



Áprilisban veheti át a kerület a Normafa kezelését

A Hegyvidéki Önkormányzat hamarosan átveheti a Normafa környéki erdőterület vagyongazdálkodását. Az ebből eredő fenntartási feladatok ellátására, valamint a kerületi népszavazás eredményétől függő rehabilitáció előkészületi munkáinak támogatására önálló intézményt hozott létre a képviselő-testület.

A XII. kerületi önkormányzati képviselők februári ülésükön határoztak a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény alapításáról. Erre Pokorni Zoltán polgármester indoklása szerint azért van szükség, mert április elejére a Normafa-törvény alapján lezárul az érintett terület átadási folyamata, és kell egy szervezet, amelyik felelős az önkormányzat kezelésébe kerülő mintegy 340 hektáros parkerdő fenntartásáért, az erdészeti hatóság által előírt erdőgazdálkodási terv végrehajtásáért. A későbbiekben pedig, amennyiben a helyi népszavazáson az itt élők támogatják a terület rehabilitációját, ez a szervezet készítené elő a munká-

latokat, amelyek célja, hogy a „gyalogosok, kerékpárosok, futók, lovasok, kutyások és mások egymást nem zavarva látogathassák a területet oly módon, hogy használat közben a természetvédelmi értékeket ne tegyék kockára”.

A polgármester megjegyezte: a parkerdő rehabilitációját a központi költségvetés támogatja, míg az önkormányzat az április 1-jén létrejövő új intézmény működtetésével az idén 26 millió forintot biztosítana erre a feladatra. „A kis, négy fővel megalakuló intézmény nem cég, nem gazdasági társaság, hanem az önkormányzat költségvetési szerveként működik majd” – hangsúlyozta Pokorni Zoltán, aki kitért arra is, hogy pályázatot írnak ki a szervezet igazgatói posztjának betöltésére.

A testületi vitában Sipos Péter (Párbeszéd Magyarországért) elmondta: a népszavazás eredményének ismerete nélkül az intézmény megalapítása azt a rossz

üzenetet közvetíti a polgárok felé, hogy az önkormányzat figyelmen kívül hagyja a véleményüket. Szerinte a fenntartással kapcsolatos szervezőmunkát és a népszavazás előkészítését a polgármester-

leten lévő és az önkormányzat vagyongazdálkodásába kerülő több mint ötven ingatlanért. Emellett igyekeznek a lehető legalapvetőbban előkészíteni a kerületi népszavazást, hogy legyen miről

elhatározásra, hogy létre kell hozni egy koordináló szervezetet.

VÉLEMÉNYEZTÉK A FŐVÁROS SZABÁLYOZÁSI TERVEIT

Az épített környezet alakításáról és védelméről szóló törvény szerint ez év júliusáig új település-szerkezeti tervet, valamint rendezési szabályzatot kell elfogadnia a

fővárosnak. A fővárosi önkormányzat elkészítette ezek terveit, amelyek kapcsán a Hegyvidék képviselő-testülete – a városrendezési és főépítési iroda előkészítő munkája alapján – számos észrevételt tett.

Kovács Lajos alpolgármester elmondta: az új fővárosi szabályozás a beépítési sűrűséget és magasságot úgynevezett terület felhasználási egységekre, azaz utcák által határolt területekre bontva határozná meg, ami sok bonyodalmat okozna, hiszen az egy-egy ingatlanra vonatkozóan eddig meghatározott kerületi szabályozás paraméterei – szintterületi mutatók, épület-, hom-

lokzat- és párkánymagasság – sok esetben értelmezhetetlenné válnának. Ráadásul azokon az építési telkeken, amelyek valamelyik jelentősen túlépített területegységben belül található, gyakorlatilag semmit sem lehetne építeni – ez pedig kártérítési kérdéseket is felvet.

(Folytatás a 3. oldalon)



Hegyvidéki Közösségépítő díjat alapított a képviselő-testület a legutóbbi ülésén

ri hivatal munkatársai is el tudják végezni.

A polgármester szerint az intézmény megalapítása éppen azért fontos, mert az önkormányzat felelősséget vállal a fenntartásába kerülő parkerdőért, az erdészeti hatóság által előírt erdőgazdálkodási terv végrehajtásáért, valamint a terü-

leten lévő és az önkormányzat vagyongazdálkodásába kerülő több mint ötven ingatlanért. Emellett igyekeznek a lehető legalapvetőbban előkészíteni a kerületi népszavazást, hogy legyen miről

dönteni. Ezek a feladatok egyébként is több irodát érintenek az önkormányzatnál, ezek koordinálását, felügyeletét végzi majd az új kis intézmény.

A polgármester válaszában arra is felhívta a figyelmet, hogy ilyen nagyszabású vagyongazdálkodási jogot még soha nem kapott önkormányzat. Az előkészületek

kapcsolatokat. A tervek szerint az első évben a nagy tapasztalatokkal rendelkező Közösségfejlesztők Egyesületét végzne a szervezési feladatokat, később pedig az önkormányzat venné át az ezzel kapcsolatos teendőket.

Az Idősügyi Tanács ülésén kérdésként elhangzott, lenne-e lehetősé-

Újabb programokkal segítenék a szépkorúakat

Szépkorúakért a Hegyvidéken címmel új projektet indított az önkormányzat, amelynek első elemeként információs pont kezdte meg működését, további lépésként pedig önkénteseket mozgósító, valamint a szomszédági kapcsolatokat fejlesztő programok indulhatnak el a tavasz folyamán. Ezeket Kovács Lajos alpolgármester és Müller Csaba, az önkormányzat népjóléti irodájának vezetője mutatta be a kerületi Idősügyi Tanács legutóbbi ülésén.

A Hegyvidéki Önkormányzat a jelenlegi intézményi szolgáltatásokon felül önkéntesek bevonásával és a szomszédági kapcsolatok felélesztésével szeretne széles körű támogatást nyújtani a kerületben élő idősek számára mindennapi megkönnyítése érdekében. Tavasszal, amennyiben erre a kerület költségvetése lehetőséget biztosít, új segítő programokat indítanak el az Önkéntes Központ Alapítvány, valamint a Közösségfejlesztők Egyesület közreműködésével – adott hírt a legújabb tervekről Kovács Lajos az Idősügyi Tanács januári ülésén.

Az alpolgármester elmondta, hogy a várhatóan március-április táján induló kezdeményezések mellett, a Szépkorúak a Hegyvidéken című projekt első elemeként, a gondozási központ közreműködésével létrehozhatják egy információs pontot, amely február első hetében kezdte meg működését. (Erről részletek ugyanezen az oldalon olvashatók – a szerk.)

A civilszervezetek bevonásával megvalósítandó programok legfontosabb alkotóelemeit az önkormányzat népjóléti irodájának vezetője ismertette. Müller Csaba

az önkéntességre építő program kapcsán kiemelte: ennek célja az intézményes formában zajló házi segítségnyújtás körén kívül eső feladatok ellátása. Az önkéntesek a mindennapi teendők, a főzés, takarítás, kerti munkák elvégzésében, a hivatalos ügyek intézésében vagy az orvosokhoz, kezelé-

közreműködésükkel látnak el egyes szakfeladatokat.

A tervezett közösségfejlesztési program Müller Csaba szerint a szomszédági kapcsolatok élénkítéséről szól, ezzel együtt pedig az idős emberek magányának csökkentéséről, valamint azoknak a lehetőségeknek a megteremtésé-



Az idős emberek magányának csökkentése és a szomszédági kapcsolatok erősítése a fő cél

sekre történő eljutásban nyújt-hatnak segítséget, valamint a közös időtöltések, séták, beszélgetések is jótékony hatással lehetnek az egyedülálló idősek közérzetére.

Az irodavezető kitért arra, hogy ideális partner az Önkéntes Központ Alapítvány, amely kiváló kapcsolatokat ápol a társadalmi felelősségvállalás terén komoly eredményeket felmutató hazai vállalatokkal. Az önkormányzatnak jó tapasztalatai vannak az önkéntesek foglalkoztatásával kapcsolatban: a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központban már évek óta az ő

ról, amelyek révén a sok szabad idővel rendelkező nyugdíjasok is azt érezhetik, szükség van rájuk, ők is hasznos tagjai lehetnek közösségüknek. A programba – amelyet az idén, kísérleti jelleggel, a Böszörményi út, Nagyenyed utca, Alkotás utca, Márvány utca, Győri út, Avar utca, Csörsz utca által határolt területen indítanak el – elsősorban azokat a lakókat vonják be, akik érdeklődnek, nyitottak a környezetükben élők iránt, és szívesen részt vennének olyan helyi kezdeményezésekben, akár szomszédági napok szervezésében, amelyek tovább erősíthetik a közösségi

tőség arra, hogy középiskolás diákok is csatlakozzanak a tavasszal induló önkéntes programhoz, választható közösségi munkaként. Kovács Lajos elmondta, hogy amint beindult és jól működik a rendszer, a fiatalokat is várják majd. Mint hozzátette, a Hegyvidéken Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére három évvel ezelőtt elindított – s ennek mintájára országosra bevezetett – szociális munka keretében egyes iskolák már kialakították kapcsolataikat idősekkel foglalkozó kerületi intézményekkel, ahol egyre több fiatal végző önkéntes munkát.

Információs pont időseknek

Új információs pontot hozott létre az önkormányzat a Szépkorúak a Hegyvidéken címmel elindított projekt keretében. Az ingyenes zöldszámon is elérhető szolgálat a szociális ellátásokról éppúgy részletes tájékoztatást ad, mint arról, milyen szabadidős rendezvények, egészségügyi programok várják az időseket a XII. kerületben.

„Az, hogy ki mennyire idős, maga dönti el, attól függően, hogyan érzi magát. Tény azonban, hogy a kerületünkben élők egyharmada, közel húszezer ember hatvan év feletti, közülük mintegy ötezer pedig már nyolcvan év felett járnak. Erre büszkék lehetünk, hiszen fővárosi, illetve országos viszonylatban is nálunk az egyik legmagasabb a születéskor várható élettartam. Új szolgáltatásunkkal is ahhoz szeretnénk hozzájárulni, hogy szépkorú polgáraink egészségben, biztonságban élhessenek” – ismertette Kovács Lajos az időseket segítő információs pont létrehozásának háterét. A Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ közreműködésével elinduló szolgálat az alpolgármester szerint arra ad lehetőséget, hogy az idősek könnyebben hozzájuthassanak az ak-

tualis élethelyzetükben fontos ismeretekhez.

