



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

Kevesebb feladat, kisebb büdzsé – elfogadták a költségvetést

Elfogadták az önkormányzat idei költségvetését, amely gyökeresen eltér az előző évitől: jelentősen csökkent a bevételi és a kiadási oldal is. A képviselők a településképi bejelentési eljárás bevezetéséről és egy új közterület-használati rendelet megalkotásáról is döntöttek február végi ülésükön.

Megalkotta 2013. évi költségvetési rendeletét az önkormányzat. Pokorni Zoltán polgármester a kerület gazdálkodását érintő legfontosabb változások kapcsán elmondta: idén az önkormányzat már nem részese a személyijövedelemadó-bevételekből, csökkent a gépjárműadó kerületet illető hányada, továbbá a normatív finanszírozás helyébe feladatlapú finanszírozás lépett. Mindezek következtében 1 milliárd 112 millió forinttal kevesebb pénzből gazdálkodhat a kerület.

Ugyanakkor a feladatok szűkülésével a kiadások is jelentősen, 1 milliárd 350 millió forinttal csökkentek. Mint ismert, egyes hatóságok ügyek intézését a kormányhivatal vette át, míg az iskolai pedagógusok munkaadója a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ lett.

A polgármester szerint örömteli ez a helyzet, hiszen a korábbi-

akban voltak aggodalmak amiatt, hogy egyensúlyba kerül-e a források elvonása és a feladatok csökkentése. Megállapodás született az adósságrendezeiről is: az állam átveszi az önkormányzat adósságállományának 40%-át, így ebben az évben 100-130 millió forint kamattehertől szabadul meg a kerület.

Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a pénzügyi és költségvetési iroda vezetője az elmondottakhoz annyit tett hozzá, hogy a tervezett beruházások kapcsán az idén 538 millió forintos uniós támogatással számolnak, az állam 60 millió forintot biztosít köztéri szoborállításokra, a főváros pedig 150 millió forinttal járul hozzá a Városmajor fejlesztéséhez. Mindezek jelentős városképi fejlődést eredményeznek a Hegyvidéken.

LÉTSZÁMSÖKKENTÉS

A POLGÁRMESTERI HIVATALBAN A költségvetés vitájában Vincze Géza (MSZP) támogatandónak nevezte, hogy az önkormányzat nem tervez további hitelfelvételt, mindemellett azonban úgy vélte, a kerület az önkormányzati rendszer átalakítása következtében a „vesztesek sorába lépett”. Papp Sándor (MSZP) köszönetét fejezte ki, amiért képviselőitársai megfontolták javaslatát, és a költségvetés tervezetének módosításával



Több fontos önkormányzati rendeletet alkotott a képviselő-testület a legutóbbi ülésén

2,2 millióról 5 millió forintra emelték a XII. kerületi Közrendelvényi Közalapítvány támogatását. Mint mondta, örömteli, hogy a társasházi felújítások támogatását betervezték erre az esztendőre, egyúttal érdeklődött, mikor várható a pályázat kiírása.

Püspöki Gábor (korábbi LMP-s képviselő, a Párbeszéd Magyarországért tagja) szerint jó hír, hogy nem nagyobb a pénzelvonás, mint a feladatcsökkentés, ugyanakkor elszomorítónak ta-

lálta, hogy „gondnoksággá redukálódott az önkormányzat”. Az egyes tételek kapcsán a parkolási rendszer üzemeltetésének költségeit kifogásolta, illetve problémának ítélte a Mátyás király úti napközi tábort épületében található helyiségek óvoda céljára történő kialakítását, szerinte ugyanis a megközelítés nehézségei miatt nem alkalmas a hely arra, hogy óvodaként működjön.

Az ellenzéki kritikákra válaszolva Pokorni Zoltán elmondta:

valóban szűkült az önkormányzat mozgásterét, ám ennek oka az ország gazdasági helyzetében keresendő – az idén minden eddiginél több, mintegy ötezer milliárd forintnyi államadósság jár le, aminek jelentős részét a mögötünk lévő két választási ciklus termelte ki. Nyolc év alatt, 2002 és 2010 között 7500 milliárdra nőtt az ország államadóssága, ennek csökkentésén fáradozik a jelenlegi kormány immár három éve.

A polgármester kiemelte, hogy 50 millió forinttal csökken a parkolási rendszer üzemeltetésének költsége. A Mátyás király úti napközi tábort épületének emeleti szintjét – ahol korábban már működött egy alapítványi iskola – igyekeznek magánóvodai funkcióval bírbe adni; bár a hely valóban nem esik közel a buszvonalakhoz, gépkocsival azonban megközelíthető. Társasházi felújítási pályázatra ebben az évben 48 millió forintot terveznek, a pályázatot azonban csak akkor tudják kiírni, ha meglesz a fedezet a támogatásokra, azaz teljesülnek a tervezett ingatlanértékesítési bevételek.

A költségvetési rendelet elfogadását követően, azzal összefüggésben, a képviselő-testület jóváhagyta a polgármesteri hivatal és az önkormányzati intézmények létszámcsökkentését, amire dr. Gámán Tünde aljegyző tájékoztatása szerint a feladatok átadása, illetve takarékoskodás miatt van szükség. A racionálisabb feladatellátás érdekében több irodát összevonnak a hivatalban. A létszám az év eleji állapothoz képest 18 fővel csökken, míg az intézményeknél összesen 10 státusz szűnik meg. A megszüntetett álláshelyek közül több is betöltetlen volt.

(Folytatás a 3. oldalon)

Oviparádé – parádés hegyvidéki ovik

Közeleg az áprilisi óvodai beiratkozás időpontja, így nem meglepő, hogy az érintett szülők részletesen szeretnének tájékozódni arról, milyen és melyik intézmény lenne a legalkalmasabb csemetéjük számára. A hegyvidéki önkormányzati óvodák még a télen bemutatkoztak a Jókai Klubban, nemrég pedig a magánóvodák adtak ízelítőt kínálatukból az Oviparádén.



Úgy érezhették magukat a gyerekek, mintha játszótérben lennének

Mint egy hatalmas játszótérben, a Millenáris „D” épületének mindkét szintje megtelt március első szombatján a különféle magánóvodák kínálatát kipróbáló játszó, gyurmázó, ügyességi és logikai versenyben részt vevő lelkes gyerekekkel. Az Oviparádé színes kavalkádjában több hegyvidéki intézmény is bemutatta, mivel várja az apróságokat, ha szüleik oda íratják be őket.

A rendezvényhez készült kiadványt forgatva a XII. kerületből

érkező érdeklődők örömmel nyugtázhatták, hogy a hegyvidéki magánóvodákban magas színvonalú munka folyik. Egy 2012 novemberre és 2013 januárja között zajló kérdőíves adatfelvétel során 48 alapítványi vagy egyházi fenntartású és működtetésű óvodát, valamint 58 család napközit hasonlítottak össze.

A kérdőív mérte a felszereltséget, az ellátottságot, valamint azokat a napi helyzeteket – például étkezés, testnevelés, mozgás, a szabadban eltöltött idő –, amelyekkel a gyermek találkozhat majd. Kitért a szülők mindennapjaira is kiható nevelési elvekre és technikai szempontokra is, mint például a tandíj mértéke, vagy a nyitvatartási idő.

Összesítésben az öt legjobb magánóvoda között két hegyvidéki is szerepel: a Micimackó Kuckója és a Happy Kids Nemzetközi Óvoda. Szintén a két intézményt a legjobban felszerelt, a legjobb szakember-ellátottsággal rendelkező, valamint a legjobb nyelvismerteti képzést nyújtó óvodák között is megtaláljuk a listán, de a Micimackó a legjobb művészeti nevelést adók között is feltűnik. A legátfogóbb nevelési programmal rendelkező magánóvodák közt tartja számon a felmérés a Happy Kidset, míg a leg egészségesebbek között a Dimenzió Óvodát.

A különböző bemutatók mellett a Millenáris színpadján változatos és látványos tájékoztató programok is várták a családokat, így minden bizonnyal sok szülő távozott azzal a megnyugtató érzéssel, hogy az áprilisi beiratkozás közeledtével sikerült meghoznia a megfelelő döntést.

ai.



Meghívó

2013. március 15.

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt és családját az 1848/49-EŠ FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC évfordulójának tiszteletére

2013. március 15-én 10 órakor megrendezendő ünnepi megemlékezésre.

Helyszín: MOM Kulturális Központ színházterem (Budapest XII., Csörsz utca 18.)

9:15 órától huszárbemutató a Sírály sétányon

A műsort követően ünnepi koszorúzás 12:15 órától a Gesztenyész kertben az 1848-as obelisznél (megközelíthető a Jagelló úti parkoló felől).

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát a Virányosi Közösségi Ház 200-8713-as telefonszámán szíveskedjen március 9-ig bejelenteni!



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

Újabb okmányirodák nyílhatnak

Amióta a Széll Kálmán térnél működik az állami fenntartásba kerülő hegyvidéki okmányiroda, jelentősen megnőtt az ügyfélforgalma, a központi elhelyezkedése miatt ugyanis még az agglomerációból is sok ügyfél érkezik.

„Büszkék voltunk rá, jól működő rendszert sikerült kialakítanunk – mondta az okmányirodáról Pokorni Zoltán polgármester. – Úgy látjuk, a kormányhivatal által átvett iroda megőrizte színvonalát az új helyen, a Krisztina körúton is.” A polgármester hozzátette, a megnövekedett forgalom miatt tárgyalásokat kezdeményezett annak érdekében, hogy a kormányhivatal újabb helyszíneken teremtsen meg az okmányügyintézés lehetőségét.

A tervek szerint az egyik ilyen hely a Déli pályaudvarnál lenne, ahol „két legyet üthetnénk egy csapásra”, hiszen az iroda kialakít



Pesti Imre, Szabó Erika és Pokorni Zoltán az új okmányirodában

tásával egyidejűleg a metrómegálló bejárata környékén tapasztalható balkáni állapotokat is megszüntethetnék. Az önkormányzat emellett azt javasolja, hogy a XII. kerület belsejében is nyíljon még egy okmányiroda a hegyvidékiek jobb kiszolgálása érdekében.

Szabó Erika területi közigazgatásért felelős államtitkár a Krisztina körüti irodában tett látogatásakor hangsúlyozta: a közigazgatási rendszer átalakításának legfőbb célja, hogy az ügyfelek minél hatékonyabb, gyorsabb, kényelmesebb kiszolgálásban részesüljenek. A rendszer átalakítá

sa még nem ért véget, a tervek szerint az év végére valósulhat meg az „egyablakos ügyintézés” az egész országban. Az okmányirodákban jelenleg nagyjából egy tucat hatósági ügygel foglalkoznak, ám a fejlesztésük révén létrejövő új kormányablakoknál várhatóan több mint kétezer, az állammal kapcsolatos hatósági ügyet lehet majd elintézni.

A kormányablakok az ügyfelek igényeihez igazodva minden hétköznap reggel 8-tól 20 óráig tartanak nyitva – jelezte Pesti Imre kormány megbízott. A fővárosi kormányhivatal vezetője elmondta: addig is, amíg a Krisztina körüti okmányiroda nem alakul át kormányablakká, meghosszabbítanák a nyitva tartását. Szeretnék, hogy már márciustól vagy áprilistól a hét több napján is napi tizenkét órában fogadhatók az ügyfeleket.

sz.



Tisztelt Ügyfeleink!

Tájékoztatom Önöket, hogy
2013. március 1-jétől
az állampolgársági ügyekben

benyújtott kérelmek átvételére a fővárosi és megyei kormányhivatal járási (fővárosi kerületi) hivatalai rendelkeznek hatáskörrel.

Kerületünkben
Budapest Főváros Kormányhivatala
XII. kerületi Hivatal Okmányirodai Osztálya
veszi át a kérelmeket.

Kérjük Önöket, hogy ügyintézés céljából előre egyeztetett időpontban szíveskedjenek megjelenni.

BFKH XII. kerületi Hivatal Okmányirodai Osztálya
Cím: XII., Krisztina körút 2-4.
Telefon: 224-5909.

Dr. Gámán Tünde aljegyző

Lakásfenntartás: segít az önkormányzat

A lakásfenntartási támogatás a 2011-ben megszűnt szociális alapú gázár- és távhő-ártámogatást váltja ki. Alanyi jogon jár annak, aki adósságkezelési szolgáltatásban részesül, ilyenkor a pénzügyi segítséget az adósságkezelés időtartamára állapítják meg. Normatív alapon az a háztartás részesülhet a támogatásban, amelyben az egy fogyasztási egységre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 250 százalékát (71 250 forintot), és a háztartás tagjai egyikének sincs vagyona. Ekkor a támogatást tizenkét hónapra állapítják meg.

Az egy fogyasztási egységre jutó havi jövedelem megegyezik a háztartás összjövedelmének és a fogyasztási egységek összegének hányadosával. A fogyasztási egységre jutó jövedelmet úgy számítják ki, hogy az igénylő egy háztartásban élő családtagjainak jövedelmét elosztják a család szerkezetét egységének megfelelő arányszámmal, két felnőtt és egy gyermek esetén ez 2,7-nek felel meg.

A kérelmet formanyomtatványon lehet benyújtani, e mellé egyebek közt csatolni kell a vagyonyilatkozatot, valamint a jövedelem és a lakás nagyságának hitel érdemlő igazolását. Ameny

nyiben a jogosult háztartásában az egy fogyasztási egységre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének ötven százalékát, a támogatás mértéke a lakásfenntartás elismert havi költségének – ez jelenleg négyzetméterenként 450 forint – harminc százaléka. A lakásfenntartás elismert havi költségének és a támogatás mértékének szorzata a folyósított összeg (ami nem lehet kevesebb havi 2500 forintnál), ha a jogosult háztartásában az egy fogyasztási egységre jutó havi jövedelem a fenti mértéket meghaladja.

Az ellátás lehet pénzbeli vagy természetbeni, utóbbi esetben a lakásfenntartással összefüggő azon rendszeres kiadásokhoz kapcsolódik, amelyek megfizetése a kérelmező számára a legnagyobb nehézségbe ütközik. A támogatást tehát a (közüzemi) szolgáltató írja jóvá. Eppen ezért nagyon fontos, hogy ha a támogatás folyósítása közben szolgáltatóváltás történik, ezt haladéktalanul jelezni kell az önkormányzatnál. Az ellátás igényléséhez szükséges formanyomtatványok a polgármesteri hivatal népjóléti irodáján vehetők át hivatali időben.

(mm.)

Májustól áll az Esterházy János-szobor

Komoly összefogással, az önkormányzat, a kormány és magánszemélyek adakozása, valamint a szobor felállításáért lelkesen dolgozó egyesület munkája eredményeként mind az adminisztratív, mind az anyagi akadályok elhárultak: május 15-én felavatják gróf Esterházy János szobrát a Gesztenyés kertben. A témában tartott sajtótájékoztatót Fonti Krisztina alpolgármester és Kerényi Imre miniszterelnöki biztos (képzőművész) is kiemelte, hogy a sikerben nagy szerepe volt a Gróf

Esterházy János-szoborért Egyesület áldozatos tevékenységének. „A Hegyvidéki Önkormányzat a rendelkezésünkre bocsátott egy területet a Gesztenyés kertben – mondta Kerényi Imre –, ahol Hidasnémeti Máté építész, ma szokatlan módon, ingyen elkészített tervei alapján jön létre az emlékhely, gesztenyefákkal, Esterházy-rózsákkal, vörös veszejű sommal és padokkal körülvéve. Itt kap majd helyet Nagy János alkotása.”



(a.)

Hegyvidéki hangulatképek az Instagramon

A hegyvidékiek körében is egyre népszerűbbek az okostelefonok, a fényképezésre és internetezésre egyaránt alkalmas készülékeket használók közül pedig mind többen rákattannak a világ egyik legkedveltebb fényképmegosztó alkalmazására, az Instagramra. Ezen mostantól érdemes lesz az önkormányzat által létrehozott, „hegyvidék” elnevezésű csatornát is követni, ahol a kerület utcáin, terein, parkjaiban, erdeiben megörökített, friss, izgalmas hangulat- és pillanatképekkel találkozhatunk. A fotókat mi, azaz a Hegyvidéken élők készítjük – az

instagram@hegyvidek.hu címre beküldött érdekes fényképekkel frissül napról napra a virtuális album.

„Főként olyan tájképeket, életképeket várunk, amelyek arról szólnak, miért szeretünk itt élni” – mutatta be a csatorna fő profilját Névai Gábor. Az önkormányzat munkatársa kiemelte, hogy nem profi alkotásokra tartanak igényt. „Azt szeretnénk, ha a kerületi városrészek hangulatait, színeit, fényeit ragadnák meg az emberek a képeikben. Ha például valaki a Gesztenyés kertben, vagy a Normafánál sétál, és lát valami

szépet, különlegeset, örököst meg, és küldje el nekünk!” – biztatott mindenkit alkotásra az oldal tartalomgazdája.

Az Instagrammal élvezet a fényképszervezés: számtalan művészi hatású effektus közül lehet választani, ezekkel izgalmas és roppant egyszerű módon átalakíthatók a mobiltelefonnal készített fotók. A képek megosztása történhet az Instagramon belül, valamint több különböző közösségi hálózaton (például a Facebookon, Twitteren), továbbá e-mailben is. Az Instagram lényegében maga is egy közösségi há-

lózat, ugyanis a felhasználók tudják követni egymás történéseit, tetszésük jelölését „lájkolhatják” a megtekintett képeket, illetve hozzá is szólhatnak azokhoz. Az alkalmazás jelenleg iPhone-okra, valamint Android operációs rendszerrel működő telefonokra tölthető le.

A Facebook által felvásárolt Instagram világszerte egyre nagyobb népszerűségnek örvend, felhasználóinak száma az év elején már elérte a 100 milliót. Naponta 40 millió új képpel gazdagodik a szolgáltatás.

sz.

Adófizetési határidő: március 15.

A gépjárműadó, a magánszemélyek kommunális adója, az építményadó és a telekadó I. félévi befizetési határideje: 2013. március 15. Aki március 10-ig nem kapja meg a befizetéshez szükséges csekket, az önkormányzat adóigazgatási irodáján jelezze, és soron kívül küldenek neki. Az adóbefizetést átutalással is lehet teljesíteni: a közleményben fel kell tüntetni az önkormányzati azonosítószámot, ennek hiányában ugyanis nem tudják az adófizető számlájához könyvelni a befizetést.

Pályázati felhívások

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
1.	Csaba utca 23.	9963/0/A/2	13	műhely
2.	Szilágyi Erzsébet fasor 40. fszt.	10757/26/A/12	17	garázs
3.	Borbála lépcső 4. as. 1.	8865/16/A/1	57	lakás
4.	Maros utca 10. as. 3.	6963/0/A/2	30	öröklakás
5.	Hajnóczy József utca 18.	6922/0/A/2	42	raktár
6.	Hajnóczy József utca 18.	6922/0/A/3	41	műhely
7.	Maros utca 17. II. em. 8.	6941/0/A/36	44	öröklakás
8.	Alkotás utca 35. as. 5.	7682/0/A/5	75	műhely
9.	Csaba utca 7/b as. 2.	6868/0/A/2	48	iroda

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2013. március 13. napján 9.00 órától 2013. március 20. napján 12.00 óráig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 106. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

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

Pokorni Zoltán polgármester

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására a **2013. március 12.–március 26. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) Budapest XII., Györi 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., Krisztina körút 35. alatti, földszinti, 12 m² alapterületű üzlethelyiség
- 4.) Budapest XII., Eötvös út 47-53. K. ép. alatti, földszinti, 100 m² alapterületű üzlethelyiség
- 5.) Budapest XII., Greguss utca 4. alatti, alagsori, 77 m² alapterületű üzlethelyiség

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. március 26. 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



SOKCSILLAGOS HÚSVÉTI MEGLEPETÉSEK

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

Brandt VITÁK BOR Triumph otpbank CBA Prima DELIZIA
+ megannyi üzlet és szolgáltatás.

HEGYVIDÉK
KÖZPONT
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Kevesebb feladat, kisebb büdzsé

(Folytatás az 1. oldalról)

MEGMRADNAK A TÉRÍTÉS- MENTES SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOK

Az önkormányzat – eleget téve a szociális törvény vonatkozó paragrafusainak – helyi rendeletében 2008-tól határozta meg az idősek, fogyatékosok, illetve pszichiátriai betegek nappali ellátásának térítési díját, naponkénti 10 forint összegben. Míg korábban ezekért az ellátásokért egyáltalán nem kellett fizetni, a 10 forintos díj bevezetésével sem történt érdemi változás: a térítési díjak meghatározásánál használt jövedelmi sávokat úgy alakították ki, hogy csak a legmagasabb jövedelemmel rendelkezők számára számlázták ki a szolgáltatást, ezzel is kifejezve, hogy a díj jelképes, és e szolgáltatásokat az önkormányzat ingyenesen kívánja biztosítani. A gyakorlat a jövőben sem változik, formailag ez év áprilisától kezdve ugyan a valódi költségeket tükrözve határozzák meg a nappali ellátások térítési díját, az önkormányzat azonban a jövőben is átvállalja az igénybevevőktől a teljes összeget.

A gyermekek étkeztetésének intézményi térítési díjait az emelkedő élelmiszer-, közületi energia- és üzemanyagárakhoz kellett igazítani, így az óvodákban és az iskolákban 10%-os, a saját főzőkonyhával rendelkező bölcsődékben és óvodákban pedig 5,7%-os emelést hajtottak végre. A lakbérek a komfortos lakásoknál az inflációt követik (5,7%-kal), az összkomfortos lakásoknál viszont – figyelembe véve a magasabb rezsiköltségeket – csak 3,7%-kal nőnek.

A szociális ellátások jövedelmi feltételeinek alapját képező öregségi nyugdíjminimum összege 2008 óta változatlan, a nyugdíjak azonban minden évben emelkednek, az idén 5,2%-kal. Emiatt a közgyógyellátásban részesülők

közül azok, akiknek jövedelme az értékhatár közelében volt, kiszorultak volna az ellátásból. Rájuk tekintettel az önkormányzat úgy határozott, hogy a 2013. évi nyugdíjmeléssel arányosan megemeli a közgyógyellátásra való jogosultság jövedelmi értékhatárát.

Megszűnt a gyermekek átmeneti elhelyezését ellátási szerződés keretében biztosító MOMO Alapítvány, ezért a kerület új partnert keresett. A legkedvezőbb ajánlatot a IX. kerületi önkormányzat által fenntartott átmeneti otthon adta, így a speciális ellátásra (a családban élő, de átmenetileg ellátás és felügyelet nélkül maradó gyerekek gondozására) ezzel a szolgáltatóval kötnék szerződést.

kormányzati törvény lehetőséget teremtett arra, hogy a kerületek a fővárostól függetlenül, önállóan szabályozhassák közterületük rendjét. Mindezzel együtt a korábbi szabályokhoz képest nem történt jelentős változás a Hegyvidéken. Az aljegyző megemlítette, hogy több esetben is a korábbi „től-ig” összegek helyett pontos díjakat határoztak meg, illetve szigorították a filmforgatások közterület-használati feltételeit.

Püspöki Gábor a testületi vitában úgy vélte, nem életszerű az utcazenélés előzetes engedélyezésére vonatkozó előírás, míg a politikai reklám engedélyeztetésével kapcsolatos szabály szerinte a politikai véleménynyilvánítás

esetben kampány idején minden esetben beborítanak a pártok plakátjai.

TERSÁNSZKY JÓZSI JENŐ KÖZ A ZUGLIGETBEN

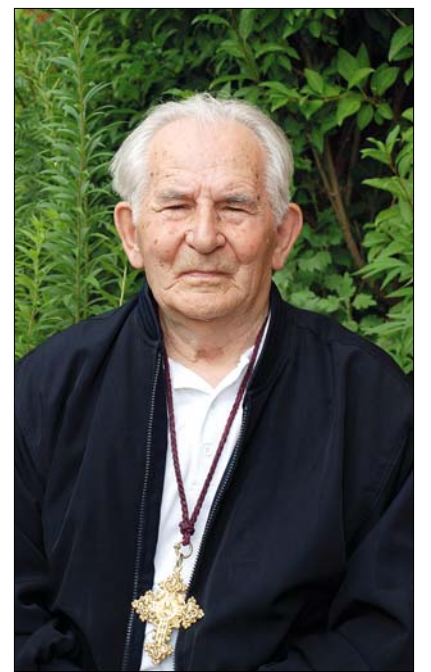
Rendelet készült a településképi bejelentési eljárásról is, amit hatósági engedélyhez nem kötött építési tevékenységek, reklámelhelyezések esetében folytat le az önkormányzat. A bejelentést az ügyfél kezdeményezi a polgármesternél, aki a bejelentés megérkezésétől számított nyolc napon belül tudomásul veheti, vagy megtilthatja a tevékenység megkezdését. Ha a döntést megszegik, vagy a bejelentést elmulasztják, településképi kötelezés rendelhető el, aminek keretében 50 ezer forintig terjedő bírság szabható ki, de bontásra, az eredeti állapot helyreállítására is kötelezhető a szabályozások. (További részleteket lenti cikkünkben olvashatnak, míg a rendelet szövege a 4–8. oldalon található – a szerk.)

A képviselők támogatták a főpolgármester kérését, hogy a Zugligetben található Kisdobos közt kereszteljék át Tersánszky Józsi Jenő közre. Tersánszky, a magyar prózairodalom kiemelkedő alakja harminc évig élt és alkotott a XII. kerületben.

A képviselők módosították a Mindszenty-szobor felállításának támogatásával kapcsolatos korábbi testületi döntést, azóta ugyanis az Istenhegyi Szent László Plébánia állami támogatást nyert a szobor környezetének kialakításához. Az önkormányzat nem a környezetrendezéshez, hanem a szoborállítás önrészehez járul hozzá, így a tervezetbe képest 1,1 millió forinttal kevesebb támogatást, összesen 2,9 millió forintot kell a kerületnek biztosítania ahhoz, hogy felavathassák Mindszenty József bíboros szobrát a róla elnevezett téren.

Elhunyt Regőczy atya

Élete 98. évében, súlyos betegség után elhunyt Regőczy István atya, a Hegyvidék díszpolgára. A Kútvolgyi Szűz Mária (Boldogasszony) engesztelő kápolna lelkésze hét templom felépítésében vállalt szerepet, és több száz árva életét mentette meg. Lelki üdvéért a Szent István-bazilikában mutattak be szentmisét, amelyen megjelent Orbán Viktor miniszterelnök és felesége, Lévai Anikó is, a Hegyvidéki Önkormányzatot Fonti Krisztina alpolgármester képviselte. Regőczy atyát szeretett kápolnája kertjében helyezték örök nyugalomra.



„Itt van az otthonom” – vallotta Regőczy István lapunknak adott utolsó interjújában, 2009-ben a Kútvolgyi Szűz Mária (Boldogasszony) engesztelő kápolnáról. Valóban, az atya neve összeforrta a szent hellyel, amelynek létrejötté és fennmaradása is regénybe illő történet.

Azon a területen egykor kút állt, amelyet forrás vize táplált. A legenda szerint 1753-ban egy arra utazó család kisgyermeké belezuhan, ám életben marad. Egy szépséges dáma az aranyos könnyűsége miatt eszterte le a kútba, abba kapaszkodott a gyermek, annak segítségével húzták ki. A szülők a csodat Szűz Máriának tulajdonították, és hálából kápolnát emeltek ott. A romos állapotban lévő, széthordásra ítélt épület kétszáz évvel később Regőczy István kezdeményezésére, sok nehézséggel dacolva, komoly áldozatok árán újjáépítették. Amint rendbe tették, az atya zarándokházát is létrehozott mellette.

