



## Összefogtak a bajban a hegyvidékiek

Drámai helyzet alakult ki az időjárás miatt december első napjaiban a Normafánál és környékén. A nagy mennyiségű ónos eső ráfagyott a fákra, a jég súlya alatt leszakadó, akár karvastagságú ágak miatt időlegesen több utcát le kellett zárni. A hegyvidékiek összefogtak a vészhelyzetben: a tömegközlekedést használók számíthattak autós szomszédjaik segítségére, több áram vagy fűtés nélkül maradt lakót idegenek fogadtak be otthonaikba, míg az időseknek ételkészítést, gyógyszerket vittek.

A járdára és az úttestre zuhanó hatalmas ágak, valamint a derékba tört fák miatt december 1-jén életveszélyessé váltak a Svábhegyi és a Normafa egyes útszakaszai. A Normafa egyik szállodájából harmincnégy külföldi gyermeket hoztak ki a tűzoltók, míg a Központi Fizikai Kutatóintézet munkatársainak jelentős része csak többórás késéssel, a XI. kerület felé hagyhatta el az intézményt.

A rendkívüli helyzetben a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság és az önkormányzat a társhatóságokkal közösen válságstábot alakított a Jókai Klubban Pokorni Zoltán polgármester és Varga Ferenc budai katasztrófavédelmi igazgató vezetésével. Lezárták a fogaskerekű svábhegyi megállója feletti utakat, és azonnal megkezdtek a forgalmat akadályozó fatörmelékek eltávolítását. Az önkormányzat buszokat küldött a Normafa,

valamint a Pingvin Óvodába, a gyerekeket biztonságban elhozták a Jókai iskoláig, és átadták őket a szülőknél. (Az óvodások is érezték a helyzet rendkívüliségét. Amikor a rendőrök menekítették őket, egyikük így kiáltott fel: „Ez pont olyan, mint a Jurassic Parkban!”)

A kialakult helyzetről a Jókai Klubban tartott sajtótájékoztatóon számolt be a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság és az önkormányzat december 2-án. Po-

korni Zoltán elmondta, hogy négy-öt centiméteres jég borítja a fák ágait, és nemcsak az erdőben, hanem a lakott területeken is. Karvastagságú ágak törnek le a jég súlya alatt, a felzört földből egyszerűen kifordulnak a fák.

„Tegnap este több órás útzár után megnyitottuk az Eötvös utat és az Eötvös út feletti utcákat, így az arrafelé lakók hazatérhettek otthonaikba. A Jókai iskolában befogadó helyet alakítottunk ki, a Konkoly-Thege Miklós



FOTÓ: SÁRKÓZT GYÖRGY



FOTÓ: PÁLIS PÁNERDŐZET

útról több lakó, valamint a csillebéri panzióban megszálló lengyel turisták is ott töltötték az éjszakát” – sorolta az előző nap történéseit Pokorni Zoltán.

Az emberektől azt kérik, amíg nem javul az idő, lehetőleg ne hagyják el otthonaikat, sőt még a kertjükbe se menjenek ki. „Az ágak letörésére, a fák kidőlésére továbbra is számítani lehet. Abban bízhatunk, hogy igaza lesz a meteorológusoknak, és pénteken már enyhül az idő. A legjobb az lenne, ha kisütne a nap, ez kell ugyanis a gyorsabb olvadáshoz – mondta a polgármester, külön kiemelve azt az összefogást, ami vészhelyzetben jelle-

mezte a kerületet. – A bajban ismerjük meg a legjobban egymást, akkor derül ki, hogy milyenek is vagyunk.”

A hegyvidékiek valóban nagy-szerűen „vizsgáztak” ezekben a nehéz napokban. Mindig volt, akire lehetett számítani, a szomszédok szó nélkül segítettek egymást: fuvarozták azokat, akik egyébként csak gyalogosan tudtak volna közlekedni, befogadták éjszakára a rossz körülmények közé került embertársaikat, ételt és gyógyszert vittek az otthonukban rekedt idős embereknek, vagy éppen a katasztrófa sújtotta területen dolgozóknak.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Több tucat út és járda újult meg

Évzáró ülést tartott a kizárólag út, járda- és lépcsőépítések, közterületi fejlesztésekre fordítható kommunális adó felhasználását koordináló Hegyvidéki Útfejlesztési Testület. A megbeszélésen sorba vették az idén elvégzett munkákat, valamint szóba kerültek a jövőre esedékes tervezett fejlesztések.

sebb felújítások, javítások mellett tizenkét út, tizennyolc járdaszakas és tizennégy lépcső újult meg 2014-ben a Hegyvidéken.

A természetközeli burkolat megszüntetésével elkészült az Istenhegyi lejtő részleges felújítása, a Zsolna utca fél útpályájának rekonstrukciója a Matyó utca és a Zsibói utca között, a Zsibói utca burkolatfelújítása a Zsolna utcától a Trecsényi utcáig. Új aszfaltszönyeget kapott az Evetke,

úton és a Diós árokban. Járdapótlás történt a Deveséri parkban, a Hangya és a Karthauzi utcában, szalagkorlát készült a Fogaskerekű és az Ágnes úton, míg a Mártonhegyi úton kerékpártárolót alakítottak ki. Jelentős beruházást hajtottak végre a Széchenyi-emlék úttól levezető lépcsőn, amelynek újragyártatták a korhű korlátozólopat.

Százhusz műkő oszlop újult meg az Erzsébet-kilátó környezetében. A Fűrj utcában négy, a Pagony utcában egy új fekvőrendőrt építettek, a Németvölgyi úton két középszigetes gyalogátjárót, a Normafa úti orvosi rendelő előtt és a Kék Golyó utca–Ráth György utca-csomópontban biztonságos átkelőt létesítettek, továbbá átépült a Vas Gereben megállótól a Németvölgyi útig tartó feljáró. A Tamási Áron utcában, a Diana parkban, a Kútvölgyi úti játszótéren és a Költő utcában támfal felújítás és támfalépítés zajlott.

Összesen 230 pollert pótláltak, és 850 helyszínen mintegy 2400 kátyút javítottak ki. A Hegyvidéki Útfejlesztési Testület tagjai a körzetükben tapasztalt úthibákra és megvalósításra váró feladatokra hívták fel a figyelmet az ülésen, ezek közül azonban egy sem volt olyan, amelyik azonnali vagy sürgős beavatkozást igényel. Végezetül Rimóczi János arról tájékoztatta a HÚT tagjait, hogy jövőre folytatódik a Németvölgyi út rekonstrukciója, elkészül a temető főbejárata előtti, még hátralévő kétszáz méteres szakasz teljes, az alapokat is érintő felújítása.

MM.

## Advent a Hegyvidéken

„Áron öcsém örülne, ha ezt látná...” – sóhajt fel mellettem egy idősebb úr, miközben az Állatok karácsonya témájú rajzverseny eredményhirdetését figyeljük. Mint kiderül, „Áron öcsém” Munkácsy-díjas festő volt, a kis Sári pedig, aki épp most kapaszkodik fel a színpadra, és akit látnia kellene, nyilván némi reménnyel kecsegteti a családot a művészi gének öröklését illetően. Nincs ezzel egyedül. A pódiumon kilenc hegyvidéki óvoda és ugyanannyi iskola növendékeinek vidám rajzai tarkállanak, otthonos hangulatot teremtve a szürke novemberi napon.

Az idén tizenkettedik alkalommal megrendezett Advent a Hegyvidéken a Sashegyi Néptáncszóport ifjú tagjainak fellépésével kezdődik. „Fontosnak tartjuk, hogy az adventi vásár közösségi tér is legyen a hegyvidékiek számára. Olyan, ahol találkozhatunk, és esetleg egy pohár tea vagy forralt bor kortyol-

gatása közben elbeszélgethetünk egymással – fogalmaz megnyitóbeszédében Fonti Krisztina. Az alpolgármester köszönetet mond a Virányosi Községi Ház, a Jókai Klub és a Gazdasági Ellátó Szolgálat munkatársainak, akik a legtöbbet fáradoztak az esemény megvalósításán. – Számos karácsonyra hangoló programmal várjuk a látogatók apraja-nagyját. Az előző évekhez hasonlóan szombatonként műsorokkal mutatkozunk be a kerület gyülekezetei, plébániái, és este öt órakor mindig újabb gyertyát gyújtunk meg közösen az adventi koszorúnkon. Minden kedden és csütörtökön délután a kerületi iskolások és óvodások előadásával várjuk a vásárra látogatókat.”

A rajzverseny nyertesei vidáman szélednek szét szüleikkel a bódék között. König Zsófi, a Zugligeti Általános Iskola negye-



dikes diákja is az elsők közé került. „Özikét, sünit, mókust rajzoltam, meg egy karácsonyfát és állati eledeleket” – magyarázza Zsófi, aki már máskor is szerepelt hasonló megméretésen. „Mindennap rajzolnak a gyerekeink, ők abban a korban vannak, amikor ez még általános jelenség” – mondja az édesapa, König Frigyes, akinek nem olyan rég láthatuk kiállítását a Hegyvidék Galériában. Családjával évről évre ellátogat a vásárra, hiszen itt laknak a Böszörményi út környékén. A kis győztest elkísérte nővére, Dorka és az egész család, még a nagymamája is.

(Folytatás a 9. oldalon)



Új aszfaltszönyeget az Evetke utcában

FOTÓ: SÁRKÓZT GYÖRGY

Ebben az évben különösen sok közterületi közlekedési és forgalomtechnikai fejlesztést hajtott végre az önkormányzat – hangzott el a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület (HÚT) idei utolsó ülésén, amelyen Rimóczi János ismertette a 2014-ben elvégzett legfontosabb beruházásokat. A városfejlesztési iroda vezetője hangsúlyozta, hogy az elvégzendő munkákat a HÚT javaslatait meghallgatva határozták meg.

A civilekből álló, független grémium döntött arról is, hogy kiemelt beruházásként valósuljon meg a Németvölgyi út rekonstrukciója. Ezenkívül a ki-

a Mártonfa és az Adonis utca, valamint az Irhás árok a játszótér és az óvoda között. Szintén megújult a Magas út a Csille tér és az S-kanyar között, a Koszta József utca a Liptó utca és a Nagysálló utca között, a Zugligeti út a kemping és a híd között, míg a Németvölgyi utat az alapokkal együtt átépítették a Bűrök utca feletti, 700 méteres szakaszon.

Járdafelújítást végeztek a Pagony utcában, a Maros utcában, a Szamos utcában, az Alsó Svábhegyi úton, a Tusnádi közben, új gyalogjárót épült a Diana közben, az Arató utcában, a Mártonhegyi



FOTÓ: SÁRKÓZT GYÖRGY

# Biztonságos Hegyvidék

Az Országos Kriminológiai Intézet a kerületi rendőrkapitánysággal, valamint az iskolákkal együttműködve anonim bűnmegelőzési vizsgálatot végzett az év tavaszán a hegyvidéki középiskolások körében. Ezek eredményeit ismertették a Barabás Villában rendezett közbiztonsági fórumon.

„Az Amerikai Egyesült Államokban évente, az Európai Unió legtöbb tagországában egy-két évente végeznek viktimológiai vizsgálatokat, Magyarországon azonban mindössze egy ilyen készült a rendszerváltás óta. A bűncselekmények előfordulásáról nálunk csak bűnügyi statisztikák vannak, az európai felmérések azonban azt mutatják, hogy legalább kétszer annyi bűncselekmény történik, mint amennyi a rendőrség tudomására jut” – mondta el a Barabás Villában rendezett legutóbbi közbiztonsági fórumon Ritter Ildikó, aki az Országos Kriminológiai Intézet (OKRI) munkatársaként, a kerületi rendőrkapitánysággal és a hegyvidéki iskolákkal együttműködve, 2014 tavaszán ifjúsági bűnmegelőzési vizsgálatot készített a 10. évfolyamosok körében.

A kutató az eredmények ismertetését egy a laikusok számára meglepő adattal kezdte: a vizsgált korosztálynál a látencia kilencszeres, tehát jóval magasabb az „áldozatok” száma, mint amennyi a rendőrség látókörébe kerül. Hozzáfűzte azonban, hogy a diákok a legtöbb esetben nem is igénylik a rendőrségi beavatkozást, illetve legfeljebb kellemetlenségként élik meg azt, amit a jog esetleg már bűncselekményként definiál.

A felmérés szerint egyharmadukat már érte kellemetlenség, amikor este szórakozni ment a városba. Így értelmeztek minden olyan helyzetet, ami szorongást, ijedséget, félelmet váltott ki bennük. Említették például a bűncselekménynek nem nevezhető, de rossz érzést keltó beszélőket, vagy azt, hogy valaki követte őket az utcán; ugyanakkor – főleg a fiúk – ag-

kozyási lehetőségeket szeretnének, amelyek biztonságosak, tartalmasak, értelmes feladatot adnak. Kiderült az is, hogy a tizedikesek korosztálya, bár sok mindenről tájékozott, még nem ismeri eléggé a jogait és kötelezettségeit, nem tud eleget arról, milyen módszerekkel kerülheti el leggyorsabban, hogy sértetté váljon – van tehát igény arra, hogy a fiatalok különféle progra-

zajlik az oktatási intézményekben annak érdekében, hogy kapcsolatot teremtsenek a diákokkal, bűnmegelőzési és közlekedésbiztonsági tanácsokkal lássák el őket. A rendőrkapitány szerint az OKRI által készített vizsgálat igazolta, fontosak az ifjúsági programjaik, ezért ezek folytatását, bővítését tervezik. Hozzátette: tapasztalataik és a kutatási eredmények szerint is a vagyon elleni bűncselekmények, elsősorban a lopások jelentik a legnagyobb problémát a középiskolások körében, ezért iskolai előadásai során minden alkalommal szeretnék bemutatni nekik, hogyan vigyázhatnak legjobban az értékeikre.

A Hegyvidéki Rendészet vezetője az önkormányzat legújabb fejlesztésére, a Pánikgomb-applikációra hívta fel a jelenlévők figyelmét. Dávid Gábor kiemelte, hogy az ingyenesen letölthető alkalmazással főképp a fiatalokat célozták meg, akiknek többsége ma már okostelefont használ, és biztonságérzetet ad számára, hogy ha bajba kerül, egyetlen gombnyomással felveheti a kapcsolatot a Hegyvidéki Rendészettel.



A kerületi rendőrkapitány szerint folytatni kell ifjúsági programjait

resszióról, bántalmazásról is beszámoltak.

Megkérdezték azt is a fiataloktól, hogy a Hegyvidéken mennyire érzik biztonságban magukat. E tekintetben – a város más részein szerzett tapasztalataikkal szemben – kifejezetten pozitív a véleményük: biztonságosnak találják a kerületet, az iskolájuk környékét.

A gyerekeknek konstruktív ötleteik vannak arra, hogyan lehetne tovább javítani a közbiztonságot. A felnőttekkel ellentétben – akiknek többsége általában a büntetések szigorításában látja a megoldást – a diákok mindenképp előtt olyan programokat, szóra-

mokon találkozhassanak rendőrökkel, és kötetlen formában feltehesék kérdéseiket.

Hoffmann Kornél, a kerületi kapitányság vezetője a fórumon elmondta: évek óta számos rendezvény – vetélkedő, előadás –

## JOBBAN FIGYELJÜNK ÉRTÉKEINKRE!

A karácsony előtti zsúfoltságot kihasználó zsebtolvajok miatt jobban figyeljünk értékeinkre a vásárokon, boltokban, bevásárlóközpontokban és a tömegközlekedési eszközökön! – erre hívta fel a figyelmet az Országos Rendőr-főkapitányság és az Országos Polgárőr Szövetség a MOM Park Bevásárlóközpont előtt tartott közös sajtótájékoztatón. Ezen elhangzott, hogy a közutakon a hóesés mellett a megnövekvő tranzitforgalom is fennakadásokat okozhat ebben az időszakban, hiszen a hazatérő török, szerb és román vendégmunkások miatt az autópályákon is nehezebb közlekedni ünnepek előtt és után.

Az ifjúsági bűnmegelőzési vizsgálat eredményeit részletesen bemutató elemzés letölthető az Országos Kriminológiai Intézet honlapjáról ([www.okri.hu](http://www.okri.hu)).



## A polgármesteri hivatal nyitvatartási rendjének változásai decemberben és januárban

A polgármesteri hivatal szervezeti egységei 2014. december 13-án és december 23-31-ig, valamint 2015. január 10-én zárva tartanak.

Az ügyfélszolgálati iroda ezeken a napokon az alábbi munkarend szerint fogadja az ügyfeleket:

December 13-án:	8.00-13.30
December 23-án:	8.00-13.30
December 29-én:	8.00-13.30
December 30-án:	8.00-13.30
December 31-én:	ZÁRVA
Január 10-én:	8.00-13.30

Az anyakönyvi csoport ezeken a napokon az alábbi munkarend szerint fogadja az ügyfeleket **kizárólag születés és halálest anyakönyvezése ügyében:**

December 13-án:	ZÁRVA
December 23-án:	8.00-15.00
December 29-én:	8.00-17.00
December 30-án:	8.00-15.00
December 31-én:	ZÁRVA
Január 10-én:	ZÁRVA

Szíves megértésüket köszönjük!

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella jegyző

**1%** A Mesevár Alapítvány kuratóriumának elnöksége köszönetet mond mindazoknak, akik 2013. évi adójuk 1%-át alapítványunknak ajánlották fel. A kapott összeget, 260 027 Ft-ot céljainknak megfelelően udvari játékeszköz építésére, kirándulások támogatására, gyermekeink tehetségfelfedezésére, gyermekprogramok szervezésére és megvalósítására fordítottuk. Köszönjük az 1%-felajánlást, támogatásukat továbbra is örömmel fogadjuk!

A kuratórium elnöke

**A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)**

## Betörőket, tolvajokat fogtak



A kerületi rendőrkapitányság lopás vétség és közokirat-hamisítás bűntett elkövetésének gyanúja miatt indított nyomozást egy 17 éves, budakeszi lakos ellen. A gyanú szerint a fiatal az 59-es vilamos Királyhágó téri villamosmegállóban kivette egy iskolás lány hátizsákjából a mobiltelefonját, majd elfutott. A lány azonnal észlelte, mi történt, és segítségért kiabálva a fiú után szaladt.

Kiabálását meghallva csatlakozott hozzá egy polgárőr, később egy parkolóőr is, akik egészen az Ugocsa és a Kiss János altábornagy utca sarkáig kergettek a tolvajt, s ott a rendőrök megérkezéséig visszatartották. Hála a kislány lélekjelenlétének, valamint a segítőknek és a három percen belül kiérkező járőröknek, a rendőrök elfogták a tettest, és a telefon is sértetlenül előkerült.

A fiú más nevére kiállított okmányokkal próbálta igazolni magát, majd az előállítása során is más adatait adta meg, ám a rendőrök rövid időn belül megállapították a valódi személyazonosságát. Gyanúsítottként kihallgatták, majd őrizetbe vették, továbbá kezdeményezték előzetes letartóztatásának indítványozását.

A hegyvidéki rendőrök közötti ellenőrzéskor fűleltek le egy autótolvajt a Fodor utcában. V. Béla 32 éves, budapesti lakos nem tudta átadni az általa vezetett személygépkocsi forgalmi engedélyt az egyenruhásoknak, s kérdésekre azt felelte, hogy az autót kölcsönkapta. Mivel feltűnően feszülten viselkedett, a rendőrök ruházat- és csomagátvizsgálást tartottak, aminek so-

rán több betöréshez használatos eszközt találtak. A rendőrök rövid időn belül megállapították az autó tulajdonosának adatait, akit felkerestek otthonában. A hölgy azt hitte, hogy kocsija a garázsában áll – ám annak ajtaját feltörték, és az autót több tárggyal együtt elvitették. A járőrök a gépkocsi átvizsgálásakor megtalálták a hiányzó értékeket.

Az autótolvajt előállították, gyanúsítottként kihallgatták, majd őrizetbe vették. A kerületi rendőrkapitányság lopás bűntett elkövetésének gyanúja miatt folytatja le vele szemben az eljárást, és előterjesztést tett az előzetes letartóztatás indítványozására.

Három betörőt fogtak el a hegyvidéki rendőrök a Márvány utcában. B. László 49 éves és B. László 25 éves, budapesti lakosok, valamint K. Zoltán 39 éves, toka-ji lakos ékszereket, készpénzt és laptopot vittek el egy Márvány utcai lakásból, miután befenestették annak ajtaját. Autóval próbáltak elmenekülni a helyszínről, ám nem jutottak messzire.

A kerületi rendőrkapitányság körzeti megbízottjai, akik felfigyeltek a három férfi gyanús viselkedésére, szolgálati gépkocsival, megkülönböztető jelzést használva, megállásra szólították fel őket. A gyanúsítottak ezt nem tették meg, ám a rendőrök percek belül elfogták mindhármat. A nyomozás során kiderült, hogy a lakás tulajdonosa hamarabb értesült a tettesek kézzé kerítéséről, mint a sérelmére elkövetett bűncselekményről.

A 25 éves B. Lászlót a rendőrök őrizetbe vették, és előzetes

letartóztatásának indítványozását kezdeményezték. A 49 éves B. Lászlót és K. Zoltánt a Fővárosi Büntetés-végrehajtási intézetbe vitték, mivel más bűncselekmények elkövetése miatt korábban letöltendő szabadságvesztést szabtak ki rájuk. A kerületi rendőrkapitányság lopás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt indított eljárást a három férfi ellen.

A hegyvidéki nyomozók azonosították azt a férfit, aki még a nyáron több mint tízmillió forintnyi értéket lopott el egy Napos utcai családi házból. A gyanú szerint D.-A. Tamás 30 éves, budapesti lakos a konyha ablakának befenestítésével jutott be az épületbe, ahonnan különböző tárgyakat vitt el.

A sértett bejelentését követően a nyomozók megkezdték az adatgyűjtést és a tanúkat, valamint a helyszínen a nyomok rögzítését az – akkor még ismeretlen – elkövető azonosítása érdekében. A rendőrök mindent megtettek, hogy elfogják a gyanúsítottat, aminek híre a keresettség is eljutott, aki önként feladta magát a kerületi rendőrkapitányságnak. A férfit gyanúsítottként hallgatták ki, majd őrizetbe vették.

A kerületi rendőrkapitányság lopás bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt eljárást indított D.-A. Tamás ellen, egyben kezdeményezte előzetes letartóztatását, amit az illetékes bíróság elrendelt.

Segítség gombnyomásra

# PÁNIKGOMB

APPLIKÁCIÓ A HEGYVIDÉKEN

**A Hegyvidéki Önkormányzat az itt élők és a kerületbe látogatók biztonságának növelése érdekében kifejlesztette azt az egyedülálló kerületi okostelefon alkalmazást, amelynek segítségével vészhelyzetekben két gyors mozdulattal tárcsázható a Hegyvidéki Rendészet segélyhívó száma, miközben az alkalmazás automatikusan megküldi a bejelentő aktuális tartózkodási helyének címét és GPS-pozícióját a rendészet számára. Így a segítség rövid idő alatt megérkezik.**

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

Az alkalmazás ingyenesen letölthető iPhone telefonokra az Apple Store áruházból, Android rendszerű telefonokra a Google Play áruházból.

Az alkalmazás használatához SIM-kártya, internet kapcsolat és helymeghatározás szükséges.

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

# Összefogtak a bajban a hegyvidékiek

(Folytatás az 1. oldalról)

A Pingvin, az Ózike, a Nor-mafa és a Művész úti óvoda nem nyitott ki, a gyerekeket a Hegyvidéki Mesevár Óvodában helyezték el, a kicsik szállítását az önkormányzat intézte. A balesetveszélyes utcákban élők egyelőre ingyenesen használhatják a Budapesti Kongresszusi Központ öröközött parkolóját, így elkerülhető, hogy az utcán álló autókban kárt tegyenek a leszakadó ágak. A polgármester figyelmeztetett: az erdő életveszélyes, továbbra is dőlnek ki fák, szakadnak le ágak, ezért szigorúan tilos az erdőbe

menni, kéri a túrázni, futni, sportolni vágyók türelmét.

Varga Ferenc tűzoltó dandártábornok, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság igazgatója elmondta, több mint 1500 segélykérő bejelentést kaptak, ezek nagy része a XII. kerületből érkezett. Különösen mostohák a viszonyok a Budakeszi út felső szakaszán, ahol szinte méterenként tudnak csak haladni a kidőlt fák miatt. Varga Ferenc mindenkitől türelmet kért, mint mondta, tizennyolc hivatásos és öt önkéntes tűzoltóegység, valamint a Pilisi Parkerdő Zrt. öt

munkacsoportja dolgozik a közutakon, ahogyan az ELMŰ emberei is mindent megtesznek a leszakadt elektromos vezetékek mielőbbi helyreállítása érdekében. (A Budakeszi utat szerda délután sikerült megnyitni a forgalom előtt.)

Az erdők állapotával kapcsolatban Lomniczi Gergely, a Pilisi Parkerdő Zrt. szóvivője arra hívta fel a figyelmet, hogy a jég súlya alatt a teljesen egészséges fák is kidőlhetnek. Az erdőkezelő munkatársai folyamatosan dolgoznak a balesetmentesítésen, azonban Lomniczi szerint az erdőkben jóval lassabban szűnik meg a jegesedés, a folyamat akár hetekig is eltarthat. (Szerkesztőségünkbe volt, aki személyesen jött be, sokan telefonáltak, hogy elmondják, jó érzés ebben a kerületben lakni, ahol az önkormányzat az első pillanattól ura a helyzetnek, koordinálással összehangoltan, higgadtan működik együtt a katasztrófavédelem, a polgári védelem, a rendőrség, a tűzoltók és a termé-

szetvédelmi polgárhoz.)

Mivel hasonló helyzet bármikor kialakulhat a következő időszakban, ezért az önkormányzat arra kéri a Hegyvidéken élőket, hogy figyeljék a televíziós és rádiós közleményeket, valamint az önkormányzat Facebook-oldalát (www.facebook.com/Hegyvidek) és a www.hegyvidek.hu honlapot. Baj esetén a 06/30-623-9973-as éjjel-nappal elérhető önkormányzati számon is segítséget lehet kérni.

A helyzet lapzártánkkor: a leszakadó ágak már kevésbé, viszont a többkilós jégtömbök veszélyeztetik az arra haladókat, és sajnos a felázott talajon a fák kidőlése is fenyeget. Pillanatnyilag 250 háztartásban nincs áram, nemcsak a vezetékek szakadtak le a jég súlyától, hanem betonoszlopok dőltek ki, vagy sérültek súlyosan. A Normafa úton a legrosszabb a helyzet, ahol körülbelül egy kilométernyi szakaszon kell pótolni a ve-



FOTO: PILISI PARKERDŐ ZRT.

zetékeket tartó oszlopokat. Az ELMŰ ezeket a munkákat normál körülmények között tíz nap alatt tudná elvégezni, de az önkormányzat a vele szerződésben álló favágókat és útépitőket a cég rendelkezésére bocsátja, így remény van arra, hogy a hétfőre minden háztartásban helyreáll az áramszolgáltatás. A fentebb megadott információk telefonszámon az áramszolgáltatással kapcsolatos kérdéseiket, problémáikat is elmondhatják a kritikus területeken lakók, mi-

vel az ELMŰ egyik kollegája az önkormányzat munkatársa mellett napközben rendelkezésre áll a következő néhány napban.

Pokorni Zoltán a katasztrófavédelmi központból mondta el lapunknak mindezeket, és hozzátette: a Hegyvidéken megjelentek a katasztrófaturisták. Ezért nyomatékosan kéri, hogy saját testi épsége, valamint a helyreállítási munkák zavartalanítása érdekében senki ne próbálkozzon bejutni a lezárt területekre.

M.



FOTO: SÁRAZSI GÖRÖGY

## FOGJUNK ÖSSZE!

Támogassuk együtt a rászorulókat!

**A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT ADOMÁNYGYŰJTÉST SZERVEZ A MAGYAR MÁLTAI SZERETETSZOLGÁLAT FESZTY ÁRPÁD UTCAI MELEGEDŐJE SZÁMÁRA.**

Amit várunk:

**jó állapotban lévő, tiszta, meleg ruha, kabát, cipő, takaró, valamint tartós élelmiszer.**

A gyűjtés helye: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala, alagsor (1126 Böszörményi út 23-25.).

**A gyűjtés ideje: december 15-ig, a polgármesteri hivatal nyitvatartási idejében.**

További részletek a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) oldalon. Számítunk az Ön segítségére is!



## Karácsonyi adománygyűjtés rászorulóknak

bá a gyerekek által használható mesekönyveket, játékokat várnak. Az adományokból összeállított ajándéksomagokat még karácsony előtt szeretnék eljuttatni az érintettekhez, ezért arra kéri a jótékonykodókat, hogy december 12-ig vigyék el felajánlásait a kerületi Fidesz Királyhágó téri irodájába.

Nemcsak a rászorulókat, de az ünnepeket magányosan töltő idősöket is megajándékozzák apró szeretetsomagokkal, amelyekbe egyebek közt szeretnék eljuttatni az érintettekhez, ezért arra kéri a jótékonykodókat, hogy december 12-ig vigyék el felajánlásait a kerületi Fidesz Királyhágó téri irodájába.

■ *A kerületi Fidesz-iroda címe: XII., Királyhágó tér 4. Nyitva tartás: hétfőn, szerdán és pénteken 9-17, kedden és csütörtökön 12-18, pénteken 9-16 óráig. Az adománygyűjtéssel kapcsolatban további tájékoztatást Jáky Ildikó ad a 375-7411-es és a 06/20-539-9330-as telefonszámon, valamint e-mailben, a [jaky.ildiko@fidesz.hu](mailto:jaky.ildiko@fidesz.hu) címen.*

A Fidesz XII. kerületi szervezete advent alkalmából adománygyűjtést hirdetett a Hegyvidéken élő rászoruló családok, valamint egyedülálló nyugdíjasok megsegítésére. Jáky Ildikó, a helyi Fidesz-iroda vezetője, Pokorni Zoltán választókerületi elnök szociális ügyekért felelős munkatársa lapunknak elmondta: az év folyamán sokan fordulnak hozzá különböző szociális problémákkal, így gyakran találkozik olyanokkal is, akik nehéz körülmények között élnek ugyan, de nem egy esetben azért nem jutnak hozzá a hivatalos segélyezési formákhoz, mert mindössze pár száz forinttal lépik túl a jogszabályban meghatározott jövedelmi korlátot. Szervezetük tagjai is nyitottak a segítségnyújtásra, így a saját lakókörnyezetükben élő, rászoruló idősekről, családokról adnak jelzést számára – tette hozzá Jáky Ildikó. A jótékonyági akció szervezője kiemelte, hogy a gyűjtés során elsősorban tartós élelmiszereket, gyümölcsöket, édességeket, tovább-



**Szeretnél Te is találkozni az IGAZI MIKULÁSSAL?**

Akkor gyere el december 6-án a MoM Sport Kertbe, ahová ellátogat Finnországból Joulupukki, az igazi Mikulás! Meglepetésekkel, játékokkal, pónilovaglással várjuk a kicsiket és a nagyokat is. Gyere, találkozz a lappföldi Joulupukki-val, és ünnepelj sztárokkal és gyerekeikkel Mikulás-napon!