Szokoli Erzsébet, a gondozási központ vezetője az új szolgáltatás kapcsán elmondta: az idősek és hozzátartozóik tájékoztatást kérhetnek a többi közt a Hegyvidéken elérhető pénzbeli, természetbeli juttatásokról, az egyéb ellátásokról (soron kívüli nyugdíj, közgyógyellátás stb.), a személyes segítő szolgáltatásokról, továbbá a speciális ápoló, gondozó programokról. Mindezek mellett az ingyenesen igénybe vehető kulturális, sport- és szabadidős rendezvényekről, egészségügyi szűrésekről is felvilágosítást ad az információs pont munkatársa. Az egyszerűbben megválaszolható kérdésekre azonnal válaszolnak, amikor pedig más szolgáltatókkal, intézményekkel is egyeztetni kell, három munkanapon belül ígéretet választ.

„Fontosnak tartjuk, hogy az idősek szabadon, autonóm módon hozhassanak döntést arról, hogyan alakuljon az életük – tette hozzá az intézményvezető. – Ezzel együtt fókuszba szeretnénk helyezni azokat az ellátási formákat, amelyek révén nem intézményekben, bentlakásos módon, hanem otthon, a megszokott környezetben teremthetők meg a minőségi élet feltételei.”

d.

Ingyenesen hívható zöldszám: 06-80-630-102 (munkanapokon 8-18 óra között).

E-mail: szepkoruak.hegyvidek@gmail.com.

Skype: Szepkoruak.Hegyvidek (munkanapokon 14-15 óra között).

Levelezési cím: Hegyvidéki Gondozási Központ – „Szépkorúak”,

1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b.

Személyes konzultációra előzetes időpont-egyeztetést követően a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központban várják az érdeklődőket.

Erdészekkel és kutyásokkal egyeztetett az önkormányzat

A felelős vadászat, illetve a felelős kutyasétáltatás volt a témája annak az egyeztetésnek, amit Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére a kutyások, valamint a vadászok és az erdészet képviselőinek részvételével a Hegyvidéki Önkormányzat szervezett a napokban. A megbeszélés apropóját egy a kutyatartók körében nagy felháborodást keltő eset adta: a kerület határában, a Frank-hegyen vélhetően lelőttek egy póráz nélkül sétáltatott border collie-t.

Az év elején történt a szomorú eset Zorkával, a border collie-val: gazdája a Facebookon számolt be arról, hogy a kutyát a barátjáné

hatnak az erdőben, kárt okozhatnak a vadállományban.

Gondot jelent az is, hogy a kutyások, kirándulók legtöbbször nincsenek tisztában azzal, mik a szabályok az erdőben, ahol egész évben előfordulhat vadászat. Itt, a kerületi erdőkben a túlzott mértékben elszaporodott vadászállomány ritkítása a vadászok legfőbb feladata.

Az egyeztetésen Pokorni Zoltán kiemelte, az önkormányzat vállalja, hogy a hegyvidek.hu honlapon kialakít egy állandó információs oldalt, ahol részletes tájékoztatást lehet majd találni a kutyasétáltatás szabályairól, az elköborló kutyák azonosítását lehetővé tevő chipvezérlésről, a kutyákra és gazdáikra az erdőben leselkedő veszélyforrásokról, továbbá a vadászattal kapcsolatos

helyezését, ami szükség esetén jelentheti egyes vadlesek áthelyezését, illetve megszüntetését, itt azonban figyelemmel kell lenniük a környéken érzékeny károkat okozó vaddisznóállományra. Ezenkívül civilszervezetek és magánszemélyek bevonásával összeállítanak egy „Erdőben kutyával, felelősséggel” című tájékoztató kiadványt, amelyet a kutyatartó és állatvédő szervezetekkel közösen igyekeznek a kutyás társadalom lehető legszélesebb rétegeire eljuttatni, mivel az eddiginél hatékonyabb információcsere, a felelős kutyatartás szabályainak közös kommunikálására van szükség.

A szóvivő beszélt arról is, minden érintett kölcsönös érdeke, hogy az erdőben gazdáik kontrollálni tudják a kutyákat, ne

ugyanis könnyebben meg lehetne találni az elköborló állatok gazdáit.

A kóbor ebek felkutatása érdekében egy kerületi állatvédelmi járőrszolgálat felállítására tett javaslatot (ennek kidolgozására az önkormányzat várja az Állatvédelem elkövetőit). Azt is ajánlotta, hogy népszerűsítsék a kutyákon lévő láthatósági mellény viseletét, amelynek segítségével a vadászok rosszabb látási viszonyok között – különösképpen az általuk kedvelt időszakokban, sötétedéskor és hajnalban is – biztonságosan meg tudják állapítani, hogy az ebnek van gazdája – még akkor is, ha a gazda nincs látótávolságon belül.

Joó István szerint érdemes lenne átgondolni a pórázhasználat jelenlegi szabályait, ma ugyanis a kutyafuttatókat kivéve – amelyekből a hegyvidéki parkokban több is épült az elmúlt évek során – sehol sem szabad póráz nélkül sétaltatni a kutyát. „Több millióan tartanak kutyát az országban, és nagyon sokan futtatják őket a természetben. Ezzel szemben ma gyakorlatilag az összes erdő vadászterület.”

Hozzátette: a vadászok munkájának megítélése ma meglehetősen ellentmondásos, különösen a nem hivatalos sport-, illetve hobbivadászok miatt. Az Állatvédelem, mint kiderült, kezdeményezi a jogszabályok módosítását annak érdekében, hogy az erdőben, a vadászati szempontból kevésbé jelentős részeken is ki lehessen jelölni olyan területeket, ahol póráz nélkül is lehet kutyát sétaltatni, illetve a városokban is legyen több olyan hely, ahol nem kell megkötöni az állatokat.

Korom Gábor kutyakiképző, a Tükör Módszer alapítója egyetértett az Állatvédelem képviselőjével abban, hogy a jelenlegi szabályok elhanyagolják a kutyatartók életét. Meggyőződése: azok, akik kontroll alatt tudják tartani kedvencüket, póráz nélkül is tudnak sétaltatni. Ezért azt javasolja, hozzanak létre egy olyan általánosan elfogadott vizsgarendszert az országban, amellyel a gazdák igazolni tudnák, felelős tartóként tisztában vannak azzal, mikor tudják póráz nélkül biztonságosan elengedni kutyájukat.

„Már önmagában az a körülmény, hogy egy gazda gondoskodik arról, a kutyája az erdőben kellően kímélje magát, jelzi, felelősséget érez iránta” – hangsúlyozta a tréner, aki természetesen egyetért a szabályozások céljával, hogy a kirándulókat, vagy a vadállományt, a természeti értéket ne veszélyeztessék a kutyasétáltatók, ehhez azonban nem szükséges, hogy mindenkit póráz használatára kötelezzenek. Mint fogalmazott: ahogy a közlekedésben előfordulnak autósok, akik felelőtlenül viselkedésükkel másokat veszélyeztetnek, a kutyások között is akadnak olyanok, akik nincsenek tekintettel környezetükre. Ez azonban a kiérett, akiket ki kell szűrni, de nem lenne szabad miattuk túlzott korlátozásokkal büntetni mindenkit.

kd.



A Tükör Módszer alapítója egy általánosan elfogadott vizsgarendszer létrehozását javasolja

póráz nélkül sétáltatta a csillebéri erdőben. Zorka „elment egy kicsit szaglászni”, amikor a hölgy lövést hallott. Ezután a közelben vadászokkal találkozott, akik kérdésére közölték: látták a kutyáját, és a levegőbe lőttek, hogy eljesszék.

Zorka nem került elő, viszont a vadászok közelében, a vadak számára kiszórt eleségnél vért találtak. Néhány nappal később a Pilisi Parkerdő Zrt. által elvégzett laboratóriumi vizsgálat megállapította, hogy a helyszínen gyűjtött vér- és szőrminták kutyától származnak – a tetem ugyanakkor nem lett meg. Az erdőgazdász ezt követően felmondta a bérvadással kötött vadászati szerződést, míg a területileg illetékes Budaörsi Rendőrkapitányság a kutyatulajdonos feljelentésére állatkínzás bűncselekmény gyanújáról eljárást indított.

A kutyatartókat különösen felkavaró eset nemcsak a szóban forgó ügyvel kapcsolatban vetett fel kérdéseket, hanem számos régóta megoldatlan problémát is felszínre hozott. A kerület polgármestere ezért a vitás kérdések rendezése érdekében egyeztetésre hívta a kutyás szervezeteket, valamint az erdészek, vadászok képviselőit. Pokorni Zoltán elmondta: a fő probléma az, hogy a jogszabály jelenleg az erdőterületeken szabálysértésnek minősíti a póráz nélküli kutyasétáltatást, ennek ellenére sokan nem tartják be a szabályt, a kutyák ugyanis igénylik a szabad mozgást. A póráz nélküli sétáltatott kutyák ugyanakkor könnyen elköborol-

tudnivalókról. A vadászatokra a legnépszerűbb kirándulóhelyek környékén tájékoztató táblákon is felhívják a figyelmet; a kihelyezendő táblák helyszíneiről, a táblák tartalmáról a Pilisi Parkerdő Zrt.-vel egyeztetnek.

INTENZÍVEBB INFORMÁCIÓCSERÉRE VAN SZÜKSÉG

A Pilisi Parkerdő részéről Lomniczi Gergely szóvivő kijelentette: közös célkitűzés a biztonságos erdei kutyasétáltatás feltételeinek megteremtése, a terület kezelőjeként az erdőgazdász és a felelősségteljes és biztonságos vadászat és kutyasétáltatás összehangolásában érdekelt. A hatályos jogszabályokat nem hagyhatják figyelmen kívül, de a Pilisi Parkerdő saját hatáskörében több azonnali intézkedést is hozott, amivel megelőzhető a hasonló esetek.

Felhívják a bérvadászok figyelmét, illetve a velük kötött szerződésbe foglalják, hogy a kutyasétáltatók által gyakran látogatott területeken nem a bérvadász, hanem a szakszemélyzet feladata a problémás esetek elhárítása. A hivatásos vadászok számára külön utasításban foglalják össze a vadászat során a kutyasétáltatással kapcsolatos eljárásrendet, továbbá a jövőben az eddigieknél is nagyobb körültekintéssel különböztetik meg a kóbor kutyákat a gazdáiktól eltávolított kutyáktól.

A Pilisi Parkerdő a Frank-hegy térségében a közeljövőben felül-

boroljanak el. A szabadjára engedett kutyáknak ugyanis nemcsak az erdei élőlényeket zavarja meg, hanem az elhullott tetemekről, vadtól maga is betegségeket szedhet össze.

Különösen a kora tavaszi elli időszakban a szabadon futkározó kutyák a gazdájuktól is bajba sodorhatják, ha a felriasztott vaddisznó koca elől menekülve az emberhez szalad vissza, maga után csalva a felbőszített anyaállatot. Sok olyan bejelentés is érkezik az erdőterülethez, amikor elengedett kutyák gyalogos kirándulókat, futókat ijesztenek, vagy éppen kergetnek meg.

