél azonnal arra gondoltam, hogy a volt iskolámat kellene felkérni. Kati néni igent mondott, ami számunkra nagyon nagy szó, hihetetlenül boldogok vagyunk! Így május tizenegyedikén a MOM Kulturális Központban fellép a Kós Gyerekek, valamint Mitók Mónika irányításával a Kós Kicsinyek Kórusa is. Ott lesz velünk Zulauf Emese, egy nagyon tehetséges, fiatal hölgy a Zugligeti Gyerekkórusal és a Solti György Zeneiskola Leánykarával.

(Folytatás a 9. oldalon)

Megérkeztek az első Erzsébet-utalványok

Érdeemes minél előbb elkezdni a nyaralás szervezését, kiválasztani az úti célt

Mindazok a hatvanadik életévüket betöltött belföldi nyugdíjasok, akik öregségi nyugdíjban részesülnek, nyugdíjuk nem haladja meg a 147 ezer forintot – azaz a 2013. január 1-jén érvényes minimálbér másfélszeresét –, és nincs adóköteles jövedelmük, március közepéig pályázhattak az üdülést támogató Erzsébet-utalványra. A hegyvidéki nyertes pályázók első vizsgálatait április közepén adta át a kedvezményezetteknek Pokorni Zoltán országgyűlési képviselő.

tölthet valahol, ha pedig főszezonban, akkor ez rövidebb idő, csak négy nap – nyilván ez alapján érdemes válogatni” – tanácsolta Pokorni Zoltán a Hegyvidéki Gondozási Központban összegyűlt pályázóknak az Erzsébet-utalványról szóló értesítések átadásakor.

Hozzáette, hogy aki már megkapta a visszaigazolást nyertes pályázatról, mielőbb válassza ki úti célját, és kezdje el nyaralása megszervezését. Az országgyűlési képviselő tájékoztatása szerint olyan sokan jelentkeztek a programra, hogy időközben újra fel kellett tölteni azt a pénzügyi keretet, amellyel például az idős

a bizonyos ötezer forintos önrész, és utána várni a postást az Erzsébet-kártyával, amelynek a kézhezvétele után lehet akár személyesen bemenni a Báthory utcai központba, akár interneten keresztül lefoglalni a szálláshelyet.”

Aki ez utóbbit szeretné tenni, annak továbbra is szívesen segít az irodavezető. Jáky Ildikó emellett arra is felhívta a figyelmet, hogy mindenki legalább két-három helyszínt, illetve időpontot jelöljön meg, ahová és amikorra szállást foglal, hogy senkinek ne akkor kelljen új úti célt választania, amikor az elsőként megjelöltől esetleg kiderül, a kért időpontban már foglalt.

Az Erzsébet-program keretében első lépésben kétmilliárd forint értékben hirdették meg a pályázatot szociálisan hátrányos helyzetűek számára, üdülési, pihenési érdekében. Így a nyugdíjasok, a fogyatékkal élők, a nagycsaládok, valamint a szociális, gyermekjóléti, gyermekvédelmi munkavállalók részesülhetnek üdülési támogatásban, amit állami tulajdonban lévő üdülőkben vehetnek igénybe a pályázat nyertesek.

A Hegyvidékről huzsonöt nyugdíjas, két nagycsalád, öt közfoglalkoztatott és öt Erzsébet-tábori lehetőséget igénylő adta be jelentkezését a kerületi Fidesz-irodán keresztül (azok számát nem ismerjük, akik közvetlenül, saját e-mail címükről nyújtották be kérelmüket). Az irodavezető szerint eddig még egyetlen visszautasítás sem érkezett.

A. I.



Pokorni Zoltán tájékoztatta a lehetőségekről a nyertes pályázókat

„Az Erzsébet-kártya nagycsaládoknak, szociálisan rászorulóknak, időseknek nyújt üdülési lehetőséget. Egyszerűek a szabályok, ötezer forintos önrésszel lehet különböző helyekre jelentkezni. A kormány támogatása nagyjából mindenütt ugyanannyi, ezért ha valaki előszobában akar menni, hat-hét napot is el-

emberek üdülését támogatja a kormány.

Jáky Ildikó, a kerületi Fidesz-iroda vezetője, Pokorni Zoltán szociális ügyekért felelős munkatársa segített eddig is a hozzá fordulóknak a pályázatok benyújtásában, a gyakorlati tudnivalókról is ő tájékoztatta az érdekelteket: „Mindenekelőtt be kell fizetni ezt

HEGYVIDÉKI ÖNGKORMÁNYZAT

TERMELŐI PIAC

a Hegyvidéken!

A ceglédi kistérség termelői személyesen hozzák el friss, szezonális, minőségi, ellenőrzött zöldségeiket, gyümölcsöket a Hegyvidéki Termelői Piac hétfőtől péntekig, naponta más helyszínen várja a vásárlókat a kedvező árú, megbízható forrásból származó hazai termékekkel.

A piac munkanapokon 7:00-tól 17:00-ig működik

Helyszínek:

Hétfőnként: Mindenszentek tere, plébánia előtt
Keddenként: Kiss János altb. u. (Polgármesteri Hivatal melletti kis tér)
Szerdánként: Szilágyi E. fasor 26. (Zölderdő Óvoda előtti parkoló, a Budagyöngyével szemben)
Csütörtökönként: Városmajor u. (János Kórház előtti villamos forduló)
Péntekenként: Diana u. 4. (Jókai Mór Általános Iskola előtti tér)

Termelői.Hu

Vásároljon ön is a Hegyvidéki Termelői Piacon, legyen az asztalán friss, egészséges hazai termék.

És ne feledje:
 egyen naponta legalább háromszor friss zöldséget, gyümölcsöt!

Felújítják a gyenge támfalakat

A rendkívüli téli időjárás a kerületi támfalakat is megviselte. A legtöbb gondot a nagy mennyiségű csapadék miatt kialakuló természetes erózió, valamint az eltömődött vízelvezetők okozták. Több utcában annyira meggyengültek a rézsűbe épített falazatok, hogy elkerülhetetlen a felújításuk, illetve az átépítésük.

A támfalak legnagyobb „ellen-sége” a nem megfelelően elvezetett csapadék. Ha a mesterséges falazat mögött felhalmozódó víz az eltömődött kifolyók miatt nem tud eltávozni, egy idő után akkora nyomást gyakorol a falra, amit a szerkezet már nem bír el: először kidomborodik, aztán átszakad, végső esetben leomlik.

Ez történt nemrégiben a Bajor Gizi Színészmúzeum és az Árnas út 30. alatti társasház támfalával. Mindkét esetben a vízelvezetés hiánya miatt alakult ki a veszélyhelyzet. A múzeum támfalát azóta már részlegesen visszabontották, míg az Árnas úton az önkormányzat biztosította az érintett járda- és útszakaszt.

Mivel az Árnas úti társas-



A Bajor Gizi Színészmúzeum támfalát már részlegesen visszabontották

házban a kerület is tulajdonos, ezért az önkormányzat tevékenyen részt vesz a helyreállításban. Az illetékes szakiroda segített megfelelő statikus szakembert keresni, aki az állapotfelmérést követően hozzálátott a kiviteli tervek elkészítéséhez. Ha nem jön közbe valamilyen előrelátó akadály, egy hónap múlva elkezdődhet a munka, az építkezés várhatóan további egy hónapot vesz igény-

be. A közel hárommillió forintos költséget részben bankkölcsönből fedezik a lakók.

A heves esőzések a természetes tartófalakat sem kímélték. Az Edvi Illés úton egy harminc méter magas sziklafalról estek le kisebb-nagyobb morzsálemek. Az ingatlan kezelője már megkapta az önkormányzat kötelezvényét, amelyben a meglazult kövek levezése és a sziklafal dróthálóval történő biztosítása szerepel. Hason-

ló a helyzet a Denevér úton, itt egy három-négy méteres sziklafal lazult meg. Védett területről van szó, az önkormányzat felszólítja az állami fenntartót, hogy mielőbb szüntesse meg a veszélyhelyzetet.

Szétnyílt a Tamási Áron utcai parkoló támfala, s mivel a felépítmény nem javítható, lebontják, helyére pedig zöldbetonnal burkolt földrézsű kerül. A közlekedésbiztonság érdekében a parkoló szintjén a jelenlegi támfal mögött korlátot és kiemelt szegélyt építenek, így nem

kell attól tartani, hogy az autók lehajtanak az újonnan kialakított rézsűn.

Szintén önkormányzati beruházásban töltik vissza a Sárospatak utcai hajtókanyar alatti partfalat. Erre azért van szükség, mert a parkoló autók számára szabálytalanul kivájt rézsű képtelen megtartani a kőzetet, ami ezért több helyen megrepedt. A munkát még tavasszal elvégzik.

MM.

Szén-monoxid-érzékelők hegyvidéki intézményeknek

A szén-monoxid-mérgezések megelőzése érdekében az Országos Tűzmelzési Bizottság közel kétezer szén-monoxid-érzékelőt vásárolt, ezeket a gázkészülékek használó közintézményeknek juttatják el szerte az országban. A kerületi intézmények tíz műszert kapnak a Hegyvidéki Önkormányzat közreműködésével.

Budapestten az idén eddig több mint negyven szén-monoxid-mérgező esetet kellett kivonulniuk a Fővárosi Katasztrófa-

szállítottak kórházba egy kétyermekes családot a magas szén-monoxid-koncentráció miatt – szerencsére mindannyian túlélték a „láthatatlan gyilkos” támadását.

A szén-monoxid-mérgezést leggyakrabban a nem megfelelő műszaki állapotú, vagy helytelenül használt tüzelőberendezés, kályha, kandalló, gázsütő, gázkazán, gázüzemű vízmelegítő, illetve a kémény okozza az épületekben. A szénvegyületek tökéletes égése során képződő széntlen, szagtalan, épp ezért észrevehetetlen gáz valamilyen rendellenesség miatt kerülhet a lakótérbe. Belélegzése

lobinjához, mint az oxigén, így megakadályozza, hogy a vér oxigént szállítson, ezért már alacsony koncentrációban is mérgező.

A balesetek és tragédiák könnyen megelőzhetők a készülékek és kémények rendszeres karbantartásával, valamint szén-monoxid-érzékelők használatával. Az érzékelők a kritikus szint feletti gázkoncentrációra hangjelzéssel hívják fel a figyelmet, így akár álomból is felriasztják a veszélyben lévőket.

Az Országos Tűzmelzési Bizottság jóvoltából a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság minden kerületnek tíz-tíz szén-monoxid-érzékelőt ajánlott fel, ezek a nyitott égésterű, gázüzemű tüzelőberendezést használó közintézményekhez juthatnak el a kerületi önkormányzatok közreműködésével. A Hegyvidéki Önkormányzat képviselőjében Nagy G. Csaba közbiztonsági referens vette át a készülékeket Varga Ferenc tűzoltó ezredestől, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság vezetőjétől.

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Kirendeltsége, amely az I., II., III. és XII. kerületben irányítja a tűzoltóságot, a polgári védelem és az iparbizton-



Kicsi, de életet menthet

sági felügyelők munkáját, évről-évről tisztírt értekezlet keretében összegezte tavaly elvégzett feladatait. Veres Péter tűzoltó alezredes, a kirendeltség vezetője elmondta: működési területükön 246 fővel látták el 300 ezer ember védelmét, 2012-ben 1389 alkalommal kellett kérésre vonulniuk.

Kácsorné Török Ildikó tűzoltó alezredes, a hegyvidéki katasztrófavédelmi iroda vezetője a XII. kerületi adatok kapcsán arról számolt be lapunknak, hogy a tűzoltóság tavaly 137 műszaki mentésben vett részt, 146 tüzesethez vonult ki, illetve egy esetben szén-monoxid-mérgezés miatt volt szükség intézkedésre. Polgári védelmi beavatkozás négyeszer történt, három esetben támfalomlás miatt zárták le területeket, és helyezették biztonságba a lakókat, egy alkalommal pedig egy építkezésen talált bomba hatástanításának idejére kellett védelmet biztosítani a környékbelieknek.

z.



A Hegyvidéki Önkormányzat képviselőjében Nagy G. Csaba vette át a készülékeket

védelmi Igazgatóság tűzoltóinak, akik öt ember életét már nem tudták megmenteni. A Hegyvidéken legutóbb a Fodor utcából

szédülést, fejfájást, hányást, néhány perc elteltével pedig halált okozhat. Ez a gáz ugyanis sokszor-ta erősebben kötődik a vér hemog-

Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartonsomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját és kidobják. A használatlanul vált gépkocsi-akkumulátor mind savtartalma, mind ólomtartalma miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az elhasznált elektronikai eszközök, amelyek működésképtelenek, és lesejtezésre, kidobásra szánjuk őket.

Kérjük, hogy se a papírhulladékot, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtsük, és az alábbi helysíkneken adjuk le, hiszen ezzel is hozzájárulhatunk környezetünk védelméhez!

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Feparec Kft. által szervezett gyűjtés során,

2013. május 11-én, szombaton 8 és 12 óra között

- a Böszörményi út 23-25. alatt, a polgármesteri hivatal melletti parkolóban,
- a Fodor utca-Pagony utca kereszteződésében, az élelmiszerüzlet parkolójánál

leadhatja a fenti hulladékfajtákat.

A papírhulladékot típusától függetlenül 5 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

Kovács Lajos
alpolgármester

Pályázati felhívás

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására a 2013. április 23.-május 7. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Budapest XII., Győri út 2/b alatti, alagsori, 74 m² alapterületű irodahelyiség
2. Budapest XII., Bán utca 1/b alatti, földszinti, 24 m² alapterületű üzlethelyiség
3. Budapest XII., Márvány utca 40. alatti, pincszinti, 101 m² alapterületű üzlethelyiség
4. Budapest XII., Eötvös út 47-53. K. ép. alatti, földszinti, 100 m² alapterületű üzlethelyiség
5. Budapest XII., Kiss János altábornagy utca 46. alatti, alagsori, 18 m² alapterületű üzlethelyiség
6. Budapest XII., Csaba utca 8. alatti, földszinti, 35 m² alapterületű üzlethelyiség
7. Budapest XII., Szilágyi Erzsébet fasor 40. alatti, 17 m² alapterületű garázs-helyiség

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2013. május 7. napján 16.00 óráig nyújthatók be. Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Dr. Borsodi Klaudia
aljegyző

Pokorni Zoltán
polgármester

Pályázati felhívás

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet az alábbi tulajdonában álló lakás és nem lakás céljára szolgáló helyiségek nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére.

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése
Csaba utca 7/b as. 2.	6868/0/A/2	48	iroda
Csaba utca 23. 1/M	9963/0/A/2	13	műhely
Tartsay Vilmos utca 21. 1/P	7772/4/A/2	18	raktár
Tartsay Vilmos utca 24. 2.	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség
Borbála lépcső 4. as. 1.	8865/16/A/1	57	lakás
Maros utca 10. as. 3.	6963/0/A/2	30	öröklakás
Schwartz Ferenc utca 4. fszt. 7.	7057/0/A/5	15	öröklakás

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2013. április 24. napján 9.00-tól 2013. május 2. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 106. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetésekre elérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán
polgármester

Gyermekrajzpályázat

Az Országos Gyermekegészségügyi Intézet gyermekrajzpályázatot hirdet iskolások számára „OTTHONBIZTONSÁG” TÉMÁBAN.

Tetszőleges technikával készült rajzokat várnak olyan otthonokról, házakról, lakásokról, otthoni környezetéről, ahol jó játszani, élni, mert biztonságosak, és ezért elkerülhetők a balesetek. A gyerekek arról is készíthetnek rajzot, hogy mire kell ügyelni a balesetek, sérülések, mérgezések elkerülése érdekében az otthoni munka, pihenés, játék közben.

A lehetőség szerint A4-es méretű műveket két korcsoportban (6-10 éves és 11-15 éves) bírálják el, a díjnyertes rajzok alkotói nyereségben részesülnek. A legjobb rajzokat a pályázat kiírói széles körben, szabadon felhasználják.

Beküldési határidő: 2013. május 12.

Beküldési cím: Országos Gyermekegészségügyi Intézet,
H-1519 Budapest, Pf.: 478.

Eredményhirdetés: gyermeknapon, május 26-án.

Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

AZ ALÁBBI INGATLANOKAT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN EGYFORDULÓS LICITES ÉRTÉKESÍTÉSRE:

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető
Dobsinai utca 7.	8527/5	1937	Kivett lakóház udvar	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
Lejtő út 28.	8086	12005	Kivett sporttelep	
Jagelló út 24.	7955	1143	Kivett lakóház, udvar	
György Aladár utca 29.	10398/1	1001	Kivett beépítetlen terület	
Felhő utca 3/c	9616/3	1890	Kivett beépítetlen terület	

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot megvásárolni a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársánál lehet a +36-70-333-5110-es telefonszámon 2013. április 24. napja 9.00 órától 2013. május 2. napja 12.00 óráig.

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

Pokorni Zoltán
polgármester

Az
önkormányzat
ingyenesen
hívható
zöldszáma:
06-80/
200-907

Közönségsvavazás dönt a Kaszás Attila-díj nyerteséről

Borovics Tamás, Nyári Oszkár vagy Vass György kaphatja meg idén a Pokorni Zoltán polgármester, valamint a Mozaik Művészegyesület által alapított Kaszás Attila-díjat. A végső döntést a közönség hozza meg, a színházrajongók a www.kaszasattiladj.hu oldalon már voksolhatnak, kié legyen a rangos elismerés. Az alábbiakban a három jelölt vall pályájáról, illetve a díj névadójához fűződő emlékeiről.

„Egy diákcsínynek köszönhetem, hogy színész lettem” – mesélt pályaválasztása nem szokványos körülményeiről Borovics Tamás, aki egy apró településen, a 17 ezer hektáros kaszói erdő közepén nőtt fel. A családi hagyományok alapján beléle is erdész lehetett volna – 1993-ban a Barcsi Erdészeti Szakközépiskolában érettségizett –, tizennyolc évesen azonban elkísérte egyik barátját a békéscsabai Fiala Színház művészetért Alapítványi Színiiskola felvételijére, ahol egy hirtelen ötlettel vezérelve ő is bemutatott tudását.

Barátja nem szerepelt sikerrel, őt viszont – legnagyobb meglepetésére – felvették. A színház varázslatos világa azonnal magával ragadta, ahogy fogalmazott, úgy érzi magát, „mint aki húsz éve elaludt, és nem akar az álmából felébredni”.

A Békéscsabán töltött négy év után Borovics Tamás a Szegedi Nemzeti Színházhoz szerződött, amelynek azóta is tagja. „Pályám során a legkisebb statisztafeladatoktól indulva a hálás karakter szerepeken át, sokféle stílus és műfajt kipróbálva és megismerve, jutottam el azokig a lehetősége-

kig, amelyekről minden színész álmodik. A statisztafeladatok során szakmai alázatot tanultam, a karakter szerepeknek, vígjátékoknak köszönhetem a szegedi közönség töretlen szeretetét és megkülönböztető figyelmét, míg az utolsó hat-hét év nagy szerepei tanítottak meg a teljes koncentrációra, az erőm beosztására és a belső érzéseim megmutatására” – összegezte szakmai életútját a 38 éves színész.

Mint mondta, szerencsésnek érzi magát, mert többször együtt játszhatott Kaszás Attilával. „A Szegedi Szabadtéri Játékokon a Hány Jánosban, a Szegedi Nemzeti Színházban pedig a Koldusoperában. Mindig jó volt a közlemben lenni: vonzotta maga köré az embereket, áradt belőle valami különleges kisugárzás, amit nehéz megfogalmazni” – beszélt meghatottan Borovics Tamás a 2007-ben elhunyt kollégájáról.

A szegedi színész kiemelte, rendkívül jóleső érzés számára, hogy az első körben a saját társulata őt jelölje a Kaszás Attila-díjra, a második fordulón pedig vidéki színészként kapott bizalmat a szakmától. Tapasztalata szerint „a vidéki színészek hajlamosak azt gondolni, hogy a perifériára szorulnak”, ezért is van óriási jelentősége ennek a díjnak, amely a vidéki, sőt a határon túli magyar színészekre is ráirányítja a szakma és a közönség figyelmét.

Vidéki művészként került a közönségsvavazás jelöltjei közé Nyári Oszkár is, akit már gyermekkorától vonzott a színház világa. „Nem színész akartam lenni, inkább a színházcsinálás, a közösségteremtés érdekelt. A barátaim, osztálytársaimat mániákusan beszéltem rá a színházra,

de abban a kellékkészítéstől a színjátszásig minden benne volt” – mesélte egy interjúban.

Nyári Oszkár 1968-ban Mórton született, Baján érettségizett, színházi pályafutását a veszprémi színházban segédszínészként

létesnek, ami már önmagában is komoly elismerés” – mondta a kaposvári társulat által jelölt művész, aki úgy véli, a díj kiváló lehetőséget teremt minden magyar társulat és színész számára, hogy megmutassa magát. „Nagyon szeretnénk, ha

Vass György a fővárosi Új Színház két előadásában, az Éjjeli menedékhely, illetve a Hermelin című darabban játszott Kaszás Attilával. „A színpadon biztonságot adott a kisugárzása, a derű, a lendület, amivel magával tudta

jelölt színészek szintén nagy számban voksoltak rá a második fordulón. Ő régi barátja, „Boróra”, azaz Borovics Tamásra szavazott, aki osztálytársa volt a békéscsabai színiiskolában.

Vass György 1975-ben született Szegeden, általános iskolai tanulmányait azonban már Sarkadon folytatta, ahová 1981-ben költözött családjával. „Itt kiváló pedagógusok segítségével sikerült megismerkednem az irodalom és a magyar nyelv nagyszerűségével és szépségével. A felső tagozatban minden évben bemutattunk valamilyen előadást, vagy színpadi játékot, és nyolcadikban már egy általam írt-rendezett kis darabot vettünk részt a térségi kulturális seregszemlén – mesélt a kezdetekről a művész. – Sarkadi tanáraink hívták fel a figyelmem továbbtanulásra a szentesi Horváth Mihály Gimnáziumra, ahol speciális, irodalmi-dramai tagozat működött, működik. Szerencsém volt: itt is egyszerű tanárok irányításával kerülhettem közelebb a verskekhez és a színházhoz.”

Miután sikertelenül felvételizett a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, 1993-ban a békéscsabai alapítványi színiiskolában folytatta tanulmányait. Egy évvel később aztán mégis „színművészt” lett, felvették Benedek Miklós osztályába. 1998-ban végzett, és az Új Színház akkori igazgatója, Márta István szerzőtette, azóta is ott játszik.

Színházi munkái mellett tévéfilmekben, kis- és nagyjátékfilmekben forgatott, valamint tanított a Keleti István Művészeti Iskolában. Több mint tíz éve dobol a Könyvi Esti Sértés nevű színeszenekarban, a Magyar Színeszválogatot tagjaként pedig aktívan focizik kollégáival.

sz.



A három idei jelölt: Vass György, Borovics Tamás, Nyári Oszkár

kezdté. 1992-ben vették fel a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, Kerényi Imre osztályába, 1996-ban diplomázott, még ebben az évben a kaposvári Csiky Gergely Színházba szerződött, amelynek jelenleg is tagja. A Magyar Televízió Roma Magazinját vezette 1996 és 2000 között, 2000-ben pedig megalapította a Karaván Művészeti Alapítványt, amely a színészképzés technikáival, színpadi produkciók létrehozásával segít hátrányos helyzetű fővárosi, elsősorban roma származású fiataloknak abban, hogy sikereket érjenek el az életben.

„Büszke vagyok, örülök a jelöl-

nemcsak interjúban, riportokban, hanem a színházakban, mozikban is egyre többen látnának minket” – fogalmazta meg a színművészek legfőbb vágyát.

Nyári Oszkár sajnálja, hogy nem dolgozhatott együtt Kaszás Attilával, de így is maradandó emléket jelentenek számára az alakításai. Főiskolásként látta őt először a színpadon. „Érett, életvidám, varázslatos személyiséget éreztem a játékban – idézte fel. – Olyan ember volt, aki inspirál: sokan érezhették úgy, hogy hozzá hasonló színésznek, embernek kellene lenni.”

húzni az embereket – elevenítette fel a közös munka élményét. – Az Éjjeli menedékhely egyik jelenetében együtt koldultunk pénz, és a próbák során úgy alakult, hogy ő felvett engem a hátára. Nem beszéltek meg, jó-e így, vagy sem, de ez megmaradt az előadásban is. Valahogy magától értetődő volt mindaz, amit tett a színpadon és az életben.”