Programok december 6-án, szombaton 9 és 12 óra között: korcsolyázás, pónilovaglás, zenés interaktív gyermekműsorok Joulupukki 9 és 10 óra között várja a gyerekeket.

Helyszín:  
MoM Sport Kert, 1123 Budapest, Csörsz u. 14.

**A belépés ingyenes!**

## Pályázati felhívás

A Budapest Főváros 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 <sup>2</sup> )	Megnevezése
1. 9.30	Városmajor utca 90. fszt. 1.	10131/5/A/1	48	lakás
2. 9.45	Varázs utca 1. as. 1.	10748/1/A/4	63	lakás
3. 10.00	Királyhágó tér 1. fszt. 2.	8273/0/A/4	55	lakás
4. 10.15	Tartsay Vilmos utca 24. 2. ajtó	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség
5. 10.30	Királyhágó utca 2. fszt. 5/a	7725/0/A/14	14	öröklakás

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2014. december 3. napján 9.00-tól 2014. december 10. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa munkanapokon 9.00-18.00 között a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

## Az önkormányzat ellenőrzi a közműépítéseket

Az önkormányzat továbbra is folyamatosan felügyeli a közműépítések kapcsán a burkolat helyreállítások kivitelezését. Amennyiben az útellenőrök szabálytalanságot tapasztalnak, haladéktalanul megteszik a szükséges lépéseket.

Ez történt a Ráth György utcában, ahol a kivitelező nem a jóváhagyott forgalomtechnikai tervek szerint dolgozott, a helyreállítás nem fejeződött be az engedélyben megjelölt határidőre. Ráadásul a helyszíni bejárásokon kiderült, hogy ahol a munka elkészült, ott sem felel meg mindenben az előírásoknak. Az önkormányzat felhívta a kivitelezőt a hibákra, valamint felszólította, hogy a munkakezdési hozzájárulásban foglaltak szerint végezze a helyreállítást. A nem megfelelő teljesítés miatt a Budapest Főváros Kormányhivatala Közlekedési Felügyelőség közbenjárását is kérte.



FOTO: SÁRKÓZ GYÖRGY  
A Galgóczy utcában már a csatornázás utáni helyreállítás zajlik

Tudni kell, hogy a jelenleg a kerületben zajló nyomvonalas közműépítéseket nem az önkormányzat rendelte meg, éppen ezért nincs szerződésben a vállalkozóval, így a munkaszervezésre sincs közvetlen ráhatása. Az önkormányzat annyit tehet, és teszi is, hogy a munkálatokat folyamatosan ellenőrzi, amennyiben szabálytalanságot észlelnek az útellenőrök, felszólítják a kivitelezőt az engedélyben megszabott munkavégzésre.

Ha ez nem vezet eredményre, a szabálytalan közterület-használat és a közösségi együttélés alapvető szabályairól szóló helyi rendelet megsértése miatt az önkormányzat bírságot szab ki, valamint hatósági eljárást kezdeményez a Budapest Főváros Kormányhivatala Közlekedési Felügyelőségénél. A munkakezdési engedélyek kiadása során kizárólag az autós és gyalogosközlekedés biztonságát fenntartó, a BKK mint forgalomtechnikai kezelő által jóváhagyott tervek fogad el a kerület.

December első hetében birtokba vehetik a gyalogosok a Zólyomi lépcső és a Németvölgyi út szervizútja közötti járdát, amelyen az utolsó simitásokat végzi a kivitelező. A felújítás során a régi bazaltkockákat felszedték, a helyükre sima és könnyen járható aszfaltburkolat került.

A gyalogosközlekedés biztonságát szolgálja a zebra átalakítása a Kék Golyó és a Ráth György utca csomópontjában. Az átkelő előtt mindkét oldalon a forgalmat lassító szűkítőfüleket alakítanak ki.

Rendszeresen a járdát is használva kanyarodtak be az autósok a Jagelló útról az Apor Vilmos téri üzletközpont irányába. A gyalogosok védelmében az önkormányzat két pollert helyeztetett el a sarokra. Az oszlopok miatt leszűkült járdaszakaszt a határoló támfal átalakításával a babakocsival és a kerekesszékekkel közlekedők számára is kényelmesen járhatóvá tették.

Elkezdődött egy közel húsz méter hosszú, nyolcvan centi magas, nehezített főrakosarokból álló részsütartó támfal készítése a Hadik András utcában. Ezen a szakaszon az autók részben a járdán parkolhatnak. A statikai megerősítésre azért van szükség, hogy a részsütartó kocsik súlyát.

A közterületi fejlesztések mellett a közműépítések sem állnak le decemberben. A KEOP támogatási program keretében tízenegy helyszínen folytatja a hegyvi-

déki csatornaépítést a főváros: a Gyöngyvirág úton (a 7. és az Adonis utca között), a Városkúti köz 1. és 5/a között, a Kikelet utca 50–52. között, az Istenhegyi lejtőn (a 4. és a Zsolna utca 36. között), a Hableány utcában (a 6/a és Tündér út között), a Kakkuk út 14–23. között, a Szendrő közben (a 8. és a Szendrő utca között), a Szendrő utca 13–28. között, az Óra úton (a 11/b és az Óra köz között), az Óra közben (a Lóránt és az Óra út között) és a Lóránt úton (a 16. és az Óra köz között). Az Ada utcában (az 5/b és a Városkúti köz között) és a Galgóczy utcában (a 20. és a Felső Svábhegyi út között) a csatornázás utáni helyreállítás zajlik.

Decemberben befejeződik az MTA csillebércei kutatóintézetében működő CERN első szintű adatközpont energiaellátását szolgáló, 10 kV-os elektromos hálózat kiépítése. Elektromoskábelrekonstrukciót végeznek a Hegyhát út 9–19. között, a Maros utcában (a 16. és a Krisztina körút között), a Zsámbéki utca 7. és a Törpe utca között, a Törpe utca 4–12. között, a Goldmark Károly utca 3. és a Székács utca 7. között, valamint a Tóth Lőrinc utca 6. és a Ráth György utca 9. között. A Városmajor utca 59. előtti járdaszakaszon kicserélik a vezetéket. Felújítják a vízvezeték-et a Goldmark Károly utcában (a Határőr út és a Tóth Lőrinc utca között), csatornájavitás várható a Laura út 10–12. előtt. A Pethényi közben (a Fogaskerekű utca és a Határőr út között) gázvezeték cserélnék.

mm.

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### 28/2014. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK SZERVEZETI ÉS MŰKÖDÉSI SZABÁLYZATÁRÓL SZÓLÓ 13/2013. (IV. 30.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, a 4. § tekintetében a népszavazás kezdeményezéséről, az európai polgári kezdeményezéséről, valamint a népszavazási eljárásról szóló 2013. évi CCXXXVIII. törvény 92. §-ában kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) és d) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 13/2013. (IV. 30.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: SZMSZ) 13. § (5) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(5) A (2)–(3) bekezdésben, valamint a 10. § (2) bekezdésében foglalt rendelkezéseket a Képviselő-testület alakuló ülésén nem kell alkalmazni.”

#### 2. §

Az SZMSZ 33–34. §-a helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„33. § (1) A képviselő jogait és kötelezettségeit az Mtv. és e rendelet határozza meg.

(2) A képviselő az Mtv.-ben foglaltakon túl köteles:

a) a képviselői tevékenység során tudomására jutott állami, szolgálati, magán és üzleti titkot a vonatkozó rendelkezések szerint megőrizni;

b) írásban vagy szóban a polgármesternél (bizottság elnökénél) előzetesen bejelenteni, ha a Képviselő-testület (bizottság) ülésén nem tud megjelenni vagy egyéb megbízatásának teljesítése akadályba ütközik.

(3) A képviselők tevékenységéhez szükséges anyagi, tárgyi és személyi feltételekről a Polgármesteri Hivatal gondoskodik.

34. § Ha a képviselő a képviselő-testületi, vagy bizottsági ülésen nem vesz részt, tisztelteti a természetbeni juttatása az önkormányzati képviselőknél, a bizottsági elnököknél, a bizottsági tagjainak, a tanácsnokoknak járó tiszteletdíjról és természetbeni juttatásról szóló 27/2014. (X. 22.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendeletében foglaltak szerint csökkenthető, vagy megvonható.”

#### 3. §

Az SZMSZ 18. alcíme helyébe a következő alcím lép:

„18. Helyi népszavazás kezdeményezése”

#### 4. §

Az SZMSZ 56–57. §-a helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„56. § (1) Helyi népszavazást a Budapest Főváros XII. kerület helyi népszavazásban részvételre jogosult választópolgárainak legalább 10%-a kezdeményezheti.

(2) A Képviselő-testület köteles a helyi népszavazást kitűzni, ha azt a Budapest Főváros XII. kerület helyi népszavazásban részvételre jogosult választópolgárainak legalább 25%-a kezdeményezi.

57. § Ha a helyi népszavazás elrendelése nem kötelező, a népszavazás elrendeléséhez a megválasztott képviselők több mint a felének igen szavazata szükséges.”

#### 5. §

Az SZMSZ 4. mellékletének 5. pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

„5. Összeférhetetlenségi és Vagyonnyilatkozat-ellenőrző Bizottság

A Bizottság feladatai:

5.1. Átvesszi az összeférhetlenségi ok alapján szolgáló jogviszony megszüntetéséről szóló, az arra jogosult által írásban megerősített lemondó nyilatkozatot a polgármestertől, az alpolgármestertől, a képviselőtől, a bizottság nem képviselő tagjától. (Mtv. 37. § (1) bekezdés, 40. § (2) bekezdés, 72. § (4) bekezdés, 79. § (2) bekezdés)

5.2. Kivizsgálja a polgármester, az alpolgármester, a képviselő, a bizottság nem képviselő tagja összeférhetlenségének, méltatlanságának megállapítására irányuló képviselői, bizottsági indítványt, valamint a polgármester (alpolgármester) által továbbított kezdeményezést, és azt javaslattal ellátva – legkésőbb az összeférhetlenség, méltatlanság megállapításának kezdeményezését követő 30 napon belül – a Képviselő-testület elé terjeszti. (Mtv. 37. § (2)–(3), 38. § (5) bekezdés, 40. § (2)–(3) bekezdés, 72. § (4) bekezdés, 79. § (2) bekezdés)

5.3. Az Mtv. 93. §-ában, 72. § (4) bekezdésében, 79. § (2) bekezdésében foglaltak szerint a) nyilvántartja és ellenőrzi a polgármester, az alpolgármester és az önkormányzati képviselők vagyonnyilatkozatát, továbbá b) nyilvántartja a polgármester, az alpolgármester és az önkormányzati képviselő házassági vagy élettársának, valamint gyermekének a vagyonnyilatkozatát és az azokra ellenőrzés céljából betekintést, valamint c) lefolytatja a Bizottságnál kezdeményezett vagyonnyilatkozattal kapcsolatos eljárást és az eljárás eredményéről tájékoztatja a soron következő ülésen a Képviselő-testületet.

5.4. Ellátja a külsős bizottsági tag vagyonnyilatkozatának őrzéséért felelős szerv Vnytv-ben meghatározott feladatait az SZMSZ 5. számú mellékletében foglaltaknak megfelelően.”

#### 6. §

Az SZMSZ 6. melléklete a következő 8.4. ponttal egészül ki:

„8.4. Az alpolgármesternek, a képviselőnek, a bizottság nem képviselő tagjának a polgármesternél kell igazolnia azt, hogy az adózás rendjéről szóló törvényben meghatározott köztartozásmentes adózi adatbázisba történő felvétele az Mtv. 38. § (4) bekezdésében meghatározott határidőn belül megtörtént. Az adatbázisba történő felvétel igazolásáról a polgármester a Képviselő-testületet a soron következő ülésén tájékoztatja.”

#### 7. §

Az SZMSZ 7. mellékletének 1.10. pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

(A Polgármesteri Hivatal belső szervezeti tagozódás)

„1.10. Vagyongazdálkodási Iroda, ezen belül helyezkedik el a Vagyonhasznosítási Koordinációs Csoport.”

#### 8. §

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

(2) Hatályát veszti az SZMSZ 58–62. §-a.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.  
jegyző

Pokorni Zoltán sk.  
polgármester

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### 29/2014. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A KÖZOKTATÁSBAN ÉS A KÖZMŰVELŐDÉSBEN DOLGOZÓ KÖZALKALMAZOTTAK KITÜNTETÉSI DÍJAINAK ALAPÍTÁSÁRÓL ÉS ADOMÁNYOZÁSUK RENDJÉRŐL SZÓLÓ 9/1996. (VI. 5.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete Magyarország címerének és zászlójának használatáról, valamint állami kitüntetéseiéről szóló 2011. évi CCII. törvény 24. § (9) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) és i) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

A közoktatásban és a közművelődésben dolgozó közalkalmazottak kitüntető díjainak alapításáról és adományozásuk rendjéről szóló 9/1996. (VI. 5.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. § A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat által fenntartott nevelési, közművelődési, gazdasági intézményekben, valamint az Önkormányzat által működtetett és az állami intézményfenntartó központ által fenntartott iskolai, továbbá a köznevelést segítő szakmai, sport és szakszolgálati intézményekben, az Önkormányzat kizárólagos tulajdonában lévő gazdasági társaságoknál (a

továbbiakban: gazdasági társaságok) dolgozó közalkalmazottak, illetve munkavállalók huzamosabb időn át folytatott kiemelkedő munkájának elismerése céljából

- Éltemű Díjat,
- Eötvös József-gyűjtőt,
- Hegyvidék Ifjúságért Díjat,
- Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díjat,
- Hegyvidék Gyermekéért Díjat és
- Segítő Kéz Díjat alapít.”

#### 2. §

Az Ör. 5. § (1) és (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„5. § (1) Hegyvidék Gyermekéért Díj adományozható annak a munkatársnak, aki legalább 10 éve folyamatosan gazdasági, ügyviteli, műszaki, sport, illetve kisegítő feladatokat lát el az 1. §-ban felsorolt intézmények, gazdasági társaságok valamelyikében és munkáját kiemelkedő színvonalon végzi.

(2) Az (1) bekezdésben megjelölt 10 éves időtartamba be kell számítani az Önkormányzat Polgármesteri Hivatalában eltöltött közszolgálati jogviszonyt is, ha az összefüggött a kerület nevelési, közművelődési, sport, illetve gazdasági intézményeinek, gazdasági társaságainak eredményes működtetésével. A Polgármesteri Hivatalban végzett munka kiemelkedő színvonalát a jegyző igazolja.”

#### 3. §

Az Ör. 5/A. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Segítő Kéz Díj adományozható annak a személynek, közösségnek, szervezetnek, aki (amely) az Önkormányzat köznevelési és sport intézményeiben, gazdasági társaságainál, valamint a Hegyvidéki Önkormányzat által működtetett és az állami intézményfenntartó központ által fenntartott intézményekben folyó nevelő-oktató munka magasabb színvonalú ellátásához kiemelkedő segítséget, támogatást nyújt.”

#### 4. §

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

„(1) Az Önkormányzat polgármestere minden év június 15-ig javaslatot kér az 1. §-ban meghatározott önkormányzati fenntartási intézményekről, gazdasági társaságokról, valamint a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapest XII. Tankerülete (a továbbiakban: Tankerület) útján az állami fenntartású és az Önkormányzat által működtetett iskolákról a díjak adományozására.”

#### 5. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.  
jegyző

Pokorni Zoltán sk.  
polgármester

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### 30/2014. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2014. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2014. évi költségvetéséről szóló 7/2014. (III. 4.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. § (1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2014. évi költségvetési bevételek előirányzatait 12 148 495 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatait 14 201 096 ezer forintban határozta meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözete 2014. évi költségvetési hiány összege 2 052 601 ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány és a 172 803 ezer forint felhalmozási célú hitelrészlet finanszírozását 1 835 968 ezer Ft felhalmozási célú és 389 436 ezer Ft működési célú előző évi pénzmaradvány felhasználásával biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2014. évi költségvetésének bevételi főösszege belső és külső finanszírozási műveletekkel együtt 14 601 714 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 2014. évi működési költségvetésén belül a

személyi juttatásokat 2 805 740 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 776 735 ezer forintban, dologi kiadásokat 6 021 500 ezer forintban, egyéb működési célú kiadásokat 1 147 942 ezer forintban

állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2014. évi felhalmozási költségvetésén belül a

beruházások előirányzatát 1 220 694 ezer forintban, felújítások előirányzatát 1 752 946 ezer forintban, egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 294 465 ezer forintban

állapítja meg.”

(3) Az Ör.-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt kiadási főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 1. melléklete helyébe e rendelet 1. melléklete lép.

(4) Az Ör.-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt bevételi főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 2. melléklete helyébe e rendelet 2. melléklete lép.

(5) Az Ör.-nek az Ör. 1. § (3) bekezdése szerinti bevételi-kiadási főösszegén belül a költségvetési szervek kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait, valamint az Önkormányzat kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait kiemelt feladatok szerinti bontásban, továbbá kötelező és önként vállalt önkormányzati, valamint államigazgatási feladatokra összesítő meghatározó 3. melléklete helyébe e rendelet 3. melléklete lép.

(6) Az Ör.-nek az Önkormányzat bevételeinek részletes előirányzatait meghatározó 4. melléklete helyébe e rendelet 4. melléklete lép.

(7) Az Ör.-nek a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat kiemelt feladatainak részletes előirányzatait meghatározó 5/a–5/d. melléklete helyébe e rendelet 5/a–5/d. melléklete lép.

(8) Az Ör.-nek a) a beruházási kiadásokat célonként meghatározó 6/a. melléklete helyébe e rendelet 6/a–6/b. melléklete lép;

b) a felújítási kiadásokat feladatonként meghatározó 7. melléklete helyébe e rendelet 7/a–7/b. melléklete lép;

c) működési és felhalmozási célú támogatásokat meghatározó 8. melléklete helyébe e rendelet 8/a–8/c. melléklete lép.

(9) Az Ör.-nek az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatait meghatározó 9. melléklete helyébe e rendelet 9. melléklete lép.

#### 3. §

Az Ör. 4. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az egyes intézményekhez kapcsolódó költségvetési létszám előirányzatot, amely a feladatok ellátását szolgáló álláshelyek számát jelenti, főfoglalkozású, teljes munkaidőjű foglalkoztatottakra átszámítva, a 3. melléklet szerinti intézmények esetében 639,25 főben, a Polgármesteri Hivatal esetében 238 főben állapítja meg. Az Önkormányzat által foglalkoztatott közfoglalkoztatottak létszáma 35 fő.”

#### 4. §

(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 részletezésben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezzék és az abban foglaltakat végrehajtsák.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.  
jegyző

Pokorni Zoltán sk.  
polgármester

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

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

## Jutalomút Balassi szülővárosába

Négy százhatvan éve, 1554. október 20-án Zólyom várában született Balassi Bálint, a magyar nyelvű költészet első jelentős alakja, a hazai reneszánsz kiemelkedő egyénisége, tudós, vitéz katoná. Az évforduló alkalmából a Jókai Klub, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménnyel együttműködve, kétfordulós művelődéstörténeti és történelmi vetélkedőt hirdetett a kerületi iskolák 7–8. osztályos tanulói számára.

A második fordulóban – amelynek lebonyolításához a svábhegyi Livia-villa biztosított helyszínt – a Jókai, a Németvölgyi, a Tamási, a Virányos és a Zugligeti iskola egy-egy csapata, valamint az Arany János iskolából érkező két gárda mérte össze tudását. A háromfős diákcsoport

dolf király bőrébe bújva kellett jellemzést adniuk a költőről.

A zsűri végül a Virányos csapatát (Magyar Milán, Erneyi Dániel, Dömötör Bálint; felkészítő tanár: Fülöp Ágnes) hirdette ki győztesként. Második lett a Jókai (Falus Márton, Molnár Ábel, Nádás János; felkészítő tanár: Sütő Ágnes), míg a harmadik helyen a Tamási diákjai (Mikófalvy Franciska, Patyi Sámuel, Kovács Bence; felkészítő tanár: dr. Börzseyné Várhelyi Ildikó) végeztek.

A „dobogósok” értékes könyveket vehettek át a zsűritagoktól, ám a többiek is szép ajándékot kaptak: mindenki, aki ott volt a vetélkedőn, jövő márciusban buszos kiránduláson vehet részt. Az út során ellátogatnak



Komoly tudást igénylő feladatokat kaptak a diákok

tok Balassi Bálint életével és korával kapcsolatban kaptak játékos, de komoly ismeretanyagot igénylő kérdéseket: egy szerepjátékban például Balassi korszalai, Losonczy Anna, Báthory István, Bornemissza Péter vagy épp Ru-

Balassi felvidéki szülővárosába, Zólyombá, valamint Besztercebányára, ahol évszázadokon át őrizték a reneszánsz költő leg-szebb, sokáig elveszettnek hitt szerelmes verseit.

d.

## Szociális háló a gyerekekért



A konferencia nyitányaként a KIMBI Óvodába járó gyerekek adtak elő rövid műsort

„Fontos és jó döntése az egyébként általam sokszor okkal kritizált oktatáspolitikának a háromévesek kötelező óvodáztatásáról szóló törvény, amely 2015. szeptember elsejétől aktuális” – emelte ki Pokorni Zoltán polgármester a köznevelés aktuális kérdéseivel és a KLIK XII. kerületi tankerület által rendezett konferencián.

Tudvalevő: a jelenleg módosítás alatt álló köznevelési törvény értelmében a jövő évtől a harmadik életévüket augusztus 31-ig betöltő gyerekek lesznek óvodakötelesek. A kormány ezzel az intézkedéssel kívánja elérni, hogy a rossz anyagi körülmények között élő családok gyermekei is megfelelő ellátáshoz jussanak.

„Rendkívül kényes, politikai korrektséget igénylő témát érintünk ezzel, amelynek megoldása lehetett volna az is, ha ezeket a családokat anyagi támogatással ösztönzik arra, hogy óvodába adják gyermekeiket. Ezt azonban elvetették, mert nehezen lehetett volna igazságosan kivitelezni” – mondta a polgármester.

Mint elhangzott, bár az idén háromszázhatvanal növelték a férőhelyek számát, amelyek jövőre tovább szaporodnak, elképzelhető, hogy a következő évben várható egy kis túlekedés a jelentkezők körében. „Jártam olyan kollégiumban, ahol óvodáskorúak laktak. Szívszorító volt látni az apró, emeletes ágyakat, de még könnyfakasztóbb hallani azt, milyen körülmények között érkeztek a gyerekek. Mi így tudjuk kihúzni a szociális hálót alattuk” – mondta Pokorni Zoltán, aki beszélt az elmúlt években véghezvitt nagy intézményi átalakításokról is. – Túlcenzurált ez a rendszer, túl sok minden dől el a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ országos elnökének kezében, függetlenül az emberi teherről a képességtől. A kormány önkorrrekcióna való képessége azonban fontos dolog; remélem, a most következő decentralizációnak az lesz az eredménye, hogy ismét nagyobb jogosultságot szerzenek a tankerületi vezetők, hiszen minél közelebb van a problémához az, akinek meg kell olda-

nia, annál precízebb, intelligensebb döntéseket hoz.”

A polgármester óva intett attól, hogy a helyben működő tankerületek kezéből „kicsipegesék” a fővárosi gimnáziumokat, és egy nagy, budapesti tankerület kezelésébe adják azokat. „A több mint száz intézménynek nem lenne jó gazdája egy ilyen intézmény” – jelentette ki.

Az óvodakötelezettség alól természetesen ezután is lehet felmentést kérni – derült ki Nadrayné Szent-Gály Viola előadásából. Az Educatio Nonprofit Kft. óvodavezetési irodájának vezetője elmondta, remélhetőleg az óvodavezető és a védőnő „bedolgozik” majd a jegyző döntésébe, hiszen ők állnak közvetlen kapcsolatban a családdal, amely a felmentést kéri. „Az öt év alatti, megfelelő körülmények között élő gyerekek mentesülhetnek az óvoda látogatása alól minden kérvényezés után egy-egy évre” – tette hozzá.

Pölöskei Gáborné, a köznevelési intézményrendszer fejlesztésért felelős helyettes államtitkár,

Pokorni Zoltán szavaira reflektálva, az oktatással szembeni elvárások villámgyors változásairól is szólt: „A nagy szociális olló miatt – számos egyéb kompetencia mellett – hátránykompenzációt is várnak az oktatáspolitikától. Fontos, hogy a gyerekek az élet-hosszig tartó tanulás elve mellett az alkalmazkodás képességét is elsajátítsák, hiszen a világ folyamatosan változik körülöttük.”

Az Emberi Erőforrások Minisztériumának helyettes államtitkára ugyanakkor felhívta a figyelmet arra is: Magyarországon a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező fiatalok elhelyezkedésének arányai megegyeznek az európai átlaggal. „A gond az alapfokú végzettséggel rendelkezőkkel van, akiknek kevesebb, mint negyven százaléka tud állást találni – folytatta. – Az európai átlag az ő esetükben ötven százalékos felett van. Nem kérdés, hogy ezt az arányt nem a közmunka erősítésével, hanem a magasabb végzettségre való ösztönzéssel lenne jó megváltoztatni.”

Pölöskei szerint nemcsak a manapság oly divatos iskolaelhagyás nagy probléma, hanem az is, hogy az újtjukat kereső fiatalok végzettség nélkül váltanak irányt. „Nincs drágább oktatás a nem fejezett iskoláknál” – fogalmazott a helyettes államtitkár.

A MOM Kulturális Központban rendezett konferenciához szakmai nap is kapcsolódott. Ezen a résztvevők megismerhették az ország első önkormányzati fenntartású ökömenikus óvodáját a Völgy utcában, valamint meghallgathatták Molnár V. József néplélekrajz-kutató az óvodások testi-lelki kibontakoztatásáról szóló előadását a Jókai Klubban.

Juhász Zsófia

## Gyermekversek a családról

Szavaloversenyt szervezett kerületi alsósok számára a Virányos Általános Iskola. A diákok a család témakörében választhattak verseket.

„Míg régen apáink, nagyapáink szinte minden élethelyzet kapcsán tudtak idézni egy-egy klasszikus költeményt, manapság a gyerekek jelentős része, sajnos, alig ismer verseket” – osztotta meg tapasztalatait a rendezvényen Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke, aki úgy vélte: a versstanulás sok szempontból hasznos. Egyebek mellett fejleszt a memóriát, a szókincset,

valamint segít egy adott irodalmi mű értelmezésében.

A versmondó versenyre tizen-nyolc diák érkezett a kerületi intézményekből. Néhány klasszikus mellett számos kortárs szerző kevésebé ismert műve is elhangzott, aminek kifejezetten örültek a szervezők, valamint a zsűri: Sikota Krisztina mellett Rák Kati és Tarr Ferenc színművészek. Ugyancsak nagyra értékelték, hogy a gyerekek az előadásmódra is hangsúlyt helyeztek, játékokat, dinamizmust vittek produkcióikba, és odafigyeltek a hallgatóság reakcióira, keresték a szemkontaktust a nézőközönséggel.

d.



A gyerekek kellő mértékű játékokat is vittek produkcióikba

### A VERSENY HELYEZETTJEI

Második osztályosok. 1. Laudán Csongor (Virányos Általános Iskola). 2. Varga Noa Emília (Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium). 3. Hámosi Dóra Tilda (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola) és Barabás Máté Bence (Németvölgyi Általános Iskola). Harmadik osztályosok. 1. Peszlen Dóra (Virányos). 2. Galambos Anna (TE). 3. Varga Tiara (Németvölgyi) és Soltész Máté (Zugligeti Általános Iskola). Negyedik osztályosok. 1. Török Luca (Virányos). 2. Barabás Lili (Németvölgyi). 3. Domán Maya (TE).

## Operarendező kapta a MOME díját

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem saját díjával tüntette ki a kortárs magyar operajátszás és oktatás kiemelkedő alakját, Kovalik Balázst. A társzművészetek iránt nyitott, kísérletező kedvű rendező példaként tekint a hegyvidéki felsőoktatási intézményre.

A Moholy-Nagy Díjat 2006-ban alapította a vizuális művészeti képzést folytató Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME), amely ebben az időben vette fel a világhírű magyar alkotó nevét. Az elismerést minden évben olyanoknak adják át, akiknek alkotói tevékenysége az egyetemmel azonos értékekben, mindenképp az integratív gondolkodáson, a szellemi innováción és a művészeti műfajok közötti átjáráson alapszik. A korábbi évek díjazottjai között találjuk Dieter Rams és Stefan Lengyel formatervezőket, Hattula Moholy-Nagy színészt, művészeti író, Rubik Ernő építész, feltalálót, Hannes Böhringer művészeti-filozófus vagy Gőz László zeneművészt, a Budapest Music Center alapító igazgatóját.

A Moholy-Nagy Díjat ezúttal Kovalik Balázs operarendező, Magyarország érdemes művésze, a kortárs magyar operajátszás és oktatás meghatározó alakja kapta. Kovalik Balázs tizenöt éves kora óta részese és immár több évtizede iránymutatója a magyar színházi életnek. Pályája a Pince-színházról indult, majd a Magyar Állami Operaházon, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Akadémián keresztül a müncheni August Everding Bajor Színházi Akadé-



Kovalik Balázs a kortárs magyar operajátszás és oktatás meghatározó alakja

miáig ívelt, ahol 2012-től a zenei színházi és opera mesterképzés vezetője. Amellett, hogy hazai és német nyelvterületen is elismert és kedvelt rendező, aki a többi között München, Bonn, Berlin, Hannover, Braunschweig, Nürnberg, Lipcse színpadaira állított darabokat, a kétezres évek magyar kulturális életébe a Budapesti Őszi Fesztivál megújítójaként, majd a Magyar Állami Operaház művészeti igazgatójaként gyako-rolt tagadhatatlan hatást.