Mindemellett a vadásztársadalomnak is mindent el kell követnie annak érdekében, hogy kiszűrje tagjai közül azokat, akik a jogszabályban rögzített, a vadvédelme érdekében történő kilövési lehetőséggel visszaélve, etikátlan magatartást tanúsítva rombolják a vadász szakma megítélését. Ezen a területen öröndetes az országos szervezetekkel, például a Magyar Vadász kamarával elindult párbeszéd.

PÓRÁZ NÉLKÜL IS LEHETNE SÉTALTATNI?

Az önkormányzat által szervezett megbeszélésen kutyás szervezetek képviselői is megfogalmazták véleményüket. Joó István, az Országos Állatvédelem Alapítvány elnöke elmondta, hogy az ország erdeiben évente körülbelül 8-14 ezer kóbor kutyát lőnek ki bejelentetten. Úgy vélte, komolyabban kellene venni a kutyák chipvezérlését, a chippek segítségével

Illetékbélyeg a polgármesteri hivatalban



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

A hivatalos eljárások során számos ügycsoporthoz bélyegilleték használatát írja elő a törvény. Az ügyfelek részéről jogos igényként merült fel, hogy az ügyintézés közvetlen közelében lehetőségük legyen az illetékbélyeg beszerzésére. Éppen ezért a polgármesteri hivatalban az alagsorban működő büfé 2014. február 3-tól illetékbélyeget is árúsít a hivatal nyitva tartásával megegyező időben, így az ügyet intéző polgároknak nemcsak ügyfélfogadási időben lesz lehetőségük az illetékbélyegek megvásárlására. A címletek előzetes kiválasztása az önkormányzat munkatársainak útmutatása alapján történik, így a hitelesített iratmódszer kikeréséhez szükséges 100 Ft-os illetékbélyeg megvásárlására is lehetőség nyílt a hivatalban.

Időskorúak eseti támogatása

A szociálisan rászoruló időskorúak számára az önkormányzat polgármestere minden év márciusában eseti támogatást állapít meg. 2014-ben e támogatás tekintetében időskorúnak számít, aki február 28-ig betölti a 65. életévét.

Az e kort elérők közül a helyi rendelet alapján szociálisan rászorulóknak számít az, akinek

- 2014. márciusát megelőző fél évben (azaz 2013. szeptember 1. és 2014. február 28. között) *esetenkénti segélyt* vagy *krízissegélyt* állapított meg az önkormányzat. Az ő esetükben a támogatás iránt **nem kell benyújtani kérelmet**, azt az önkormányzat automatikusan megállapítja.

- Aki a fenti időszakban nem részesült ilyen önkormányzati támogatásban, de családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 85 500 forintot, egyedül élő esetében a 99 750 forintot, szintén szociálisan rászorulóknak minősül. Esetükben **szükséges kérelmet benyújtani** az önkormányzat polgármesteri hivatala népjóléti irodájához, az arra rendszeresített formanyomtatványon. A kérelmet – amelyhez csatolni kell a támogatást kérő és családja jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokat – februárban lehet benyújtani.

VÉSZ-rendszer

Veszélyhelyzeti Értesítési Szolgáltatás (VÉSZ) néven új lakosságtájékoztató rendszert fejlesztettek ki a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság kezdeményezésére. Az Android, a Windows 8 és a Windows Phone mellett elkészült az alkalmazás iOS operációs rendszerre optimalizált verziója is, ami bárki számára ingyenesen letölthető okostelefonokra, táblagépekre.

A rendszer használói a nap huszonegy órájában a lehető leggyorsabban, hiteles forrásból értesülhetnek az ország egészét, vagy egy-egy adott területét érintő veszélyhelyzetekről, káreseményekről. A nagy sikernek örvendő alkalmazás értesítései maximálisan személyre szabhatók, a felhasználó maga döntheti el, hogy mikor, mely területeket érintő és milyen tartalmakról kíván azonnal információkhoz jutni.

Az új rendszert a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szakemberei kezelik és látják el tartalommal. A felhasználók így nem csupán a katasztrófavédelem jelentősebb, éppen zajló beavatkozásairól értesülhetnek első kézből, de a forgalmasabb útvonalakat érintő közúti balesetekről és útvizonyokról, Magyarország aktuális időjárási körülményeiről, valamint a veszélyhelyzeteket érintő tudnivalókról is teendőkről is.

Elkezdődött a csatornaépítés

A Budapest Komplex Integrált Szennyvízelvezetése program keretében tizennyolc hegyvidéki útszakaszon csatornáznak majd. A nagyobb burkolatbontással járó munkálatok február második felében kezdődnek.

Európai uniós támogatással szeretné megteremtetni a fővárosi önkormányzat a lakosságszámra vetített 98, majd a későbbiekben a 99,1 százalékos csatornázottságot. A Budapest Komplex Integrált Szennyvízelvezetése program a Hegyvidéket is érinti, a XII. kerületben összesen tizennyolc utcában épülnek új szennyvízcsatornák, valamint a hozzájuk csatlakozó át- és elvezetőket is érinti, a XII. kerületben összesen tizennyolc utcában épülnek új szennyvízcsatornák, valamint a hozzájuk csatlakozó át- és elvezetőket is érinti, a XII. kerületben összesen tizennyolc utcában épül-



Burkolatbontás a Rácz Aladár közben

számítani. A kivitelezést a Pulzus Plusz Kft. végzi, az ígéretek szerint a munkák március végéig tartanak.

Az ingatlanok elérését a beruházás teljes ideje alatt biztosítják, ugyanakkor forgalomkorlátozások, illetve parkolási tilalom előfordulhatnak. Ezekről írásban értesítik az érintett utcák lakóit, míg a kerület más részein élők lakóitól tájékozódhatnak a közlekedési változásokról.

m.

Újjáéledhet a sváb hagyományörzés

A Jókai, valamint a Tamási iskolából szülők és tanárok egy csoportja nemrégiben úgy határozott, hogy új civilszervezetet alapít Svábhegyi Hagományörző Egyesület néven. Céljuk, hogy munkájukkal újra aktív kulturális élete legyen a Hegyvidéken élő német nemzetiségnek.

Dicsőné Helmly Mária-nak köszönhetően korábban pezsgő közösségi élet jellemezte a hegyvidéki németeket. A nemzetiségi önkormányzat egykori elnöke azonban négy évvel ezelőtt elhunyt, és senki nem tudta vállalni azt az óriási szervezőmunkát, amit ő végzett fáradhatatlanul a kulturális hagyományok megőrzése érdekében. Halála után nem sokkal fel is oszlott a működésképtelenné váló helyi német önkormányzat.

Az elnök asszonyok óriási szerep jutott abban, hogy a Hegyvidéken kiépülhetett a nemzetiségi oktatás rendszer, ami a mai napig jól működik a Normafa Óvodában, a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskolában, valamint a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumban. A két iskolából a szülők és tanárok közösségének

néhány tagja Hellnerné Nádor Ildikó, Hajnal Gabriella intézményvezetők, valamint Purzsa Gáborné óvodavezető támogatásával nemrégiben úgy határozott: egy civilszervezet létrehozásával megpróbálja szélesebb körben is kiterjeszteni a nemzetiségi tagozatokon már jól bevált hagyományörzés formáit.

„Azért hoztuk létre a Svábhegyi Hagományörző Egyesületet, hogy legyen egy civil fórum, amelyik kézbe veszi a sváb hagyományok ápolását rendezvé-

nyek szervezésével, patronálásával, valamint a svábhegyi nemzetiségi gyökér polgárok mozgósításával, akikkel együttműködve ismét élővé válhatnak a felelevenített tradíciók” – mondta a szervezet egyik alapító tagja, Meskó Gyula, a Tamási Áron iskola igazgatóhelyettese, aki a Tamási Áron és a Jókai német nyelvű földrajzot tanít a gyerekeknek. Mint hozzátette, alapítótársaival, három jókai szülővel, a budakeszi sváb származású Kövesdiné Martin Nórával, az iskola Hon Alapítványa kuratóriumának nemzetiségi tagjával, a szintén sváb gyökerekkel rendelkező Gajdos-Frank Katalinnal, a budai örsi Jakob Bleyer Nemzetiségi Helytörténeti Gyűjtemény igazgatójával, valamint Gaál Tímeával közösen már megkezdtek az egyesület alapításának szervezését és a programok tervezését.

Egyebek közt a tervek között szerepel – a farsangi ünnepkörhöz kapcsolódva – svábfánk-sütés és „batusy bál” is. A nemzetiségi kö-



Meskó Gyula igazgatóhelyettes

zösség szervezőmunkájához támogatást nyújt a svábhegyi katolikus és református egyházközösség is.

Pünkösdkor a nagy múltú Svábhegyi Búcsú szervezésébe is bekapcsolódnának, továbbá több más budai kerület, a főváros és Budakeszi német nemzetiségi önkormányzataival, más német nemzetiségi szervezetekkel (Pest és Nógrád Megyei Német Iskolaegylet, Magyarországi Katolikus Németek Szent Gellért Egyesülete, ÉMNÖSZ) együttműködve a németek makkosmáriai zarándoklatának szervezésében is részt vennének, 2012 után immár harmadszor.

Az őszi önkormányzati választásokra is készülnek, szeretnék ugyanis, ha az egyesület jelöltjei újra megalakíthatnák a hegyvidéki német önkormányzatot, amelynek támogatásával még inkább elő tudnák segíteni nemzetiségi közösségi programok létrejöttét a kerületben. Az egyesület-alapítási és önkormányzati törekvéseket Pokorni Zoltán polgármester is a támogatásáról biztosította.

sz.

■ Az egyesületet szervezők e-mail címe: rozmaring12@gmail.com.



A Svábhegyi Pünkösdi Búcsú rendkívül népszerű program, minden évben sokan kilátogatnak a Diana parkba

„A Hegyvidéken is szükség van a munkánkra”

Gyermekjóléti Alapellátásáért Díjat kapott Gados Tünde, a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ diplomás szociális munkása. A szakember a szociális vagy pillanatnyi élethelyzetük miatt az intézmény támogatására szoruló gyerekeknek és az őket nevelő családoknak nyújt segítséget.

■ *A segítő hivatásod nem tartoznak a legdivatosabb pályák közé. Ön miért választotta ezt?*
– Hétköznapos nagycsaládból származom, a rokonok és a helyi közösség támogatása mindig jelen volt az életünkben. Hosszú éveken keresztül segítettem a szomszédokban élő, egyedülálló, vak, mozgásérülést értő férfit. Az iskolából hazafelé tartva mindennap ebédet vittem neki. Édesanyjammal rendszeresen tartottuk az otthonát, bevásároltunk, beszélgettünk vele, odafigyeltünk rá. Úgy gondolom, tudatlanul, de valójában a szülem terelgettek a szociális munka felé... Édesapám keresztszülei az Istenhegyi úton éltek. Gyermekkoromban rendszeresen nyaraltam náluk, szerettem ott lenni, mert vidéki kislánynak éreztem magam, majd a fővárosban egy vidéki kisvárosban az idősellátás területén dolgoztam szociális gondozóként, majd a fővárosban egy kórház krónikus belgyógyászati osztályán segédápolói, aztán – visszatérve a szociális területre – az I. kerületi Családse-

gítő és Gyermekjóléti Szolgáltatónál szociális asszisztens feladatokkal láttam el.