A fiatal színészt meglepte a jelölése. Jólesett neki, hogy rá szavaztak kollégái (korábban szintén nekik köszönhetően kapta meg „házon belül” a Paulay Ede-díjat), és rendkívül megtisztelő számára, hogy a más társulatok által

Visszamenőleg jár a gépjárműadó-mentesség

A súlyosan mozgáskorlátozott személyek gépjárműadó-mentességének megállapításához január elsejétől az önkormányzat kizárólag az új típusú egészségügyi igazolást fogadhatja el. Mivel ezek kiadásában előfordulhatnak fennakadások, Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére az önhibájukon kívül késelemben esett jogosultak kérelemre visszakapják az önkormányzattól a gépjárműadóra már befizetett összeget.

Sokak számára lehet ismerős az a jelenet, amikor a tízmilliós terepjárójából kiszáll, láthatóan egészséges, izmos fiatal ember hanyag mozdulattal a szélvédő mögé dobja a rokkantkártyáját. A többség rosszallását kiváltó, mára tarthatatlanná váló jelenség visszaszorítása érdekében a kormány jelentő-

sen megszigorította az ingyenes parkolásra jogosító igazolvány kiállításához, illetve a gépjárműadó-mentesség igényléséhez szükséges súlyos mozgáskorlátozottságot bizonyító igazolás kiadását.

A súlyosan mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeiről szóló 102/2011 (VI. 29.) Kormányrendelet értelmében január 1-jétől csak azok a mozgáskorlátozott polgárok kaphatnak évi 13 ezer forintos kedvezményt a gépjárműadóból – az esetek nagy többségében ez egyet jelent a mentességgel –, akik a kérelemhez mellékelik a súlyos mozgáskorlátozottság tényéről a Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal (NRSZH) által kiadott állapotigazolást. A régi, úgynevezett hétpontos igazolás tehát az idei évtől már nem használható, függetlenül attól, hogy az igénylő rokkantkártyája még nem járt le.

A változásról az önkormányzat adóigazgatási irodája az elmúlt év

szeptemberében írásban tájékoztatta az érintetteket, az NRSZH azonban a nagy mennyiségű kérelem miatt a vártnál lassabban végzi el a jogosultsági felülvizsgálatokat, így sokan nem kapták meg időben az igazolást, és kénytelenek voltak befizetni a gépjárműadó teljes összegét. A kialakult helyzetet látva Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezte, hogy azok az ügyfelek, akik az adminisztráció elhúzódnása miatt csak késve tudták beszerezni az új típusú igazolást, visszakaphassák a már befizetett összeget. Az illetékes szakárca elfogadta a Hegyvidék polgármesterének indokait, és engedélyezte a visszafizetést.

A kérelmet a súlyos mozgáskorlátozottságot igazoló új típusú iratokkal együtt az adóigazgatási irodának kell eljuttatni, amely intézkedik a gépjárműadó-különbözet megtérítéséről a jogosultak számára.

(M.)

Megújul a járda a Sirály utcában

Kényszerűségeiből szinte teljesen tönkretették a kukásautók a Sirály utca zsákutcai részének gyalogjáróját. A nehéz járművek ugyanis a másik oldalon egyébként szabályosan parkoló autók miatt két keréssel a térkövezett járdán haladva tudnak behajtani a házak elé kirakott szemétyűtőkhöz.

A környék lakói ezért azt kérték, hogy az önkormányzat állítsa helyre a nagymértékben megsüllyedt, a töredezett burkolat miatt fokozottan balesetveszélyes járdaszakaszt, illetve találjon megoldást a kukásautó behajtásá-

ra. Az április közepén, a jó idő beálltával megkezdett munkálatok során megerősítik a járdaszakaszt, újrarakják, illetve részben kicserélik a térkő burkolatot. Változás, hogy a szegélyhez pollerek kerülnek, így az autók nem tudják tönkretenni a felépítményt.

Szintén újdonság, hogy a szemétszállítás zavartalansága érdekében az utca jobb oldalán várakozni tilos táblát helyeznek el. Ezzel biztosítható, hogy a kukásautó a zsákutca távolabbi részére is bejuttat.

(m.)



FOTO: MARIOS IMÁNY

Muskáti osztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön hegyvidéki lakos, látogasson el

2013. április 27-én (szombaton) 9 órakor

az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darabos muskátli palántával ajándékozza meg önt (a készlet erejéig).

A virágokért cserébe könyvdományokat kérünk. Hozza el megunt, de jó állapotú szépirodalmi, ismeretterjesztő, ifjúsági vagy gyermekirodalmi témájú könyvét,

hogyan az ön segítségével gyarapíthassuk a határon túli magyar nyelvű könyvtárak gyűjteményeit.

A könyvgyűjtés és a muskátli osztás helyszínei:

- Polgármesteri Hivatal melletti kis tér
- Városmajori Plébánia előtt
- Zugligeti Bölcsőde
- Diana park (Jókai Mór Általános Iskola előtt)
- Pagony utcai Tesco előtt
- Rácz Aladár utcai orvosi rendelő előtti parkoló

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek

Költészet napi szavalóverseny

A költészet napját versmondással lehet a leginkább megünnepelni – hangzott el a Lívia-villában rendezett szavalóversenyen, és negyvenhét harmadikos, valamint tizenöt negyedikes hegyvidéki diák így is tett: legkedvesebb tavaszköszöntő költeményét adta elő a Virányosi Községi Ház és a Jókai Klub által szervezett vetélkedőn. Nem is volt egyszerű dolga a szakértő zsűrinek, amikor a legjobbakat kellett kiválasztania.

„Én is szeretek szavalni, és szavakat is szívesen hallgatom. A költészet napját pedig versmondással lehet a leginkább megünnepelni” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester a költészet napján rendezett szavalóverseny előtt, majd néhány hasznos tanáccsal is ellátta a gyerekeket. Egyebek közt arra hívta fel a kisiskolások figyelmét, hogy tegyék félre az izgalmukat, hiszen annál szebb egy szavalt, minél nyugodtabban adják elő.

A legtöbb diák valóban figyelt a szép beszédre, bátran használta a prozódiai szüneteket, és a vershez leginkább illő hangnemen szavalt. A versenyzőket hozzáértő szakmai zsűri bírálta: Rák Katalin színművésznő és a gyerekek körében „Győző bácsiként” ismert Lukácsházi Győző tubamű-



Lelkesen készültek a diákok a Lívia-villában rendezett versenyre, és szépen is szerepeltek

vész, műsorvezető, zenei ismeretterjesztő.

A harmadikosok Áprily Lajos, míg a negyedikesek Radnóti Miklós költeményeit favorizálták. „Mindenkinek tiszteletre méltó odaadással, bátran kiállva mondta el a hol könnyebb, hol bonyolultabb verseket” – összegezte a hallottakat Lukácsházi Győző.

A negyvenhét harmadikos induló közül a második különdíjas Török Gergő (Virányos Általános Iskola), míg az első különdíjas Szkurka Panna (Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium) lett. A harmadik helye-

Szigeti Ádámot (Virányos), a második helyre pedig Szanyi Hanna Máriát (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola) rangsorolták.

A legjobbnak Fabricius Márk bizonyult a Virányos iskolából, aki elmondta, hogy nagyon sokat képzült, de nem győzni, csupán szavalni szeretett volna. „A bácsi, aki kiteszi a verebeknek az eseséget, megbetegszik, és már nem eteti őket senki, de nélküle is kivirágzik a tavasz, és a madaraknak így is jó dolguk lesz. Nagyon szép és megható ez a vers, ezért választottam” – avatott be minket Márk, miért tetszik neki annyira Vidor Miklós

Tavaszzáró című költeménye, amellyel sikerült megnyernie a Lívia-villában rendezett versenyt.

A tizenöt negyedikes induló közül a harmadik helyen Lukács Levente (Virányos), a másodikon Galambos Bence (Virányos) végzett. A legjobbnak járó címet ketten érdemelték ki: Pallos Lőrinc (Virányos) és Hábetler Hanna (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola). Rák Katalin és Lukácsházi Győző a szavalóverseny végén arra biztatta a gyerekeket, tanuljanak sokat, és se sose veszítsék el a magyar irodalom iránti szeretetüket.

B. M.

A tudás életet menthet

Katasztrófavédelmi verseny diákoknak

„A tudás életet menthet!” jelszavattal az idén is országsszerte meghirdették az általános és középiskolás diákok katasztrófavédelmi versenyét. A XII. kerületi Igazgatóság Észak-budai Katasztrófavédelmi Kirendeltsége.

A kilenc hegyvidéki iskolából érkező gyerekek veszélyhelyzeti ismereteikről, valamint az ön- és társmentésben való jártasságukról adhattak számot különböző gondolkodtató, illetve ügyességi feladatok során. Az egyik állomáson például a háztartásban előforduló veszélyes anyagokról és ezek jelöléseiről esett szó, egy másik helyszínen pedig szituációs gyakorlatot végeztek. Eljártassították, mit tennének, ha a közelben balesetet szenvedne egy jármű, amiből veszélyes anyag szivárog, bemutatták, hogyan kell szakszerűen felvenni a végyvédelmi mentőruházatot, vagy egy menekülő kámszát.

A feladatok között szerepelt a társnavigáció is, ebben a füsttel teli helyiségben történő tájékozódást imitálták: az egyik gyerek rádióval irányított egy másikat, aki gázálarcot húzott a fejére, úgy, hogy a szemérszét letakarták. A rendőrök közreműködésével közlekedésszabályozási, valamint a kábítószer-használat veszélyeire fókuszáló tesztet töltöttek ki a diákok, míg a szerkocsijukkal

együtt érkező tüzoltók jóvoltából a tömlőgurítást, valamint a porral oltó készülék használatát gyakorolhatták a fiatalok.

Az 5–8. évfolyamosok korosztályában az első és a második díjat a Németvölgyi Általános Iskola két csapata vitte el, míg a harmadik helyen a Fekete István iskola tanulói végeztek. A 9–12. évfolyamosok között a Városmajori Gimnázium csapatát hirdet-



„Tüzoltó leszel?”

ték ki győztesként, második lett Semmelweis Egyetem gyakorlóiskola, míg a harmadiknak járó díjat az Arany János iskolából érkezők vehették át.

z.

Együtt zöldültek óvodások és iskolások

Az ökoiskola címet évek óta büszkén viselő Németvölgyi Általános Iskola az idén is a „zöld gondolat” átadását feladatának tekintő Mackós Óvodával közösen szervezte meg hagyományos tavaszköszöntő családi rendezvényét, „Zöldüljünk együtt” címmel. Dohány András igazgató szerint a négy évvel ezelőtti életre hívott kezde-

ményezés legnagyobb erénye, hogy játék közben erősíti meg azt a tudást, amit az iskolában elsajátítottak a gyerekek, akik ráadásul haza is viszik a tanulókat.

„Sok szülő a környezetvédelmi rendezvényeinken döbbent rá, hogy gyermekei számára mennyire fontos a természet, milyen sokat tudnak róla, és mennyit

tesznek érte – néha többet, mint a felnőttek – mondta az igazgató. – Úgy látjuk, hogy a gyerekek a tanulókat otthon is megpróbálják alkalmazni, jó példát mutatva családtagjaiknak.”

A program nyitányán fellépett a Németvölgyi új, idén először elindított természetbarát osztálya is. „Olyan gyerekeket vettünk fel ide, akik szeretik az állatokat, a növényeket, és szívesen járják a természetet – mesélte büszkén Dohány András. – Alsóban a környezetismeretet és a matematikát, felsőben a reál tárgyakat és a természetismeretet tanulják magasabb órászámban. Az eddigi tapasztalatok rendkívül kedvezők, az egyik szülő például azt mondta, hogy az egyébként magas elvárásait is felülmúlják az osztály eredményei.”

Az elsősök a „Zöldüljünk együtt” környezeti akadályversenyén is jól szerepeltek. Az összesen tizenöt sport-, öko- és kézműves állomáson változatos feladatokat kaptak. Volt madárméregelős,

ökoteke, nóziteszt és filctollcsata, nagy sikert aratott a speciális termésménegető mikroszkóp, no meg a terápiás kutyák bemutatása, amibe a bátrabbak maguk is bekapcsolódhattak.

„A környezetvédelmi nap fontos része az óvoda–iskola átmenetnek, alkalmas arra, hogy a leendő iskolások megismerkedjenek alsós tanítóinkkal, intézményünkkel. Épp ezért a Mackós Óvoda és az iskola pedagógusai közösen állították össze a programokat” – mondta Dohány András, hozzátéve, hogy a mostani mellett számos más környezetvédelemmel kapcsolatos rendezvényt is szerveztek az év során. Ilyenek a témanapok, a szelektív gyűjtések, az osztályok közötti környezeti verseny, illetve a Normafa egyik erdőterületének gondozása. Utóbbiból a Mackós-gyerekek sem maradnak ki, még külön fáik is állnak, amelyek változásait figyelemmel kísérik az óvodások.

(m.)



Játszva tanulták a szelektív hulladékgyűjtést

Magyar népdal: a jövő biztosított

Több mint egy évtizeden át a Jókai Klub adott otthont az alsós népdaléneklési versenynek. Tavaly aztán a jelentkezők nagy száma miatt új helyre, az ELTE-tanítóképző dísztermébe költözött a program. Ez sem bizonyult azonban végleges megoldásnak, hiszen az idén újból részvételi csúcset ért el az ELTE gyakorló általános iskolájának nagy előadójában rendezték meg a versenyt.

Zámbó Éva főszerző elmondta, hogy az összesen százhatvanöt résztvevő hét hegyvidéki iskolából érkezett. „Úgy tűnik, jövőre megint tovább kell állnunk, hiszen ez az előadóterem is kicsinek bizonyult, de emiatt egyáltalán nem bánkódunk. Nagy öröm, hogy a mai digitális korban, a számítógép és a videójátékok kétségkívül vonzó világában a Hegyvidéken nem csupán tovább él, hanem egyre népsze-

rűbb a népdal” – adott hangot elégedettségének a pedagógus.

Legalább ennyire örömteli, hogy a mennyiség ezúttal sem ment a minőség rovására. „Mindenkinek tisztán, szépen énekelte, és a gyerekek igyekeztek hűek maradni a hagyományokhoz, sokan a megszólaltatott tájegységre jellemző népviseletben álltak a közönség elé” – hangsúlyozta Zámbó Éva.

Ezúttal sem rangsorolták a fellépőket, az eredménynél sokkal fontosabb volt a részvétel. A szakértő zsűri döntése értelmében a huszonöt produkció közül tizenhat ezüst, kilenc pedig arany, illetve kiemelt arany minősítést kapott. Idén először ketten is dicsé-

retben részesültek, a kitüntető elismerést Borka Ráhel, a Kós Károly, valamint Kállay Zóra, az Arany János iskola tanulója vehette át.

A zsűri nevében dr. Szarka Júlia mindenekelőtt arra hívta fel a



Sok gyerek népviseletben állt ki énekelni

FOTO: MARGIT MÁTYÁS

figyelmet, hogy a diákok többségének énektudását a felnőttek is megirigyelhetnék. Az ELTE TÖK Ének-Zenei Tanszékének oktatója kiemelte a fiúk szereplését, akik nem csupán szólóban, hanem csoportok tagjaként is bátran felléptek.

„Am nemcsak a tanítványoknak, hanem tanítóinknak is jutott a jó szóból. „Külön elismerés illeti a pedagógusokat, akik megfertőzték a gyerekeket a népdaléneklés szeretetével. A hagyományápolás ügye jó kezekben van tehát a Hegyvidéken, most már csak arra kell figyelni, hogy ez így is maradjon!” – mondta dr. Szarka Júlia. A szakember szerint a Duna Tv nagy sikerű, Felsőzárlott a páva című műsorával vetekedő produkciókat látva nyugodtan kijelenthető: van jövője a magyar népdalnak.

(-os)

Koncert a végzősökkel



Zenekari kísérettel lépett fel nyolc végzős növendék (Juhász Beáta – zongora, Kocsis Gerda – nagybőgő, Bagoly Zsófia, Dauner Eszter, Donkó Anna, Moldoványi Eszter – fuvola, Édes Anna, Vég Anna – hegedű) a Solti György Zeneiskola legutóbbi, nagy sikerű hangversenyén, amelyen Vivaldi, Haydn,

Cimarosa és Mozart műveiből csendültek fel részletek. A Hegyvidéki Solti György Zenekart Bolyky Zoltán vezényelte. „Egyedülálló, fejletlenetlen élmény a végzős növendékeknek, hogy egy felnőtt zenekarral együtt játszva búcsúztathatják zeneiskolai éveiket” – mondta el a koncerten Kocsisné Dióssy Krisztina igazgató.



Miért fontos a rendőrség?

Hegyvidéki gyermekrajzpályázat

A XII. kerületi Rendőrkapitányság kerületi gyermekrajzpályázatot hirdet a 3–6, 7–9 és 10–14 éves korosztályok számára

„MIÉRT FONTOS A RENDŐRSÉG?” címmel.

A rajzok témája: „Mit gondoltok a rendőrök munkájáról, a nyomozói és járőri tevékenységéről, illetve a címben megfogalmazott gondolat szerint miért fontos a rendőrség munkája a mindennapokban?”
A pályázati anyagokat Hoffmann Kornél rendőr százados, a BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és az általa kijelölt szakmai zsűri bírálja el.

**A pályaművek mérete: A/4 vagy A/3.
Beküldési határidő: 2013. május 15.**

A pályaművek hátoldalára olvashatóan írják rá a **gyermek nevét, életkorát, címét és az oktatási intézmény nevét.**
Az eredményhirdetést a Hegyvidéki Napok keretében rendezik a Gesztenyés kertben 2013. június 1-jén (a pontos időpontról értesítik a díjazottakat).

A pályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:
**BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság, XII., Maros utca 3-5.
Postacím: 1525 Budapest Pf. 61.**

További információkat Nagy Edit rendőr főtörzsőrmester ad az érdeklődők számára. Telefon: 457-5663.

Példaértékű a hegyvidéki óvoda–iskola átmenet

A rendkívül népszerű önkormányzati fenntartású hegyvidéki óvodák sikeres működtetéséhez elengedhetetlen, hogy az intézményvezetők mindig időben értesüljenek a munkájukat érintő legfontosabb törvényi változásokról, illetve az újabb fejlesztési lehetőségekről. Az elmúlt hónapokban neves szakmai előadók segítségével ismerhették meg az óvodavezetők a legfrissebb tudnivalókat.

Az önkormányzat oktatási és köznevelési irodája vezetőjének meghívására az intézményvezetők értekezletén hónapról hónapra jeles szakemberek tartanak előadásokat aktuális szakmai témákban. Januárban Győri Zsuzsa szakértő, februárban Paszkoszné Kulcsár Andrea, az Emberi Erőforrások Minisztériumának vezető főtanácsosa beszélt az új óvodai alapprogramok követelményeiről,



Nagy lépés az iskolakezdés

illetve a köznevelési törvény óvodai vonatkozásairól.

Márciusban Maus Pál, az Oktatási Hivatal szakmai projektvezetője az életpályamodellről, valamint a formálódó új állami tanfelügyeleti struktúra részleteiről számolt be, míg az áprilisi értekezleten a minisztériumi háttér-intézményként a XII. kerületben működő Educatio Társadalmi

Szolgáltató Nonprofit Kft. mutatta be tevékenységét, kiemelve az óvodákat érintő feladatait.

Az Educatio ügyvezetője, Kerékgyártó Sándor általános szervezeti ismertetőjét követően Schanda Tamás közoktatási osztályvezető az infrastrukturális és módszertani fejlesztéseket lehetővé tevő európai uniós pályázatokról szövegezte, míg dr. Nadrainé Szent-Gály Viola, az óvodafejlesztési iroda vezetője az óvoda–iskola átmenet témájával foglalkozott. Mint mondta, több szempontból is nehéz az iskolakezdés az óvodákban érkezők számára, ezért olyan módszertani ajánlásokat dolgoznak ki, ami „törésmentes-sé” teheti az intézmények közötti átvezetést.

Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és köznevelési irodájának vezetője elmondta, hogy nyolc évvel ezelőtt indították el a kerületben az Óvodai Heteket, amely az országban referenciaként szolgálhat az óvoda–iskola átmenetet könnyítő programok megvalósításához. A hegyvidéki program lényege, hogy az általános iskolai pedagógusok öszzel és tavasszal egy-egy hétre ellátogatnak óvodai csoportokhoz, hogy a gyerekek megismerkedhessenek a tanítókkal, illetve a tanítók is betekinthesse a helyi óvodákban zajló pedagógiai munkába. Szintén az átmenet megkönnyítését szolgálja, hogy az óvodások egyéni fejlődését nyomon követő dokumentációt, az úgynevezett személyiséglapokat az oktatási iroda kezdeményezésére immáron két éve – az iskolai felvételt követően, szülői beegyezéssel – átadják az elsős tanítóknak, akik így pontos képet kapnak a gyerekek képességeiről.

„Korábban három-öt hónap alatt derült ki az iskolákban, milyen területeken van szükség differenciált fejlesztésre – hangsúlyozta az irodavezető. – A személyiséglapok megismerésével azonban a tanítók az első naptól célirányosan folytathatják munkájukat.”

z.

FELELŐS ÁLLATTARTÁSRA NEVELÉS AZ ÓVODÁKBAN

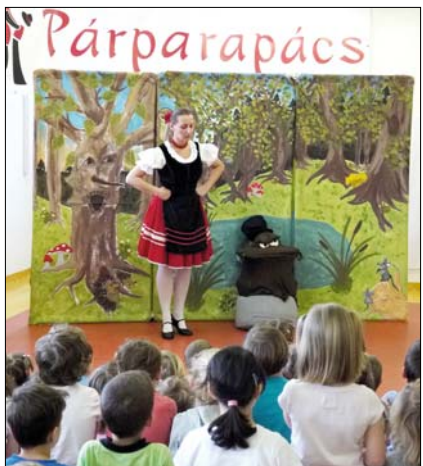
A Cserberos Állatvédő Egyesülettel együttműködve új program indul április végén a kerület óvodáiban. Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és köznevelési irodájának vezetője elmondta: a tavaly megvalósult Bionap az óvodában című, az egészséges ételkészítésről szóló sikeres kezdeményezés után ezúttal a felelős állattartást próbálják bemutatni önkéntes állattartóknak, illetve az általuk gondozott kutyák segítségével. A programokon a háziállatokról való gondoskodással, a városi kutyatartással, illetve a kutyatartások megelőzésével kapcsolatban szerezhetnek hasznos ismereteket az óvodások.

Mesejáték a Párparapáccsal

Csengő hangú Annuska és a rút békakirály története elevenedett meg az Orbánhegyi Óvodában, ahol a Párparapács együttes zenés-táncos műsora szórakoztatta a gyerekeket. Az előadást autentikus hangszerekkel megszólaltatott népzenei, illetve néptáncok

színesítették, a mesejáték után az óvodások a főhősökkel együtt táncmulatsággal ünnepelték Annuska győzelmét.

Mint Tóth Balázné óvodavezető elmondta, az egyik szülő jóvoltából kerültek kapcsolatba a Párparapáccsal. „Örömmel adunk helyet a műsornak, hiszen óvodánk nevelési programjában fontos szerepet kap a hagyományok és a folklór ápolása. Rendszeresen megünnepeljük a népi kalendárium jeles napjait, valamint lehetőséget adunk arra, hogy a gyerekek részt vegyenek a Csillagszemű Táncegyüttes foglalkozásaiban” – hívta fel a figyelmet a vezető, aki szerint a mesejáték kiválóan illeszkedik az óvodában zajló szakmai munkához. (m.)



A kicsik örültek, Annuska győzött

Bölcsődei fejlesztés uniós támogatással

Június elsején kezdődik a Krisztinavárosi Bölcsőde bővítése. A négy hónapig tartó munkálatok során két új csoportszobát alakítanak ki, ami huszonnégy kisgyermek elhelyezését teszi lehetővé, valamint részben felújítják a régi épületrészt. A beruházás több mint 160 millió forintba kerül, ennek kilencven százalékát viszza nem térítendő európai uniós pályázati forrásból finanszírozza a Hegyvidéki Önkormányzat.