Tevékenysége, életműve azt igazolja, hogy a magyar művészeti szakma elválaszthatatlan része az európai hagyományoknak és közösségnek, amelyben mindig kiemelt hely jut az egyéni hangú, innovatív alkotóknak. Kísérletező, a társzművészetek iránt nyitott és befogadó rendező, egyetemi oktatóként az opera, a zene színház megújításának kutatója – méltatta Kovalik Balázs munkás-

ságát a MOME, amely „az európai szemléletmód, a műfaji határokon túlmutató, integráló, minőség alapú alkotás magyarországi szellemi műhelyeként” példaként tekint a művészre.

A díjátadó ünnepségen Kovalik Balázs életútját Kovács Dániel művészettörténész, míg az elismerés odaítélésének indoklását Barcza Dániel, az egyetem Design Intézetének igazgatója ismertette, ezt követte Zsótér Sándor, a rendező pályatársának laudációját. A Moholy-Nagy Díjat Fülöp József rektor adta át a művésznek.

Az est fő programjaként az operarendező tartott előadást. Képekkel, videókkal illusztrálva bemutatta néhány hazai és külföldi munkáját, valamint Bartók Béla a kékszakkallú herceg vára című művét keresztül érzékeltette, milyen izgalmas kölcsönhatásban van egymással az opera szövege és zenéje.

„Az előadás lényege a kommunikáció” – jelentette ki Kovalik Balázs, aki szerint egy darabban kapcsolatban az a legfontosabb, amit el lehet mondani. Úgy vélte: az embereknek évszázadok óta igényük van a közösen megélt katarzisz élményre. Ezt érezhetik, amikor együtt nézik kivetítőn a futball-világbajnokság közvetítéseit, és ilyen élményt adhat egy jól sikerült operaelőadás is.

A rendező ironikusan a tibeti homokművészethez hasonlított munkáját, hiszen egy-egy előadás megvalósításán hónapokig dolgozik a kollégáival, aztán lehet, hogy a produkciót néhány alkalom után soha többé nem tűzik műsorra. Kovalik Balázs számára azonban a fő kérdés, hogy meg tudja-e teremteni azokat a pillanatokat, amelyek elgondolkodtatnak, és képesek valamilyen nyomot hagyni a közönségben.

sz.



# MATT BIANCO

2015.02.07. | MOM SPORT

Jegyvásárlás: [mom.jegy.hu](http://mom.jegy.hu), InterTicket

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

Kapunyitás: 18:30 DJ: Suri Imre Koncertkezdés: 20:20



# *Adventi hangulat, különleges előadásban*

A karácsonyi forgatagban se feledkezzen meg a kikapcsolódásról,  
hangolódjon velünk az ünnepekre!

2014. DECEMBER 12. 18.00

## **NYÁRI KÁROLY**

**ADVENTI KONCERT**

KÖZREMŰKÖDIK: NYÁRI ALIZ ÉS NYÁRI EDIT

2014. DECEMBER 5. 17.00

## **A TAMÁSI ÁRON ÁLTALÁNOS ISKOLA GYEREEKKÓRUSÁNAK ADVENTI MŰSORA**



A belépés ingyenes.

**Helyszín:**

Hegyvidék Bevásárlóközpont, Földszint

**További információ:**

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

**HEGYVIDÉK**  
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT



Médiatámogatónk:

**PORT.hu**

## A hegyvidéki egészségügy 300 éve

Rendhagyó módon helytörténeti előadást hallgathattak meg az érdeklődők az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem novemberi összejövetelén. Balázs Attila, a helytörténeti gyűjtemény vezetője négy kerületi kórház bemutatásával adott ízelítőt a hegyvidéki egészségügy 1710 és második világháború közötti történetéből.

A Hegyvidéket már a 19. században Pest tüdejeként emlegették, nem véletlen, hogy számos gyógyászati intézmény talált itt otthonra. Ezek közül néhány még ma is működik: ilyen a kerület legnagyobb és legrégibbi egészségügyi intézménye, a Szent János Kórház, amely korábban a mai Széna téren állt, jelenlegi helyére 1898-ban költözött.

Története 1710-ig nyúlik vissza, a lövölde területén akkor kialakított pestiskórház volt ugyanis a régi Szent János Kórház elődje, a mai Margit körút és Hattyú utca szögletében helyezkedett el. Posenbacher Mihály 1727-ben a kórház majortját a kórházra hagyományozta, 1718-ban megvásároltak egy nagyobb telket Zielinger Évától, míg 1735-ben felépült a kórház Nepomuki Szent János nevét viselő barokk kápolnája.

A nagy kórház 1820. szeptember 14-én nyitott meg kapuit, 1838-ra ágyainak száma elérte a százat. 1872-től nevezik „Szent Jánoshoz címzett” kórháznak. A



A régi Szent János Kórház a Széna téren (1890-es évek)

Diós ároknál 1895-ben kezdtek építkezni, a pavilonrendszerű intézményt 1898. augusztus 2-án avatták fel, és a Szent Vince apácarend kezelésébe adták.

Az építkezés második szakasza a 20. század elején kezdődött, ekkor készült el a többi között a telek felső részén az ideg- és elmeosztály, a gyermeksebészet, a főzőkonyha, valamint a mosoda. A háború után további pavilonok létesültek, köztük a fül-orr-gégészeti osztály 1988-ban átadott épülete.

Fogaskerekével csupán néhány megálló a Svábhegyi Szanatórium, amely az egykori Eötvös-villa telkén épült fel. Ott működött 1883-tól a Vaskovits-féle vízfogyasztó svábhegyi fiókintézet, majd 1909-ben megal-

kult a Budapesti Svábhegyi Szanatórium Egyesület. Az 1920-as években kezdte hozzá a háromemeletes, minden igényt kielégítő főépület felépítéséhez, amelyet akkoriban a budai hegyvidék tündöklő koronájaként emlegettek.

A nagy érdeklődés ellenére az intézmény 1932-ben csődbe ment, több tulajdonosváltással, de szanatóriumként üzemelt a második világháborúig. A háború lezárása után 1946 januárjáig az elmeorvosintézet betegeit helyezték el ott, majd a Magánalkalmazottak Biztosító Egyesülete tulajdonába került, 1951-ben államosították. 1979-től húsz éven át a III. számú Belgyógyászati Klinika kapott helyet az épületben, amely ma üresen áll.

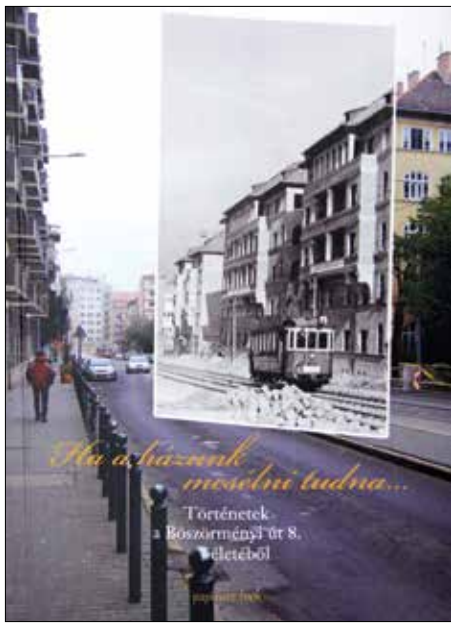
A városmajori park szélén feltörő bővízü forrás adta az ötletet Siklós Károly orvosnak, hogy 1853-ban vízfogyasztó intézetet alapítson azon a helyen. A szegényes pavilon nem elégítette ki a módosabb polgárság igényeit, így 1860-ban Vaskovits János vette át az irányítást. 1910-től Városmajori Szanatórium és Vízfogyasztó intézet, majd 1920-tól Bíró Dániel Kórház néven működött tovább az intézmény.

1882-ben kezdődött meg a Vöröskereszt Erzsébet Kórház építése a Győri út és az Alkotás utca közötti területen. A pavilonrendszerű kórházat 1884. október 19-én avatták fel Ferenc József jelenlétében, a zárókövet az uralkodó egy erre a célra készült ezüstkalapáccsal ütötte a helyére. A betegek gondozása mellett az intézmény alapvető feladata az ápolónők képzése és oktatása volt.

1925-től a Posta Betegbiztosító Intézet bérelte az épületet, a második világháborúban pedig hadikórház működött benne. Az államosítás után nevét Budapesti Állami Kórházra változtatták, a Rákosi-érában a sportolókat látták el ott. 1976-ban a Sportkórház több épülete áldozatul esett az Alkotás utca bővítésének.

mm.

## Mesék a Böszörményi út 8.-ból



A Hegyvidék számos olyan épülettel büszkélkedhet, amelyik „végigélte” a 20. század viharos éveit. Ilyen a Böszörményi út 8. alatti társasház is, amelynek lakói úgy döntöttek: a szemtanúk hiteles beszámolóival segítségével összefoglalják az épület és az egykor benne élők történetét. Így született meg a „Ha a házunk mesélni tudna... Történetek a

Böszörményi út 8. életéből” című helytörténeti kiadvány.

Példamutató összefogással, közösen állította össze a lakóközösség – mondta a könyvről a hivatalos bemutatón Kemény András. A kötetet kiadó Papirusz Book vezetője szerint szép kivitelű, érdekes kiadvány látott napvilágot, újabb részletekkel gazdagítva a hegyvidéki helytörténetet.

Az ötletgazda Császy Alice elmesélte, hogy a szomszédos épületben élő Geruska Sárával teázás közben határozták el, ráveszik a régi lakókat, mesélniük a házról, mondják el élményeiket. Nagy lelkesedéssel láttak munkához,

egy sajnálatos haláleset miatt azonban úgy tűnt, mégsem járnak sikerrel.

Aztán lapunkban olvasták a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria felhívását, amely arra biztatta a kerületben élőket, írjanak pár oldalt a házukról és lakóiról, a legjobb munkákat pedig könyv formájában megjelentetik. Ekkor kapott új lendületet a társasház történetjének dokumentálása, az érintettek pedig nagy kedvvel „szállították” a történeteket. Néhány hónap alatt elkészült a kötet, amelynek szerkesztője a házban született Kemény Tamás volt.

(m.)



Hegedős Károly építész emléke előtt tisztelegtek a táblaavatón

(BME) levéltárának vezetője hangsúlyozta: az olvasmányos, többkötetnyi szöveg értékes forrásmunka a kutatók számára, hiszen a mindennapok jelenségeire érzékeny építész nézőpontjából, a magánélet, a szakma és a közélet színterein keresztül mutatja be a 20. század első felét.

Az elhangzottakat Horváth Attila azzal egészítette ki, hogy Hegedős Károly 1913-ban iratkozott be a Műegyetemre, azonban az első világháború miatt – Doberdóban is harcolt – csak 1921-ben diplomázott. Ezt követően a többi között Bukarestben, Párizsban és

kapcsolatban is érdekességekkel szolgált. Elmondta, hogy azt Buza Barna szobrászművész először fából faragta meg, az alkotásra az építész kézféjének kicsinyített mása is felkerült. Ennek alapján készültek a házakban elhelyezett mesterjegyek.

A múlt és a jelen megértéséhez fontos eszközöknek nevezte az emléktáblákat az ünnepségen részt vevő Pokorni Zoltán. A polgármester szerint segítségükkel jobban megismerhetjük a múltunkat, eleinket és lakókörnyezetünk történetét.

mm.

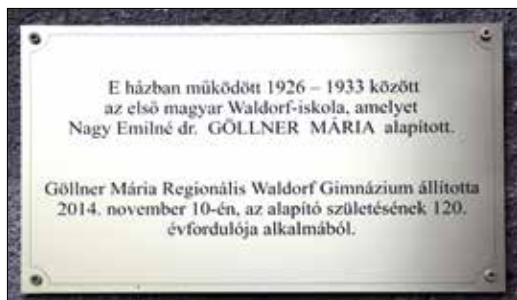
## Az első magyar Waldorf-iskolára emlékeztek

Hazánk első Waldorf-iskolája 1926-ban a Hegyvidéken kezdte meg működését. Az újszerű Göllner Mária Regionális Waldorf Gimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola kezdeményezésére emléktáblát avattak november 10-én a Gaál József út 21-es számú ház falán.

Az egykor szebb napokat látott épület dr. Nagy Emil ügyvéd tulajdonában állt. Az ő harmadik felesége Göllner Mária volt, aki 1924-ben ismerkedett meg Svájcban Rudolf Steinerrel, az antropozófia megalapítójával, és ezt követően vált a Waldorf-szellemiségű oktatás hazai szószólójává. Sikertelenül próbálta meggyőzni férjét is az ügynek, aki iskolai célokra átadta a Kissvábhegy oldalában álló, hatalmas kerttel rendelkező, úszómedencés villájukat, még hozzá úgy, hogy az épülettel kapcsolatban felmerülő költségeket továbbra is ő finanszírozta.

Németországból hívtak pedagógusokat, akiknek azonban a

munkája politikai okokból ellehetetlenült, és 1933-ban visszaverték hazájukba. Az iskola be is



Az egykori iskolaépület és az új emléktábla

zárt; ezt követően Göllner Mária családanyai teendői mellett foglalkozott a rábizott fiatalokkal a Gaál József úti házban. Bár az intézmény mindössze hét évig működött, az elsőbbséget nem lehet elvitatni tőle.

Az épület, amelynek falán elhelyezték az emléktáblát, hatalmas zöld terület közepén, sűrű fák között bújik meg, ezért csak a kifejezetten érdeklődők előtt tárulhat fel, milyen csodálatos lehetett egykor az iskola és a hozzá tartozó kert.

B. A.

## Városvédő csoport alakult

Jules szakemberek részvételével újjáalakult a hegyvidéki székely Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportja. A társaság évek óta nem működött, az egyesület elnöke azonban úgy gondolta, mindenképpen szükség van a Hegyvidéken is a városvédők munkájára. Ráday Mihály felkérésére Beöthy Mária, Rosch Gábor (akik már lapunkat is gazdagították helytörténeti írásokkal) és dr. Ligetvári Ferenc november végén újraindították a csoportot.

Elkészült a munkatervjavaslat, amelynek legfontosabb eleme a Hegyvidék műemlékeinek és megmentésre érdemes épületeinek feltérképezése, valamint javaslatokkal további helyi vagy műemléki védettségekre. Ráday Mihály két épületre máris felhívta a figyelmet: a Györgyi Dénes munkáját dicsérő, Istenhegyi út 8. alatti volt óvodára, valamint a Diana utca 17/a számú Hild-villára.

Ezenkívül szeretnének együttműködni a Hegyvidéki Önkormányzattal, valamint az Örökségvédelmi és Építészeti Hiva-

tallal a megfelelő döntések előkészítésének segítése érdekében. Az arra érdemes épületek bemutatására a helytörténeti gyűjteményre egyeztetve sétákat szerveznek, míg tevékenységüket a helyi sajtó segítségével ismertetnék meg a lakossággal.

A konkrét tervekkel kapcsolatban a csoport vezetését elvállaló Beöthy Mária építész arra hívta fel a figyelmet, hogy különösen a kerületi belső területein számos olyan védett társasház található, amelynek homlokzata és utcai portáljai rekonstrukcióra szorulnak. Éppen ezért azt javasolják, hogy a levéltári dokumentumok alapján ezeket eredeti állapotukban állítsák helyre, méghozzá pályázati segítséggel. Fontosnak tartják az ifjúság bevonását az értékvédelembe, ennek érdekében egyebek közt ingyenes előadásokat tartanak az iskolákban, valamint csatlakoznak a szintén kerületi központú Város- és Faluvédők Szövetsége (Hungaria Nostra) és annak tagszervezete, a Budapesti Városvédő Egyesület fiatalok számára kiírt pályázataikhoz.

mm.



# Advent, a várakozás ideje

Advent a karácsonyt bevezető, körülbelül négyhetes ünnepi időszak. Elnevezése a latin *adventus Domini* kifejezésből származik, jelentése: „az Úr eljövetele”. Az András-naphoz (november 30.) legközelebb eső vasárnaptól karácsonyestig tart, vagyis négy vasárnapot foglal magába.

A keleti egyházak az ősi hagyományt megőrizve két héttel korábban kezdik a karácsonyi előkészületeket, így az ortodox advent hat hétig tart. Advent első vasárnapja – amely tehát november 27. és december 3. közé esik – nemcsak a karácsonyi időszak első napja, de az egyházi év kezdete is.

## BŰNBÁNAT ÉS ÖRÖM

Az adventi időszakban a hívők a kis Jézus megszületésére készülnek. Am Krisztus eljövetele szimbolikus értelmű is; advent négy vasárnapja Krisztus négyféle eljövetelének jelképe, ahogy Bod Péter 18. századi egyházi író is magyarázza: „Krisztusnak négy adven-

ne váltja fel. Emiatt nevezik ezt a napot *rózsaszín vasárnapnak* is.

A várakozás, a karácsonyi ünnep közelsége természetesen nem marad a templomok falai között. Az emberek ilyenkor üdvözlőlappokat küldenek egymásnak – bár ezt a szokást az utóbbi évtizedben kiszorítani látszanak az infokommunikációs karácsonyi jókívánások –, a cégek, iskolák és egyéb közösségek advent idején tartják karácsonyi ünnepségeiket.

Nemcsak a templomokban, de az utcákon, tereken is megjelennek a betlehemek, a betlehemi istállót ábrázoló installációk, amelyek már advent idején karácsonyi hangulatot árasztanak. A betlehemállításban élen járnak a Hegyvidék közösségei.

## HIEDELMEK, NÉPSZOKÁSOK

Az adventi népszokások csak kisebb részben kapcsolódnak az időszak vallási tartalmához. Persze a mulatozásra okot adó alkalmakat (például a házasságot) máskorra

szokás, hogy a lányok harangszókor mézet ettek, hogy édes nyelvükkel férjet tudjanak magukhoz édesgetni. *András-, Borbála- és Luca-nap* környékén igen elterjedtek a legkülönfélébb szerelmi varázslások, amelyeknek visszatérő eleme a böjt, valamint a megáldott jövődöbéli. Somogyban a lányok egész nap csak három szem búzát ettek, mindössze három csepp vizet ittak, és az éjjel megáldották, ki lesz a férjük. Szokás volt a lányok között advent idején gyümölcsfaágat vízbe tenni: ha karácsonyra kizöldült, az annak a jele volt, hogy a lány farsangkor férjhez megy.

Egy-két héttel karácsony előtt kezdődött a *szálláskeresés*, vagy más néven *szentsalád-járás*. A bibliai történet szerint ugyanis Máriának és Józsefnek nem jutott hely a betlehemi szálláson, ezért voltak kénytelenek egy istálló jászlába fektetni a csecsemő Jézust. A szokás szerint összetársult néhány asszony vagy család, és karácsony-



## KOSZORÚ ÉS NAPTÁR

Advent jelképes, a fény közeledtét megjelenítő rekvizituma az *adventi koszorú*. Alig néhány évtizedes, protestáns eredetű szokás, de egyre népszerűbb, hogy a négy adventi hét jelképeként minden vasárnap eggyel több gyertyát gyújtunk az örökzöldből, fenyőágakból font koszorún. A gyertyák színe általában lila, kivéve a harmadik vasárnapra utaló rózsaszínű gyertyát.

Adventi koszorút előbb főként templomokban, gyakorta a csillárra függesztve lehetett látni, az utóbbi időben azonban egyre több család adventi asztalát díszíti. A növekvő láng motívuma *hanukka gyertyáira* emlékeztet, csakúgy, mint azok a piramis alakú, többnyire elektromos égőkkel világító gyertyatartók, amelyek újabban karácsony idején megjelennek az ablakokban.

Szintén a huszadik században keletkezett, Németországból elterjedt szokás az *adventi naptár*. Eredetileg a karácsonyt türelmetlenül váró gyermekek számára találták ki, hogy advent minden napjára jusson egy kis meglepetés – általában csokoládé, de lehet egyéb apróság, vagy akár szöveges üzenet. A kalendáriumok változatos anyagból és formában fellelhetők, a csokoládégyárak termékei mellett egyre népszerűbbek a házi készítésűek. Az adventi naptár szépen szimbolizálja az ünnepi időszak lényegét, a várakozást, hiszen ilyenkor nem csak a gyerekek számolják a napokat...

Porogi András

## Adventi vásár

Manapság az adventi idő kezdetét leginkább a városok utcáin, terein megjelenő árusokról lehet észrevenni. Az adventi vagy karácsonyi vásár a nagyobb városokban már száz évvel ezelőtt is szokásban volt, ám az utóbbi évtizedekben egyre korábban kezdődik, és egyre nagyobb méreteket ölt. A bódékban, pavilonokban, utcai árusítóasztalokon karácsonyi kellékek kaphatók: karácsonyfadíszek, gyertyák, csillagszórók, alkalmi mintájú csomagolópapír, színes szalagok, kézműves termékek és mindenféle olyan áru, ami megfelelhet ajándéknak. A város nagyobb tereit, egyes autóparkolókat, a piacok környékét birtokba veszik a karácsonyfaárusok. Megjelennek az utcán a halárusok is. A boltok nyitva tartása megváltozik; az utóbbi évtizedekben a két utolsó adventi vasárnap, *ezüst- és aranyvasárnap* a vásárlás jegyében telik. Az üzletek kirakataiban karácsonyi dekorá-



ció jelenik meg, a főbb útvonalakat színes lámpafüzérekkel ékesítik, a városok központi helyein karácsonyfát álltának. A vásárlás kellemes atmoszférája nyilvánvalóan jól tesz a forgalomnak is: a hangszórókból karácsonyi muzsika szól, és az utcai vásárlás kényelmetlenségét enyhítheti a sülő kolbászok, a kürtöskalács vagy a forralt bor fűszeres illata. Hazánkban a legnagyobb vásár hagyományosan a budapesti Vörösmarty téren van, ám több más helyen nyílnak kisebbek, így például a Hegyvidéken is, a polgármesteri hivatal mellett, ahol kellemes, melegebb körülmények közt lehet válogatni a portékákból. Sokaknak azonban ez sem elég, szokássá vált, hogy ezek utaznak a bécsei adventi vásárra. Mindezekért joggal nevezhetjük ezt az időszakot a fogyasztás ünnepének is. A média buzgón táplálja a karácsonyi hangulatot – a karácsonyt megelőző napokban minden az ünnepéről szól. Sokan panaszkodnak emiatt, a kommercializálódás révén veszélyeztetve látják az ünnep valódi tartalmát. Mások viszont örömeiket lelik a készülődésben, a fényekben, illatokban és az adventi utcák varázslatos hangulatában.



Az elmúlt években készült sok szép hegyvidéki betlehem egyike

tussa, eljövetele vagyok. Midőn a testben megjelent. Midőn a szívbe bészáll és azt megtéríti. Midőn halála óráján elmegy az emberhez. Midőn eljő az utolsó ítéletre.”

A várakozás reménykedő hangulatát a bűnbánat és az öröm határozza meg. Régebben szigorú böjttartottak ezekben a hetekben, az utóbbi időkben a böjt leginkább csak december 24-re korlátozódik, amiért ezt a napot *karácsony böjtiének* is nevezik.

Az adventi idő középkorból származó hagyománya a hétköznaponként tartott hajnali *roráté* mise, amely nevéét az imádság latin nyelvű kezdő szavairól kapta: „*Rorate, coeli*” (Harmatozások, egek). Ugyancsak az időszak bűnbánati jellegére utal a katolikus és evangélikus templomokban uralkodó lila szín. A katolikusoknál a pap violaszín öltözékben miséznek, és az oltárról is eltűnik a szokásos virágdíszítés, advent harmadik vasárnapját kivéve, amikor a bűnbánat lila színét az öröm rózsaszí-

halasztották, a mondás szerint is: „*András zárja a hegedűt*”. Erdélyben sok helyütt a roráté alatt kellett zárnai ajtót, ablakot, különösképp az ólakat és istállókat, nehogy a boszorkányok a harangszó elől menekülve besurranjanak, és megrontsák a háziállatokat.

Szintén a rorátéhoz fűződő

estéig, naponta felváltva, felkeresték egymás otthonát. „*Szállást keres a szent család*” köszöntéssel érkeztek, és a magukkal hozott, szent családot ábrázoló képet alkalmi kis házi oltárra tették, majd letérdelve imádkoztak előtte – így szándékozta jóvátenni a nép a betlehemi mulasztását.



FOTÓ: CSERNA LÁSZLÓ

## Adventi vásár – hangulatos közösségi tér a hegyvidékieknek

(Folytatás az 1. oldalról)

A Normafa Óvoda harmadik helyezetteje, Évike szégyenlősebben nyilatkozik, pedig lehetne bátorosága, mert korábban már különdíjat is nyert egy alkotásával. Most özikét, nyuszi és medvét rajzolt, otthon pedig már lelkesen készül a karácsonyra, az anyukájával papírdíszeket készít a fenyőfára.

„A tűzszonglőrök két alkalommal is színre lépnek. Hatodikán jön a Mikulás, keddenként és csütörtökönként négy és hat óra között, szombatokonként reggel tíztől este ötig, vasárnap pedig délelőttönként különféle programok várják a vendégeket” – ad rövid képet az eseményekről a Virányosi Közösségi Ház és a Jókai Klub igazgatónöje, Herczeg Józsefné.

Nem véletlen, hogy tavaly a város második legautentikusabb

kézműves vására lett a hegyvidéki, hiszen az évről évre visszatérő árusok és az újak is mind a saját kezük munkáját hozzák el. Másodsor van itt Kitlinger Kálmán, aki saját készítésű sütő-, főző-, tálalóedényekkel teli kis faházban várja az ajándékkötletek után kutatókat. Ráadásul nemcsak mázas cseréptálakkal szolgál, de egy kihalóféltben lévő mesterséget is képvisel. Én legalábbis nem ismerem más drótostót, aki a kéthárom darabra tört cserépedényt úgy tudná összerakni, hogy az még használható legyen. De olyat sem sokat, akinek csak az jár a fejében, miközben a portékáját készíti, hogy tíz év múlva is bátran a szemébe tudjon nézni annak, aki azt megveszi tőle.

Fogyatékos gyerekek csomagolták azokat a pannonhalmi

kézműves szappanokat, tusfürdőket, fürdőszókat, amelyeket szintén megtalálunk a vásárrban. A hidegen sajtolt, a vágott és a formába öntött szappanok gazdag választékából a legizgalmasabb talán egy igazi férfias illatot, az izsópot hordozó tisztálkodó szer, de tapasztalatlanságom miatt nem tudom mondhatom, érdemes a fűszeres sókra is odafigyelni: egy rozmarin illatú fürdő például egészen ünnepi élményt nyújt.

A kézműves pékség kovászos kenyereinek széles választéka és a nyírfacukros édességek mellett az idén is gazdagítják a kínálatot kézműves borok. Az ősi Magyar-



Fonti Krisztina alpolgármester adta át a díjakat a rajzverseny győztesének

ország területéről származó italok mind olyan kis pincészetekből érkeztek, amelyek gazdái már generációk óta nem használnak vegyszert sem a szőlészetben, sem a borászatban.

A szokásos keddi, önkormányzat melletti piacról ismerős már a környéken Szegedi Károly, aki Dánszentmiklóson működő kistermelői manufaktúrájában gondoskodik arról, hogy a kíná-

latában szereplő húskok megbízható forrásból, természetes eljárások után kerüljenek az asztalunkra. A minőséget igazolja, hogy áruinak híre szájról szájra terjed.

Lefelé baktatok már, a sarkon, a szelárnyékon kívül eső faház mellett sülnék a hatalmas kürtöskalácsok. A székelyudvarhelyiek régi ismerősként üdvözlnek a gyerekeket. Didergek, és csak bámulok: hogy nem fázna egy szál ingben, mellényben? Búcsúzól kitaraszt kívánok nekik az elkövetkező, zimankós napokra, mire a bácsi a kürtök mellől huncutul felnezz: „Ez hideg?”

Juhász Zsófia

■ Az Advent a Hegyvidéken részletes programja a 11. oldalon olvasható.

# „Kellett a női gondoskodás!” – A MOM Sport sikersztória

A mínuszról kellett építkezniük, mások hibáért kérték bocsánatot, s bizony, rengeteget dolgoztak azért, hogy a létesítmény ma Budapest egyik legjobb vízisport-és rendezvénycsarnoka legyen. Matt Bianco-koncertet rendeznek, folyamatosan bővítik szolgáltatásait, partnereikkel már 2017-re kötnek szerződéseket. Buranits Ildikóval, a MOM Sport igazgatójával beszélgettünk a sikerekről és arról, hogy mit kér majd az igazi Mikulástól, aki december 6-án látogat el hozzájuk.

■ *Az önkormányzat tavaly márciusban vette át a ház üzemeltetését. Megdöbbentő, hogy ilyen rövid idő alatt olyan körülmények között működő létesítményből, amelynek szolgáltatási színvonala hagyott kívánnivalót maga után, egy modern, közkedvelt helyet sikerült varázsolniuk...*

– Kellett a női gondoskodás! Amikor átvettük a létesítmény vezetését, elsősorban a tisztasági problémák megoldására, valamint a biztonságos műszaki állapotok megteremtésére volt szükség. Ezután felállítottuk az üzleti stratégiánkat. A MOM Sport önkormányzati tulajdonú létesítmény, állami és önkormányzati támogatás nélkül, tehát üzleti alapon, piaci körülmények között működik. Bérbe adtuk az évek óta üres épületrészeket. Olyan szolgáltatásokkal bővítettük a kínálatot, amik az idejárók további kényelmét szolgálják. Vendégeink a vizes, műfüves, valamint a sportcsarnokban üzhető sportok mellett házon belül mehetnek fitnessbe, a Fájdalom Ambulanciára, fodrászhoz, szoláriumba, manikűröshöz, de akár beülhetnek egy forró kakaóra a Cserpes Tejívóba, vagy Amerika legmenőbb sportruházatából válogathatnak Kovács Katalin olimpikon sportboltjában. Már az elején feltűnt, hogy azok az

édesanyák, akik ide hozzák sportolni a gyermekeiket, nem tudják kihasználni a várakozás idejét. Amíg a gyerek sportol, az anyuka szépíthet, s úgy tud lazítani, hogy közben nem veszi el az idejét a családtól. A rendezvények struktúráját is átalakítottuk. A háromszázötven fős esemény is jól mutat, de a kertet és a sportcsarnokot bevonva több ezer fős rendezvények is elérnek nálunk, ezek mellett a kerületieknek szóló ingyenes programokat is szervezünk. Ilyen volt a foci-vb nézése, a gyermeknap, a nyuszisimogatás, és ilyen lesz a lappföldi Mikulás látogatása. A ház hangulata megváltozott, lüktet és zibong, élet költözött minden zugába. Jó illat, tisztaság, igényes és kellemes környezet fogadja a látogatókat. Olyan üzleti elképzeléseket valósítottunk meg, amik lehetővé tették a stabil működést és a biztos bevételeket.