■ *Munkáját szociális asszisztensként kezdte a gyermekjóléti csoportban. Milyen feladatai voltak?*

– A szociális asszisztens a szociális munkások jobb keze, segítője. Egyfajta „háziasszony” szerepkört lát el az intézményben, előkészít, koordinál, szervez. Fogadja az ügyfeleket, tájékoztodik a problémájukról, majd a megfelelő szociális munkáshoz irányítja őket. Mindemellett segíti a szociális munkások adminisztratív teendőit, ügyintézésbe kapcsolódik be, részt vesz adományok felkutatásában, az ügyfelekhez történő eljuttatásában. Mindezekben felül lehetőségem nyílt a gyerekekkel való közvetlen munkára is. Szociális munkás kollégákkal a szocializációjukat elősegítő gyermekcsoportot vezethetem, továbbá minden évben részt vehettem a számukra szervezett nyári táborokban.

■ *Nebéz megtalálta a közös hangot a gyerekekkel és a szülőkkel?*

– Előfordulhat, hogy nem alakul ki bizalmi kapcsolat, ami pedig alapja a segítői munkának. Mindig igyekszem megértéssel, empátiával, toleranciával fordulni mindenkihez, biztosítva őket a támogatásomról. E nélkül persze nehéz is lenne végezni a munkámat.

■ *Már a szociális szférában dolgozott, amikor felsőfokú diplomát szerzett. Miért éppen a szociális munkás szakot választotta?*

– Általános iskolai tanulmányaimat öt éves szociális asszisztens képzés követte. Ez olyan szilárd alapokat adott, ami meghatározta a továbbtanulást. Az első kerületi intézménynél töltött éveim alatt kezdtem el a szociális munkás képzést, majd ezt követték az egyetemi tanulmányok, végül a gyermekvédelmi szociális szakvizsga. A kollégák mellett szerzett tudás, tapasztalat természetesen sokat segített a tanulásban, és segít jelenleg is a mindennapokban.



Gados Tünde szociális munkás

■ *A közbeszédben akadnak félreértések azzal kapcsolatban, mit is takar a szociális munkás végzettség.*

– Ez a végzettség felsőfokú, főiskolai, egyetemi tanulmányokhoz kötött. Sajnos, valóban sokan nem ismerik, holott hazánkban is több évtizede jelen lévő szakmáról van szó. A szociális munka célja a „képesse tevé”. A hozzánk forduló, nehézségeik megoldásában elakadó családokat, erőforrásait feltárva, problémamegoldó technikák kialakításához segítjük hoz-

zá, hogy egy következő helyzetben már saját erőből is megoldást találjanak. Támogatjuk a szülőket, családokat abban, hogy gyermekük testileg és lelkileg egészségesen fejlődhessen, kiegyensúlyozott családban nőjön fel. Célnk továbbá, hogy a család gondozás folyamatában a szociális munka eszközeivel megelőzzük, elkerüljük más gyermekvédelmi beavatkozások szükségességét.

■ *A gyermekvédelem területén milyennek ítéli a kerületi állapotokat? Jobbak vagy rosszabbak, mint máshol Budapesten?*

– Azt gondolom, nincs olyan, hogy rosszabb vagy jobb. Minden kerületnek, településnek megvan a maga sajátossága. A tapasztalataim azt mutatják, hogy a tizenkettedik kerületben talán több hosszú évekre visszanyúló, mondhatni, megrekedt válsági, gyermekelhelyezési problémákkal küzdő családdal találkozunk. A tévhitekkel ellentétben nem kizárólag a gazdasági, egzisztenciálisan nehezebb helyzetben lévőekkel foglalkozunk, nem csak ők kerülnek a látóterünkbe. Kvalifikált, magas társadalmi pozíciókat betöltő, anyagi biztonságban élő családok is vannak az ügyfeleink között. Az sem igaz, hogy a Hegyvidéken csak jómódúak élnek. Bizony, egyre több az egzisztenciális krízisbe, a létbizonytalanság szélére sodródó ember.

■ *Hogyan fogadta az elismerést?*
– Nagyon megtisztelő, hogy kiérdemelték a díjat, és rám esett a választás. Jóleső érzés, ha elismerik a munkámat.

(K.)

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítói vagy óvónői végzettségű pedagógusoknak, hogy díszoklevélüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i, kerületi ünnepségén vehessék át.

Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

Akik élni kívánnak a lehetőséggel, az alábbi dokumentumokat nyújtsák be:

1. *aranydiploma esetén:*

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (minimum 30 évnek kell lennie!),

- rövid szakmai önéletrajz,

- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, TAJ-szám, bank-számlaszám, telefonszám).

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

- a korábban kapott díszoklevél másolata,

- rövid szakmai önéletrajz,

- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, TAJ-szám, bank-számlaszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok 2014. február 21-ig a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információkra lenne szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozárra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, Atkari Magdához. Telefon: 224-5900/940 mellék. E-mail: Atkari.Magda@hegyvidek.hu.

Gilicze Zoltán irodavezető

Egyeztetés a Normafáról a Városmajori Parkbarátokkal

Személyes megbeszélést folytatott Pokorni Zoltán polgármester a Városmajori Parkbarátok Egyesületének képviselőivel, Unger Zsuzsával és Baranyi Katalinnal, akik megfogalmazták aggályait a Normafa rekonstrukciójával kapcsolatban. Kifejezték, hogy a parlament által tavaly ősszel elfogadott Normafa Park törvény – szerintük – megszüntette a terület Natura 2000-es besorolását, emellett úgy vélték, a jogszabály miatt szembekerül egymással az Alaptörvényben megfogalmazott két cél, a sportolás támogatása, valamint a környezet védelmének biztosítása.

A polgármester arról tájékoztatta az egyesület képviselőit, hogy a törvény nem veszi ki a területet a Natura 2000 besorolás alól. Az Alaptörvényre való hivatkozás kapcsán elmondta, nem ért egyet a „vagy-vagy” értelmezéssel, szerinte bárki sportolhat a természetben oly módon, hogy közben a természetvédelmi előírásokat is betartja.

Unger Zsuzsa kiemelte, fontos, hogy a Normafa rehabilitációjára fordítható összeg az önkormányzat a természeti károk helyreállítására fordítsa, így például a kerékpárosok és motorosok által lepusztított lejtők, területek rehabilitálására. A polgármester messzemenőig egyetértett azzal, hogy a természeti károkat helyre kell hozni, de ez önmagában nem elég, emellett olyan feltételeket kell teremteni, amelyek megakadályozhatják a további pusztítást. Példaként említette a downhilles kerékpározás szigorú szabályozását a hegyen, akár kijelölt pályá segítségével, akár a kerékpáros szervezetek részéről javasolt licenc, azaz az egyénileg kiváltható engedélyek bevezetésével.

Az egyesület nehezményezte, hogy a törvény új épületek, például szállodák építését deklarálja. Pokorni Zoltán elmondta, hogy a törvény semmi ilyen nem tartalmaz, a félreértés valószínűleg a törvény indoklásában megfogalmazott idegenforgalmi szempontokból adódhatott. Szabó-Kalmár Éva, az önkormányzat városrendezési és főépítési irodájának vezetője hozzátette: a törvény mindössze azt határozza meg, hogy a kiszolgálóhelyiségeket (például az illemhelyeket, öl-

tözőt) milyen keretek között lehet megvalósítani, hogyan lehet a lepusztult műemlék épületeket rekviválni. Az önkormányzat egyáltalán nem tervez új épületeket (a Városmajori Parkbarátok által említett szállodák ezen a környéken nem is lennének életképesek), azt azonban fontos tudni, hogy egyes műemlék épületek megőrzése és ezáltal a pusztulástól való megmentése járhat minimális bővítéssel.

Abban talákozott a felek álláspontja, hogy szükség van fejlesztésre, hiszen a jelenlegi állapot nem tartható. A polgármester itt a műemlékek pusztulásáról, az erdőben parkolást, a személtelést, a kerékpárosok okozta talajerosítást, a Jánoshegyi út autósok által történő szabálytalan használatát hozta fel példaként. Támogatón nyilatkozott arról is, hogy a gépkocsiforgalmat csökkenteni kell, míg a közösségi közlekedési eszközök használatát elő kell segíteni. Ez utóbbihoz nagyban hozzájárulhat a fogaskerékű vasút nyomvonalának tervezett meghosszabbítása a Széll Kálmán tér, valamint a Normafa irányában.

A megbeszélésben a hóagyúzás, a síliftek létesítésének kérdése is felvetődött. Pokorni Zoltán elmondta, hogy mint minden más fejlesztési lehetőség, ezek is a környezetvédelmi hatásvizsgálatok és az ezeken alapuló megvalósíthatósági tanulmány eredményeitől függenek, amelyek alapján a helyi népszavazás mondja ki a végső szót. A hóagyúzás esetében nyilvánvalóan az időjárási viszonyokat is figyelembe kell venni.

A tárgyalópartnerek közt nem volt vita arról, hogy a zöldterületeket kell a városba hozni, és nem fordítva, a várost a zöldterületekhez. Egyetértettek abban is, miszerint olyan kompromisszumos megoldást kell találni, aminek révén megállítható, illetve visszafordítható a természet károsodása, ezzel együtt pedig a városi emberek számára megadható az erdőben való mozgás, kikapcsolódás öröme.

■ *Az egyeztetésről részletesebb beszámoló, valamint egyéb hírek a www.normafa.info oldalon olvashatók.*

k.



SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

A Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. szervezésében szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt

„Óvodaköztalálkozó”

című

rendezvényünkre.

Téma: Ismerkedés a terület óvodáival, tájékoztatás a hegyvidéki óvodák beiratkozási lehetőségeiről, az óvodába lépés feltételeiről



Időpont: 2014. február 12. (szerda) 17 óra

Helyszín: Jókai Klub (1121 Budapest, Hollós út 3.)

(Megközelíthető: 21, 21A jelzésű busszal, fogaskerekekkel Svábhegy megálló)

Bemutatóórák és játszódelután a Zugligeti Általános Iskolában

Bemutatóórára várják a leendő első osztályos gyerekek szüleit február 20-án a Zugligeti Általános Iskolában.

A program: 8.00–8.15 Érkezés. • 8.15–8.45 Dr. Bernyák Adrienn igazgatónő tájékoztatja. • 9.00–10.45 A leendő első osztályosok tanítónői, Tótmárton-Bódis Mária és Mráz Kata tartanak bemutatóórákat.

Játzódelután leendő elsősök részére február 21-én a Zugligeti Általános Iskolában.

Programok 15.00–17.00 óráig: kézműves-foglalkozás az aulában; folyamatos tájékoztatás, az iskola bemutatása; játékos feladatok a tornateremben.