Az igények figyelembevételével folyamatosan fejleszti bölcsődei intézményhálózatát az önkormányzat. Jelenleg 264 férőhely áll rendelkezésre a kerületi tulajdonú bölcsődékben, míg a Bíró utcai bölcsődével kötött megállapodás értelmében további tizenöt gyermek elhelyezésére nyílik lehetőség.

Ennek ellenére egyelőre nem szűnt meg a túljelentkezés, arra viszont kiemelten figyel az önkormányzat, hogy a valóban rászoruló gyerekek feltétlenül hozzájussanak az egyébként szociális alapon nyújtható bölcsődei szolgáltatáshoz. Ez az utóbbi két évben maradéktalanul teljesült, a nehezebb körülmények között élő családok jelentkezését ugyan-

is kivétel nélkül elfogadták – mondta el lapunknak Kovács Lajos alpolgármester.

Az önkormányzat szeretné állandósítani ezt a kedvező állapotot, ezért európai uniós támogatással huszonnégy új férőhelyet teremt a Krisztinavárosi Bölcső-

lési évtől háromszázháromra nő a férőhelyek száma, ezzel az előzetes számítások szerint sikerül megszüntetni a túljelentkezést – hangsúlyozta Kovács Lajos, aki arra is magyarázatot adott, miért éppen a Krisztinavárosi Bölcsődét bővítik. – A választ az élet

Az intézménybővítés 166 638 110 forintba kerül, ennek kilencven százalékát európai uniós pályázati forrás fedezi, így az önkormányzatnak mindössze a tízszázalékos önrészt kellett saját költségvetéséből biztosítania. A beruházás részeként a két csoportszoba felépítésén kívül egyfajta „ránccfelvarrás” történik a régi épületen: felújítják a teljes elektromos rendszert, valamint kicserélik a nyílászárókat, jelentősen csökkentve ezzel az energiafelhasználást. Mindemellett terasz, játszókert és parkoló is épül, illetve megvalósul az intézmény akadálymentesítése.

Mivel a június elsején kezdődő munkálatok várhatóan négy hónapig tartanak, a Krisztinavárosi Bölcsődebe felvételt nyelő gyerekek ellátását október elsejétől vállalja az önkormányzat. A jelenlegi bölcsődéseket a felújítás idejére a Zugligeri Bölcsődebe helyezik el. A költséges csoportokat nem kell megbontani, a kicsik az „albérlésben” is saját gondozónőikkel maradhatnak. (mm.)



Nem kell aggódnunk, a felújítás ideje alatt is együtt maradhatnak

dében. A fejlesztéssel a remények szerint hosszú távon biztosítható lesz, hogy valamennyi rászoruló kisgyermek bekerüljön valamelyik önkormányzati fenntartású bölcsődebe – hacsak nem nő meg drasztikusan a születések, a kerületbe költözők száma.

„A két most épülő csoportszobával együtt a 2013–14-es nevelési

években ugyanis ebbe az intézménybe akartak bejutni a legtöbben, tavaly például a rendelkezésre álló negyvenhárom helyre hetvenkilenc jelentkeztek. Miközben az összes többi bölcsődeben alacsony tudtuk tartani az elutasítások számát, a Krisztinavárosiban ez nem sikerült.”

Jelzőrendszer működik a gyerekek védelméért

A területi integráció után bekövetkező változásokról, a gyermekvédelmi jelzőrendszer szükségességéről és konkrét esetekről hangzottak el a tájékoztatókon a konferencián, amelyet az illetékes szakemberek részvételével tartottak április közepén a MOM Kulturális Központban. Bár a tanácskozást évente megrendezik, minden alkalommal akadnak olyan újdonságok, amelyekről tájékoztatni kell az illetékeseket – mint például arról, mire terjed ki a közigazgatási átalakulás után járásivá váló gyámhivatal feladatai és hatásköre, mely szervezeti egységek hogyan kapcsolódnak a gyermekvédelmi jelzőrendszerhez, azaz a rendőrség, az oktatási és nevelési intézmények, bölcsődék, védőnői szolgálatok, házi gyermekorvosok, a népjóléti hivatal és a gyámhivatal munkatársainak összehangolt munkájához.

Ezt az ismeretáramlást tartotta fontosnak a konferenciát köszöntő Kovács Lajos alpolgármester



Csepely-Szűcs Orsolya (a családsegítő csoportvezetője), Polt Zsófia, Kovács Lajos és Fodor Gábor

ciócsereje folyamatos és széles körű legyen.

Fodor Gábor, a hegyvidéki tankerület vezetője a Mentálhigiénés Alapprogram Pedagógusoknak (MAP) eddigi sikereit illesztette ki, emellett, évente közel kétszáz pedagógus vesz részt a képzésben, a MAP létrejötté óta csaknem négyezer kolléga vett részt. Ennek a képzésnek igen fontos a szerepe abban, hogy a pedagógusok a lehető leghatéko-

san elhelyezéséről kell gondoskodni. E két utóbbi elhelyezést mindenképpen utógondozás követi azzal a céllal, hogy az átmeneti távollét után a gyermek mielőbb vissza tudjon illeszkedni saját családjába, illetve a gyermekotthonban felnőtté váló gondozott segítséget kapjon önálló élete megkezdéséhez.

A konferencián a résztvevők betekintheztek a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ működésébe, az ottani munkatársak konkrét esetek bemutatásával tették személyesebbé a beszámolókat. A folyamatban lévő, illetve nemrég lezárult ügyek közül megismerhettük például annak a hegyvidéki családnak a történetét, amelyben a gyerekeivel magára maradt, ötvenedik évén túl járó, hallássérült apa és kisfia kínlottott a várlatlanul kialakult gondokkal.

A fiatal édesanya külföldre költözött, az itthon maradt gyermek a szinte teljesen süket édesapától nemcsak beszélni, artikulálni nem tanult meg, de az óvodai szocializációját is nehezítette egyebek mellett az, hogy nem tanulta meg szabályozni saját hangerejét. A gyermekjóléti központ segítségükre siető munkatársra hosszú, türelmes munkája révén azonban nemcsak az anyja került vissza lassanként a kisfiú életébe, de számos jel szerint ismét egymásra találtak a család felnőtt tagjai, így a gyermek esélye megnyugtatóbbnak látszik a további biztonságos fejlődésre.

Más a helyzet, ha tartós nevelésbe vételről döntenek az illetékesek. Ekkor minél előbb örökbefogadóról vagy gyermekotthon-



Sok múlik a pedagógus képzettségén a mentális problémák kezelésekor

nyabban tudjon megoldást találni a gyerekek mentális gondjaiból adódó problémákra.

Polt Zsófia, a hegyvidéki gyámhivatal vezetője arról tájékoztatta a megjelent szakembereket, hogy a járási gyámhivatalokat létrehozó kormányrendelet (218/2012) miként befolyásolja az intézmény szerepét. Mint elmondta, ezentúl a járási gyám-



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

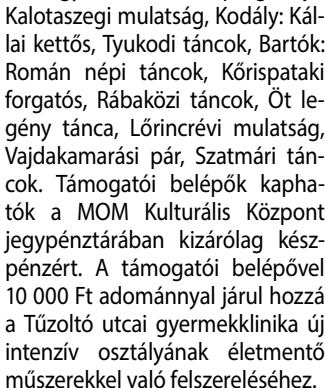
Dávid Lehel: Képek a falon.
Megnyitja: április 23. 18.00. A kiállítás megnyitja: Szepes Hédi művészettörténész. Megtekinthető: május 12-ig. A belépés díjtalan.

A Magyar Evolúciós Orvostudományi Társaság előadása április 24-én 16.30. Előadó: dr. Tóth Csaba belgyógyász, háziorvos. A belépés díjtalan.

Coincidence: Széttáncolt cipellők. Az ír szepténc bajnokok április 24-én 17.00. Jegyár: 2900 Ft, 2400 Ft, 1200 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu honlapon, az Interticket hálózatában, a Broadway jegyirodáknak, valamint a MOM jegypénztárban.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem április 25-én 17.00. Egyensúlyzavarok és megelőzése. A belépés díjtalan.

Jóteknysági est a Csillagszemű Táncgyűttessel április 25-én 19.00. A 20 éves Béres Alapítvány jóteknysági estet rendez a Tűzoltó utcai Gyermekgyógyászati Klinika új intenzív osztályának korszerű felszerelésére. Az esten fellép a Prima Primissima- és Magyar Örökség-díjas Csillagszemű Táncgyűttes. Az est programja: Kalotaszegi multság, Kodály: Káljai kettős, Tyukodi táncok, Bartók: Román népi táncok, Kórispataki forgatók, Rábaközi táncok, Ótlegény tánca, Lőrincrévi multság, Vajdakamarási pár, Szatmári táncok. Támogatói belépők kaphatók a MOM Kulturális Központ jegypénztárban kizárólag készpénzért. A támogatói belépővel 10 000 Ft adománnyal járul hozzá a Tűzoltó utcai gyermekklinika új intenzív osztályának életmentő műszerekkel való felszereléséhez.



Szabadpolc április 26-án 15.00–19.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi, vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvváltomány folyamatosan cserélődik és újul, a programban részt vevők arányától függően. A beszerelhető könyvek száma: maximum tíz darab. A szervezők kérik, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. A látogatók vendégek egy csésze teára. A belépés díjtalan.

Budafoki Dohnányi Zenekar április 27-én 19.30. Műsor: Richard Wagner: Rienzi nyitány, Vinicio Meza: Concerto négy harsonára, Antonin Dvořák: IX. (Újvilág) szimfónia. Közreműködik a Corpus

Harsona Quartet: Sütő András, Kájp Róbert, Pálinkás Péter, Görög-Hegyi Gábor. Vezényel: Chelsea Tipton. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Jegyek kaphatók a www.jegy.hu honlapon, az Interticket hálózatán, valamint a MOM jegypénztárban.

Piroska és a farkas. Domi bábjátéka április 28-án 10.30 és 16.00. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen. www.domibab.lapok.hu.

Színház a mozivászonon április 29-én 18.30. A hetvenkedő katona. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Bálint Rezső beszélgetőpartner Csengeri Attila musical-énekes április 30-án 19.30. Beszélgetés életről, művészetről, sok meglepetéssel fűszerezve. Jegyár: 2000 Ft, 1500 Ft. Diákjegy: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban. A kedvezményes jegy online nem vásárolható, kizárólag a helyszínen.



Zurgó Dió és Táncház május 3-án, 17-én és 31-én 18.00 és 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Draskóczy Lídia. Betáncoló: gyerekenként 400 Ft. Jegyárak: 800 Ft, 500 Ft (diákjegy). Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu.

Dina Zenekar-koncert május 7-én 19.30. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban.

Nyugdíjas filmklub május 8-án 14.00. Ridley Scott: Bor, mámor, Provence. Válogatás népszerű magyar és külföldi filmekből. A mozi után egy csésze tea várja a klubtagokat, a XII. kerületben élő nyugdíjasokat. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Szulák Andrea és a Budapest Jazz Orchestra május 10-én 19.30. Jegyár: 6990 Ft, 6490 Ft, 5990 Ft, 5490 Ft, 4990 Ft, 4490 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

Budapest Barokk Együttes koncertje május 11-én 19.00. Az együttes tagjai: Vámosi-Nagy Zsuzsa (fuvola), Papp Dániel (hegedű), Oláh Aino (csembaló), Karasszon Dénes (gordonka). Jegyár: 1200 Ft, diák- és szakmai jegy 600 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a helyszínen. A kedvezmények az online vásárlás során nem érvényesíthetők.

Hangold újra! Lemezbemutató koncert május 11-én 19.00. Tizennégy új dal, 6 kórus, 200 éneklő fiatal, 10 000 hangjegy és 7 művész, akik szerint Egyek vagyunk – Add tovább! Több mint 200 fős kórusal csendül fel a most megjelent lemezanyag. A hét művész kezdeményezésének célja, hogy az együtténeklés és zenélés öröme minden fiatal számára elérhető és átélhető legyen.

Itthon, együtt. Baráti Kristóf és művészbarátainak hangversenye május 22-én 19.30. Jegyár 4300 Ft,

3500 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM Jegypénztárban. Szakmai jegy: 2000 Ft. A szakmai jegyeket kizárólag a helyszínen lehet megvásárolni (zeneiskolai hallgatók, művésztanárok, zeneművészek számára).

A Gépgyermek Álma kortárs táncműhely bemutatja Az Idő Peremén című táncjátékát május 26-án 17.00. Koreográfia és rendezés: Takács Marina. Az előadást 12 éven felülieknek ajánlják. Jegyár: 2000 Ft, 1000 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu honlapon, az Interticket jegyirodáknak, valamint a MOM jegypénztárban. Az előadással a Bethlen Gábor Újreál Alapítványt támogatják.

Ifj. Balázs János május 29-én 19.00. Egy zenemű éppúgy lehet beszédes, mint ahogy egy vers dallamos. A nagy írók és zeneszerzők mindig is nagy hatással voltak egymásra, inspirálták, tisztelték egymást. Ifj. Balázs János Liszt, Schubert, Schumann, és Bartók hangjait Vörösmarty, Illyés, Petőfi, Arany, Heine és Rückert szavaival kapcsolta össze, ami igazán unikális művészeti élményt nyújt a közönségnek. Jegyár: 2500 Ft, Hegyvidék Kártyával 2000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

A világ körtáncai szerdánként 18.30–20.30. Körtáncok nőnek és férfiaknak. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ir, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokat is megismerkedhetnek. Partner és előképzettség nem szükséges. Minden alkalommal más össeállítás van, minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Kezddőknek és az idősebb korosztály számára is ajánlott. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

Baba-mama klub hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30–11.30. Alakjavitó torna a mamáknak, óvodai 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 10.00. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-989-2427.



Beszélő Babakezek babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökönként 9.30. 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.

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.

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

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

English Jolly Phonics csütörtökönként 15.30. Alap angol írás-

olvasás készségfejlesztése 5-8 évesek részére. Folyamatos szókinccsfejlesztés kézműveskedéssel, ének, szópárok, színek és az adott hangokhoz kötődő szavakon keresztül. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Mák-Latinyák 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 Livia (321-2952). Részvételi díj: 800 Ft/fő/alkalom.

Fakalinka csütörtökönként 17.30–18.30 3–7 éveseknek és kislakolásoknak. A komplex, kiscsoportos foglalkozások kézműves, képzőművészeti tevékenységek köré szerveződnek. Bábok, játékszerek készítése különböző technikával: kollázs, festés, gyurmázás, agyagozás, nemezelés, gyöngyfüzés, fonás, barkácsolás. A témához a keretet az évszakokhoz, ünnepkörhöz 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: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@freemail.hu.

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

Tündértánc. Gyerektánc-terápia keddenként 16.30–17.30. Kiegyensúlyozott és nehezségeket küzdő gyermekek számára egyaránt. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerüljenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. A résztvevő előfeltétele az ismerkedő interjúval való részvétel, amelynek pontos időpontjáról telefonon kapnak felvilágosítást. Havibérlet: 6000 Ft. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911, 06/30-410-7696, www.tunder-tanc.blogspot.com, gyermektanterrapia.hu, agneskecske@gmail.com.

Hegyvidék Ritmikus Gimnasztika szerdánként és péntekenként 17.00. A szakosztályban tanfolyamos (3–5 éves) kislányoktól válogatott versenyzőikig folyik a képzés. A tanfolyamokat vezeti: Wágner Orsolya és Kis Krisztina balettmeister. Információ: Wágner Orsolya, 06/20-390-4839 és Mochlár Emese, 06/30-241-8352.

Helen Doron gyerekangol BBS (4–28 hónapos gyerekeknek) hétfőnként 9.30–10.30, FEFA (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 és csütörtökönként 18.00–19.00. A Hegyvidék SE Moderntánc Szakosztálya főképp hiphop, jazz és videoclipedance stílusban tanítja, fejleszti növendékeit 6 évestől 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.

Iciri-Piciri táncház szerdánként 17.00–17.30, csütörtökönként 9.30–10.00 és 10.10–10.40. Játékos néptáncok néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával.



BUDAPEST BAROKK EGYÜTTES
2013.05.11. [SZO] 19:00

IFJ. BALÁZS JÁNOS
HANGOK ÉS SZAVAK
2013.05.29. [SZE] 19:00

Folyamatos csatlakozási lehetőség. Váltócipő szükséges! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Kölyök hiphop szerdánként 16.30–18.00 5 évestől 10 éves korig. A hiphop műfaján belül különböző koreográfiai tanulása zajlik a 90 perces órákon. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Edző: Berkes Dóra (06/30-847-1030). Információ: Szöllősy Előd (szakosztályvezető), 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

Labdás Tücsök Torna szerdánként 10.00, 6 hónapostól 4 éves korig. Minden gyereknek külön nagy labdát biztosítanak. A korlátozott csoportlétszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

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

Nia keddenként 19.00–20.30. A Nia technique (Neuromuscular Integrative Action – alapító: Debbie és Carlos Rosas, USA) holisztikus fitneszirányzat, 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, nőknek 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: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

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 terhelő, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna. Elsősorban kerületi hölgyeknek. Előzetes bejelentkezés szükséges az információs pultnál. A foglalkozást vezeti: Rácz Péterné kerületi gyógytestnevelő. Belépő: 500 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak ingyenes. Egy Hegyvidék Kártyával egy belépőjegy igényelhető.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola hétfőnként 15.30–20.15, keddenként 15.30–20.15, csütörtökönként 15.30–20.15. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Bercsik Sára módszere alapján, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, kezdőtől a versenyszintig. Jelentkezni lehet 10 éves kortól.

A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin ritmikugimnasztika-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna ritmikugimnasztika-edző, táncpedagógus. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Óvóka hétfőnként és szerdánként 9.00–12.00. A népművészeti 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.

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 terembérléshez való önkéntes hozzájárulás lehetséges. Információ: Jinda Józsfné, 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, hobbi-cukrászokat, szakmabelieket. Előképzétséget 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.

Biopiac szombaton 6.30–12.00.

BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.
A Hegyvidéki Trianon Társaság programja a Hősök napja alkalmából május 8-án 18.00. Magyaródy Szabolcs (Hunyadi Mátyás Öregcserkész Munkaközösség, Hamilton, Kanada): A bűnös

II. Hegyvidéki Evangélikus Nap



május 4-én 10.00
a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközségben
(XII., Kék Golyó utca 17.)

A program. 10.00 Közös éneklés, evangélicizációs igehirdetés (Keczkó Pál és Szilvia) 10.45 A 426. Szentci Molnár Albert Cserkészcsapat bemutatkozása. 11.05 A gyülekezeti énekhar szolgálat. 11.45 Róka Szabolcs mesemondó előadása – Zöld Péter (interaktív mese a gyerekek és szüleik bevonásával). 12.35 Ebéd (a szervezők mindenkit vendégül látnak, szerény hozzájárulást elfogadnak). 13.00 Az Agape együttes koncertje a templomban. 13.55 Záró áldás. Gyerekeknek: légvár, trambulín, szabadtéri játékok, kézműves-foglalkozások. A belépés díjtalan!
Telefon: 224-0640, 06/20-824-3460. Internet: http://hegyvidek.lutheran.hu

nemzet hazugsága. Dr. Gyeney Lára (a Kisebbségi Jogvédő Intézet igazgatója): Kisebbségi Jogvédő Intézet a határon túli magyarok jogvédelmére. Babucs Zoltán (hadtörténész, HM Hadtörténeti Intézet és Múzeum): Magyar honvédek a második világháborúban.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOSI.HU
VIRANYOS@T-ONLINE.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

10%. Tisztelt Látogatóink! Kérjük, hogy adójk 1%-át a Virányosi Községi Ház javára szíveskedjenek felajánlani. A felajánlott összeget programjainkra kívánjuk felhasználni. Segítségüket köszönjük! Adószámunk: 15512129-2-43

Virányosi filmklub. Április 25. 13.00 Shirley Valentine. A belépés díjtalan.

Szabó Zoltán Klub április 26-án 18.30. Fialitott testépítés. Szigeti Magdolna bemutatója a meridián tornáról. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, a klubtagoknak ingyenes.

Az APS Stúdió költséget napi tárlata. Emlékezés Jékely Zoltánra születése 100. évfordulója alkalmából. Fotóillusztrációs kiállítás a költő műveire komponálva. Klubvezető: Abonyi Maya. Megtekinthető: április 29-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).



Kertbarát Kör április 30-án 16.30. A talaj tápanyag-utánpótlásának szükségessége és lehetőségei a JARA termékeivel. Előadó: Tóth Gábor területi képviselő. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Egy vándor vallomási festményekben. Mátyás András (D) képzőművész kiállítás megnyitóját május 4-én 16.00. Megnyitja: Csoma Gergely szobrászművész. Megtekinthető: május 31-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

Harmónia táncklub május 4-én 19.00–22.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1000 Ft.

Égésnévelő klub május 7-én 17.00. Tudatos egészség, avagy a Germán Gyógytudomány. A dr. Ryke Geerd Hamer által feltárt Germán Gyógytudomány® (GNM®) Új Medicina) olyan ismeretanyag,

amely életeket képes megváltoztatni. Bio-logikus rendszere nemcsak érthetővé és átláthatóvá teszi az ún. betegségek kialakulását, lefutását, gyógyulását, de egy olyan szintű gondolkodásmóddal is hozzásegít, amivel könnyebben felfoghatók a világ és a létezés tágabb értelemben vett igazságai, univerzális törvényszerűségei. Előadó: Csákvári Eszter, a Germán Gyógytudomány oktatója, az Éberdetek Anyukák! című könyv szerzője. A belépés díjtalan.

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

Hangszervarázs 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.hangszervarazs.com, hangszervarazs@gmail.com; Nagy Teréz, 06/30-936-1713.

A további állandó programokról a Virányosi Községi Házban adnak felvilágosítást.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Z. Szabó Zoltán festőművész kiállítása. Megtekinthető: április 27-ig.

Bran-koncert és tánccház április 27-én és május 25-én 17.00 Táncház, íj táncok kezdőknek és haladóknak tanítással. 19.00 Kedvenc képeink – diáképek előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekek 600 Ft. www.bran.hu

Fohászaim. Stekly Zsuzsa tűzománc-kiállítása. Megnyitja: május 3. 19.00. A kiállítást megnyitja: Kubanek Miklós tanár, újságíró. Megtekinthető: május 30-ig.

Rituális transztánc élményest május 18-án 18.00. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

After Crying-koncert május 19-én 20.00. www.aftercrying.hu



Gombászsakkör kedden 18.00. A gombászkönyvek-ből sok ismeretet szerezhetnek a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül, étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után válhatlakozhatnak. Fakultatív vizsgalehetőség. A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezető: Auer Péter és Lukács Zoltán.

Új! Angolnyelv-oktatás kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdánként 11.00–13.00. Tandíj: alkalmanként 2000 Ft, havonta 8000 Ft. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

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 óvodásangol. Kedden 16.00–18.00, csütörtökön 17.00–18.00 haladó óvodásangol. 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 Ildikó. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtának végre. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járn tudó, izgató-mozgó babákat. Testvérdíj: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. Május 28-tól kedden 9.00–11.00 kezdő, 11.00–13.00 haladó. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók hat alkalommal, esetenként egy-egy órában sajátítják el az alapokat, melyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerősökkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre.



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 16.15–17.00 és szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314).

Jazzbalett iskoláskortól csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj heti egy óra részvétellel 8800 Ft (8 alkalom), heti két óra részvétellel 14 400 Ft (16 alkalom).

Művészi 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: alsó tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak.

Haladó 2.: 15–20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj összegű befizetése esetén kedvezmény.

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

Szívárvány Táncszínház showtánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–19.00, 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 zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknél, kísérőknek ingyenes. www.tucsok-zene.hu

Zumba fitness gyerekek számára. Zumbatomic: kifejezetten gyerekekre szabott játékos-táncos foglalkozás többségében latin zenére. Célja, hogy a gyermekek közösségben együtt élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozásokon által nő önbizalmuk, fejlődik motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejezőkészségük. Időpont: kedd 16.00–16.45. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

Zumba fitness tiniknek. Kifejezetten tini résztvevőkre szabott zumba fitnessórák. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzősek: hétfő 15.15–16.15, csütörtök 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: heti 1 alkalom 5000 Ft/hó, heti 2 alkalom 10 000 Ft/hó.