■ *A sikert azonban nem csak ennek köszönhetik, hiszen a technikai feltételek megteremtése önmagában kevés lett volna ahhoz, hogy ma a MOM Sport a hegyvidékiek közkedvelt találkozóhelye legyen.*

– A vendégeink segítettek abban, hogy sikeresek legyünk. Kialakult a több mint tizenkétezer követővel rendelkező Facebook-oldalunk, ahol az idejárók folyamatosan üzennek nekünk. Mindenre reagálunk, a problémákat pedig megoldjuk. Beszereztünk pihenőágyakat az élményrészlegbe, lett fürdőruha-centrifugánk, kényelmesen használható hajszárítónk. A korábbi sikertörést passzázsa váltóztattunk, ahol jó idő esetén üldögnél, beszélgetni, sőt randizni is lehet. Az esernyőde-



Buranits Ildikó szeretné, hogy a MOM Sport legyen az itt élők legkedveltebb önkormányzati létesítménye

korációnk által fényképek százát posztolták vendégeink a közösségi oldalakon. Felépítettünk egy új brandet, a MOM Sportot, és ma már minden pozitív változást azonnali visszajelzést kapunk.

■ *Mennyit kellett dolgozniuk azért, hogy a vendégeknek megmutassák, a MOM Sport egy teljesen új létesítmény?*

– Ezért változtattunk nevet. Mielőtt átvettük a sportközpont vezetését, megnéztem a közösségi oldalakat, ahol rengeteg negatív kritikát írtak. Teljesen világos volt, hogy nem vihetünk tovább egy lejártot nevet, és az is, hogy minőségi szolgáltatást kell nyújtanunk. A MOM Sport elnevezés utal a rendkívül sikeresen működő MOM Kulturális Központra, az új üzemeltetési koncepcióval és kökemény munkával pedig újrapozicionáltuk a házat. Bekapcsolódunk a sikeresen működő önkormányzati „MOM” brandbe, amely szinte egy új városrészévé növekedett a Hegyvidéken.

Ugyanazokat a karaktereket alkalmazzuk, de megvan a saját színvilágunk: a kivi és a kék ötvözése az egész épületben visszaköszön, nagy örömeinkre pedig a bérlőink is átvették a stílust, így egységes a megjelenésünk. A nap minden szakában van itt olyan kolléga, aki lehetőség szerint megoldja a kéréseket. Kató Lajos műszaki igazgatónk nem ismeri a lehetetlent, a felmerülő műszaki problémák azonnali megoldására törekszik. Kollégáim tudják, hogy akár hajnalban is feltűnhetnek. A MOM Sport sikerének egyik kulcsa mindenképpen az, hogy odafigyelünk a látogatóink igényeire, válaszolunk a levelekre, üzenetekre, és ha csak lehet, megoldjuk a kéréseket. Én ropant faksznis vendég vagyok, így pontosan tudom, mennyire fontos az, hogyan reagálnak a panaszsomra. Egyebek mellett folyamatosan tájékoztatjuk a kerületieket az uszoda foglaltságáról is. Egysúlyt próbálunk teremteni az idejáró sportkörök,

szakosztályok és a hegyvidéki úszóvendégek között, akiknek minimum négy sávot tartunk fenn, hogy ki tudjuk elégíteni az egyre növekvő igényeket, de csúcsidőben ez bizony már kevés.

■ *Mesélne egy kicsit a kulisszatitkokról? Mennyi munkával járt, hogy a MOM Sport ma ott tart, ahol?*

– Ez elhivatottság kérdése. Gyakorlatilag karácsonykor és Újév napján tartunk zárva. Összetartó csapatunk van, a kollégáink szeretnek itt dolgozni, szívüket-lelküket adják a sikerért. Ma már rengeteg rendezvényünk van, a partnereink, akik nálunk szerveznek programokat, kivétel nélkül visszajönnek. Folyamatos és hosszú távú kapcsolatokra törekszünk. Világeseeményeknek adunk helyet, stratégiai együttműködésre készülünk a vívósportokkal, és küzdősportokban is gondolkodunk. Jó hírünknek és partnereink ajánlásának köszönhetően már 2017-re kötünk szerződéseket.

■ *2015. február 7-én, szombaton 20 órától Matt Bianco-koncert lesz a MOM Sport rendezvénycsarnokában. Ez egy újabb nagy előrelépés.*

– Azt gondoltuk, hogy a könnyűzenei piacon is helyünk lehet, elvégre a budai sportcsarnokok közül mi rendelkezünk a legoptimálisabb befogadóképességgel. Az idén megvalósuló tűzjártó-beruházásnak köszönhetően kétezer-kétszáz főt tudunk vendégül látni. Az első saját rendezésű koncertből tapasztalatokat szeretnénk majd szerezni, tele vagyunk ötletekkel, s ha ez jól sikerül, akkor nem állunk meg. A koncertjegy karácsonyi ajándékként is jó ötlet, hiszen kultúrát vagy sportot ajándékozni a legszebb dolog. Most lazasan készülünk, adventkor megnyitottuk a korcsolyapályánkat, amelyet lehoztunk a tetőről, így az erre járók számára is szemétfő lesz. December hatodikán, szombaton pedig igazi meglepetéssel kedveskedünk a gyerekeknek: reggel kilenckor Finnországól eljön hozzánk Joulupukki, az igazi Mikulás! Délig tart a program, a többi között pónit is lehet majd simogatni.

■ *Milyen kívánságot sug majd a Mikulás fülebe?*

– Én biztosan papírra írom, és úgy adom oda a Mikulásnak, ne hogy elfelejtse! Nemrég nyertük el a Best of Budapest címet, a napokban pedig a „Legyél Te is a MOM Sport Angyala!” kampánnyal – amivel olyan gyerekeket segítünk, akiknek nincs családjuk – a döntőbe kerülünk a Magyar PR Szövetség által meghirdetett Sándor Imre PR-díj pályázaton, amelyen saját ötleteinkkel, reklámügynökség nélkül vettünk részt. Ma az ország egyik legerősebb vízisport-és rendezvénycsarnoka vagyunk, és a nemzetközi jó hírnevünk megerősítésére törekszünk, még több világeseményt rendeznénk. A Hegyvidéken élők legkedveltebb önkormányzati létesítménye szeretnénk lenni. Ezeket a kívánságaimat adom át a Mikulásnak.

B. M.

## Éledő bábok a Hegyvidéken



Farkas-tanya (a Normafa Óvodába járó gyerekek előadása)

Öt bábcsoport lépett fel a Kulturális Szalon által második alkalommal megrendezett Hegyvidéki Bábfesztiválon a Barabás Villában. A rendezvény egyik célja, hogy megalapozza, elmélyítse a hegyvidéki gyerekek bábozáshoz való vonzalmát. A hosszú távú tervek közt egy bábszínház létrehozása szerepel, ennek kezdetben a Jókai Klub adna otthont, és Demeter Sára, valamint Blazssovsky Gábor alapítók viselnék gondját.

A mostani fesztiválra a Normafa Óvodába járó gyerekek a Farkas-tanya című előadással készültek, ezt az Orbánhegyi Óvoda Három pillangója követte. A kicsik produkciója után a Németvölgyi Macik névre hallgató

általános iskolások következtek A bolhabőr című mesével, majd a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskolából érkező Csupafül bábcsoport adta elő az Egyszer egy királyfi című népmesét.

A habot a tortára kétszázötven fős esemény is jól mutat, de a kertet és a sportcsarnokot bevonva több ezer fős rendezvények is elérnek nálunk, ezek mellett a kerületieknek szóló ingyenes programokat is szervezünk. Ilyen volt a foci-vb nézése, a gyermeknap, a nyuszisimogatás, és ilyen lesz a lappföldi Mikulás látogatása. A ház hangulata megváltozott, lüktet és zibong, élet költözött minden zugába. Jó illat, tisztaság, igényes és kellemes környezet fogadja a látogatókat. Olyan üzleti elképzeléseket valósítottunk meg, amik lehetővé tették a stabil működést és a biztos bevételeket.

Az ötfős zsűri tagjainak – Demeter Sára, Köllő Mikós, Mihálikné Kádár Magdolna, Konta

Andrásné és Balázs Mari – döntése nyomán minden versenyző számos ajándékkal gazdagodott. Megosztott első díjjal jutalmazták a Csupafül és a Dióbel Társulatot, a Normafa és az Orbánhegyi Óvoda gyermekei a második, a Németvölgyi Általános Iskola diákjai pedig a harmadik helyen végeztek. A díjakat Pokorni Zoltán polgármester adta át Menyhárt Évával, a Kulturális Szalon vezetőjével közösen.

„Nem tudom, látszik-e rajtam, hogy elsárgultam, de nagyon irigylem a tizenkettedik kerületet ezért a bábfesztiválért” – mondta Köllő Miklós, az Újbuda Kulturális Intézet művészeti vezetője. „Remélem, a bábszeretet megmarad a gyerekeknél akkor is, amikor már nagyobbak lesznek, mert ez még rengeteg pluszt tud adni nekik” – fogalmazott az értékelés Demeter Sára, a zsűri elnöke, a Budapesti Bábszínház rendezőasszisztense.

A teremben kiállított bábok Antoni Rozália keze munkáját dicsérik. Az iparművész alkotásai a Kulturális Szalon december 6-án, adventi vásárán is szerepelnek majd.

A Jókai Klub a közeljövőben két bábéledéssel várja a közönséget: december 4-én 10 órakor a Két Mikulás egy erdőben, december 11-én 10 órakor pedig a Bátor süni című mesejátékot láthatják a gyerekek.

J. Zs.

## Szeretet képekben

Örök emlékekkel, felejthetetlen élményekkel, profi képekkel és az adományozás őszinte örömeivel gazdagodtak azok, akik részt vettek a MOM Park Bevásárlóközpont karácsonyi fotózásán. A kamera elé állók a daganatos és krónikus betegségekben szenvedő gyerekek arcára mosolyt csaló Bátor Tábor Alapítvány tevékenységét támogathatták.

Szépén öltözött gyerekek, izgatott szülők, kedves szerelmespárok lepték el a MOM Park Bevásárlóközpontot, amely egy héten keresztül a villanó vakok fényében is fürdött. Az immár hagyomány

számító karácsonyi Xmas fotózás az idén is felejthetetlen élményt jelentett azoknak, akik mosolygva álltak a kamera elé, hogy újabb fényképpel bővítsék családi albumukat. Persze, akadtak megszeppent apróságok, akik nehezen viselték a megpróbáltatásokat, de a profi stábnak köszönhetően végül valami módon sikerült őszinte mosolyt csalni az arcukra.

A fotózáson találkoztunk Annamáriával, aki családjával immár negyedik éve látogatott el a MOM Park Bevásárlóközpontba, hogy profi képekkel színesítse gyűjteményét. Mint elmondta, először sógornője ajánlásával jött el ide, azonban ő és gyermekei is annyira jól érezték magukat,

hogy azóta igazi családi programmá vált számukra a rendezvény.

„Tavaly mindnyájan kockás ingben álltunk a kamera elé, az idén viszont csikos felsőben vagyunk – mesélte a háromgyermekes anyuka. – Már előre készülünk, még a rokonainkat is elhívjuk. Ezek a felvételek is felkerülnek majd a falra, így mindennap örömmel nézhetem a szeretteimet.”

A korábban Csinibaba nevet viselő fotózást a szervezők most keresztelték át Xmas fotózásra, ezzel is jelezve, hogy már nem kizárólag a kisebbeket várják, hanem másokat is. A rendezvény annyira közkedvelt, hogy sokan a város másik végéről érkeznek tovább bővítve karácsonyi albumukat.

A látogatók nemcsak szép emlékekkel és igényes felvételekkel gazdagodhattak, hanem a daganatos és krónikus betegségekben szenvedő gyerekekkel foglalkozó Bátor Tábor Alapítvány tevékenységét is támogatták, minden megvásárolt kép után 200 forinttal. Ez is lehet az oka annak, hogy kivétel nélkül mindenki őszintén és szeretettel mondta a kamerának: csúf!

(bm)



A kamera elé állók beteg gyerekeknek segítettek a fotók megvásárlásával

## Éjszaka a Földön Lackfi Jánossal

Hányan voltunk? Sokan. Nagyon sokan. A MOM Kulturális Központban szálltunk be. Lévai Balázs az anyósüléssel foglalt helyet, mi, utasok, hátul. Aztán megérkezett a sofőr is, Lackfi János. Egy darabig a visszapillantóból néztük egymást, majd hirtelen gázt adott, és elköcsikáztunk a világ végére. Ő pedig közben a volán mögött csak mesélt és mesélt. Magáról és arról, hogy milyen az Éjszaka a Földön...

Elmondta, hogy néhány évvel ezelőtt, amikor a Leány gyöngy fülbevalóval című életrajzi drámát nézte meg moziban, félre kellett tennie angolos távolságtartását, mert a mögötte két sorral ülő hölgyek a film minden apró mozzanatához hozzáfűztek valamit hangosan. „Már nem bírtam tovább, és hátraszóltam: »Nem lehetne, hogy egyszer valamit ne kommentáljanak?« Akkor beléjük fagyott a levegő” – mesélte az első kanyarnál Lackfi János, majd hozzátette, amikor

szép nő, míg idehaza egy nagyon kreatív gondolkodású férfi volt a sofőrje: „Azt mondta nekem, hogy a négyes metró nem is kelene megépíteni, hanem az alagutat kell feltölteni a Duna vízével. Elvégre melyik városban lehet a föld alatt csónakázni?”

Az is kiderült, hogy Lackfi János odavan a francia, cseh, orosz és kínai filmekért is, de végül – ahogy fogalmazott – egy igazán Hegyvidék-kompatibilis filmmel, az Éjszaka a Földön című vígjátékkal kalauzolt el minket a világ végére.

Az úton voltak éles kanyarok, halálfélelem és persze rengeteg nevetés. A sketch műfajba tartozó alkotás öt filmből áll össze. A történetek középpontjában a taxi, a sofőr és az utas állnak. Megindító érzelmi szálak szövődésével, alapvető emberi értékekkel és sorsokkal találkozunk, miközben nézőként beutazzuk a világot. Az autó egyszerre tölti be az időkapszula, a gyóntatószék és a közlekedési eszköz szerepét.

A vetítés előtt sofőrünk még ekképpen szolt hozzánk: „Ha valakinek nem tetszik a film, nyugodtan megvárhat a kijáratnál.” A motor leállítása után valóban sokan vártak Lackfi Jánosra, de nem azért, hogy számon kérjék választását, hanem hogy köszönetet mondjanak a nagyszerű élményért. Mert ebben a találkozásban mégis az volt a legszebb, hogy annak ellenére, bejártuk a világot, az út során senki nem figyelte azt a fránya taxiórát...

B. M.

## Táncra perdül a MOM Kulturális Központ

A Nemzeti Táncszínház, amely elköltözött a budai várból, 2015 októberében foglalja el új bázisát, a Millenáris Teátrumot. Az átmeneti időszakban a profi táncosok színvonalas előadásaikkal a MOM Kulturális Központ közönségét is megörvendeztetik. Lapunknak Ertl Péter ügyvezető igazgató mesélt az intézmény jelenéről, jövőjéről, valamint arról, hogy milyen műsorok várják a hegyvidékieket.

■ *A Nemzeti Táncszínház múltját már jól ismerjük, de milyen a jelene?*

– A Várszínházban működünk 2001-től, emellett 2005-től a Művészetek Palotája Fesztivál Színházában is szervezünk előadásokat évi száz napon át. Befogadó színház vagyunk, ami azt jelenti, hogy negyven profi táncgyűttes beföldi fellépéseit szervezzük, amelyekre óriási az érdeklődés. A költözésre most jött el az idő. A 2014–2015-ös évadban átmeneti helyszíneken, így a Várkert Bazárban, a

Hagyományok Házában, a Marczai Közösségi Térben tartjuk az előadásainkat. 2015 októberében pedig elfoglaljuk a mai Millenáris Teátrum addigra átalakított épületét, a Nemzeti Táncszínház új, modern játszóhelyét.

■ *Lelkesen beszél az új helyről. Ezek szerint nem bánja, hogy a Millenáris Parkba költöznék?*

– Fontos volt számunkra, hogy olyan helyre menjünk, amely már bevezetett kulturális tér. A vár nagyon szép és exkluzív környezet, de nehéz parkolni, szállítani, kevés az előadások után is nyitva tartó vendéglátóhely. Közlekedés szempontjából kiesik a központból. Ezzel szemben a Millenáris Park közel van a Széll Kálmán térhez. A beruházások, felújítások miatt hatalmas fellendülés előtt áll ez a környék. Izgalmas és jó dolog, hogy itt tudjuk majd elindítani a Nemzeti Táncszínház következő időszakát.

■ *Addig pedig, nagy örömmel, a MOM Kulturális Központban is láthatjuk a táncszínház programjait.*

– Hegyvidéki lakos vagyok, jól ismerem a kerületet; a fiam is tán-



Ertl Péter

colnak, én a Jókai Néptáncsoportban tanítok. A budai régiót semmiképpen sem szeretjük volna elhagyni, így amikor megtudtuk, hogy lesz egy átmeneti időszakunk, nem volt kérdés számomra, hogy felkeresem Hambuch Gerdát, az intézmény igazgatóját, akivel egyébként is nagyon jó kapcsolatban vagyok, hiszen táncgyűttesben rendszeresen szoktunk egyeztetni. A MOM Kulturális Központ korábban is szervezett táncos programokat, a felújítás óta pedig nagyon jó színvonalú technikai háttérrel és nagyszerű stábbal, stabil közönségbázissal rendelkeznek. Persze, ez egy átmeneti időszak. A MOM-nak megvan a maga arculata, tematikája és menedzsmentje. Szívesen látott vendégek vagyunk, amit ezúton is köszönünk az összes befogadó intézménynek.

BM

■ *A MOM Kulturális Központban tartott előadásokról részletesebben a 14. oldalon, programajánlóinkban olvashatnak.*



Az ügyvezető igazgató a Jókai Néptáncsoportban tanít



Az „anyósüléssel” Lévai Balázs, a „sofőr” Lackfi János

Sofőrünk, Lackfi János József Attila-díjas költő, író, műfordító imádja a filmeket, főleg az olyasféléket, amelyek középpontjában emberi sorsok, markáns karakterek állnak – és mint szintén megtudtuk, nem szereti azokat a nézőket, akik végigkommentálják a vásznon történő eseményeket. Persze, sztorizott is Az én filmem programsorozat legutóbbi alkalmán. Ha már ennyien beszéltünk mögém, még szép, hogy meg kellett ismernünk egymást!

később a villamosmegállóban találkozott velük, a hölgyek nagyon csúnyán néztek rá. Ezen jól neveltünk, ugyanakkor értettük a jelzést...

Aztán hirtelen megálltunk: levette a lábát a gázipedálról, és egyszerűen hátraült mellénk. „Nagyon sok taxinak hallgattam már meg az életét, s volt, amikor én is elmondtam dolgokat...” – árulta el.

Két legkülönösebb élményét is megosztotta velünk. Párizsban egy szupermodell alkutát, csoda-

# ADVENT A HEGYVIDÉKEKEN

**KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK NOVEMBER 30-TÓL DECEMBER 24-IG. HELYSZÍN: A XII. KERÜLETI POLGÁRMESTERI HIVATAL (1126 BP., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25.) MELLETTI TÉR, A KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS MARGARÉTA UTCA KÖZÖTTI SZAKASZA**

### DECEMBER 6. SZOMBAT

- 10.30 - 11.30 Madzag Bábgyűttes - Mikulás műsor  
15.00 - 15.30 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Kamaragyűttesének koncertje  
15.30 - 16.30 A Makám együttes koncertje  
16.40 - 17.00 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora  
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség közreműködésével  
10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás - Kenderkőc Népi Játsszóház

### DECEMBER 7. VASÁRNAP

- 10.30 - 11.30 A Tabulatúra régi zene együttes koncertje  
11.30 - 12.00 Britannica International School karácsonyi műsora  
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás

A rendezvény védnöke Pokorni Zoltán polgármester.  
Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat.  
Támogató a Szamos Csokoládéműhely.  
Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház.  
Információ: Herczeg Józsefné, tel.: 395 8284  
Nagyné Orvos Gabriella, tel.: 275 1394  
A programok ingyenesek.  
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.

### DECEMBER 13. SZOMBAT

- 10.30 - 11.15 Az Eszter-lánc Mesezenekar koncertje  
15.00 - 16.00 A Kávészünet együttes koncertje  
16.00 - 16.30 Tűzsonglőrök - a Szivárvány Táncszínház showműsora  
16.40 - 17.00 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia műsora  
17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével  
10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás - Kenderkőc Népi Játsszóház

### DECEMBER 14. VASÁRNAP

- 10.30 - 11.30 Kovácsovics Fruzsina koncertje  
11.15 - 11.45 A Helen Doron Early English csoport műsora  
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás

### DECEMBER 20. SZOMBAT

- 10.30 - 11.15 A MintaPinty együttes koncertje  
15.30 - 16.30 A Maszk Bábgyűttes előadása  
16.40 - 17.00 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora  
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével  
10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás - Kenderkőc Népi Játsszóház

### DECEMBER 21. VASÁRNAP

- 10.30 - 11.15 A Berbencs Színház előadása  
11.30 - 12.30 A Premier Rézfúvós Kvintett műsora  
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás

### GYEREKSZÍNPAD

A rendezvénysorozaton - hagyományaink szerint - kedden és csütörtökön délután a gyerekek a színpad, a kerületi óvodás és iskolás csoportok lépnek fel.

### DECEMBER 4. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A Hegyvidéki Mesevár Óvoda műsora  
16.15 A Mackós Óvoda óvónőinek fellépése  
16.30 Wessely Ernő harmonikaművész koncertje

### DECEMBER 9. KEDD

- 16.00 A Normafa Óvoda műsora  
16.15 Az Arany János Általános Iskola 3/b osztályosai  
17.00 Fogolyán Kristóf fuvolaművész koncertje

### DECEMBER 11. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A Városmajori Óvoda műsora  
16.15 Sűni Óvodák - Némethölgyi út 29. Zöld Nagycsoport  
16.30 Szabó István pánsípművész koncertje

### DECEMBER 16. KEDD

- 16.00 A Némethölgyi Általános Iskola 3/a osztálya  
16.15 A Zugliget Óvoda műsora  
16.30 A Zugliget Általános Iskola műsora  
16.45 A Napvirág zenekar interaktív gyermekműsora

### DECEMBER 18. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A KIMBI Óvoda betlehemes műsora  
16.15 A Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola műsora  
16.30 Ágoston Béla és Móser Ádám koncertje





# ÉPÜL A BUDAI FONÓD


**VILLAMOST!**

 Megújul Budapest  
 kötöttpályás közlekedése

**Jelentős munkálatoknak lehetnek szemtanúi azok, akik a Margit híd környékén járnak, mert pár hete elkezdődött a Fővárosi Önkormányzat és a Budapesti Közlekedési Központ egyik legnagyobb közlekedés-fejlesztési beruházása, a budai fonódó villamoshálózat építése. Miért kezdett bele a BKK ebbe a nagy volumenű projektbe, milyen lesz a hálózat a munkálatok után? Miért hívják budai fonódónak a beruházást? Ismerje meg a részleteket!**

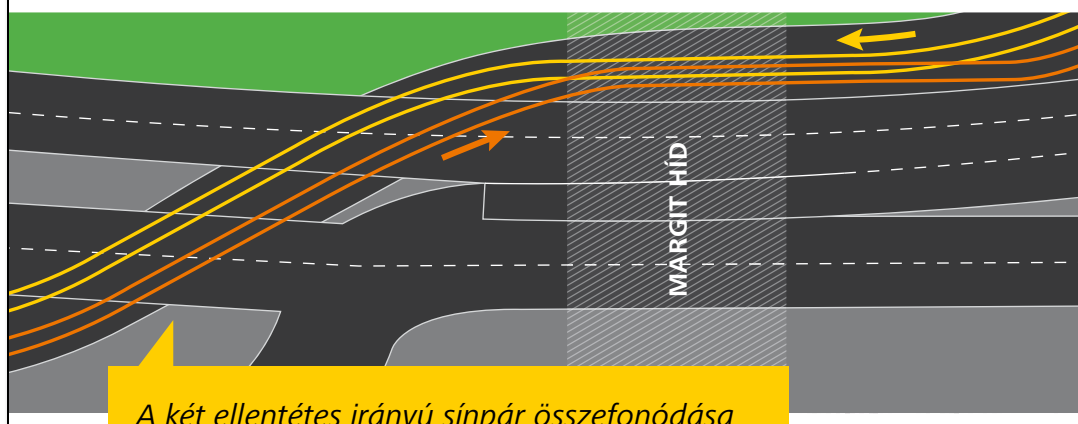
A Budapesti Közlekedési Központ kiemelten fontosnak tartja a környezetkímélő kötöttpályás fejlesztéseket és az akadálymentesítést. A budai fonódó villamoshálózat ennek az átfogó fejlesztésnek az egyik legfontosabb eleme. Buda villamoshálózata jelenleg különálló szakaszokból áll, azonban az építkezés eredményeként a korábban széttagolt budai villamosvonalak ismét egységes hálózatot fognak alkotni, és egy új, átszállásmentes kapcsolat jön létre Észak-, Közép- és Dél-Buda között.

A fejlesztéssel Óbuda újra bekapcsolódik Budapest villamosközlekedésének vérkeringésébe, és a Víziváros mentesül az autóbuszok terhének jelentős részétől. A gyors és megbízható villamosjáratok létrehozásával ráadásul az autóforgalom is csökkenhet, ezért a város levegője is tisztább lesz. **A vonalakon bizonyos időpontokban a 2015-ben érkező vadonatúj, alacsonypadlós, légkondicionált CAF villamosok is járnak majd, amelyekre a kerekesszékesek és a babakocsis szülők is könnyen felszállhatnak.**

A beruházásban két egybefonódó ág épül: a Bem rakparti, illetve a Széll Kálmán téri. A teljes projekt műszaki átadása 2015 decemberére várható.

## A Bem rakparti ág

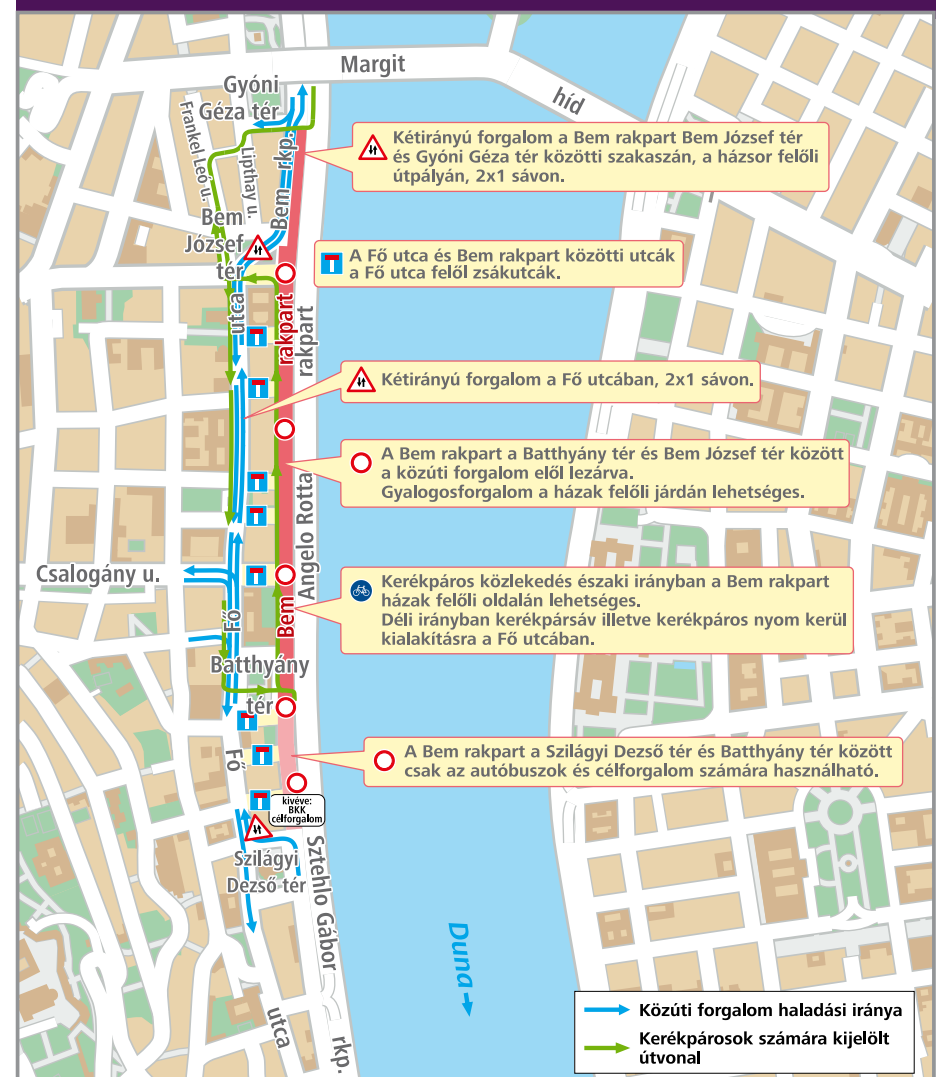
Az új, a Frankel Leó út és a Margit körút közötti vágányszakasz és a Bem rakparti ág megépítésével új villamosvonalak jönnek létre: a Vörösvári úttól indulva a Bem rakparton keresztül Kelenföld és Albertfalva irányába a 19-es és a 41-es villamos jár majd.