Cím: XII., Zugligeti út 113.
(a Széll Kálmán térről induló 155-ös busz végállomásánál)
Telefonszám: 200-87-21
E-mail: zugligetisuli2@freemail.hu
Honlap: www.zugligetisuli.hu

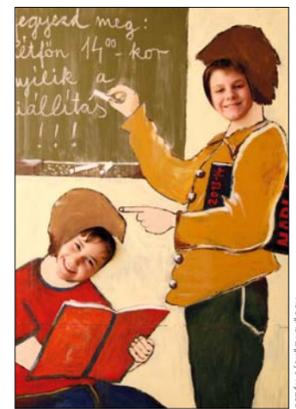
Jókais arcok a Jókai Klub falain

A Jókai Klub arcot öltött. A Diana utcai Jókai iskola diákjai hagyományos kiállításukon ebben az évben a pofi, az orca, a fizimiska és az ábrázati közti különbségeket mutatják meg a legkülönbözőbb alkotási technikák segítségével.

Hatodik alkalommal mutatják be munkáikat a Jókai Klubban a hegyvidéki Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola tanulói. Szalma Ágnes iparművész és rajztanár az idei feladatnak az ábrázolást, azon belül is a portrét jelölte meg, amit a tanulók különböző technikákkal teljesítettek: a dekoratív betűformálástól kezdve a papírbotikon, valamint a fotókiegészítésen át egészen a lemezfestésig. A diákokat annyira magával ragadta az ezerarcú téma, hogy még a hagyományos, Jókai Klubban megrendezett kiállítás megnyitójá előtti pillanatokban is ceruzát ragadtak, és fizimiskákat monda szüszavúan.

„Önmagában is nagyon jó dolog, hogy sikerült elindítani valamit a gyerekekben. Az alkotások az elmúlt egy év folyamatos munkájának, gondolati játékának a szüleményei” – mesélte Szalma Ágnes, aki már tudja, de még nem akarja elárulni a jövő évi kiállítás témáját. „Legyen ez meglepetés!” – mosolygott.

„A diákok számára hatalmas elismerés, hogy megmutathatják műveiket a kerület lakóinak, a szülőknek, a tanároknak és társaiknak. Ennek köszönhetően felnőttként majd egészen máshogy tekintenek a kiállításokra, és talán többre értékelik úgy, hogy ők maguk is részt vehettek egy ilyen szejt alkotásaikkal” – mondta Hellneré Nádor Ildikó



igazgató, aki azt is megjegyezte, már úgy jönnek a Jókai Klubba, mintha hazajárnának.

A tárlat megnyitását az énekkarosok vidám produkciója, valamint a jól megszokott, izgalmas kérdéseket tartalmazó „kiállítás-kutató to” tette még színesebbé. Az ötletes feladványokat azonban csak az tudta megoldani,

aki figyelmesen körbejárta a bemutatott műveket. „Hány darab CD-arc néz ránk vissza a falról?” – szölt például az egyik kérdés. Akinek sikerült megfejteni a tíz plusz egy feladatból álló szelvényt, annak egy nagy csomag friss, ropogós pattogatott kukorica volt a jutalma.

„Szeretem a rajzórát, az arcaj-

zolás pedig különösen tetszett!” – mondta a második Fanni, majd azonnal megmutatta papírmásból készült álarcat, amit farsangra készített. Egy biztos: aki végignézi a kiállítás anyagát, minden biztonnal egyérté abban, hogy a jópofa jókais arcokat képtelenség nem szeretni!

Boussebaa Mimi

Martin Luther Kingtől a rakacai cigányokig

Martin Luther King születésének évfordulója jelentős esemény az Egyesült Államokban, olyankor még inkább ráirányul a figyelem a hátrányos megkülönböztetések elleni küzdelem fontosságára. Az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban ennek kapcsán tolerancia- napot rendeztek, itt láthatta először a nagyközönség Benda Iván fotóművész Van egy álmunka című vándorkiállítását, amely a következő hónapokban (az amerikai nagykövetség jóvoltából) több budapesti iskolába és vidéki városba is eljut.

A rendezvényt megnyitó Patkó Lajos iskolaigazgató arra hívta fel a figyelmet, hogy a diákok tanul-

Ezt segíti az öt évvel ezelőtt Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére elindított karitatív munka is: a tizenegyediketek minden januárban két hetet töltenek el egy segítő intézményben, így megtapasztalják az elfogadás érzését. Az első évben a diákok harmada jelentkezett, a másodikban dupla annyian, ma pedig már szinte kivétel nélkül mindenki részt vesz az önkéntes programban.

Szintén a tolerancia erősítését szolgálta, hogy négy évvel ezelőtt az iskola tanulói ellátogattak a



Benda Iván fotóművész

Benda Iván a kiállítás megnyitón elmondta, hogy Rakacán és a környező cseréhati települések egy részén kizárólag cigány emberek élnek, alig van munkalehetőség, nincs gyógyszerár, és busz is csak naponta egyszer jön, az ottaniak segélyből, gombászásból tartják fenn magukat. A tárlaton bemutatott fotók a mindennapjaikba, küzdelmeikbe és örömeikbe engednek bepillantást.

Dimitri Tarakhovsky kultúrattasé Martin Luther King életútját elevenítette fel. Az emberjogi aktivista baptista lelkész olyan országban szeretett volna élni, ahol a fehérek és a színes bőrűek békében megférnek egymás mellett. 1968. október 4-én merénylet áldozata lett, halála azonban nem volt hiabavaló, hiszen részben annak hatására az USA kormánya jóváhagyta azt az emberjogi törvényt, amely szerint faj, vallási és nemzetiségi alapon nem lehet megkülönböztetéseket tenni a lakhatás és az ingatlanadás során. A kultúrattasé King egyik közismert gondolatával búcsúzott az Arany János iskola diákjaitól: vagy megtanulunk testvérekként együtt élni ezen a bolygón, vagy bolondokként elpusztulunk.

M.



A fotókiállítást először az Arany János iskola diákjai láthatták

nak Kingről, tudják, hogy nemes eszmékért, az emberek közötti egyenlőségért harcolt, és mindössze 39 évet élt. Véleménye szerint a tanultakat ki lehet kérdezni, számon lehet kérni, de sokkal fontosabb, hogy a tolerancia a gyerekek gondolatvilágának részévé váljon.

sajnálatos események miatt az ország figyelmének középpontjába kerülő Olaszliszkára. Az igazgató szerint a mostani kiállítás újabb lépés a Martin Luther King által megálmodott világ felé, amelyben kizárólag a tulajdonságai alapján ítélik meg az embereket.

KOVÁCS KOKO ISTVÁN
BEMUTATJA:
MILLIÓ DOLLÁROS
BÉBI

„AZ EN FILMEM”
FEBRUÁR 20. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

Kovács Koko István

olimpiai- és világbajnok ökölvívó

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. Kovács Koko Istvánnal Lévai Balázs beszélget.

A belépés díjtalan, a rendezvény regisztrációs jeggyel látogatható.
Online jegyváltás: www.mom.jegy.hu

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

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

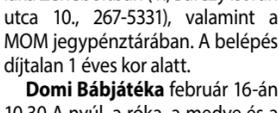
Szabadpolc és Momlounge minden hónap utolsó péntekjén 15.00–19.00. Könyvesreberre szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére! A könyvállomány folyamatosan cserélődik és újul a programban részt vevők arányától függően. A beszerelhető könyvek száma maximum tíz darab. A szervezők kéri, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. Momlounge: a látogatók kényelmes székeken, halk zeneszó mellett olvasgathatnak, beszélgethetnek. Amíg hideg az idő, egy pohár meleg teával várják a látogatókat!



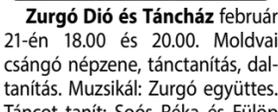
Társasjáték-találkozó február 15-én 11.00. A Magyar Társasjáték Egyesület rendszeres játéklehetőséget biztosít azoknak, akik felnőtt fejlettségi társasjátékot szeretnének játszani ismerős és ismeretlen társasjátékok táblái, kártyák és figurák. A belépés díjtalan.

Gryllus Vilmos: Maszkabál február 15-én 10.30. Farsangi jelmezball elevenedik meg a műsorban. A nyitány után sorban mutatkoznak be a jelmezbe öltözött dalok: a varázsló és a banya, az ősember és a bohóc, a kéményseprő, a szerencsés, a páncozás lovag és a hétfejű sárkány. Gryllus Vilmos talán legvidámabb lemeze, a Maszkabálnak a dalait hallgathatják-énekelhetik az egyórás műsorban a gyerekek és a felnőttek. A műsort követően dedikálás. Jegyár: 1600 Ft. Jegyek kaphatók a Kálvária Zeneboltban (V., Bárczy István utca 10., 267-5331), valamint a MOM jegypénztárban. A belépés díjtalan 1 éves kor alatt.

Domi Bábjátéka február 16-án 10.30. A nyúl, a róka, a medve és a Palkó. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 fő) 600 Ft/fő.



Zurgó Dió és Táncház február 21-én 18.00 és 20.00. Moldvai csángó népzene, táncantán, dalantán. Tanítók: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka és Fülöp Attila. Betáncoló: gyerekenként 300 Ft. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu



Omar Bashir, a Lant Hercege újra Magyarországon február 21-én 20.00. Omar Bashir iraki és magyar származású lantművész nemrég tért vissza egy évig tartó turnésorozatáról Magyarországra. A Lant Hercege és hattagú magyar zenekara most az újonnan elkészült huszonkettedik Lant Hercege dalait adják elő. Omar Bashir újabb stílusokat mutat be, bizonyítván a lant sokoldalúságát: baletzenét, flamencót, latin, arab és modern tánczenét játszik. Jegyárak: 2990 Ft, 3890 Ft, 4890 Ft, 5890 Ft, 6590 Ft, 7990 Ft, 9900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatán, valamint a MOM jegypénztárban.

Észésgesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Február 27. 17.00 Magas kockázati tényezők I. Emésztőszervi betegségek (a vastagbélrák). A belépés díjtalan. **SZIFON.** Kommunikáció szavak nélkül február 28-án 18.00. A Szülőls Fontos (SZIFON) program interaktív előadása óvodáskorú vagy kisiskolás gyermekek szüleinek, nagyszüleinek. Hajduné Horváth Márta családpedagógus interaktív előadása. Szexuális felvilágosítás

A zongora. Ifj. Balázs János Junior Prima-díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje gyerekeknek az MVM-koncertsorozat keretében február 22-én 10.00. A belépés díjtalan, regisztrációhoz kötött. Regisztrálni kizárólag a jakobikoncert@gmail.com e-mail címen lehet.