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. Tizenkét 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: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

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

Zumba fitness hétfő, szerda és péntek 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: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztály-

GÖRÖG HÚSVÉT

A Budapest XII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat közös ünneplésre vár mindenkit a görög húsvétra május 5-én 10–19 óráig a Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Táborba (XII., Fülemlé út 8.). Élő görög zene, a gyerekeknek szabadtéri játékok! A tábor megközelíthető a 21-es autóbuszszállal, illetve fogaskerekűvel.

vezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyűjtemény fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készíti, a tánc szeretete, összetartó, jó hangulatú közösséggé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. Az egyesület foglalkozik standard és latin, valamint formációs táncokkal. Vállalják esküvőre, szalagavatásra táncok betanítását. **Nyugdíjasklub** csütörtökönként 14.00. Várják a kerületi nyugdíjasokat! Április 25.: örökzöld dalok Komlós Andrásal. Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

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!

Gondolatok a Képtárban. Az APS Stúdió fotókiállítása. Vendégművész: Lóvey Vég Amália természetszobrász. Megtekinthető: előzetes bejelentkezés alapján április 28-ig.

Curiosity. Hat keréken a marsi élet nyomában május 8-án 14.30. Előadó: dr. Sík András adjunktus és térinformatikai szakértő, ELTE FFI Természetföldrajzi Tanszék. 2012 augusztusában új űrszonda szállt le a vörös bolygó felszínére, hogy a múltbeli élet nyomait kutassa. Azóta már több mint 500 méter gurult a fagyos terepen, lenyűgöző panorámaképeket küldött a földi irányító központba, és fűrebendezésével mintákat gyűjtött több közetből is, hogy szerves anyagokat keressen belsejükben. Mindezekről és a Mars-kutatás további izgalmas eredményeiről lesz szó közérthető és szórakoztató formában.

Gyermeknapj játékos és ruházati május 11-én 9.00–13.00. A börze mellett egész délelőtt kézműves-foglalkozás, ügyességi játékok, lufihajtogatás, arcfestés várják a gyerekeket a Levendula Játszóház és Alkotó Műhely vezetésével. A gyerekprogramra a belépés díjtalan. A börzére használaton kívüli, de jó minőségű játékokkal és ruhákkal várják az érdeklődőket. Asztalfoglalás e-mailben: viranyosikh@gmail.com.

Ahol a madár se jár. Mese-mondó est a Livia-villában május 16-án 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis. Felöltözött emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen. Belépő: 300 Ft.

Interaktív matematikai játszóház minden kedden 10.00–16.00, valamint bejelentkezés esetén szombati napokon, előzetes egyeztetés alapján.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYTORTENET.HU

Folytatódnak a helytörténeti séták. Holl András mutatja be a Svábhegyi Csillagvizsgálót április 27-én 10.00. Találkozó: XII., Konkoly-Thege Miklós út 15-17. A részvétel ingyenes.



„Gyerünk a moziba be...” A XII. kerület moziképzője. A kiállítás az egykori „csomozók” hangulatát, atmoszféráját idézi.



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

Filmklub május 8-án 18.30. Belépő: 500 Ft. Információ: 06/30-952-0740.

Szlávics László szobrász kiállítása május 9–25-ig. Megnyitja: május 9. 18.00. Információ: 457-0501. (Folytatás a 10. oldalon)

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

a XII. kerületi polgármesteri hivatal mellett kis téren 16.00–19.00.

(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, amelyre tizenkét éve minden tavasszal és ősszel várják a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és tánccházal.

A gyermekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kéthetente pedig a Gyurmárci marcipángyurmázás fortélyaiival. A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft.

A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

Fellépő együttesek:

Május 24. M.É.Z. együttes (ír-skót népzene)

Június 7. Folkfitness zenekar

Június 14. Fakutya zenekar (moldvai-csángó népzene)

A részvétel díjtalan!

Támogatók: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Szamos Marcipán Budai Cukrászda • Szervező: Virányosi Községi Ház • Információ: Nagyné Orvos Gabriella, 200-8713, 275-1394

A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják!

Keljük útra Krisztussal!



7. ÉLŐ RÓZSAFÜZÉR ZARÁNDOKLAT

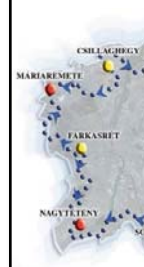
hazánkért, Budapestért,

Budapest körül,

9 szakaszban

Budapest,

2013. május 11.



Szakasz	Gyülekedés	Indulás	Honnan	Hova	Érkezés	Személyek
1	7:30	8:00	Máriabesenyő	Kerepes III. Fő	18:30	19:00
2	7:00	7:30	Csillaghegy	Fő	18:30	19:00
3	7:00	7:30	Csillaghegy	Máriarensze	18:30	19:00
4	7:00	7:30	Farkasrét	Máriarensze	18:30	19:00
5	7:00	7:30	Farkasrét	Nagyistván	18:30	19:00
6	7:00	7:30	Sorokói	Nagyistván	18:30	19:00
7	7:00	7:30	Sorokói	Pontosszentlőrinc-Havanna	18:30	19:00
8	8:30	9:00	Rákócziújvár	Pontosszentlőrinc-Havanna	18:30	19:00
9	8:30	9:00	Rákócziújvár	Kerepes	18:30	19:00

Médiatámogatók:

Szilves, Lifbar, KRISZTÉNY ÉLET

www.elozroszafuzer.hu

Szeretettel kérjük anyagi támogatását az Élő rózsafüzér zarándokok megszervezéséhez. Számlaszám: CIB Bank 11100908-19143138-36000001, Esztergom-Budapesti Főegyházgye

A „műfaragászi” szakosztálytól a művészeti egyetemig

Lassan hatvan esztendeje, hogy a Hegyvidéken működik a ma Moholy-Nagy Művészeti Egyetemként ismert felsőoktatási intézmény, amelynek a múltja sokkal régebbre, egészen a XIX. század második feléig nyúlik vissza. Az első hároméves tanfolyamot öt növendék végezte el – azóta „kicsivel” többen kapnak diplomát egy-egy tanév végén a zugligeti iskolában.

Az iskola többszöri költözés után, 1896-ban új épületbe került: méltó székhelyt kapott az Üllői úti Iparművészeti Palotában, az Iparművészeti Múzeummal közös fedél alatt. A termetek mozgatható közfalakkal látták el, összesen huszonnégy tanteremben folyt a tanítás.

A függetlenné váló intézmény sorra aratta a sikereket a nyilvános bemutatákon, a többi közt a millenniumi országos kiállításokon. A nemzet-

zelésük alatt képzésben részesülhettek. A lábadozó sebesültek modellként is szolgáltak.

A háború miatt 1915 őszén csak októberben kezdődött meg a tanítás az új igazgató, Nádler Róbert vezetésével. A kormány 1918 őszén Kós Károlyt nevezte ki főiskolai tanárnak, ugyanebben az évben került az iskolához Torockai Wigand Ede, Haranghy Jenő, Ferenczy Béni és Ferenczy Noémi is. Simay Imre igazgatósága alatt, 1925-től a szaktanfolyamok hét szakosztályra tagozódtak: építőművészet, díszítőművészet, díszítőszobrászat, grafika, kerámia, ötvös-ékszerészet-zománczás és textilművészet.

Szablya-Frischauf Ferenc festőművész és formatervező, a lakás- és bútortervezők tanára 1936-ban lett az intézmény igazgatója. Eddig tartott az igazgatói tanács rendszere, ekkor az oktatási struktúra is módosult: az első két év alapképzése a szigorúan vett szakmai ismeretek elsajátítását jelentette, önálló tervezési feladatokat csak a későbbi tanulmányi éveken kaptak a növendékek.

Jelentősen bővítették és modernizálták az oktatás műhelyháttérét is. A tanítás sikeres kiegészítőjeként 1938 és 1941 kö-

zött több új ösztöndíjat vezettek be.

1944. január 1-jétől ismét új igazgató, Fáy Aladár állt az iskola élére. A második világháború idején egyre nehezebbé vált az oktatás, aztán végül teljesen ellehetetlenült. A háború alatt a Nemzetközi Vöröskereszt klinikai mentőállomása foglalta el az intézményt. Talán ennek köszönhető, hogy az épületet ért belőlések ellenére a felszerelés és az értékek megmenekültek.

Az 1944–45-ös tanévben a hat évfolyamon tizenöt díszítőfestő-növendék tanult. A kényseres téli szünetekben színházaknál, műhelyekben és tervezőirodákban helyezték el a budapestieket, a vidékieket pedig levelezéssel irányították a tanárok.

A romok eltakarítása után újrainduló oktatás szervezeti feltételei is megújultak: 1946-ban az alsóbb évfolyamokat középiskolai szintű Szépművészeti Líceumként leválasztották az intézményről. Az intézmény felsőoktatásra szakosodott része az Iparművészeti Akadémia lett, négyéves képzéssel és hat szakosztályal: belsőépítészeti, kerámia, grafika, textil, plasztika, ötvös- és textilművészet.

A 30-as évek óta kérvényezett főiskolai címet 1948-ban sikerült elnyerni. A hallgatók megnövekedett száma miatt 1954 őszén a főiskola egy része átköltözött a XII. kerületbe, a Zugligeti útra. A 60-as évektől egyre bővülő külföldi kapcsolatok segítettek az oktatást, az intézmény munkáját számos nemzetközi szakmai szervezet meltatta.

Az Iparművészeti Főiskola sikeres működésének hivatalos el-



A központi épület a Zugligeti úton a nyolcvanas években



Munkában a formatervezők (fenn: a főiskola folyóiratának 1979-es címlapja)

Egyetlen „műfaragászi” szakosztályból állt az Országos Magyar Királyi Iparművészeti Iskola, amelyet Trefort Ágoston közoktatásügyi miniszter nyitott meg 1880. november 14-én. Az intézmény az Országos Magyar Királyi Mintarajzkola és Rajztanárképződéhez – a mai Képzőművészeti Egyetem jogelődjéhez – tartozott, és az Andrássy úton, a régi Zeneakadémia épületében kapott helyet.

A két iskola közös igazgatója Keleti Gusztáv, az új iskola egyetlen kinevezett tanára pedig Mátrai Muderlak Lajos szobrászművész volt. A képzési időt három esztendőben állapították meg, az első hároméves tanfolyamot öt növendék végezte el.

Az 1883–84-es tanévtől gyors fejlődésnek indult az intézmény. A műfaragászat mellett megindult a mintázás, az ötvösipar és a fametszet. Ebben a tanévben már harmincöt tanulója és – az igazgatóval együtt – hét tanára volt az iskolának. A képzési idő az 1887–88-as tanévtől öt esztendőre emelkedett, a szakképzést ugyanis kétéves előkészítő tanfolyam alapozta meg.

közi megmérés is látványos eredményeket hozott, mind az 1900-as, párizsi, mind az 1902-es, torinói világiállításán aranyérmert nyert, az 1906-os, milánói világiállításán pedig nagydíjjal tüntették ki.

Az Iparművészeti oktatási profilja az évek során tovább gazdagodott, az 1911–12-es tanévtől a korábbi előkészítő és szakképzést a hároméves középiskolai, kétéves főiskolai tanfolyam rendszerre váltotta fel. A tanrendben megjelent az irodalomtörténet, a népművészet, a neveléstan, a társadalmi és gazdasági ismeretek, és már nők is látogathatták valamennyi szakosztályt. 1914-től saját folyóiratot adott ki, a Díszítő Művészetet, amellyel az általános ízlésnevelést országos szinten szolgálta az elkövetkező nehéz években.

Az első világháború idején az iskola tanárai, növendékei és tisztviselői saját költségükön százágas hadikórházat szereltek fel az épületben. A betegek ellátásán túl kézműves oktatást szerveztek a megvakult katonák számára. Sok sebesült iparművész is bekerült hozzájuk, ők a gyógyke-



Konzultáció a ruhatervező szakon a hetvenes években

Történeti konferencia a „furesa háború” évéről

1940: A „furesa háború” és a szokatlan döntések éve – e címmel szervezett történeti konferenciát a Károli Gáspár Református Egyetem Kremlinológiai Intézete és a Barankovics István Alapítvány a MOM Kulturális Központban. A rendezvény egy sorozat része, amely Kun Miklós történész kezdeményezésére indult, és végighalad a második világháború évein, kiemelve azok jelentőségét a világtörténelemben. 1940 azért is érdekes a történészek és az érdeklődők számára, mert ekkor még teljesen bizonytalan volt a harcok kimenetele.

Pokorni Zoltán köszöntőjében kiemelte, 1940 egy dilemmákkal teli esztendő volt, nem azzal a kérdéssel a középpontban, hogy hova álljunk, kihez tartozunk, sokkal inkább hogy meddig mehetünk el. Meg kell próbálnunk

igazságosan értékelni egy kor szereplőit – hívta fel a figyelmet a Hegyvidék polgármestere. Ez a feladat egyrészt könnyű, mert már ismerjük az adott történet kimenetelét, másrészt viszont meglehetősen nehéz, hiszen bele kell élnünk magunkat az akkoriak helyzetébe, az ő szemükkel kell látni a döntési lehetőségeket. Pokorni Zoltán szerint tartozunk azzal elődeinknek, hogy tisztességesen rajzoljuk meg személyiségüket, hiszen a mi jelenünk is múltként kutatja majd a jövő generációja, és utódaink is úgy járnak el a múltidézés során, ahogyan mi tettük.

A konferencián öt történész szólt fel egy-egy részterület szakértőjeként. Németh János, az Eszterházy Károly Főiskola egyetemi tanára Németország szemszögéből mutatta be az 1940-es évet és a megértéséhez szükséges

korábbi összefüggéseket. Egyebek mellett felhívta a figyelmet arra, hogy a második világháború 1941-ig kizárólag európai érdeklőségű volt, a „furesa háború” kifejezés pedig arra utal, hogy bár a szövetségesek hadat üzentek Hitlernek, mégsem támadták meg, hanem mindenki ült a lövészárkokban, és várt.

Kapronczay Károly egyetemi tanár a lengyelek oldaláról értékelte az esztendőt, kiemelve, hogy lengyel katona nem tette le a fegyvert sem a németek, sem a szovjetek előtt. Magyarországnak jelentős szerepe abban, hogy hetven ezer lengyel katona nyugatra tudott menekülni, és ott újjászervezni az egységeit.

Érdekes információkkal gazdagodtak a konferencia résztvevői a franciák gondolkodásmódjáról és diplomáciájuk kulisszatitkairól. Fejérdy Gergely előadá-

sában kiemelte, hogy a francia diplomácia egy része tárgyalt volna Hitlerrel. Amikor a Romániába menekülő lengyel kormányt a román hatóságok letartóztatták, Franciaország hivatalos álláspontja az volt, hogy a lengyel vezetőket ki kell adni a Führernek.

Ritter László történész azzal a dicsőséges képpel számolt le, amit a britek festettek magukról a háborút követően. Elmondta, hogy az angolok világháborús szereplése teljes kudarc, sőt egyenesen vereségek sorozata volt egészen az elalameini csatáig.

A rendezvényt Horváth János történész előadása zárta. Az Országgyűlés korelnöke olyan történelmi érdekességeket vetett fel, amelyek régóta foglalkoztatják őt, ám további kutatásokat igényelnek.

B. A.

Ki tud többet a Hegyvidékről?

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény az idén is helytörténeti, helyismereti vetélkedőt hirdet felhívott kerületi lakosok és a Hegyvidék iránt érdeklődők számára.

A két írásbeli forduló időpontjai:

• I. forduló: április 23. • II. forduló: május 7.

A kérdésekre adott választ fordulónként postán vagy elektronikus úton kell eljuttatni a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménybe (1126 Budapest, Beethoven utca 1/b, info@hegytortenet.hu, telefon: 457-0501). Kérjük, tüntessék fel nevüket, címüket, e-mail címüket, telefonszámukat!

A harmadik, szóbeli fordulót a Hegyvidéki Napon rendezik meg. A döntőbe jutáshoz a résztvevők a lapunkban megjelent kérdések helyes megválaszolásával szerezhettek pontokat. A döntőtől függetlenül is érdemes beküldeni a kérdéssorokat, mivel az egyes lapszámokban megjelenő kérdések legjobb megfőjtőjét külön is jutalmazták könyvnyereményekkel.

A vetélkedő célja, hogy a résztvevők minél jobban megismerjék a Hegyvidéket, elgondolkodjanak a XII. kerület környezeti és történelmi értékein. A szervezők úgy állították össze a kérdéssorokat, hogy aki nyitott szemmel jár a kerületben, tud válaszolni azokra – ám ha valaki elakad a megoldásban, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény Beethoven utca 1/b alatti könyvtárában biztosan megtalálja a megfőjtéseket.

A döntő résztvevőit értékes nyeremények várják! A fődíj egy digitális fényképezőgép.

Az I. forduló kérdései

1. Hol állt eredetileg Pilsudski marsall emléktáblája?
2. Milyen szerencsejátékokat üztek a Városmajorban kétes elemek az 1820-as években?
3. Milyen földrajzi helyhez hasonlították Jókai a Svábhegyet?
4. Milyen új járművet rendszeresítették rövid időre 1925-ben a fogaskerekű vonalán?
5. Mire használták a II. világháború alatt az Ugocsa mozt?

Balázs Attila

Kortárs aradi festmények

ismét Arad szellemisége hatotta át néhány napig a polgármesteri hivatal első emeleti folyosógalériáját. A hét ottani alkotó tizenhárom műve rendkívüli színvilággal, karikatúraszerű, vagy éppen filozofikus üzenetével bizonyára sokak érdeklődését felkeltette.

Kölcsönös kiállítások, iskolák csereprogramjai, közös koncert, feledhetetlen aradi monodráma a MOM-ban – csak néhány a hosszún felsorolásból, amellyel Fonti Krisztina Arad és a Hegyvidék

Nagyon fontos, hogy hasonló értékek találkozzanak egymással – hangsúlyozta köszöntőjében Bognár Levente, Arad alpolgármestere, aki elárulta, hogy városa megpályázza 2021-re az Európa Kulturális Fővárosa címet.

A hét aradi alkotó – Colta Onisim, Eisele-Szűcs Zoé, Kett-Groza János, Ódry Mária, Siska-Szabó Hajnalka, Stoica Corina és Tugulea Ioana – műveit élvezetes tárlatvezetéssel mutatta be a kiállítást szervező Siska-Szabó Hajnalka. „Az anyag betekintést nyújt a kortárs aradi képzőművészetbe, aminek sajátos atmoszférája, hangulata van, ebben rejlik az itt kiállítók egysége is – mondta. – Több mű filozofikus eszmét sugall, gondolkodásra késztet, a valóságot mutatja be a művész szubjektív szemléletén keresztül.”

Siska-Szabó Hajnalka festményeit egy idei tárlaton már megismerhette a hegyvidéki közönség. Az élénk aradi művészetet esetleg a festőnő lapunknak eleméselte, hogy a hetvenes években létrejött a zerindi képtár, az akkori értelmiségiek, főleg tanárok kezdeményezésére, adományozásokból. Ennek gyűjteményét gazdagítják az egy évtizedes múltra visszatekintő zerindi nemzetközi művésztelep alkotói, akiknek képeit többször láthattuk a XII. kerületben is.



Tugulea Ioana: Aquatica

gyümölcsöző együttműködését illusztrálta a tárlat megnyitóján. „Két város között akkor működik igazán a kulturális kapcsolat, ha az étellel, tartalommal teli, ha azt minél több olyan programmal töltik meg a részt vevő partnerek, amelyek valóban gazdagítják mindkét felet” – fogalmazott az alpolgármester.

Műgyűjtők délutánja

Beszélgetés Bartl Józsefről és műveiről

Hagyományteremtő újdonsággal várta vendégeit a Barabás Villa a Bartl József nyolcvanadik születésnapja előtt tisztelő kiállítás kísérő rendezvényeként. Bayer Ilona televíziós újságíró az úgynevezett finisszázson azokkal a műgyűjtőkkel beszélgetett, akik a tárlat megrendezéséhez kölcsönadták a galériának a tulajdonukban lévő Bartl-képeket.

Eleve újdonságnak számít, de-rült ki még a kiállítás megnyitón,

jó barátok lettünk” – emlékezett vissza Béla György, aki nem tudta pontosan megmondani, pillanatnyilag mennyi Bartl-festmény van a birtokában.

Reich Gyula Soroksáron, a Hetvenes évek című kiállítás alkalmával találkozott és ismerkedett meg a művészsel: „A beszélgetés és a képek azonnal megfogtak, azóta látom, hogy minden festménye mögött ott van Bartl József.” Kepes György még a ki-



Bartl József azonnal felismerhető szimbólumrendszerét használ képein

hogy nem a művész hozza el a saját munkáit – az pedig, hogy a gyűjtők az alkotóhoz fűződő kapcsolatokról beszéljenek, szintén szokatlan, ám remélhetőleg csak egyelőre. A beszélgetés egyben ismeretterjesztő előadás is volt, a Szalon Egyetem hallgatói például még igazolást is kaptak a leckekönyvükbe, hogy részt vettek a programon.

Béla György, Kepes György és Reich Gyula műgyűjtők elemészték, mikor és hol találkoztak Bartl József művészetével, illetve az alkotóval. „Amikor visszaköltöztem az Egyesült Államokból Szentendrére, akkor láttam először a képeit, s rögtön meg is akartam ismerkedni vele. Mára

lencvenes években ismerte meg Bartl első képeit. „Rögtön szívem ütött a bennük rejlő titokzatos-ság” – mondta. Béla György összegzésésként mindhármuk véleményét megfogalmazta: „Bartl József azonnal felismerhető szimbólumrendszerrel használ, összetevészetlenek a művei mások alkotásaival.”

A beszélgetést követően a közönségnek bemutatott azt a húszperces, csaknem húsz éve forgatott filmet, amelyben Bartl beszélt önmagáról, művészetéről. „Az alapvető, amiért festek, a szín” – vallotta ebben az idén nyolcvanegy esztendő, Munkácsy Mihály-díjas festőművész. (i.)

„Hangold újra!”

(Folytatás az 1. oldalról)

Csatlakozott hozzánk az Alpár Rita és Szalay Katalin által vezetett gyerekkórus az Ádám Jenő Általános Iskolából – velük készítettük az albumot –, valamint a stílusában kiemelkedő Jazz and More vegyes kar is, amelyet Halkovics Ágnes vezet. Nem véletlen, hogy a tizenkettedik kerületből indul el ez az egész mozgalom! Sok gondolkodó, érző ember él itt, aki segíteni tudja a kezdeményezést, hogy együtt álmodhassuk tovább a „Hangold újra!” ötletét.

GÉ: Nagy segítséget kaptunk Vácsi János alpolgármestertől, aki átérzte a kezdeményezés súlyát, fontosságát. A kerület szerencsés választás volt, a Hegyvidék mindig különös figyelmet fordított a kulturális programokra. Emlékszem, még a régi MOM-ban furulyázhattam adott helyett rengeteg iskolai rendezvénynek is. Tudtuk, ha igent mond a kerület, olyan partnerekre találunk, akik segítik a kezdeményezésünket.

■ Közel kétszáz gyerekek lépnek a MOM Kulturális Központ színpadára. Nem jelent gondot a fegyelmzés?



BB: Nagyon fontos, hogyan szólítjuk meg őket! Nálunk egy hangos szó sincs, jól tudunk együtt dolgozni. Évi fogalmazta meg igen találóan: „Ahhoz, hogy a gyerekek komolyan vegyenek, nem erőt fitogtatni, hanem elgyengülni kell.”

GÉ: Sebezhetőek vagyunk mi is. Nem kell titkolni, ha fáj a torkunk, vagy rossz napunk van valami miatt. Ha a gyerekek látják, hogy mi nyíltan vállaljuk a gyengeségeinket, akkor ők is sokkal ösztönözöttek lesznek. Gandhi híres mondata jut eszembe: „Te magad légy az a változás, amit látni szeretnél a világban.” Nem azért készítettük el a lemezt, hogy otthon dicsekedjünk vele! Mi a háttérben vagyunk, ez az egész nem rólunk, hanem a gyerekekről szól. Ők vevők erre, és szerencsére a pedagógusok is nyitottak az újra.

■ Tebát az őszinte szeretet a siker titka.



BB: Évi, elmondhatom, hogyan reagáltál a Hegyvidék Televízió riportjára?

GÉ: Elmondhatod.