Regőczy István 1915-ben született a Somogy megyei Látrányban. Teológiai főiskolai tanulmányait a belgiumi Bruges-ben végezte, 1943-ban szentelték pap-pá. Első miséje után visszajött Magyarországra, hittanár és káplán lett, majd Vácra került, ahol templomot épített és gyermekotthon alapított. 1949-ben az

akkori rendszer feloszlatta az árvaházat, őt Kistarcsára internálták. Ezt követően is többször tartóztatták, ám a megpróbáltatások ellenére mindig újult erővel folytatta munkáját.

1968 után nem kapott hivatalos egyházmegyei beosztást. Pestszentlőrincen lehetett kisebítő lelkipásztor, kisvártatva pedig belekezdett a kútvolgyi kápolna felújításába. Az épület nemsokára kicsinek bizonyult, nagyobb templomot kellett emelni, ezt 1991-ben szentelték fel. Regőczy István 94 éves koráig szolgált a Kútvolgyi Szűz Mária (Boldogasszony) engesztelő kápolnában.

„Alap nélkül nem lehet társadalmat, jövőt építeni – ez az alap pedig a kereszténység. Nincs nagyobb erő, hatalom ezen a világon, mint az igaz, hívó hitből fakadó imádság, mert csak azzal lehet elnyerni Isten irgalmát, kegyelmét” – mondta az atya a 2009-es hegyvidéki díszpolgárválat ünnepségen. Úgy vélte, a helyes úttól eltávolodó ifjúságot újból meg kell tanítani imádkozni és templomba járni, vallás nélkül ugyanis nincs jövője a magyarságnak.

E célt szolgálta a kápolna, amelynek kis kertjébe Regőczy István atya naponta kisétált – abba a kertbe, ahol immár békés, örök álmát alussza.



Az önkormányzat megemelte a közgyógyellátásra jogosultság jövedelmi értékhatárát

Kihirdették a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ intézményvezetői pályázatának eredményét, az eddigi intézményvezető-helyettes, Szokoli Erzsébet irányíthatja tovább a központot. Megbízása öt évre szól.

RENDELET A KÖZTERÜLETEK HASZNÁLATÁRÓL

Rendeletet alkotott a képviselő-testület a helyi közterületek használatáról. Dr. Borsodi Klaudia aljegyző elmondta: az új ön-

szabadságát korlátozza. Pokorni Zoltán válaszából kiderült: az utcazenélést már a főváros rendelete is bizonyos keretek között tartotta, de emiatt nem volt probléma a kerületben. A közterületeken elhelyezett politikai hirdetések szabályozása az önkormányzatok feladata, a választási törvény rendelkezik arról, hogy e tekintetben a közterületek használatáról szóló rendeleteket kell alkalmazni. A polgármester szerint ez fontos feladat, ellenkező

A városképet védi az új bejelentési eljárás

Egy hónappal ezelőtt a településképi véleményezési eljárásról, most pedig a településképi bejelentési eljárásról alkotott rendeletet a képviselő-testület. Az előbbi szabályok az építésiengedély-köteles tevékenységekre vonatkoznak, ez utóbbiakat pedig az építési engedélyhez nem kötött munkálatok meghatározott körében kell alkalmazni.

A településképi véleményezési eljárásról szóló, január végén elfogadott önkormányzati rendelet alapján a polgármesternek véleményeznie kell a városképet érintő, tehát a belső átalakításokon kívül lényegében minden építésiengedély-köteles tevékenységet. A polgármester az álláspontja kialakításához a városképi arculatot jelentősen érintő ügyekben az önkormányzat építészeti-műszaki tervtanácsától kér szakmai irányítást, egyéb ügyekben pedig a kerületi főépítéshez fordul.

Legutóbbi ülésén a képviselő-testület a településképi bejelentési eljárásról döntött. Erre dr. Somogyi Botond főépítész szerint azért volt szükség, mert a törvényi változások nyomán számos tevékenységhez már nem kell építési engedélyt kérni, ugyanakkor a



Az épülethomlokzatok felújítása, korszerűsítése is bejelentésköteles

városkép védelmében egyes beavatkozások felett, törvényi felhatalmazás alapján, a továbbiakban is kontrollt kíván gyakorolni az önkormányzat, illetve a polgármester.

Az új eljárás keretében ezentúl a polgármesternek címezve be kell jelenteni az épületek homlokzatainak, tetőfelépítményeinek felújítását, helyreállítását, korszerűsítését, illetve az önkormányzati rendelettel védett, vagy kerületi védelemre javasolt építmények esetében az előbbieknél például előtetőt, védőtetőt, ernyőszerkezet építését. Bejelentési kötelezettség vonatkozik egyéb, a rendelet mellékletében felsorolt

építmények, bővítések és határozott ideig fennmaradó szerkezetek, építmények létesítésére, továbbá a funkcióváltásra, a lakások, irodák, üzlethelyiségek megosztására, valamint a reklámok elhelyezésére. A reklámok, reklámberendezések, cégérek elhelyezésének, alkalmazásának feltételeiről várhatóan egy hónap múlva alkot új rendeletet az önkormányzat. Az eljárásokért nem kell fizetni illetéket, vagy díjat.

A főépítész elmondta, hogy még az egyszerűsített építési engedélyzési eljárás az említett ügyek kapcsán korábban 30-60 napot vett igénybe, addig a bejelentési eljárást a törvény szerint

mindössze 8 napon belül kell lefolytatni, ami jogvesztő határidő. A bejelentési eljárás adminisztrációigénye ráadásul kisebb, ennek során egy egyszerűsített dokumentációt szükséges benyújtani.

A főépítési iroda munkatársai igény szerint előzetes konzultációs lehetőséget biztosítanak az ügyfeleknek. Egy-egy ügyben a polgármester a főépítészről kér szakmai véleményt, ez alapján hozza meg döntését. Amennyiben valaki nem ért egyet a határozattal, az önkormányzat képviselő-testületétől kérheti annak felülvizsgálatát.

A rendelet azokra az esetekre is kitér, amikor a polgármesteri döntést megszegik, vagy a bejelentést elmulasztják. Ilyenkor településképi kötelezés alkalmazható, aminek keretében 50 ezer forintig terjedő bírság szabható ki, továbbá bontásra, az eredeti állapot helyreállítására is kötelezhető a szabályszegő. Ha a kötelezésben foglaltak nem teljesülnek a megadott határidőn belül, a bírság ismételtlen kiróható. Somogyi Botond hangsúlyozta: a helyi jelentőségű építészeti értékekre vonatkozóan a településképi kötelezés a „jókarbantartás” elmulasztása, illetve a szabályokkal ellentétes használat esetén is elrendelhető.

Szalón egyetemi előadás a közigazgatásról

Az önkormányzatiságról, a közigazgatás hazai rendszeréről tartott előadást a Szalon Egyetem február végi rendezvényén Váczi János. Az alpolgármester kitért azokra az újdonságokra is, amelyek a 2014-es választásokat jellemzik majd, így például elmondta, hogy az eddigi két-

hogy ez utóbbit vagy a tavaszi, vagy az őszi választással együtt hirdetik meg – a kevesebb kiadás és a magasabb részvételi arány érdekében.

Váczi János két nagyszabású hegyvidéki korszerűsítési tervről, a fogaskerekű és a Normafa rekonstrukciójáról is beszélt. A fo-



Váci János a jövő évi választási menetrendről is beszélt

lyett immár egyfordulós lesz mind az országgyűlési, mind a helyhatósági szavazás. Az önkormányzati képviselők és tisztségviselők mandátuma öt évre szól majd. Mivel jövőre három választás is lesz, hiszen az európai parlamenti voksolás is ekkor esedékes, nagy a valószínűsége annak,

gas útvonala meghosszabbodna a Széll Kálmán térig, illetve a másik irányban a Normafáig. A kedvelt kirándulóhelyen ez a síelet újjárendezését is segítené, a tervek szerint négy sílifttel, hóágyúval és megfelelő számú parkoló kialakításával.

(a.)

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**5/2013. (III. 4.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE****A SZEMÉLYES GONDOSKODÁST NYÚJTÓ SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 10/2005. (VIII. 10.) BUDAPEST HEGYVIDÉK XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETENEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL**

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 92. §-ának (1)–(2) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 11. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátásokról szóló 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelete (a továbbiakban: Ör.) 4. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„4. § (1) Az Szt. 62. §-a szerinti étkeztetés keretében az Önkormányzat napi egyszeri meleg ételt biztosít a hét öt napján, indokolt esetben a hét minden napján. Az étkeztetés az Önkormányzat által fenntartott Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ (a továbbiakban: Gondozási Központ) tartozó étkeztetési helyeken helyben fogyasztással, elvitellel vagy házhozszállítással történik.

(2) Az étkeztetés igénybevétele iránti kérelmet a Gondozási Központ vezetőjéhez kell benyújtani. A kérelem elbírálása során szociálisan rászorultnak az tekinthető, aki

a) a reá irányadó öregségi nyugdíjkorhatárt betöltötte;
b) aktív korú nem foglalkoztatott és csatolja a Munkaügyi Központ igazolását arról, hogy álláskeresőként szerepel a nyilvántartásban;

c) betegsége miatt mozgásában oly mértékben korlátozott, hogy ön maga ellátására nem képes;
d) fogyatékoságát az Szt. 65/C. § (6) bekezdésében foglaltak szerint igazolja;

e) pszichiai, illetve szenvedélybetegséget pszichiáter vagy szakorvos szakvéleményével igazolja és fekvőbeteg-gyógyintézetben kezelést nem igényel;

f) hajléktalan.

(3) Az étkeztetésre való jogosultság megállapítása érdekében a kérelmező kötelezhető arra, hogy egészségügyi állapotát háziorvosának igazolásával igazolja. Diétás étkeztetés biztosítása iránti kérelemhez mellékelni kell a háziorvos javaslatát is.

(4) Az étel házhozszállítását annak lehet biztosítani, aki

a) 85. életévét betöltötte, vagy
b) a háziorvos igazolása, valamint a Gondozási Központ környezetanalízisa szerint mozgásában gátolt, háztartásban segítség nélkül, egyedül élő személy. E körülmények fennállását a Gondozási Központ évente felülvizsgálja.”

2. §

Az Ör. 5. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az Szt. 63. §-ában meghatározott feltételek fennállása esetén a házi segítségnyújtást az Önkormányzat által fenntartott Gondozási Központ hivatásos és tiszteletdíjban részesülő gondozói látják el, munkanapokon 8 órától 16 óráig. Az ellátott életkorára, egészségi állapotára, családi körülményeire tekintettel az ellátás a hét minden napján 6 és 21 óra között is biztosítható.”

3. §

Az Ör. 8. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A pszichiai betegek közösségi ellátásának Szt. 65/A. §-ában meghatározott feladatait a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ látja el.”

4. §

Az Ör. 15. §-ának (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A Fejlesztő Napközi Otthonba, valamint a szociális szolgáltatást végző intézménybe történő felvétel iránti kérelmet az intézmény vezetőjéhez kell benyújtani.”

5. §

Az Ör. 16. §-ának (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) Az Önkormányzat által fenntartott intézmény vezetője az ellátás igénybevételenek megkezdése előtt az ellátást igénylővel, vagy törvényes képviselőjével az Szt. 94/C. §-ában foglaltak szerint megállapodást köt.”

6. §

Az Ör. 19. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátást az Szt. 100–101. §-ában meghatározott eseten kívül meg kell szüntetni, ha a jogosult a térítési díjat három egymást követő hónapban, indokolatlanul nem fizeti.”

7. §

Az Ör. 21. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„21. § (1) Az étkeztetés, a házi segítségnyújtás, a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, a Fejlesztő Napközi Otthonban biztosított étkeztetés személyi térítési díját a rendelet 2. melléklete határozza meg.

(2) Az Önkormányzat az Szt. 115/A. §-ában meghatározott szolgáltatásokon kívül térítésmentesen biztosítja az idősek, a fogyatékosok, a pszichiai betegek nappali ellátását.

(3) Az 1. § (4) bekezdésében meghatározott személy részére biztosított étkeztetés, házi segítségnyújtás személyi térítési díja azonos az intézményi térítési díjjal.

(4) Az Önkormányzat polgármestere a személyi térítési díjat a fizetésre kötelezett kérelmére csökkentheti, illetve elengedheti, ha azt a fizetésre kötelezett körülményei (jövedelmi és vagyoni helyzete, családi körülményei, életkora, egészségi állapota) indokolják. A személyi térítési díj csökkentése, illetve elengedése különösen akkor tekinthető indokoltnak, ha a díjfizetésre kötelezett

a) krónikus betegségben szenved;
b) havi gyógyszerköltsége az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 50%-át meghaladja;

c) saját háztartásában az Szt. 4. § d) pontjának db–dc) alpontjában meghatározott hozzátartozójáról gondoskodik.

(5) A személyi térítési díj csökkentésére, illetve elengedésére nincs lehetőség, ha

a) a díjfizetésre kötelezett életjáradék, tartási vagy örökös szerződést kötött;
b) a díjfizetésre kötelezett az általa lakott saját tulajdonú vagy bérelt lakáson túl más lakás tulajdonjogával is rendelkezik;

c) a díjfizetésre kötelezettnek tartására kötelezett hozzátartozója van.

(6) A rendeletben meghatározott személyi térítési díjak az általános forgalmi adót nem tartalmazák.”

8. §

(1) Az Ör.-nek az étkeztetés, a házi segítségnyújtás, az időskorú személyek nappali ellátása, a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, a fogyatékos személyek nappali ellátása és a pszichiai betegek nappali ellátása intézményi térítési díját meghatározó 1. melléklete helyébe e rendelet 1. melléklete lép.

(2) Az Ör.-nek a személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátások személyi térítési díját meghatározó 2. melléklete helyébe e rendelet 2. melléklete lép.

9. §

Ez a rendelet 2013. április 1-jén lép hatályba.

Dr. Gámnán Tünde sk.
aljegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

1. melléklet az 5/2013. (III. 4.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének Önkormányzati rendelethez

„1. melléklet a 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelethez

Szociális ellátások	Szolgáltatási önköltség	Intézményi térítési díj
	(Ft/nap, házi segítségnyújtás esetén Ft/óra)	
Étkeztetés	977	620
Házi segítségnyújtás	4 682	1 250
Időskorú személyek nappali ellátása	1 018	731
Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás	585	120
Fogyatékos személyek nappali ellátása	4 101	2927
Étkeztetés a fogyatékos személyek nappali ellátása keretében	855	800
Pszichiai betegek nappali ellátása	1 372	142

A szociális étkeztetés intézményi térítési díját 120 Ft/nap összeggel növelni kell, ha az ételt az ellátott lakására szállítják ki. Ha az étel lakására történő kiszállítása közös háztartásban élő személyek részére történik, a szállításhoz fizetendő térítési díjat csak a magasabb összegű személyi térítési díjat fizető személy részére lehet megállapítani.”

2. melléklet az 5/2013. (III. 4.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének Önkormányzati rendelethez

„2. melléklet a 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelethez

Étkeztetés esetén fizetendő személyi térítési díjak

A személyi térítési díj, ha a szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme

a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 150%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;

b) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 150–200%-a, az intézményi térítési díj 28%-a.

c) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 200–250%-a, az intézményi térítési díj 38%-a;

d) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 250–300%-a, az intézményi térítési díj 62%-a;

e) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 300–350%-a az intézményi térítési díj 85%-a;

f) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 350–450%-a, az intézményi térítési díj 92%-a.

g) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 450%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

Házi segítségnyújtás esetén fizetendő személyi térítési díjak

A személyi térítési díj, ha a szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme

a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 200%-át, az intézményi térítési díj 12%-a;

b) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 200–250%-a, az intézményi térítési díj 17%-a;

c) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 250–300%-a, az intézményi térítési díj 27%-a;

d) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 300–350%-a, az intézményi térítési díj 37%-a;

e) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 350–400%-a, az intézményi térítési díj 40%-a;

f) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 400–600%-a, az intézményi térítési díj 48%-a;

g) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 600–850%-a, az intézményi térítési díj 64%-a;

h) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 850%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás esetén fizetendő személyi térítési díj

A személyi térítési díj, ha a szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme

a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 200%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;

b) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 200–300%-a, az intézményi térítési díj 60%-a;

c) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 300–400%-a, az intézményi térítési díj 80%-a;

d) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 400%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

Fogyatékos személyek nappali ellátása esetén az étkeztetésért fizetendő személyi díj

A fogyatékos személyek nappali ellátása keretében biztosított étkeztetés esetén a személyi térítési díj, ha a szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme

a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegét, az intézményi térítési díj 15%-a;

b) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 100–110%-a, az intézményi térítési díj 20%-a;

c) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 110–120%-a, az intézményi térítési díj 25%-a;

d) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 120–150%-a, az intézményi térítési díj 35%-a;

e) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 150–200%-a, az intézményi térítési díj 60%-a;

f) az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 200%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**6/2013. (III. 4.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE****A SZEMÉLYES GONDOSKODÁST NYÚJTÓ GYERMEKJÓLÉTI ALAPELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ****7/2012. (III. 6.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL**

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. XXXI. törvény 29. §-ának (1)–(2) bekezdésében és 131. §-ának (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-ának (5) bekezdés 11. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti alapellátásokról szóló 7/2012. (III. 6.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 4. §-a a következő (7) bekezdéssel egészül ki:

„(7) A bölcsődék nyári nyitvatartási rendjét az Önkormányzat polgármestere hagyja jóvá. Az Önkormányzat polgármestere a bölcsődei szünet idejére a szülő kérésére gondoskodik a gyermek intézményi gondozásának megszervezéséről.”

2. §

Az Ör. 5. § (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) Az időszakos gyermekfelügyelet és a közös anya-gyermek foglalkozás térítési díja 450 Ft/óra. Az otthoni kisgyermek-gondozás térítési díja 1400 Ft/óra.”

3. §

Az Ör. 6. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A bölcsődei ellátás keretében nyújtott gondozás, nevelés, nappali felügyelet és a gyermekkel történő foglalkozás (a továbbiakban: gondozás) intézményi térítési díja 1400 Ft/nap, XII. kerületi lakcímmel nem rendelkező gyermek esetében 2800 Ft/nap.”

4. §

Az Ör. 8. § (1)–(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lépnek:

„(1) A bölcsődében, valamint az óvodában és a Budapest XII. kerületben az állami intézményfenntartó központ által fenntartott nevelési-oktatási intézményben biztosított étkeztetés (a továbbiakban: gyermekétkeztetés) intézményi térítési díját a rendelet 1. melléklete határozza meg.

(2) A gyermekétkeztetésért fizetendő személyi térítési díjat a bölcsőde, az óvoda, továbbá a Budapest XII. kerületben az állami intézményfenntartó központ által fenntartott nevelési-oktatási intézmény vezetője a Gyvt. 151. §-ában foglaltak szerint állapítja meg.”

5. §

Az Ör. 10. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A családok és a gyermekek átmeneti otthonban történő elhelyezését az Önkormányzat más szervevel (Gyvt. 97. §) kötött ellátási szerződés útján biztosítja.”

6. §

Az Ör.-nek a gyermekétkeztetés intézményi térítési díját meghatározó 1. melléklete helyébe e rendelet melléklete lép.

7. §

Ez a rendelet 2013. április 1-jén lép hatályba.

Dr. Gámnán Tünde sk.
aljegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

Melléklet a 6/2013. (III. 4.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez

„1. melléklet a 7/2012. (III. 6.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez

A gyermekétkeztetés intézményi térítési díja

Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott bölcsődék, óvodák és a Budapest XII. kerületben az állami intézményfenntartó központ által fenntartott nevelési-oktatási intézmények	Egyszeri étkeztetés (ebéd) Ft/nap	Kétszeri étkeztetés (tízórai, ebéd) Ft/nap	Háromszori étkeztetés (tízórai, ebéd, uzsonna) Ft/nap
BÖLCSÖDÉK	-	-	419
ÓVODÁK			
Városmajor	265	324	385
Csermely (Városmajor tagóvoda)	265	324	385
Táltos	265	324	385
Süni	265	324	385
Normafa	265	324	385
KIMBI	265	324	385
Orbánhegyi 3/a	265	324	385
Mackós	265	324	385
Mesevár	265	324	385
Óvodák táplálékallergiás ellátása	346	418	498
Zugliget	279	342	419
ÁLTALÁNOS ISKOLÁK			
Jókai Mór	346	418	494
Kós Károly	346	418	494
Virányos	346	418	494
Némervölgyi	346	418	494
Fekete István	346	418	494
Zugliget	346	418	494
Iskolák táplálékallergiás ellátása	451		
KÖZÉPISKOLÁK			
Arany János Általános Iskola és Gimnázium	346	418	494
Arany János Általános Iskola és Gimnázium táplálékallergiás ellátása	451	-	-
Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium	346	418	494
Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium táplálékallergiás ellátás	451	-	-
Városmajori Gimnázium	352	-	-
NYÁRI NAPKÖZIS TÁBOR	382	453	525*

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**7/2013. (III. 4.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE****A SZOCIÁLIS RÁSZORULTSÁGTÓL FÜGGŐ PÉNZBELI ELLÁTÁSOKRÓL****ÉS A TERMÉSZETBEN NYÚJTOTT SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOKRÓL**

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 10. §-ának (1) bekezdésében, 17. §-ának (5) bekezdésében, 25. §-a (3) bekezdésében b) pontjában, 26. §-ában, 32. §-a (1) bekezdésében b) pontjában, 32. §-ának (3) bekezdésében, 37/A. §-ának (3) bekezdésében, 38. §-a (9) bekezdésében, 43/B. §-ában, 45. §-ában, 46. §-ában, 48. §-ának (4) bekezdésében, 50. §-ának (3) bekezdésében, 55/C. §-ában kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdésének 11-12. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

I. fejezet**A rendelet hatálya****1. §**

(1) A rendelet hatálya a Budapest XII. kerületi bejelentett lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárokra, bevándoroltakra és letelepedetekre, hontalanokra, a magyar hatóság által menekültként elismert személyekre terjed ki, ha a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény (a továbbiakban: Szt.) másképpen nem rendelkezik.

(2) A rendelet hatálya az Szt. 7. §-ának (1) bekezdésében meghatározott ellátások tekintetében kiterjed az Szt. 3. §-ának (2) bekezdése szerinti, Budapest XII. kerületben tartózkodó külföldi állampolgárokra is.

(3) A rendelet hatálya kiterjed a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyek beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény (a továbbiakban: Sztmv.) szerint a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyre, am

4. §

(1) Esetenkénti segély a létfenntartást veszélyeztető élethelyzetbe került, elégséges jövedelemmel nem rendelkező, vagy alkalmanként jelentkező kiadások miatt anyagi segítségre szoruló nagykorú személy, illetve család részére nyújtható.

(2) Nem állapítható meg az esetenkénti segély, ha
a) a kérelmező családjában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét meghaladja;

b) az egyedül élő kérelmező havi jövedelme az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének két és félszeresét meghaladja;

c) a kérelmező tartását tartási, öröklési, életjáradéki szerződésben vállalták.

5. §

(1) Az esetenkénti segély összegét úgy kell megállapítani, hogy az kellő segítséget nyújtson és arányban álljon a kérelmező rászorultságával, szociális helyzetével, de a támogatás rendszeres nem lehet.

(2) Az egy-egy alkalomra megállapított segély összege nem lehet magasabb az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresénél.

6. §

(1) Az esetenkénti segély iránti kérelmet az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodájához kell benyújtani. A kérelemhez csatolni kell a segélyt kérő nyilatkozatát a saját és családja jövedelmi viszonyairól, valamint az azokat tanúsító igazolásokat.

(2) Az esetenkénti segélyt az Önkormányzat polgármestere állapítja meg.

(3) A polgármester különös méltánylást érdemlő esetben az esetenkénti segély összegének 5. § (2) bekezdésében meghatározott felső határától évente egy alkalommal az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszoroságáig elérhet, ha
a) a kérelmező családjában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát nem haladja meg;

b) az egyedül élő kérelmező havi jövedelme az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének három és félszeresét nem haladja meg.

7. §

(1) Krízis segély nyújtható annak a személynek, illetve családnak, akinek a létfenntartása rendkívüli körülmények (elemi kár, tartós betegség, nagy értékű lakás felszerelési tárgyak meghibásodása, stb.) miatt átmenetileg lehetetlenné vagy nagyfokban veszélyeztetetté vált.

(2) Az elemi kár kivételével nem állapítható meg krízis segély, ha

a) a kérelmező családjában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát meghaladja;

b) az egyedül élő kérelmező havi jövedelme az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének három és félszeresét meghaladja.

8. §

(1) A krízis segély iránti kérelmet az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodájához kell benyújtani. A kérelemhez csatolni kell a segélyt kérő nyilatkozatát a saját és családja jövedelmi viszonyairól, valamint az azokat tanúsító igazolásokat.

(2) Az egy-egy alkalomra megállapított krízis segély összege nem lehet magasabb az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosánál.

(3) A krízis segélyt, ha

a) a kérelmező családjában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét, egyedül élő kérelmező esetében két és félszeresét nem haladja meg, a polgármester,

b) egyéb esetekben az Egészségügyi és Szociális Bizottság állapítja meg.

9. §

(1) Az Egészségügyi és Szociális Bizottság a 8. § (3) bekezdés b) pontjában meghatározott jogkörében eljárva a krízis segélyt szociális kölcsön formájában is nyújthatja.

(2) A szociális kölcsön összege nem lehet kevesebb az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegénél, de nem haladhatja meg annak ötszörösét.

(3) A szociális kölcsön kamatmentes és azt legfeljebb egy év alatt, havi egyenlő részletekben kell visszafizetni.

(4) A szociális kölcsön szerződés megkötésével vehető igénybe. A szerződést a támogatásban részesülővel a polgármester köti meg. A szerződésben ki kell kötni a támogatás

a) még vissza nem térített összegének azonnali, egyszögű visszafizetését és Ptk. 232. § (3) bekezdésében meghatározott kamatának megterítését, ha a támogatásban részesített a kölcsön részleteinek megfizetését három hónapon keresztül nem teljesíti;

b) azonnali egyszögű visszafizetését és Ptk. 232. § (3) bekezdésében meghatározott kamatának megterítését, ha a támogatásban részesített a támogatást a kérelemben megjelöltektől eltérő célra használja fel.

10. §

(1) Aki a szociális kölcsön formájában nyújtott krízis segély visszafizetésére vonatkozó kötelezettséget önhibáján kívül nem képes teljesíteni, annak legfeljebb hat hónap időtartama engedélyezhető a törlesztés szüneteltetése vagy a támogatás még vissza nem térített összegének részben vagy egészben történő elengedése.

(2) A kölcsön formájában nyújtott krízis segély törlesztésének szüneteltetéséről, a támogatás még vissza nem térített összegének részben vagy egészben történő elengedése iránti kérelemről az Egészségügyi és Szociális Bizottság dönt.

11. §

(1) A polgármester évente egy alkalommal, március hónapban, hivatalból a szociálisan rászorulóknak időskorúak eseti támogatását állapít meg.

(2) Az (1) bekezdés alkalmazásában szociálisan rászoruló az, akinek

a) a tárgyév március hónapját megelőző fél éven esetenkénti segélyt vagy krízis segélyt állapítottak meg, és

b) tárgyév február hónapjának utolsó napjáig 65. életévét betöltötte.

(3) A támogatás összege 12 000 forint, amelynek kifizetéséről a polgármester március 31-éig gondoskodik.

12. §

(1) Az időskorúak eseti támogatása megállapítható annak is, aki a 11. § (2) bekezdésének a) pontjában meghatározott időszakban eseti segélyben vagy krízis segélyben nem részesült, azonban

a) a tárgyév február hónap utolsó napjáig 65. életévét betöltötte, továbbá

b) családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát, egyedül élő esetben három és félszeresét.