Harmonia Garden Django Swing február 22-én 19.00. Kultúrák hangjai, műfajok találkozása exkluzív sztárvendégekkel. A Harmonia Garden innovatív, öttagú zenekar különleges stílusötvettel. Közreműködik: Budafoki Dohnányi Zenekar. A koncert első felvonásában Oláh Ernő ifjú, többszörös hegedűverseny-győztes hegedűművész előadása, Balog Miklós, a Harmonia Garden zenekar hegedűse, többszörös hegedűverseny-győztes hegedűművész klasszikus előadása, Balog Miklós (hegedű) és Sörös Jenő (brácsa) előadása, Händel: Passacaglia, Szirtes Edina Mókus és a Zenekar látható. A koncert második felvonásában a Harmonia Garden zenekar bemutatja hallható a Budafoki Dohnányi Zenekar kíséretével. Sztárvendég: Michell Myrtil és Csordás Ákos. A koncertet az Együtt a Leukémiás Gyermekekért Alapítvány javára rendezik. Jegyárak: 2000 Ft, 2500 Ft, 3000 Ft, 3500 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

Lyukásóra Klub február 25-én 19.00. Mi az a Lyukásóra? Költőkből, színészekből, irodalomábról álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítanak, sztoriznak, játszanak, és szabadon választott versekkel próbálják meg beugratni egymást. Vidám és bánatos anekdoták, no meg remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játsszótárs a közönség is, hiszen itt aki mer (és tud), az nyer! Online klub: facebook.com/lyukasora-klub. Élő előadás! Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

Hitelest február 26-án 18.00. 100 év magyar történelem. Az I. világháború emlékezete. Műsorvezető: Tökéczki László történész. A belépés díjtalan.

Ez mind élet! – Rácz Zita kiállítás. Rácz Zita szentendrei festőművész egyedi, improvizatív technikájával pillanatnyi hangulatokat, érzéseket örökít meg. Célja se-lyemfestményein közvetíteni azt a sok szépséget és jót, ami körülvesz bennünket. A kiállítás megtekinthető: február 26-ig. A belépés díjtalan. www.raczzita.hu

Nyugdíjasklub február 26-án 14.00. A kététhetes jelentkező program tartalmaz kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A klubot követően kézműves-foglalkozásra várnak mindenkit. A belépés díjtalan.

Babakonzert február 27-én 10.30. Előadói a Duodolcissima tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával 500 Ft/gyerek, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

Észésgesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Február 27. 17.00 Magas kockázati tényezők I. Emésztőszervi betegségek (a vastagbélrák). A belépés díjtalan.

SZIFON. Kommunikáció szavak nélkül február 28-án 18.00. A Szülőls Fontos (SZIFON) program interaktív előadása óvodáskorú vagy kisiskolás gyermekek szüleinek, nagyszüleinek. Hajduné Horváth Márta családpedagógus interaktív előadása. Szexuális felvilágosítás

másként. A szülők dilemmái a szexualitással kapcsolatos kommunikáció körül. Mikortól és hogyan érdemes beszélni gyermekünkkel? További információk a programról: www.facebook.com/ASZIFON. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban, valamint a www.mom.jegy.hu oldalon.

Budai Egyházközségek 15. Farsangi Bálja március 1-jén 19.00–2.00. Fővédnök: dr. Erdő Péter bíboros, esztergom-budapesti érsek és Tarlós István főpolgármester. A bál védnökei a budai polgármesterek: Bús Balázs, dr. Hoffmann Tamás, dr. Láng Zoltán, dr. Nagy Gábor Tamás, Pokorni Zoltán, Szabolcs Attila. A bál díszvendége a Szent István Társulat Katolikus Könyvkiadó. Sztárvendég: Mága Zoltán hegedűművész. Megjelenés alkalomhoz illő öltözetben. A résztvevők alsó korhatára 14 év. Jegyek kaphatók: Szent Anna Plébániatemplom (I., Bathyány tér 7.), Városmajori Jézus Szíve Plébánia (XII., Csaba utca 5.), Szent Imre Ciszterci Egyházközség (XI., Himfy utca 9.). Tombolajegyek a helyszínen 200 Ft-os áron válthatók. Belépőjegy büfével 4000 Ft és egy talca sütemény. A támogatók névsorát a helyszínen helyezik ki.

MOMhangadó – Kelemen Barnabás Kossuth-díjas hegedűművész és Kokas Katalin Liszt-díjas hegedűművész estje április 5-én. Közreműködik Borbély László Junior Prima-díjas zongoraművész. Program: Hubay Jenő: Carmen fantázia, Franz Schubert: A-dúr Duó, Jean-Marie Leclair: Szonáta két hegedűre, Ludwig van Beethoven: A-dúr Kreutzer szonáta. Jegyárak: 4500 Ft, 3500 Ft, 1900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM Kulturális Központ jegypénztárban.

MOMhangadó – Orosz Zoltán Csakjáték című lemezbemutató koncertje április 12-én 19.00. Virtuóz zenei párbészedék, önefelelt, szenvedélyes előadás, különleges zenei stílusok az argentin tangótól a Balkán zenei világán át. Jegyárak: 4500 Ft, 3500 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a MOM Kulturális Központ jegypénztárban, valamint a mom.jegy.hu oldalon.



Beszélő Babakezek csütörtökön 9.30. Pillants bele babád gondolataiba! Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Előzetes jelentkezés szükséges: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829. www.babakezek.hu, facebook.com/babakezek.

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



Csipekerők Baráti Köre minden páratlan hét szombatján 10.00–13.00. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775.

Iciri-Piciri tánc szerdán 17.00–17.30. csütörtökön 10.10–10.40. Játékos néptáncoktatás néptáncpedagógus vezetésével 1–4 év közöttieknek. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kéri, hogy mindenki vigyen váltócipőt. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Tücsök-zene hétfőn 9.30 és 10.10, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapos kortól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

A világ körtáncai szerdán 18.30–20.30. Válogatás a világ nőpeinek legszebb körtáncából. Nézőcsoporthoz a résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Minden alkalommal más összeállítás van, így a táncszépséggel rendelkezők bármikor csatlakozhatnak. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

Hiphop-táncanfolyam. Kedden, csütörtökön 18.00–19.00: kezdő, középfeladók 12–16 éves korig. Kedden, csütörtökön 19.00–20.00: kezdő hiphopalapok, break 14 éves kor felett. Szerdán 16.30–18.00: kölyökhiphop. Információ: Szöllősy Előd, 06/70-390-5713, 06/30-989-4130, 06/70-612-9149, elod@moderntanc.hu.

Szívárvány showtánc kedden 17.00–18.00, csütörtökön 16.00–17.00. Modern showtánc kategóriában (jazz, hiphop, funky, balett, társastáncok) 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400).



Baba-mama klub hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30–11.30. A baba játsszik, a mama tornázik. Alakformáló női torna gyerekefelügyelettel. Baba és mama közös helyszínen. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Belépő: 700 Ft/alkalom, bérlet 7000 Ft/11 alkalom. Információ: 06/30-973-2331.

Grace Mozgásművészeti Stúdió hétfőn, kedden és pénteken 15.30–19.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint. 3–4 éves korosztály: játékos táncelőkészítő gimnasztika, a helyes testtartás elsajátítása. 4–6 és 6–8 éves korosztály: klasszikus balett alapképzés, a helyes testtartás elsajátítása, arányos, szép izomzat kialakítása. 9–12 éves korosztály: klasszikus balett alapképzésre épülő modern és jazztánctechnika. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Információ: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, www.mmstudio.hu.

Nia kedden 19.30. Az amerikai születésű Nia táncalapú mozgás, örmforrás, terápia és alakformálás. Mindenki számára elérhető kortól és nemtől függetlenül. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, modern koreográfus.

Rock and Magic hétfőn és szerdán 16.00–17.00. A Rock and Magic Sportegyesület felvett hirdet kezdő tanfolyamra minden táncolni vágyó fiatalnak, aki szívesen kipróbálna a rock and roll alapjait. Jelentkezni lehet az órakon folyamatosan, vagy telefonon Szalma Lillánál, a 06/70-586-6111-es telefonszámon.

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskolában hétfőn, kedden és csütörtökön 16.00–19.00, heti kétszer 45 vagy 60 percen. Testképző, mozgásfejlesztő gimnasztika kézi szerekekkel, Berczik Sára módszere alapján, 4 éves kortól. www.omisk.hu. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu.

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenes, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mestersegeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozás-

MOMhangadó
KULTURÁLIS KÖZPONT

KELEMEN BARNABÁS és KOKAS KATALIN

HUBAY Jenő | Franz SCHUBERT | Jean-Marie LECLAIR | Ludwig van BEETHOVEN

2014. ÁPRILIS 5. SZOMBAT 18:00
MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

www.momkult.hu

szorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éves aluli korosztálynak. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@freemail.hu.

Sahaja jóga kedden 18.30–20.30. A tanfolyamon való részvétel ingyenes, de a terembérlethez önkéntes hozzájárulás lehetséges. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

Tortadekorációs tanfolyam vasárnap 10.00–17.00. Kezdő, intenzív tanfolyam. Információ: www.desszertmester.hu.

BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.
A Hegyvidéki Trianon Társaság programja február 12-én 18.00. Dr. Grandpierre Attila (csillagász, zenész, író): A magyarság eredete a Tarih-i-Üngürüs magyar őskronika tükrében. Attila nagykirály és a magyarság jövője.



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

Gyermekruha- és játékbörze február 15-én 9.00–13.00. Használton kívüli, de jó minőségű ruhákkal és megunt játékokkal várják az érdeklődőket. Asztalfoglalás e-mailben: viranyosikh@gmail.com, www.viranyos.hu

Szabadság vándorai természetjárók klubja február 19-én 18.30. Volt egyszer egy Oroszország. Egy volt ösztöndíjas diák a hatvanas években a vándorlás szabadságának szellemében beutazta az országot a fővárosoktól Bajbajantól, a Kola-félszigettől a Kaukázusig. Fényképein a változatlan táj mellett azóta eltűnt részleteket, pillanatok örökített meg. Előadó: Bajkay Árpád. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió február 21-én 18.00. A montázs varázslata. A régi és új montázstechnika hasonlósága és különbözősége, gondolatok, érzelmek szimbólumai és jelképei.

Előadó: Baán Katalin Klubtag, E-MAFOSZ, MAFOSZ alelnöke. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Társasjáték Klub február 22-én 13.00–20.00. A Magyar Társasjátékos Egyesülettel közösen szervezett klubba várnak minden játszani vágyó és szerető érdeklődőt általános iskolás korosztálytól a nyugdíjasokig. A belépés díjtalan.

Harmónia Táncklub Ifjúsági Farsang február 22-én 19.00–23.00. Belépés csak álarcban. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.



Kertbarát Kör február 25-én 16.30. Tavasz telepités előkészítése a kiskertekben. Előadó: Ónodi Szabó Sándor kertésztanár. Klubvezető: Bartók Sándor elnök. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Február 27. 13.00 Kvartett. A belépés díjtalan.