A Batthyány teret új szakasz építésével kötjük a vonalhoz, egy plusz megállóval a Bem téren. A villamos a Margit híd alatti jelenlegi buszsáv helyén kialakított síneken érkezik majd a Bem rakpartra, ahol a vágányok egy rövid szakaszon egymásba fonódnak. Az autósforgalom számára fenntartott sávok száma változatlan marad, és az út áteresztő kapacitása sem csökken. A két, ellentétes irányú sínpár egy innovatív technológia segítségével váltó nélkül összefonódik. A váltakozó irányú villamosforgalmat jelzőberendezés szabályozza majd. Továbbá az alsó rakparti lehajtó és a Margit híd alatt a pálya áttér a Duna felőli oldalra, és a kerékpárúttal párhuzamosan halad a Batthyány tér felé. **A Bem rakpart turisztikai szempontból kiemelt figyelmet kap és a városkép fontos része, ezért a jelenlegi kerékpárutat és fasort még több növényvel, új burkolattal és utcabútorokkal tesszük barátságosabbá és szebbé.**

## MEGVÁLTOZOTT FORGALMI REND A BEM RAKPART LEZÁRÁSA IDEJÉN

2014. október 22-től várhatóan 2015 év végéig



# Ó VILLAMOSHÁLÓZAT

## A Széll Kálmán téri ág

A 61-es villamos dél felé a Török utca bal oldalán egyirányú sínpáron halad a Margit körút felé, míg északi irányban Óbudára a nagykörúti vonalról a Margit híd, budai hídfő megállója előtt ágazik majd el, és a Frankel Leó úton keresztül éri el az óbudai vonalat.

A Török utca, a Frankel Leó út és a Bécsi út is teljes szélességében megújul a Tímár utcáig, átépül a Margit körúti vágány Török utca és a Margit híd budai hídfő közötti szakasza. A Török utca és a Frankel Leó út határolta könyvtár előtti parkba utcabútorok és növények kerülnek a lakók és a környéken közlekedők kényelmének érdekében. A Szigmond tér forgalmi rendje átalakul, így biztonságosabb, könnyebben átjárható és szépen parkosított lesz.

A 17-es villamosvonal megújításával korszerű pálya, felsővezetékek, megállóhelyek épülnek, beleértve a Frankel Leó út és a Bécsi út kockaköves szakaszait is. A megállóknak akadálymentes peronokat építünk.

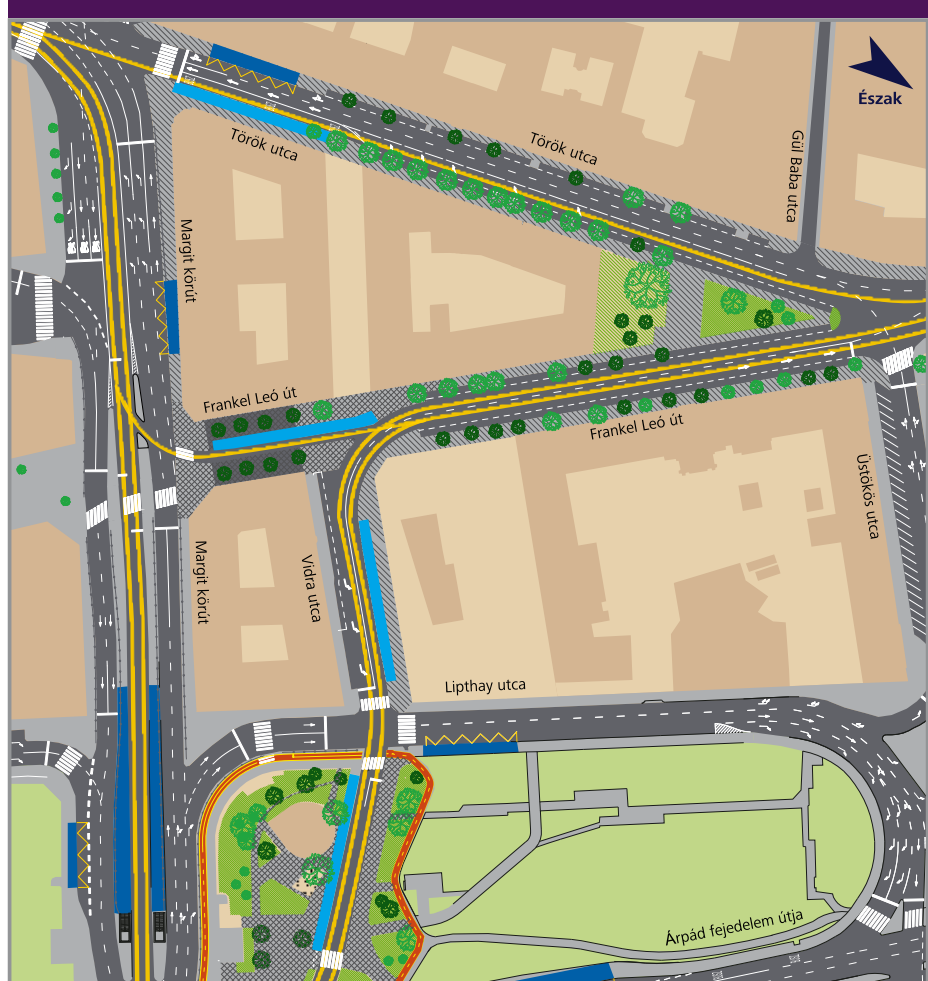


## Változások a közúti közlekedésben

A budai fonódó villamoshálózat kialakítása a közút kapacitását sem csökkenti. A Margit híd alatt a buszsáv megszűnik, az Árpád fejedelem útja és az alsó rakpart között a forgalmat a villamosközlekedés nem befolyásolja. A Török utcán a Margit körút felé a szélső sávból jobbra is lehet majd kanyarodni. Óbudán sűrűbben járnak a villamosok, és közvetlen kapcsolat létesül Közép- és Dél-Buda felé. Dél-Budáról tehát átszállás nélkül lehet Óbudára, valamint a Margit híd budai hídfője felé utazni. Hűvösvölgy és a Fehérvári út, Krisztinaváros és a Szent Gellért tér között szintén közvetlen kapcsolat jön létre, Közép-Buda felől a 61-es villamos vonalának meghosszabbításával sok terület válik közvetlenül elérhetővé. A beruházással létrejövő gyors és megbízható kötőpályás közlekedési hálózattól minden városrész profitál majd.

**A fejlesztés eredményeként – és a nagy kapacitású, átlagosan negyedóránként járó CAF villamosoknak köszönhetően – mérséklődhet az autósforgalom, és a buszok szerepe is nagymértékben csökken. A budai fonódó villamoshálózat átadását követően sokkal kevesebb torlódásra kell számítani, kisebb lesz a zaj, javul a levegő minősége.**

## A MARGIT HÍD TÉRSÉGE



A projekt részletes leírását a [www.bkk.hu/budaifonodo](http://www.bkk.hu/budaifonodo) oldalon találja. Friss forgalmi információkat a [kozut.bkkinfo.hu](http://kozut.bkkinfo.hu) oldalon kaphat. Amennyiben kérdése van, kérjük a [villamost@bkk.hu](mailto:villamost@bkk.hu) e-mail címre írjon.

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Kohéziós Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**A Főként Nőként** évzáró programja december 3-án 18.30. Decemperi lélekszépítő délután. Egy csipet ünnepi hangulat, jókedv és felkészülés a karácsonyra és az év végére. Meditáció, fénygyakorlatok, zsbivásár stylist vendég készletéből, mindez remek hangulatban, egy csésze tea mellett. Előzetes felkészülés nem szükséges, a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Részvételi szándékát jelezze a fokentnokent@egyen-sulyakademia.com címen a kis csoportos létszám miatt. Szervezők: Képes Anita és Zámbo Márta. Facebook.com/FokentNokent.



**Kex-dalok másképp** – a Kex Remake lemezbemutató koncertje december 5-én 20.00. A hatvanahetvenes évek magyar beatmozgalmát három nagy formációval hozzák összefüggésbe: az Illéssel, a Metróval és az Omegával. Rajtuk kívül azonban két avantgárd zenekar is működött, a Syrius és a Kex – ez utóbbi 1969 tavaszától 1971 őszéig. Jegyár: 3900 Ft, 2900 Ft, 1900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Nótás Mikulás – Gryllus Vilmos** Mikulás-váró koncertje de-

cember 6-án 9.30 és 11.30. Közreműködnek a Marczibányi téri Kodály-iskolások. Jegyek kaphatók a MOM-ban, valamint a Kaláka Zeneboltban (V., Bárczy István utca 10.). Jegyár: 1600 Ft. A belépés 1 éves kor alatt ingyenes. Helyfoglalás érkezési sorrendben.

**Kazinczy Gyöngyvér: Tél.** A kiállítás díjtalanul látogatható a Reich Károly Galériában 2014. december 7.-2015. január 5-ig.

**Száz perc száz emberért – Beregszászi Olga** tizenegyedik jótékonysági koncertje december 7-én 18.00. Közreműködnek: Geiger György (trombitaművész), Orosz Zoltán (harmonikaművész), Vadkerti Imre (énekes, Kormorán), Csilagszemű Táncegyüttes, MH Légi-erő Zenekar (vezényel: Katona János), tánkar. Hempel Katalin divatshow prominens személyiségekkel. Műsorvezető: Kautzky Armand. Rendező: Bartha László. Fővédnök: Jókai Anna. Védnök: Mádl Dalma. Köszöntőt mond: Kozma atya és Babják Zoltán, Beregszász polgármestere. Jegyár: 3000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, Hampel Katalin szalonjában (V., Váci utca 8.), a Szkitia Pest boltban (V., Városház utca 16.), valamint a MOM jegypénztárban.

**Nosztalgia társastánc** december 7-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

**Óvári Árpád előadásai.** December 10. 17.30 Erdély. Déli végeken: a Barcaság. December 17. 17.30 Toscana: Monteriggioni, Pisa. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

**Botafogo Táncegyüttes: Rouge** december 10-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Az est alkotói úgy gondolják, hogy a NŐ minden embernek mást és mást jelent. Mégis, ha a férfiak ezt a szót hallják, mind-

annyian ugyanarra gondolnak. Az illetan szerint minden kérdésben a hölgy dönt, ugyanakkor a táncban a férfi vezet. A hölgy a festmény, a szobor, az alkotás tárgya, a férfi a keret. A tánc két világbajnoka, a showtánc-világbajnok Botafogo Táncegyüttes és a szteptáncvilágbajnok Bóbis László által vezetett Happy Hoppers csapata ezen az estén is keresi a választ. Jegyár: 3200 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**A magyar falu** – a Fitos Dezső Társulat előadása december 11-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). A társulat az 1900-as évek vidéki társadalmának színes szokásait vízi színpadra. Teszi ezt a tánc nyelvén, megmutatva a magyar virtust. Jegyár: 2900 Ft, 2600 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Zurgó-dió** december 12-én 18.00. Muzsikál: Zurgó együttes. Betáncoló: gyerekenként 300 Ft. 20.00 Zurgó Táncház. Moldvai csángó népzene, táncitanítás, dal-tanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. 20.00–21.00 Táncitanítás. 21.00–22.00 Táncház. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.30–00.30 Tánc. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diák). Jegyek a helyszínen kaphatók.



**Crossover Symphonic Live** december 13-án 20.00. A koncert-sorozat, ahol az ikonikus könnyűzenei előadók világa találkozik a klasszikus zenével, és olvad össze

stílusokon átívelő szimfóniává. A téli-köszöntő ünnepi show-ban valódi sztárkavalkád várja a közönséget. Lányi Lala, Csordás Tibor és Kefer mellett ezúttal Radics Gigi és Gájer Bálint lép színpadra a különleges hangulatú koncerten. Egy este, öt csillag, ahogyan még sohasem hallottuk őket – karácsonyi zeneváras a MOM-ban. Jegyár: 4000 Ft, 3000 Ft, 2000 Ft.

**Téli mesék** – bábjáték a Szamár-fül Projekt előadásában december 14-én 18.00. A program díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható. Jegy váltható a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Boggie karácsonyi koncertje** december 14-én 19.00. Csemer Boglárka, „Boggie” 2013 áprilisában jelentkezett első önálló lemezzel, ám igazán ez év januárjában lett hangos a fiatal énekesnőtől nemcsak a hazai, de a világsajtó is. Parfüm című dalát több mint 30 millió ember látta világszerte az interneten. Októberben látott napvilágot Boggie második albuma, All Is One Is All címmel. Jegyár: 2200 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**After the choice** december 14-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Home, sweet home – Fodor Zoltán Társulat. Aida hercegnőnek született, rabnőként élt, s királynőként halt meg szerelmével. Zachár Lóránd új darabjában az Aida című opera megindító dallamaira a hősnő és három arcát külön jeleníti meg. Jegyár: 2600 Ft, 2400 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Táncoló filmkockák III.** – Lakatos János előadása december 15-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). A népszerű előadás-sorozat Dubai és Prága után több mint 2000 látogatót varázsol el a Nemzeti Táncszínház műemlék épületében, ahol a Múzeumok Éjszakáján szórakoztató formában mutatta be a film- és táncművészet közös történetét. Ebben a részben a nézők közelebről megismerkedhetnek a legnagyobb táncos legendákkal a 40-es, 50-es évekből. Minőségi táncok, reneteg kulisszatitkokkal, másfél órában. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

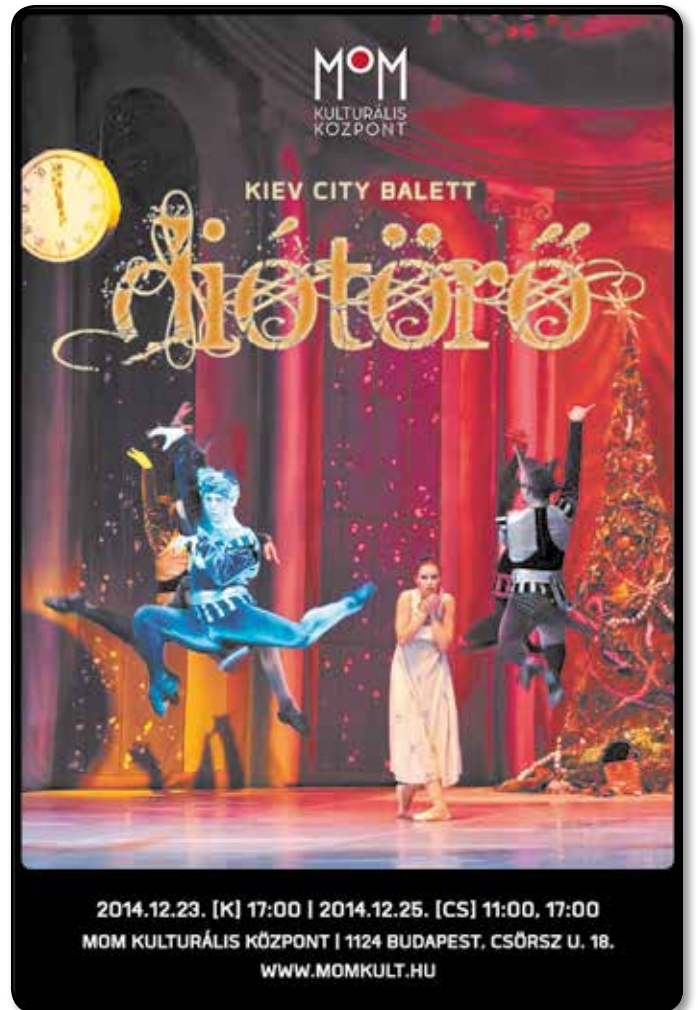
**Lyukasóra Klub** december 16-án 19.00. Mi az a Lyukasóra? Kötőből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság tagjai kalauzálják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Élő előadás: MOM Kulturális Központ. Online klub: www.facebook.com/lyukasoraklub. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

**Hitel-est:** Határnyitás 1989 – december 17-én 18.00. Közreműködik: Németh Miklós volt miniszterelnök, Gyarmati György, az Állambiztonsági Szolgálatok Történeti Levéltárának igazgatója, Bella Árpád alezredes, Kurucz Gyula író. A belépés díjtalan.

**Babakonzert** december 18-án 10.30. A koncert előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

**Szabadpölc** december 19-én 15.00–19.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

**Bolyki Balázs és a Bolyki Soul&Gospel Kórus:** My Voice –



karácsonyi koncert december 19-én 18.00. Jegyár: 6000 Ft, 5000 Ft, 3000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Kudlik Júlia és Szvorák Katalin: Szeretettel** – a MOM Kulturális Központ karácsonyi ajándéka a Hegyvidék polgárainak december 19-én 18.00. Az adventi időszakban hangolódjon a karácsonyra! A program díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható. Jegy váltható a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Kiscsillag:** Idáig tudom a történetet – december 20-án 19.00. A Kiscsillag népszerű akusztikus koncertjein a zenekar és vendégeik a dalok között és dalokban mesélnek el különböző történeteket, verseket, novellákat, olyanokat, amikből dalok születtek, vagy olyanokat, amik dalokról jutottak az eszükbe. Az irodalom, a színház és a stand-up comedy műfaji sajátosságaira is épülő koncerteken a zenekar vendégeivel egészül ki: Németh Juci, Császari Gergely és Vedres Csaba zongoraművész lépnek színpadra. Jegyár: 3500 Ft, 3000 Ft, 2500 Ft.

**Szabad-e ide bejönni betlehemmel?** – a Kaláka együttes karácsonyi előadása december 21-én 9.30, 11.30. Jegyár: 1600 Ft. Belépés 1 éves kor alatt ingyenes. Helyfoglalás érkezési sorrendben.



**Napének** – a Makám zenekar lemezbemutató koncertje december 21-én 19.30. Harminc év dalai és zenéi. Az est sztárvendégei: Bognár Szilvia, Lovász Irén, Szalóki Ági, Grecsó István és a Makám 1984-ben alakult első formációja: Bence László (bögő), Juhász Endre (oboa), Krulik Zoltán (gitár), Szalai Péter (tabla), Szőke Szabolcs (gadulka), Thurnay Balázs (kaval, marimba). Jegyár: 3900 Ft, 2900 Ft, 1900 Ft.

**Fool Moon** – lemezbemutató koncert december 28-án 20.00. Sztárvendégek: Szolnoki Péter, Szekeres Adrien, Czutor Zoltán. A koncerten elhangoznak a Fool Moon saját dalai, valamint közönségkedvenc nemzetközi és hazai popslágerek is. Jegyár: 6400 Ft, 5400 Ft, 4400 Ft. Jegyek kaphatók a www.broadway.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.



**Group'n Swing:** Ember a show mögött – december 29-én 19.00. A zenekar különleges zenei eseményre invitálja közönségét. Ezúttal egy igazán bensőséges hangulatú koncertet állítanak színpadra, amelyben lehetőség nyílik megismerkedni a színpadon álló művészekkel és zenei hitvallásukat. Az est folyamán felcsendülő saját szerzeményeiken, valamint a tagok által elmesélt történeteken keresztül a nézők végigkövethetik a zenekar megalakulásának történetét, az alkotás folyamatát és a sikerhez vezető utat. Jegyár: 6500 Ft, 550 Ft, 4500 Ft. Jegyek kaphatók a www.broadway.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**A Hot Jazz Band hagyományos előszilveszteri koncertje** december 30-án 20.00. Vendég: Szekeres Adrien. A műsor ezúttal az évfordulók jegyében zajlik. A száz éve született Tolnay Klári tiszteletére felcsendülnek azoknak a filmeknek a betétdalai, amelyekben a színész szerepelt. A műsorban a 2015-ben fennállása harmincadik évfordulóját ünneplő Hot Jazz Band zenés beszámolót ad eljövendő terveiről is. Jegyár: 4800 Ft, 3800 Ft, 2800 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.



**Quimby Szilveszter** december 31-én 20.00. 20.00 Kodachrome duo. 21.00 Manoya. 22.00 Quimby. 24.00 Söndörgő. 2.00 DJ. Jegyár: 5900 Ft. Jegyek kaphatók az ismert zeneboltokban, a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Tücsökzene** hétfőn 9.30 és 10.10, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, éneklés, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok (Forrai Katalin által ajánlott mondókák, népdalok, Gryllus Vilmos

**PÁL FERI ATYA**  
**BEMUTATJA:**  
**ÜTKÖZÉSEK 16**

"AZ ÉN FILMEM"  
**DECEMBER 18. 19 ÓRA**

A MOM Kulturális Központ és a  
Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

## Pál Feri atya

elhozza önnek egyik kedvenc filmjét, és elmeséli, miért ezt választotta, miért kedveli, vagy éppen mivel tett rá nagy benyomást.

Világhírű rendezők, színészek filmjei, vagy éppen kevésbé ismert, de különleges mondanivalóval bíró filmek közül válogatnak ismert emberek, hogy megosszák önrel a mozi varázslatos élményét.

Házigazda: **Lévai Balázs**

**A belépés díjtalan, a rendezvény regisztrációs jeggyel látogatható.**  
Regisztrációs jegy a MOMKult jegypénztárban  
2014. december 10-től váltható.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

A vetítéssorozat helyszíne:  
MOM Kulturális Központ (Bp., XII. ker., Csörsz u. 18.)  
www.momkult.hu

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN

dalai), játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzékletet, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor között. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsokzene.hu.



**Babamasszázs** kedden 9.00. A foglalkozáson részt vevők meseterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek a mamák és a babák még közelebbi és bensőségesebb viszonyba egymáshoz. Célcsoport: 1 éves kor alatt. Jelentkezés: Bajzath Erzsébet, 06/30-989-2427.

**Baba-mama torna** hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna anyukáknak. A gyerekek ugyanabban a légtérben, óvónő felügyelete mellett játszhatnak. Célcsoport: 18-100 év között az édesanyák, 3 éves korig a gyerekek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.



**Beszélő babakezek** csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy a szülők hatékonyan kommunikáljanak a babákkal jóval azelőtt, hogy a babák beszélni tudnának. Megtudhatják, hogy mire gondol a még beszélni nem tudó kisbaba, segíthetnek neki, hogy világosan közölhesse, mit akar, és mire van szüksége. A jelelő babák nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, kevesebbet sírnak, 6-7 hónaposan elkezdhetnek jelekkel kommunikálni, hamarabb kezdenek el beszélni, gazdagabb szókincsűek. A babajelbeszéd segíti a gyermekek nyelvi, kognitív és érzelmi fejlődését, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Célcsoport: 6-36 hónapos gyerekek. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu, www.babakezek.hu.

**Csillagszemű** kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Célcsoport: 3-7 évesek. Jelentkezés: Timár Böske, 06/30-950-9137.

**Fakalinka** csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat. Bábok, játékszerek készítése különböző technikával: kollázs, festés, gyurmázás, agyagolás, nemezés, gyöngyfűzés, fonás, barkácsolás. A témához a keretben az évszakokhoz, ünnepekhez kötődő mondókák, gyermekdalok, népdalok, bábjátékok adják. Célcsoport: 2-7 évesek, kisiskolások. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

**Gyermektánc-terápia - Tünder-tánc.** Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátias készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. A folyamat során az őket leginkább érintő lelki és közösségi témákkal foglalkoznak. Célcsoport: 5-10 évesek. Időpont: óvodáslányoknak 5 éves kortól kedden 15.30, alsó tagozatos lányoknak 1-3. osztályig kedden 17.00. Jelentkezés: Cseri Ágnes, Vetier Panni, 06/30-410-7696, panniv@gmail.com. www.gyermektancterapia.hu

**Hiphop- és moderntánc-tanfolyam** kedden és csütörtökön 18.00. A Hegyvidék SE tanfolyamain 6 évestől a 18 évesig minden korosztály számára külön edzésprogrammal, eltérő nehézségű koreográfiákkal, valamint korosztályra szabott óratarással szolgálnak. Magas minőség, színvonalas tudás átadása, közösség építése, egészséges életmódra nevelés, ritmusérzék fejlesztése, tartásjavítás.

Célcsoport: 6-18 évesek. Jelentkezés: Szöllősy Előd, 390-5713, 06/30-989-4130, elod@moderntanc.hu.

**Íciri-piciri táncház** szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1-4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsokzene.hu.



**Kölyökhíppop** szerdán 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. A táncórákon a gyerekek megismerkedhetnek a hiphop különböző műfajaival. A tanfolyam célja a mozgáskoordináció javítása, a koreográfiák elsajátítása, a ritmusérzék fejlesztése. Célcsoport: 7-12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

**Nyugdijklub** kéthetente (páratlan héten) szerdánként 14.00. A program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Labdás Tücsöktorna** szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdák mozgás-, masszázsterapeuta vezetésével. Saját testélmény megélése, kapcsolat a térrel, a közös mozgás öröme. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos-4 éves korú gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsokzene.hu.

**Óbuda Mozgásművészeti Iskola.** A mozdulat megmarad. Az iskola fő profilja a gyerekek moz-

gáskultúrájának fejlesztése minden területen: a ritmikus gimnasztikától a baletten át a mozdulatművészetig és a modern táncig. Tevékenységük Berczik Sára módszerén alapszik, fókuszában a testképzés és a mozgásjavító gyakorlatok állnak. Célcsoport: kezdőknek, 4 éves kortól. Időpont: hétfőn 15.30, 18.00, kedden 16.00, csütörtökön 15.30, pénteken 16.00. Jelentkezés: Mikusik Márta, 06/20-946-0848, 200-0138, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu

**Óvóka - délelőtti játszóház** hétfőn, szerdán 9.00 (3 óra). A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éves aluliak, akik keresik a játszótársat, óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.



**Ritmikus gimnasztika** hétfőn, csütörtökön 17.00. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami órákon elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással, valamint a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352, Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

**Rock and roll** hétfőn, szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus tánckép-

## A Südi Iringó TáncStúdió tanfolyamai

A Südi Iringó TáncStúdió számos órátípussal várja a táncolni vágyó gyerekeket és felnőtteket!

Az induló tanfolyamtípusok:

**Princess Dance (4-7 éves korig)** kedden és pénteken 15.30-16.30.

A gyerekek játékos formában ismerkedhetnek meg a tánc alapjaival.

**Rouge Dance** hétfőn 18.00-19.00.

**Piloxing** kedden és pénteken 18.30-19.30.

**Gerinctréning** kedden és pénteken 10.00-11.00.

**Latin formáció** csütörtökön 15.30-17.00 (9-12 éves korig), 17.00-18.30 (12-16 éves korig).

Ezt a táncosportot kizárólag lányoknak hozták létre, hogy azok, akik elegendő kíváncsiságot és tehetséget éreznek magukban, betekintést nyerhessenek a latin táncok világába. Latin-amerikai tánclepekkel látványos koreográfiákat tanulnak meg, amelyeket különféle rendezvényeken adnak elő, versenyeken vesznek részt. A táncon túl a lányok megtanulnak nőként viselkedni, tartást és önbizalmat szereznek, ami hasznukra válik később.

További információk, jelentkezés: [www.iringo.hu](http://www.iringo.hu), [info@iringo.hu](mailto:info@iringo.hu), 06/20-387-94-94.

zés, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amelyeket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. Jelentkezés: Szalma Lilla, 06/70-586-6111.

**Show-tánc** kedden 17.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykészséget. Célcsoport: 7 éves kortól. Jelentkezés: Balázs Márta, 06/30-409-2400.

**A világ körtáncai** szerdán 18.15. Egészségmegőrző, mozgáskoordinációt, általános közérzetet javító foglalkozás nők számára. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ír, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Célcsoport: női csoport, középkorúak és szeniorok. Jelentkezés: Istenes Emília, 06/20-579-5035. [www.istenesemilia.hu](http://www.istenesemilia.hu)

**Nia** kedden 19.30. A Nia korhatar és előképzés nélkül mindenki számára elérhető, testet-le-

ket építő-szépítő, zenére végzett, boldogsághormonokat és pozitív energiákat felszabadító, táncalapú mozgás. Ötvözi a keleti mozgásformák és különböző harcművészetek, a nyugati táncművészeti stílusok, valamint különböző terápiai irányzatok elméleti és gyakorlati elemeit. Célcsoport: 15-99 évesek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Sahaja jóga meditációs tanfolyam** kedden 18.30. Shri Mataji Nirmala Devi által létrehozott spontán jogameditáció. Célcsoport: középiskolás kortól, felső korhatár nélkül. Jelentkezés: Jinda Erika, 203-2496.

**BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM** XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** december 10-én 18.00. Fábián Gyula (Aranytollas újságíró, rádióriporter), Zeke Gyula (gyémántdiplomás magyar-történelem tanár): Advent és karácsony üzenete életünkben. Proksza Gyöngyi festőművész, grafikus képeinek egyetemes kiállítása.

(Folytatás a 16. oldalon)

**LAPTOP SZALON**

**MI TÖBBET A DUNK**

1TB CAU FELHŐ TÁRHELY +1ÉV GARANCIA 60 PERC HOTLINE TÁVSZOLGÁLTATÁS

**129 900 Ft**  
HP PAVILION X2

**PEHELYKÖNNYŰ ELEGANCIA: MOST AJÁNDÉK NOKIA LUMIA 530 OKOSTELEFONNAL**

- Intel® Intel Atom Z3736F Quad-Core processzor • 2GB memória • 32GB-os háttértár • 10,1 colos HD felbontású érintőképernyő • Intel HD Graphics GPU • HDMI • szürke és türkiz színben
- Windows 8.1 • 2 év háztól-házig garancia • 11 órás üzemidő, 900 grammos súly

**149 900 Ft**  
HP PROBOOK 455 G2

- AMD® A8-7100 Quad-Core processzor • 4GB memória • 500GB-os merevlemez • AMD Radeon R5 2GB videokártya • 15,6 colos HD felbontású kijelző • Ujjlenyomat olvasó • HDMI • USB 3.0 • Fekete, ezüstös-fém külsővel • Linux
- **cseppálló billentyűzet**
- **5 év háztól-házig garancia**

**LAPTOP SZALON**  
BUDA, LAPTOPSZALON HEGYVIDÉK  
[LAPTOPSZALON.HU](http://LAPTOPSZALON.HU)

XII. ker. Budapest, Apor Vilmos tér 11-12.  
Üzlet: +36 20/277-8222  
(Hegyvidék Bevásárlóközpont)

**HappySkin**  
natural handmade cosmetics

**VARÁZSOLJA KÜLÖNLEGESSÉ A KARÁCSONYT A HAPPYSKIN AJÁNDÉKCSOMAGJAIVAL!**

Natúrkozmetikumok stílusos, egyedi csomagolásban az egészséges bőrápolás szeretetével! Térjen be a HappySkin márkauzletébe, és válasszon egyedülálló kínálatunkból!