(2) Az (1) bekezdés szerinti támogatás iránti kérelmet az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodájához kell benyújtani az arra rendszerezett nyomtatványon, tárgyév január és február hónapokban. A kérelemhez csatolni kell a támogatást kérő és családja jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokat.

(3) Az (1) bekezdés szerinti támogatást az Önkormányzat polgármestere állapítja meg úgy, hogy annak kifizetéséről március 31-éig gondoskodik. A támogatás összege 12 000 forint.

3. Temetési segély**13. §**

Az Szt. 46. §-a szerinti temetési segély akkor állapítható meg, ha
a) a kérelmező családjában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát nem haladja meg;

b) egyedül élő kérelmező havi jövedelme az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének három és félszeresét nem haladja meg.

14. §

A temetési segély összegét az Szt. 46. § (3) bekezdésében foglaltak szerint kell megállapítani. A helyben szokásos legolcsóbb temetés költségeinek teljes összege segélyként elsősorban annak az egyedül élő kérelmezőnek adható, akinek a havi jövedelme az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét nem haladja meg és ezt egyéb szociális körülményei is indokolják.

15. §

(1) A temetési segély iránti kérelmet a temetést követő 180 napon belül lehet benyújtani az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodájához. A kérelemhez csatolni kell

a) a temetés költségeiről a kérelmező nevére kiállított számlák eredeti példányát,

b) az elhunyt halotti anyakönyvi kivonatának másolatát.

(2) A temetési segélyt az Önkormányzat polgármestere állapítja meg.

**III. fejezet
Természetben nyújtott szociális ellátások****4. Köztemetés****16. §**

A köztemetés költségeinek megtérítése kötelezettsége alól a polgármester részben, vagy egészen akkor mentesítheti az eltemetetésre kötelezett személyt, ha

a) havi rendszeres pénzbeli szociális vagy gyermekvédelmi ellátásban részesül, vagy

b) háztartásában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét, egyedül élő esetben két és félszeresét nem haladja meg.

5. Közgyógyellátásra való jogosultság megállapítása méltányosságból**17. §**

Közgyógyellátásra való jogosultság méltányosságból (Szt. 50. § (3) bekezdés) annak

a) a 75. életévét be nem töltött szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek

aa) a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 60 000 forintot, egyedül élő esetben a 75 000 forintot, és

ab) havi rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 20%-át;

b) a 75. életévét betöltött, de 85. életévét el nem érő szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek

ba) a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 90 000 forintot, egyedül élő esetben 101 000 forintot, és

bb) havi rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 20%-át;

c) a 85. életévét betöltött, de 100. életévét el nem érő szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek

ca) a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 101 000 forintot, és

cb) havi rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 10%-át;

d) a 100. életévét betöltött szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek havi rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 10%-át.

6. Egyéb természetben nyújtott szociális ellátások**18. §**

(1) Esetenkénti segély (4–6. §), valamint az időskorúak eseti támogatása (11–12. §) vásárlási utalvány vagy a segélyt megállapító határozatban kijelölt üzletben történő vásárlás formájában is nyújtható.

7. Adósságkezelési szolgáltatás**19. §**

(1) Az Önkormányzat lakhatást segítő adósságkezelési szolgáltatásban részesíti azt a családot vagy személyt

a) akinek az adóssága meghaladja az ötvenezer forintot, de az adósság (többféle adósság esetén az adósságok együttes összege) nem haladja meg a ötszázezer forintot, és

b) akinek a háztartásában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200%-át, egyedül élő, vagy gyermeket (gyermeket) egyedül nevelő szülő esetén 250%-át, továbbá aki vagy akinek a családja nem rendelkezik az Szt. 4. §-a (1) bekezdésének b) pontja szerinti vagyonnal, és

c) aki a (4) bekezdés szerinti elismert lakásnagságot meg nem haladó lakásban tulajdonosként, hasznélvezetként vagy bérletként lakik és megfelel az Szt. 55. §-ában foglalt egyéb feltételeknek, valamint

d) aki vállalja az adósság és a megállapított adósságsökkentési támogatás különbözetének egy összegben vagy havi részletekben történő megfizetését, továbbá az Önkormányzat által biztosított tanácsadáson való részvételt.

(2) Az (1) bekezdés alkalmazása során adósságnak minősül

a) a lakhatási költségek körébe tartozó közüzemi díjtartozás (vezetékes gáz-, áram-, távhő-szolgáltatási, víz- és csatornahasználati, valamint szemszállítási díjtartozás),

b) a társasházi lakások esetén fizetendő közös költség-hátralek,

c) lakbérhátralek.

(3) Az adósságkezelés időtartama legfeljebb 18 hónap. A 18 hónap időtartam egy alkalommal 6 hónappal meghosszabbítható, ha az adós a vállalt fizetési kötelezettségének átmenetileg, rajta kívül álló ok miatt nem tud eleget tenni.

(4) Az elismert lakásnagságot a háztartás tagjainak számától függően:

a) egy és kéttagú háztartás esetében 65 m²,

b) három és ennél többtagú háztartás esetében személyenként további 10 m².

20. §

A támogatás összegét – az Szt. 55/A. §-ának (2) bekezdésében meghatározott keretek között – egyedi elbírálás alapján a rászorultság, a gyermekek számának, a háztartás jövedelmének, az Önkormányzat tárgyi költségvetési rendeletében az adósságsökkentési támogatásra biztosított pénzügyi keret figyelembevételével kell megállapítani. A támogatás összegének megállapítása során előnyben kell részesíteni a) a három és több gyermekes családot,

b) a gyermeket (gyermeket) egyedül nevelő szülőket,

c) a rokkant vagy súlyosan fogyatékos személyt,

d) a 75 éven felüli egyedül álló személyt.

21. §

(1) Az Önkormányzat az adósságkezelési tanácsadást Szt-ben és a pénzügyi és természetbeni szociális ellátások igénylésének és megállapításának, valamint folyósításának részletes szabályairól szóló 63/2006. (III. 27.) Korm. rendeletben (a továbbiakban: Korm. rendelet) meghatározott feladatait az Önkormányzat által fenntartott Családsegítő és Gyermekjóléti Központban működő adósságkezelési tanácsadó útján látja el.

(2) Az adósságkezelési szolgáltatás iránti kérelmet évközben folyamatosan, az erre a célra rendszerezett formanyomtatványon, a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ adósságkezelési tanácsadójához lehet benyújtani. A kérelemhez csatolni kell

a) a szolgáltatást kérő nyilatkozatát a saját és háztartása tagjainak jövedelmi viszonyairól, valamint az azokat tanúsító igazolásokat;

b) a hitelező által kiállított igazolást a fennálló adósság jogcíméről, keletkezésének időszakáról és összegéről;

c) a lakáshasználat jogcímét igazoló szerződés vagy tulajdoni lap másolatát.

(3) Az adósságkezelési szolgáltatás iránti kérelmet és annak mellékleteit a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ adósságkezelési tanácsadója a Korm. rendeletben foglaltak szerint kialakított javaslatával ellátva továbbítja az Önkormányzat Polgármesteri Hivatalához.

22. §

(1) Az Önkormányzat polgármestere

a) dönt az adósságkezelési szolgáltatás iránti kérelemről, az adósságsökkentési támogatásról, és

b) az Szt-ben, valamint a Korm. rendeletben meghatározott feltételek fennállása esetén határoz a támogatás folyósításának megszüntetéséről, a kifizetett támogatás visszatérítéséről.

(2) Az Önkormányzat polgármestere keret-megállapodást köthet a hitelezővel (szolgáltatóval) az adósságkezelés általános feltételeiről, a hitelező által biztosított kedvezmények formájáról, mértékéről, az adósságsökkentési támogatás megállapításáról szóló értesítések megküldésének módjáról, a támogatási összeg hitelező részére történő átutalásával kapcsolatos feladatokról, az Önkormányzat és a hitelező együttműködésének egyéb kérdéseiről.

(3) Az adósságsökkentési támogatásban részesülő személy az adósságsökkentési támogatásról szóló jogerős határozat birtokában

a) 8 napon belül a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ adósságkezelési tanácsadóval megállapodást köt az adósság rendezésének feltételeiről és az együttműködés módjáról, továbbá

b) 15 napon belül szerződést köt a hitelezővel (szolgáltatóval) a tartozása megfizetéséről.

8. Szociális üdületés**23. §**

(1) Az Önkormányzat az általa fenntartott üdülőben évente legfeljebb száz, 65. életévét betöltött nyugdíjas részére szociális üdületést biztosít.

(2) A szociális üdületésben résztvevő nyugdíjas

a) a szállást és az étkeztetést térítésmentesen veheti igénybe, ha jövedelme a mindenkori öregségi nyugdíj legkisebb összegének háromszorosát nem haladja meg;

b) a szállás és étkeztetés költségeinek 50%-át téríti meg, ha jövedelme a mindenkori öregségi nyugdíj legkisebb összegének háromszorosát meghaladja, de nem haladja meg annak négyeszeresét.

(3) Az a szociális üdületést igénylő, 65. életévét betöltött nyugdíjas, akinek havi jövedelme az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének négyeszeresét meghaladja, szabad férőhely esetén részt vehet az üdületésben, azonban a szállás és étkeztetés teljes költségét köteles megtéríteni.

(4) A szociális üdületés igénybevétele iránti kérelem a Hegyvidéki Egysített Gondozási Központban, valamint telephelyein évente egy alkalommal, a XII. kerületi „Hegyvidék” újságban és az Önkormányzat honlapján közzétett hirdeteményben megjelölt időpontig nyújtható be. A kérelemhez csatolni kell a kérelmező jövedelméről szóló igazolást, valamint a háziorvos javaslatát.

(5) A szociális üdületés iránti kérelemről – a Gondozási Központ vezetőjének javaslatára – a polgármester dönt.

9. Szépkorú polgárok köszöntése**24. §**

Az Önkormányzat nevében a polgármester évente köszönti a 100. életévét betöltött, Budapest XII. kerületben bejelentett lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárt, amennyiben ahhoz az érintett személy előzetesen hozzájárult.

**IV. fejezet
Vegyes és záró rendelkezések****25. §**

A szociális ellátást igénylő és családja jövedelmi, vagyoni viszonyait tartalmazó nyilatkozatot a Korm. rendelet 9. számú mellékletben szereplő formanyomtatványhoz tartozó jövedelem nyilatkozattal kell megtenni az e rendelet szerinti egyéb szociális ellátások esetében.

26. §

(1) A szociális ellátást igénylőnek a kérelemhez mellékelni kell az e rendeletben és más jogszabályokban előírt nyilatkozatokat, igazolásokat.

(2) A szociális ellátások iránti kérelmek elbírálásának előkészítése érdekében az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala környezettanulmányt is végezhet.

27. §

(1) Ha jogszabály eltérően nem rendelkezik a pénzbeli ellátásokat 100 forintra kerekítve kell megállapítani.

(2) Átmeneti ellátások az Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálatának pénztárában készpénzben is kifizethetők.

28. §

(1) Az e rendelet alapján megállapított szociális rászorultságtól függő pénzbeli ellátás és természetben nyújtott szociális ellátás Szt. 17. §-ának (1)–(3) bekezdése szerinti jogosulatlan és rosszhiszemű igénybevétele esetén az Önkormányzat polgármestere szünteti meg az ellátást és rendeli el az igénybe vett ellátás megtérítését.

(2) Az Önkormányzat polgármestere a megtérítés összegét, illetve pénzgyenértékét és a kamat összegét – amennyiben annak megfizetése a kötelezett megélhetését súlyosan veszélyeztetné – kérelemre, méltányosságból

a) csökkentheti vagy elengedheti, ha a visszafizetésre kötelezett személy családjának egy főre jutó havi jövedelme nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének két és félszeresét, b) részletekben fizetetheti meg.

29. §

Az ellátást igénylő, illetve az ellátásban részesülő az Önkormányzat polgármesterének a döntése ellen – az erről szóló határozat közlésétől számított 15 napon belül – fellebbezéssel élhet. A fellebbezésről az Önkormányzat Képviselő-testülete határoz.

30. §

Az e rendeletben nem szabályozott kérdésekben

a) a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény,

b) az egyes pénzbeli szociális ellátások elszámolásának szabályairól szóló 62/2006. (III. 27.) Korm. rendelet,

c) a pénzbeli és természetbeni szociális ellátások igénylésének és megállapításának, valamint folyósításának részletes szabályairól szóló 63/2006. (III. 27.) Korm. rendelet rendelkezéseit kell alkalmazni.

31. §

(1) Ez a rendelet 2013. március 12-én lép hatályba.

(2) A rendelet rendelkezéseit – a (3) bekezdésben foglalt kivétellel – a hatályba lépés után induló ügyekben kell alkalmazni.

(3) A 17. §-ban foglaltakat a rendelet hatályba lépése előtt indult, de másodfokú hatóság határozattal még el nem bírált közgyógyellátásra való jogosultság méltányosságból történő megállapítása iránti ügyekben is alkalmazni kell.

(4) Hatályát veszti a szociális rászorultságtól függő pénzbeli ellátásokról és a természetben nyújtott szociális ellátásokról szóló 2/1998. (III. 25.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendelete és az azt módosító 25/1998. (XII. 28.), 12/1999. (XII. 15.), 8/2000. (IV. 5.), 20/2000. (XI. 29.), 24/2001. (XII. 12.), 5/2002. (VI. 5.), 12/2003. (VII. 2.), 3/2004. (IV. 7.), 5/2004. (V. 5.), 9/2004. (VIII. 11.), 9/2005. (VIII. 10.), 8/2006. (V. 17.), 1/2007. (I. 10.), 5/2008. (II. 19.), 23/2008. (X. 16.), 6/2010. (II. 26.), 4/2012. (III. 6.) Bp. XII. ker. Hegyvidéki Ök. Kt. rendelet.

(Folytatás a 7. oldalról)

A díjtétel jele	A közterület-használat célja	A díj (afa nélkül)	
		„A” kategóriába tartozó közterületen	„B” kategóriába tartozó közterületen
4.c	Élelmiszer, egyéb árusítása esetén Mobil pavilon, árusító és az árusítással kapcsolatos asztal, állvány, guruló kocsik elhelyezése és pavilon előtti árumbemutató, valamint vendéglátói terasz, előkert, büfé létesítése	Ft/m ² /hó 10 100	Ft/m ² /hó 6500
4.d	Élelmiszer, egyéb árusítása esetén Fix pavilon, árusító és az árusítással kapcsolatos asztal, állvány, guruló kocsik elhelyezése és pavilon előtti árumbemutató, valamint vendéglátói terasz, előkert, büfé létesítése	Ft/m ² /hó 11 100	Ft/m ² /hó 7200
5.	Úttesten kívüli munkavégzéssel kapcsolatos tevékenység (közútépítés, felújítás) munkaterülete	Ft/m ² /nap 170	
6.	a.) Építő munkával kapcsolatos állvány, építőanyag, építési törmelék tárolása, építési, szerelési célból elhelyezett daru, felvonó, kiszolgáló-mozgó anyagszállító, egyéb építéshez kapcsolódó tevékenység, költöztetés helyszükségletének biztosítása b.) az a.) pontban felsoroltak teljes úteltáras esetén c.) építési konténer tárolása	Nem korlátozott várakozási övezet területén valamint korlátozott várakozási övezetek járdáin Ft/m ² /nap 500 Korlátozott várakozási övezet 2. díjfizetési területén Ft/parkolóhely/nap 4000 Korlátozott várakozási övezet 3. díjfizetési területén Ft/parkolóhely/nap 3100 Ft/m ² /óra 3300 Nem korlátozott várakozási övezet területén Ft/db/nap 2600 Korlátozott várakozási övezet 2. díjfizetési területén Ft/db/nap 6100 Korlátozott várakozási övezet 3. díjfizetési területén Ft/db/nap 5200	
7.	Alkalmi és mozgóbolti árusítás	Ft/m ² /nap 2400	Ft/m ² /nap 1700
8.	Termelői piaci árusítás	Ft/m ² /nap 200	
9.	Fénykép-, televízió-, video- és hangfelvétel készítése	Ft/m ² /nap 5000	
10.	a.) Rendezvények és rendezvényhez kapcsolódó parkolás biztosítása b.) alkalmi vásár c.) tűzijáték, lampionfelbocsátás d.) hőlégballon e.) egyéb mutatványos tevékenység	Nem korlátozott várakozási övezet területén Ft/m ² /nap 500 Korlátozott várakozási övezet 2. díjfizetési területén Ft/parkolóhely/nap 4000 Korlátozott várakozási övezet 3. díjfizetési területén Ft/parkolóhely/nap 3100 Ft/m ² /nap 2400 Ft/m ² /nap 1600 Ft/tűzijáték/alkalom 48 100 Ft/ballon/nap 94 100 Nem korlátozott várakozási övezet területén valamint korlátozott várakozási övezetek járdáin Ft/m ² /nap 1600 Korlátozott várakozási övezet 2. díjfizetési területén Ft/parkolóhely/nap 5100 Korlátozott várakozási övezet 3. díjfizetési területén Ft/parkolóhely/nap 4200	
11.	Közhasználatra át nem adott közterületek ideiglenes hasznosítása parkosítás esetén	Ft/m ² /év 170	
12.	Kereskedelmi és szolgáltató létesítmény (szilárd terelemekkel körülhatárolt, talajhoz rögzített, illetve azon álló huzamosabb emberi tartózkodásra alkalmas, 12 m ² alapterület meghaladó kereskedelmi és szolgáltató célra használt építmény a hozzá tartozó területtel és más építményekkel együtt)	Ft/m ² /év 15 300	
13.	Üzemképtelen jármű tárolása a közterületen max. 1 hónapig	Tiltott	Ft/jármű/hó 63 000
14.	Civil- és egyéb szervezetek érdekében végzett adománygyűjtés, ételozsák	Ft/m ² /nap 500	Ft/m ² /nap 300
15.	Járműtároló	Ft/m ² /év 23 000	
16.	Közterületnek a közcélú használatot korlátozó igénybevétele (ingatlanok, építmények, helyiségek megközelítésére használt nem közcélú közlekedők, lépcsők, feljárók stb.)	Ft/m ² /év 17 900	

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 11/2013. (III. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2012. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 143. § (4) bekezdés b) pontjában kapott felhatalmazás alapján, az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény 34. § (5) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

(1) A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2012. évi költségvetéséről szóló 10/2012. (III. 6.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1.§ (1) A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2012. évi költségvetési bevételek előirányzatát 11 812 193 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatát 13 067 211 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözeteként a 2012. évi költségvetési hiány összege 1 255 018 ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány helyét finanszírozását 1 115 386 ezer Ft felhalmozási célú előző évi pénzmaradvány felhasználásával, külső

finanszírozását 132 553 ezer Ft finanszírozási célú kiadás és 272 185 ezer Ft likviditási hitel figyelembe vételével biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2012. évi költségvetésének bevételi főösszege belső és külső finanszírozási műveletekkel együtt 13 199 764 ezer forint, mely a kiadási főösszeggel egyező.”

2. §

(1) A Ör. 2. §-ának (1)–(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:
„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2012. évi működési költségvetésén belül a

személyi juttatásokat 3 779 566 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 977 234 ezer forintban, dologi kiadásokat 5 317 551 ezer forintban, egyéb működési célú támogatásokat 649 409 ezer forintban állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2012. évi felhalmozási költségvetésén belül a

beruházások előirányzatát 519 304 ezer forintban, felújítások előirányzatát 629 369 ezer forintban, egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 99 490 ezer forintban állapítja meg.”

(2) Az Ör-nek az 1. § (1) bekezdésében megjelölt kiadási és bevételi főösszeg előirányzat-csoportok, kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 1. és 2. melléklete helyébe e rendelet 1. és 2. melléklete lép.

(3) Az Ör-nek

a) az önállóan működő, önállóan működő és gazdálkodó intézmények kiemelt bevételi és kiadási előirányzatát meghatározó 3. melléklete helyébe e rendelet 3. melléklete lép;

b) a Polgármesteri Hivatal kiemelt bevételi és kiadási előirányzatát meghatározó 4. melléklete helyébe e rendelet 4. melléklete lép;

c) az Önkormányzat kiemelt bevételi-kiadási előirányzatát kiemelt feladatok szerint meghatározó 5. melléklete helyébe e rendelet 5. melléklete lép;

d) a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat feladatainak részletes előirányzatát meghatározó 6/a–6/h melléklete helyébe e rendelet 6/a–6/h melléklete lép;

e) a beruházási kiadásokat feladatonként meghatározó 7. melléklete helyébe e rendelet 7. melléklete lép;

f) a felújítási kiadásokat célonként meghatározó 8. melléklete helyébe e rendelet 8. melléklete lép;

g) a működési és felhalmozási célú pénzeszköz átadását államháztartáson kívülről és a támogatásértéki működési kiadásokat meghatározó 9. melléklete helyébe e rendelet 9. melléklete lép;

h) az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatát meghatározó 10. melléklete helyébe e rendelet 10. melléklete lép.

3. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) Az Önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhatalmazást kapnak arra, hogy e rendelet mellékletei szerinti részletességben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezzék.

(3) Hatályát veszti az Önkormányzat kötelező és önként vállalt feladatairól szóló 37/2007. (XII. 20.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata rendelete, valamint a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat költségvetéséhez és zárszámadásához csatolandó mérlegek és kimutatások tartalmi követelményeinek meghatározásáról szóló 9/2008. (III. 19.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendelete.

Dr. Gámnán Tünde sk.
aljegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál és az Önkormányzat www.hegyvidek.hu honlapján, közérdekű adatok című alatti megtekinthetők.

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 12/2013. (III. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2013. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉRŐL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 143. § (4) bekezdés b) pontjában kapott felhatalmazás alapján, az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény 23. §-ában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. Az Önkormányzat bevételi és kiadási

1. §

(1) A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2013. évi költségvetési bevételek előirányzatát 11 690 846 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatát 11 853 894 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözeteként a 2013. évi költségvetési hiány összege 163 048 ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány helyét finanszírozását 300 698 ezer Ft felhalmozási célú előző évi pénzmaradvány felhasználásával, külső finanszírozását 137 650 ezer Ft finanszírozási célú kiadás figyelembe vételével biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2013. évi költségvetésének bevételi főösszege belső és külső finanszírozási műveletekkel együtt 11 991 544 ezer forint, mely a kiadási főösszeggel egyező.

2. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2013. évi működési költségvetésén belül a

személyi juttatásokat 2 424 523 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 635 250 ezer forintban, dologi kiadásokat 5 341 963 ezer forintban, egyéb működési célú kiadásokat 521 148 ezer forintban állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2013. évi felhalmozási költségvetésén belül a

beruházások előirányzatát 1 234 598 ezer forintban, felújítások előirányzatát 500 522 ezer forintban, egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 1 009 669 ezer forintban állapítja meg.

(3) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdés szerinti kiadási főösszeg előirányzat-csoportok, kiemelt előirányzatok szerinti összegeit a rendelet 1. melléklete szerint határozza meg.

(4) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdés szerinti bevételi főösszeg előirányzat-csoportok, kiemelt előirányzatok szerinti összegeit a rendelet 2. melléklete szerint határozza meg.

(5) Az (1) bekezdés szerinti bevételi-kiadási főösszegen belül az önállóan működő, az önállóan működő és gazdálkodó intézmények kiemelt bevételi és kiadási előirányzatát, a Polgármesteri Hivatal kiemelt bevételi és kiadási előirányzatát és az Önkormányzat kiemelt bevételi és kiadási előirányzatát kiemelt feladatok szerint bontásban, továbbá kötelező és önként vállalt önkormányzati, valamint államigazgatási feladatokra összeítve a rendelet 3. melléklete tartalmazza.

(6) Az Önkormányzat Képviselő-testülete a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat feladatainak részletes előirányzatát a rendelet 4/a–4/c mellékleteiben foglaltak szerint határozza meg.

(7) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat összes kiadásait:

a) beruházási kiadásait feladatonként a rendelet 5. melléklete,

b) felújítási kiadásait célonként a rendelet 6. melléklete,

c) működési és felhalmozási célú pénzeszköz átadását államháztartáson kívülről és a működési célú támogatás értékű kiadásokat a rendelet 7. melléklete szerint határozza meg.

(8) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatát a rendelet 8. melléklete szerint határozza meg. Az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény 23. § (2) bekezdés g) pontja szerinti kimutatást a rendelet 9. melléklete tartalmazza.

2. Az önkormányzati költségvetési intézmények és a Polgármesteri Hivatal működésének, gazdálkodásának általános szabályai

3. §

(1) Az Önkormányzat költségvetési szervei és a Polgármesteri Hivatal (a továbbiakban együtt: intézmény) az elemi költségvetéseiket az e rendeletben meghatározott költségvetési előirányzatoknak megfelelően – a költségvetési rendelet hatálybalépésétől számított 5 napon belül – kötelesek elkészíteni.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete felhatalmazza az intézményeket a saját költségvetésükben előírt bevételek beszedésére és a jóváhagyott kiadási előirányzatokon belül a kiadások teljesítésére. A költségvetési gazdálkodás a bevételi előirányzatok teljesítésének kötelezettségét és a kiadási előirányzatok felhasználásának jogosultságát jelenti. A kiadási előirányzat nem jár felhasználási kötelezettséggel.

4. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az egyes intézményekhez kapcsolódó költségvetési létszám előirányzatot, amely a feladatok ellátását szolgáló álláshelyek számát jelenti, főfoglalkozási, teljes munkaidőjű foglalkoztatottakra átszámítja, a 3. melléklet szerinti intézmények esetében 632,75 főben, a Polgármesteri Hivatal esetében 225 főben állapítja meg. Az Önkormányzat Képviselő-testülete a közfoglalkoztatottak éves létszám-előirányzatát 47 főben határozza meg.

(2) Az intézmények költségvetésében jóváhagyott létszám-előirányzatok kizárólag az Önkormányzat Képviselő-testülete által, a költségvetési rendelet módosításával változtathatók meg.

(3) Az Önkormányzat költségvetési szerveivel – kivéve a Polgármesteri Hivatalt – bármilyen okból megüresedő álláshely költségvetési előirányzata a megüresedéssel zárolásra kerül. A zárolás feloldásáról a polgármester dönt. Az üres álláshelyen lévő előirányzat a zárolás feloldása után használható fel.

5. §

(1) Az Önkormányzat a költségvetési szervek részére jóváhagyott, működési kiadásainak fedezetére szolgáló támogatást a tényleges kiadások felmérésekor és annak fedezete mértékéig folyósítja. Az ehhez szükséges egy hónapos időtartama szóló előirányzat-felhasználási (likviditási) tervet a költségvetési szerv a tárgy hónapot megelőző hónap 25-ig köteles megküldeni a Polgármesteri Hivatal Pénzügyi és Költségvetési Irodájára. Kötelezettséget vállalni kizárólag a visszaigazolt likviditási terv alapján és mértékéig lehet.

(2) Az Önkormányzat költségvetési szervei térítési díjat kizárólag alapfeladataikkal összefüggésben, a jogszabályok alapján és az azokban meghatározottak szerint szedhetnek be.

(3) Az önkormányzati költségvetési szervek működési bevételeik közül

a) a térítési díjakat, kivéve a házi segítségnyújtás, valamint az intézményi étkeztetés személyi térítési díjat,

b) az alaptevékenységükkel összefüggő egyéb bevételeket, valamint

c) az egyéb sajátos bevételeket

kétségbe-átutalás megbízás (csckk), illetve átutalás formájában kötelesek elszámolni számlájukra beszdeni.