Skandináv Klub. Február 28. 18.30 **Lappföld** télen-nyáron. Előadó: Csorba Károly. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virágésem – kiállítás Berek festményéből. Megtekinthető: március 5-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

Jazztánc indul február 24-től hétfőn és/vagy szombaton korosztályos bontásban. Hároméves kortól várják az érdeklődőket. Február 15-én 10.00 órakor jazztáncbemutató, jelentkezés a tanfolyamra. Vezető: Gyenes Borbála táncpedagógus (06/20-474-8246, bori.gyenes@gmail.com).

Kerekítő Tippető hétfőn 10.00–10.40. A Kerekítő Tippető foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorú várják a babákat, kiscsereket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon néphagyományunkból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen

módon ízelgetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, séltáttalokkal, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Hangszerverarzs zenetanoda. Dúr-moll ovi. Iskola-előkészítő 6-7 éveseknek kedden 13.00-15.45. Komplex, 3 órás foglalkozás. Moderato zeneovi 4-5 éves középsősöknek kedden 16.00-16.45. A gyermekek megtanulják a furulya és a kottaolvasás alapjait, mely folyamatot saját módszertani kotta- és játékkészítéssel teszik érdekessé és egyszerűvé. Zenével fejlesztik a logikai gondolkodásukat, a beszédüket, a koordinált mozgásukat. Allegro zeneovi 5-7 éveseknek (a Moderato folytatása) kedden 16.55-17.40. A kicsik elmélyítik tudásukat a kottaolvasásban és a furulyázásban. Ebben az évben 2 kottafüzettel és 3 játékkészítéssel ismerkednek meg. A foglalkozást vezeti: Nagy Izabella. Információ: Kiss Cecília, 06/30-936-1711; Nagy Mária, 06/30-936-2040, info@hangszerverarzs.hu, www.hangszerverarzs.hu.

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

Málna Móra - Bilibo Babatorna csütörtökön 10.00. Játékos foglalkozás, amelyen mondókat, dalocskákat keresztül ismertetik meg újfajta mozgásmóddal a gyerekekkel. Labdákat és egy olyan különleges, kreatív eszközt használnak, mint a Bilibo. A foglalkozáson a kicsiknek játszva fejlődik az egyensúlyérzékük, hiszen megismerik a mozgásukat, ezek pedig pozitívan hatnak a beszédfejlődésre is. Játékosan a színekkel, a formákkal, és van mindig olyan játék is, ami az évszakok változásához, vagy az ak-

tuális ünnepekhez kapcsolódik. A mókás foglalkozások egy kis játékkal, vagy bábbal kísért mesével végződnek, amibe a gyerekek is kedvük szerint bekapcsolódhatnak. Olyan kisgyermeket várnak szüleikkel, akik már stabilan tudnak járni, és szívesen játszanak közösségekben. A további alkalmak ára: 1200 Ft (egy alkalomra), a fiatalabb testvéreknek díjmentes. Bérlet: 6000 Ft (hat alkalomra, a váltástól számított négy hónapig érvényes). Vezető: Andó Sára Noémi. 06/70-224-5242. www.malnaszorp.hu

Judo hétfőn 15.00-16.00. Négyéves kortól óvodás és általános iskolás gyerekek részére. Vezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi@hotmail.com). Másodvezető: Herédi Ákos (06/30-363-3361). Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Előzetes jelentkezés szükséges.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.30-20.30. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző 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



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

Angol nyelv-oktatás gyerekeknek hétfőn 17.05-17.50, csütörtökön 16.00-16.45 és 16.45-17.30. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, 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: 10 000 Ft/hó.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00-15.00. 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.harmoniatancklub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.



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

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. A tornát dr. Eöry Ajándok tanítványa, Szigeti Magdolna vezeti. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a teremléti hozzájárulás 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30-18.00 kezdőknek és 18.15-19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és 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 fejleszti szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

Felnőtt-társastánc. Középfaladók: vasárnap 17.00-18.00. Haladók: vasárnap 18.00-19.00. Kezdő: vasárnap 19.00-20.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: www.harmoniatancklub.hu.

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

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

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



Kismama-torna kedden és pénteken 12.00-13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajúdási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krízsné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Happy Torna Stúdió - Bless you gym. Női, speciális, zenés torna korhatár nélkül. Bármikor elkezdhető. Javítja a tartást, ritmusérzékét, egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, felfrissítik a szellemet. 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, 10 000 Ft/24 alkalom.

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

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

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00-10.00, kivétel minden hónap második 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 fiatalok szá-

mára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00-18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, 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 - Öregcserekész Klubja minden hónap második péntekén 16.30. Elnök: Elsholtz Lászlóné.

Színházjegy-árusítás minden páros héten szerdán 16.00-18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Boban az igazság! - a Brass On The Road Show Brass Band koncertje február 14-én 20.00. Ez a jelzava annak a szaxofonokkal, valamint gitárokkal kiegészült szimfonikus zenekarnak, amelyből hiányoznak a vonós és fafúvós hangszerek. Belépőjegy: 1000 Ft, diákjegy 800 Ft.

Bran-koncert és táncház február 15-én. 17.00 Táncház. 19.00 Kedvenc képeink, vetítéssel egybekötött előadás. 20.00 Bran-koncert. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos népzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekek 600 Ft. Honlap: www.bran.hu.

(Folytatás a 10. oldalon)

Tavaszi a Hegyvidéken

Új üzletek nyílnak a Hegyvidék Bevásárlóközpontban

2014 tavaszán számtalan újdonsággal várja látogatóit a megújuló Hegyvidék Bevásárlóközpont. A családi hangulatú bevásárlóközpont falai között elintézhető napi teendők köre újabb szolgáltatással bővül, hiszen márciusban megnyit a patika, így a tavasszal szükséges extra vitamín-adag, vagy a háziorvos által felírt gyógyszerek is beszerezhetővé válnak egy kellemes vásárlás alkalmával.

Új üzletek is várják régi és új látogatóinkat. Átalakuló fehérneműboltunkban piacvezető márkákat kínálunk. A kiváló minőségű női fehérneműk, fürdőruhák, hálóruhák, köntösök és egyéb kiegészítők közül kedvére válogathat minden kedves betérő, hiszen a kínálat stílusban, méretben és árfejkvésben is széles skálán mozog. A kollektív összeállítás során minden korosztályra gondoltunk, folyamatosan alkalmazkodunk az aktuális trendekhez és vásárlóink igényeihez. Gyakorlolt, felkészült eladóink segítségével a vásárló olyan jól ismert márkák között válogathat, mint a Triumph, a Rösch, Leilieve, Belmanetty vagy a Fashy.

Jó hírrel szolgálhatunk gasztronómia terén is: a Gurmi mostantól házhöz is szállít! A méltán híres Gurmi séfjei főzőcsomagokat állítanak össze prémium alap-

anyagokból, amiket a mellékelt recepttel könnyen és gyorsan elkészíthet magának, élvezve az alkotás élményét, majd a fenséges ízeket. A gurmi.hu weboldalon bárki átnézheti a főzőcsomagokat, a bor- és delikátkínálatot, majd megrendelhet mindent, ami egy színvonalas étkezéshez kell. Ezt követően a csomagot átveheti a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, egyéb ügyeinek, vásárlásainak intézése közepette, vagy élhet a XII. kerületben ingyenes kiszállítás lehetőségével is.

Postánk és Kormányablakunk egységessé nyitva tartással, hétköznapokon reggel 8-tól este 8-ig várja ügyfeleit, így igazán harmo-

nikus és kényelmes lehet az ügyintézés, melyet a Hegyvidék Bevásárlóközpont kellemes környezetében tudhatunk le.

Érdeemes megfontolni, hogy hegyvidéki ismerőseinket, családtagjainkat a megfelelő alkalom során Hegyvidék Ajándék Kártyával lepjük meg. Remek ajándék és kellemes közös program lehet a tetszőleges összeggel feltöltött, elegáns kialakítású aranykártyával vásárolgatni partnerüzleteinkben. Ha felkeltette érdeklődését az Ajándék Kártya, hívja a +36-1-951-0578 telefonszámot további információért.

A Hegyvidék Bevásárlóközpont nem csupán az itt uralkodó családi hangulatról, prémium gasztronómiai üzleteiről ismert - az üzletház igyekszik minőségi kultúrprogramokkal színesíteni vendégei látogatását: meghívott művészek adnak minden hónapban egy vasárnapi kamarakoncertet. Weboldalunkon (hegyvidekkozpont.hu) és Facebookon ([facebook.com/HegyvidekKozpont](https://www.facebook.com/HegyvidekKozpont)) mindig értesülhetnek az aktuális fellépőkről, továbbá akcióinkról, különleges ajánlatainkról is.

A belépés természetesen ingyenes. Várjuk szeretettel a koncerten, illetve minden hétköznap és hétfőn. Akár mindennapi ügyeit intézi, akár valami különlegesre vágyik, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban mindent jó hangulatban, minőségi környezetben, kellemes időtöltés keretében szerezhet be.



HEGYVIDÉK
KÖZPONT
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

1124 Budapest, Apor Vilmos tér 11-12.
Telefon: +36-1-951-0578
www.hegyvidekkozpont.hu;
info@hegyvidekkozpont.hu



A SZECESSZIÓ MESTEREI A HEGYVIDÉKEN 4.

Orbán Jenő, a Svábhegy meghatározó épületegyüttesének tervezője

A múlt század elején megjelenő új stílus, a szecesszió időszakában épült a Diana utca 4. szám alatti Elemi Iskola, mai nevén Jókai Mór Általános és Német

rá, az Építőművészek Szövetségének küldöttjeként részt vett a „lőcsei pénzügyi palota” tervpályázat bírálóbizottságában.)

A Diana utcai iskola alagsor-földszint-egyelemletes, első változata 1904-ben épült fel, a mai stílusjegyeket hordozva, kilenc tanteremmel. A Svábhegy folyamatos beépülése során már nem volt elegendő a befogadó-képessége, és óvoda elhelyezése is szükségessé vált benne. A további fejlesztések megtervezésére Orbán Jenő nyugalmazott főmérnököt kérték fel, a bővítés – a levéltári adatok szerint – az ő 1927-ben aláírt tervei alapján készült. (M megbízatása, a folytatás egységes építészeti stílusa, a részletek megoldása egyértelműen arra utal, hogy az eredeti épületnek is ő lehetett a tervezője, bár

Az U alaprajzú, oldalfolyosós épület tengelyében ugrik ki szögletesen a fölépcsőház, a Felhő utcai szárny végében a kör alaprajzú, toronyszerű melléklépcsőház helyezkedik el. Vakolt homlokzatai a korabeli iskolákra jellemzően gazdag szecessziós téglarchitektúrával díszítettek; napjaink látványa az 1928-as állapotot tükrözi. Az emeletráépítés egységesebbé tette az épület tömegét, homlokzati megjelenését. A Költő utcai, zárt homlokzaton az eredeti, egyemeletes magasságig megmaradt az ablakok tégladísztése (a páros ablakokat szegmens ívek kötik össze), a második emeleti ráépítés ablakkeretezése már eltérő (ablakonként félköríves lezárás).