**AJÁNDÉKOZNI TERMÉSZETES**

**14 990 Ft**

**STÍLUSOS RAGYOGÁS CSOMAG ZSOLNAY ÉKSZERREL**

**A csomag tartalma:**  
Jade arctonik algával és uborkával (100ml) • Diamant ajakduzzasztó szájfény (8,5ml) • Noir szempillaspirál ricinusolajjal (8ml) • Díva Hyaluronsavas arcszérum (30ml) • Zsolnay ékszer

**KARÁCSONYI TÜNDÖKLÉS CSOMAG**

**A csomag tartalma:**  
Miracle arckrém resveratrolal és béta-glükánnal (30 ml) • Jade arctonik algával és uborkával (100 ml) • Pandora áfonyás gyümölcsmaszk/ Dioné ananászos-málnás gyümölcsmaszk (50 g) • Clementina arcradír sárgabarackmag örleménnyel/ Provence levendulás arcradír (50 ml) • Kírké mangóvaj arc tisztító krém (100 ml) • HappySkin díszdoboz

**12 450 Ft**

**Hegyvidék bevásárlóközpont (Apor Vilmos tér 11-12.)**  
Nyitva tartás: H-SZO: 10:00-20:00 | V: 10:00-16:00  
[info@happyskin.hu](http://info@happyskin.hu) • 20 / 434-5110 • [facebook.com/happyskin.hu](https://facebook.com/happyskin.hu) • [www.happyskin.hu](http://www.happyskin.hu)

Az akció 2014.11.24-től a készlet erejéig érvényes. A feltüntetett árak a 27%-os ÁFA-t tartalmazzák. A feltüntetett adatok kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek ajánlattételnek. Az árvaltozás jogát fenntartjuk! A termékeknek megjelenített képek csak illusztrációk, a valóságtól eltérhetnek. Az esetleges nyomdai hibákért nem vállalunk felelősséget.

(Folytatás a 15. oldalról)



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Ünnepvárás** – Szutor Katalin ikonkiállítás. Megtekinthető: 2015. január 7-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Harmónia Mikulás** december 6-án 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

**Kertbarát Kör.** December 16. 16.30 Baráti összejövetel. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Porcelánbemutató és -vásár** Gombos Piroska porcelánfestővel december 12-én, 17-én és 19-én 15.00-18.00.

**Szabadság vándorai természetjárók klubja.** December 17. 18.30 Visszaemlékezés a szakosztály 2014. évi túráira. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Harmónia Előszilveszter** december 30-án 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

**Kerekítő Tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített öbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, és kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncsal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30–10.30. A babatorna 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: www.csiribiri.hu. Vezető: Pásztor Brigitta, 06/30-997-1349.

**Fabrika** kedden 10.00–11.00. Bábózási, éneklési, kézműves-foglalkozás 2 éves kortól. Vezető: Németh Luca bábművész és Fráter Anna. Információ: 06/20-929-7904. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom. A Fabrika műhely idejei programja: I. asztali bábózás (15-25 perc). II. kézműveskedés (15-25 perc).

**Hangszervarázs Zenetanoda** – Rosales Zeneóvoda keddenként. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékyűteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kiscsoportos zenei fejlesztés és hangszertanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. *Dúr-Moll* (6–8 éveseknek) – zeneóvoda, iskola-előkészítő kedden 13.00–15.45. Összetett, intenzív foglalkozás, amelyben a zene varázslatával és segédletével fejlesztik a nagymozgást, a finommotorikát, a beszédet és a helyes légzést, a matematika alapjai beépítésével a logikai gondolkodást és a memorizálás folyamatát. A tanoda által szerkesztett zenei feladatlapok eljuttatnak a kottaolvasásig és a furulya magabiztos használatáig, ami szilárd alapot nyújt az iskolai tanulmányokhoz és a további zenei és hangszere képzésekhez. *Largo* (3–4 éves kiscsoportosoknak) – zeneóvoda

kedden 16.00–16.30. Nagymozgások, finommotorika, érzékszervek, matematikai készség és beszéd fejlesztése énekekkel, hangszerekkel, logikai, mozgásos és érzékszervi játékokkal. Év végére a gyerekek magasabb szintű zenei hallással és ritmusérzéssel a hangszertanulás alapjaihoz jutnak el. *Moderato* (4–5 éveseknek) – zeneóvoda kedden 16.45–17.30. A Rosales-módszerrel kidolgozott, korosztályra differenciált furulyaiskola füzetekkel és módszertannal a ritmushangszerek és a furulya használatát ismertetik meg a gyerekekkel. Fejlesztő feladatokat tartalmazó füzetek, matricaalbum, érzékszervi és logikai eszközök segítségével játékosan jutnak el a kottaolvasás és a furulyázás alapjaihoz, amire biztonságosan felépíthetők a további általános és zenei tanulmányok. *Allegro* (5–6 éves nagycsoportosoknak) – a Moderato folytatása. Foglalkozásvezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere. Információ: Nagy Teréz, 06/30-936-1713, 06/30-936-2040. E-mail: hangszerverarazs@gmail.com. www.hangszerverarazs.hu

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.30–20.30. Művészeti torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképesség és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás Krisztina. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848. E-mail: iroda@omisk.hu. www.omisk.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** hétfőn 17.10–17.55 (megfelelő létszám esetén indul), csütörtökön 17.00–17.45. Beszédközpontról oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptáncok szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Kosuth- és Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu



**Csillagszemű-táncoktatás felnőtteknek** pénteken 18.00–20.00. Vezető: Timár Böske táncpedagógus.

**Ifjúsági sakksakkör** 6 éves kortól szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

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

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

**Társastánc.** Kezdő: szombaton 16.00–17.00. Haladó: szombaton 17.00–18.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Verseny tánc, előkészítő: vasárnap 14.00–15.00, haladó: vasárnap 15.00–17.00. Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatanclub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

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

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

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

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



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

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Rajzoktatás, felvételi előkészítés, festéstechnikák. Egyéni foglalkozás mindenkivel. Információ: 06/30-470-5193. Tandíj: 11 000 Ft/hó.

**Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal** szerdán 10.30. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a terembérelti hozzájárulás 300 Ft/fő. A tornát vezeti: Hóka Ildikó 06/30-962-0211, hoildi@freemail.hu.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddjén. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánclepekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.



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

**Namasté – Asperger kortárs klub** autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programok: kézművesség, drámajáték, színész- és kiállítás látogatás, túrák. Segítségnyújtanak 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 péntekjén 16.30–18.00. Elnök: Elsholtz Lászlóné.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Térelmény két dimenzióban** – Albert Farkas kiállítás. Megnyitó: december 3-án 19.00. A foto- és kispasztikai kiállítás fő célja, hogy izelítőt adjon egy különleges itáliai szakmai útnak az alkotóra gyakorolt hatásairól. A képek és kispasztikák egymást erősítve tükrözik alkotójuk látásmódját, véleményét erről a színekben, formákban gazdag szakmai útról. A kiállítást Nagy Dénes filmrendező nyitja meg. Megtekinthető: 2015. január 19-ig.

**Rituális transztánc élményest** december 6-án 18.00. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Árny az árnyban** – Turek Miklós színművész versszínházi előadása Radnóti Miklós életéről és költészetéről december 8-án 14.00. Az előadás nézői tanúi lehetnek egy tragikus fiatalon kihunyott magyar költői élet utolsó pillanatának. A belépés ingyenes.



**Bran-koncert és táncház** december 27-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi írók zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos népzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Kedvenc képeink – vetítéssel egybekötött előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1200 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A legközelebbi tanfolyam 2015. január 20-án indul. A létszám korlátozott, a tanfolyamra előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában (9.00–11.00 kezdő, 11.00–13.00 haladó) sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, valamint 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 villamosmérnök, számítástechnika-oktató.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–17.15 kezdő és haladó csoport, folyamatos csatlakozási lehetőség. Vezető: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423). Az első óra ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol.** Óvodás- és kiskisiskolás angol csütörtökön 17.00–18.00. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Bábaangol csütörtökön 8.00–10.00 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 000 Ft/hó. www.helendoren.hu

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.30–15.00 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.

**Csiri-biri torna** pénteken 9.30. Vezető: Orszáczky Ildikó. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó babákat. Testvérkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). Információ: www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu, Orszáczky Ildikó – 06/30-389-5500.

**Ju-jitsu** kedden 17.00-18.30-ig, szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

**Klasszikus balett** hétfőn 16.15–17.00 és 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodás kortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

**Klasszikus balett** hétfőn 16.15–17.00 és 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodás kortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

**Klasszikus balett** hétfőn 16.15–17.00 és 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodás kortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

## IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA

### A HEGYVIDÉKEN

ISMERJE MEG AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPJTJÉT

FOLYTATÓDIK!

ELŐADÁSSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN AZ ORSZÁGOS GERINC-GYÓGYÁSZATI KÖZPONT ÉS A BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL.

**PROGRAMOK:**

- ✓ Szeptember 17. (szerda) 14 óra:  
**Korszerű radiológia**  
előadó: Dr. Puhl Mária radiológus szakorvos
- ✓ Október 15. (szerda) 14 óra:  
**A radiológia szerepe mozgásszervi betegségek esetén**  
előadó: Dr. Gergely Mária radiológus szakorvos
- ✓ November 19. (szerda) 14 óra:  
**Időskori neurológiai betegségek, előtérben a Parkinson kór**  
előadó: Dr. Németh Rozália neurológus szakorvos
- December 17. (szerda) 14 óra:  
**A mozgás jelentősége időskorban. Az időskori betegségek megelőzése**  
előadó: Dr. Somhegyi Annamária reumatológus szakorvos

VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON  
1126 Bp., Böszörményi út 34/A. • Telefon: (+36-1) 202-2509  
info@kulturalisszalon.hu • www.kulturalisszalon.hu

BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI KÖZPONT  
Élet. Minőség.

ORSZÁGOS GERINC-GYÓGYÁSZATI KÖZPONT  
A Budai Egészségközpont Szakkörháza

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT





**Egyenlőség gyerekszemmel** Az Egyenlő Bánásmód Hatóság gyerekrézkészítésének megnyitóját. Közreműködnek a Solti György Zeneiskola hegedűszakos növendékei. A kiállítás megtekinthető 2015. 01.07-ig.

**vilka karácsony** Karácsonyi hangulat, forrárt bor, finomságok, ajándékkészítés, kézműves műhely, színes zene és gyerekprogramok

10.00	Kecskés Karina lemezbemutató koncert gyerekeknek
15.00-18.00	Kézműves műhely gyerekeknek és felnőtteknek
15.00-17.00	Filmkuckó gyerekeknek
17.00	Netz Táncprodukció
19.00	Karácsonyi filmvetítés

**barabás.villa**  
VÁROSMÁJOR  
www.barabasvilla.hu

**Művészeti torna** szombaton 9.30-15.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól. Középfaladó: alsó tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak. Haladó 2.: 15-20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény.

**Szívárvány Táncszínház** showtánc- és hiphopoktatás ked-

den 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.

**Zumba fitness gyerekeknek** kedden 16.15-17.00, szerdán 15.15-16.15. Zumbakid: kifejezetten gyerekekre szabott játékos-táncos foglalkozás többségében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségben együtt élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő ön-bizalmuk, fejlődik motorikus koordinációjuk, koncentrációjuk, vala-

mint kifejezőképességük. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

**Zumba tiniknek.** Kifejezetten tinikre szabott zumba fitnessórák. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzés: csütörtökön 15.30-16.30. Ár: 6000 Ft/hó (heti 1 alkalom). A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu).



**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn 9.00-11.00, szerdán 9.00-10.00. Ízületkimélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. A foglalkozásokat vezeti: Barta Sylvia okleveles zumbaoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

**Meridián torna** kedden 16.00-17.00. Él 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. A 3-1-2 meridián torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás** kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00-11.00. Tandíj: alkalmanként 2000 Ft, havonta 8000 Ft. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

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

**Törzsi fúziós hastánc** hétfőn 18.45-19.45. A hastáncnak egy különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánc technikák találkoznak. Várnak mindenkit a nyílt szintű órára. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom. Vezető: Ládonyi Borbála (06/20-998-8586).

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30-20.00, pénteken 9.30-11.00. Vezető: Pazonyi Mónika jóga tanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

**Zumba fitness** hétfőn, szerdán és pénteken 11.00-12.00, kedden és csütörtökön 20.00-21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Részvételi díj: 60 perc 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom; 90 perc 2000 Ft/alkalom, 18 000 Ft/10 alkalom.

**Etka erőgyűjtő módszer** kedden és csütörtökön 9.30-11.00. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga erőgyűjtő módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

**B.A.C. Jókai Táncklub** hétfőn 18.30-20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvolgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A tánc egyesület fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készíti, a tánc szeretete összetartó, jó hangulatú közösséggé formálta. A verseny-táncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. Telefon: 06/20-213-0604. E-mail: jokai-

tancklub@gmail.com. www.jokaitk.uw.hu

**Nyugdíjasklub** csütörtökönként. December 4. 13.30 Elter Károly ismeretterjesztő előadása Mexikóról. December 11. 13.30 Filmvetítés: Igazából szerelem. December 18. Klubkarácsony, vendéglátás. Várják a kerületi nyugdíjasokat!

**Színházjegy-árúsítás.** Színházjegyek vásárolhatók a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdáján 15.00-18.00-ig Bódi Évánál. Telefon: 06/20-213-0479.

#### LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Ahol a madár se jár** – mese-mondó est a Lívia-villában december 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. Belépődíj: 300 Ft.

**Téged is vár a MaMa.** A Magyar Matematika Baráti Köre Matematikai Csodák Villája kedden 10.00-16.00. Az ELTE munkatársai a Csodák Palotája mintájára rendhagyó matematikafoglalkozásokat mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácsolás-foglalkozást, műhelyt és szakkört szerveznek. 7-77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hozzafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.

A Virányosi Közösségi Ház programjai

**Gyógyító festmények – Makray János** Természetgyógyászat-teremtő díjas festőművész kiállítása. A színek hatása testünkre és lelkünkre. Megtekinthető: 2015. január 10-ig, előre egyeztetett időpontban (395-8284).



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

**Biró Aurél A Tanácsköztársaság fővárosi karhatalmai** című könyvének bemutatója december 9-én 18.00. A szerzővel beszélget a könyv lektora: dr. Nánási László Bács-Kiskun megyei főügyész.



**Legendás Hegyvidék - 500 év.** Az egyéves időszaki kiállítás a Mátyás király által használt Városháza Libegő megnyitásától fél évezred izgalmas történetét, helyszíneit mutatja be.

**MOM Emlékszoba.** Látogatható telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.

#### barabás.villa VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.  
TELEFON: 319-9854/202  
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Arany János: Toldi estéje** – Sudár Annamária és Heinczinger Mika (Misztrál együttes) közös műsora december 3-án 18.30. A belépés díjtalan.

**Adventi hangverseny** december 9-én 18.30. A Solti György Zeneiskola Tücsökzenekarának és Vonózenekarának adventi hangversenye. Vezényel: Juhász Monika és Bolla Milán. A belépés díjtalan. (Folytatás a 18. oldalon)

## „SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat ismét **prevenációs programot indít** a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Betegegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve, utóbbi épületében biztosítja a szűréseket (vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok). A szűrések mellett bemutatásra kerül a levédett „SZÍV SN” program.

#### A szűrőnapok időpontjai:

- ✓ 2014. november 8. 8.00-14.00 óra
- 2014. december 6. 8.00-14.00 óra
- 2015. január 17. 8.00-14.00 óra
- 2015. február 14. 8.00-14.00 óra

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

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

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



TÖRÖDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!



## VÁROSMÁJORI SEGÍTŐ MARIÁ ÖNT IS VÁRJUK TÉLI AKCIÓINKKAL!

1995 2007  
GYÓGYSZERTÁR



**DECEMBER HÓNAPBAN MINDEN KARÁCSONYI KOZMETIKAI CSOMAGUNK 10% ENGEDMÉNNYEL VÁSÁROLHATÓ MEG. (VICHY, LA ROCHE-POSAY, BIODERMA, EUCERIN)**



**AZ ÚJSÁGHIRDETÉS FELMUTATÓJA 10% KEDVEZMÉNYT KAP MINDEN VÉNY NÉLKÜLI KÉSZÍTMÉNY ÁRÁBÓL 2014. DECEMBER HÓNAPBAN.**

**IGÉNYELJEN ÖN IS TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁT ÉS ÉLJEN A FOLYAMATOS 5% ÁRKEDVEZMÉNNYEL!**



AZ AKCIÓ ÉRVÉNYES MINDEN OLYAN TERMÉKRE, AMELYRE A 2006. ÉVI XCVIII. TÖRVÉNY SZERINT GYÓGYSZERTÁRBAN KEDVEZMÉNY ADHATÓ.

Cím: 1122 Bp. VÁROSMÁJOR U. 36-38. TEL: 3555-361  
EMAIL: VAROSMAJORPATIKA@HOTMAIL.COM

(Folytatás a 17. oldalról)

**Ismeretlen ismerősök** – Kondor Katalin vendége Makray Katalin december 10-én 18.30. Makray Katalin élsportolóként, a köztársasági elnök feleségeként és magánemberként is feladatának tekintette a magyar hagyományok ápolását, az állami szimbólumok minél szélesebb körben való népszerűsítését, kulturális örökségünk védelmét és a magyar emberek szolgálatát. A belépés díjtalan.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00–17.00. Párnavarrás, falvédó-horgolás közösen. A belépés díjtalan. December 17-én 14.00 A Vákok Batthyány László gyermekotthonában átadják az év során készített ajándékokat.

**Tánc** hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyár: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom. Jegyek kaphatók a program előtt a helyszínen, a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM Kulturális Központ jegypénztárában.

**3-1-2 Meridián torna** szerdán 9.00–10.00. A belépés díjtalan.



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

**Adventi művészeti vásár** december 3–20. Munkácsy-díjas képzőművészek és fiatal, tehetséges alkotók munkái elérhető áron. Nyitva: hétfőtől szombatig 10.00–18.00.

**Karácsonyi koncert** a Solti György Zeneiskola művésztanárától december 11-én 14.00. A belépés díjtalan.



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.  
TELEFON: 395-0336  
BORZA@JOBECK.HU

**„Angyalok küldik az értéket III.”** – csoportos alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: 2015. január 10-ig, hétfőtől péntekig 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00 (vasárnap zárva).



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A  
TELEFON: 202-2509  
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM  
A Kulturális Szalon december 22-től zárva tart. Nyitás: 2015. január 5-én.

**Decemberben Harkányi Rita** festményeiből, textilképeiből látható kiállítás.

**HOK Hegyvidéki Osteoporosis Klub.** December 4. 13.30 Patkó Lilla dietetikus előadása: Az osteoporosis idős helyes táplálkozása. December 18. 13.30 Dr. Kricsfalusi Mihály traumatológus főorvos (Országos Baleseti Intézet) előadása: Az osteoporosisos csonttörések. Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász.

**MOM-208 Bélyeggyűjtő kör** találkozója december 5-én 13.00.

**„Csak” 101 éve történt** – Konta Fanni előadása december 8-án 14.00.

**Cukorbeteg fiatalok klubja** december 9-én 18.00.

**Szalon Egyetem.** December 10. 14.00 Adventben – hittudományi előadás

**Répa-terek receptklub.** December 10. 16.00 Ünnepi ételeink. Karácsony, receptcsere. Klubvezető: Szépl Ilona.

**Budai Lisztérzékenyek találkozója** december 10-én 17.30.

**Virág Szilvi kézműves-foglalkozása** december 11-én 11.00. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Kíváncsiskodók klubja** december 15-én 14.00. Karácsony ünnepének története. Klubvezető: Nagy Katalin.

**Hegyvidéki Trianon Társaság estje** december 16-án 18.00.

**Idősek Egészség Iskolája.** December 17. 14.00 A mozgás jelentősége idős korban. Az időskori betegségek megelőzése. Előadó: dr. Somogyi Annamária reumatológus szakorvos.

**Megbocsátás, ünneplés, elköteleződés** – dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozata. December 17. 18.00 Segítő kéz a családnak.

**Intim torna** hétfőn 8.00–8.30. A részvétel ingyenes.

**3-1-2 meridián torna** hétfőn 9.00–9.45. A tornát vezeti: Haide Éva. A részvétel díjmentes.

**Alakformáló torna** hétfőn 16.00–16.45. A részvétel ingyenes.

**Tánclelésről tánclelésre** kedden 9.00–10.00. Táncanár: Bojtor Marika. Részvételi díj: 500 Ft.

**Baba-mama angol klub** kedden 10.30–12.00. Az édesanyák gyermekükkel együtt (körülöttük) cseveghetnek angolul. A részvétel díjtalan.

**MOM-nyugdíjasok találkozója** kedden 13.00–17.30. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

**Nia** szerdán 8.30–9.30 Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus vezetésével. Részvételi díj: 1000 Ft.

**Alakformáló torna** szerdán 10.00–10.45. A részvétel ingyenes.

**Gerinctorna** szerdán 11.00. Információ: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.15–9.15 és 9.30–10.30. Részvételi díj: 900 Ft. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Szupernagy népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.30–15.30. Énektanár: Bucsaí Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

**Népek táncai** Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Belépés: 500 Ft.

**Tánc a Szalonban** csütörtökön 18.00–18.45. Táncanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

**Nyugdíjastorna** páratlan hét péntekjén 9.00–9.45, páros hét péntekjén 15.00–15.45. A részvétel ingyenes.

**Do-in önmasszázs** minden páros hét péntekjén 9.00–9.45. A részvétel ingyenes.

**Gerinctorna** pénteken 10.00–10.45. Információ: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

**3-1-2 meridián torna** pénteken 11.00–11.45. A tornát vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel díjtalan.

**Kölyökpól** pénteken 16.00–17.30. Kiskukuk Játszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

**Betyárbukfenc gyerektánc-ház** minden páratlan hét péntekjén 18.00–20.00. A részvétel ingyenes.

**Sahaja jóga.** Kezdő meditációs kurzus szombaton 17.00–19.00. Jelentkezés a szervezőknél: www.onmegvalosulas.hu.

**Alkotóműhely** kicsiknek és nagyoknak vasárnap 10.00–12.00. A résztvevők mindent megtanulhatnak a festészet műhelyitkairól a képzőművészeti iskolától a szintanon át a különböző technikai fogásokra. El-sajátíthatják a tusfestés, akvarellés, tempera-, akrilfestés és olajfestés módszereit. A kreatív műhelyben alkalomról alkalomra kincseket alkotnak. Nemezelenek magyar termelők gyapjújából, védik a környezetet, újrahasznosítják a papírt, a fát, a fémeket, újjászövik régi textileket, festenek, mintáznak. A foglalkozásokat vezeti: Tóth Anna festőművész. A részvétel ingyenes.



**BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM**  
XII., STROMFELD AURÉL UT 16.  
TELEFON: 356-4294  
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU  
**Színészkatonák, fogolyprimadonnák.** Látogatható: 2015. február 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Információ: 225-3161, www.szinhaziintezet.hu.

**Bajor Gizi és a nagy háború** – kiállítás: „...tűz és láng minden körülöttem...” Látogatható: 2015. február 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Információ: 225-3161, www.szinhaziintezet.hu.



WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU  
XII., APOR VILMOS TÉR 11-12.  
WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU  
**Hangolódjon a Hegyvidék Bevásárlóközpont fellépőivel az ünnepekre!** December 5-én 17.00 órától a Tamási Áron Általános Iskola gyerekkórusa, december 12-én 18.00 órától pedig Nyári Károly és lányai adnak felejthetetlen adventi koncertet. További információk: www.hegyvidekkozpont.hu.

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félsgiget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, határos viszonyulások átadása, amelyeket kipróbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuális megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Félsgiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34., telefon 212-9650. Időpont: kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

**A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ lakáscsereklubja** 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 Családsegítő 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.



**Napközi Plusz.** A Svábhegyen működő Napközi Plusz tanulószobája 2014-ben is díjmentesen várja a tanulási problémákkal, olvasási, számolási, szövegértési gondokkal küzdő általános iskolás tanulókat. Tevékenységük az Istenhegyi Szent László Plébánia keretei között zajlik. Jelentkezés, felvilágosítás: Horváth László, 06/20-985-5137, vagy a napkoziplusz@fw.hu e-mail címen. A Napközi Plusz szervezésében angol és német nyelvi játékos gyermek társalkodók indul német anyanyelvű gyerekek segítségével. A részvétel díjmentes.



**Levendulamag Gyermekház.** Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig Kárácz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty te-

*Advent a Hegyvidéken!*

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

1126 Budapest, Bösörményi út 34/a

2014 DECEMBER 6. 9-14 óráig

**ADVENTI KÉZMŰVES VÁSÁR**

A hegyvidéki nagycsaládos csoport és a Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű gyönyörű portékáival, szeretettel várja az érdeklődőket:

- karácsonyi dísz- és ajándéktárgyak
- kézműves termékek
- kóposlapok
- karácsonyi édességek, forrált bor, forró tea, kávé

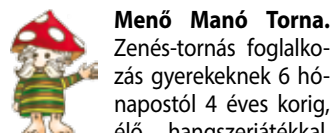
A jó hangulatról a Betyárbukfenc zenekar is gondoskodik!

A jótékonyasági vásáron befolyt összeggel a szervező családokat támogatják!

matikus foglalkoztató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További elérhetőségek: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.



**Ringató foglalkozás** a Budahegyvidéki Református Egyház községe templomának gyülekezeti termében (XII., Bösörményi út 28.) minden hét péntekjén 9.30–10.00 és 10.15–10.55. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu



**Menő Manó Torna.** Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertáncokkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mázsalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárnyos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: MOM Sport, XII., Csörsz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

**Kindermusik** nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (XII., Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbára je-

lentkezés: www.kmszusa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

**S. K. Műhely** – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczy Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

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

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



**HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA**  
XII., CSABA UTCA 7/A  
TELEFON: 06/20-333-5599  
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU  
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

**Ütős sportok:** boks, kempo, judo, MMA, brazil ju-jitsu, női önvédelem, kettlebell, krav maga, Aikikai aikido. A Facebookon is lehet jelentkezni!

**Kölyökjudo** minden kedden és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport), 17.00–18.30 (nagy csoport). Játékos judoedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el a judo alaptéchnikai és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve fegyelmességüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



**Shuhari Dojo** Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdánként Nikken egészségnevelő, 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.



**Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak** (0–10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részleppesség időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részleppesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

**Jóga a Mindennapi Életben** tanfolyamok a hét minden napján, minden korosztálynak, a Maros utcában. Érdeklődés: jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857.

## Szembetegségek szűrése

Minden hónap utolsó hétvégén ingyenes egészségügyi szűrést tartanak kerületi lakosoknak. Az önkormányzat és a Szent János Kórház együttműködésében megvalósuló Hegyvidéki Prevenációs Szűrőszombat elnevezésű sorozat keretében novemberben a leggyakoribb szemészeti megbetegedések kivizsgálására nyílt lehetőség. Az előzetes regisztrációt követően huszonegyen mentek el a kórházba, többségében 50 év felettek és nők.

„A legtöbben a szemfenék állapotára, valamint arra voltak kíváncsiak, hogy megfelelő-e a szemüvegük. Szerencsére senkinél nem találtunk nagyobb bajt, néhány esetben szürke hályogot állapítottunk meg, valamint szemüvegcsere javasoltunk” – foglalta össze a vizsgálati eredményeket dr. Kirják Henriett szemész szakorvos.

szűrő érzés, ebben az esetben – ha igazolódott, hogy száraz a szemfelszín – műkönyv alkalmazását javasolták.

„A cukorbeteg és a magas vérnyomásban szenvedők mindenképpen évente egyszer ellenőriztessék a szemüket szakrendelésen, ahol pupillatágításra is mód nyílik!” – hívta fel a figyelmet dr. Kirják Henriett, aki arról is beszélt, hogy az életkor kitolódásával egyre gyakrabban találkozni időskori szemfenék-meszesedéssel. A megelőzés érdekében 50 éves kor felett érdemes rendszeresen szedni speciális összetételű vitaminkészítményeket, szemvitaminokat. Hasznos lehet a szemtorna is, igaz, ez inkább az időskori lencserugalmatlanság kialakulását késlelteti.

A szembetegségek elkerüléséhez hozzájárul az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás is.



Szerencsére senkinél nem találtak nagyobb bajt a szűrőszombaton

A rendelkezésre álló időben a hagyományos látásvizsgálatot követően a szemfelszínét és a szem hátsó részét is ellenőrizték a szakemberek, továbbá szemnyomás-mérést végeztek. Visszatérő panasz volt a szemben tapasztalt

Az a jó, ha minél több béta-karotin-, lutein- és antioxidáns-tartalmú, lila, sárga és piros zöldséget, valamint gyümölcsöt (például szedret és áfonyát) fogyasztunk.

M.



Egy mind többeket érintő betegségről, a Parkinson-kóról tartott előadást dr. Német Rozália neurológus, az Országos Gerincgyógyászati Központ munkatársa az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi óráján. A szakember a betegséggel kapcsolatos félreértéseket is eloszlatta.

Elsőként James Parkinson írta le a később róla elnevezett kórképet, amely egy degeneratív idegrendszeri megbetegedés, és a dopamint termelő idegsejtek túlságosan gyors pusztulása okozza. Magyarországon mintegy 20 ezer embert érint, a leginkább veszélyeztetettek a 60 éven felüliek.

Az egyértelmű tünetek akkor jelentkeznek, amikor a sejtek 80 százaléka elpusztult. Ennek pontos oka nem ismert, genetikai és környezeti tényezők együttesen felelősek érte. Fiatal betegek körében kimutatható az örökletesség, de nem kötelezően: a hajlam generációkon keresztül lappanghat. Bizonyos drogok és pszichiátriai gyógyszerek szedése, esetleg vírusos agyvelőgyulladás szövődményeként is kialakulhat súlyos Parkinson-szindróma. Mindezekről dr. Német Rozália neurológus, az Országos Gerincgyógyászati Központ munkatársa beszélt az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi előadásán a Kulturális Szalonban.