BB: Az Ádám Jenő iskolában forgatott a Hegyvidék Televízió, és a riportert megkérdezte a diákoktól, tetszik-e nekik a „Hangold újra!” ötlete. A második, harmadik válasz után Évi elkezdett sírni, és azt mondta, ezért már megérte.

■ Mi történt?

GÉ: A gyerekek hihetetlenül tisztán és őszintén fogalmazták meg, mit éreznek. Kiskamaszokat még nem hallottam így beszélni. Ezért sírtam el magam...

■ Az álom kezd valósággá válni, de mikor lesz teljes?

BB: Sok mindent megéltünk már Évivel, tizenhét éves korunk óta ismerjük egymást. Az álomunk akkor teljesül be, amikor az egész ország egyszerre egy időpontban egy dalt énekel, körkapcsolásban. Ez olyan különleges rezgéseket hoz majd létre, mint a napstíus. Ha jó idő van, mindenki mosolyog – ehhez tudom hasonlítani. Amikor minden ember énekel és táncol, nem gondolkodik senki azon, hogyan lehet kiszűrni a másikkal. Ez lenne az igazi újrahangolás!

Boussebaa Mimi

A trió művészete

Vukán György és zenésztársai a MOM Kulturális Központ színpadán



Három generáció, teljes harmónia: Vukán György, Pecek Lakatos Krisztián és Balázs Elemér

Vukán György Kossuth-díjas zongoraművész-zeneszerző több mint negyven éve kerületi lakos, tavaly óta a Hegyvidék díszpolgára. Nem véletlen hát, hiszen jazzmuzsikusi munkássága mellett zenészerzőként is elképesztő teljesítmény áll mögötte: százötven filmzene, nagy formátumú zeneművek tucajai, oratórium 1956-ról, másfél száz zsol-tár, három opera, mise, balettzene, zongoraversenyek, Gersh-

win-, Chopin-, Debussy- és Puccini-adaptációk, megzenésített versek Pablo Nerudától Garcia Lorca-ig és számtalan jazzkompozíció. Négykezes produkciói Szakcsi Lakatos Bélával, vagy crossover projektje a fuvolista Horgas Eszterrel külön fejezetet érdemel a hazai jazz történetében. Nevéhez fűződik a Creative Art Díj alapítása, aminek célja, hogy elismerésben részesítse a komponistaként és előadóművészként egyaránt magas művészi színvonalat képviselő fiatalokat.

A Last Message (Utolsó üzenet) és a Storm (Vihar) című CD-k az imponáns életmű újabb állomásai. Előbbi a művész életének válságos pillanatait idézi fel, amikor néhány évvel ezelőtt életmentő műtét előtt

állt. Utóbbi pedig Shakespeare drámája ihlette, és első alkalommal a Gyulai Várszínházban mutatta be Vukán 2011-ben. Partnerei ezúttal is a hazai jazzszínpad legjobbjai voltak: régi barátja, Balázs Elemér és a szenzációs bőgővirtuóz, a mindössze 23 éves Pecek Lakatos Krisztián, aki már egy évtizedet eltöltött a pályán. Három generáció, teljes harmóniában.

Szívet melengető volt, hogy a két idősebb zenész milyen szeretettel figyelte az együttes Benjáminjának szépen felépített szólóit. A zongora és a dob szenzációs zenei „párbeszédet” megmutatták, hogy mesterkézben a ritmus-hangszer is képes „énekelni” a zongorafutamokra adott ütős-ef-

fekekkel. Játék – a szó legnemesebb értelmében.

Vukán zengzetes zongorahangzása, a klasszikusok és a jazz magas fokú szintézisét képviselő játékmódja lenyűgözte a hallgatókat. Szébbnél szébb dallamvonalú kompozíciók és remek improvizációk követték egymást, voltak lendületes, szvinges, latin ritmikájú és gospel hatású szerzemények, majd a gyönyörű ballada, a Last Message koronázta meg az első felvonás programját.

A jó hangulatot csak fokozta, hogy a rendezők a szünetben mindenkit vendégül láttak egy pohár vörösborra. A második órában a Vihar című drámához írott dalok kerültek sorra, amelyek éppolyan változatos dallam- és ritmusvilágot képviseltek, mint az első rész számai.

A szünni nem akaró taps hatására ráadásul a közismert Bye Bye Blackbird szünetet játszotta el a trió, ami jól illusztrálta, hogy ebben a műfajban nem a „mi”, hanem a „hogyan” a lényeg: miként lehet az együgyű dalocskákból remekművet alkotni. Mivel a közönség csak nem tágitott, még egy nyúltarknyi bravúrszámmal búcsúzott el a három fáradt muzsikussal. Felejthetetlen este volt!

Márton Attila

Galéria 12: két Szemethy, egy kiállítás

Szemethy Imre és Szemethy Orsi közös kiállítása látható a Galéria 12 kávézóban. Az alkotók rokonsága a képek hangulatában, szellemiségében és szellemességében is felismerhető.

A megnyitón a megszokottól eltérően nem hangzott el köszöntőbeszéd, művészeti értékelés, volt viszont versolvasás és filmvetítés. Szemethy Orsi az édesapja által illusztrált könyvből, Christian Morgenstern Akasztófa-dalok című kötetéből szemezgetett, majd levetítették Szemethy Imre néhány perces grafitanimációját.

A Munkácsy Mihály-díjas magyar grafikus, Szemethy Imre a Széchenyi Irodalmi és Művészeti Akadémia rendes tagja, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Doktorai Iskolájának témave-

zetője. Összetéveszthetetlen rajzai vidámak és elgondolkodtatók, kifejezőmódja ironikus, szürrealis, elvontan fogalmi. Életrajzi le-



Szemethy Orsi: Lady



Szemethy Imre: A kis vegyész

irása szerint a sokszorosító grafika minden ágában otthon van, de figyelemre méltók finom, pontos, részletes módokkal készült tusraj-

zai is. Szívesen foglalkoztatott könyv- és újságillusztrátor. Lánya, Szemethy Orsi festőként diplomázott, a festészet mellett grafikával, bútorkor festésével, freskóval is foglalkozik. Stílusának, képeinek találó jellemzése olvasható a Spiritusz Galéria honlapján: „... festményei karikatúrisztikus ábrázolások, melyek hol vaskos, hol bájos humorral, szemtelenséggel, mégis mindig őszintén és nagyon karakteresen (a festő és a modellek kifejezést tekintve) vallanak egy, a clown-klón mosoly-(ál)arca mögötti, roppant érzékeny, önkereső belsőről”.

■ „A 2 Szemethy” című kiállítás május 4-ig látható a Galéria 12 kávézóban. Cím: XII., Hajnóczy József utca 21.

(Folytatás a 7. oldalról)

Séta a Barabás Villában május 12-én 10.00–12.00, óránként induló csoportokban. Belépő: 500 Ft. Információ: 06/30-952-0740.

Teadélután. Molnár Emese pszichológus Családi és baráti kapcsolatok ápolása, építése című előadása május 15-én 17.00. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Hegedűs Miklós festőművész kiállítása a villa szalonjában. Megnyitő: május 22. 18.00. Információ: 06/30-952-0740.

Irodalmi est. Takaró Mihály irodalmi estje Nyírő József munkásságáról május 22-én 18.30. Belépő: 500 Ft. Információ: 06/30-952-0740.

Ismeretlen ismerősök május 29-én 18.30. Kondor Katalin vendége Sebestyén Márta Kossuth-és Prima Primissima-díjas énekes. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

szabad egy tánca? Tiborcz Zsuzsa társastáncanfolyama. Kezdő hétfőként 16.00, páratlan héten hétfőként 19.45–20.45. Belépő: 3600 Ft/4 alkalom. Információ: 06/30-952-0740.

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



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16. TELEFON: 201-6607 INFO@HEGYVIDÉKGALERIA.HU **Balogh András-émlékiállítás** április 23-tól május 3-ig. Információ: 457-0501.

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



GALÉRIA 12 XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21. TELEFON: 395-0336 BORZA@JOBECK.HU **Szemethy Imre és Szemethy Orsolya festőművészek kiállítása** május 4-ig. Nyitva tartás: vasárnap kivételével naponta 10.00–20.00.

Ezüst Zoltán festőművész önálló kiállítása május 7-től június 1-jéig. Nyitva tartás: vasárnap kivételével naponta 12.00–22.00.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A TELEFON: 202-2509 KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM **Szalón Egyetem.** Április 24.

14.00 Kulturális örökségünk az Árpád-kori ornamentika tükrében – Takács Zsuzsa iparművész és Bencsik András, a Magyar Demokrata főszerkesztőjének előadása.

Kíváncsikodók klubja április 25-én 14.00. Klubvezető: Nagy Katalin.

Hegyvidéki Családepítő klub találkozója április 25-én 19.00.

MOM-208 Bélyeggyűjtők találkozója április 26-án 13.00.

Polcz Anikó Primavera Kollektívó című kiállításának megnyitása április 26-án 18.00. Megnyitja: Madarassy András festőművész. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester.

Izmusok a művészetben. Konta Fanni előadása április 29-én.

Nyugdíjastorna páros héten hétfőként 16.00, páratlan héten hétfőként 8.00. Jelentkezés, érdeklődés a helyszínen. Ingyenes!

Élj 100 évet egészségesen! 3-1-2 meridián torna minden hétfőn 9.00–10.00 (tartja: Haide Éva) és csütörtökön 11.30–12.30 (tartja: Pál-Szabó Gabriella). Csak kényelmes ruházat, cipő szükséges! Ingyenes!

Teaházi terefe hétfőként 10.00–12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett. A beszélgetés háziasszonya: Várkonyi Dalma.

Ugrifüles torna hétfőként 17.00. Gyógytestnevelés óvodásoknak. Jelentkezés, érdeklődés: Pocsaji Andrea, 30/384-7770.

Irodatorna ülő foglalkozású-aknak keddenként 18.00. Jelentkezés és információ: 06/30-306-0760.

Do-in önmasszázs. Öt tibeti gyakorlat, 5-5 alkalom keddenként 8.30. A részvétel ingyenes.

Nagyitorna Valival keddenként 9.30. Tornatanár: Mészárosné Vali gyógytornász (06/30-306-0760).

Baba-mama angol klub keddenként 10.30. Ingyenes!

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.

Intim torna szerdánként 8.00. Ingyenes!

Hatha jóga segédesszükö-kel szerdánként 8.45 (ingyenes csoport, előzetes jelentkezés szükséges) és 10.00.

Hatha jóga segédesszükö-kel csütörtökönként 8.45. Előzetes jelentkezés szükséges. A részvétel ingyenes.

Mazsola Muzsika minden csütörtökön 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

Szupernagyi népdalkör minden páros héten csütörtökönként 13.30–15.30. Énektanár: Bucsay Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Tánc a szalonban páratlan héten csütörtökön 15.00, páros héten csütörtökön 15.30. Tánctanár: Bojtör Marika. A részvétel ingyenes.

Tánclelésről tánclelésre Bojtör Marika vezetésével péntekenként 8.00.

Zumba Gold 60 éven felüli-eknek péntekenként 9.00. Széknél ülve végezhető, táncos torna. Tartja: Ferenc Szilvia táncanár. A részvétel ingyenes.

Gerinctorna minden pénteken 10.00 és 10.45. Jelentkezés és érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

Kölyökpól. Kiskakukk Játszóház pénteken 16.00.

Üvegfestő-tanfolyam Süveges Julianna vezetésével szombaton 10.00. Részvétel 2500 Ft/alkalom.

Népe tánc vasárnaponként 16.00. Tánctanár: Bojtör Marika.



XII., KIRÁLYHÁGÓ UTCA 5/B TELEFON: 06/30-487-4409 (MINDEN NAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT) WWW.KOMODSZÍNHÁZ.HU KAPCSOLAT@KOMODSZÍNHÁZ.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Április 30. 20.20 KoMod Éjszakai Színház. Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?

Május 3., május 7., május 27. 19.00 nevelésEST!

Május 11., május 14. 20.20 Kétütköz (felújítás).

Május 16., május 29. 19.00 A gammasugarak hatása a százsorszépekre.

Május 23., május 24. 20.20 Szeretők – Az érzékek titkos ösvényein.

Május 26. 10.00 Fiókmozi. Gyermeknap mesedalom. Zenés, vidám diafilmvetítés gyerekeknek. A belépés ingyenes.

Május 31. 20.20 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?



BAJOR GIZI SZÍNHÁZ XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 356-4294 WWW.SZÍNHÁZINTÉZET.HU

Jeles napok a Bajor Gizi Színházban. Következő program: Szent György és a sárkány április 28-án 15.00–18.00. Kézműves-foglalkozások: Szent György parafa dugóból, sárkány lencséből, kifestő, kard, pajzs. Sárkányfejek és királykisasszonyok. Játék: mókás vetélkedő és bajvívás. Lányoknak is. Belépő: 800 Ft/fő (felnőtt), 600 Ft/fő (gyermek), 6 év alatt ingyenes. Családi jegy (legalább 2 felnőtt,

2 gyerek): 500 Ft/fő. További információk: Szabényi Ágnes, 375-1184/105; Simándi Katalin 06/20-991-6197, 375-1184/128; szabényi.agnes@színhaziintezet.hu, www.színhaziintezet.hu.



Kamarakonzert minden hónap első hétfőjén a Hegyvidék Bevásárlóközpontban. Következő alkalom: május 4-én 11.00. Részletes program: www.hegyvidekközpont.hu

Beszélgések az anyatej és a szoptatás fontosságáról, valamint az ezekkel kapcsolatos problémákról minden hónap második szerdáján 10.00–12.00. Ingyenes előadások meghívott szakértőkkel. Várandós kismamák is számítanak! Időpontok: május 8., június 12. Helyszín: Fidesz-iroda, XII., Királyhágó tér 4. Bővebb információ: Jáky Ildikó, 375-7411, 06/20-539-9330.

Carmine Celebrat Kórus hangversenye május 4-én 19.00 a 80 éves Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban (XII., Csaba utca 5.). J. S. Bach: Jesu meine Freude, G. Fauré: Requiem, Pókány T. Improvizáció a Himnusz felett.

Szólisták: Zádori Mária, Duba Szilvia, Koffler Katalin, Móré Gabriella, Kiss Edit, Fodrás Lajos, Komáromi Márton, Sárosi Károly. Orgonál: Bednarik Anasztázia. Csellón játszik: Maróth Bálint. Vezényel: Zimányi István. Bevezetőt mond: Lambert Zoltán, a templom káplánja.

Május a Városmajorban a Színházak Éjszakáján. Családi színházi nap, grillparti, borbemutató és izelítő a Budapesti Nyári Fesztivál 2013 programjából. Számos meglepetéssel és ajándékkal várja az érdeklődőket a Szabad Tér Színház május 4-én, a Színházak Éjszakája alkalmából a Városmajori Szabadtéri Színpadon. A programok nagy része regisztrációhoz kötött, ezért ajánlott a Színházak Éjszakája összes színházába érdeklődni a programokról a Szabad Tér Jegyirodában, egyúttal a biztos bejutás érdekében a programokra is előjegyeztetni. Cím: VI., Nagymező utca 68. Nyitva: hétfő–péntek 9.00–17.00. Telefon: 301-0147. Internet: jegyiroda@szabadter.hu. További információk: www.szabadter.hu, www.színházakejszakaja.hu.

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kiskisiskoláskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodások számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További elérhetőségek: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

Ingyenes jogi tanácsadás a KDNP XII. kerületi irodájában minden pénteken 17.00–18.00-ig dr. Egyed István ügyvéd vezetésével. Cím: XII., Schwartzter Ferenc utca 3. (bejárat a Kék Golyó utca felől).

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családszolgáltató és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, hatóságos viszonyulások átadására, amelyeket kipróbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Időpont: kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. Csoportvezetők: Hanisch Erzsébet szakmai vezető (06/30-760-2422), Farkas Dalma klubházvezető (212-9650). A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

A XII. kerületi Családszolgáltató és Gyermekjóléti Központ lakócsereklubja várja az érdeklődőket minden páros hét keddjén 16.00–17.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

A XII. kerületi Családszolgáltató és Gyermekjóléti Központ szabadidőklubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

A XII. kerületi Családszolgáltató és Gyermekjóléti Központ szabadidőklubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.



Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyház közösségi 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 hónaptól 4 éves korig, élő hangszerezzel, ismert és rég hallott dalokkal, mondókkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

Kindermusik nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (XII., Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbárára jelentkezés: www.kmszusa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, rakó. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámia-klub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, kedden, szerdán, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 14.00–15.30 és 16.00–17.30. Helyszín: XII., Csörz utca 14–16. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoportjához, ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyerekevelési gondok-

ról 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

Autogén tréning. Helyszín: XII., Böszörményi út 34/b. Kapcsolat: relaxalas@gmail.com, 06/30-331-4884. Időpont: egyéni formában megbeszélés szerint, csoportos tanfolyam keretében szombaton 14.00, szerdán 9.30. Tanfolyam időtartama: 12 hét. Ár: 4500 Ft/alkalom (egyéni), 3000 Ft/alkalom (csoportos).

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

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

Drog- és alkoholproblémáival küzdőknek és hozzátartozóiknak nyújt segítséget a Választú Misszió Budapesten. Telefon: 224-0122. Cím: XII., Csaba utca 3. Web: www.valasztutiroda.hu, valasztutiroda@freemail.hu.

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



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

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., Csörz 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: meszaroslasz@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 tudás alaptechnikáit és esztechnikáit, jelentősen fejlesztve a gyerekek fegyverzettségét és mozgáskoordinációs képességeit. Tagdíjak: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.

2013. május 11.

II. SVÁBHEGYI ÁSVÁNYBÖRZE

Közetek, ásványok, ősmaradványok, csigák, kagylók, drágakövek és ezekből készült dísz tárgyak, ékszerek kiállítása és vására. Gyerekeknek „aranyosás”!

Nyitva 10-17 óráig
A belépés ingyenes!

JÓKAI KLUB

1121 Budapest, Hollós út 5.
tel.: 395 8284

Vendéglátás a Sárkányölő és a tejbemérés napján

A néphagyomány szerint április Szent György hava, április 24-e sárkányölő Szent György ünnepe, e naptól számítják a tavasz igazi kezdetét. Ez az idén szinte „bejött”, nehezen adta meg magát a tél.

Hazánkban számos vidéken pásztörünnep is 24-e, ekkor megszüntették a pásztorokat, béreseket; Medvesalján a csordás előző nap végigjárta a falut, a gazdától

hát ezen a napon minden okunk megvan a főzésre-sütésre, a vendéglátásra, ehhez ajánlunk „főszereplőket”.

GYÖRGY-NAPI SZŰZPECSENYE

A szűzpecsenye, vagyis a sertés vesepcsenyéje nem tartozik a legolcsóbb húsközé, s még drágább a borjú szűzerméje. Mindkettő előnye, hogy nagyon hamar megpuhul.



A szűzpecsenyéhez sárga- és fehérpápából kiváló köret készülhet

tojást és szalonnát kapott, és megkínálták őt pogácsával, borral, pálinkával.

A kalotaszegi elszegődő pásztorok „juhbemérést”, vagy „tejbemérést” tartottak, ilyenkor döntötték el, hogy a gazdák a nyár folyamán lemezt tejmennyiségnek köszönhetően milyen sorrendben, mennyi tejet kapnak. Még a lakodalomnál is nagyobb ünnepnek számított, a legöregebbektől a legfiatalabbakig mindenki részt vett rajta, meg is adták a módját: evés-ivással, dínomdánommal, táncmulatsággal zárták a nevezetes megállapodást. A hagyományok alapján te-

Négy személyre ideális mennyiség készülhet 70 deka szűzpecsenyéből, amelyet óvatosan hosszában végigszelünk – de ne hogy kettévágjuk! A vágási felületnél szétnyitjuk, és kiverjük, minél vékonyabbra, annál inkább vigyázva, mivel a hús könnyen átlukadhat.

Sózzuk, borsozzuk, 1 mokkáskanálnyi örölt köménnyel is meghintjük. Hosszanti irányban a közepére fektetünk 15 deka hosszú, csíkokra szelt, jóféle füstölt sajtot, 5-7 deka sliced bacon (hajszálvékonyra szeletelt császarszalonnát) és 8 deka apró csemegeborkát. A szűzpecse-

nye széleit egymásra hajtuk, hústüvel vagy fogpiszkálóval rögzítjük, és kívülről is besózzuk.

Magasabb falú serpenyőben 6 deka zsírt hevítünk, belefektetjük a dundi pecsenyét, és oldalaira átforgatva egyenletes, szép pirosra, ropogósra sütjük. Kiemeljük a zsiradékából, meleg helyen tartjuk.

Hozzálatunk a köret elkészítéséhez. Április utolsó hetében az ideai zsenge sárgarépa vidám színével már főzésre csábítja a háziasszonyt. A petrezselyem gyökere még korántsem kapott ilyen erőre, be kell érniük az elvermelt tavalyival.

Megtisztítunk 10-10 deka új sárga- és fehérpápát – lehetőleg kisebb sárgarépaakat válasszunk, s a fehérrepa is inkább hosszabb és kb. ujjnyi vastag legyen, így nagyjából egyforma karikákra vágathatók. Két közepes, új, úgynevezett főzőhagymát is felaprítunk, és valamennyit megkapatjuk a visszamaradt zsírban.

Ezután a húst is visszatesszük a zöldséges raguba, majd egy kevés vizet öntünk alájuk, lefedjük, és puhára pároljuk. A zöldséget sózzuk, borsozzuk, s ha kell, még 1 deci száraz fehérbort is önthetünk alá, majd – a töltött húst kiemelve – 1 csapott kiskanál liszttel meghintve híg mártással forraljuk.

Petrezselymes burgonya, netán párolt rizs illik hozzá köretnek, a mártással pedig körülöntjük. A mellé kínált, 14 fokosra lehűtött sauvignon blanc csak emeli a szűzpecsenye rangját.

GYÜMÖLCSALÁTA GYURI KEDVÉRE

Olyan gyümölcsökből áll ez az uzsonnának is beillő saláta, amelyek még és már megtalálhatók ebben az időszakban.

Vékonyan meghámozunk 3 szem közepes kivit és 2 szép, nem túl érett körtét. A kivit hosszában félbevágva felszeleteljük, a körtét először negyedeljük, a magházát kimetsszük, és cikkenként vékonyan felvágjuk. Megmosunk és lecsöpögtetünk 30 deka epret, és szárát letépdessük, és hosszanti irányban félbe, ha nagy, esetleg negyedebe vágjuk. Ezután 30 deka nagy szemű kék- és fehérszőlőt leszemezzük a fürtjéről, alaposan megmosva, jól lecsepegtetve hosszában felezzük, ha nagyok a magjai, egy hegyes kés-



A Szent György-napi gyümölcssaláta laktató uzsonnának is beillik

sel kiszedegetjük azokat. Végül a gyümölcsöket lazán összeforgatjuk.

Kétféle öntettel gazdagítjuk: először 2 citrom kifacsart levét, 2 evőkanál narancslikőrt 3 evőkanál cukorral összekeverünk, és kb. félórányi pihentetés után ráöntjük a gyümölcsökre, kissé beleforgatjuk, állni hagyjuk. A második öntet lényegében salátasodónak is nevezhető: másfél deci habtejszint összeforgatunk 4 evőkanál tojáslikőrrel, 1 kiskanál vaníliás cukorral, majd simára keverve rákanalazzuk a gyümölcsökre, de külön tálkában is melléjük tehetjük tálaláskor.

SAJTOS, KÖMÉNYES POGÁCSA

Átszitálunk 25 deka lisztet, amit 12 deka vajjal elmoszunk, sózzuk, borsozzuk, majd 1-1 mokkáskanál reszelt szerecsendióval és csemege pirospaprikával fűsze-

rezzük. Kis fészket mélyítünk a lisztes-vajas morzsalékba, beleütünk 1 tojást és 1 tojásárgáját, beleszórunk 12 deka reszelt Pannónia sajtot, valamint annyi tejfölt (kb. 1 decit), hogy összegyúrva közepes keménységű tésztánk legyen.

Letakarjuk, és egy óra hosszát pihentetjük, közben egyszer-kétszer kinyújtjuk és meg-meghajtogatjuk. Végül kb. 2 centis vastagságúra nyújtjuk, és a kés fokával kb. 1 centis négyzetekre berácsozzuk a tetejét.