6. §

Az önkormányzat intézményi kiadásait az alábbi esetekben teljesíthetik készpénzben:

a) készlet- és kis értékű tárgyi eszköz beszerzések, kiküldetési, reprezentációs kiadások, továbbá egyes kisösszegű szolgáltatási kiadások az intézmény pénzügyi szabályzatában meghatározott házipénztári keret nagyságára is figyelemmel;

b) társadalom és szociálpolitikai juttatások, az ellátottak pénzbeli juttatásainak készpénzben kifizetendő összege.

7. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete felhatalmazza a polgármestert, hogy a költségvetési gazdálkodás biztonságára és egysúlyának megtartására érdekében évközben kiadási előirányzatokat átmenetileg zároljon

(2) Az (1) bekezdés szerinti előirányzat zárolásáról a polgármester a Képviselő-testület annak soron következő ülésén tájékoztatja.

3. Előirányzatok módosítása és átcsoportosítása az önkormányzati intézményeknél és a Polgármesteri Hivatalnál

8. §

Az Önkormányzat intézményei a jóváhagyott költségvetésükben megtervezett, az eredeti előirányzatot meghaladó és a térítési díjon felüli saját többlet-bevételeiket a bevétel megszerzése érdekében felmerülő költségek levonása után – amennyiben a kiadási előirányzatokon egyidejűleg túllépés nem mutatkozik – használhatják fel, amennyiben a többletbevételek nem haladja meg az 5000 ezer Ft-ot. A befolyt tényleges többletbevételek – az előirányzatok módosítása céljából – negyedévente, a tárgy negyedévet követő hó 15-ig tájékoztatást kell adni a Polgármesteri Hivatal Pénzügyi és Költségvetési Irodájára részére. Az önállóan működő és gazdálkodó költségvetési szervek ezen adatszolgáltatásnak közvetlenül, az önállóan működő költségvetési szervek a GESZ-en keresztül tesznek eleget. Az 5000 ezer Ft-ot meghaladó többletbevételek felhasználása csak a Képviselő-testület által jóváhagyott előirányzat-módosítás után kerülhet sor.

4. Előirányzat átcsoportosítás a polgármester hatáskörében

9. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete felhatalmazza a polgármestert, hogy a feladatok hatékony ellátása érdekében az önkormányzat kiemelt feladatainak előirányzatai között, továbbá az Önkormányzat intézményei, valamint az intézmények feladatainak előirányzatai között esetenként legfeljebb 15 millió Ft összegben átcsoportosítást hajtson végre.

(2) A polgármester a Képviselő-testületet követő ülésén köteles tájékoztatni a Képviselő-testület az átruházott átcsoportosítási jogkörében meghozott intézkedéseiről.

5. Az általános és céltartalékkal kapcsolatos szabályok

10. §

(1) A költségvetésben elkülönített általános tartalék felhasználásáról esetenként 25 millió forint erejéig a polgármester dönt. A felhasználásról a jogszabályokban előírt költségvetési beszámoló keretében az Önkormányzat Képviselő-testületet tájékoztatnia kell. Az általános tartalék 25 millió forint egyedi értéket meghaladó felhasználásáról a Képviselő-testület dönt.

(2) Az Önkormányzat év közben képződött, nem tervezett többletbevételeivel az általános tartalékot kell növelni.

11. §

(1) Az Önkormányzat a rendelet 8. mellékletében részletezett kiadások fedezetére céltartalékokat képez. A működési céltartalékok közül az intézményvezetők kereset kiegészítésére céltartalék jóváhagyott teljes összegének felhasználásáról a költségvetés elfogadását követően a Polgármester dönt. Az egyéb működési célú céltartalék felhasználására év közben a feladatok függvényében kerülhet sor, a polgármester döntése alapján. A bel- és külföldi táborozások, intézményi évfordulók céltartalék felhasználásához a polgármester az Oktatási Bizottság véleményét is kikéri. A céltartalék felhasználásáról a polgármesternek a Képviselő-testületet a soron következő költségvetési rendelet-módosításhoz kapcsolódóan tájékoztatni kell.

(2) Az előző évek felhalmozási célú pénzmaradványának céltartalékát, mely az ingatlanvásárlással kapcsolatos körvény kibocsátásból származik, véglegesen csak a körvény kibocsátás céljával összhangban lévő ingatlan vásárlásra, vagy ingatlan értékesítés érdekében felmerülő kiadások fedezetére lehet felhasználni az Önkormányzat vagyona feletti tulajdonosi jogok gyakorlásáról szóló önkormányzati rendeletben foglaltak szerint.

(3) A felhalmozási céltartalék egyéb tételeinek felhasználására olyan mértékben kerülhet sor, amilyen mértékben ehhez a beruházási-felújítási feladatok megvalósítását lehetővé tevő ingatlanadatok feletti, további ingatlan értékesítési bevételek fedezetet teremtenek. A célok közötti sortrendet értékhatártól függetlenül a polgármester dönti el.

(4) A társasházak felújítására, a helyi (kerületi) jelentőségű építészeti értékek felújítására szolgáló keret felhasználására a polgármester pályázatot ír ki. A pályázati feltételekről és az elbírálás rendjéről a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság véleményének kikérése mellett a polgármester dönt. A benyújtott pályázatokat a polgármester a kiírásban foglaltak szerint bírálja el, melyről a pályázatot elbírálását követő testületi ülésen kell tájékoztatást adni.

6. Egyéb rendelkezések

12. §

(1) A Képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert, hogy a rendelet 7. mellékletében nem szereplő civil szervezetek, egyházak, egyéb szervezetek – az alapítványok kivételével – 1 millió Ft egyedi összeget meg nem haladó támogatásáról döntsön, és az ehhez kapcsolódó támogatási szerződést megkötse.

(2) A Képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert, hogy az év közben átmenetileg jelentkező likviditási hiány fedezetére, a Képviselő-testület külön döntése alapján az Önkormányzat rendelkezésére álló folyósítható altelekalként, legfeljebb 500 millió Ft összegben igénybe vegye.

(3) Az Önkormányzat Képviselő-testülete felhatalmazza a polgármestert, hogy pályázatot nyújtson be az önkormányzatok fejlesztési, és egyéb célú támogatására kiírt pályázataira, ha a pályázat önrésze nem haladja meg a 150 millió forintot, és az önrész fedezete a tárgyévi költségvetésben biztosított.

(4) Az Önkormányzat Képviselő-testülete felhatalmazza a polgármestert, hogy az átmenetileg szabad pénzeszközöket betétként lekötse, vagy azoknak rövid lejáratú – kizárólag állampapírokból történő – lekötéséről döntsön.

(5) Az (1)–(4) bekezdés szerinti döntéseiről, intézkedéseiről a polgármester a Képviselő-testületet soron következő ülésén köteles tájékoztatni.

13. §

Az Önkormányzat költségvetési szerveinek az államháztartás szervezeti beszámolási és könyvvezetési kötelezettségének sajátosságairól szóló 249/2000. (XII. 24.) Korm.rendelet 37. §-ának (7) bekezdése alapján, 2013. december 31-éi fordulópállal, a Korm. rendelet 37. § (1) bekezdés szerinti leltárról kell elvégeznie.

Bölcsődei jelentkezés

Az idei évben egy hónappal korábban, április 1–15. között lehet beadni a jelentkezéseket a hegyvidéki bölcsődékbe. Bár folyamatosan zajlanak a bővítések – az elmúlt években a Zugligeri Bölcsődében 48, a Bíró utcában 15 férőhely létesült, míg a Krisztinavárosi fejlesztése az idén nyáron várható –, most is elsősorban a rászorulókat számíthatnak felvételre. Annál is inkább, mivel az elhelyezés nem alanyi jog, hanem a meghatározott feltételek teljesülése esetén biztosítható

gyermekvédelmi szolgáltatás. Eppen ezért, a rászorulókat védelmében, a felvételi eljárás keretében jövedelem-, illetve vagyonbevallást is kér az önkormányzat a jelentkezőktől. Ezzel lehet ugyanis a leghatékonyabban kiszűrni azokat, akik luxuskörülmények között élnek. A rendszer egyre jobban működik, ennek köszönhetően az utóbbi években egyetlen szociálisan rászoruló gyermek jelentkezését sem kellett elutasítani.

(m.)

Logopédiai konferencia

Közel százhusz szakember érkezett az ország csaknem minden részéből a Hegyvidékre, hogy részt vegyen azon az első alkalommal megrendezett konferencián, amely az Európai Unió felhívására jött létre. A Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola, valamint a XII. kerületi Logopédiai Szakszolgálat által szervezett előadás-sorozat a specifikus nyelvi zavarok, a nyelvi fejlesztés és az olvasás-írás témakörét dolgozta fel.

„Nagyon jó, hogy elindult ez a folyamat – mondta lapunknak a konferenciát megnyitó Fodor Gábor, a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapest XII. Tankerülete vezetője. – Fokozni kell a gyerekeinket segítő szakemberek társadalmi elismertségét, mert a szakszolgálatok igen fontos munkát végeznek. Február huszonhatodikán jelent meg az új miniszteri rendelet a munkájukról, ezzel változik a jogszabályi környezet, ami szintén a rendezvény időszínpontját mutatja. Az uniós források – TÁMOP-pályázatok – is a szakszolgálatok fejlesztését tűzik ki

célul, ezért örülök annak, hogy épp a Hegyvidék adott otthont az első logopédiai konferenciának.”

Igazán jól szervezett és magas színvonalú rendezvény volt – jelentette ki a rendezvény után Fonti Krisztina. „Fontosnak tartom, hogy egy kerületi intézmény ilyen rangos eseménynek lehetett a házigazdája, remélhetőleg hagyományt teremtve. Az, hogy ilyen sokan jelentkeztek a konferenciára, mutatja, szükség van a tudományos igényű tájékoztatókra, előadásokra, továbbképzésekre, ezért bizvást remélhetjük, hogy legközelebb még többen eljönnek majd. Nagyon büszkék vagyunk az iskolára, nemcsak a rendezvény, de az évek óta itt folyó kiemelkedő színvonalú munka miatt is” – összegzett a hegyvidéki alpolgármester.

Az első hegyvidéki logopédiai konferencia résztvevői egyebek mellett a beszédfejlesztés, a beszédészlelés és -megértés zavarairól, a dadogásról, továbbá a logopédiát övező hitekről és tévhitekről hallgattak meg előadásokat. li.

Világmegváltás negyvenöt percben

ja munkaköréről a rajz- és művészettörténet-tanár, amikor a rögtönzött szertári szemle során a végzős diák alkotásához érünk.

Ha művészképzés nem is, tehetségfelfedezés feltétlenül zajlik Vértessaljai Mária óráin, akinek meggyőződése: minden gyermek tehetséges. „Úgy gondolom,

ban van azzal, hogy heti egy tanóra nagyon kevés, hiszen így egy tanítványával egy tanév alatt összesen alig egy napot találkozunk. Ennek ellenére hiszi, hogy nyomott tud hagyni diákjaiban, olyan értékeket hívhat elő belőlük, amelyeket tovább tudnak vinni felnőtt életükbe.

magát, mert első munkahelyén, Keszthelyen, az egykori Szendrey Júlia Általános Iskolában, ahol néhány évig igazgatóként is dolgozott, majd a Városmajori Gimnáziumban is „csodálatos szabadság” adatott meg a számára.

A Genius Apáczai Diploma Díjat mindenekelőtt a tanítványai által elért sikereknek köszönheti – véli Vértessaljai Mária. Az országos középiskolai tanulmányi versenyeken az elmúlt tizenkét évben közel ötven diákja ért el valamilyen helyezést, közülük négyen elsősk lettek. Tavaly egyszerre két győztesrel is büszkélkedhetett: Walton Veronika a művészettörténet-, Juhász Nóra pedig a rajz- és vizuális kultúra-versenyt nyerte meg.

Mivel a rangos díjat az Apáczai Kiadó alapította, a pedagógus szerint elismerésében az is szerepet játszott, hogy általános és középiskolai tankönyveket lektorált, illetve tanári kézikönyvek számára feladatokat készített mindennapokban bevált ötletei nyomán.

„Nyári festő vagyok” – feleli öniróniával, amikor arról kérdezzük, rajztanári munkája mellett folytat-e művészi alkotótevékenységet. A szünidőben rajzol, fest, művészklubokba jár, mindezzel együtt nem vállalja magát művésznek, az iskolai munkája ugyanis egész embert kíván. Ám nincs hiányérzete, hiszen gyerekekkel foglalkozhat, s mint fogalmaz: elképzelni sem tud ennél szebb szolgálatot.

K. D.

■ Vértessaljai Mariát egy évvel ezelőtt Németh László-díjjal tüntették ki, ebből az alkalomból 2012. március 29-i számunkban készítettünk vele interjú, amely online archívumunkban, a www.hegyvidekujsag.hu címen olvasható.



Vértessaljai Mária megkapta a pedagógusok „Kossuth-díját”

mindnyájan harmóniával, szépérzéssel, az alkotás iránti igényvel születünk. A tanár pedig felelős azért, hogy a gyerekekben kibontakoztassa ezt. Vallom, hogy a tanítás lélekformálás, a lélekkel való látás képességének fejlesztése. A gyerekek küldetésével születnek, az én feladatom, hogy segítsen ennek beteljesítését” – összegzi hivatása lényegét. Persze, mint azt a szülők is tudják, nem könnyű megérinteni a kamaszok lelkét, „ehhez időnként tízszeres, százszoros energiára van szükség”.

„Van olyan tanár, aki azt mondja, negyvenöt percben semmit sem lehet csinálni. Én viszont azt mondom: ennyi idő alatt meg lehet váltani a világot” – jelenti ki a tanárnő. Természetesen tisztá-

Nem titkolja, pályája folyamatos vívódással, útkereséssel jár, hiszen sohasem lehet biztos abban, hogy épp a legjobb eszközt választotta. Mint mondja, igyekszik mindig óvatosan, ugyanakkor határozottsággal vezetni a fiatalokat, azzal a fő céllal, hogy legyen igényük a külső és belső tisztaságra, illetve képesek legyenek védekezni a mindennapjaikban jelen lévő kártékony üzenetekkel szemben. A szülők visszajelzéseiből úgy érzi, jó úton jár, mert általában ők is ugyanazokat a dolgokat vallják értékeknek.

„Az ember akkor tud szabadon gondolkodni, tanítani, ha ezt a környezet engedí” – mondja negyvenöt év pedagógusi tapasztalataival. Szerencsésnek érzi

Német iskola magyar gyerekeknek már az első osztálytól!

A 2013-14-es tanévtől már az első osztályba készülő magyar gyerekek előtt is megnyílik a Budapesti Német Iskola. Ez az intézmény nem csak az oktatás nyelve miatt tekinthető németnek: az oktatás módszertana és a körülmények egyaránt a legjobb németországi példákat idézik.

Az 1990-ben alapított Budapesti Német Iskola alsó tagozata közvetlenül a nyolcosztályos gimnázium új épülete mellett, egy felújított villában működik. Jelenleg közel száz német anyanyelvű kisdíák tanul az 1-4. évfolyamokon (a magyar anyanyelvűek eddig csak az 5. évfolyamtól, a gimnáziumi osztályokba iratkozhattak be), ez év szeptemberében azonban a németek 1. osztályával párhuzamosan elindítanak egy másik első osztályt is a magyarul beszélő gyermekek számára.

„Az új, magyar gyerekekkel induló első osztályban még magyarul tanítjuk a matematikát és a környezetismeretet; a másodiktól a negyedik osztályig aztán ezeket a tárgyakat is egyre nagyobb arányban fogjuk németül oktatni” – mutatta be a német nyelvű képzésre való áttérés fokozatait a magyar képzési ág

Deutsche Schule Budapest
grundschule
www.deutscheschule.hu

Olvass velem németül!

VÁRJUK A LEENDŐ MAGYAR KISISKOLÁSOKAT!
JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2013. MÁRCIUS 20.
+36 1 391 91 00 • 1121 Budapest, Cinege út 8/c

Das Deutsche Auslandsschulnetzwerk International

koordinátora. Kulcsár András elmondta: a német mint idegen nyelvet heti hat órában anyanyelvi tanárok tanítják elsősben, emellett pedig a sport-, zene- és rajzórákat, valamint a szakköröket a német elősőkkel közösen tartják. A német nyelvű képzések mellett a magyar nyelv és irodalom oktatására is nagy hangsúlyt helyeznek, nem csak elsősben, hanem a felsőbb évfolyamokon is – ezeknek az óráknak ugyanis az egyik legfontosabb célja az, hogy segítsék a magyar diákok nemzeti identitásának megőrzését.

Aki a gimnáziumi tanulmányait is a Budapesti Német Iskolában folytatja, olyan érettségét szerezhet, amelyet itthon, valamint Németországban egyaránt elismernek, így bármelyik hazai vagy németországi egyetemre kiváló

eséllyel felvételizhetnek az itt végző fiatalok.

„Iskolánk nem csak az oktatás nyelve miatt tekinthető németnek. A tanterv, a módszertan, az óravezetés, az épület térkialakítása, a tantervek felszereltsége egyaránt a mai, korszerű németországi iskolákéhoz hasonlítható” – hangsúlyozta Kulcsár András.

Az intézmény a tanítást követő délutáni időszakra is tartalmas időtöltést kínál a gyerekeknek. Az alsó tagozatosok számára napközti biztosítanak, ahol magyar és német nyelven foglalkoznak a tanulókkal. A napközi mellett angol, labdarúgás, barkács, kertészeti, valamint szín- és muszicszakkörre jelentkezhetnek a kicsik, illetve aki szeretne, hangszeres magánórára is járhat az iskolában. (x)

Csepp Csepp Cseperedj



CSEPEREDŐ ÓVODA
www.cseperedoovoda.hu | +36 30/856-8658

Az óvodáskor gyermekeink életében az első olyan életszakasz, amelyben apróságaink a családi kör szeretetteljes légköréből kilépve megismerik első bátor lépéseiket a „Nagyvilágba”. Ez idő tájt számtalan jelét adják megnövekedett érdeklődésüknek a kortársak iránt. Nagyon fontos, hogy szülőként időben észrevesszük ezt a felmerülő igényt. Ha észrevettük és zöld utat adunk cseperedő apróságunk érdeklődésének, akkor már csak egy dolgon van. Ki kell választanunk azt az intézményt, amelynek keretei közt el tudjuk képzelni növekvő csöppjünk mindennapjait.

Egy fiatal család életében ez az első igazán „szülőpróba” feladat. Hol kezdjük? Milyen szempontokat vegyünk figyelembe? Hogy tudjuk a sok rész információt olyan egészséges keretbe, amely segít a döntésben? Ebben szeretnénk segíteni olvasóinknak, egy saját óvodai gyakorlat vázlatának felrajzolásával.

A Cseperedő Óvoda mottója: Ne csak a nadrágját nöje ki...

Ügyelünk arra, mi történik óvodásaink testével. Fontos, hogy minden nap **eleget mozogjanak** természetes helyzetekben, mint a biciklizés, görkorcsolyázás, mászkálás, túrázás. Lényeges, hogy a **gerinc egészségét** a mindennapos jóga alapú frissítő tornával megőrizzük. A macacsul fennmaradó primitív reflexek leépülését mozgásterapeutánk segíti speciális mozgásfejlesztő foglalkozásokon. A kiegyensúlyozott növekedéshez nélkülözhetetlen a **tápanyagok harmonikus egyensége**. Helyben sült kenyérral, változatos, egészséges reformélelmiszerek megszerettségével

formáljuk izlésüket. Grapefruitmag-csepp használatával **megakadályozzuk a fertőző betegségek túlzott elharapódását**. Közel visszük csemetéinket a környütnyíra lévő erdő természetes világához, hogy ezt az élő kapcsolatot megélve, **kialakíthassuk bennük a minden élő iránti alapvető tiszteletet, alázatot**.

Gondosan vigyázunk lelki egészségüképségét. Meleg, elfogadó nevelői attitűddel **megalapozzuk érzelmi biztonságukat**. Bánásmódunkkal segítjük kifejletlen saját érzelmeik felismerésének és kifejezésének képességét, a felnőttek és a társak érzelmi felismerésének képességét. A csoportlétben való eligazodáshoz, a közösségben való eredményes munkálkodáshoz nélkülözhetetlen, hogy olyan **alapvető erkölcsi érzelmeiket segítsünk kialakítani**, mint: együttérzés, igazságosság, igazmondás, segítőkészség, örömszerzés, részvét érzése, udvariasság, összetartozás, környezet iránti pozitív érzelmeik. Hiszünk, hogy nem csupán az iskolában, de majdan a felnőtt életben is felbecsülhetetlen értéket jelent majd indulataik és érzelmeik uralásának, szabályozásának, szabad, őszinte mértékű kifejezésének képessége. A mindennapos együttműködés során

adódó **konfliktusok kezelésében** Thomas Gordon PET módszerét valljuk magunkénak. Hiszünk és naponta megéljük az értő figyelem és a vereségmentes érdekegyeztetés módszerének gyermekeinkre kifejtett jótékony hatását.

Alapvető igazságként gondolunk arra, hogy az ember egyszerre része, tagja a természeti és társadalmi környezetnek. Tudjuk, és tiszteljük, hogy az óvodáskorú gyermekek, aki még nem fogalmakban és kategóriákban gondolkodik magától értetődően, **komplex módon szemléli a világot**. Az ismeretszerzés folyamatát tehát holisztikus szemlélettel irányítjuk: **kerék egésznek látjuk és látatjuk a világot, rácsodálkozunk szépségeire**. A külvilág aktív megismerése átszövi az óvodai tevékenység egész rendszerét. Tudjuk, hogy a kicsik még minden érzékszervükkel szeretnék birtokba venni a világot. Ennek a kíváncsiságnak, cselekvési vágyának a kielégítését és ébren tartását tanulási képességgé alakítását tekintjük legfontosabb feladatunknak. Az érdeklődés, az aktivitás, egyéni különbözőségeit szem előtt tartva **egyes gyermekek igényeire hangolt egyedi módszereket**. (x)

Óvodánkban 2013. március 23-án (szombaton) reggel 10-től este 6-ig ingyenes iskolaérettségi felmérést tartunk csoportos és egyéni formában gyermekprogramokkal (kézműves foglalkozás, színjátás, kerti játékok) egybekötve, ahol képzett szakemberek rövid, játékos tesztek elvégzésével felméri a gyermekek képességeit. Ez alapján tanácsot adnak a szülőknek a döntéshez, és jól használható ötleteket adnak a további fejlesztésekhez. Ha valaki úgy érzi, több idő szükséges a döntéshez, az együtt gondolkodás más időpontban folytatható.

A program egész napos, de a vizsgálatban való részvételhez előzetes jelentkezés szükséges az alábbi elérhetőségeken:
Csillebérce Cseperedő Óvodában Szemán Erikánál
1121 Budapest, Konkoly-Thege út 21. (volt Csillebérce Úttörő tábort területén)
e-mailben: erika@cseperedoovoda.hu
telefonon: **06/30-856-8658**
www.cseperedoovoda.hu
Mindenkit sok szeretettel várunk!

Százéves lenne az egykori teniszszesillag

A Hegyvidéken élte élete legnagyobb részét a harmincas évek magyar teniszszesillaga, Somogyi Klára. Az 1996-ban elhunyt sportolóról lányával, Hensch Judittal abból az alkalomból beszélgetünk, hogy többszörös országos bajnok édesanyja az idén lenne százéves.

■ *Életrajzi leírásokból annyit tudni, hogy édesanyja 1913-ban született Aradon, tizenöt évesen lett a tenisz szerelmese, első sikereit is már ekkor, tizenöt évesen érte el, a romániai országos bajnokságon női párosban második, vegyes párosban pedig harmadik lett, és tizenkilenc évesen már kétszeres országos bajnok volt. 1933-ban lett klubja első női játékos a romániai teniszszesport legnagyobb ígérete.*

– Rövidesen nagy nemzetközi rutint és elismertséget szerzett, huszonnégy éves korában már jól ismerték őt az európai teniszpályákon. Magyarországon 1938-ban telepedett le, vagy ahogyan ő fogalmazott, „feljött Budapestre”, és sikerei itt is folytatódtak, legyőzte például az akkor legismertebb tehetséget, Körmöczy Zsuzsát. A háború előtti években kétszer lett magyar bajnok, egy svédországi versenyen pedig maga a király játszott vele. A teljes neve Szilágy-Somlyói Somogyi Klára volt, a családja története az 1600-as évektől dokumentálható. Dédapja, Szilágy-Somlyói Somogyi József például honvédként részt vett az 1848–49-es szabadságharcban. A nagyapám, vagyis édesanyám apja, Somogyi Jenő mérnök volt, ő tervezte az aradi hidat, amely a mai napig áll. A mentalitása az volt: „embert neveljünk a gyerekből”, ezért sokat is követelt tőlük, mindig azt vallotta, csak az igazi érték számít, nem a talmi. Anyámat

Szebenbe küldték német iskolába, aztán a német mellett megtanult angolul, franciául és románul is. Ezeknek a nyelveknek sok hasznát vette az utazások során. Azt mondták, hogy szépsége és

ként őt sokféle sport érdekelte, szeretett lovagolni, és sokat korszolyázott is.

■ *Milyen volt itt akkor az élet? – Sokkal csendesebb. A mai radiológiai klinikának például*



Baráti társaságban Aradon

teniszjátéka mellett az intellektusát is csodálták – el is halmozták kedvességgel, a szállodai szobáját többnyire zsúfolásig megtöltötték a hatalmas virágkosarak. Nagyapám nemcsak követelt, hanem rengeteget dolgozott is azért, hogy a fejlődéséhez, előmeneteléhez szükséges feltételeket megteremtse.

■ *Édesanyja a háború előtt itt Magyarországra. Mindjárt a Hegyvidékre költözött?*

– Csak egy rövid ideig élt Pesten, néhány évig még versenyzett, sokat utazott, aztán megismerte apámat, és a családalapítás mellett döntöttek. Még az esküvő előtt sokat sétáltak errefelé, megtetszett nekik a környék. Én már itt születtem. Később is sokáig lejárt a Városmajorba teniszezni, kisgyerekként engem is gyakran rá az emberek, amikor idős és beteges volt, akkor is többen megállítottak az utcán, hogy mi van édesanyámmal, olyan régen látták már. Ezt mindig jó érzés volt hallani. A tenisz mellett egyéb-

csak a Ráth György utcai épülete volt meg, és hatalmas fenyvessor állt a háta mögött. Emlékszem,



Nagyvárad, 1932

amikor azt mondták a szüleim, épp most ment el a Mikulás, annyira hinni akartam benne, hogy szinte láttam is a fenyőfák közt elsuhanó piros köpönyegét.