A Parkinson-kór diagnosztikus jellemzői a mozgásteljesítmény megváltozását jelző motoros tünetek: a főleg a felső végtagokban megjelenő nyugalmi remegés, valamint az akaratlagos mozgások lassulása és az izomtónus fokozódása. Ez utóbbi a háton is jelentkezik, emiatt jár a kór sok esetben görnyedt tartással.

## Mindenkit fenyeget a Parkinson-kór

Szintén jellegzetes tünet az arc mimikai izmainak merevsége, valamint az, hogy a csuklók passzív mozgatasakor kopott fogaskerekek forgásához hasonló akadozás észlelhető. Az írás apró betűssé válik, a beteg fekvve nem tudja letenni a fejét, tartása pedig annyira

kenység, továbbá az alvászavarok, a nyugtalanláb-szindróma, a fokozott nyáleválasztás és verítkezés, a lassuló gondolkodás, a hirtelen vérnyomásesés és megszüdülés. A szellemi hanyatlás nem jellemző, csupán a betegek 20 százalékát érinti, és elsősorban az előrehala-

szerek a dopamin hatását utánozzák. A korai szakaszban elodázhathatják a levodopa szedését, ráadásul a segítségükkel kisebb adagokra van szükség. A remegést csökkentik az antikolinerg szerek, bár ezeket ritkán adják, mert az alagógyszerek is elérlik a kívánt hatást.

Előrehaladott esetben alkalmazható a Duodopa gél. Ezt egy szondán keresztül juttatják a nyombélbe vagy a vékonybél felső szakaszába. A szonda folyamatosan adagolja a dopamint, a mennyiséget a beteg is képes szabályozni.

Létezik műtéti kezelés is, erre azonban nem mindenki alkalmas: kizáró ok a magatartászavar, a szellemi leépülés és a hallucináció. A műtét során egy-egy elektrodát ültetnek az agyféltekék speciális régiójába, majd a céltérületen magas frekvenciás ingerlést alkalmaznak. A generátor a kulcsfontosságú, a bőrből kerül.

Kiegészítő terápiák a rendszeres mozgás, a gyógytorna, a ritmikus gyakorlatok, a tai chi, a tánc, a nordic walking, valamint a bélmozgást segítő táplálkozás. Fontos a megfelelő lábbeli használata, a szellemi torna, az ingerkészség magas életmód és a jó közérzet megtartása.

Az Idősek Egészség Iskolája előadását követően az F&M fitness and more jóvoltából egy különleges mozgásterápiát próbálhattak ki a szabadidejükben hallgatói, akik megbizonyosodtak arról, hogy az extrém hidegnek igen jótehető hatása van a szervezetre.

sm.



Dr. Német Rozália neurológus tartott előadást az Idősek Egészség Iskolájában

instabil, hogy ha kicsit kibillentik egyensúlyából, képtelen korrigálni a helyzetét, gyakran esik.

A Parkinson-kórban szenvedők az izomfeszülés miatt nehezen állnak fel a székből, nem tudnak az oldalukra fordulni az ágyban. Megváltozik a járás mintája, séta közben a karok a test mellett maradnak, a léptek csoszogóvá, lassúvá válnak.

Léteznek nem motoros tünetek is, amelyek akár évtizedekkel megelőzhetik a mozgásteljesítmény megváltozását, ugyanakkor, mivel nem betegség-specifikusak, megjelenésük nem jelzi előre egyértelműen a kór kialakulását. Ilyenek a seborrhea nevű bőrbetegség, a nem mindenkinél kimutatható szaglászavar, a székrekedés, a szorongás, a depresszió és az ingerlé-

dott Parkinson-kór esetében diagnosztizálható.

A betegség korai felismerését nehezíti, hogy nincs olyan vérveteli vagy képalkotó eljárás, amelyik egyértelműen kimutatja. Az orvos a tünetek alapján tudja megállapítani a diagnózist, ami korántsem egyszerű, hiszen minden betegnek mások a panaszai.

Ami a kezelést illeti, az érintetteknek rendszerint a dopamin előanyagát, levodopát és olyan készítményt adnak, ami blokkolja a levodopát idő előtt lebontó enzimet. Bár a gyógyszer eleinte rendkívül hatékony, később folyamatosan növelni kell az adagot. Mellékhatása a lefagyás és az akaratlan mozgások állapotok váltakozása.

A dopamin-agonista gyógy-

## Karácsonyi akció az Optimadent Fogászati és Implantológiai Központban!

Jöjjen el a MOM Park Medical Centerben található rendelőkbe 2014. november 17-e és december 23-a között, és ingyenes konzultációval ajándékozzuk meg. További 3000 forintot pedig jóváírunk első kezelése árából.

Jelentkezzen be hozzánk, és vágjon bele! Őrizzük meg együtt hosszú távon egészséges mosolyát, és előzzük meg a komolyabb problémákat!

Optimadent MOM Park  
1123 Budapest, Alkotás u. 53.

Tel.: 06 1 202 3830

www.optimadent.hu  
facebook.com/pages/Optimadent-Fogászati-Központ



\*A promóció 2014. november 17-től december 23-ig tart. A kedvezmény pénzre nem váltható.

## SZENT DONÁT KÓRHÁZ VÁRPALOTA

Ápolásra szoruló, valamint Alzheimer-kórban, demenciában, időskori elbutulásban szenvedő, gondozást igénylő betegek ellátását vállaljuk az alábbi szolgáltatásokkal Várpalotán:

- 24-órás szakorvosi, valamint pszichiátriai szakorvosi ellátás,
- jól felkészült, tapasztalt szakmai csapat: pszichológusok, pszichiáterek, képzett foglalkoztatók, mozgásterapeuták, gyógymasszőrök, szociális munkások, pszichiátriai szakápolók, szocioterápiás team, felfekvés szakszerű kezelése (decubitus team),
- komplett szakrendelői háttérünk révén akut probléma esetén azonnali orvosi ellátás,
- színvonalas hotelszolgáltatás, minőségi étkeztetés,
- a hitélet gyakorlásának lehetősége, rendszeres misék, gyóntatás,
- 24-órás elérhetőség, ágy melletti telefonok, a hozzátartozók rendszeres tájékoztatása

Igény esetén ingyenes háztól-házig szállítási lehetőség betegünk hozzátartozói részére!

Budáról, szinte végig autópályán, egy órán belül elérhető közelségre!



Kérje személyre szóló tájékoztatónkat!

H-8100 Várpalota, Honvéd út 2-3.

Tel.: 06 / 30 203 5555  
info@szentdonatkorhaz.hu

www.szentdonatkorhaz.hu

## Apró ajánlatok adventre

Az ünnepvárás heteiben kellemes foglalatosság lehet finom aprósüteményeket készíteni. Ezeket aztán jól záródó, lehetőleg fémdobozban tartjuk, hogy később felhasználhassuk akár kedves ajándékként, akár vendégváró figyelmességként!



Kellemes csemege a marcipános napraforgó

### MARCIPÁNOS NAPRAFORGÓK

Igazi adventi, kellemes csemege, amihez 25 deka finomlisztet elmorzsolunk 7,5 deka porcukorral és 12,5 deka puha vajjal vagy sütőmargarinnal. Ebbe kis fészket mélyítve 1 tojással és 1 csipetnyi sóval összegyúrjuk, ha túl kemény lenne a tészta, kevés tejföllel könnyíthetünk rajta. Felpackba bugyoláljuk, és 2 óra hosszat hűtőszekrényben pihentetjük.

Ezután hozzálátunk a töltelék elkészítéséhez: apróra vágunk 5 deka aszalt sárgabarackot, majd reszelőn lereszelünk 5 deka marcipánmasszát, és 5 deka porcukorral, 5 deka vajjal vagy sütőmargarinnal, 1 tojással krémesre keverjük. A krémhez hozzáadunk még 5 deka darált mandulát, 1 kiskanál étkezési keményítőt, 1 narancs lereszelt héját és a felaprított aszalt sarga-

barackot, s ezekkel a hozzávalókkal is kikeverjük.

A tésztát megfelezzük, az egyiket enyhén beliszteztet gyúrólapon 30x25 centisre nyújtjuk ki, és 5 centis négyzetekre szabjuk. Mindegyiknek a közepére kb. fél kiskanálnyi marcipános masszát halmozunk. A kis négyzetek sarkait a töltelékig bevágjuk, majd minden másodikat ráhajtjuk a töltelékre, így nyeri el a napraforgóformát. A másik tészta lapot ugyanígy készítjük elő.

Ezután sütőpapírral kibélelt tepsire sorakoztatjuk, és előmelegített sütőben, közepesen kicsit nagyobb lángon (200 fokon) 14 perccel sütjük. A napraforgócskát vékonyan megkenjük 15 deka megforrosított sárgabaracklekvárral.

### CSOKOLÁDÉS-MANDULÁS KARÁCSONYVÁRÓ

Ez az édesség arról híres, hogy épp karácsonyra válik a legfinomabbá – a végén kiderül, hogy



A karácsonyvárot kicsit előbb kell elkészíteni

miért. Felolvasztunk 10 deka étcsokoládét 1 deci főzőtejszínben, és lehúzzuk a tűzről. Közben 25 deka őrölt mandulát összeforgatunk 15 deka kristálycukorral, 1 csipetnyi sóval, fél mokkáskanál őrölt fahéjjal, 1 késhegynyi szegfűszeggel, 2 evőkanál keserű kakaóporral és 2 evőkanál finomliszttel. Ezután 2 tojásfehérjét kemény habbá verünk, és a fűszeres-mandulás keverékhez adjuk, majd a tejszínes csokoládét és 2 evőkanál cseresznyepálinkát is beledolgozunk. Két óra hosszat hűtőben tároljuk.

Egy sütőpapírlapot behintünk másfél evőkanál barna cukorral, ráfektetjük a tésztát, egy kicsit el is lapítjuk. Egy másik sütőpapírlapot, ugyanannyi barna cukorral behintve, ráterítünk a tészta tetejére, s a két sütőpapír közötti tésztát 5-6 milliméter vastagra lapítjuk. Kiszabjuk csillag, hold, szív és fenyő alakú kekszformákkal, és sütőpapírral kibélelt tepsi-be sorakoztatjuk. A leeső tésztákat újból összegyúrjuk, kiszagatjuk, így semmi nem megy veszendőbe. Felpackkal letakarjuk, tepsi-ben visszatesztük a hűtőbe.

Előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 fokon) 6-7 perccel sütjük. Kiemelve óvatosan rácsra tesszük, hagyjuk, hadd hűljön.

Diszítésként vízgőzön felolvasztunk 15 deka fehér csokoládét vagy fehér tortabevonót, és kis lyukú, sima csővel ellátott habzsákba töltve ezzel a masszával díszítjük a kis tésztaformák széleit, hasonló-

an a mézeskalácshoz. Fontos tudnivaló, hogy a frissen sült sütemény élvezhetetlenül kemény, de pár napi állás után omlósa puhul, pont az ünnepekre lesz jó!

### DIÓS PUSZEDLI CUKORHABBAL

Először az ízet adjuk meg ennek az aprósüteménynek: 12,5 deka darált diót, 22,5 deka finomlisztet, 10 deka kristálycukrot összeforgatunk 1 jól megmosott citrom lereszelt héjával, végül 1 csipetnyi sóval. Összedolgozzuk 15 deka puha vajjal és 2 tojásárgájával – a tojásfehérjét tegyük félre, azokból lesz a puszedli habos teteje. A tésztát elkevezzük, és enyhén beliszteztet gyúrólapon egyenként kb. 20 centis hosszúságú rúddá formáljuk. Letakarva 1-2 óráig, de akár egész éjszaka is hűtőben pihentetjük.



Forró gyümölcsstea a legjobb a puszedlihoz

A még megdermedt rudakat éles, vékony pengéjű késsel 1 centi vastagon felszeleteljük, és a kis korongokat sütőpapírral bélelt tepsi-be sorakoztatjuk. A félretett tojásfehérjét kemény habbá verjük. A vége felé apránként hozzáadagolunk 1 csipetnyi sót, 1 kiskanál citromlevet, valamint 12,5



A diós női szeszélyt nem csak a hölgyek kedvelik

deka porcukrot. A habot habzsákba töltjük (nem kell hozzá se sima, se csillagcső), és kis halmokat nyomunk a tészta korongokra. A habos tetejű puszedli felére 1-1 fél dióbelet ültetünk.

Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 fokon) 20-25 perccel sütjük, majd hagyjuk kihűlni. Közben a viszki mázhoz való 8 deka porcukrot jól kikeverjük 2 evőkanál viszkivel (lehet Baileys is). Kis lyukú csővel ellátott habzsákba töltjük, és azzal „rajzoljuk meg” a puszedliket, ahogyan a mézeskalácsot szokás. Óvatosan, soronként szalvétával elválasztva, süteménydobozban rétegezzük. Illatos, forró gyümölcssteát kortyolgassunk mellé!

### DIÓS NŐI SZESZÉLY

Ez a csemege kakukktőjás az adventi aprósütemények között: nem tehető dobozba, az alkalmas pillanatra várva, amikor lá-

tothatók toppannak be, hanem egyenesen a langyos tepsi-ből kerül az asztalra.

Az alaptészta 50 deka lisztből készül, amihez 25 deka vajot morzsolunk, hozzákeverünk három tojásárgáját, egy púpozott evőkanál kristálycukrot, egy csipetnyi sót és 2 deka élesztővel készített felfuttatott kelesztőt. Ezt a tésztát jól kidolgozzuk, szükség esetén kevés langyos tejet adunk hozzá. Tepsit méretűre nyújtjuk ki, és fél órát pihentetjük.

Közepesen meleg sütőben aranyárgára sütjük, s még melegen megkenjük házilag készített baracklekvárral, amire rádarálunk kb. tíz deka diót. Az így elkészített sütemény tetejét vastagon megkenjük 6 tojásfehérje habjával, amelybe egy csomag vanília cukrot és kb. 10 púpozott evőkanál cukrot kevertünk.

A tepsit visszahelyezzük a forró sütőbe. Kb. 3-4 perc múlva elzárjuk a sütőt, és fél óráig szárítjuk a habot. A kihűlt süteményt forró vízbe mártott, éles késsel vágjuk fel kockákra.

Járay Mari

## Karácsonyváró növények a kertben

Ha az advent növényeiről beszélünk, mindenkinek először a koszórútkban használtak, esetleg a téli szobanövények jutnak az eszébe. Pedig a karácsonyvárárs időszakához több kerti növény is kapcsolódik.

Az egyik legrégebbi a borostyán, amely a kelta és germán hiedelmekben az örökkévalóság jelképe, hiszen az elpusztíthatatlan földből nő ki, sokáig csak annak felszínén kúszik, de lassú, állhatatos munkával végül fatörzsekben felkapaszkodva indul meg az ég felé. Másik jellegzetessége, hogy bár



Az örökkévalóság jelképe: a borostyán

szára bár tetszetős, a szoba száraz levegőjében hamar elveszíti fényét, és száradásnak indul. Dekorációs értékét nehéz kihasználni, ezért inkább a kertben maradván sugározza karácsonyi hangulatát.

A magyal sokkal ritkább mifélnék, pedig a kerület adottságait kifejezetten kedveli, és ahol gyökeret ver, ott természetes bokorrá fejlődik. Kötődése a karácsonyhoz kettős. Egyrészt a télen tartott szaturnáliák során Szilvánusznak, az erdők római istenének növénye volt, másrészt a brit szigeteken a tél örökzöld túlélőjeként jelent meg.

Mivel a téli időszak nem bővelkedik virágokban, dekoratív termésekben, ezért a magyal olyankor is látványos piros bogyói nagy népszerűsége tettek szert. Az angolzás országokban karácsonyfaként is használják, és az ünnephez kapcsolódó dekoráció egyik alapeleme. Ha a lakásban van, ne feledjük, hogy levele szúrós, bogyója pedig mérgező. Olyan helyre tegyük,

ahol gyerekek biztosan nem érhetik el.

A harmadik karácsonyhoz kapcsolódó növény a fagyöngy, amely – a kertészek, parkfenntartók bánatára – a Hegyvidék kertjeinek és parkjainak gyakori vendége. Az élősködő örökzöld akár méteres átmérőjű, sűrű lombzaton is nevelhet, amely nyáron a fák ágai közt nem látható, de télen feltűnővé válik. Szintén ilyenkor neveli halványárga bogyóit.

A kelta hitvilág szerint a fák életereje a télen is zöld és virágzó fagyöngybe húzódik vissza, onnan terjed szét ismét tavasszal, ezért a növényt különös tisztelet övezte. Az életerő hordozójához aztán koronként más képzetek is társultak, így volt a szerencse hordozója, vagy manapság a szerelem letéteményese.

A fagyöngyöt azért nehéz dekorációs céllal használni, mert magasan a fák ágai között él. Ha sikerül megszerezni egy szépen fejlett gömböt, akkor viszont tartós és különleges hangulatú szobadísz nyerhetünk vele, ami különösen felfüggesztve mutat jól. Amint viszont hullani kezdenek ragadós bogyói, jobb a teraszra vagy a kertbe száműzni.

(Barta)



A fagyöngy szép szobadísz lehet



Piros bogyói miatt népszerű a magyal

lomblevelei vannak, mégis örökzöld.

A kényelmes fejlődés és az örökzöld jelleg miatti változatlansághoz járul a szinte elpusztíthatatlan növekedési erély, ami minden akadályt legyűrve győzedelmeskedik, és túléli a legsötétebb téli éjszakát is. Hordozott egy a felsőbbrendűséget és nemességét sugárzó jelentéstartalmat is, így bár közvetlenül nincs kapcsolata a karácsonyi ünnepkörrel, szinte természetesen módon élt tovább a kereszténységben.

A hegyvidéki kertekben sokfelé látható borostyán, sajnos, nem jól vágott virág, így lemeztett

## Különleges fa a vadaspark lakóinak

Advent, az ünnepi készülődés a Budakeszi Vadaspark életét is áthatja. Programok sora segít abban, hogy ilyenkor se legyen unalmas egy kiadós séta a lombjuktól vesztett fák között.



Przevalszkij-lovak legelésés közben

Advent első jeleként a Budakeszi Vadaspark bejáratánál ismét felállítják azt az embermagas betlehemet, amelynek festett figurái évek óta köszöntik a téli látogatókat. A kézzel festett, egyedi betlehem különlegessége, hogy élő állatok veszik körül a jászlat, a szent család figurái mellett karámban bárányok és kecskék töltik meg élettel a kétezer éves jelenetet.

A legkisebbek nagy öröme december 6-án 11 órakor stílusos járművén megérkezik a parkba Mikulás. Minden gyerek ajándécsomagot kap, ha elmond egy verset, vagy énekel valamit. A szánt és a rénszarvasokat ezúttal egy lovas kocsit helyettesíti, amellyel Mikulás érkezése után a résztvevők tehetnek egy kört a környéken. Persze, azért lesz sófő, hogy azok se maradjanak ki a mókából, akik saját maguk nem vállalkoznak a fatörzsek közötti kocsihajtásra.

Az állatok karácsonyát december 20-án rendezik meg. A park

négylábú lakói ezen a napon olyan karácsonyfát kapnak ajándékba, amelyiken a szokásos szalocukrok, habszokók és más nyalánkságok helyett az adott állatfaj kedvenc étkei függenek. A megajándékozottak várhatóan nem sokáig gyönyörködnek majd a feldíszített fenyőkben, inkább kisgyerekek módjára nekiesnek, és lelegelik a csemegéket, hogy aztán a fával is játszhasanak egy kicsit.

A vadaspark egy kedves ajándékkötettel is előállt: virtuális örökbefogadásra ajánlja állatait. Így bárki gazdjává válhat egy jószágának, amelyet akármikor meglátogathat, nem kell fáradoznia a napi ellátásával, mindig szakértő kezek gondozásában tudhatja.

Büszkélkedhet „vadasparki gondoskodó” címmel, és kísérőjével egy különleges „szülői értekezleten” meg is látogathatja védencét. Ekkor a gondozók részletes tájékoztatást adnak a szóban forgó állatról, szokásairól, életéről.



Egyedi betlehem élő állatokkal

Az örökbefogadás tényéről a vadaspark oklevelet állít ki, amelyen természetesen szerepel a kiválasztott állat neve is. Az oklevél tulajdonosa a következő évben

vagy csak egy jóleső séta keretében érdemes megnézni a park bejáratánál közelében elhelyezett madártermet. A különböző fajok igényeinek megfelelő etetők alkalmasak a szárnyasok megfigyelésére, és számtalan remek ötlettel szolgálhatnak az otthoni madár-eterők üzemeltetéséhez.

Azt, hogy milyen jól érzik magukat a környék tollasai, mi sem bizonyítja jobban, mint az elmúlt napokban az egyik odúban talált friss fészkek. Egy cinkepár gondolta úgy, hogy az enyhe ősz és a bősheges táplálék az év ilyen szokatlan időszakában is lehetővé teszi egy fészkeljnyi fióká felnevelését.

A decemberi programokon történő részvételhez nincs szükség sem regisztrációra, sem különjegy vásárlására.

B. I.



## Tengeri és folyami halak hete

48 órán belül a tengerből vagy a folyóból, frissen sütve az Ön asztalán!

Ajánlatunk 2014. december 5-13-ig érvényes!



**Homár**

8000 Ft/adag



**Pisztráng**

2990 Ft/adag



**Lazac**

3490 Ft/adag



**Paella**

2990 Ft/adag



**Szegei halászlé**  
(pontyszelettel)

2100 Ft/0,5 l



**Bajai halászlé**  
(gyufatésztával)

1900 Ft/0,5 l

**HÁZHOZ-  
SZÁLLÍTÁS**

II., XII. kerületbe

5000 Ft feletti vásárlás esetén  
**INGYENES!**

5000 Ft alatti vásárlás esetén  
díja 1500 Ft.

**Rendelésfelvétel:**

H-P 10:00-16:00

Szo-V 9:00-12:00

**Kiszállítás:**

H-P 11:00-19:00

Szo-V 10:00-14:00

**Telefonszám:**

**06/70-383-51-85**



December 18-tól minden héten csütörtökön, pénteken és szombaton

**SZEGA HALNAPOK**

Friss halból kiválasztja, mi megsütjük!

**Kóstolják meg, és rendeljenek a karácsonyi asztalra is!**

**Magyar Trappista AKCIÓ!** 2014. december 5-31-ig

Ajánlatunk

érvényes!



100%  
magyar tejből,  
magyar termelőtől



~~1670 Ft/kg~~

**1170 Ft/kg**

Ajánlatunk a készlet erejéig érvényes. A nyomtatási hibáért felelősséget nem vállalunk.

**Budagyöngye Bevásárlóközpont, -I. szint**

1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet Fásor 121. • Tel/Fax: +36-1-200-6777

**Nyitva tartás: H-P 9-20, Sz 8-17, V 9-15**

22 ■ www.hegyvidekujtag.eu

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAJK, AJTÓ, REDŐNY

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

**ÜVEGEZÉSI** Kiszállással, takarítással, garanciával, körletlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

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

**ABLAJKAVITÁS,** www.ajtoablakdoktor.hu 20 éve vállalom igényesen, becsületesen fa- és műanyag ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos. Tel.: 06/70-550-0269.

**REDŐNY-RELAXA,** napellenző, szalagfüggöny, aludróny, motoros is, szúnyogháló, roletta, harmonikaajtó. 6 legkamarás műanyag ablak 10 munkanap alatt. Garanciával. Kiss Zoltán, 06/20-957-5038, 06/1-362-41-12. Honlap: www.kissz.hu

**LAKATOS,** ajtózárok, ablakzárok, hevederzárok szerelése. Nyílászárók szigetelése. Rácsok készítése garanciával. Tel.: 06/20-945-0316, 06/30-450-3308.

**ABLAKSZIGETELÉS** és -felújítás, valamint épületek hőszigetelése. 06/70-235-0886, 06/70-510-7868

**ABLAJKAVITÁS.HU** Ablakok és ajtók zárjavítása, zárcseréje. 06/20-344-4999, 06/1-303-2447.

## ASZTALOSMUNKÁK

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

**ZÁRSZERVI** vállalat zárszerelést, asztalosmunkát, pántok, zsarnérok cseréjét, kúszókészítést, szigetelést, mázolás. A legkisebb munkát is vállalom. Kiszállás díjtalan. Szigeri László. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

## ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, GYERMEKFELÜGYELET

**OTTHONÁPOLÁS,** idősgondozás, házevezetés 24 órában. Szentanna otthonápolási szolgálat. T.: 06/30-238-9003.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötnek XII. kerületi lakos, idős személlyel meg egyezés szerint. 06/70-328-1414.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne szakképzett ápolónő. 285-4808, 06/30-991-8719.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne meg-bízható fiatalember. 06/20-629-0916.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne orvos házaspár nyugdíjas, budai lakossal. 06/30-954-9394.

**NYUGDÍJÁT EGÉSZÍTSE KI** életjáradék-szerződéssel! Nagy összegű készpénz és havi járandóság. Éljen otthonában gondtalanul, és élvezze a többletpénz nyújtotta kényelmet, biztonságát. Pintér Judit. 406-5699, 06/30-921-2418.

**FIATAL,** kedves és leinformálható pár eltarási szerződést kötne idős nővel vagy bácsival. A lakhatásunk megoldott – nagyszüleink viszont sajnos már nincsenek – jó lenne egy pótnagyi. 06/20-520-8197.

**29 ÉVES** lány eltarási szerződést kötne gondoskodást és társaságot igénylő személy-lél. 06/70-337-5714.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

**TV-JAVÍTÁS** a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikroítő- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

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

**HEGYVIDÉK SZERVIZ** Háztartási, elektromos készülékek javítása, árusítása. www.hegyvidekszerviz.com 06/30-942-2946, 06/1-421-5959

**KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT!** Hűtőgépek, mosógépek, mosogatógépek, szárítók, villanybojlerok, fűzőlapok-sütők helyszíni javítása, hétvégén is. Javítások a kiszállás díjtalan. www.hegyvidekszerviz.com, 06/30-942-2946, 06/1-421-5959

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

**TÉVÉJAVÍTÁS AZONNALI** Digitális átállítás! 06/20-471-8871.

**ANTENNASZERELÉS,** -javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítása. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS,** eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugozca u. 5. 213-8927.

**HASZNÁLT** varrógépek kedvező áron, garanciával eladó. XII., Ugozca u. 5. 202-6157, 06/30-540-2009.

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁSI** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

**KERTÉSZET ÉS VIRÁGÜZLET** nyílt „PAEONIA”. Bp. XI. ker., Sasadi út 186. Nyitva tartás: H: zárva, K-Sz-Cs-P: 9-18, Szó.-V: 10-14. Tel.: 249-0052, +36/30-942-3276.

**„PAEONIA”** kreatív virágüzlet, különleges alkalmi csokrok, koszorúk készítője. Keretek tervezünk, építünk. Tel.: +36/30-942-3276.

**TERMÉSZETES** kertek, ökolok, tanácsadás munkavégzéssel. Info: kerterdo.blog.hu. Tel.: 06/70-269-9615.

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

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

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

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

**MINŐSÉGI KÖLTÖZTETÉS** Hivatásos kollégák www.herkulestrans.hu 06/30-999-8619 06/1-385-1802 info@herkulestrans.hu

## KÖNYVELÉS

**KÖNYVELÉS,** adózás. Tel.: 06/20-823-0207, 202-1165. Fax: 700-1950. www.elektronikusbevallas.hu

## KÖMŰVESMUNKÁK

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

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villany-szerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínista-, kömüvesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

**FÜRDŐSZOBA-FELJÚJTÁS** anyagbeszeréssel, garanciával! Csempéburkolás, kömüvesmunkák, vízszelvény, villany-szerelés! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

## LAKÁSSZERVIZ

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** Kerületi gyorsszolgálat. Lefolyótisztítás bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtörök. Bádogos-, tetőfedő-, ács-munkák ipari alpínista technológiával. Kömüvesmunkák kerületi vállalkozó. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKÁSFELJÚJTÁSI** Szobafestés, tapétázás, parketralakítás, -csiszolás, -javítás, csempézés, kömüves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcseré, villany-szerelés, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT!** Zárnyitók, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

**KÖMŰVESMUNKÁK,** szobafestés-mázolás, felújítás vállalom (kisebbit is!) anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

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

**ZÁRAK** szerelése, javítása 0-24 óráig. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

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

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

**ALPINISTA** munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsona-tisztítás, kömüves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, árnyit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FAVÉDELEM!** Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemek, homlok- és ereszcsona-tisztítás festése és mázolása alpín-technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

**KÉMÉNYBEÉLÉS,** kéményjárda, szerelt kémény, gyújtókémény. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

**EZERMESTER-SZOLGÁLAT!** Fallfűrés, munkalapcsere, bútorszerelés... www.999mester.hu. Bármilyen más! 06/30-960-4525.

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

**BÁDOGOS,** tetőfedőmunkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

**LAKÁSOK, HÁZAK** átalakítását, felújítását vállaljuk építészeti, belsőépítészeti tervezéssel. +36/30-274-5297. www.vorosarchitect.hu

**SZOBAFESTÉS,** mázolás, tapétázás, lakásfelújítás A-Z-ig. 06/30-964-1315.

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS,** kisebb munkák, kömüves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

**SZOBAFESTÉS,** mázolás, tapétázás, parkettázás munkák, burkolás, lakásfelújítás. 06/20-599-6598.

## TAKARÍTÁS

**KARÁCSONYI** nagytakarítást, ablaktisztítást vállal precíz, leinformálható, erdélyi, I. kerületi, középkorú nő. 202-2785, 06/30-492-0315.

**KÉSZÜLJÖN AZ ÜNNEPEKRE!** Ablaktisztítást vállalom. Megbízható, leinformálható vagyok. Benyuska László, +36/20-935-7707.

## TÁRSASHÁZAK

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

**TÁRSASHÁZAK** figyelembe! Függőfolyók, tetők, lépcsőházak stb. javítása, felújítása, megbízható magyar szakemberekkel, kedvező áron, ingyenes árajánlat. Tétény-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** közös képviselőt korrekten, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flott-hometeam@gmail.com. www.tarsashazkeze-lodubapest.hu

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS.** www.aktiv-hazkezeles.hu. Mobil: 06/30-990-7694.