Kisebb, kb. 3-4 centiméter átmérőjű pogácsákat szaggatunk, ezeket sütőlemezre sorakoztatjuk, 1 felvert tojásfehérjével megkenjük, meghintjük 2-3 deka köménnyel és 7 deka reszelt sajttal. Közepesen meleg sütőben 25-30 percig, a sajt megpirulásáig sütjük.

Járay Mari



Vendéglátó csemege

Zöld? Akkor jöhet!

A gnocchi (nyokkinak ejtjük) galuskát jelent. Akár sütjük, akár főzzük, a „sós tészták országában”, Itáliában előkelő helyet foglal el a konyhákban ez a jellegzetes olasz étel. Gyakran krumpliból, töklisztből, a rómaiak búzadarából készítik el; a mi nokedlinknél jóval nagyobb, tésztafajában jól megfér a reszelt sajt, olykor a ricotta (utóbbi leginkább a túróhoz hasonlít, de ez már egy külön fejezetet érdemel).

A zöldségek világában a gnocchi új szerepkörben tűnik fel. Amit ezúttal bemutatunk, minden ízében zöld, mártással lehet egytálétel, előétel, csak éppen klasszikus olasz gnocchi nem. Sebaj, a lényeg az üde zöld beteljesülése!



Gnocchi – kicsit másképp

GNOCCHI SAJTÓL ÉS SPENÓTBÓL

Első lépésben megfőzzük 1 kiló jól megmosott spenótot, 5-6 perc főzés után leszűrjük, kissé kinyomkodjuk belőle a vizet, és éles késsel felaprítjuk. Összekeverjük 35 deka ricotta sajttal – ha nincs, tehéntúróval is lehet –, 4 evőka-

nál reszelt parmezánal és 2 egész tojással. A sajtokat, a spenótot és a tojásokat összedolgozzuk, sózzuk, borsozzuk, a masszából pingponglabdányi gombócokat gömbölygetünk, és meghempergetjük kb. 7 deka finomlisztben, nehogy „megfeledkezzen” tészta mivoltáról.

Lobogva forró, enyhén sós, bő vízben kifőzzük a gombócokat. Amint a felszínre emelkednek, szűrőkanállal azonnal kiszedegetjük, és még melegen tartva 7 deka vajjal kikent, 5 deka reszelt parmezán sajttal meghintve, tűzálló tábla tesszük őket. Lefedjük a tálat, és a fedelével összefogva a sajtos reszelékben megrázzuk a spenótgombócokat. Körülszórjuk a maradék reszelt parmezánnal, és nyomban tálaljuk egy pohár száraz fehérborral: 12 fokosra hűtött, 2012-es évjáratú rizapusztai olaszrizlinggel.

Ősszel, de sokkal inkább tavasszal van szezonja ennek a hagymafélék családjába tartozó zöldségnek, amit új-hagymaként, vagy – ízét illetően találóan – csemegehagymaként ismerünk.

VAJBAN FÜRDŐ ZÖLDHAGYMA

Akár önálló salátának, akár sajt-, gomba- vagy hústétel mellé szánjuk, ne sajnáljunk kiadós mennyiséget elkészíteni belőle!



Önálló fogásként is megállja a helyét

Egy kiló újhagymát alaposan megmosunk, megtisztítunk, és az asztalra kerülése előtt egy nappal mutatós ferde karikákra vágjuk. Szorosan összepakolva fóliába zárjuk, s egy napon át pihentetjük hűtőszekrényben.

Másnap egy serpenyőben fel-forrósítunk kb. 7 deka vajat, és beleforgatjuk a hagymát. A lángot kissé visszavesszük, és hagyjuk, hogy a vaj bevonja a zöldség felületét. Ezután takaréklángon pároljuk 10 percig, a tökéletes megpuhulásig, de nem fornyadásig.

Enyhén sózzuk, 2-3 szál friss csomborral megrögzdeljük a tetejét. Úgy tálaljuk, hogy még langyos legyen; ha önálló fogásként kínáljuk, külön kis tálkában kb. 8 deka puha vajat tegyünk mellé. Nem árt hozzá egy-két szelet pirított kenyér is, valamint ezúttal egy pohár hideg tej, ami kitűnő ellenszere sajnunk átható hagymaillatának.

Amennyiben kísérő salátának szánjuk, olyan bort vagy sört kortyolgassunk, ami illik a főételhez. A száraz rozé választásával semmiképpen sem járhatunk rosszul.

JAM

Rosét mindenkinek!

Már jó néhány éve a rosé borok divatját éljük. Tíz-tizenöt évvel ezelőtt a rosét egy másodrendű, gyenge bornak tartották sokan, mára azonban jelentősen megváltozott a borkedvelők véleménye. Ez az a típusú bor, amit szinte bárhol, bármikor, bármilyen alkalommal fogyaszthatunk. Mindezek ellenére egyáltalán nem mondható átlagos bornak a rosé, sokkal inkább sokszínűnek, ezerarcúnak.

De mitől is lesz rosé egy bor? Igazából a bor készítésének technológiájában van egy apró trükk, amit elárulva sokan legyintenek, ó hátsó ennyi az egész? Egy igazán jó rosé elkészítése azonban sok tapasztalatot és figyelmet igényel. Minden az időzítésen múlik. Rosét vörösborok készítésére alkalmas kékszőlő fajtákból készítünk, így lehet Kadarka, Kékfrankos, Portugieser, Cabernet sauvignon, Cabernet franc, Merlot, és még sorolhatnánk, illetve e fajták házastása. Szüret idején az érett, egészséges szőlő egy zúzó-bogyózó gépbe kerül, ahol a szemek megszabadulnak a kocsánytól, héjuk pedig felreped, a szőlő leve szabad utat nyer. Ezután a lé, a magok, a héj egy nagy erjesztőkádba kerülnek. És itt jön titok: a vörösborokkal ellentétben az áztatás a rosé bor készítésekor csupán 4-24 órán keresztül tart. Ez idő alatt a kékszőlő héjából kioldódik az illat-, íz- és színanyagok egy része. Ennél a fázisnál kell a borásznak résen lennie, hogy legjobb tudását bevetve, borainak stílusát, intenzitását beállítsa az áztatás idejének meghatározásával. Ha túl rövid ideig ázik a cefre, a bor

jellegtelen, silány lesz. Ha kicsivel is tovább, mint kellene, akkor rosénak már egy túl erős, vörösbornak pedig túl gyenge bort kapna borásznunk. Ezért múlik minden az időzítésen. Áztatás után a rosémust erjedésnek indul, és némi pihenés után, pár hónap elteltével élvezhetjük az évjárat legfrissebb borát. Csupán egy jó tanács létezik a rosé fogyasztásával kapcsolatban, amit meg kell jegyezni: rosét nem érdemes palackban érlelni, tárolni, mindig a lehető legfrissebben, 8-10 fokra hűtve javasolt fogyasztani, akár tisztán, akár szódával bolondítva. Bármelyik étel kiváló kísérője.

Hazánk rendelvívül jó adottságokkal rendelkezik a rosé borok készítéséhez, amit borászaink is hamar felismertek: ma a legtöbb vörösbor termelő bor-



szat készít rosét is. Ilyenkor tavasszal már a polcokon vannak a legfrissebb roséborok, a borkedvelők igyekeznek felkutatni a legújabb termékeket.

Erre kínálkozik egy nagyszerű alkalom május 10-12. között Budán, a Gesztenyes kertben, ekkor rendezik meg ugyanis a Rosaliát, hazánk egyetlen rosé fesztiválját. A három nap remek lehetőség, hogy szebbnél szebb borokat kóstoljunk, és a tavaszi napsütésben válogassunk a rosék között, de kiemelt szerepet kapnak a gyöngyöző és habzó borok, valamint a pezsgők is.

Május 11-én, szombaton a Larus Rendezvényközpont termében bemutatásra kerül a közel teljes magyar rosé választék, amely a rendezvény alatt szabadon kóstolható. A borászok személyesen kínálják a jégbe hűtött rosékat, habzóborokat, siller borokat. A 14.30 óra érkezőknek Zilai Zoltán, nemzetközi borbíró ad szakmai útvalót a kóstoláshoz, és beszámol az április végén megrendezett Rosé Világversenyen (Mondial du Rosé) szereplő magyar borok eredményeiről.

www.rosalia.hu

(x)

Engedélyköteles konténerrek

Továbbra is kizárólag az önkormányzat előzetes engedélyével lehet építési konténerrel kihelyezni a közterületekre. A hozzájárulás megadásának egyik feltétele a közterület-használati díj megfizetése. Nem érdemes „trükközni”, az engedély nélkül lerakott konténer után az önkormányzat akár tízszeres pótdíjat is felszámolhat, amit a megrendelőnek kell megfizetnie.

A 10/2013. (III. 4.) önkormányzati rendelet értelmében a kerületi kezelésű közterület rendeltetésétől eltérő használata, így az építési konténer lerakása engedély- és díjköteles, az eljárást a Hegyvidéki Közterület-felügyelet Kiss János altábornagy utca 47. alatti irodájában kell kezdeményezni. Ehhez szükség van a helyszínen átvehető, illetve a www.hegyvidek.hu honlapról letölthető, kitöltött formanyomtatványra és a meghatározott közterület-használati díj befizetésére.

Lakossági konténer esetében – amennyiben a kérelem minden egyéb feltételnek megfelel – az engedély a fizetést igazoló csekk

vagy banki átutalás bemutatásának napján, legfeljebb másnap az ügyfél rendelkezésére áll. Kizáró ok ugyanakkor a közterület-használati kapcsolatos bármilyen tartozás, ennek rendezéséig az önkormányzat nem ad ki újabb hozzájárulást.

Két hétnél hosszabb időre kért közterület-használati engedélyeknél érdemes az esedékség előtt legalább nyolc nappal leadni az igénylést. A kérelemben szerepeltetni kell a konténer kihelyezésének célját, a pontos helyet és a közterület elfoglalásának tervezett időtartamát.

Egy évet meghaladó közterület-használati engedélyekhez részletfizetés is kérhető, ilyenkor az első hat hónapi díjat előre egy összegben, a fennmaradó részt háromhavi egyenlő részletben kell megfizetni. A kihelyezéskor figyelni kell arra, hogy a konténer nem akadályozhatja a forgalmat, míg térkövezett utakon kötelező a talpfal alkalmazása.



Nem akadályozhatja a forgalmat

A konténer kihelyezésének díja nem korlátozott várakozási övezetben naponta 2600, korlátozott várakozási övezet második díjterületén 6100, míg a korlátozott várakozási övezet harmadik díjterületén 5200 forint + áfa. Mentesség kapható a műemléki védetség alatt álló épület felújítási munkálataival kapcsolatos építőanyag elhelyezésekor, illetve méltányosságból a

részben önkormányzati tulajdonú társasházak esetében akkor, ha az építkezést a társasházi pályázatból finanszírozzák.

Nincs értelme megkerülni a hivatalos utat, ugyanis a Hegyvidéki Közterület-felügyelet munkatársai folyamatosan ellenőrzik a közterületek használatát. PDA készülékük segítségével bárhol be tudnak lépni az önkormányzat nyilvántartásába, amely az engedély részletes leírását is tartalmazza. Ebből egyértelműen kiderül, hogy a konténer jogszzerűen helyezték ki a közterületre, vagy valamilyen szabálytalanság történt.

Ha a szabálytalanság bebizonyosodik, a közterület-használati díj mellett pótdíj formájában ennek az összegnek akár a tízszeresét is kiszámlázhatja az önkormányzat a konténer megrendelőjének. A felelősség alól nincs kibúvó, a közterület-felügyelet a konténeren kötelezően feltüntetett telefonszám, illetve más azonosításra alkalmas adatok birtokában felveszi a kapcsolatot a szállító céggel, amely a hatóság rendelkezésére bocsátja a megrendelő nevét és címét.

(em.)

Közfoglalkoztatási program a Pilisi Parkerdőnél

Idén is csatlakozott az országos közfoglalkoztatási programhoz a Pilisi Parkerdő Zrt., március közepe óta háromszázhatvenöt ember dolgozik a cég területén. Feladataik között szerepel a mintegy 720 kilométer sétaút és jelzett turistaút gondozása, a belógó ágak nyesése, a vízelvezetők tisztítása, a sétatutakat szegélyező területek kaszálása, illetve a hat kilátó, a száz esőház, az erdei játszó-

terek és a mintegy kétszáz pihenő- és tűzrakóhely tisztán tartása, állagmegóvása és felújítása.

Lomniczi Gergely, a Pilisi Parkerdő Zrt. szóvivője elmondta, hogy a munkavállalók mindemellett szerepet kaphatnak az erdőművelési munkákban, így az agresszívan terjedő, idegenhonos fajok visszaszorításában, a parlagfűirtásban, az őshonos erdők megújulását segítő bozótir-

tásban, valamint a fiatal erdők ápolásában. Ez utóbbi feladat része az elszórt szemetet, építkezési hulladékot.

Az idén felvett dolgozók közül tizenkilencen szakirányú képesítéssel rendelkeznek, ők a munkálatok irányításában, míg tizenketten adminisztrációs területen tevékenykednek. Budapesten harminkét új közmunkás segítségével számolják fel az erdőben élő

hajtékalanok elhagyott tanyáit, illetve összeszedik és elszállítják az elszórt szemetet, építkezési hulladékot.

A remények szerint az elvégzett munkáknak köszönhetően sikerül az eddiginél is vonzóbbá tenni a budapesti erdőket, köztük a kirándulni és sportolni vágyók körében nagy népszerűségnek örvendő Normafa környékét.

(-ály)



Szép környezetben, öreg bükkerdő mélyén pihenhetnek meg a turisták

vén) Királyháza–MOM Természetbarát Társaság arra, hogy évente kétszer át karbantartsa a házat, és a környéken is próbált tenni a közjóért, az erdészet hajthatatlannak látszik. Mint mondja, azért venné el a jelenlegi bérleti jogát, hogy a ház használati jogát, hogy abban a környéken olyannyira hiányzó olcsó turisztaszállást hozzon létre.

Lapunk megkereste az Ipoly

ember tud aludni. Egy konyha és egy nagyméretű étkező tartozik még hozzá, mosakodni a konyhába leválasztott kis fürdőben lehet, lavóról. A megszokott komfortról tehát le kell mondani, ám cserébe a Börzsöny legmagasabb hegyeinek tövében, öreg bükkerdők vadregényes vidékén pihenhetnek meg az ide érkező természetjárók.

Kertész István

Tavaszi hangulat a szobában

A szobakertészeket érintő legjelentősebb tavaszi feladatok egyike az átültetés. Ekkor kell kritikus szemmel végigmérnünk jól ismert növényeinket, és megállapítani, hogy melyek azok, amelyek kinőtték cserepüket, vagy az évek alatt felérték a cserepben lévő föld tápanyagait. A jó gyakorlati érzéssel rendelkező kertészek rögtön azt is megnézik, melyik kinőtt cserep lehet alkalmas valamelyik másik – kisebb – növénynek, így szerencsés esetben elég csak a legnagyobbaknak új cserepeket venni.

A másik, amit fontos beszerezni, a föld. Szerencsére mostanában már egyes városi élelmiszerboltok is árulnak földkeverékeket, amelyek megfelelnek a legtöbb szobanövény igényeinek. Ha nagyobb mennyiségre van szükség, érdemes a kertészetekben a 20 vagy 50 literes zsákokat választani. Az általános virágföldek között is nagy különbség lehet, és nem minden esetben van lehetőség a kipróbálásra, ezért érdemes a már bevált márkához, gyártóhoz visszatérni.

A jellemzően két-, hároméves edényes átültetés során figyeljünk arra, hogy a cserepek alján lévő nyílásokat kavicsokkal fedjük le, ellenkező esetben egy nagyobb öntözés után a virágföld jó része a cserep alatti tálkába távozhat! A régi cserepéből kivett növény gyökérzetéről tisztítsuk le az öreg földet. (Nem kell aggódnunk, ha a gyökerek sérülnek.) A gyökérzet gyorsan átszővi a friss földaldbat, és begyűjti a szüksé-

ges tápanyagmennyiséget, ami a gyors növekedés és virágzás motorja lesz. Az átültetés nagyszerű alkalom a töszítés elvégzésére is.

Azokat a növényeket, amelyeket nem ültetjük át, néhány centiméter vastag, új földréteggel frissíthetjük fel. Itt is érdemes lekaparni a felső réteget, mielőtt pótoljuk a földet.

Nagyon fontos az ültetés utáni öntözés, hiszen a friss föld ekkor őrlepszik le és nedvesedik át. Előfordul, hogy néhány óránként többször is meg kell öntözni a cserepeket az átnedvesedéshez, még akkor is, ha látszólag már az

első adag is átfolyt, és összegyűlt az alátétben.

A tavaszi ápolási munkák alatt nem csak az átültetést értjük. Ilyenkor kell eltávolítani az elszáradt leveleket, hajtásokat, és a télen esetleg megnyúlt ágakat is ekkor lehet formára metszeni.

Még ha egy-egy növény semmilyen más ápolási munkát nem igényelne, akkor is érdemes lemosni ilyenkor a poros leveleket. Ezzel a telen elpiszkoló részek egyrészt újra fényessé és csillogóvá válnak, másrészt működésük, gázcserejük is megélénkül. A le-

mosást legjobban egy kellemesen langyos, tavaszi esőben lehetne elvégezni, de kiválthatjuk a fűdőszobai „zuhanyzással” is.

Közmeleg vizet válasszunk, és alaposan mossuk le a levelek mindkét oldalát. Nem szükséges megtörölni őket, és otthon a kertészetekben használt levélfény használata sem javallott. Az alapos zuhanyzás még a köztudottan szárazsággigényes kaktuszoknak sem árt, csak a szörös levelű szobanövényeket – például a fokföldi ibolyát – hagyjuk ki a fűdőszobából!

(Barta)



Az átültetés is fontos idényfeladat

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

2013. évi program

A programok a MOM Kulturális Központ Kupolájában – a nyári hónapok kivételével – évente 8 alkalommal, a hónap utolsó csütörtökén, este 17.00 órakor kezdődnek.

2013-ban az EHESZ előadások témáját az előző évben a szabadegyetemen résztvevők javasolták. Az előadókat a szakmai partnereink köréből szeretnénk biztosítani. A prevenció program a továbbiakban is a legnagyobb hangsúllyal a megelőzést célozza meg.

Az előadások témái:

1. 2013. január 31., 17.00 óra ✓
Ízületi betegségek és megelőzése
2. 2013. február 28., 17.00 óra ✓
Időségi helyes táplálkozásról és emésztőrendszeri betegségekről
3. 2013. március 21., 17.00 óra ✓
Bőrbetegségek, hajhullás és megelőzése
4. 2013. április 25., 17.00 óra
Egyensúlyzavarok és megelőzése
5. 2013. május 30., 17.00 óra
Diabétesz és megelőzése
6. 2013. szeptember 26., 17.00 óra
Gombabetegségek és megelőzése
7. 2013. október 24., 17.00 óra
Fülzúgás és egyéb fülészeti betegségek és megelőzése
8. 2013. november 28., 17.00 óra
Pajzsmirigy betegségek és megelőzése



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT



MOM KULTURÁLIS
KÖZPONT



Kerületi kutyabajok

Az utóbbi időben számos alkalommal érkezett panasz a Hegyvidéki Közterület-felügyelethez a póráz nélkül vezetett kutyák miatt. A gazdák annak ellenére szabadon engedik kedvenceiket belterületi közterületeken, hogy ezt rendelet tiltja.

Csak a szerencsének köszönhető, hogy nem történt tragédia, amikor nemrégiben két kutya összeverekedett a Zugligeti úton. Egy idős hölgy pórázon sétáltatta a vizsláját, amikor észrevett egy futva közeledő fekete kutyát. Inkább átment a másik oldalra, hogy elkerülje a találkozást, az eb mégis rájuk támadt. A csetepaté-

Hegyvidéki Közterület-felügyelet vezetője, aki emlékeztetett: a kedvtelésből tartott állatokról szóló 41/2010 II. hó. 26. Korm. rendelet egyértelműen fogalmaz, hiszen kimondja, hogy belterületi közterületen – kivéve a kutya-futtatásra kijelölt területeket – ebet csak pórázon lehet vezetni.

Ráadásul ezt is csak az teheti meg, aki képes a kutya irányítására és féken tartására. A tulajdonosnak biztosítania kell, hogy az eb sem más állatot, sem embert nem veszélyeztet a harapásával. Amennyiben a kutya támadó magatartását, kötelező a szájkosár használatát. Ugyanez a szabály vonatkozik egyes nevesített fajtákra is.

A szabálysértési törvény értelmében „kutyával veszélyeztetés”



Nem minden találkozásból lesz csetepaté, de érdemes vigyázni

ban mindkét állat, valamint a szabadon eresztett kutya gazdája is megsérült.

Sajnos, a Gesztenyés kertben is előfordulnak hasonló esetek, habár a parkot a Geszebek Egyesületnek köszönhetően – ők azok, akik rendben tartják az ott kialakított nagyméretű futtatót – a kulturált sétáltatás példaértékű helyszínékként emlegetik. Hiába ugyanis a kutya-futtató, ha sokan a kerítés másik oldalán engedik el az állatokat, amelyek rendre összeverekednek a szabályosan vezetett, így nehezen védekező ebekkel.

„A hasonló esetek elkerülése érdekében arra kérjük a gazdákat, hogy ne szegjék meg a kutyatartás szabályait, és kizárólag az erre kijelölt futtatókban engedjék szabadon kedvenceiket” – hívta fel a figyelmet Dávid Gábor, a

szabálysértést követi el, aki a felügyelethez álló ebet település belterületén enged el. Szintén szabálysértésnek számít természetvédelmi területen, vadászterületen vagy erdőben póráz nélkül sétáltatni, vagy kóborolni hagyni kutyát. Ebben az esetben ráadásul kedvence életével is játszik a tulajdonos, a hivatásos vadász ugyanis a vadak védelmében akár ki is löheti az állatot.

Ez különösen az elli időszakban fenyegető veszély, mivel a kutyák előszeretettel támadják meg, kergetik a növények, esetleg újszülött állatokat, amelyeket így az anyaállat könnyen szem elől veszíthet. Szintén tilos játszótérre, vagy élelmiszerboltba bevinni, beengedni ebet – ez alól egyedül a vakvezető és a mozgáskorlátozottakat segítő kutya jelent kivételt.

mm.

Már tüszögnek a fapollen-allergiások

Sokáig váratott magára a szép tavaszi idő, így számos növény egyszerre kezdte el ontani magából pollenjeit – mostanában a fapollen-allergiásokra várnak nehéz napok, hetek. A legerősebb hazai allergén, a parlagnyíri virágzás csak a nyár második felében kezdődik, de aki erre a gyomnövényre érzékeny, és szeretne végérvényesen megszabadulni kellemetlen tüneteitől, annak már most érdemes elkezdenie az immunterápiát egy szakorvos közreműködésével.

Az országban magas a pollenterhelés, egyes allergén fák virágporából már nagyon magas koncentrációt is mértek – áll az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat legfrissebb jelentésében. Az Országos Környezetegészségügyi Intézet aerobiológiai monitorozási hálózatának adatai szerint a ciprus- és tiszafafélék, illetve a nyír, a nyár és a kőris virágporát mindenütt legalább közepes koncentrációban regisztrálták. Felerősödött a gyertyán pollenszórása is, valamint tüneteket okozó közepes koncentrációban regisztráltak az éger, a mogyoró és a juhar pollenjét, de alacsony koncentrációban a tölgy, a fűz és a szil virágpora is megjelent a pollensapdákban.

„Nem olyan rossz a helyzet, mint tavaly tavasszal” – összegezte eddigi tapasztalatait dr. Balogh Katalin allergológus. A Budai Allergiaközpont szakorvosa elmondta: a korai virágzású mogyoró és éger már nem okoz komoly problémákat, jelenleg a nyírfa, a nyár és a kőris miatt járnak nehéz idők a fapollen-allergiásokra, akiknek száma sajnos hazánkban is növekszik. „Régebben úgy tartották, hogy a fapollen-allergia csak az északi országokra jellemző, ez azonban ma már biztosan nincs így, egyre inkább jelen van Európa-szerte” – mondta a doktornő.