■ *Itt vészelték át a háborút? – Igen, a pincében. Sok időt töltöttünk ott, én többnyire egy párna alatt, anyám mindig azt tette rám, ha hallottunk valami fenyegetőt. Engem nagyon óvott, ő azonban annyira megfázott lenn, hogy örökre tönkrementek az ízületei, hosszú ideig járt kezelésre. Nehéz évek jöttek ezután. Hiába a nyelvtudása, a sok tapasztalata, nem volt „megbízható”, ezért nem kapott munkát sehol. Neki pedig a büszkesége nem engedte, hogy a teljesítményére való tekintettel bármilyen előnyt kérjen. Vett egy kötőgépet, és itthon dolgozott különböző szövözeteknek. Nagyon kemény munka volt ez, tíz-tizenöt éven át tartott. Aztán felnőttem, férjhez mentem, és elhagytam a házat.*

Anyám nehezen viselte a távozásom, és a beteg apámmal inkább kiköltözött Velencére, ott kezdett el kertészkedni, zöldséget, gyümölcsöt termelni a családnak, sőt, sokszor a barátoknak is. Később, amikor apám már nem volt, s ő visszajött ide, tavasztól őszig akkor is naponta járt a kis birtokára. Egyébként szeretett itt lakni, szerette, hogy mindent megtalál a közelben. Családok jártak össze, közösen kirándultak a közeli hegyekbe, barátságok szövődtek. Emlékszem, ilyen túrázások alkalmával mindig megvolt az úgynevezett ház asztala. Ez annyit jelentett, hogy mindannyian vittünk magunkkal valamilyen ennivalót, és amikor letelepedtünk, mindenki a többiek



Szilágy-Somlyói Somogyi Klára

által hozott csemegéket kóstoltgatta. Nagyon szerettem ezeket a kirándulásokat, mert minden generáció együtt volt, gyerekek, szülők és nagyszülők. Gyönyörű kirándulóhelyekre jártunk, akár a Svábhegyen, akár a Szabadsághegyen, akár csak itt a környéken, a pár éve szépen rendbe hozott Barabás-villa környékén sétáltunk. Ha együtt voltunk, az mindig örömet jelentett. A szép gyerekkoromat főleg annak a családközponatúságnak köszönhetem, amit édesanyámtól én is megtanultam.

■ *Ő itt halt meg 1996-ban?*

– Igen. A háborús megfázás miatti ízületi gondok, a sporttal szerzett visszer és egyéb bajok miatt élete végén már a ház sarkáig sem tudott eljutni. Pedig amikor néha-néha kiment az utcára, még idős korban is felfigyeltek rá az emberek, számon tartották annak ellenére is, hogy meglehetősen zárkózott volt. Akkoriban már naponta jártam hozzá, hogy ellássam, és amikor a nehéze fordult életéről meg a sok fájdalomról került a szó, mindig ezt mondta: „Tudod, kislányom, csak az eleje ne lett volna olyan gyönyörű!”

A. I.

Erdei Iskola: az üdültetéstől az oktatásig

Az Erdei Iskola nevét a fogaskerekű egyik állomása őrzi, a vasútpálya mellett pedig jól láthatóan szembeötlik a jellegzetes szögletes épület. A területet, vagyis a Svábhegy északi lejtőjét – amely a fogaskerekű és a Díósárok között húzódik – a tulajdonosáról, Léderer Edéről Léderer-

földi gyerekek rendszeres üdültetésére. A mostani főépület építése 1930-ban indult, az 1930–31-es tanévben kezdődött a tanítás az intézetben elhelyezett gyerekek részére. Ekkortól Fővárosi Erdei Népiskola, majd később általános iskola néven működött, ahol egészségileg rászorult, gyenge tū-

dejű fiatalokat helyeztek el. Egy-egy csoportban, egy felügyelő gondozása alatt tizenöt gyerek tanult.

Az Erdei Iskola az 1950–51-es tanévvel megszűnt, koreai tanulókat helyeztek el itt. Ettől kezdve az intézet neve Állami Kim Ir Szen Középsiskola és Diákotthon volt. Ekkor csatolták hozzá a főépület melletti negyedik épületet is.

A koreaiakat 1955 őszén más-hová helyezték, és az 1955–56-os tanévtől a fővárosi állami gondozott gyermekek otthona lett a hely. Százharminc felső tagozatos, 10–15 éves fiú tanult az itt működő iskolában. Az 1957–58-as tanévtől Fővárosi Esze Tamás Nevelőotthon és Általános Iskola néven működött az intézmény.

A nevelőotthonnak és az iskolai résznek külön nevelőtestülete volt. Az állami gondozottakat a Fővárosi Gyermekvédő Otthon, a dolgozó szülők gyermekeit a Fővárosi Tanács Oktatási Osztályának Gyermekvédő Csoportja utalta be az intézetbe. Mind az állami gondozottak, mind a beutaltak teljes ellátást, ruházatot és tanszert kaptak. Szakkörök, sportkörök is rendszeresen indultak az iskolában.

Az intézmény a rendszerváltást követően néhány évig működött még, ma üresen áll, és a körülötte fekvő szép parkot sem használja senki. Csak remélni lehet, hogy a jövőbeli fejlesztések nem járnak együtt a nagy múltú épületek el-tűnésével. (B.)



telepnek hívták egykor. Déli része szőlő és gyümölcsös volt, a többi erdő.

A századfordulón – a későbbi iskola helyén – már állt itt két egyemeletes villa és egy kertészlak. A székesfőváros tulajdonába 1912. január 1-jén került, miután tulajdonosa odaajándékozta oktatás és gyermeküdültetés céljára. Az első világháború után lakásínség következtében átmenetileg lakókat telepítettek az épületekbe. Az ő kiköltöztetésük az Erdei Iskola tervének megvalósításakor kezdődött.

Az intézet 1928-ban létesült, két évig folyt itt a fővárosi és kül-



FOTÓK: HEGYVIDÉKI HEGYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

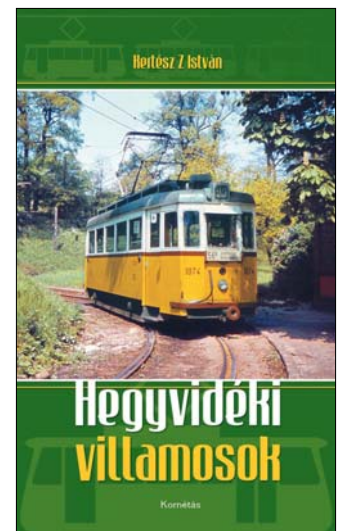
Villamosokról másképp

Kertész István újságíró, helytörténész legújabb könyve, a Hegyvidéki villamosok – amint a címéből is kitűnik – elsősorban a XII. kerületet átszelő farkasréti, hűvösvölgyi és a sajnálatosan megszüntetett zugligeti villamosokról szól. Ám e járatok útjai összefonódnak a főváros budai oldalának többi vonalával, így ha kevésbé részletesen, de körzetre bontva ezek is megtalálhatók a kötetben.

A szerző elsősorban a nagyközönségnek szánja az anyagot, de az idevonatkozó legújabb kutatásainak eredményeit ismertetve a szakemberek érdeklődését is szeretné kiváltani. Nemcsak a földrajzi sorrendben ismertetett villamosjáratok leírásai töltik meg az oldalakat, hanem az azokat működtető emberekről, a korabeli forgalmi viszonyokról, a többi közlekedési eszköz hatásáról, a megállóhelyezésekről, a menetsebességekről és az üzemi időről is olvashatunk.

Külön fejezet szól a budai villamosokat megőrkítő filmekről, regényekről, versekről, persze csak néhányat felemlítve, mind-egyiket más-más érdekes okból. Az izléses kiállítású könyvet döntő többségében soha nem publikált színes és fekete-fehér fotók, valamint térképek díszítik. Ám nemcsak a múlttal, hanem a jellel és a jövővel is foglalkozik a szerző, élesen rávilágítva arra, hogy egyes tervekben milyen gyorsan túllépett az idő.

És ha már a hegyvidéki villamosokról részletesen mesél nekünk a könyv, megtudhatjuk azt



is, hogy a zugligeti, a hűvösvölgyi és a farkasréti kocsiknak voltak „testvérei” is, hiszen hasonló járművek szállították a kirándulókat, valamint a környék lakóit más budai dombok közé, csak a színük volt eltérő: sárga helyett zöld. Ezek kicsit messzebbre is merészkedtek, mert a Gellért tértől, majd később a Móricz Zsigmond körtérről Nagytétényig, sőt a Kamaraerdőn és Budaörsön túl egészen Törökbalintig kalandoztak. Hosszabb útjukra való tekintettel az utastér egyik oldalán dupla ülésekkel és hálós csomagtartókkal rendelkeztek, hogy jobban megfeleljenek az utazók igényeinek. (b.)

■ *A Kornétás kiadó gondozásában megjelent könyv megvásárolható egybeként a BKV Deák téri Földalatti Vasúti Múzeumában is.*

Soha nem látott színészrelikviák

Múzeumba illő, ám ott még sosem látott emléktárgyakat csodálhatnak meg a látogatók a polgármesteri hivatal második emeleti vitrinjeiben: színészlegendák mindennapi használati eszközeit, vagy épp levelezéseik egyes darabjait. A rivaldán túl című kiállítással a hatvanéves Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet mutatkozik be a közönségnek.



A hegyvidékiek kényelmes helyzetben vannak a más kerületekben élőkhöz képest: nem kell messzire menniük, hogy láthassák az egykori hazai filmszínészek, színésznők emléktárgyait, magánfűzfájuk kellékét.



A Stromfeld Aurél úti Bajor Gizi Színházmúzeum tavaly ünnepelte hatvanéves fennállását, most pedig az intézményt működtető Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet eddigi hat évtize-

Rég letűnt időkbe pillanthat be a szemlélő Ruttikai Éva hetvenes évekből származó sminkkészlete, Csontos Gyula XIX. századi fém-pipája, Gobbi Hilda lakkleveleldobozza, Szelezky Zita aranyozott szipkája és drágakő berakásos aranyozott ékszerdobozza, Somogyvári Rudolf önarcképe és szemüvege, Rózahegyi Kálmán pipakészlete vagy éppen Fedák Sári, Bajor Gizi és Jászai Mari levelei révén. „A múlt tárgyai sajátos módon teszik láthatóvá a jelen színházművészetét – fogalmazott a megnyitón Fesztbaum Béla színházművész –, hozzájárulva ahhoz, hogy e tünékeny, pillanatra szóló művészet hosszabb életű lehessen az időben.”

Fonti Krisztina alpolgármester a reményét fejezte ki, hogy a kiállítás minél több ember figyelmét felhívja a múzeumra. Emlékeztetett arra, hogy az idén immár hatodik alkalommal adják át a Hegyvidéki Önkor-



A múlt tárgyai a jelen színházművészetéről is mesélnek

de előtt tiszteleg egy új kiállítás a polgármesteri hivatalban. Olyan tárgyakat mutatnak be, amelyeket a nagyközönség eddig nem láthatott, mert valamennyit a múzeum fotó-, kézirat-, színház-, báb- és táncarchívumában őriztek.

mányzat kezdeményezésére létrejött Kaszás Attila-díjat, amely a magyar ajkú színészek méltó szakmai és emberi elismerésén túl a fiatalon elhunyt színházművész szellemi hagyatékának ápolását is szolgálja.

A. I.

Fókuszban a természet

Siska-Szabó Hajnalka aradi művész festményei a polgármesteri hivatalban

Impulzív, lüktető színek, statikuságukban is eleven képek – ez a látvány fogadja azokat, akik megnézik az aradi Siska-Szabó Hajnalka műveiből rendezett kiállítást az önkormányzat első emeleti folyosógalériáján.

Siska-Szabó Hajnalka nem ismeretlen a hegyvidékiek előtt, hiszen 2005 óta visszatérő vendége a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepnek, amelyen rendszeresen részt vesznek határainkon túli magyar alkotók is. Az aradi művész festészetét leginkább a színek hangulatos játéka határozza meg.

A polgármesteri hivatal épületében most bemutatott munkái kapcsán Breznay András festőművész így fogalmazott a megnyitón: színei nem a látott világot, hanem az azok keltette érzéseket jelenítik meg. „Expresszív, hideg színeit a lappangó vörös ellenlígyozza. Az aradi szabadság eszméjét viszi tovább a végtelen táj kiapadhatatlan megjelenítésével” – jellemezte Siska-Szabó Hajnalka művészetét Breznay András.

A Fókuszban a természet című tárlatot köszöntő Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy

az alkotó a zerindi művésztelep vezetője, amelyen rendszeresen részt vesznek hegyvidékiek is, ezért a mostani kiállítás újabb alkalom arra, hogy gazdagítsuk kulturális kapcsolatainkat, erősítsük együttműködésünket, és megismerhessük egymás értékeit. „Bevallom, régóta nagyon kedvelem Siska-Szabó Hajnalka ké-

kat elmondanak alkotójukról, aki rendkívül energikus, határozott, örökifjú nő, ugyanakkor mélyen érző, gyöngédséggel teli, lírai megnyilvánulásokra is képes.”

Siska-Szabó Hajnalka 1992-ben végezte el az Aradi Művészeti Iskola festészeti és grafika szakát, mestere Penisoara Luminita és Krett Groza János festő, illetve



Utolsó fények

peit – árulta el az alpolgármester. – Élénk színeikkel, változatos, természetből kiragadott témáikkal elbűvölnek festményei. Művei so-

Cott Ioan grafikus volt. Tanulmányait a Szegei Tudományegyetem rajz szakán folytatta. Az aradi Ion Andreescu Képzőműv-



Siska-Szabó Hajnalka

szeti Körnek 1988 óta tagja. Először 1989-ben vett részt a nagybányai alkotótáborban, majd 1990-tól 2000-ig a kétegyházi tábort látogatója volt, 2001-től a békési művésztelep meghívásának tesz eleget, valamint gyakran fest a Balaton partján és a peestszentlőrinci művésztelepen is.

A zerindi művésztelepet, a falu szülőlként, a hetvenes években hozta létre alkotótársaival közösen. Siska-Szabó Hajnalka műveit aradi, érdekmihályfalvai, nagyzerindi, valamint számos magyarországi kiállítás látogatói ismerhetik már. Képei megtalálhatók magánygyűjteményekben Romániában, Olaszországban, Németországban, Ausztriában, Görögországban, Lengyelországban, Hollandiában, Franciaországban, valamint hazánkban is.

JE

■ A Fókuszban a természet című kiállítás április 5-ig látható a polgármesteri hivatalban.

Hegyvidéki városrészek

Könyves barangolás a kerületben

Budakeszlerdő, Csillebérc, Farkasrét, Farkasvölgy, Isstenhegy, Jánoshegy, Kissvábhegy, Krisztinaváros, Kútölgy, Magasút, Mártonhegy, Németség, Orbánhegy, Sashegy, Svábhegy, Szechenyhegy, Virányos, Zugliget – az összes XII. kerületi környéket bebarangolhatjuk a nemrég megjelent Hegyvidéki városrészek című helytörténeti kiadvány segítségével (a kötet szerkesztője: Kolléga Tarsoly István történész). Az írásokból sok más mellett kiderül, hogy a hegyvidékek oly népszerű fenyőfák egyáltalán nem őshonosak ezen a tájon, csupán betelepített jövevények; Csillebérc nevének nincs köze a bányászatban használt csillekhez, sokkal inkább a budai hegyekben élő, mondabeli Csile nevű tündérhez; a Kissvábhegynek olyan különleges a mikroklímája, hogy a legmeglepőbb ritkaságok, egyedi virágok is megélnének arrafelé.

A kötetet méltató és annak

szerzőjét, Balázs Attilát bemutató Pokorni Zoltán kiemelte: a Hegyvidéki História sorozat eddigi kilenc részének sikere és az érezhető lankadatlan érdeklődés miatt úgy döntöttek, ismét kiírják azt a helytörténeti pályázatot, amely hosszú évekkel ezelőtt sok embert ösztönzött utcája, háza, iskolája, munkahelye múltjának, személyes emlékeinek, családi történeteinek megírására. „Egy arra hivatott zsűri bírálja majd el a beérkező pályaműveket, a legszívnvalasabbak, legérdekesebbek díjazásban részesülnek” – mondta a polgármester, hangsúlyozva: a múlt ismerete is nagyban hozzájárul ahhoz, hogy lakóhelyünk otthonná váljon.

A MOM Kulturális Központban rendezett ünnepélyes bemutatón a közönség részleteket láthatott a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (amelynek Balázs Attila az igazgatója) moztörténeti tárlatára készült filmhíradó-összeállításból. Az



Pokorni Zoltán polgármester mutatta be a könyvet

évtizedeken átszáguldó filmkocák nemcsak a helyi életképeket villantották fel a harmincas évek elejétől, de nyomon követhető volt az is, hogy az idők folyamán miként változtak a tudósításokban használt nyelvi fordulatok.

Az 1932-es híradóban például a rendkívül kemény térről, fákat is tönkretévő hidegről beszámoló riporter még nem kívülről szemlélte az eseményeket, számára a tönkrement növények az „erdeinkben” álltak. A ma túlzónak ható kifejezések akkoriban nem a bulvárt szolgálták („Budapestet a

Jóisten igen nagy jókedvében ajándékozta nekünk”), hogy aztán néhány évtizeddel később már a „tökés kizsákmányolás alól felszabadult dolgozók jól megérdemelt pihenéséről” és az úttörővasút élcspattá válásáról szóljanak a hírek.

Lapunk hűségese olvasói már bizonyára jól ismerik Balázs Attila most kötetbe szerkesztett írásait, amelyek hasznos kísérői lehetnek egy-egy kiadós hegyvidéki sétának – akár a helyszíneken, akár képzeletben, az olvasólámpa fényénél.

JE

Lerajzolt évszakok

Pályázat és játékok az Ugocsa utcai könyvtárban

Évszakok címmel hegyvidéki, illetve a kerületi iskolákba járó gyerekeknek hirdett rajzpályázatot az Ugocsa utcai könyvtár. A jelentkezők szabadon választott technikával rajzolhatják, illetve festhetik le, milyennek látják az évszakokat, mit jelent számukra a tavasz, a nyár, az őszi és a tél. Kedvcsinálónként érdemes elolvasni az éppen száz esztendeje született Weöres Sándor Újesztendő című versét, amelyből ötleteket meríthetnek az ifjú alkotók.

A legszebb művek beküldői jutalomban részesülnek, a munkákat a könyvtárban kiállítják. Beküldési határidő március 30-a, az eredményhirdetést április 11-én tartják. A rajzokat nyitvatartási időben az Ugocsa utcai könyvtárban (Ugocsa utca 10.) adhatják le a pályázók.

A rajzpályázat mellett folyamatosan lehet jelentkezni a már jól ismert és kedvelt könyvtári játékokra is. A Pontgyűjtőben minden hónapban egy-egy jeles naphoz, évfordulóhoz, személyhez kapcsolódó kérdéseket kapnak a résztvevők, a helyes válaszokért pedig pont jár. Mivel a megoldásokat visszamenőleg is elfogadják, a játékbá bármikor be lehet kapcsolódni.

Több mint egy évtizede indította útjára a könyvtár a méltán népszerű Hólabdát. Ennek lényege, hogy a kifejezetten erre a célra kiválogatott könyvekben, egy külön lapon négy-öt kérdést találnak a versenyzők. A válaszokat – amelyek megadásához mindenképpen ajánlatos az elejétől a végéig elolvasni az adott kötetet – a gyerekkönyvtárban található dobozba kell bedobni.

(em.)



Antal László

Aki gyakran jár kiállításra – és erre itt, a Hegyvidéken bőven kínálkozik alkalom –, jól ismeri az „ezt otthon is szívesen látnám” érzést. Ez akkor keríti hatalmába az embert, amikor szinte lenyűgözi egy-egy tárgy, kép vagy szobor látványa, mondanivalója.

A Barabás Villa Galériájában március 16-ig nyitva tartó bemutatón szinte kizárólag ilyen művek várják a látogatókat, akár a sok különböző lámpát, akár az egyéb használati tárgyakat, akár a koronát vagy például a mexikói fémkaktuszt nézik. Az ötös,

iparművész Antal László tárlatának kétségkívül leglátványosabb része a bejáratnál szemben, fő helyen álló „ruhaköltemény”, amely a párizsi Odeon Színház Thereze Philosophie című darabjának kosztümje volt – és rozsdamentes acélból készült!

A művész 1995-től bútorokat, berendezési tárgyakat készít rozsdamentes acél és üveg felhasználásával. Emléktáblái, cégtáblái, cégerei láthatók a budai Várnegyedben, bankok, múzeumok, templomok világitásánál, belsőépítészeti munkáit tervezte és kivitelezte. Lámpáinak lágy vonalvezetése, precíz csomópontjai a Bauhaus hangulatát idézik.

„Egyvalaki van a szakmában, akit a belsőépítészek szinte ki sem kerülhetnek, s ez a valaki Antal László – mondta a tárlatmegnyitón Barabás Márton képzőművész. – Olyan lámpákat, iparművészeti alkotásokat készít, amelyek aztán otthonukra találva kiegészít-

tő tárgyából főszereplőkké válnak. Ahogy az egyik lapban írták, ő nem kiállító, hanem beállító művész, azaz nem kiállítási tárgyakat alkot, hanem olyanokat, amik azonnal megtalálják a helyüket.”

A műszaki főiskolát végző, ötvös-iparművész autodidakta módon való Antal László hosszú ideig műtárgyak, szobrok, festmények röntgenvizsgálatával foglalkozott, így például az ő nevé-

hez fűződik a Szépművészeti Múzeum féltett darabjának, Leonardo da Vinci lovas szobrának eredetiségvizsgálata is. Rendszeresen 1972 óta állt ki, munkáit a párizsi és a budapesti mellett megismerhette a szegedi, a frankfurti, a pécsi, a szentendrei és a ráckevei közönség. Alkotásai több fővárosi galériában, múzeumban és közintézményben is láthatók.

JE



Lámpáinak lágy vonalvezetése a Bauhaus idézi



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hitelest március 13-án 18.00. A népi történetek és a történelmi tudat. Moderátor: Gereben Ágnes. A belépés díjtalan.

Társasjáték-találkozó március 16-án 11.00. A Magyar Társasjátékos Egyesület szervezésében rendszeres játéklehetőséget biztosítanak azoknak, akik felöltött fejvel is vallják: társasozni jó! A belépés díjtalan.

Tavaszköszöntő Hagyományörzők bálja március 16-án 14.00. Zenés köszöntő, vendégfogadás, kínálás. 14.00–18.30 Facsiga Játékszínház. Várnak minden kicsit és nagyot, aki szeretne megismerkedni nagyszülei, dédszülei játékaival. Lesz fonás, bütykölés, kutyuzás, madzagfonás, ékszerkészítés, tojástartás, ének, mesélés. Készül sárkány, rongybabba, kőcvirág, csutkababa, csuhéfigura. Apróságok lépegethetnek, méricskélhetnek, horgászhatnak, a nagyok pihenhettek, vagy nézhetik a műsort. 15.00 A menyasszony szép virág. A múlt század menyasszonyi öltöztetése. Menyasszony-öltöztetés és népviselet-bemutató. 16.30 Apáról fiúra. A programban azok a családok mutatkoznak be, amelyek a hazai hagyományörző mozgalom megalapítói voltak, és nemzedékeken át őrizték szülőföldjük hagyományait, viseletét, táncait, dalait, s akiknek tevékenysége az egész hagyományörző mozgalom számára példamutató. 19.00 Ahogy régen volt. Népszokások a színpadon. Fonó, lakodalom, legényavatás, keresztelés, pásztorfogadás, regrutabál helyi szokásainak feldolgozása a részt vevő együttesek előadásában. 21.00 Hagyományörzők bálja. Főrendező: Muharay Elemér Népművészeti Szövetség. www.muaharay.hu. Jegyár: 2000 Ft, gyerekjegy 1000 Ft, családi jegy 4000 Ft. Csoportos kedvezmény (15 főn felül): 1800 Ft.

Nyugdíjas filmklub és teaaház. Március 20. 14.00 Az ördög ügyvédje. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Kelet-Szlovákia. Óvári Árpád előadás-sorozatának következő programja március 20-án 17.30. A digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált sorozat végigvezet a történelmi Magyarország tájain, bemutatja természeti szépségeit, városait, történelmünk emlékhelyeit. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Cimbaliband-koncert március 21-én 19.00. Zene, tánc, szerelem, multikulturalizmus. Mindezt jeleníti a Szívtánc, a Cimbaliband új lemeze és produkciója. Jegyár: 1500 Ft, 800 Ft (diák, Hegyvidék Kártya). Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a MOM jegypénztárban.

Coincidance: Széttáncolt cipellők. Az ir széttáncolt bajnokai március 22-én 18.00. Jegyár: 2900 Ft, 2400 Ft, 1200 Ft. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu honlapon, az Interticket hálózaton, valamint a Broadway jegyirodákban, valamint a MOM jegypénztárban.

Zurgó Dió és Táncosok március 22-én és április 5-én 18.00 és 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc, tánctanítás, dal, dalantánítás. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Draskóczy

Lídia. Betáncoló: gyerekenként 400 Ft. Jegyárak: 800 Ft, 500 Ft (diákjegy). Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu

Kávéházi történetek. Abszint a Centrálban március 22-én 19.00. Közreműködik: Rozsi Viktor Márk (szöveg, mese), Répászky Miklós Dániel (zongora), Simon Erzsébet (ének). Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban.

Gryllus Vilmos: Biciklizős dalok március 23-án 10.30. Jegyár: 1600 Ft. Jegyek kaphatók a helyszínen, valamint a Kalács Zeneboltban (V., Bárczy István utca 10.), ahol kedvezményes jegyvásárlásra is lehetőség van.

Családi crokinole-nap március 23-án 11.00. A crokinole, a kanadai nemzeti játék már Magyarországon is! Egyszerű szabályok, gyors játékmenet, könnyen elsajátítható, pörgős. Kettes-négyes játszható, ahol kedvezményes jegyvásárlásra is lehetőség van.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

A Magyar Evolúciós Orvostudományi Társaság előadása március 27-én 16.30. A női meddőség problémáit okozó PCOS és az evolúciós éttrend kapcsolata. Előadó: dr. Tóth Csaba belgyógyász, háziorvos és dr. Bakanek György szülész-nőgyógyász szakorvos. A szív- és érrendszeri betegségek megelőzése az evolúciós táplálkozás segítségével, gyógyverseny résztvevői adnak közös koncertet svéd, német, török és amerikai együttesek közreműködésével. A belépés díjtalan.

Babakoncert március 28-án 10.30. Előadók: a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinet). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával 500 Ft/gyerek, 100 Ft/kísérő.

Egészségesen a Hegyvidéken - Szabadegyetem március 28-án 17.00. Bőrbetegségek, hajhullás és megelőzése. A belépés díjtalan.

Jazzy-koncert. Radics Gigi március 28-án 19.00. A Jazzy Rádió szervezésében egy különleges akusztikus koncerten találkozhatnak Gigivel, aki néhány igazi koncert vendége: a Voice tehetségkutató egyik nagy felfedezettje, Gájer Bálint és a nemzetközi hírű szaxofonművész, Holcsey Ákos Svédországból. Zseda április 12-én 19.00. Az élő zene varázsa, klasszikus elegancia, finom nőiség, meghitt harmonia. Ismert világsereket és jazzklasszikusokat, úgy, ahogyan csak Zseda énekel, és legismertebb slágerei, ahogyan még csak kevesen hallhatták. Jegyár:

6990 Ft, 6490 Ft, 5990 Ft, 5490 Ft, 4990 Ft, 4490 Ft. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu honlapon, az Interticket hálózaton, valamint a MOM jegypénztárban.



Szabadpólc március 29-én 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi, vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére. A könyvválalom 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.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

Látható gondolatok. Megtekinthető: március 19-ig, előzetes bejelentkezés után (200-8713).

Szabadság vándorai. Természettjárók klubja március 20-án 18.30. Kirándulás Kárpátalján. Előadó Kaszinecz Ottokár. Klubvezető Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió március 22-én 18.00. Tudnivalók a digitális fotográfiáról. Előadó Csider Bálint. Klubvezető Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Társasjáték Klub március 23-án 13.00–20.00. A Magyar Társasjátékos Egyesülettel közösen szervezett, novemberben indított klubba várnak minden játsszani vágyó és szerető érdeklődőt általános iskolás korosztálytól a nyugdíjasokig. Belépődíj helyett vigye magával kedvenc társasjátékot, hogy mások is kipróbálhassák! Cserébe Ön is kipróbálhatja az ő kedvencét. Támogató: Szellemlövész Társasjáték Szakület és Magyar Társasjátékos Egyesület. A belépés díjtalan.