**TIZENÖT** éves gyakorlattal, társasház-kezelői és üzemeltetési bizonyítvánnyal teljes körű társasházi ügyintézés vállalom. Mobil: 06/20-575-3822.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** XII. kerületi gyorsszolgálat! Fűrdőszobai lefolyók, mosogatók, főcsatornák, udvari csatornák minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalom víz-, fűtés-szerelést, gáz-kezelést, vízvezetékjavítást, duguláshárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

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

**VÍZSZERELÉS**-gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláshárítás! Kerti csap vízvezetékcsere ássával is. 06/30-914-3588.

**S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT,** duguláshárítás, csatornakeresés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássával. Hétvégén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

**REGISZTRÁLT** víz-gáz-fűtés-szerelő mester sajátkezü, minőségi kivitelezést vállalom. 314-1111, 06/30-343-3390.

## EGYÉB

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

**NYUGDÍJBIZTOSÍTÁS** kötés 20%-os adójóváírással. 06/70-235-0886.

**ARCHIVÁLÁS,** szkennelés, nyomtatás akár A1-A2-AO méretben is! Tervrajzok, műszaki leírások, földmérési és egyéb térképek, oklevelek digitális archiválását vállaljuk gyorsan és kedvező feltételekkel, színes és fekete-fehér formátumban, métrókioldóknak, tervezőstúdióknak, intézményeknek, magánszemélyeknek. ALFA COPY Studio, XI., Krusper utca 10/a. XII. kerületen belül az anyagok visszajuttatása díjmentes. Információ: a.press.design@gmail.com. Telefon: +36/30-575-5118.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRLÉMÉNY

**„BUDAVAR ’89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingler.

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkreció, referenciák. Külföldi, belföldi ügyfélkör. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892; Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.budapestliving.com, www.immoteka.hu

**XII., CSIPKE** u., 5,5 szobás ikerfű, 160 nm-es + pince + terrasszal, 450 nm-es saját kerttel, garázzsal + beállóval eladó. I.a.: 66,5 M Ft. ingatlan.com/20805795. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**NÉMETHY** útjén új felújítandó, 81 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**VÁROSMAJORBAN** belső kerre néző, terrasszal, garázzsal, 160 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**216 NM-ES,** kelenvölgyi ház eladó. 06/30-944-9335.

**TÁTRA** utcai, felújított lakás eladó. 06/20-414-2342.

**ZÓLYOMI** úti, 76 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**VÁROSMAJOR** utcai, 80 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**ORCZY** úti, nagypolgári, 380 nm-es, felújítandó villa eladó. 06/20-414-2342.

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 19. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kátyáival 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

**PARTINGFON** Bt., Dezső bácsi ingatlanközvetítő 20 éve az önök szolgálatában. Áfa nincs. 214-5473, 06/30-973-0113. partingfont@gmail.com

**INGATLAN** eladását vállaljuk a kerületben tízéves tapasztalattal. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu, Schmidt Péter.

**DUTKA** Ákos utcában 2006-os, 120 nm-es, panorámás, emeleti lakás, garázzsal, 43 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**SZEMLŐHEGYEN** 100 nm-es, 3,5 szobás villalakás 51 500 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**PASARÉTI** mellékutcában 142 nm-es, első emeleti, nagy terrasszal, cirkós villalakás, kocsibeállóval, 77 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**HÜVÖSVÖLGYI** útnál háromszobás, 73 nm-es lakás, garázzsal, 26 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**LÓRÁNT** utcában 140 nm-es, felújított, cirkós, garázsos, szélső sorház 75 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**XXII., GERINC** utcában eladó egy felújítandó, 58 nm-es, 3 szobás, 1. emeleti lakás, garázzsal, 25 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**II., HÜVÖSVÖLGYI** úton eladó egy csendes, felújított, 54

## A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

**SAJÁT RÉSZRE** kerekék 60-70 nm-es, 1. em.-i, 2-2,5 szobás, felújított, teraszos, csendes, világos, igényes lakást lehetőleg nem kockaházban, zöldövezeti vagy bel-budai. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**VENNÉK** a Sashegyen vagy Németszőgyében 60-70 nm-es, társasházi lakást. Tel.: 06/30-466-7928.

**WWW.PIRAMISINGATLAN.HU**  
06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. A budai családi házak, luxusvillák, nívós lakások specialista.

**GELLÉRT-hegyi**, 116 nm-es, napfényes, felújított, polgári, 4 szobás otthonunkat eladnánk, vagy nagyobbra cserélnénk XI., XII. kerületben. Ir.ár: 56 M Ft. 36/30-848-4824.

**RAKTÁROZÁSRA, TÁROLÁSRA** 16 nm-es, felújított, száraz helyiség bérbé adó XII. kerületben. 06/30-466-2509.

**BUDAPESTI INGATLANKÖZVETÍTŐ** Kft. eladó és kiadó lakásokat, házakat, telkeket, üzlethelyiségeket, irodákat keres! 351-9578, 06/70-383-5004.

**KERESÜNK** eladó lakásokat, házakat kp-es bevők részére. Most hívjon, hogy holnap már megvásárolja! BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

**KIADÓ** lakásokat, házakat keresünk külföldi diplomata és cégvezetők részére. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

**II. ÜLAKON** jelenleg 5 lakásos társasház, zárt beépítési telken, 135 M Ft-ért eladó. 06/20-974-0571, 326-0618.

**II. SZERÉNA** útnál felújított, msft.-i, 3 szobás, erkélyes lakás 36,9 M Ft-ért eladó. Garázs vásárolható 3 M Ft-ért. 06/20-974-0571, 326-0618.

**XII., ISTENHEGYI** úti, 61 nm-es, földszinti, kertkapcsolatos lakás, kocsibeállóval, 21,8 M Ft áron eladó. 06/70-251-5198.

**GYÖRI** úton 53 nm-es, 2 szobás lakás eladó. 06/30-960-9580.

**EGYETEMISTA** lányomnak kerekék emeleti, felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánüzemű. 06/20-496-6601.

**ingatlanROBOT.hu**  
Ingyenes hirdető portál  
**KERESEK** 2-3 szobás, erősen felújítandó, emeleti lakást saját részre! 06/20-426-0015.

**ingatlan.com**  
A legjobban ingatlant eladó helyeken.

**SIÓFOK**, Asztalos utca, 1000 nm-es telken 79 nm-es, családi ház eladó. Ár: 12,9 millió Ft. Tel.: +36/30-251-0168. www.ingatlan.com/20055501

**BUDAPEST XII.**, Lepke ösvény 7., 250 nm-es telken 100 nm-es, családi ház kiadó. A tetőtér beépített. Ár: 25 M Ft. Tel.: +36/70-935-5758. www.ingatlan.com/21111259

**SIÓFOK**, Beszedes József sétány 77/b., 36 nm-es, régláptérszerű lakás eladó. 2. emeleti. Ár: 18 M Ft. Tel.: +36/70-935-5758. www.ingatlan.com/21111374

**BUDAPEST II.**, Lotz Károly utca 24., 102 nm-es, régláptérszerű lakás eladó. Földszinti. Ár: 45,8 millió Ft. Tel.: +36/20-477-3448. www.ingatlan.com/21125668

## GARÁZS

**GARÁZS** kiadó, Thomán I. u. 1-3. Érd.: 06/30-933-8600, 395-4538.

**RÁTH** György utcában, 26,5 nm-es, biztonságos GARÁZS kiadó. Tel.: 355-3107.

**TEREMGARÁZS-BEÁLLÓHELY** a Kiss János alt. u. 30/b. alatt hosszú távra bérbé adó. Tel.: 06/30-953-2731.

**DIÓS** árok 31.-ben 2 garázs kiadó. 06/30-921-0272.

## OKTATÁS

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

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

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

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

**MATEMATIKA**-, fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. www.nemcsak-matek.hu 06/30-709-2362.

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

**ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL** intenzív felkészítés egyénileg, gyakorlott szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

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

**OKJ-s** dajka-, pedagógiai és gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. Telefon: 06/30-269-1061. www.kaszazakkepzes.hu (01006404)

**MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS.** Emelt szintű és középszintű érettségire, egyetemi, főiskolai tanulmányokra felkészítés. Több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 06/1-213-7747, 06/20-518-2808.

**NÉMETNYELV**-tanítás. 06/30-511-4167. **MATEMATIKATANÍTÁS** háznál. 06/30-719-7418.

**ingatlanROBOT.hu**  
Ingyenes hirdető portál  
**INTENZÍV** OKJ-képzések: dajka, pedagógiai és gyógypedagógiai munkatárs, szociális gondozó-ápoló, kisgyermekgondozó szakképzés indul. www.krudy.org, 06/30-951-8061.

## VEGYES

**BÉLYEG**, régi képeslap, pénz, kitüntetés, papírrégiség. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**SÍLÉC**, carving Václav 142 cm-es Tyrolia TD8 diagonal kötéssel és 37-es olasz cipő, új, eladó. Érd.: 06/30-459-1583.

**„SAGAMINK” NERCIBUNDA**, gyönyörű, hosszú, s.barna, 38-40-es, áron alul eladó. 06/30-240-2744.

## RÉGISÉG

**DÍJTALAN LAKÁSKÍRÍTÉSSSEL** vásárolok mindenféle régi dolgot, konyha- és spejzartozékokat, festményt, bútor, romos székeket, ezüstöt. Elromlott háztartási gépeit. Pl.: mosógép, centrifuga, hűtő. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

**RÉGI** tárgyakat, ékszert, bizsut, hagyatékokat vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörös utca 15. A TF-pályával szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

**BUDAI** üzletünkbe kiemelt áron, készpénzzel vásárolunk magyar és külföldi festményeket, ezüzt, Zsolnay-tárgyakat, mindenféle antik műtárgyat. Történelmi felvásárlás: 5500-10 000 Ft/g. Történelmi felvásárlás: 100-1000 Ft/g. Cím: I. ker., Alagút u. 4. (Attila és Alagút u. sarka). Tel.: 201-5607, 06/20-319-0292.

**KASTÉLYOK** berendezéséhez vásárolok kisebb-nagyobb festményeket, ezüstöt, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, stb., teljes hagyatékok. Első vevőként a legtöbbet fizetek. 06/20-280-0151. herendi17@freemail.hu

**KIRÁLYHÁGÓ ANTIK GALÉRIÁM** átköltözik az Andrássy útra. Nyitás előtti felvásárlás miatt ha elsőként hív, hajlandó vagyok az értékei dupláját is kifizetni készpénzben. Arany ékszerek, régi borostyánok, ezüsttárgyak, antik és modern festmények, herendi, Zsolnay-porcelánok, mindenféle nippel, fali-, asztali, karórák. Díjtalan kiszállítás. 06/70-328-1414.

**AZONNALI KÉSZPÉNZI** Almásy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, tálalószekrényt, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsut, borostyánt, írógépet, kitüntetést, régi pénzt, hagyatékok, díjtalan kiszállással! Hétféig is. 06/30-308-9148.

**ARANY-EZÜST** vétele a legjobb napi áron! Herendi porcelánt, hagyatékok készpénzzel vásárolok. Margit krt. 51-53. Tel.: 316-3651. Kérem, tekintse meg honlapunkat: louisgaléria.hu, vagy jöjjön el hozzánk!

**MINDENMÉ** régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékbecsléssel. 06/30-973-4949, 466-8321.

**KÁRPÁTI VIKTÓRIA** kastélyok, színházak részére is készpénzzel vásárol könyveket, bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, ezüsttárgyakat, ruhaneműt, teljes hagyatékokat, és hétvégén is hívható. 06/70-651-1028.

**PAPÍR-** és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154, 317-4757. Nyitva: H-Sz.: 10-17, Cs.: 10-19.

**KIMAGASLÓAN** értékes festményt, gyűjteményt venne ügyvédcsalád magánüzeműtől. 06/30-822-8050.

**HAGYATÉKOT**, ingóságokat, könyveket, fémpénzeket, bélyegeket vásárolok készpénzzel a saját részemre! Lőrincz Péter, 06/70-383-5004.

**Antik, kortárs festmények, műtárgyak VÉTELE-ELADÁSA.** Várjuk megkeresésüket a MAMMUT II. földszintjén. **KUBINYI GALÉRIA** 06/20-980-7570

**BOROSTYÁNÉKSZER** felvásárlása 10 000-100 000 Ft-ig. Mindenféle régiséget, dísztárgyakat, hagyatékokat stb. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, készpénzzel. V. ker., Szent István krt. 25. 06/20-914-0150.

**ingatlanROBOT.hu**  
Ingyenes hirdető portál  
**KP** felvásárlás azonnal! Borostyánt, arany- és ezüsttárgyakat, karórákat, festményeket és Zsolnay-porcelánt vásárolok. Üzlet: Villányi u. 48/b. Tel.: 06/1-212-9356.

**PLATINA**, palládium, ezüst, arany felvásárlás! Akár húzal, drót, tárgy, ipari, ékszer, tábla, kanál, hibás, fémjel nélküli stb. Készpénzzel érdeklí az üzletünket! Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 24. 06/30-332-7442.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

**LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincfájdulás, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fűfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás, biomaszázs. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

**FOGSOROK**, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétféig ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Törthné Húvós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Kristina krt. 51., fsz. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

**EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS** központ. Kezeléseink: állapotelemelés, talp- és testmasszázs, fülgyógyászat, magneses biorezonancia kezelés, nyirokcsomó- és visszterrápia, allergia beemérés és kezelése. Vivien Talpai orvostermészetgyógyász rendelő, II., Filler u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu

**GYÓGYMASSZÁZS**: 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**GYÓGYPEDIKÚR, KOZMETIKA** (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétféig is. Tel.: 06/30-206-4801.

**TELJES KÖRŰ FOGÁSZAT** és fogszabályozás. Várakozás nélkül, fájdalommentesen. Kiváló ár-érték arányban. 06/30-718-9567.

**MALIBU SZÉPSÉGSZALON.** Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikúr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktovalás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. - az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

## ÁLLÁS

**XII. KERÜLETI**, Márvány utcai Duna House ingatlanirodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keresünk. Pályakezdekők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezes.peter@dh.hu címre várjuk.

**IDŐSEK** és betegek otthoni gondozását és ápolását vállalja I. ker.-ben lakó, szakképzett nővér. T.: 06/20-365-2455.

**IDŐSGONDOZÁST**, családsegítést, takarítást vállal gyakorlattal kulturált, középkorú hölgy. Tel.: 06/20-587-6753.

**BUDAPESTI INGATLANKÖZVETÍTŐ** Kft. munkatársakat keres! Érdelklődni: 06/70-383-5004. Fényképes önéletrajzát az ibp@ibp.hu e-mail-re várjuk!

**ingatlanROBOT.hu**  
Ingyenes hirdető portál  
**BUDAI** ingatlanirodánkba keresünk tapasztalattal rendelkező értékesítőket bejelentett munkakörbe! 06/70-681-4500.

## TÁRSKERESŐ

**65 ÉV** körüli, a jóra nyitott hölgyet keres hasonló korú úr. T.: 06/70-508-6006.

**HATVANAS**, fiatalos, sportos, kultúra-, zenekedvelő nő keres független, nem dohányzó, értelmiségi barátot/barátnőt. Tel.: 06/20-386-7828.

## KÖNYV

**VÁROSFAL ANTIKVÁRIUM** vásárol készpénzzel könyveket, könyvtárakat, hanglemezeket, DVD-t, vitrintárgyakat, plakátot, apró nyomtatványt, hagyatékokat. Díjtalan kiszállítás. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

**MEGUNT**, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

## SZABADIDŐ

**HA** egy magas, sportos, 2 diplomás, sármos pasival megnyugtató lelki beszélgetésre, kisértre vagy relaxáló masszázsa vagyik, hívjon! 06/70-598-1173.

**Budapesten, a Budai oldalon,**



parkos, ősfás, csendes környezetben igényesen felépített kis létszámú családias

**IDŐSEK OTTHONA**

várja lakóit, időseit. Tartós és átmeneti elhelyezést nyújtunk ápolással, gondozással.

<http://szenistvanotthon.hu>

**Érdeklődő hívásait a 274-3051 vagy a 06 30 645-9786 telefonszámra várjuk.**

**Hirdessen a HEGYVIDÉK újságban!**

**KÉMPINGFELSZERELÉSEK szaküzlete**

**CAMPINGAZ ENGEL**  
bemutatóterem képviselő

Gázfűzők - Gázlámpák - Gázos grillek  
Tartozékok - Palackok  
Mobil WC és tartozékai  
Engel, Campingaz, Waeco hűtőboxok  
Gázos Dometic hűtőboxok

Bp., XVII. Pesti út 237.  
Tel.: 06 30 488 7179  
[www.campingshop.hu](http://www.campingshop.hu)

**ÜNNEPVÁRÓ VÁSÁR**

2014. DECEMBER 6-14.

**HAGYOMÁNYOK HÁZA | CORVIN TÉR**

[WWW.HAGYOMANYOKHAZA.HU](http://WWW.HAGYOMANYOKHAZA.HU)

Magas szakmai színvonalon, családias környezetben, személyre szabott ellátással, professzionális kiszolgálással várjuk ügyfeleinket az alábbi szakrendeléseken:

1. ALLERGOLÓGIA
2. ANYAJEGY KIMÉZÉSEK
3. BELGYÓGYÁSZAT
4. BŐRGYÓGYÁSZAT
5. CSECSEMŐ ÉS GYERMEKGYÓGYÁSZAT
6. DIABETOLÓGIA
7. FELNÖTT ÉS GYERMEK FÜLL-ORR-GÉGÉSZET
8. FOGLALKOZÁSEGÉSZSÉGÜGY
9. KARDIOLÓGIA
10. KLINIKAI ONKOLÓGIA
11. LABORVIZSGÁLATOK, VÉRVETEL
12. NŐGYÓGYÁSZAT
13. REUMATOLÓGIA
14. SPORTORVOSLÁS
15. ULTRAHANG
16. DIAGNOSZTIKA
17. UROLÓGIA
17. SZEMÉSZET

XII. kerületi lakosoknak **12% kedvezmény** a szakorvosi vizsgálatok díjából a hirdetés felmutatójának.




**FÖNIX MEDICAL CENTER**

1112 Budapest, Sasadi út 184.  
telefon: +36 1 200 7931 +36 30 835 8620  
[www.fonixmedicalcenter.hu](http://www.fonixmedicalcenter.hu)

**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. Gázkészülék csere, komplett fűtőkorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.**

[www.diametrus.hu](http://www.diametrus.hu)  
tel: 464 5881  
464 5812  
fax: 464 5882  
Bp. XI., Budafoki út 183.

**Svábhegyi vendéglő ÚJDONSÁGA**



**Elérhetőségek:**  
[rendeles@svabhegyivendeglo.hu](mailto:rendeles@svabhegyivendeglo.hu)  
**06/70 94 63 756**

**HÁZHOZZÁLLÍTÁS!**

## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



### ÚSZÁS

**Vasárnap 8.00-12.30.**  
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!



### AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 17.30-18.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30-20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Szerda 18.00-19.00 és 19.00-20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30-20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 17.00-18.00 Arany János iskola** (XII., Mérédek utca 1.).



### KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 17.30-18.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.30-19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).  
**Kedd 18.00-19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.15-19.15 Zugligeri Általános Iskola** (XII., Zugligeri út 113.).  
**Szerda 18.30-19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 16.00-17.00 Arany János iskola** (XII., Mérédek utca 1.).



### SÍOKTATÁS

**Vasárnap 13.00-14.00.**  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



### NORDIC WALKING

**Vasárnap 14.00-15.00.**  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



### „LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

**Vasárnap 15.00-16.00.**  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**December 20.: budai hegyek. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.30 Normafa, 21A autóbusz végállomása. Útvonal: Normafa-KFKI-Farkas-völgy (repülő emlék)-Budaörs. Távszint: 12 km, +100, -250 m. Érkezés: 15.00 körül Budapestre. Költség: egy buszjegy.  
Túrávezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).  
Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Községi Házban. Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak. A változások a [szabadsagvador.fw.hu](http://szabadsagvador.fw.hu) honlapon jelennek meg.**



### 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 fitness-, aerobikórák.  
**Kedd 20.00-21.00.**  
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).  
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.  
Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.  
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



### SÍELÉS

**Minden páros hét szerdáján 19.00-20.00.**  
Nanook Síiskola (MOM Sport – XII., Csörsz utca 14-16.).  
Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.



### GERINCIÓGA

**Kéthetente szombatonként 16.00-17.30.**  
Karmayoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44-46. II. emelet)  
**Figyelem!** A jógaórák létszáma az év végéig belet, az új érdeklődőket januártól várják!

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot keresse a [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu) honlapon és lapunkban. További információk: Hegyvidéki Szabadidő-sport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező, programfellelős – [lody.katalin@hegyvideksport.hu](mailto:lody.katalin@hegyvideksport.hu), 06/70-442-2135.

# Újabb fejlesztés a városmajori futóköri



Váczy János alpolgármester együtt futott a Nike futóklub tagjaival a kivilágított pályán

nem volt tökéletes a világítás, oda az önkormányzat pár napja további lámpákat helyeztetett el. Váczy János, a sportért is felelős

alpolgármester a Nike futóklub tagjainak társaságában esti futással avatta fel az új világítást. Mint elmondta, a parkban az elmúlt

években egyebek mellett átépítették a templom melletti fogadóteret, zárt kutyafuttatókat alakítottak ki, kültéri fitneszszközöket sze-

retek fel, megújult a növényzet, tavasszal pedig elkészült a futóköri.

„A pálya építésekor egyetlen fát sem kellett kivágni, így nyáron kellemes árnyékban lehet itt futni. A közvilágítás fejlesztésével pedig a futóköri teljes megvilágítását is megoldottuk” – hangsúlyozta Váczy János, hozzátéve, hogy már működik a Szamos utcai nyilvános illemhely melletti, telefon, iratok, kulcsok biztonságos elhelyezésére szolgáló számszámzáras értékmegőrző, amire közvetlen rálátása van a park egyik térfelügyelő kamerájának.

Az alpolgármester szerint a kényelmi szolgáltatásokra jelentős igény mutatkozik, hiszen rendkívül sokan használják a pályát. Hétfőként több százan, közöttük az edzéseket is szervező Facebook-csoport és a Nike futóklub tagjai róják itt a köröket.

## Szenior sakkbajnok

Hatvan sakkozót, köztük mestereket megelőzve Szabolcsi János nyert a hatvan éven felüliek számára meghirdetett Országos Szenior Rapid Egyéni Sakkbajnokság döntőjében. Az 1958 óta a Hegyvidéken élő győztesrel beszélgettünk.

viszonyokat figyelembe véve korántsem volt egyszerű feladat.

■ *A sakk oktatása, népszerűsítése fontos szerepet kap az életben.*

– Sakkedző vagyok. Foglalkoztam Polgár Judittal és Zsófiával, rajtuk kívül további négy

tés, hogy a kerület felkérésére elindulhattam a versenyen. A hegyvidéki Önkormányzat állta a költségeket, különben nem tudtam volna asztalhoz ülni Nagykanizsán.

■ *Miként alakult a verseny?*

– A legmagasabb értékszámú játékos voltam, tehát elvileg papírfórmának számított a győzelem. Mégsem ment simán. A negyedik fordulón kikaptam egy kanizsai kiválóságtól, Papp Nándortól. Másnap viszont öt fordulón négy és fél pontot sikerült szerezni, így végül az első helyen végeztem. Örülök neki, de mivel ez rapid verseny volt, húsz-húsz perces gondolkodási

## A nagy előd nyomában

Az egyik legnagyobb hagyományokkal bíró hegyvidéki sportesemény a több mint két évtizedes múltra visszatekintő Erkel Ferenc Sakk Emlékverseny. A Virányosi Községi Ház nagy sikerű rendezvényén a felnőttek mellett évről évre sok diák vesz részt a XII. kerületi oktatási intézményekből.

Nem véletlen a névválasztás: Kahlich Endre ötletgazda így szerette volna felhívni a figyelmet arra, hogy a hosszabb ideig a Hegyvidéken élő Erkel Ferenc a zene mellett a sakk területén is maradandót alkotott. Korának elismert játékosa volt, és a sportág magyarországi elterjesztésében is elévülhetetlen érdemeket szer-

zett. Előbb az első Pesti Sakk-kör alelnökéeként, majd huszonkilenc éven keresztül, haláláig, elnökeként dolgozott.

„Követői” igyekeztek megfelelni a nagy előd emlékének, mindenki tudása legjavát próbálta nyújtani. Korcsoportonként és nemenként értékelték a sakkozókat, az egyéni pontszámok alapján alakult ki a csapatverseny végeredménye. Az összetett győzelmet az elmúlt években számtalan első helyet begyűjtő Zugligeri Általános Iskola szerezte meg, a második helyen az Osztrák–Magyar Európaiskola, a harmadikon pedig a Virányosi Községi Ház csapata végzett.

(m.)



Az első három helyezett – középen Szabolcsi János

■ *Mikor és hogyan ismerkedett meg a sakkal?*

– A szüleimmel 1958-ban költöztem a kerületbe, a Németvölgyi Általános Iskolába jártam. Hetedikésként kezdtünk el egyre többet játszani az osztálytársaimmal. Bár nem én voltam a legjobb, mégis úgy alakult, hogy nyolcadik elején elmentem egy egyesületbe, aztán ott ragadtam. Húszesztendősen értem el az első komolyabb sikert: mester lettem, és bejutottam a magyar bajnokság döntőjébe. A nyolcvanas-kilencvenes években nagyon jól ment a játék. Megnyertem az egyéni Budapest-bajnokságot, külföldön is több versenyen győztem. 1995 és 2001 között négyszer lettem magyar bajnok csapatban. Mindezt amatőrként, ami az akkori ellenfeleket és erő-

nagymester pályáját segítetttem. 2006-ban én lehettem a Központi Sakkiskola alapító igazgatója, évtizedek óta tartok iskolai sakkköröket.

■ *Bár számos versenyen elindult, ha jól tudom, korábban nem ült asztalhoz hegyvidéki színekben. Most hogyan jött a lehetőség?*

– Az Országos Szenior Rapid Egyéni Sakkbajnokságot az idősebb tanácsok, azaz tulajdonképpen az önkormányzatok szervezték. Helyi lakosként és régi sakközéket engem ért a megtisztelte-

idővel, valójában nem túl nagy a szakmai értéke.

■ *Vannak megvalósításra váró tervei a sakkban, akár a Hegyvidéken is?*

– „Egy család vagyunk” – ez a sakkozók jelmondata. Nagyon szeretem a Hegyvidéket, szerencsés vagyok, hogy itt élhetek, a sakkozás azonban nem ismer kevéreket. Viszont ha jövőre is felkérnék, hogy vegyek részt a szeniorbajnokságban, szívesen megyek. Hátha sikerül megvédeni a címet!

sm.



A győztes zugligeri gyerekek

## Vívószárók a páston

A világ legjobb kardvívói adtak egymásnak randevút a MOM Sportban megrendezett WestEnd Gerevich–Kovács–Kárpáti Férfi Kard Világkupa és a Zarándi Csaba Férfi Kardcsapat Világkupa versenyen. Beszédesebb adat, hogy a több mint kétszáz egyéni indulóból (a hegyvidéki minden idők egyik legnépesebb világpálya volt) az első 16 kiemelt meg egyezett a világranglista 16 legjobb kardvívójával.

Pástra lépett az elmúlt hat év valamennyi olimpiai és világbajnoka, az olasz Montano, a kínai Zheng, a német Limbach, a koreai Von, az orosz Resetyikov és Kovaljev. A legnagyobb múltú magyarországi vívóeseményről nem hiányozhatott London bajnoka, Szilágyi Áron sem, és eljött a világranglista első két

helyezettje, a koreai Gu és Kim is.

A MOM Sport nagycsarnokában telt ház, több mint ezer szurkoló várta a versenyzőket, a hazai pálya pedig láthatóan feloldta a magyarokat, ketten is bejutottak a legjobb nyolc közé. Végül Szilágyi Áront csak a döntőben tudta megállítani Gu Bon Gil, míg a mindössze 21 éves Szatmári András (a negyedöntőben ő is a koreaitól kapott ki) remek vívással a hatodik helyen végzett.

Szatmári a versenyt követően azért bosszankodott, mert sokáig vezetve szenvedett vereséget koreai ellenfelétől. Szilágyi Áron a kétszeres világlétszó olasz Montano elleni győzelmét emelte ki, egyúttal köszönetet mondott a közönségnek a fantasztikus szurkolásért.



FOTO: MARIOS MARIU

A Zarándi Csaba verseny már korántsem alakult ennyire jól, a kardcsapat a nyolcaddöntőben egy tussal kapott ki az ukránoktól. A helyosztón már jobban ment a vívás, így a magyarok végül a kilencedik helyen zártak.

-ály

## Kortalanokat várnak a szenior életmódváltóra

„Elkezdeni mindig lehet” – ez a mottója annak az ingyenes programnak, amelyet december 13-án 10 és 16 óra között rendeznek a Testnevelési Egyetemen. A szenior életmódváltón egyaránt számíthatnak az aktív és a kevésbé mozgalmatlan életet élő idősök, valamint a nyugdíjazás időszakát éppen most megéllő korosztály részvételére.

A kezdeményezés az idős kori életmódváltás fontosságát hangsúlyozza, lehetőséget biztosít a megfelelő, egész életen át üzhető mozgásformák megismerésére és kiválasztására, vagy akár az újrakezdésre. Ehhez hozzájárulnak a fizikai aktivitást a középpontba állító, személyre szabott tanácsadások és előadások – mások

mellett Monspart Sarolta, Balczó András, dr. Berkes István, dr. Radák Zsolt, dr. Iván László és dr. Tőkészki László részvételével –, valamint a sportgyógyászati segítő állapotfelmérések.

A rendezvényt a sokszínű sportprogramok, szellemi játékok és csoportos edzések teszik teljesé. Az érdeklődők a többi között kipróbálhatják a pétanque-ot, a dartsot, a tájékozódási gyaloglást, a gerinctornát, az aquafitnesszt, a nordic walkingot, továbbá póke-rezhetnek és zumbázhatnak is.

-os

■ *További információk, részletes program: [www.szenioreletmod.hu](http://www.szenioreletmod.hu).*