Mit tehet, akire mostanában rendszeresen rájön a tüszögös, torokkaparás, orrdugulás, szemviszketés? Balogh Katalin azt tanácsolja, ha valaki nem tudja, van-e valamilyen allergiája, elsőként forduljon allergológus szakorvoshoz, aki megállapítja, pontosan mi okozza a tüneteket. Ha nem nátháról, hanem a tavaszi hónapokra jellemző fapollen-allergiák valamelyikéről van szó (ez utóbbiakra utalhat, ha minden évben azonos időszakban fordulnak elő hasonló tünetek), akkor az orvos most már csak a tüneti kezelés eszközeit – a többi között a szemcseppeket, orrsprayket, antihisztamin-tablettákat – alkalmazhatja. „Az esetleges mellékhatások elkerülése érdekében nagyon fontos, hogy a betegek orvosi kontroll mellett használják a különböző a

készítményeket, még akkor is, ha az egyes szerek recept nélkül vásárolhatók meg a patikákban” – figyelmeztetett a szakorvos.

Balogh Katalin hangsúlyozta: az allergiák ma ismert egyetlen oki terápiája az immunterápia, amelynek célja, hogy megfékezze

rápiát alkalmaznak három-öt évben keresztül. A Budai Allergiaközpont szakorvosának tapasztalatai szerint az első évben a betegek 80%-ánál átlagosan 50%-os állapotjavulás érhető el, amit a következő évben újabb 20-25%-os tünetcsökkenés követ úgy,



Gyanús tünetek esetén érdemes elmenni allergiavizsgálatra

az allergiát kiváltó allergén hatására bekövetkező kóros túlreakciót. A kezelés lényege, hogy a beteg szervezetét hozzászoktatják az allergénhez, annak magas fokban tisztított kivonatát adagolják a páciensnek szigorú orvosi előírások betartása mellett. A pollenallergiák esetében az immunterápiát kettő-négy hónappal a tünetek megjelenése előtt érdemes elkezdeni, így most, április-május folyamán már a nyár közepi allergének, mindenképp a leggyakrabban előforduló és a legtöbb problémát okozó parlagnyírpollenek érkezésére kell felkészíteni a betegek szervezetét.

Pollenallergiák esetében szezon előtti és szezon alatti immunte-

sz. hogy a második esztendőtlő általában már a tüneti szerek alkalmazásához is el lehet hagyni. A kezelés hatására tíz-tizenkét éves tünetmentes időszak érhető el.

Az immunterápia nemcsak a parlagnyírt, hanem más gyakori allergének, például a fűpollen, a fekete üröm vagy a házpor-atka esetén is alkalmazható. Ugyanakkor tudni kell, hogy nem mindenki alkalmas erre a terápiára, súlyos asztma, rosszindulatú daganat jelenléte, nagyfokú pszichés zavar, autoimmun-betegségek, bizonyos vérnyomáscsökkentő gyógyszerek szedése vagy várandósság esetén nem javasolt a kezelés. Kiszerveknél sem szokták ajánlani a terápiát, ugyanis a szájon át alkalmazott cseppeket legalább két percig a nyelv alatt kell tartani, a kicsiknek pedig nem igazán van türelmük e művelet végrehajtásához.

sz.



Olasz nyárfa az áprilisi virágzása idején

Paralimpiai bajnokok a Gézengúzokért

A sport közös nyelv, képes arra, hogy összehozza az embereket a jó ügy érdekében. Ez derült ki a Mozdulj! Közhasznú Egyesület jótékonyági úszóversenyén is, amelyen valamennyi résztvevőt egyetlen cél, az öntelten segíteni akarás vezérelt. Jelenlétükkel nem csupán a fogyatékosokkal élők és épek közös sportolásának fontosságára hívták fel a figyelmet, hanem egyúttal a sérült gyerekek fejlesztésével foglalkozó Gézengúz Alapítvány munkáját támogatták: a nevezésekből befolyt összeget – mintegy 170 ezer forintot – az alapítvány javára ajánlották fel a szervezők.

Ahogy az úszógátat felkonferáló dr. Tólos Mariann fogalmazott, a családi nap elsősorban a toleranciáról szól. Arról, hogy a versenyek közben mindenki jó kedvvel biztassa az úszókat, anélkül, hogy különbséget tenne köztük – hangsúlyozta a Mozdulj! Közhasznú Egyesület elnöke.

A Gézengúz Alapítványt vezető dr. Schultheisz Judit a sport megtartó erejét emelte ki. Mint elmondta, „jó látni, hogy a versenyeken több olyan »gezengúzos« fiatal is részt vesz, aki huszonegy évvel ezelőtt még egészen kis gyermekként kapcsolódott be az alapítvány munkájába”.

A Hegyvidéki Önkormányzat feladatának tekinti az integráció elősegítését, ezt a célt szolgálják a többi között a diákolimpia bajnokságai, amelyeken a Fekete István iskola sajátos nevelési igényű tanulói is rendszeresen elindulnak – hívta fel a figyelmet Rétai Gábor. A Hegyvidéki Szabadidősport Központ igazgatója egyúttal hangot adott reményének, hogy az úszógátával sikerül hagyományt teremteni, hiszen olyan kezdeményezéstől van szó, amelynek helye van a kerület sportéletében.

A versenyen a futamokra nevezett négyfős csapatok tagjai – gyerekek és felnőttek, fogyatékosokkal élők és épek, egykori »gezengúzosok«, számos paralimpikon, összesen több mint száznegyvenen – tetszőleges úszásmódot teljesítették a négyezer huszonöt méteres távot. Bár ezúttal valóban nem az eredmény volt a fontos, a résztvevők mindent megtekintek a minél jobb helyezés elérése érdekében, bebizonyították, hogy a sportban semmi más nem számít, csak a tudás és a győzni akarás. A nem versengés közben pedig minden más különbség egy csapásra eltűnik.

(-os)

Műtéttel a Parkinson-kór ellen

A Szent János Kórházban gyógytorna és saját klub is várja a betegeket

A parkinsonos betegek nemzetközi világnapja alkalmából konferenciát szervezett a Szent János Kórház. A laikusok és szakemberek számára egyaránt tanulságos előadásokon egybekötött a betegség kialakulásáról, illetve a gyógyítás lehetséges módjairól is szó esett. Mint kiderült, a Parkinson-kór tünetei műtéttel ma már nagy eséllyel megszüntethetők.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1997-ben nyilvánította április 11-ét a Parkinson-kórban szenvedők világnapjává, így emlékezve a tüneteket elsőként leíró James Parkinson angol orvosra. Progresszív betegségéről van szó, amely szerte a világban mintegy 6,3 millió, hazánkban közel 30 ezer embert érint, a hatvan év feletti körében közel kétszázalékos gyakorisággal fordul elő.

Bár a tudomány jelenlegi állása szerint a kór gyakorlatilag gyógyíthatatlan, ám megfelelő gyógyszeres, illetve műtéti kezeléssel a panaszt okozó tünetek – leggyakrabban a végtagok és az arc remegése, az izomfeszülés, a mozgások lelassulása és az egyensúlyzavar – minimálisra csökkenthetők. A betegek körében

kevésbé ismert sebészi megoldás lényege, hogy megszünteti a sejtek túlműködését, megakadályozva ezzel a kóros ingerület áterjedését más agyi területekre – hangzott el a Szent János Kórházban megtartott ismeretterjesztő előadást bevezető sajtótájékoztatón, amelyen az egészségügyi intézmény szakorvosai foglalták össze a Parkinson-kórral kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat.

Valálék István idegsebész mindenképp arra hívta fel a figyelmet, hogy bár a betegség rendkívül elterjedt, a pontos okát egyelőre még nem sikerült megfejtetni. Ez az oka annak, hogy kezelése és a korai diagnosztika meglehetősen nehézkes, ráadásul nem létezik olyan vizsgálat, amely egyértelműen ki tudná mutatni a betegség lappangását.

A kór jelenlétének megállapításában komoly szerep hárul a klinikusokra, már csak azért is, mert az egyes betegek tünetei erősen különbözhetnek egymástól. A János kórház szakorvosa szerint rendkívül fontos a műtéti megoldás népszerűsítése, ez ugyanis akár nyolc-tíz évvel meghosszabbíthatja a minőségi életet.

A lehetőség szinte mindenki számára adott, a sebészi beavatkozások nyolcvan év felett is elvégezhetők.

A Magyarország első mély agyi stimulációs műtétjét a János kórház idegsebészeti osztályán 1998-ban elvégző Valálék doktor szerint az orvosok közül sokan nem ismerik az eljárást, így a betegek egy részén egyáltalán nem, vagy csak későn végzik el a műtét-



FOTÓ: SÁRKÁZSY GÖRGY

et – holott az egyébként csillapíthatatlannak tekintett remegés kezelésében 90-95 százalék körül, míg a mozgásteljesítmény ingadozása és a meglassultság esetében 50-70 százalékos javulás érhető el. Abban, hogy a betegek időben szakemberhez kerüljenek, a rokonoknak és ismerősöknek is komoly szerepe lehet. A külvilág ugyanis rendszerint hamarabb észreveszi a tüneteket, mint maga a beteg, aki talán nem is menne el

a kivizsgálásra, hiszen nem érzékeli megváltozott állapotát.

Folyovich András mindehhez annyit tett hozzá, hogy különbséget kell tenni a Parkinson-kór és -szindróma között, hiszen utóbbi tüneteit valamilyen más betegség is kiválthatja. A neurológiai osztály vezető főorvos kiemelte: a laikusok a betegséget általában a remegéssel azonosítják, holott ez nem jelentkezik mindenkinél. Ezért is nehéz a felismerés, amihez – a kezeléshez hasonlóan – szükség van a különböző orvos szakmák hatékony együttműködésére.

Szerencsére a János kórházban ehhez minden feltétel adott, a betegek többségét a jól felszerelt neurológiai osztály fogadja, ezenkívül Kaszás Nóra ideggyógyász vezetésével nagy sikerrel működik a Parkinson-szakrendelés, a sebészeti részleg a legmodernebb műtéti technikákat alkalmazza, ahogyan a rehabilitációra is hangsúlyt helyeznek. Ezen a területen a gyógytorna mellett az intézményben több mint tíz éve működő Parkinson-klub is segítségére van a lábadozóknak.

(-em)

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

www.ablakdoktor.hu Fa- és műanyag ajtók, ablakok javítását, illesztését, záruk cseréjét (pl.: két-szárnyú ablaknál), szigetelését vállalom garanciával! Ingyenes és becslésesen már 18 éve! A felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

REDŐNY (motoros kivitelben is), relaxa, szűnyogháló stb. szerelése, javítása garanciával, legolcsóbban! Tel.: 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

REDŐNY-RELUXA, napellenző, szalagfüggöny, aluredőny, motoros is, szűnyogháló, roletta, harmonikaajtó, 6 légkamrás műanyag ablak 7 munkanap alatt. Garanciával. Kiss Zoltán, 06/20-957-5038, 06/1-362-41-12. Honlap: www.kissz.hu

ENERGIATANÚSÍTÁS, hőszigetelési tanácsok, nyílászárócseré. Tel.: 06/30-517-7120. www.fapito.hu

LAKATOS, ajtózáruk, ablakzárak, hevederzárak szerelése. Nyílászárók szigetelése. Rácsok készítése. Garanciával. Tel.: 06/20-945-0316, 06/1-375-4194.

ASZTALOSMUNKÁK

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

ASZTALOS vállalkozó, ablakjavítás, mázolás, zárszerelés, szigetelés, kúszóbékésítés, falúrás, pántok, zsanérok cseréje, bútorjavítás, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS

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

INGATLAN tulajdonjogot vásárolni hasonlóval, vagy elterelési szerződést kötni idős személyvel. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-207-1417.

ELTARTÁSÁT, gondozását vállalom idős személyeknek ingatlanért cserébe (haszonélvezetel is). Élétjáradékot is tudok biztosítani. 06/20-534-7671.

IDŐS, egyedülálló személyekkel elterelési, gondozási szerződést kötnék. Hívjon bizalommal! 06/70-664-9264.

SZÍVESEN gondoznánk, ápolnánk, vagy ha szükséges, egyáltalán is segítenénk idős, egyedülálló Hölgyet vagy Urat. Leinformálható, gondozói gyakorlattal rendelkező értelmiségi pár vagyunk. 06/20-522-2543. Kállay Kotász Zoltán.

MEGBÍZHATÓ, nyugdíjas nő idős hölgy vagy úr ellátását, gondozását vállalná éjjeli, nappali felügyelettel. Tel.: 06/30-377-4259.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-vidéo szerviz, mikro-sütő- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678.

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugárzás-mérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

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

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

54x50x87 CM-ES, négy lános, alig használt Zanussi gáztűzhely 30 000 Ft-ért eladó. Crow Zsófia: 06/20-525-6288 vagy Dr. Varga Gyuláné: 06/1-275-0645.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászótechnikával, szállítással, 1983 óta, vidéken is. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

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

KERTGONDOZÁST, gyümölcsfa-, szőlőcseresznye-, permetezést vállalom vidéken is. 06/30-682-4431.

FÜVÉNYTÉST, növényültetést vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

FÜNYÍRÁST, sövényvágást, metszést, gazolást, ássát, kapálást, lombpreést vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, veszélytelenítés alpinechnikával, zöldhulladék-, gallydarálás, elszállítás. www.greenarbor.hu T.: 06/30-907-5948.

ZÖLDHULLADÉK-, gallyaprítás, elszállítás. T.: 06/30-907-5948.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permetezés, fakivágás, szállítás, öreg kertek ifjítása, kerítés-készítés, javítás. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

ELHANYAGOLT kertek rendbetétele, fakivágás, gallyazás, sövényvágás, motoros kaszálás elszállítás. 06/30-274-1368.

OLCSÓN: kerti munkák, fakivágás szakértelmekkel. Lelekkel: +36/30-418-6663. gold333@freemail.hu

MUSKÁTLI- és palántavásár május 1. és 23. között a XII. kerületi önkormányzat melletti kis téren.

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondobozot biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELÉS

KÖNYVELÉS, adózás. Tel.: 06/20-823-0207. Fax: 700-1950. www.elektronikusbevallas.hu

KÖNYVELÉS-adótanácsadás a Hegyvidéken. XII., Zugligeri út. 06/20-964-8048.

KÖMŰVESMUNKÁK

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kömüvesmunkákat vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XII. kerületi gyors-szolgálat! Fűrdőszobai lefolyók, mosogatók, társasházi főcsatornák, udvari és egyéb lefolyók minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégen is! 228-6193, 06/30-921-0948.

LAKATOS, zárszerelő, bádogos, kömüves-, tetőfedő munkák ipari alpinista technikával is. 06/30-900-4238. XII. kerületi vállalkozó. www.badogosmester.hu

LAKÁSFELJÚTÁSI Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, parkettacsiszolás, parkettajavítás, csempézés, kömüves-, asztalosmunkák, ajtó-, ablakcseré, villanyzerelés, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/30-511-3800.

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

KISEBB nagyobb, külső-belső kömüvesmunkák, burkolást, szobafestést, mázolás, teljes körű lakásfelújítást vállalom anyagbeszereléssel, szállítással is, elérhető áron. Cégnk ifjantességet 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.

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

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

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

BÁDOGOS-SZERKEZETEK, cserép-, palatető-, tetőszigetelés javítása 1986 óta, kerületi kispaprosztól. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kömüves- és festőmunkák kivételével. 273-1857, 06/20-471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kömüves- és festőmunkák, vesztélyeljárás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

CSALÁDI és társasházak, nyaralók fadszítő elemek, homlok- és ereszdeszkázatainak festése és mázolás alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDEÉS-bádogozás, pala- és cseréptető javítása, új tetők készítése. Zsindelyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

CSERÉPKÁLYHA, kandalló, kémény. 06/30-961-8397.

KÉMÉNYBEÉLÉS, kéményjárda acél-, FuranFlex technológiával, ügyintézés, METAL-VILL KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

FŰRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kömüvesmunkák, vízszelvényt. Anyagbeszeréssel, határidőre, garanciával! 06/20-961-6153.

DRYVIT hőszigetelés kedvező áron, műanyagablak-csere társasházak, magánszemélyek részére. Szezonnyitó akció! Pályázatrival! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltkerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

LAPOSTETŐK, teraszok csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása a csatlakozó kömüves- és bádogos munkákkal, tetők, pincéfedelmek, homlokzatok hőszigetelése referenciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20-934-6993.

TÁRSASHÁZAK, magánszemélyek figyelem! Dryvit hőszigetelés, műanyagablak kedvező áron. 06/70-510-7868.

TELJES KÖRŰ lakásfelújítást vállalom garanciával. Ingyenes felmérés és árajánlat-készítés. 06/20-313-3958.

SZOBAFESTÉS-mázolás, tapétázás. Külső homlokzat felújítása. Precíz munka, korrekt ár. 06/70-778-5440.

FELJÚTÁS, új építés, kivitelezés építőmérnöki vezetéssel, 30 év a lakosság szolgálatában. Tel.: +36/1-275-4287, +36/20-912-5600. www.lcl.hu

DRYVIT hőszigetelést államilag támogatott hitelrel és 25% visszatérített támogatással tudunk vállalni társasházak és magánszemélyek részére. 06/20-283-2378.

VILLANYSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT! Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, háztartási készülékek bekötése, biztosítóábrák, kapcsolók, lámpatekerc cseréje. EPH, érintésvédelmi vizsgálatok. Tel.: 06/20-976-0005.

BÁDOGOS, tetőfedő munkák, javítások, felújítások. 06/20-391-5982, 607-0722.

LAKÁSSZERVIZ! A társasházakban felmerülő összes problémát megoldjuk! Szakképzett állományunk: alpinista, kömüves, festő, víz-, gázszerelő, burkoló, liftszerelő, kertész, könyvelő munkát és jobb lakásbiztosítást, házbiztosítást, pályázatírást vállal. Tel.: +36/70-294-6161. E-mail: idekuldhozzam@gmail.com

TAKARÍTÁS

ABLAKTISZTÍTÁST vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST vállalom! Metz Máté, 06/20-349-5395.

TAKARÍTÁS, nagytakarítás: társasházak, lakások, irodák. 201-2489, 06/70-245-7388.

MÁRVÁNYCSISZOLÁST és polírozást vállalom kiemelkedő referenciákkal, magánszemélyektől szállodákig. www.amssystem.org, 06/70-339-3555.

SZÖNYEG- és kárpítottisztítás helyszíni munkavégzéssel, portakéltánnal. www.amssystem.org, 06/70-339-3555.

TÁRSASHÁZAK takarítását vállalom. 06/30-215-8590.

ROVARIRTÁSI 15 éves tapasztalattal, gázmentes szakképesítéssel rendelkező cégünk rovar- és rágcsálótirtást vállal Budapest. Tel.: +36/70-775-8661. E-mail: tameselnok@gmail.com

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁSI Szakképzett, tapasztalt, udvarias és lakókkal könnyen szót érő kollégákkal várjuk a megrendeléseiket! Tel.: +36/70-775-8661. E-mail: tameselnok@gmail.com

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: florthometeam@gmail.com, www.tarsashazkezelobudapest.hu

TÁRSASHÁZAK kezelése, közös képviselet, teljes műszaki, jogi és gazdasági háttérrel. Díjazás építéltől független, megegyezés szerint. Várkai János, telefon: 213-6613, 06/20-931-1832.

TÁRSASHÁZAK teljes körű kezelését, közös képviseletét vállalom szakképesítéssel, több éves gyakorlattal, nettó 1000 Ft-tól/alkettől/hó. Kérje ingyenes árajánlatot. Hívjon bizalommal! Pék Péter 06/20-206-6990.

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét, kezelését vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

TÁRSASHÁZAK, magánszemélyek, figyelem! Szezonnyitó akció! Dryvit hőszigetelés, kömüvesmunkák és műanyagablak-csere előjegyzerhető. 06/70-510-7868.

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

TETŐ-, hő-, és vízszigetelés, homlokzatok hőszigetelése, teraszszigetelés. 10-15 év garanciával. VIA-ÉPSZAKKER KFT. 326-5312.

TÁRSASHÁZKEZELÉSI A kerületben lakó közös képviselet vagyunk. Dinamikus és fiatal lendülettel, egyenes beszéddel, kiváló szakember-háttérrel végzzük a munkánkat! Tel.: +36/70-294-6161. E-mail: idekuldhozzam@gmail.com

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központi-fűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

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

TISZTOLT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozó, fűtés-szerelés, gázkészülék-javítás, duguláselhárítás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

VILLANYSZERELŐ. Kisebb munkákat is vállalom. Pálfi Zoltán, 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben. Lakás, társasház, üzlet.

GÁZ-, víz-, fűtés-szerelés. Gázkészülékek javítása, cseréje. 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: info@nl-gaz.hu.

VÍZSZERELÉS-gyors-szolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamrás csatornavizsgáló, duguláselhárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ással is. 06/30-914-3588.

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

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

VÍZSZERELÉS-SZERELÉS, vízórszerelés non-stop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádák cseréje! Vízórszerelés ügyintézés! 06/30-954-9554.

VILLANYSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT! Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, érintésvédelmi vizsgálatok, EPH szerelés. Tel.: 06/20-976-0005.

VÍZ-, FŰTÉSSZERELÉS GYORSSZOLGÁLAT! Csőrepedések, ázások keresése, mosogató, mosdó, WC-k, kerti csapok javítása, cseréje földmunkával is. Duguláselhárítás, egyéb vízszelvényi munkák végzése garanciával. 06/70-227-6291.

GÁZKÉSZÜLÉKEK gyors javítása. Gáz és CO műszeres vizsgálat. FÉG SZERVIZ. Tamási József, 214-1606, 06/20-926-5626.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS. NE BONTSON, HÍVJON! Mindennap. Garanciával, nyugdíjaskedvezményvel. Kamrás hibamegállapítás. Womás csatornamosás. 06/20-342-9064.

VÍZVEZETÉKSZERELÉS, javítások, felújítások. 06/20-391-5982, 607-0722.

EGYÉB

KONTÉNERES szállítás. Söder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugcsova utca 5. 213-8927.

ENERGIATANÚSÍTÁST, statikai tervezés mérnökirodától. 06/20-938-0891. www.mplusz.hu

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELTRE budai

ÁFA NÉLKÜL vállalom ingatlanának eladását-kiadását a I., II., XII. kerületekben. Eged Zsuzsa ingatlankezelő. 201-9475, 06/70-237-9030.

KERESEK eladó ház, sorházat, ikerházat, telket csendes zöldövezetben. 06/70-237-9030, 201-9475.

XII., BIRÓ u.-ban fszt.-i, 64 nm-es, kétszobás, felújított lakás 21,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., CSÖRSZ u.-ban felemeleti, 74 nm-es, két szoba-személyzetis, felújítandó, polgári lakás eladó. l.a.: 18 M Ft. 201-9475, 06/70-237-9030.

ELADÓ vagy kiadó XII., Törökbalinti úton luxus szinten felújított, egymás mellett két sorház (225 nm/db + kert 800 nm). ingatlan.com/20034352. Tel.:201-9475, 06/70-237-9030.

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÓ-KIADÓ lakásokat, házakat 20 éve folyamatosan. **Amadex-92 Kft.** 315-0031, 06/70-944-0888. amadex@amadex.hu

VAS GERESEN u.-ban 100 nm-es, új luxuslakás eladó. 06/30-944-9335.

PAGONY utcai, 100 nm-es, 2 szintes, felújítandó sorház eladó. 06/30-944-9335.

II., RUTHÉN utcai, 153 nm-es, 2 szintes ikerház eladó. 06/30-944-9335.

ELNÖK utcában 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.

KÁPLÁR utcai, 81 nm-es, 4. emeleti lakás eladó. 06/30-944-9335.

LIDÉRC utcában 130 nm-es sorház eladó. 06/30-944-9335.

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

100 NM-ES, Pagony utcai sorház eladó. 06/30-944-9335.

XI., AGA utcánál 100 nm-es, alapíncézett ház eladó. 06/30-944-9335.

NÉMETVÖLGYIN felújítandó, 69 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 18. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincsen. 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

PARTINGFON Bt., Deszói bási ingatlankezelő 19 éve az önk. szolgálatában. 214-5473, 06/30-973-0113.

INGATLANOK eladását vállaljuk a kerületben, többéves tapasztalattal. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu, Schmidt Péter.