Három dimenzió - kiállítás-megnyitó március 23-án 16.00. Pucz Károly, Vári Mihály és Kalovics Ildikó fotográfusok közös kiállítása. Megnyitja: Rátki János fotóművész, a Kaposvári Egyetem mestertanára. Megtekinthető: április 9-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

Kertbarát Kör március 26-án 16.30. A növényvédelem új szabályai és anyagai az EU előírásai szerint. Előadó: Zsigó György. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi filmklub. Március 28. 13.00 A Vaslady. A belépés díjtalan.

Skandináv Klub március 29-én 18.30. Money, money, money. A pénz és a kapcsolatok építő szerepe. Előadó: Csorba András. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, a klubtagoknak ingyenes.

Kriston intim torna április 13–14-én 8.30–13.30. Kortól függetlenül, nem csak probléma esetén. Idősek, fiatalok, nők, férfiak, kismamák részére. Az alhas izmait, kötőszöveteket, szerveit védő egészségnevelő program, megelőzési és szövetgyengeségből, illetve más funkciózavarból származó tünetek megszüntetésére, mérséklésére való törekvéssel. A résztvevők lépésről lépésre sajátítják el a rejtett izmok tréningjét önbizalomtól, ügyességtől, életkortól függetlenül. A tréning végén minden hallgató egyéni programot kap problémájától függően. Cél, hogy mindenki megnyíljon önmaga felé. A tréner abban segít, hogy gazdagabban, könnyebben, erővel telve, hitellel megerősödve térjenek haza a résztvevők. Vezető: Áldott Katalin (06/20-927-0199). Részvételi díj: 23 000 Ft.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járó tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

Tücsök-zene csütörtökön 17.00–17.30. Ritmus-ének-zenefoglalkozás 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.

Hangszervarzás 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 gyerekműsorainak játékvezetője. Zeneóvodák: Largo 3–4 éveseknek, zenei játékok és furulya használata kedden 16.00–16.45. Moderato 4–5 éveseknek, saját módszerű kotta és játékfeladatok, furulyaismeretek

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

Bőszörményi Irodaház 'B' Földszinti Tanácssterem XII., Bőszörményi út 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentári államtitkár): Emlékezés Deák Andrára; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Osváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.

Vukan Trió április 5-én 19.00. Last Message & Storm. A Last Message egy utolsó üzenet, mely a szerző, Vukan György életének egy válságos pillanatát örzi, a Storm szintén az ő zenéje, Shakespeare Vihar című drámájához készült, és 2012-ben a Gyulai Várszínházban hangzott fel a trió koncertjének keretében. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Hegyvidék Kártyával 20% kedvezmény. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, valamint a helyszínen.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Biosiac szombaton 6.30–12.00. Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.



MÁRC. 21. [CS] 19:00
CIMBALIBAND: SZÍVTÁNC LEMEZBEMUTATÓ



ÁPR. 5. [P] 19:00 VUKÁN TRIÓ
VUKÁN GYÖRGY | LAKATOS PECEK KRISZTIÁN | BALÁZS ELEMÉR

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

Judo hétfőn 15.00–16.00. 4 éves kortól óvodás és általános iskolás gyerekek részére. A judo a harcművészetek egyik legkiemelkedőbb formája, amely az önfegyelmre és a lány küzdőszellemre épül, erőszakos mozdulatok (rúgások, ütések) alkalmazása nélkül. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátíthatják el a judo alapjait, az eséstechnikákat, a földharcelemeket és a dobásokat, miközben reflexeik és mozgásuk koordinációjuk jelentősen fejlődik. Vezetőedző: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com). Másodedző: Herédi Ákos (06/30-363-3361). Részvételi díj: 5000 Ft/hó. A tanfolyam megfelelő létszám esetén indul.

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

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

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncoktatás óvodásoknak, kisiskolásoknak szerdán és pénteken. 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00. Haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj:

Sportjoga pénteken 18.00–19.30. A joga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejleszt a szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A léggömb segítségével nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmait. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

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

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

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

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



Kismamater kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajudási helyzetek el-sajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsánné Bucsó Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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

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

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

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

Namasté - Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap má-

sodik és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, tőrak. Segítség nyújtanak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

Gilde - Öregcserkészek Klubja minden hónap második péntekén 16.30. Elnök: Elsholtz Lászlóné. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

Színházjegy-árusítás minden páros hét szerdáján 16.00–18.00. Bódi Éva, 06/20-213-0479.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Zolbert. A Hegyvidéki Smooth Jazz Klub következő koncertje március 22-én 20.00. Belépődíj: 1000 Ft, diákjegy 600 Ft.

Bran-koncert és táncház március 23-án. 17.00 Táncház, ír táncok kezdőknek és haladóknak tanítással. 19.00 Kedvenc képeink – diáképes előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

Z. Szabó Zoltán festőművész kiállítása. Megtekinthető: március 30-ig.

Angolnyelv-oktatás kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdánként 8.30–11.00. 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 óvodás-angol. Kezdő és haladó óvodás-angol: kedden 16.30, csütörtökön 15.30 és 16.30. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol: csütörtökön 8.00–11.00 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Elő-jelentkezés szükséges! Részvételi díj: 9500 Ft/hó. www.helendoron.hu

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

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek szerdánként 9.00 (haladó), 10.00 (kezdő). Már csak a május 15-én induló kurzusra vesznek fel előjegyzést (395-8284)! A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, első-

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

Jazzbalett iskoláskortól csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj heti egy óra 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. Középhaladó: 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 egyösszegű 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.

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

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

A további állandó programokról a Jókai Klubban adnak felvilágosítást.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ahol a madár se jár. Mese-mondó est a Lívia-villában március 21-én és április 18-án 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis. Felnőtt emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen. Belépő: 300 Ft.

Gondolatok a Képtárban. Az APS Stúdió fotókiállítás. Megtekinthető: előzetes bejelentkezés alapján április 28-ig.

A Csodaceruza irodalmi és művészeti magazin bemutatkozása március 18-án 10.00. A Csodaceruza gyermekirodalmi folyóirat

nagycsoportos óvodások és kisiskolások számára készül. Versek, meséket, játékokat, feladatokat, recepteket tartalmaz. A szerkesztőség célja, hogy olyan irodalmi, művészeti alkotásokkal ismeresse meg a gyerekeket, amelyek a legnagyobb igényességgel készülnek. A Csodaceruza Készítés Velünk kes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre.

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

Gyermekruha- és játékbörze március 23-án és április 20-án 9.00–13.00. Használaton kívüli, de jó minőségű ruhákkal és megunt játékokkal várják az érdeklődőket. Asztalfoglalás e-mailben: virañosikh@gmail.com.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Antal László iparművész kiállítása március 16-ig látható.

Bartl József festőművész kiállítása. Megnyitó: március 20. 18.00. Megtekinthető: április 13-ig.

Teadélután március 20-án 18.30. Molnár Emese pszichológus előadásának címe: A stresszre adott testi és lélektani válaszok. Információ: 06/30-952-0740.

Szabad egy táncra? Tiborc Zsuzsa társastáncanfolyama. Kortánc hétfőnként 17.45. Kezdő

hétfőnként 18.45–19.45 és haladóknak hétfőnként 19.45–20.45. Információ: 06/30-952-0740.

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



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

Ismerd meg a Hegyvidéket! Folytatódnak a Helytörténeti Esték a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben. Bencze Zoltán történész (Budapesti Történeti Múzeum) tart előadást a Hegyvidék középkori történetéről március 26-án 17.30-kor. A belépés ingyenes.



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



HEGYVIDÉK GALÉRIA XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.

TELEFON: 201-6607 INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Baumgartner Dubravko festőművész kiállítása. Nyitva: március 26-ig. Információ: 457-0501.

Festőkurzus felnőtteknek hétfőnként 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@JOBCEK.HU

Kecskés Ágnes gobelinművészet önálló kiállítása március 23-ig. Nyitva tartás: vasárnap kivételével naponta 10.00–20.00.

Húsvét. Szevendestől a feltámadásig. A Galéria 12 tagjainak közös kiállítása március 25-től április 6-ig. Nyitva tartás: vasárnap kivételével naponta 10.00–20.00.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A TELEFON: 202-2509

Istambul-Törökország, Szulejmán szultán világa. Hudek Zoltan vetítéssel egybekötött úti élménybeszámolója március 19-én 19.00.

Üvegfestő-tanfolyam Süveges Julianna vezetésével. Kezdőknek szánt kézműves tanfolyam, amelyen elsajátítható az üvegfestés alaptechnikája. Előzetes rajztudás nem szükséges, mintagyűjtemény alapján dolgoznak. A tanfolyami eszközöket, alapanyagokat biztosítják. Az itt készített dísztárgyak, képek hazavihetők. Március 23-tól szombatonként 10.00–12.00. A 4x2 órás (4 alkalom) tanfolyam részvételi díja: 10 000 Ft, vagy alkalmanként 2500 Ft. Jelentkezés: március 20-ig a Kulturális Szalonban.

(Folytatás a 14. oldalon)

TAVASZVÁRÓ ZSIBONGÁS

2013. március 23. szombat, 10–18 óráig

Iskolaérettség-mérés

Mozgásreflex-vizsgálat

Kerti programok (görkori, akadályverseny, bicikli)

Tanácsadás szülőknek

Kézműves- és drámafoglalkozás

Cseperedő Óvoda
06 30 856 8658
www.cseperedoovoda.hu
(volt Csillebércei Úttörőtábor területén)

CSEPEREDŐ ÓVODA

(Folytatás a 13. oldalról)

Kíváncsiskodók Klubja március 20-án 14.00. Klubvezető: Nagy Katalin.

A gótika művészete. Pilinszky János: Harmadnapon. Konta Fanni előadása március 25-én 14.00.

Szalon Egyetem. Március 27. 14.00 Zongoraművészek és a zeneirodalom. Götz Nándor klarinétművész előadása.

Kézműves-foglalkozás március 28-án 13.00. A foglalkozást vezeti: Virág Szilvia. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

Hegyvidéki Családepítő klub találkozója március 28-án 19.00.

MOM-208 Bélyeggyűjtők találkozója március 29-én 13.00.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója március 29-én 13.00.

Öt tibeti jóga. Tanfolyam Borsányi Klára vezetésével (5 alkalom), előzetes jelentkezés szükséges. Első alkalom: március 29. 18.00.

Nyugdíjastorna páros héten hétfőnként 16.00, páratlan héten hétfőnként 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 hétfőnként 10.00-12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett. A beszélgetés háziasszonya: Várkonyi Dalma.

Irodatorna ülő foglalkozásúaknak 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.

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

Intim torna szerdánként 8.00. Ingyenes.

Hatha jóga segédesszközökkel szerdánként 8.45 (ingyenes csoport, előzetes jelentkezés szükséges) és 10.00.

Hatha jóga segédesszközökkel 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). Érdek-

lődni a helyszínen vagy a 06/30-205-5703-as telefonszámon Bogdán Dóránál lehet. www.mazsola-muzsika.hu

Szupernagy népdalkör minden páros héten csütörtökönként 13.30-15.30. Énektanár: Bucsei Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Tánc a szalonban páratlan héten csütörtökön 15.00, páros héten csütörtökön 15.30. Tánc-tanár: Bojtó Marika. A részvétel ingyenes.

Tánclelésről tánclelésre Bojtó Marika vezetésével péntekenként 8.00.

Zumba Gold 60 éven felülieknek péntekenként 9.00. Széken ülve végezhető, táncos torna. Tartja: Ferencz Szilvia tánc-tanár. A részvétel ingyenes.

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

Népek tánca vasárnaponként 16.00. Tánc-tanár: Bojtó Marika.



BAJOR GIZI SZÍNHÁZ XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 356-42-94

WWW.SZINHAIINTEZET.HU
Balla Ildikó jelmeztervező kiállítás. Megtekinthető: március 17-ig.

KOMOD SZÍNHÁZ XII., KIRÁLYHÁGÓ UTCA 5/B TELEFON: 06/30-487-4409

(MINDEN NAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT) WWW.KOMODSZINHAIINTEZET.HU

KAPCSOLAT@KOMODSZINHAIINTEZET.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Március 20. 19.00 Pepita Playback Színház.

Március 21. 19.00 A gamma-sugár hatása a százsorszápekra.

Március 22. 20.20 KoMod Éjszakai Színház. Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?

Március 23. 19.00 nevetésEST!

Március 28. 19.00 Gyévcska menni Szingapúr.

HEGYVIDÉK KÖZPONT BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

XII., APOR VILMOS TÉR 11-12. WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU

Kézműves-foglalkozással várja a gyerekeket március 23-án és 24-én a Hegyvidék Bevásárlóközpont. A piros tojás legendája című színházi zenés előadással kedveskednek kicsiknek és nagyoknak egyaránt március 24-én délelőtt. További információ: www.hegyvidekkozpont.hu.

Március 25-én a helyszínen vagy a 06/30-205-5703-as telefonszámon Bogdán Dóránál lehet. www.mazsola-muzsika.hu

Március 15-i megemlékezés Kovács J. sirjánál. Az idén is megünneplik a szokásos időpontban március 15-ét a kissvábhegyiek, istenhegyiek és vendégeik. Ráday Mihály és családja Kovács J. sírjához hívja, várja azokat, akik ott, a Pethényi út és Sárospatak út találkozásánál velük együtt köszöntenék az ünnepet. Bálint András mond verset, Palya Bea énekel, a hagyományoknak megfelelően a Kós Károly iskola tanulóival közös éneklés lesz, és bemutatkoznak Földessy Margit növendékei is. Az ünnepkel kapcsolatos gondolatait Szekernyés János mondja el, aki Temesváron él, újságíró, helytörténész, művészeti író, a Romániai Képzőművészek Szövetsége elnöke, korábban A Hét, most a Heti Szó munkatársa.

Betegoktató előadás-sorozat a cukorbetegségről. Március 18. 16.30 A cukorbetegség szövődésményei. Előadó: dr. Berkes Klára főorvos. Lábápolási tanácsok cukorbetegeknek. Előadó: Peti Elisabeta diabetés educator. Hogyan készül a cukorbeteg-gyógycipő? Előadó: Kórnóczy János ortopéd-cipész, az LBT munkatársa. Minden előadás végén játékos vetélkedőt tartanak, amelynek során vércukormérőket sorsolnak ki. Helyszín: Szent Ferenc Kórház, előadóterem (II., Széher út 71-73). További információk: www.szentferenckorhaz.hu, 392-8246, titkarsag@szentferenckorhaz.hu.

Hagyományörző kézműves játszóház. A Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium hagyományörző kézműves játszóházi foglalkozást rendez március 23-án 9.00-12.00. Sportversenyekkel és néptáncal is várják az érdeklődő kisdíjakokat, a leendő elsőket és szüleiket. A részvétel díjtalan.

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

Beszélgess az anyatej és a szoptatás fontosságáról, valamint az ezekkel kapcsolatos problémákról minden hónap második szerdáján 10.00-12.00. Ingyenes előadások meghívott szakértőkkel. Várandós kismamára is számítanak! Időpontok: március 13., április 10., május 8., június 12. Helyszín: Fidesz-iroda, XII., Királyhágó tér 4. Bővebb információ: Jáky Ildikó, 375-7411, 06/20-539-9330.

Hozzártatózó csoport a XII. kerületi Családepítő és Gyermekjóléti Központ Felsőzrét Klubházában. A csoport célja a közös sorsmegélésen túl egymás segítése olyan egyéni, házi, hatásos viszonyulások átadása, amelyeket kipróbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan

megoldatlan helyzetekre közebb keresnek megoldást. Helyszín: Felsőzrét 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, vagy baráti körében pszichiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

A XII. kerületi Családepítő 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 Családepítő 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 közsegtéplománák gyülekezeti termében (XII., Bősziroményi 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 öble, ringasd, énekelj! www.ringato.hu



Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaptól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyezők fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintázató ejtőernyő, billenő rúcshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óróról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörzs útca 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.kmzsusza.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

BEMUTATÓÓRA ÉS JÁTSZÓDÉLUTÁN A ZUGLIGETI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Március 21. 9.00 Vittek Andrea leendő első osztályos tanítónő matematika bemutatóórája.

Március 22. 15.00-17.00 Játsszódelután, amelyre a leendő első osztályosokat és szüleiket várják. Kézműves-foglalkozás, sütés, néptánc gyerekeknek. A szülők kötetlenül beszélgethetnek, feltehetik kérdéseiket az iskola igazgatójának és a tanítóknak. Zugligeti Általános Iskola - XII., Zugligeti út 113. (a Széll Kálmán térről induló 155-ös busz végállomásánál). Telefon: 200-8721. E-mail cím: zugligetisuli2@freemail.hu. Honlap: www.zugligetisuli.hu.

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



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

Autogén tréning. Helyszín: XII., Bősziroményi 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 Városmajornál. Korhatár nélkül, családias környezetben, anyaghasználatat, 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 drográterápiás otthon Budapesttől 35 km-re. Azok számára, akik szabadulni szeretnének drogfüggőségükből. www.drograterapia.hu

Drog- és alkoholproblémával küzdőknek és hozzátartozóiknak nyújt segítséget a Válaszút Misszió Budapesten. Telefon:

224-0122. Cím: XII., Csaba utca 3. Web: www.valaszutiroda.hu, valaszutiroda@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 urnaknak, 19.00-20.00 urnaknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



Shuhari Dojo Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido - a szamuráj kardforgatás ósi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jōga, 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 különműhelyében (XII., Csörzs útca 14-16.). Részvételi díj: Hegyvidék Kartyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kartyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslasz@online.hu, 06/30-306-0760.

Kölyökjudo a Sportmax Hegyvidékben. Minden hétfőn és szerdán 18.00-19.00-ig játékos judoedzések 6-12 éveseknek és lányoknak. Az edzések során játékos formában sajátítják el a judo alapttechnikáit és esésttechnikáit, jelentősen fejlesztve a gyerekek figyelmességét és mozgáskoordinációs képességét. Tagdíjak: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.

REGIO JÁTEK
ahol a vásárlás gyerekjáték!
MINDENKINEK!
Húsvét előtt is várjuk!

Őnhöz legközelebbi áruházaink: Budaörs M1+M7, Allee és a Nándorfejérvári út 23-25.

ELADÓ!
Új társasházi lakások Nagykovácsiban a megújult főtér közelében, mégis csendes helyen - iskolához, óvodához, üzletekhez, kék busz végállomásához közel - 23 M Ft-tól 33 M Ft-ig.

További információ: www.nagyszenastarsashaz.hu
Tel.: +36/30-655-6552
+36/30-926-4224

WS BUDAI MINTABOLT
Teleshop
a déli pályaudvarnál XII. Nagyenyed utca 11.

Nyitva: hétköznap 10⁰⁰-18⁰⁰ hétvégén 10⁰⁰-14⁰⁰

AKCIÓK, KEDVEZMÉNYEK

személyessé tesszük a vásárlást!

Tel.: 06 70 367-8048

facebook.com/WS Teleshop Buda

Kora tavaszi ételdzsókerek

Ínyesmester, azaz Magyar Elek, akinek a szakácskönyvét minden háziasszony és -úr már töviről hegyre kiolvasta, azt írja a tavaszvárásról: „...a tél ridegségébe belefáradva és sápadva, ködös reggeleken azt lessük, hogy elülnek-e már a fagyot idéző böjti szelek, s indulnak-e lágyabb fuvalmak?” Szerinte amikor a csmegeboltok először teszik kirakatkukba a friss, gyenge juhtúrót, és a mészárosok vaskapóikra akasztják az első szópós bárányt, már nem sokáig várat magára a kikelet. A hónapos retek és az újhagymát „egyéb hírnökök-ként” említi.

Igazat adva minden idők egyik legnagyobb irodalmi szakácskönyvírójának ezúttal olyan tavaszi fogásokat válogattunk össze, amelyek „dzsókerek” a ma-

sózzuk. A kész, de még meleg mártásba belekeverünk 10 deka kicsi darabokra vágott füstölt sajtot, 1 cső kicsumázott, felaprított piros kaliforniai vagy kápia paprikát, az apróra vágott retekelsőt és 1 csokor finomra vágott petrezselyemzöldet. Egy mokkáskánányi örölt szerencsióval fűszerezünk. Megkóstoljuk, ha híja van valamiben, pótoljuk, majd a kivájt retekbe töltjük a krémet.

Tálalásig hűtőben tartjuk, száraz tokaji furmintot kínálunk hozzá, különösen ha előételként, nem pedig uzsonnára szánjuk. Az utóbbi esetben könnyű száraz fehérborra válasszunk, vagy egy illatos angol teát az elmaradhatatlan pírítottal.

Tipp: bármilyen más, nagy formájú retek, így a mostanában népszerű sörretek is tökéletesen

dörzsölünk, és legalább fél órára félretesszük, hogy az ízek átjárják a húst. Közben már elkészült a paradicsommártás, átöntjük egy magasabb falú tűzálló tálba, belekanalazzuk a leszűrt, lecsöpögtetett, főtt brokkolit.

Egy nagyobb (teflon) serpenyőben, 3 evőkanál megforrosított olajon mindkét oldalukon hirtelen (kb. 1 percig) megpirítjuk a karajszelleteket, és a paradicsomos-brokkolis alapra fektetjük. Megsózjuk 15 deka felkockázott mozzarella sajttal. Előmelegített sütőben, közepesnél kissé magasabb hőmérsékleten (200 fokon) 15-17 percig sütjük. Párolt rizs illik mellé, és egy pohár száraz fehérbor, mondjuk zöld veltelíni, 14 fokra lehűtve.

JUHTÚRÓS GALUSKA PÍRÍTOTT SZALONNÁVAL (SZTRAPACSKA)

A sztrapaicska, ez a szlovák nemzeti étel önmagában is laktató vacsora lehet, de egy gazdag leves után főételnek is beillik. Aki pedig nem híve az állandó hűvességnek, remek tészta fogásra talál benne.

Keverőtálba szórunk 60 deka lisztet, majd a reszelő finom fokán ráreszelünk 2 szem közepes, meghámozott burgonyát, beleütünk 2 tojást, megszórujuk 1 kiskanál sóval, és annyi vizet öntünk hozzá, hogy kissé sűrű galuskatésztát tudjunk keverni. Ezt egy galuskaszaggatóval beleszaggatjuk bő, enyhén sós, lobogva forró vízbe. Amint forr, és a galuskák zöme feljön a víz tetejére, lassú tűzön még 2 percig főzzük. Leszűrjük, hideg vízzel átöblítjük, lecsepegtetjük.

Közben apróra kockázzuk 20-25 deka füstölt kenyérszalonnát, egy serpenyőben a zsírára sütjük, majd kiemeljük a ropogós darabokat. A szalonna zsiradékjával (kb. 4-5 evőkanál) meglocsoljuk a sztrapaicskát, rámorzolunk 40 deka juhtúrót, nyakon öntjük 1-2 deci tejjel, és az egészet lazán összeforgatjuk. A tejjelből érdemes félretenni egy kis tálkába, hogy az asztalnál mindenki kedvére vehessen még belőle.

Végül a maradék szalonnazsírral kikenünk egy tepsi, belekanalazzuk és szétterítjük a juhtúrós tésztát, megszórujuk a repertóval, és közepesnél kissé nagyobb lángon 20 percig, a tészta megpi-



Szénsavmentes, citromos ásványvíz illik az „ünnepi”, piros-fehér-zöldben pompázó salátához

rulásig sütjük. Azon forrón tálaljuk, egy kevés friss paradicsommal, zöldségzölddel díszíthetjük.

Mi mást ajánlhatnánk a sztrapaicskához, mint egy pohár hideg pilseni sört? Ám mi, magyarok, szintén nagyon megkedveltük ezt a krumpliszasztafélé, ezért egy könnyű, fűszeres száraz vörösborral, például szobahőmérsékletű kiskörösi kadarkával is megadhatjuk a módját e testesebb tészta elfogyasztásának.

ALMÁS-VANÍLIÁS CSEMEGE

Szép, hibátlan jonatánalmákból kiválasztunk 4 darabot, vékonyan meghámozunk, óvatosan, hogy a formájukat megőrizzék.



Almás, vaníliás, Pilóta kekszes finomság

Égésben hagyva a magházukat kifúrjuk késsel vagy karalábévájával.

Az almákat főzzük meg annyi vízben, amennyi 1 ujjnyira ellepi, 1 citrom kifacsart levélével megélesztve a vizet. Vigyázzunk, hamar megpuhul, épp csak lobbajon egyet a forrásban lévő víz, aztán csöpögtessük és hűtsük le!

Feloldunk a zacskón lévő leírás szerint 1 csomag gyümölcsselét, és az almákat háromszor-négyszer belemártjuk, hogy bevonja a zselé. Rácsra állítjuk, és hagyjuk, hadd száradjon. Ezután fél csomag főzni való vaníliás krémport kikeverünk 1,5 deci tejjel, bele-szórujuk 3 deka cukrot, majd kevergetve sűrűre főzzük. Egy serpenyőben megpörkölünk 5 deka dióbelet (lehet mogyoró is), majd késsel durvára vágjuk, esetleg mozsárban megtörjük a nagyját, belekeverjük a krémbe, és megbolondítjuk 1 kiskanál rummal.

A kifűrt, zselémázás almákat megtöltjük a krémmel, majd mindegyiket ráültetjük egy-egy Pilóta kekszre. A tetejüket 1 deci tejszínből és 1 kiskanál porcukorból felvert habbal díszítve tálaljuk. Ha

maradt a dióból vagy a mogyoróból, abból is szórhatunk a habra. Egy pohár édes debrői hárslevélűt kínálunk mellé, 14 fokosra hűtve!

TRIKOLÓR SALÁTA

Jól megmosunk és lecsepegtetünk 50 deka kínai kelt, majd hosszában kettévágva ujjnyi szélesre metéljük, és a felét egy mélyebb salátástálba szórjuk. Szép, új, piros hónapos retekéből kiválasztunk egy csomót, ezt, valamint 2 szem kisebb paradicsomot és 1 csomag újhagymát felkarikázzuk, majd rétegezve elosztjuk mindet a keverőtálban.

Rétegenként meghintjük egy kevés szeszamaggal, 1 csokor friss, finomra aprított petrezselyemzölddel vagy zsázsával. Állni hagyjuk kb. 1 óra hosszát, hogy az ízek kissé „megszokják” egymást.

Közben elkészítjük az öntetet: kifacsarjuk 1 citrom levét, és összekeverjük 2 evőkanál olajjal, 2 kiskanál tubusos tormás mustárral, 1 késhegynyi sóval, 1 kiskanál mézzel és egy csipetnyi örölt gyömbérral. Az egészet rákanalazzuk a salátára, és összeforgatjuk.

Tálaláskor 2 karikákra vágott főtt tojással díszíthetjük. Szénsavmentes, citromos ásványvizet ajánlunk mellé.

Járay Mari



Jégcsap- vagy sörretekkel is elkészíthető

gyar konyhában: ugyanúgy megállják a helyüket önálló ételként, mint menüsorban.

RETEK SAJTKRÉMELT TÖLTVE

Érdekes egy jó nagy jégcsapreket választani, amelynek a két végét lemetsszük, és lehetőleg 4 egyforma darabra vágjuk. A belsejét karalábévájával kikaparjuk, és félretesszük.

Besamel mártást főzünk 5 deka margarinból és 2 csapott evőkanál lisztből, szép sárgára pírítjuk apránként, majd gondosan simára kevergetve hozzáöntünk 2,5 deci tejet; közben akár le is húzhatjuk a tűzről. Visszatéve a tűzre addig keverjük, amíg sűrű, krémes állagú lesz.

Egy-egy mokkáskánál örölt babérlevéllel, örölt fehér borssal fűszerezünk, majd ízlés szerint

megfelel a töltésre, csak ne egyet, hanem három-négyet vásároljunk, és félbevágva vágjuk ki!

BROKKOLIS SERTÉSKARAJ

Magasabb falú lábasba beleteszünk 70 deka forrázott, hámozott, cikkekre vágott paradicsomot (lehet konzerv is, akkor 8,5 deci legyen), hozzáadunk 3 evőkanál sűrített paradicsom-konzervet, majd merülő mixerrel pürésítjük. Forralunk egyet rajta, aztán alacsony hőfokon kb. 10 percig gyöngyözve felfőzzük. Sózzuk, borsozzuk, egy kevésse megcukrozzuk.

Amíg a paradicsom készre fő, addig 50 deka brokkolit rózsáira szedünk, és forrásban lévő, enyhén sós vízben 8-10 perc alatt puhára főzünk. Nyolc szelet csont nélküli karajt sóval, borssal be-



Olajliget

A növényi olajokról gyakran hallunk az élet legváltozatosabb területein. Megtalálhatók szinte minden konyhában, feltűnnek a kozmetikumok összetevői között, fontos szereplők az iparban, és akár az autókba is tankolhatunk belőlük. De vajon mely növények szolgáltatják ezt az értékes alapanyagot?

OLÍVA

Az étkezésre használt olajok közül a legnagyobb elismerésnek talán az olívaolaj örvend. Évezredek óta használják, egészséges és ízletes is.

A mediterrán térség szinte emblematikus nyersanyaga.

Az olívat az olajfa (*Olea europaea*) olajbogyóterméseiből sajtolják. A különleges minőségű – extra szűz, szűz – olajokat kizárólag mechanikai eljárással nyerik, a megmaradó olajpogácsákat aztán kémiai úton finomítják. Az így keletkező olajok gyengébb minőségűek. Az olíva nagy részét étkezési célra használják fel, de jellemző a kozmetikai és a gyógyászati alkalmazása is, sőt vallási szertartások során szintén szerepet kap.

Az olíva, a repcé, a napraforgó és társaik

Az olajfa a Földközi-tenger partvidékének jellemző növénye, könnyen felismerhető kis, ovális leveleiről és szürke kérgéről. Sok száz éven át él és terem; gyakran látni változatos alakú, koros fákat az ültetvényeken és a települések kertjeiben, parkjaiban.

Az olajbogyó változatos módon elkészíthető csemege, de elsődlegesen olajkészítésre hasznosítják. A földműves családok a nálunk a szőlőtermesztésre és szüretre emlékeztető módon nevelik és aratják az értékes termést, amelyet részben otthon dolgoznak fel, így biztosítva a család éves olajszükségletét.

NAPRAFORGÓ, REPCÉ

A napraforgó és a repcé olaja itthon a legnagyobb mennyiségben előállított növényi olaj. Az étkezési felhasználás mellett az ipar is egyre jobban érdekli az évről évre megtermelhető, magas energiatartalmú üzemanyagok iránt.

Nyugat-Európában a támogató szabályozás hatására egyre

több mezőgazdasági és ipari géphajtóanyagként használják a főleg repcéolajból készített, úgynevezett biodízel (amely nem öszekeverendő a főleg kukoricából származó bioetanollal). Nagy előnye, hogy viszonylag egyszerűen előállítható és széles körben felhasználható megújuló energiaforrás, üzemeket, gazdaságokat teljes egészében önellátóvá tehet, és függetleníthet a fosszilis alapú üzemanyagoktól.

Persze a lehetőségek széles tárháza ellenére leggyakrabban még mindig sütőolajként, vagy margarinként találkozunk a két nö-



Olajpálma termése

vény kedvező zsírsav-összetételű olajával.

SZŐLŐMAGOLAJ

Bár a szőlőt nem a magjért termesztik, az apró magokból hidegen sajtolható olaj kifejezetten értékes alapanyag. Kiemelkedően magas antioxidáns-tartalma miatt elsődlegesen gyógyászati célú felhasználásra készíthetik. Bár csodaszereként emlegetik, néhány bioterméket forgalmazó kereskedésen kívül nehéz rátalálni a boltokban.

Hasonló szerepet tölt be a szintén kis mennyiségben előállított len- és tökmagolaj is. Előbbi a lenmag préselésével nyert folyadék, értékes tápanyag, emellett természetes festék és ragasztó is. A tökmagolaj fogyasztása nálunk szerény hagyományokkal rendelkezik, inkább az egész tökmagot szoktuk rágszálni. A sötét színű olaj saláták készítéséhez ajánlható.

SZÓJAOLAJ

Bár mifelénk inkább csak a keleti konyha különleges alapanyagaként tartják számon, a szójaolaj a világon a legnagyobb mennyiségben előállított növényi olaj. A pillan-



Repcvirág

gós növény (*Glycine max*) hüvelyterméseiben erő magokat össze-zúzzák és áztatják, mielőtt kémiai eljárással kivonnák belőle az olajt, amely finomítás után válik fogyasztásra alkalmassá. Intenzív sötét színe megfelelővé teszi festéként történő felhasználására is.

PÁLMAOLAJ

Az olajpálma (*Elaeis guineensis*) vastag, akár 30 méter magas törzsei és a 7 méteres levelek tökéletes bűvöbolyt nyújtanak, s gazdag növény- és állatvilágú erdő képeznek. A növény valaha a gazdagság biztosítéka volt. Mára a trópusi klímát igénylő pálma húsos, narancsszínű magjaiból nyert folyadék sokat veszített értékéből. Leginkább margarinkban és kozmetikai készítményekben használják. (Barta)

16 ■ www.hegyvidekujzag.eu

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-, függönycserék, -kiszállítás. 356-4840, 06/30-954-4894.

www.ablaktoktor.hu Fa- és műanyag ajtók, ablakok javítását, illesztését, záruk cseréjét (pl.: kétszárnyú ablaknál), beszerelését vállalom garanciával! Igényesen és becsületesen már 18 éve! A felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu Budapest, Császor u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

REDŐNYMŰHELY gyárt, javít mindenféle redőnyt, relaxát. Szalagfüggöny, roletta, harmonikaajtó 3 munkanap alatt. Napellenző, ponyvasceper. Javítások 24 órán belül. 370-4932.

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

ASZTALOSMUNKÁK

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

ASZTALOS vállal: ajtó-, ablakjavítást, mázolás, zárserelést, szigetelést, készletkészítést, falfűrészt, pántok, zsanérok cseréjét, bútortörést, szekrények, polcok készítését beszereléssel. Tel.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

ELTARTÁS, GONDOSZÁS

OTTHONÁPOLÁS, idősgondozás, házzo- zés 24 órában. Szentanna otthonápolási szol- gálat. T.: 06/30-238-9003.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnek XII. kerületi lakos, idős személlyel megegyezés szerint. 06/20-447-6204.

INGATLAN tulajdonjogot vásárolnak haszonélvezettel, vagy eltartási szerződést kötnek idős személlyel. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-207-1417.

ELTARTÁSÁT, gondozását vállalom idős személyeknek ingatlanter cserébe (haszonélvezettel is). Életjáradékot is tudok biztosítani. 06/20-534-7671.

IDŐS, egyedülálló személyekkel eltartási, gondozási szerződést kötnek. Hívjon bizalom- mal! 06/70-664-9264.

GONDOLT már rá, hogy eladhatja úgy is a lakását, hogy az Ön marad! Kössön életjáradék- vagy haszonélvezeti szerződést megbízható, humán értelmiségi házaspár- ral! 06/20-522-2543. Kálla Kotász Zoltán.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciá- val! Távírányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikrocsütő- és háztartási kiegészítők. Tele- fon: 249-3678.

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

MOSÓGÉP-HŰTŐGÉPI Hegyvidéki Gyorsútorasztalos. Hűtőgépek, automata mo- sógépek, villanybojlerok helyszíni javítása garanciával. A kiszállási díjtalan! Samsung, LG, Electrolux, Zanussi szakszerviz. Tel.: 286-1796, mobil: 06/30-496-3938.

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és su- gárgázmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istene- gyi út 27/B. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

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

COMPUTERKLINIKA: Számítógép-ja- vitás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, in- genes kiszállással. Tel.: 06/30-341-2653.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna- tisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

FAKIVÁGÁS. Veszélyes fák ágankénti le- bontással való kivágása. Koronaaalkarítás, szá- raz, beteg részek eltávolítása. Igény szeri- nt ágak darálása, szállítása. 06/20-485-6547, Kovács Sándor.

KERTGONDOSZT, gyümölcsfa-, szőlő- metszést, permetezést vállalom vidéken is. 06/30-682-4431.

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

METSZÉS, ásást, kapálást, gazolást, lombseprést, sövényvágást, fűnyírást vállal- lom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, veszélyteleníté- s alpinechnikával, zöldhulladék, gallydará- lás, elszállítás. www.greenarbor.hu T.: 06/30-907-5948.

KERT-TELEKRENDÉZÉS! Metszés, per- metezés, favágás, gypesítés, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Térékővezés, betonozási mun- kák garanciával, realis áron. Tel.: 06/70-547-2584, 06/70-391-8976, 06/1-781-4021.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, per- metezés, fakivágás, szállítás, öreg kertek ifjítá- sa, kerítéskészítés, javítás. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

ELHANYAGOLT kertek rendbetétele, faki- vágás, gallyazás, sövényvágás, motoros kaszá- lás elszállítással. 06/30-274-1368.

KERTÁPOLÁS. Végeztesse szakembere- inkkel a tavaszi metszést, lemosó permete- zést és a rendszeres kertápolási munkákat! 06/30-281-6242. Kék Pipacs Kft.

MINDEN, AMI KERT! Művelés, terve- zés, szaktanácsadás: botanikustól. 06/30-464-1171.

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

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelmé- réssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszer- szállítás. www.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

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

KÖNYVELÉS

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

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

MEGBÍZHATÓ, pontos, precíz könyvelés olcsón Budaörsön!! Benefit Könyvelőiroda Kft. Tel.: 06/20-364-5777. www.benefitkonyveloiroda.hupont.hu. Első hónap könyvelése ingyen!

KÖMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkö- vezés, vakolás, festés, tető-, csatornarende- zés, szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkarto- nozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyzere- lést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kömüvesmunkát vállal. delabr@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

ÉPÍTÉS-FELÚJÍTÁSI ingatlanok teljes körű felújítása, kert-kerítés építése. Hőszigetelés, festés, burkolás, tetőjavítás, bádgos, kömüves- munkák elvégzése garanciával, realis áron! 06/1-781-4021, 06/70-391-8976, 06/70-547-2584.

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELMÉLÉST XII. kerületi gyorsútorasztal Fűrdőszobai lefolyók, mosogató, társasházi főcsatornák, udvari és egyéb lefolyók minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

LAKATOS, zárserelő, bádgos, kömüves-, tetőfedő munkák ipari alpinista technikával is. 06/30-900-4238. XII. kerületi vállalkozótól. www.badogos-mester.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁSI Szobafestés, tapéta- zás, parkettakeresés, parkettacsiszolás, parket- tajavítás, csempézés, kömüves-, asztalosmun- kák, ajtó-, ablakcseré, villanyserelés, vízszere- lés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitást, zárserelést, hevederzár-szerelést, rácskészítést, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KISEBB-nagyobb, külső-belső kömüves- munkát, burkolást, szobafestést, mázolás, teljes körű lakásfelújítást vállalom anyagbe- szerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cé- günk áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárserelés, lakatosmunkák, ke- ritések. Urbánek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari53@gmail.com.

ÜVEGEZÉSI Kiszállással, takarítással, ga- ranciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

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

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

BÁDOGOSZERKEZETEK, cserép-, palatető, tetőszigetelés javítása 1986 óta, kerületi kiskiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

LAPOS TETŐK csapadékvíz eleni szigete- lése bádgos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kömüves- és festőmunkák kivé- telezése. 273-1857, 06/20-471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kömüves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dróvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

CSALÁDI és társasházak, nyaralók fadiszó- elemek, homlok- és ereszdeszkázatának fete- se és mázolósa alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDEZÉS-bádgosítás, pala- és cserépte- tők javítása, új tetők készítése. Zsinidelyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, át- alakítása! Csempéburkolás, kömüvesmunkák, vízszelérés! Anyagbeszerzéssel, határidőre, ga- ranciával! 06/20-961-6153.

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

LAKÁS-, épületfelújítás, karbantartás! Kő- műves, burkoló, gipszkartonozó, villanyzere- lő, víz-, gáz-, fűtészerező, festő szakmákban állunk megrendelőink rendelkezésére. 06/30-294-9670.

SZOBAFESTÉS, díszlegragasztás ked- vezményes téli árakkal, színházterület, ingyenes felméréssel. 06/20-454-2579.

LAPOSTETŐK, teraszok csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása a csatlakozó kömüves- és bádgos munkákkal, tetők, pin- cefödémek, homlokzatok hőszigetelése refe- renciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20-934-6993.

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

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

TAKARÍTÁS

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

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

TAKARÍTÁSI Irodák, intézmények, társas- házak, magánlakások teljes körű napi, nagyta- karítása. Ablak-, szőnyeg-, kárpittisztítás. Hí- von bizalommal! 06/1-781-4021, 06/70-391-8976, 06/70-547-2584.

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

MÁRVÁNYCSISZOLÁS és polirozást vállalom kiemelkedő referenciákkal, ma- gánzemélyektől szállodákig. www.amsystem.org, 06/70-339-3555.

SZŐNYEG- és kárpittisztítás helyszíni munkavégzéssel, poratképzéssel. www.amsystem.org 06/70-339-3555.

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

OLCSÓN: kerti munkák, takarítás, karban- tartás szakértelemmel, lélekkel. +36/30-418-6663. gold333@freemail.hu

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZAK figyelmébe! Függőfö- lyosok, tetők, lépcsőházak stb. javítása, fel- újítása, megbízható magyar szakembere- kel, kedvező áron, ingyenes áránlattal. Tétény-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselők korrekci, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flottho- meteam@gmail.com, www.tarsashazkeze- lobudapest.hu

TÁRSASHÁZAK kezelése, közös képvisele- te, teljes műszaki, jogi és gazdasági háttérrel. Díjazás épülettel függően, megegyezés szeri- nt. Várlaki János, telefon: 213-6613, 06/20-931-1832.

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét vá- llaljuk nagy gyakorlattal, referenciákkal, szakképítéssel, gyorsszolgálati háttérrel. 06/30-406-6117.

TÁRSASHÁZAK teljes körű kezelését, köz- sös képviseletét vállalom szakképítéssel, több éves gyakorlattal, nettó 1000 Ft-tól/altetél/hó. Kérje ingyenes áránlatot. Hívjon biza- lommal: Pék Péter 06/20-206-6990.

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELMÉLÉST, víz-, gáz-, köz- pontifűtészerezés, ázsások, csőtorékek meg- szüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

VÍZ-, fűtészerezés, burkolás. Teljes feljút- tás, ázsások megszüntetése, készletek javítá- sa, cseréje garanciával. Balázs János épü- ltegész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

TISZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekci szerelő vállalom víz-, fűtészerezést, gázke- szülék-javítást, duguláselemelést! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

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

VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT. Csőrepe- dés műszeres keresése-javítása. Kerasas csatornavizsgálat, duguláselemelést. Kerti csap vízvezetékcsere ással is. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselemelést, csatornakeresés, mű- szeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítá- sa, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ásá- sal. Hévígéné is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

VILLANYSERELÉS azonnal! Hibaelhárítá- stól a teljes felújításig. Petrács József villany- szerelő-mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, víztoraszerezés nonstop! Mosógépek, mosogatógépek beköté- se, mosdók, csapok, kádak cseréje! Vízzázze- relés ügyintézésel! 06/30-954-9554.

VILLANYSERELŐ GYORSSZOLGÁ- LAT! Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, ér- tintésvedelmi vizsgálatok, EPH szerelés. Tel.: 06/20-976-0005.

VÍZ-, FŰTÉSZERELÉS GYORS- SZOLGÁLAT! Csőrepedések, ázsások kere- se, mosogató, mosdó, WC-k, kerti csapok javítása, cseréje földmunkával is. Dugulá- selemelést, egyéb vízszelelési munkák végze- se garanciával. 06/70-227-6291.

GÁZKESZÜLÉKEK gyors javítása. Gáz és C-O. műszeres vizsgálat. FÉG SZER- VIZ. Tamási József. 214-1606, 06/20-926-5362.

EGYÉB

EZERMESTERI Kerítésfestés, ajtó-, ab- lak-, zárjavítás, felújítás, fűrdőszoba-, kony- hacsempézés, víz-, villanyserelés, festés- mázolás kisebb munkáinak elvégzése ma- gán- és társasházaknak. Metz Máté. 06/20-349-5395.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbe- adás, alkatrész-árúsítás. XII., Ugoeca utca 5. 213-8927.

FUVARÓZÓ mindenféle anyagáru szállítá- sát vállalja 2 t teherbírással. Hívjon, megegye- zünk! Nánási Zoltán, 06/20-942-0059.

ENERGIATANÚSÍTÁSNY, statikai terve- zés mérnökirodától. 06/20-938-0891. www.nplusz.hu

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELTRE budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-30-982-8055, **E-mail: milianeova@e-online.hu**

II., MARGIT udvarban, patinás, felújított, liftes házban, 134 nm-es, IV. emeleti, 4,5 szobás, cirkós, nívós, erkélyes lakás 33,5 M Ft-ért eladó. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

„BUDAVAR” Ingatlanközvetítő Ma- gánroda! 201-7719, Zingalinger.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 15 éve a bu- dai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkre- dáció, referenciák. Jelentős külföldi ügyfél- kör. Várjuk megismerő hívását. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892, Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.budapestliving.com, www.im

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

HEGYALJA úton, magastető, hatlakásos házban, 65 nm-es, cirkós, emeleti, felújított lakás eladó 24 900 000 Ft-ért. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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 Ft-ért eladó. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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

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

XI., MADÁRHEGYEN, összközműves építési telkek 32 M Ft-tól eladó. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN, 760 nm-es, panorámas telek nyaralóval, gondozott kertrel 15,5 M Ft-ért eladó. 06/70-275-9064.

RÓZSADOMBON, a Zöldmáli lejtőn eladó egy téglalapított, 4 lakásos társasház kerti kapcsolatos, teraszos, 69 nm-es, saját tulajdonú, egyedi fűtésű (junkers), felújított, riasztós lakása. Elektromos rácsok, vezetékes telefon, internet, saját garázs, garázból a lakótérbe jutással, gardróbszobás, új nyílászárók, szűnyogháló mindenhol, fűdősobában külön zuhanyzó, bidé, a garázsban a mosoda és a cirkó, szigetelt ház, a lakás vezetékrendszere új. Ár: 34 millió. Mobil: 06/30-540-6883, Wágner Éva. Mail: wevajudit@t-online.hu. Az ingatlanról képek itt találhatóak: http://evajuditkepgaleria.blogspot.com/2011/06/elado.html

SASHEGYEN egymás fölötti, cirkós lakások (29 nm/12 M Ft + 69 nm/28 M Ft), villában, telekrezzel eladók. 06/30-605-4091.

XII., CSABA utcában polgári, 81 nm-es, kétszobás lakás eladó, vagy kisebbre cserélném. 06/20-342-2523.

MŰSZAKI Egyetemnél eladó 68 nm-es lakás. Követőre ne hívjon! 06/20-564-4624.

XII., SZÉKÁCS utcában 114 nm-es, elegáns, kéterkélyes, panorámas, dupla komfortos lakás garázzsal, tárolóval eladó. 06/30-305-9596.

XII., ZUGLIGETI úton 2 szobás, felújított lakás 16,8 M Ft-ért eladó. 06/20-911-8689.

BŐSZÖRMÉNYI úton 66 nm-es, 2 szobás, hallos, jó állapotban lévő lakás eladó. 06/20-460-1639.

II., VERSEGHY Ferenc utcában 160 nm-es, 4 szobás lakás sürgősen eladó. 06/20-239-3036.

VI., BENCZÜR utcában, diplomatanegyedben, 44 nm-es, második emeleti lakás bútorozva eladó. 06/20-911-8689.

XII., NORMAFÁNÁL 2 és fél szobás, keleti fekvésű, kerre néző, fűt.-i, cirkófűtéses, társasházi lakás, lakóparkban, kocsibeállóval, tárolóval, jó közlekedéssel, csendes helyen eladó. 395-6483.

TARTSAY Vilmos utcában a MOM Parkra néző, III. em.-i, erkélyes, napos, két szobás lakás eladó. 18,5 M Ft. 201-3252, 06/20-566-2682.

XII., NÁRCISZ u-ban 48 nm-es, 1 + 1 félszobás, erkélyes lakás, kocsibeálló, eladó. 18,9 millió Ft. 06/30-950-2850.

TULAJDONOSTÓL megvásárolható téglalapított, 2 + fűszobás, erkélyes, kertkapcsolatos, I. emeleti, társasházi lakás. I.: 26,4 M Ft. 06/30-500-3343.

SVÁJCI útnál, 2000 nm-es kertben, Bauhaus-szerű, 116 nm-es, kertkapcsolatos, társasházi lakás. Irányár: 22,9 M Ft. Tel.: 06/30-940-5271, 06/20-922-3021.

ELADÓ 1,5 szobás, napos, erkélyes, első emeleti, társasházi lakás Thomán István u-ban Irányár: 21,6 M Ft. 06/30-940-7012 és 06/70-215-5123.

NYUGODT élethez ideális otthon! Jó áron eladó Telkiben egy több generációnak alkalmas, 340 nm-es, jól alakítható, átriumos ingatlanügynökök, kérem, ne hívjanak! Tel.: 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.

SZÉP kilátással 54 nm-es lakás eladó a Bősztörnyei úton. I.: 17,5 M Ft. Érd.: 06/20-543-8377.

SOLYMÁR-KERKEHEGYEN 914 nm-es, ósfas, panorámas saroktelek 52 nm-es, összkomfortos házzal (mely bővíthető), eladó. Az udvaron 2 kút és esővízgyűjtő csiszterna található. Ár: 19,8 M Ft. 06/20-918-7634.

XII., HOLLÓSY Simon utcában, kerre néző, 26 nm-es öröklakás (amerikai konyhás nappalival, hálófülkével, tusolóval, tárolóval) eladó. 06/1-213-7938 vagy +36/30-914-4445.

XII., BŐSZÖRMÉNYI úton eladó 26 nm-es, egyszobás, felújított lakás, üzlethelyiségnek, irodának is alkalmas. I.: 9,5 M Ft. Tel.: 06/20-391-4160.

GARÁZS

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

GARÁZS eladó a Németségvi úton. 375-6834.

ISTENHEGYI úton (a MOL-benzinkútjánál) garázs kiadó. Érdeklődni: Kátai Zsuzsa, 06/30-434-3206.

BUDAKESZI úton, bírósággal szemben, 24 nm-es garázs hosszú távra kiadó. 06/30-263-5865.

PAGONYI utca elején kiadó egy 14 nm-es garázs, 20 000 Ft/hó bérleti díj. 06/30-221-4127.

OKTATÁS

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

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

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

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

MATEMATIKA! Egyetemista lány általános és középiskolások korrepetálását vállalja. 06/20-599-6140.

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

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

ANGOLTANÁR vizsgákra egyénileg felkészít: 06/30-749-2507.

MATEMATIKAOKTATÁS, vizsgafelkészítés szaktanárral, egyénileg, 5-től egyetem szintig: 06/30-749-2507.

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

OKJ dajka, pedagógiai, gyógypedagógiai asszisztens-, kisgyermekgondozó-, gyermekfelügyelő-képzés (mysz.: 01006404). Tel.: 06/30-269-1061, www.kaszaszakkepzes.hu

MATEMATIKA-, fizikatanítás Ónnél! 06/20-959-0134.

ANGOL beszédkészség-fejlesztés, nyelvtani rendszerező és nyelvvizsgára felkészítő órák vidéki, tapasztalt nyelvtanártól a Mátyás utcában. Egyéni és csoportos tanfolyamok, rugalmas időbeosztás. kata.juhasz@rocketmail.com, 06/20-293-9111.

GYERMEKEKNEK NÉMET nyelv oktatása anyanyelvi szinten, mindenfajta vizsgára felkészítés. 06/20-413-5155.

ANGOLTANÍTÁS alapoktól érettségi és nyelvvizsgákig Gazdagréten, nyelvtanárként. 06/30-386-2480.

NÉMETTANÍTÁS, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés. 06/70-258-5334.

ANGOL, német nyelvtanítást, korrepetálást vállal nyelvtanár egyénileg vagy két diákkal. Tel.: 06/30-620-3352.

ENGLISH conversation. Angoltanulás a Mammutnál. 06/30-209-9353.

VEGYES

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

SÍRKŐ eladó a Farkasréti temetőből. Egyszemélyes, svéd gránitból készült, elegáns, konzervatív, fekete. Értéke harmadéért! Balázs: 06/30-257-3062.

RÉGISÉG

DÍTALAN lakásútitőrtel vásárolok bútort, képet, keretet, játékok, cserépedényt, bördöndöket, 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. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/40-456-3938.

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

JOZEF ANTIKVITÁS: Moszkva téri 3. sz. alatti üzletben készpénzért vásárolok antik bútorokat, festményeket, órákat, csillárokat, ezüst-bronz-porcelán díszítárgyakat, ezüst-nyárszobrokat és teljes hagyatékokat. Kiszállás díjtalan. 315-1582, 06/20-324-2703.

KIRÁLYHÁGÓ TÉR 5. szám alatti antik galériában készpénzért vásárolok a mai legmagasabb áron arany-, ezüsttárgyakat, antik és modern festményeket. Herendi, Zsolnay-porcelánokat, fali és asztali órákat, teljes hagyatékokat, díjtalan kiszállással. 06/20-447-6204.

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

RÉGISÉGEKET veszek, arany-, ezüsttárgyakat a napi legmagasabb áron. Festményeket, teljes hagyatékokat. 06/20-534-7671.

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

TELJES hagyatékokat vásárolok, festményeket, porcelánokat, régi szőnyegeket, bizsutakat, ezüst-, aranytárgyakat, színesfémeket. Díjtalan kiszállás és értékebecsés. 06/70-664-9264.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemorvosi vizsgálatok. Arcevitálizálás biomasszázzal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI, Márvány utcai Duna House ingatlanirodánkba ingatlanértékelő munkatársakat keresünk. Pályakezdekedő jelentkezőkét is várjuk! Fényképek önéletrajzokat a mez-es.peter@dh.hu címre várjuk.

IDŐSEK és betegek otthoni gondozását és ápolását vállalja I. ker.-ben lakó, szakképzett nővér. T.: 06/20-365-2455.

MŰKÖRMÖST keresek vendégkörrel kerületi szépségszalonomba. 06/30-297-9706.

ISTENHEGYI úti társasház takarítót keres. Érdeklődni munkanapokon a 06/30-299-4619-es telefonszámon.

TÁRSKERESŐ

SIKERES, megbízható, személyiségközponter, fényképes társkereső. Társkeresés Ausztria, Németország, Svájc felé is. XII., Ugocsa u. 8/a. R. Zsuzsanna, 06/30-602-0094.

ELÉG a magányos estékben! Mi megtaláljuk a párját. Budai Társaság: 06/30-555-8444.

33 ÉVES, cukrász végzettségű fiatal ember társat keres. 06/20-534-7671.

EGYVÉDELŐ, fiatal úriember idős, vonzó hölgyet ismerkedne. 06/70-207-1417.

FIATAL, 37 éves, egyedülálló hölgy idős úriemberrel ismerkedne. Komoly kapcsolatra vágyom. 06/70-664-9264.

NŐIES, csinos, 52 éves, barna hajú, barna szemű, 168 cm magas nő keres egy igaz társat hosszú távra. 06/30-678-7997.