VERECKE úton 380 nm-es, felújított, panorámás ikerház eladó. 149 700 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

BUDAKESZI út elejénél 48 nm-es, cirkós, napos lakás kocsibeállással eladó. 16 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

HEGYVALJA úton, magas tetős, hatlakásos házban, 65 nm-es, cirkós, emeleti, felújított lakás eladó 23,9 M Ft-ért. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969

ÉRMELLÉKI utcában, Bauhaus házban, 57 nm-es, cirkós lakás eladó. 18,9 M Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

BIRÓ utcában 62 nm-es, cirkós, felújított lakás 21 900 000 M Ft-ért eladó. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

KÜTVÖLGYEN 120 nm-es, háromháló, nagy teraszos, cirkós lakás, garázzsal, 43 000 000-ért eladó. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969

BIMBÓ út terejénél négyszobás, panorámás, napos, felújított, 83 nm-es lakás eladó 35,5 M Ft-ért garázzsal. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969

SZABÓ ILONKA utcában nappali + kéktháló, emeleti, felújított, cirkós lakás eladó 24 500 000 Ft-ért. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

BEFEKTETÉSRE kiválóan alkalmas, panorámás telkek 6 millió Ft-tól XI., Madárhegyen, Rupphegyen, Spanyolréten. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN öszzközűves építési telkek 27,5 M Ft-ért eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN 760 nm-es, panorámás telk nyaralóval, gondozott kerttel 15,5 M Ft-ért eladó. 06/70-275-9064.

KERESEK bérbe adó lakást minimum egy évre. 06/30-279-7546.

KIADÓ/ELADÓ 1-3 szobás ingatlanokat keresek ügyfelimnek Budán és a belvárosban. Balkon Ingatlan. 06/30-667-6455.

XII., MÁRVÁNY u. 31./IV./1.-ben – kétszobás, liftes – sürgősen eladó. 19,5 M Ft. T.: 06/30-381-9271

ELADÓ a II. ker.-ben egy 69 nm-es, garázsos, tárolós, téglaház, teljesen felújított lakás. Érdeklődni a 06/30-540-6883-as mobilon, képeket itt lehet kérni: wevajudit@online.hu

XII., DIÓS ÁROKBAN 95 nm-es, örök panorámás, belső kétszintes, cirkós, teraszos lakás garázzsal, tulajdonostól eladó. Irányár: 37,7 M Ft. Tel.: 325-6668, 06/30-913-2177.

TARTSAY V. utcában a MOM Parkra néző, III. em.-i, erkélyes, napos, kétszobás, kis resziű, 50 nm-es lakás tulajdonostól eladó. 17,9 M Ft. 201-3252, 06/20-566-2682.

XII., AVAR utcában eladó egy 34 nm-es, felújított lakás. 06/20-239-3036.

XI., HEGYVALJA úton 60 nm-es, 2 szobás, erkélyes, panorámás lakás eladó. 06/20-911-8689.

I., DÖBRENTAI utcában eladó egy 82 nm-es, 2 + 1 fősobás, dunai panorámás, felújítandó lakás. 06/20-911-8689.

III., SZÉPVÖLGYI út elején 62 nm-es, 2 szobahallos, felújítandó lakás eladó. Irányár: 18,6 M Ft. 06/20-239-3036.

XIII., VÁCI úton, a Dózsa György úti metróállomáson, I. emeleti, 58 nm-es, 2 szobás, erkélyes lakás eladó. Irányár: 12,9 M Ft. 06/20-239-3036.

ZSÁMBÉKON, a Romtemplom közvetlen közelében, 200 nm-es családi ház (lakás és műterem) eladó. Tel.: 06/30-234-9812. Megtekinthető: http://ingatlan.com/633388

XII., NORMAFÁNÁL 2 és fél szobás, keleti fekvésű, kertre néző, fszt.-i, cirkófűtéses, társasházi lakás, lakóparkban, kocsibeállással, tárolóval, jó közlekedéssel, csendes helyen eladó. 39,5-6483.

XII., MÁRCSIZ u.-ban 48 nm-es, 1 + 1 fősobás, erkélyes lakás, kocsibeállással, eladó. 18,9 millió Ft. 06/30-950-2850.

NYUGODT életről ideális otthon! Jó áron eladó Telkiben egy több generációnak alkalmas, 340 nm-es, jól alakítható, átriumos ház. Tel.: 06/30-201-9235, 06/20-961-6867.

BUDÁN, a II. kerületben, idilli környezetben eladom 1,5 szobás garzonlakásom. Ingatlanügynökök, kérem, ne hívjanak! Tel.: 06/20-961-6867.

TULAJDONOSTÓL eladó XII., Zsolna utcában 2 szobás, 62 nm-es, kertkapcsolatos, társasházi lakás. Irányár: 22,9 M Ft. Tel.: 06/30-940-5271, 06/20-922-3021.

STATIKAI szakvélemény, szakértés, tanácsadás akár azonnal: felmérés, engedélyezési, kiviteli tervek készítése. Tel.: +36/1-275-4287, +36/20-912-5600.

BÉLA KIRÁLY úton 50 nm-es, 1,5 szobás lakás + garázs (első emeleti, déli fekvésű) eladó. 19,9 + 2,5 M Ft. Egyszobás hasonlóra cserélhető értékegyeztetéssel. 395-1126.

KIVÁLÓ BEFEKTETÉS! Tulajdonostól eladó 84 nm-es, felszuterén üzemeltetésű. Forgalmis helyen, Mammuth mögött, utcai bejárattal, bérbevehető, vagy a nélkül. Irányár: 19,9 M Ft. +36/20-956-0248.

XII., HOLLÓSY S. u.-ban 2. emeleti, 132 nm-es, felújítandó lakás tulajdonostól eladó. Irányár: 45 M Ft. Tel.: 06/30-279-0603.

BUDAPEST XII., Böszörményi úti, 3. emeleti, 95 nm-es, 3 és fél szobás, erkélyes lakás, liftes, jól karbantartott társasházban eladó. Ár: 32 millió Ft. Tel.: 06/30-971-9915.

SVÁBHEGYEN, a Gálgóczy utcában, 120 nm-es, körpanorámás, ötszobás, kétkerékes (20 nm) + tetőteraszos (36 nm) lakás, háromlakásos, kertes társasházban, felújítva, garázzsal 69,5 millióért, tulajdonostól eladó. kreaatext@gmail.com, 06/20-966-8600.

XII., KÉK GÖLÖY utcában, homlokzatain és gépészeti leg teljeseen felújított, védett Bauhaus épület 3. emeletén, luxusszintvonalon, az eredeti értéket megőrzve felújított. 135 nm-es, emberi léptékű, igazi polgári otthon eladó. Ár: 59,5 millió. Megtekinthető: http://www.kekgolyo10.coldal.hu

BALATONAKARATTYÁN, 1400 nm-es telken, 2 szintes, bővíthető, 2 + 2 fősobás, csendes nyaralónak értékesítve (cca. 23 millió Ft) hegyvidéki társasházi téglaházakra cseréljük, vagy eladjuk. 06/30-402-9166.

XII., MÁRTONHEGYI úton, 58 nm-es, 2 + fél szobás, loggiás, földszinti, kertre néző és kerttel körülvett, felújított lakás eladó. Lár.: 23 900 000 Ft. 06/30-340-7924.

MAGÁNSZEMÉLYTŐL vásárolok 1,5-2 szobás, emeleti és erkélyes, csendes téglalakást a kerületben. Kp.-ért. Tel.: 06/30-234-2560.

KRISZTINAVÁROSI, újszerű, kétszobás, napos, lodzsás, 50 nm-es lakás azonnali költözéssel, tulajdonostól eladó. 201-3957.

KESZTHELYEN, frekvenciált helyen, strand közelében, 45 nm-es, egy szoba-ékezős, cirkófűtéses, külön bejárattal házzal, 14 nm-es terasszal tulajdonostól eladó. Irányár: 6,9 millió. 06/30-515-7084.

ALBÉRELET kiadó Böszörményi-Hollósy sarkán. fergo.com

VENNÉK tulajdonostól Budán zöldövezeti, 2,5-3 szobás lakást. 06/20-324-9108.

RÓZSADOMBON eladó, háromlakásos villa-épületben, panorámás, 110 nm-es lakás saját tetőterasszal, kertrésszel. 06/20-324-9108.

3 ERKÉLYES, 98 nm-es, kiváló állapotú. I. emeleti lakás a Németvölgyi úton eladó. Irár: 48 M Ft. Érdeklődni: 06/30-971-0635.

HELYSZÜKE miatt idősebb budai asszony albérletet keresek Budán, idősebb asszonynál. 06/20-420-8547.

XII. KER. centrumában eladó 126 nm-es, 3,5 szoba-hallos, rangos, polgári lakás, I. em.-i. 48 M Ft. Mindenne felé. Tel.: 06/30-294-2007.

TAHIBAN, 1200 nm-es telken, 80 nm-es, panorámás ház + garázs eladó, vagy elcserélhető 2 kisméretű lakásra (az egyik a Böszörményi út környékén), értékegyeztetéssel. Lár.: 35 M Ft. Telefon + üzenet: 06/26-385-425.

GARÁZS

SZABADSÁG-HEGYEN, a Mátyás király út elején, biztonságos, korszerű, 18 nm-es garázs, követség mellett, hosszú távra kiadó, 15 000 Ft/hó. 06/20-458-0209, 395-1681.

GARÁZS kiadó Zsolna u.-ban. Tel.: 06/70-457-4888.

KOCSIBEÁLLÁS kertbe, Gébics utca vízszintes szakaszán. 10 E/hó. 06/20-220-1524.

OKTATÁS

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

ANGOL nyelvvizsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 06/20-392-6368.

MATEKTANULÁS felelmekek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

FRANCIATANÍTÁS vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

MATEMATIKA JÓ HANGULATBAN. Általános és középiskolások korrepetálását, pótvizsgárra és érettségire felkészítést vállalom a Budagyöngyénél. Nyáron is! 06/20-599-6140.

MATEMATIKA- fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánosított felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól, webprogramozás. 06/30-709-2362.

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

MATEMATIKÁBÓL, angolból egyetemi szaktanár egyénileg felkészít. 5-től egyetemi szintig. 06/30-749-2507.

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

OKJ dajka, pedagógiai, gyógykezelési asszisztens-, kisgyermekgondozó-, gyermekfelügyelő-képzés (nyisz.: 01006404). Tel.: 06/30-269-1061, www.kaszazakkezes.hu

ANGOL beszédképzés-fejlesztés, nyelvtani rendszerezés és nyelvvizsgára felkészítő órák vidám, tapasztalt nyelvtanártól a Márvány utcában. Egyéni és csoportos tanfolyamok, rugalmas időbeosztás. kata.juhasz@rocketmail.com, 06/20-293-9111.

GITÁR-, basszusgitár-oktatás. 06/30-815-4733.

NÉMETTANÍTÁS: Hast du Lust Deutsch zu lernen? Dann ruf doch an: 06/30-240-3153.

OLASZ nyelvtanárt keresek a XI., XII., I. vagy II. kerületben. 06/20-460-1639.

MATEK középiskolásoknak a Svábhegyen. Hatékony és barátságos órák. 06/30-476-9672.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kintűetés, papírrégiség. Vétel-eladás. Maritz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

KITÜNTETÉST, jelvényt, pénzérmét, papírpénzt, papírrégiséget vásárol gyűjtő. Díjtalan kiszállítás. 06/30-949-0055.

RÉGISÉG

DÍJTALAN lakáskiürítéssel vásárolok bútort, képet, keretet, játékok, cserépedényt, bőröndöket, lámpákat, spejz- és konyhai tartozékokat, ezüstöket. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

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

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemsorvisi vizsgálatok. Arctrevalizálás biomasszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfeghítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hétfégyüelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Húvós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszór Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Ideghecsapódások, ízületi blokkok, lumbágó-isiás megszüntetése. Térdblokkok, gerinc-sérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Filakupunktúráss fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, kozmetika (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétfégyen is. Tel.: 06/30-206-4801.

GERINCBELEGESÉRE Persolvo Gyógysszalon. h. I. ker., Artilla út 87. 06/30-357-2798. A hirdetésre jelentkező első 10 ügyfél 1 hónapig ingyen kezelésben részesül.

RÉGI tárgyakat, ékszert, bizsut, hagyatékot vásárolunk! Üzlet: Régi Bolt, Csörög utca 15. A TF-pályák szemből. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

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

BUDAI KARÁT GALÉRIA kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, szőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzletel.: 308-5779, 06/20-451-8270.

GELLÉRT GALÉRIA kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, perzsaszőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzletel.: 466-4761, 06/20-981-2897.

MINDENFAJTA régiséget vásárolok, faliorát, festményeket, porcelánt, arany-, ezüst- és színesfémeket. Díjtalan kiszállítás és értékesítés. 06/70-207-1417.

TELJES hagyatékot vásárolok, festményeket, porcelánokat, régi szőnyegeket, bizsukat, ezüst-, aranytárgyakat, színesfémeket. Díjtalan kiszállítás és értékesítés. 06/70-664-9264.

KÉSZPÉNZÉRT vásárolunk! Aranyat, ezüstöt, festményeket, hagyatékot. Arany: 7200-12 000 Ft. Ezüst: 180-360 Ft. Tekintse meg az interneten: www.louisgaléria.hu. II., Margit krt. 51-53. Tel.: 316-3651.

MAGAS ÁRON vásárolok készpénzfizetéssel régi bútorokat, festményeket, csillárokat, porcelánokat, szobrokat, órákat, varrógépet, írógépet, szőrmét, bizsut, hagyatékot díjtalan kiszállással. 06/20-554-7599.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemsorvisi vizsgálatok. Arctrevalizálás biomasszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfeghítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hétfégyüelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Húvós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszór Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Ideghecsapódások, ízületi blokkok, lumbágó-isiás megszüntetése. Térdblokkok, gerinc-sérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Filakupunktúráss fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, kozmetika (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétfégyen is. Tel.: 06/30-206-4801.

GERINCBELEGESÉRE Persolvo Gyógysszalon. h. I. ker., Artilla út 87. 06/30-357-2798. A hirdetésre jelentkező első 10 ügyfél 1 hónapig ingyen kezelésben részesül.

GYÓGYPEDIKŰRT, manikűrt, sminkelést vállalok otthonában. Első alkalommal 50% kedvezmény. Szakképzett, érettségizett hölgy vagyok. Tel.: 06/20-287-3119.

GYÓGYTORNAI Egyéni foglalkozással II. ker., Pengő utcai rendelőkben vagy az Ön otthonában. 06/70-411-3317.

STABILÁ teszem mozgó mű

SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉKTAVASZI
PROGRAMOK

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



TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI SÜLYZÉS, ILLETVE KARDIÓGÉPES EDZÉS
Csütörtök 17.00–19.00.
T2 Fitnesscenter, Jókai iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).
Kellemes körülmények között, új kardiógépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Szükséges felszerelés: váltópóló, sportruházat.



AEROBIC
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola (XII., Menedek utca 1.).



KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.30–19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
Kedd 17.45–18.45 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.00–19.00 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).
Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., Menedek utca 1.).



NORDIC WALKING
Hétfő 18.00–19.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Szerda 18.00–19.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).
Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



TENISZ
Hétfő 15.00–16.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Május 1–4.: Zempléni-hegység. Tűravezető: Sütő-Nagy István. Szállás: Sárospatak, vendégház, 2-4 ágyas szobák emeletes ágyakkal. Találkozó: 10.00-kor a szállásnál. Utazás: egyénileg. Program: túrák a környéken, városnézés Sárospatakon, Vizsoly, Regéc. Tav: naponta 10-14 km. Erkezés: 18.00 körül Budapestre. Költség: kb. 12 000 Ft + utazás.
Május 18.: Börzsöny-hegység. Tűravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 6.45 Nyugati pályaudvar, pénztár. Indulás: 7.07 Szobra, retúrjegy kell Szobig. Útvonal: Márianosztra–Kopasz-hegy–Só-hegy–Nagy-Sas-hegy–Nagyirtás-pusztá-Nagy-Koppány–Farkas-völgy–Nagybörzsöny. Tav-szint: 15 km, ±500 m. Erkezés: 18.00 Budapestre. Költség: 2500 Ft.
Tűravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073). Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban. Figyelem! A menürendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!



KERÉKPÁROS TÚRÁK
A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott hétvége programjáról csütörtöktől érdemes érdeklődni. Jelentkezés, további információk: 06/70-212-5555, pallaszlo@freemail.hu.

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

MOZGÁS EGYETEM
Különböző típusú fitnessaerobik-órák
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem (XII., Alkotás utca 44.), atlétikacsarnok.
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói, illetve a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek, a költségeket a Hegyvidéki Önkormányzat fedezi. A részletes programot keressék a www.hegyvidekujtag.eu honlapon és a hirdetőknél. További információk: XII. kerületi Szabadidősport Központ, Csörsz utca 2–4., Telefon/fax: 319-92-92. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvidekujtag.eu. Lódy Katalin sportszervező: 06/30-860-34-70.

Szurkolókat várnak a Hegyvidéki Olimpiára

Ismét fellobban az olimpiai láng a dr. Koltai Jenő Sportközpontban, ahol május 11-én negyedik alkalommal rendezik meg a Hegyvidéki Olimpiát. Az ókori játékok szellemiségét és külsőségeit egyaránt megidéző versenyen a kerületi általános iskolák ötödik osztályos diákjai vesznek részt. A tunikába öltözött gyerekek ezúttal is hat versenyszámban mérhetik össze ügyességüket a görög városállamok zászlai alatt. A látványosnak ígérkező vetélkedőre a szervezők várják a szurkolókat.

Az első olimpiai játékokat időszámításunk előtt 776-ban rendezték, a görögök ezt az időpontot nevezték ki időszámításuk kezdetének. Eleinte egyetlen versenyszámot, a stadionfutást tartották meg, majd a tizennegyedik olimpiától kezdve kétszeres stadionfutással, aztán fegyveres futással, birkózással, pentatlonnal, öklívívással, később kocsi-versenyekkel, valamint pankrációval és lövésnyelével bővült a program.

Ezt a hagyományt – 632-től a gyerekeknek is megrendezték az ótkarikás játékokat – eleveníti fel a kerületi önkormányzat, amely a Hegyvidéki Szabadidősport Központ szakmai támogatásával immár negyedik alkalommal rendezi meg a Hegyvidéki Olimpiát ötödikes diákok számára. A felhívás nem csupán a sportot, hanem

a tanulást is érinti, a résztvevők az irodalom-, rajz-, történelem- és földrajzórán az egész tanév során kiemelten foglalkoznak az ókori Hellász társadalmi, kulturális és gazdasági viszonyaival. Tudásukat az olimpiai felkészülés

teremtene majd május 11-én reggel 9 órától. A viadal kezdetét a nap sugarai és tükrök segítségével meggyújtott olimpiai láng fellobbanása jelzi, a diákok görög nyelven is meghallgatják az olimpiai himnuszt és fogadalomtételt, míg

ifjú olimpiakövek Argosz, Athén, Chiosz, Delphoi, Ithaka, Korinthosz, Marathon, Megara, Milétoz, Mükéné, Samos, Spárta, Szirakúza, Théba és most első alkalommal Epheszosz lobogói alatt 1500 méteres maratoni és váltófu-



A gyerekek saját maguk készítik el városállamuk lobogóit és az öltözkűket

torán a gyakorlatban is kamatoztathatják a gyerekek, a kiírás értelmében ugyanis saját kezűleg készítik el városállamuk zászlaját, valamint a verseny közben viselt tunikát, övet és fejfedőt.

Az ismét a dr. Koltai Jenő Sportközpontban sorra kerülő program nem csupán a nevében idézi az ótkarikás játékokat, a szervezők igazi olimpiai hangulatot

a verseny ideje alatt a Solti György Zeneiskola görög zenével szórakoztatja a résztvevőket. Nem maradhat el a lakoma sem, az ételeket a szokásoknak megfelelően a szülők készítik el.

Idén tíz hegyvidéki általános iskola, köztük a már állandó vendégnek számító SOTE és Thomas Mann Schule tizenöt „városállama” nevezett a megméretésre. Az

tásban, kislabdahajtásban, százméteres futásban, távolugrásban és grundbirkózásban bizonyíthatják be gyorsaságukat, erejüket és ügyességüket. Méghozzá remélhetően népes közönség előtt, hiszen a szervezők ezúttal is számítanak a szülők, családtagok és barátok részvételére, akik hangos szurkolással segíthetik kedvenc csapatukat. (–ly)

Nyuszik a vízben

Családi úszóversenyt szervezett a MOM Sport Uszoda és Sportközpont úszóiskolája. A hagyományos Nyuszi Kupán közel száz kisebb-nagyobb gyermek vett részt.

Az önkormányzati tulajdonú MOM Sport Uszoda és Sportközpont úszótanfolyamaihoz négyéves kortól lehet csatlakozni. Év közben, az úgynevezett szintfelmentés után döntik el, hogy egy-egy gyermek melyik csoportba kerül. „Az eredményességet szem előtt tartva igyekszünk kis létszámú foglalkozásokat tartani – mondta Szarka Renáta uszodakoordinátor. – A legkisebbek hatan-nyolcan, a nagyobbak nyolcan-tizen, míg a

igazoltszerűen. „A karácsony előtti Mikulás és a mostani Nyuszi Kupa különleges élményt jelent a gyerekeknek – folytatta a főszervező –, hiszen lehetőséget ad számukra, hogy imponáns létesítményben, telt ház előtt, bajnokoknak járó körülmények között próbálják ki tudásukat.”

A korcsoportonként mell-, hát- és gyorsúszásban megrendezett Nyuszi Kupán, a szülők hangos biztatása mellett, mindenkinek egy hosszú kellett teljesítenie. Az apróságok lelkesedését és technikáját látva nyugodtan kijelenthető: jó munka folyik az úszóiskolában.

Valamennyi résztvevő egy szelet csokoládét és oklevelet kapott, míg a dobogósokat éremmel is



Boldog győztesek

haladók tízes csoportokban tanulják az úszást. Nagyjából másfél évnél elegendő ahhoz, hogy valaki heti két edzéssel magabiztos tudásra tegyen szert a három alap úszásnemben, és bátran kimerészkedjen a szabad vizekre is.”

Vannak olyanok, akik ma már a profi úszókat nevelő Jövő SE

jutalmazták. Külön értékelték a családi váltót, amelyben szabadon választott úszásnemben indultak a két gyerekből és egy felnőttből álló csapatok. A záró szám legjobbjait egy hétvégre szóló családi MOM Sport Uszoda-belépővel díjazták. (–os)

Sportfesztivál május közepén

A szeszélyes áprilisi időjárás miatt az eredeti időpontról három héttel később, május 17. és 19. között tartják meg a nagy érdeklődéssel várt III. Pest-Buda Nonstop Sportfesztivált. A kiírás nem változott, a főváros lakói, illetve az itt dolgozók kispályás futballban, streetballban, tollaslabdában, strandröplabdában, asztaliteniszben, hetesrúgó-, dekázó- és fejelőversenyben kapnak lehetőséget arra, hogy eldöntsék: Buda vagy Pest a sportosabb városrészes.

A tíz év szünetet követően harmadik alkalommal sorra kerülő nagyszabású sportverseny szervezőinek nem titkolt célja a hagyományteremtés, ezért arra számítanak, hogy több tízezer sportszerető budapesti csatlakozik a kezdeményezéshez. Az egyes versenyekre a lakhely, illetve munkahely címe szerint, csapatban és egyéniben is lehet nevezni. A résztvevők megszerzett pontjait, góljait összeadják, ez alapján dől el, melyik városrészes lesz a győztes.

További információk és nevezés: www.pestbudasportfesztival.hu. Telefon: 06/70-4699954, 06/70-967-0273. E-mail: info@pestbudasportfesztival.hu, nevezes@pestbudasportfesztival.hu. (–s.)

Aerobik: nyílt nap

Aerobik Magyar Egyetemi és Főiskolás Országos Bajnokságot és nyílt napot rendeznek a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar sportszarnokában (XII., Alkotás utca 44.) április 28-án 9.45-kor. Az eseményt Katus Attila Best Body-órája nyitja, de az érdeklődők egyebek közt részt vehetnek Complex Body Balls-, zumba- és stretching-órákon is. A belépő ára 300 Ft/fő, ami az összes órán való részvételre jogosít.

MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

**NYÁRI
TÁBOROK
2013**

- úszás
- vízilabda
- szinkronúszás
- általános sporttábor
- vízilabda edzőtábor
- intenzív úszás tanfolyam

1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.
Tel.: +36 1 248 2260
e-mail: tabor@momsport.hu,
intenzivuszas@momsport.hu