KÖNYV

VÁROSFAL ANTIKVÁRIUM vásárol készpénzért könyveket, könyvtárat, hanglemezeket, virintárgyakat, képeslapokat, hagyatékokat. Díjtalan kiszállás. Tel.: 266-3277, 06/20-803-1044.

NÉMÉTÖLGYI ANTIKVÁRIUM vásárol antik és használt könyveket, könyvjelteményeket, valamint porcelánokat és festményeket is. Címünk: 1122 Bp., Városmajor u. 15. Tel.: 06/70-222-4294 v. 06/20-231-0725. www.nemetvolgyiantikvarium.hu

MEGUNT, kidobásra szánt könyveket boldog elszállíto. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

Pest-budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse a március 21-i számban!



HetiVálasz

Az összefogás lapja a Duna két partján

Diametrus

Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélelés
FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. **Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük.** Gázvezeték csere, **komplett fűtőkorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.**

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

Igazolványkép, fotókönyv, naptár, vászonkép készítése, fotókidolgozás akár azonnal is. **PUSKÁS FOTÓ**

A Mammut I. alsó földszintjén.

Telefon: 315-1418

Email: mammut1@puskasfoto.hu
online rendelés: puskasfoto.hu



DUNA HOUSE®
Az Ön ingatlanosa
30/914-7786

gyonos.andras@dh.hu www.dh.hu

Minőséget olcsóbban!



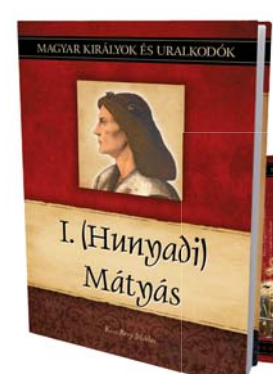
1490 Ft kötetenként!
A sorozat ára: 43.905 Ft helyett **37.455 Ft.**

ÍZÖRZŐK

30 részes szakácskönyvsorozat

Benedek Elek Összes Meséje

30 részes könyvsorozat



1695 Ft kötetenként!
A sorozat ára: 44.765 Ft helyett **36.010 Ft.**

1195 Ft kötetenként!
A sorozat ára: 35.350 Ft helyett **30.710 Ft.**

Magyar királyok és uralkodók
27 részes könyvsorozat

Aktuális sorozatainkat keresse az újságárosoknál és a Postán! Rendelje meg közvetlenül a kiadótól, így akár **5 KÖTETET INGYEN KAP** a sorozatból.

www.dunakiado.hu

Postacímünk:
1106 Budapest, Keresztúri út 8/A.
Tel.: 264-4555, fax: 264-4551
mobil: 06-70-364-7433
E-mail: terjesztos@dunakiado.hu

Helyes táplálkozással a betegségek ellen

Az időskori helyes táplálkozás betegségmegelőző szerepéről esett szó az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásán. Mint elhangzott, az öregedésből adódó fizikai hanyatlás életmódváltással sikeresen ellensúlyozható.

Az öregedéssel jellemzően csökken az izomtömeg és a test víztartalma, lassul az anyagcsere, és idegrendszeri változások is megjelenhetnek. Ilyen a depresszió, a demencia, valamint a látás, a hallás, a szaglász és az ízézés zavara – ez utóbbi elsősorban az édes és a sós ízek érzékelését érinti. Szintén általános tünet a szomjúságérzet tompulása, valamint a táplálkozás mennyiségi csökkenése, ami ugyanakkor sok esetben együtt jár a minőségi igény erősödésével – hangzott el az Egészségesen a Hegyvidéken sorozat legutóbbi programján, dr. Bak Mihály, a Budai Egészségközpont belgyógyász szakorvosa előadásában.

A rossz táplálkozásból adódó fokozott só- és cukorbevitel elhízáshoz, vagy akár cukorbetegséghez és magas vérnyomáshoz, szélsőséges esetben kiszáradáshoz vezethet, a csökkentett folyadékbevitel miatt ráadásul a szervezet védtelenebb lesz a fertőzésekkel szemben. A kiszáradás elkerülése érdekében Bak Mihály szerint naponta legalább másfél liter folyadékot kell inni, elsősorban gyümölcslevet, gyümölcssteát, szénsavmentes ásványvizet, illetve levest. Minden mennyiségben ellenjavallott a cukros ital és az alkohol.

Vigyázni kell a túlzott kalóriabevitellel, hiszen az elhízás

mellett ez is hozzájárulhat a szív- és érrendszeri betegségek, az ízületi elváltozások és a daganatok kialakulásához. A vitaminok és nyomelemek nem megfelelő mennyiségű és minőségű bevitel oka lehet különböző bőrbetegségek, illetve a bevérek kialakulásának, valamint a csonttraktusnak és a vérszegénységnek.

Rendkívül veszélyes az alultáplál-

dig a klasszikus elosztásban: a reggeli ideje hét óra, ezt követi a tízórai, majd egy óra körül az ebéd. Az uzsonnát négyre, a vacsorát hét óra időzítjük. Lényeges, hogy evés közben ne kapkodjunk, és rájuk meg jól az ételt.

Fűszerezéskor használjunk zöldfűszereket és kevés sót. Cukor helyett inkább a mézet és a természetes édesítőszereket, az

400 grammot fogyasszunk. Kenyérből 200-300 gramm között engedélyezzünk magunknak, ahogyan burgonyából, tésztából és rizsből is nagyjából ugyanennyit. A helyes táplálkozás fedezi a szervezet vitamin- és nyomelem-szükségletét, ha mégis hiány lépne fel, a vitaminokat tablettá formájában is lehet pótolni.

Ne feledkezzünk meg a mozgásról, szánjunk napi harminc percet valamilyen testedzésre. Ez lehet torna, kocogás, de a kiadós, intenzív gyaloglás is sokat segít az egészség megtartásában.

Sajnos sokakat érint a vastagbélrák – ez a második leggyakoribb daganat –, 2008-ban közel 8000 új beteget regisztráltak, a halálos esetek száma meghaladta a 4500-at. Értékes szempontjából rizikófaktornak számít a nem elegendő rostbevitel, a túl sok vörös hús fogyasztása, a túlsúly és a dohányzás. Tudni

kell, hogy ez a rákfajta csak öt százalékban örökletes, 50 éves életkor felett pedig szinte mindenki veszélyeztetettnek számít. A megelőzést szolgálja a rostús, zöldség- és gyümölcs gazdag táplálkozás, valamint a minél több folyadék bevitel.

Rendkívül kellemetlen lehet a szintén gyakori székrekedés, aminek egyik objektív tünete a három hónapon keresztül heti háromnál ritkább székletürítés. Ilyen esetben mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ugyanis az okok között a daganat is elképzelhető.

MM.

Megkezdik a lejárt EU-kártyák cseréjét

Idén lejárnak a 2009. évtől kezdődően, első alkalommal három év hatályossági idővel kiállított Európai Egészségbiztosítási Kártyák. Emiatt a nyári hónapokban jelentős ügyfélforgalom-növekedés várható, ezért a fővárosi kormányhivatal szakigazgatási szerve, az egészségbiztosítási pénztár megkezdte a 2013-ban még hatályos okmányok lejárati idő előtti cseréjét.

Az érvényességi idő lejártát megelőzően az EU-kártya cseréjét személyesen lehet kezdeményezni az ügyfélszolgálatokon (a fővárosban a XIII., Teve utca 1/a–c, valamint a XI., Fejér Lipót út 59. alatt). Előzetesen a www.oep.hu

weboldalon lehet időpontot foglalni. Az ügyintézéshez nagykorúak esetében személyazonosság, lakcímet és TAJ-számot tartalmazó okmányokat kell bemutatni; kiskorúaknál születési anyakönyvi kivonatot, szülői meghatalmazást, illetve a gyermek és a szülő személyazonosító és lakcímgazdálkodási szükséges elvinni.

A még hatályban lévő kártya cseréjére kizárólag a meglévő plasztiklap egyidejű leadása mellett kerülhet sor. A már lejárt kártyák pótlására vonatkozó igények postai és elektronikus úton is eljuttathatók az Egészségbiztosítási Pénztári Szakigazgatási Szervhez. z.

Közeleg a Föld Órája

Hetedik alkalommal szervezi meg a világ legnagyobb környezetvédelmi akcióját, a Föld Óráját március 23-án a WWF (World Wide Fund for Nature, magyarul Természetvédelmi Világalap). A nap 20 óra 30 perccor környezettudatos emberek milliárdjai, vállalatok, intézmények és önkormányzatok ezrei kapcsolják le egy órára a világlátást, hogy felhívják a figyelmet a globális éghajlatváltozás és a túlzott energiafogyasztás problémájára, illetve arra, hogy a fenntartható jövő megteremtése és bolygónk állapotának megővése mindannyiunk felelőssége.

A környezettudatosság erősödését jelzi, hogy 2012-ben világszerte, így hazánkban is minden eddigi rekordot megdöntött a programban részt vevők száma. Magyarországon tavaly 93 magyar település, 467 vállalat és in-

tézmény, valamint közel 9000 magánszemély mutatott jó példát. Az eseményhez csatlakozni kívánók idén is a www.foldoraja.hu weblapon regisztrálhatják vállalatjaikat.

A WWF Magyarország ezúttal gyertyafényben ünnepli az összefogást, ezért március 17-ig tartó gyertyagyújtási akciót hirdetett. A WestEnd City Centerben elhelyezett gyújtószigeteken összegyűlt régi gyertyákból, a 2013-as Föld Órája szimbólumaként, az alapítvány kiönti az ország legnagyobb gyertyáját. Március 23-án 19 órakor kezdődik a WWF Magyarország nagyszabású programja a WestEnd tetőkertjében, ahol Tóth Vera koncertje után, 20.30-kor lekapcsolják Budapest díszvilágítását, majd hírességek segítségével meggyújtják az öt méter magas viaszóriást. z.



Hetente negyed kiló gyümölcs és 400 gramm zöldség fogyasztása ajánlott

láltság, ami akár 40-70 százalékos súlyvesztéshez is vezethet, miközben az immunrendszer kevésbé képes legyőzni a fertőzéseket, könnyebben kialakul vizesedés, felfekvés. A folyamat beindulásának jelei egyebek közt a száraz nyelv, az összeesett vénák, a kevés vizelet és a székrekedés. Maga a fogyás akkor számít kórosnak, ha a súlyvesztés egy hónap alatt több mint öt, három hónap alatt hét és fél, míg fél éven belül meghaladja a húsz százalékot.

Az étrend összeállításakor az alapszabály a „többször keveset”, ami azt jelenti, hogy lehetőleg naponta ötször étkezzünk, mégpe-

olajok közül az olíva- és a repce-olajokat részesítsük előnyben. A húsokat és a zöldségeket ne panírozzuk, a natúr sütsük, illetve a párolás és a grillezés sokkal egészségesebb, hiszen jobban megőrzi a tápanyagokat.

Ügyeljünk arra, hogy a fehérjebevitelünk hetente 300 és 600 gramm között legyen. Ennek érdekében étünk háromszor húst és felvágottat, kétszer halat, s a heti menünkben legyen legalább kétszer-háromszor tojás, tej és sajt, valamint hüvelyes. Gyümölcsből legalább negyed kilót – ez lehet nyers, kompót, püré vagy akár gyümölcsle is –, zöldségből

xológia, gyógy-, cellulit-, aromaterápiás-, mézes-, nyirok-, illetve frissítő masszáz, Schüssler-arcdiagnosztika, energizáló harmónia-, és gerincmasszázs, fülakupunktúra, homeopátia, valamint a napjainkban egyre közkeletesebb kineziológia is.

Hamarosan az ALBA NATURÁban is élhetnek kedvezményükkel a Hegyvidék Kártya tulajdonosok. Felgyorsult életvitelünk során a testi – lelki egyensúly fenntartása kihívás elé állít mindnyájunkat. Az ALBA NATURA Egészségközpontban szakembergárdánk minden esetben olyan komplex kezelési csomagot állít össze Vendégeink számára, amely maximálisan szolgálja egészségüket, egyúttal energiával tölt fel.

Ismerkedjen meg Velünk, próbálja ki szolgáltatásainkat, tájékozódjon honlapunkon (www.albanatura.hu) aktuális akciók ajánlataink széles kínálatáról!

061 769/0711, vagy
0670 417/5949

Az ALBA NATURA Egészségközpont a XII. kerület szívében, a Tartsay Vilmos utcában, nívós, elegáns környezetben 4 kezelőhelyiséggel és központi recepciószolgálatlal vár minden kedves Vendéget, aki gyógyulni, regenerálódni kíván, illetve egészségének megőrzéséért aktívan tenni szeretne óvva szervezetét a betegségek kialakulásától.

Orvosi felügyelet mellett, többéves tapasztalattal rendelkező szakembereinkkel nem csak a természetes gyógyódók teljes tárházát biztosítjuk, hanem a XXI. század legújabb módszereivel, homeopátiával, valamint a professzionális kombinált keringésvajító és speciális fényterápiás BEMER 3000 SLT Plus készülék alkalmazásával járunk hozzá Vendégeink jóllétéhez.

A regisztrált orvostechnikai eszköz olyan területen fejti ki hatását, amely a szervezet egészére hat, így annak életlani működése helyreállításában játszik kiemelkedő szerepet. Elsősorban a korlátozott és



zavart mikrokeringést stimulálja, valamint bizonyítottan helyreállítja az immunrendszer működését.

Beültetett pacemakerok, inzulinpompák esetén is alkalmazható, egyedülálló módon, biztonsággal használható beültetett protézisek, fémimplantátumok esetén, daganatos betegek fizioterápiás kezelésénél és várandós kismamák esetében is.

Központunkban komplex szolgáltatásokat kínálunk, amelyek egyénre szabottak, figyelembe véve mind a testi, mind a lelki tényezőket. Kezeléseink széles skálában elérhetőek: egészségügyi és életvezetési tanácsadás, talpreffe-



FOGSORRÖGZÍTÉS 2013

Rögzíttesse fogsorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

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

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.dr.faluhelyi.com



3M ESPE

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

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 SÜLYZŐS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

Csütörtök 17.00–19.00.
T2 Fitnesscenter, Jókai iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).
Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Szükséges felszerelés: váltócipő, 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, Mérédek utca 1.).



KIMÉLTŐRMA

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 Zugligeri Általános iskola (XII, Zugligeri út 113.).
Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron iskola (XII, Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII, Mérédek utca 1.).



NORDIC WALKING

Szombat 11.30–12.30.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII, Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Szombat: 10.00–11.00.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII, Költő utca 38.).
Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



SIOKTATÁS

Szombat 13.00–14.00.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII, Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Március 16.: Pillis-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.45 Bathány tér, HÉV-pénztár. Indulás: 7.58-kor Szentendréről, jegyet Pomázig kell venni. Útvonal: Két-bükfá-nyereg–Égett hárs–Felső-Ecset-hegy–Dobogó–Sávó-küti-tisztás–Hiddegelős-kereszt–Bubánat-völgy. Táv-szint: 16 km, + 200, – 600 m. Érkezés: 18.00 körül Budapestre. Költség: 2500 Ft.
Április 6.: Börzsöny-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Nyugati pályaudvar, pénztár. Indulás: 8.07-kor Szob felé, jegy Kismarosig. Útvonal: Királyrét, erdei vasút végállomása–Bajdázói-tó–Suta-berki-nyiladék–Spartacus-ház–Hárs-rét–Foltán-kereszt–Lőegés–Csehvár–Diosjenő, végállomás. Táv-szint: 15 km, + 580, – 610 m. Érkezés: 17.00 körül Budapestre. Költség: 2400 Ft.
Túravezető: 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 menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!



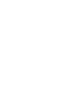
KERÉKPÁROS TÚRÁK

A pontos útvonalról és időpontjáról Pál László el felvilágosítást. Az adott hétvége programjáról csütörtökön 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 EGYETEME

Különböző típusú fitneszaerobik-órák
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem (XII, Alkotás utca 44.), atlétika-csarnok.
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!



NANOOK SÍISKOLA

Minden hónap második és utolsó szombatján 16.00–17.00.
Sportmax Hegyvidék (XII, Csörög utca 14–16.).
Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.

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.hegyvidekujsg.eu honlapon és a hirdetőknél. További információk: XII. kerületi Szabadidősport Központ, XII, Csörög utca 2–4. Telefon/fax: 319-92-92. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvidekujsg.eu. Lány Katalin sport szervező: 06/30-860-34-70.

Olimpikonokat nevelnének az új sportakadémián

A diák- és tömegsportot, valamint a versenyzőképést egyaránt kiszolgáló edzőtermet avatott az önkormányzat a Csaba utcában. Az iskolai mindennapos testnevelés programban is fontos szerephez jutó Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémiát Simicskó István sportért felelős államtitkár és Váczai János alpolgármester nyitotta meg.

Korántsem elképzelhetetlen, hogy a 2020-as olimpián a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémián kinevelt versenyzők is öregbítik majd a XII. kerület hírnevét – beszélt egy nem is olyan távoli célról a Hegyvidék legújabb sportlétesítményének megnyitóján Váczai János. Az ünnep-

település sem támogatja a sport és az egészséges életmód népszerűsítését, biztosítja az ehhez szükséges tárgyi feltételeket.”

Budapestben elsőként a hegyvidéki általános iskolák alsó tagozatainak vezették be a mindennapos testnevelést, amely a kormányprogrammal kiegészülve ma már hat évfolyamot érint. Évente nyolcvan-kilencven versenyt rendeznek az ezernél is több tanulóit megmozgató diákolimpián, és sportberkekben komoly hírnevet szereztek a különböző kerületi tömegsportrendezvények – az alpolgármester külön is megemlítette az



Árpa Attila örül, mert végre kipróbálhatja az ökölvívást

lyes avatón az alpolgármester arra is felhívta a figyelmet, hogy az edzőterem kiválóan illeszkedik a kerületi sportkoncepciójába, hiszen bár az élvversenyzőket is segíti, elsősorban a diák- és tömegsportot szolgálja.

„A Hegyvidéki Önkormányzat stratégiai ágazatnak tekint a sportot, ezt mutatja, hogy az idén már a kerület költségvetésének 4,4 százalékát fordítjuk rá, ami az arányokat tekintve országos összehasonlításban példa nélküli – hangsúlyozta Váczai János. – Ennél nagyobb mértékben egyetlen

Erzsébet-kilátóban zajló „Fuss a csúcsra!” lépcsőfutóversenyt, valamint az „Előzd meg a fogaskeletet!” futó-, kerékpáros és teljesítménytúra-viadalt.

A Városmajor utcai sportközpont mellett márciustól Budapest második legnagyobb fedett sportlétesítményét, a MOM Sportcsarnokot is az önkormányzat üzemelteti, és arra törekszik, hogy minél több mozgási lehetőséget biztosítson a kerületiek számára – sorolta tovább Váczai János a helyi sportéletet pozitívan érintő fejleményeket. A most meg-



Váczai János, Simicskó István és Lacza Ádám Illés nyitotta meg a sportkomplexumot

nyíló akadémia az eddig kevesebb figyelemben részesülő küzdősportoknak, köztük a magyar sikersportágnak számító ökölvívásnak és a méltán népszerű karatának, illetve dzsúdónak ad helyet.

„A délelőtti órákban, a mindennapos testnevelés keretében, a kerületi iskolák diákjai, valamint a Hegyvidék SE sportolói használhatják az edzőtermet, délutántól késő estig pedig a nagyközönség” – hívta fel a figyelmet az alpolgármester, aki reméli, minél többen veszik majd igénybe a komplexum szolgáltatásait.

A megnyitón részt vett Simicskó István, az Emberi Erőforrások Minisztériumának sportért felelős államtitkára is. Szerinte a Hegyvidéki Önkormányzat helyi szinten pontosan azt teszi, amit a kormányzat az egész országban szeretne: arra törekszik, hogy a sportolás mindenki számára elérhető legyen. „Magyarország a méreteinél fogva az élet számos területén nem lehet ott a világ élmezőnyében, azonban ha a sportról van szó, nincs okunk a panaszra, hiszen százhatvanéves olimpiai arányérrel nyolcadikak vagyunk az örökranglistán. Hogy ez a jövőben is így maradjon, ahhoz minél több olyan létesítményre van szükség, mint amilyen a hegyvidéki edzőterem” – fogalmazott a politikus.

Lacza Ádám Illés szakágvezető elmondta, hogy már több mint hatvanan jelentkeztek a tanfolyamokra, hamarosan pedig a diákok is birtokba vehetik a termeket.

Várhatóan állandó vendége lesz az akadémiának Árpá Attila. A Hegyvidéken élő színész-rendező gégotha kereste azt a helyet, ahol hódolhat egyik kedvenc sportágának. „Korábban kick-box-edzésekre jártam, és már akkor elhatároztam, hogy egyszer

sportág akkor válik igazán népszerűvé, ha megfelelő körülményeket biztosítanak az üzéséhez, erre pedig itt, a Csaba utcában nem lehet panasz” – hangsúlyozta az amerikai fociban többszörös magyar bajnok címmel büszkélkedő televíziós személyiség.

Papp László, a Magyar Ökölvívó Szakszövetség jelenlegi titkára szerint háromszoros olimpiai bajnok édesapja büszke lenne a teremre, mert minden olyan kezdeményezést támogatott, ami közelebb hozta a sportágot a gyerekekhez. Rádásul szinte napra pontosan negyvenkét évig élt a Hegyvidéken, így különös figyelemmel kísérte a XII. kerületi sportéletet.

„Az ökölvívás művészetét igyekezett továbbadni, a minőségi oktatás híve volt. A hegyvidéki akadémia látva, azt hiszem, elégedett lenne” – mondta édesapjáról a szakember, aki egy hatalmas Papp László-molnót ajándékozott az edzőteremnek.

(05)



Papp Laci a háttérből „figyeli” fiát és Nagy „Csonttörő” Jánost

az ökölvívást is kipróbálom. Eddig azonban nem volt a közelben olyan edzőterem, ahová szívesen lejártam volna. Pedig nagyon fontos a helyszín, hiszen egy

■ A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia címe: XII., Csaba utca 7/a. Telefonszám: 06/20-333-5599. Internet: www.hegyvidekharcosai.hu.

Ötkarikás éremről álmodik

■ Tényleg olyan kemény egy karateedzés, mint a filmekben?

– Sokan azt hiszik, hogy tégla-kat törünk meg rizst eszünk, de ez persze nincs így. Ugyanúgy indul, mint egy fociedzés... Be-melegítés, utána tanulás, majd „játék”. Itt nagyon fontos az ön-fegyelm, az alázat, a koncentráció és a tisztelet. Erre épül minden! A Senshi Karate Klub olyan nekem, mintha a második család lenne. Az edzéseken együtt izzadunk, tudjuk, mi van a másikkal, és a versenyeken teli torokból üvöltve szurkolunk egymásnak.

■ A jól tudom, az Eb-n filmbe illő pillanataid is adódtak...
– Évekig vártam erre a napra, hiszen ez egy olyan megmérettetés, amelyen kiderül, mit ér a többéves munka. Mindegyik meccsem szoros volt, tudtam, itt a legjobbak harcolnak, és fejben dől el az egész. A döntőben egy azeri lánnyal kellett megküzdenem, aki a saját ágán mindenkit fölényesen legyőzött. Az elején kettő nullára vezetett, az utolsó másodpercekben sikerült kiegyenlítenem, majd egy ütessel megszerezni az Európa-bajnoki címet jelentő pontot.
■ Voltak örömkönnyekek?
– Bevallom, küszködtem azzal, hogy ne sírjam el magam! Még most sem hiszem el, hogy sikerült. Lepörgött előttem az a több éves munka, amit belefektettem a karatába. Elmondhatatlan, milyen érzés volt nézni, ahogy a magyar zászló emelkedik a legmagasabbra a Himnusz alatt!

■ A karate esélyes arra, hogy 2020-ra bekerüljön az ötkarika-

legnehezebb pillanatokban is mellettem állt, nem tartanék ott, ahol most tartok.

■ Ha jól tudom, az Eb-n filmbe illő pillanataid is adódtak...
– Évekig vártam erre a napra, hiszen ez egy olyan megmérettetés, amelyen kiderül, mit ér a többéves munka. Mindegyik meccsem szoros volt, tudtam, itt a legjobbak harcolnak, és fejben dől el az egész. A döntőben egy azeri lánnyal kellett megküzdenem, aki a saját ágán mindenkit fölényesen legyőzött. Az elején kettő nullára vezetett, az utolsó másodpercekben sikerült kiegyenlítenem, majd egy ütessel megszerezni az Európa-bajnoki címet jelentő pontot.
■ Voltak örömkönnyekek?
– Bevallom, küszködtem azzal, hogy ne sírjam el magam! Még most sem hiszem el, hogy sikerült. Lepörgött előttem az a több éves munka, amit belefektettem a karatába. Elmondhatatlan, milyen érzés volt nézni, ahogy a magyar zászló emelkedik a legmagasabbra a Himnusz alatt!

■ A karate esélyes arra, hogy 2020-ra bekerüljön az ötkarika-

■ Mi szerepel még a bakancslistádon?

– Van egy naplóm, amibe a céljaimat írom. A következő az, hogy a novemberi, spanyolországi világbajnokságon érmet nyerjek. A másik éremszerzős vágyálomom egyelőre még kérdéses, mert nem ugye tudom, sikerül-e „kijutnia” a karatának a 2020-as olimpiára. Edző szeretnék lenni, bár tisztában vagyok azzal, hogy egyetlen sérülés kettőtörheti az ember karrierjét. Ezért próbálok helytállni a tanulásban is. De ami a legfontosabb: soha nem akarom feladni az álmaimat!

■ A karate esélyes arra, hogy 2020-ra bekerüljön az ötkarika-

■ Mi szerepel még a bakancslistádon?

– Van egy naplóm, amibe a céljaimat írom. A következő az, hogy a novemberi, spanyolországi világbajnokságon érmet nyerjek. A másik éremszerzős vágyálomom egyelőre még kérdéses, mert nem ugye tudom, sikerül-e „kijutnia” a karatának a 2020-as olimpiára. Edző szeretnék lenni, bár tisztában vagyok azzal, hogy egyetlen sérülés kettőtörheti az ember karrierjét. Ezért próbálok helytállni a tanulásban is. De ami a legfontosabb: soha nem akarom feladni az álmaimat!

■ Mi szerepel még a bakancslistádon?

– Van egy naplóm, amibe a céljaimat írom. A következő az, hogy a novemberi, spanyolországi világbajnokságon érmet nyerjek. A másik éremszerzős vágyálomom egyelőre még kérdéses, mert nem ugye tudom, sikerül-e „kijutnia” a karatának a 2020-as olimpiára. Edző szeretnék lenni, bár tisztában vagyok azzal, hogy egyetlen sérülés kettőtörheti az ember karrierjét. Ezért próbálok helytállni a tanulásban is. De ami a legfontosabb: soha nem akarom feladni az álmaimat!

BM

SOKCSILLAGOS HÚSVÉTI MEGLEPETÉSEK



BORTÁRSASÁG

BRANDT VIRÁG

JACADI

PRÍMA PÉK

SZAMOS

STEFANEL

CBA PRÍMA

DELIZIA

Tegye a húsvétot még szebbé a Hegyvidék Bevásárlóközpont sokcsillagos meglepetéseivel! Legyen szó akár a húsvéti asztal finomságairól, az egyedi ajándékokról vagy az előkészületek könnyebbé tételéről, a Hegyvidék Bevásárlóközpont kínálatával még különlegesebbé válik az ünnep. A március 23-i hétvégén pedig a sokcsillagos meglepetések mellett, szeretettel várjuk húsvéti gyerekprogramjainkra is.

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



HEGYVIDÉK
KÖZPONT
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