Az Eötvös parkra néző homlokzaton gazdagon díszített oromfalak fogják közre a fal-ablak architektúrájú középszarnyat, a Költő utca felőli oromfalon napórával. Ezt 1904-ben Orbán Jenő tervei alapján készítették, és eredetileg nem ebben a magasságban helyezték el. Az 1927–28-as emeletráépítés során a homlokzaton díszítő záró motívumokat és a napórát is újra elkészítették, egy szinttel magasabban, az

eredetivel megegyező módon. A fővárosban lévő tizenöt működő napóra közül ez az egyik legszebb.

A Felhő utca felőli homlokzat oldottabb, a belső udvart díszes oromfalak, lépcsőházi tornyok bontják meg. A templomra néző hátsó homlokzaton hármass oromfal tagolja. A műves szecessziós kerítést szintén Orbán Jenő tervezte (1926-ban), betonoszlopainak fejezete népi falfaragásokra emlékeztet. A belső folyosókat a diákok napjainkban készített kerámiamunkái, rajzai díszítik.

Az iskolát 1976-ban nevezték el Jókai Móról az író híres szülőjének közelsége miatt, valamint a támogatásáért, amivel hozzájárult a szecessziós épület létrejöttéhez. Az intézmény előtti parkban 2000-ben készült el Jókai szobra: Párkányi Péter szobrászművész padon ülve ábrázolja őt, amint épp mesél egy gyermeknek. (Forrás: Rosch Gábor: A Hegyvidék épített öröksége II. Óvodák, általános és középiskolák, felsőfokú tanintézetek, egyházi épületek, 2013.)

E varázslatos környezet inspirálhatta a nevelők hitvallását: „Iskolánk tantestülete az európai kultúrában 2000 évvel ezelőtt megfo-

galmazódott örök emberi értékek szellemében, szeretetteljes légkörben öszinteségre, becsületességre, a másik ember tiszteletére, toleranciára, a társadalmi és természeti kör-

nyezetre nyitottá neveli a gyereket...” (Forrás: 12. kerület. ittlakunk.hu: Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola.)
Beöthy Mária építész



Párkányi Péter Jókai-szobra

Nemzetiségi Iskola, két ütemben, Orbán Jenő műépítész tervei alapján. A helyén már korábban is álltak szerényebb oktatási épületek.

Orbán Jenő életrajzi adatainak feltárása még kutatómunkát igényel, a Fővárosi Levéltárban és a szakmai könyvtárakban nem található, és az Építészeti lexikon sem tartalmazza a nevét. (A Magyar Építőművészet 1913. [XI. évf.] 11–12. számában utalnak

az 1903-as terven csak a Székesfővárosi Mérnöki Hivatal nevét tüntették fel.)

A meglévő épület az emeletráépítéssel kétemeletesé vált, a tornaterem felett további két szint készült. A tornaterem színpaddal, öltözőkkel kiegészítve alkalmas lett színházi és filmelőadások megtartására is. Az óvoda önálló bejárattal a földszintre került. Az iskola ekkor nyerte el ma is látható kialakítását.



A különleges napóra

A Hegyvidék egyetlen leányiskolája

A Böszörményi úti Leányiskola a budai Koronaőr utcai polgári leányiskolából vált ki, és 1914-ben nyitotta meg kapuit, 322 tanuló járt oda ekkor. Ideiglenesen a Krisztina téri elemi iskolában működött 1915. március 3-ig, ennek egyik termében zajlottak az első beiratások.

1915-ben átköltözött a Böszörményi út és a Fery Oszkár (ma: Kiss János altábornagy) utca sarkához közel lévő, nyolc osztállyal és kicsiny tornateremmel rendelkező, átmenetileg (tíz évre) felhúzott barakképületbe. Az első világháború okozta gazdasági ne-

kerti virágok, veteményesek veték körül. A bejáratnál Magyarország virágokból kirakott térdépe díszlett.

Fehérvári Ferenc igazgató – megszaktításokkal – tizenhat éven át vezette a XII. kerület egyetlen polgári leányiskoláját. 1915 szeptemberétől 1917 szeptemberéig katonai szolgálatot teljesített, az 1919-es tanácsköztársaság idején pedig Forgó Kálmán „iskolavezetőnek” volt kénytelen átadni a helyét.

Az iskola nagy gondot fordított arra, hogy a növendékek elegendő mennyiségű vallási kötelezettsé-

nítőképző intézet tornatermében tartott próbatanításokon.

Az 1925–26-os tanévben alakult meg a Pap-Váry Elemérné nevű ifjúsági önképzőkör, amelyben a diákok szellemi, erkölcsi tartását fejlesztették, és amely különösen szép eredményt ért el az előadó-művészet, a tehetségkiválasztás terén. Szintúgy ekkor alakult meg az Ifjúsági Vöröskereszt Egyesület. Az egészséges életre való szoktatás, a szegény gyermekek segítése, ünnepélyek és kiállítások rendezése igen jó nevelő hatással volt a növendékekre.

Fehérvári Ferencet 1930 szeptemberében áthelyezték a Marczibányi téri polgári leányiskola élére – nehéz szívvel szakadt el szeretett iskolájától. Helyébe Gallauner Károlyné került, aki három évig irányította az intézményt. Az ő ideje alatt folytatódott a sokoldalú tanfolyamok, valamint megalakult a cserkészcsapat. Ugyanakkor alakították át a kisebbik barakk két osztályát parktérre és az előzőhöz képest tágas tornateremmé, ahol az iskolai ünnepélyeket is tartották.

Böngérfi Géza igazgató 1933 szeptemberében állt az iskola élére. Az új irányító sikeresen építette ki a szülők és az intézmény közötti kapcsolatot. Nagy gondot erősítette a cserkészcsapatot, olyannyira, hogy a látogatásban ott járó Anna főhercegnő a legnagyobb elismerését fejezte ki emiatt. Rajz- és kézimunka-kiállítások, előadások színesítették az iskola életét, amelynek sorsa, a barakképületek állapotára tekintettel, a második világháborút követő években pecsételődött meg: a tanítványokat más kerületi oktatási intézményekben helyezték el.
B. A.



Az iskola tornacsapata a tornateremben (1929)

hézség miatt azonban nem jöhetett létre új iskolaépület.

A négy tantermet és egy orvosi szobát magában foglaló kisebb pótbarakk 1920. február 4-én készült el. Az intézmény vezetői természetesen jelezték a fővárosnak a szűkös férőhelyet, ám nem kaptak új épületet – kicsérélhették viszont az iskola régi, romos kerítését.

Idővel megváltozott a székelykapus intézmény külső képe is: újonnan ültetett fák, bokrok,

geiknek. A katolikus tanulók a Missziós Nővérek kápolnájában ünnep- és vasárnapokon szentmisét és egyházi beszédet hallgattak. A többi felekezethez tartozó tanulók a saját templomaikat látogatták.

A leányiskola volt az első a fővárosban, amelyet gramofonnal, mikrofonnal és megafonnal ellátott rádióval szereltek fel. A növendékek hetente kétszer vettek részt a testnevelési főiskola által a Fery Oszkár utcában működő ta-

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria

fotópályázatot hirdet

Hegyvidék – régen és most címmel!

Keressük a Hegyvidék jellegzetes momentumait, helyszíneit, ahogy azt az itt élők látják! Mindennapi életből vett jelenetek, híres épületek, műalkotások, fontos pillanatok, melyek meghatározzák a kerület arcát és a hegyvidékiek életét. Bármilyen téma, helyszín, épület megörökíthető – a lényeg, hogy kötődjön egyaránt a múlthoz és a jelenhez!

A beérkezett pályamunkákat szakmai zsűri bírálja el, a legjobb három pályamű készítőjét díjazzuk (pen drive, sd-kártya, fotópapír-csomag). A zsűri által legjobbnak ítélt képekből kiállítást rendezünk a Barabás Villa Galériában.

A zsűri elnöke: Szalontai Ábel, Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Fotográfia tanszékének vezetője

A fotókat 2014. április 30-ig, nyomdai minőségben (min. 2480x3500px – A4 300 dpi), CD formátumban vagy postai úton várjuk. Csak saját munkát tudunk elfogadni.

Kapcsolat:

Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria
1126 Budapest, Beethoven utca 1/b.
www.hegytortenet.hu
Hanka Nóra
hanka.nora@hegyvidekgaleria.hu
061/457-0501



HEGYVIDÉK GALÉRIA

www.facebook.com/hegyvidekgaleria



Szemlélődő várakozás

Veres József ikonjai a polgármesteri hivatalban

Spirituális élményt kínálnak Veres József ikonfestő képei, amelyeket az önkormányzat első emeleti folyosógalériáján szemlélhetnek meg az érdeklődők. A február 28-ig nyitva tartó kiállítást Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője nyitotta meg a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola zenekara, Az Ultraszonikus Riffmadár, valamint Tampu Tatiana közreműködésével.

Gilicze Zoltán elmondta: a ballagágyarmati nyugalmazott középiskolai tanár nagy utat járt be, mire rátalált az ikonfestészetre, amit autodidakta módon sajátított el. Ezen az úton feltételezhetően az általa végzett börtönpasztoráció is fontos stáció volt. „Az ikon ragyogásával odaadó istenimádathoz segít, hogy túllépünk a láthatón, és egyesülünk a láthatatlannal” –

zelés szerint aki vét a majd ezer éve fennálló szabályrendszer ellen, az elkárhozik. „Ikonokat nem professzionális festők festettek, ez a tevékenység inkább szerzetesi életmód volt” – mondta.

A kép szigorú liturgikus folyamat eredményeként jött létre, és tisztelete jóval túlmutatott egy világi ábrázolásán. „Ahogy a Scorpions metálballadájának akusztikus feldolgozása – utalt a megnyitót felvezető zenei előadásra Csach Gábor – alkalmas arra, hogy közvetítse az eredeti mű üzenetét, úgy Veres József képei is képesek aktualitást közvetíteni az ezeréves formákon át.”

Veres József mindössze tizenöt éve foglalkozik festéssel, s meggyőződése, hogy ez az alkotói tevékenység szorosan kapcsolódik korábbi életéhez és az addig felhalmozott élményanyaghoz. „Az ikont állítólag térdén állva



Veres József autodidakta módon tanulta az ikonfestészetet

idézte a festő szavait az irodavezető, aki hozzátette: a kiállítás különösen aktuális most, hiszen nemrég, február 2-án ünnepeltük a szerzetesek világnapját.

Csach Gábor művészettörténeti megnyitóbeszédében az ikonfestészet rendkívül kötött kritériumaiba engedtek betekintést, és kiemelte, bizonyos elkép-

kell festeni. Én még sosem festetem térdén állva, de a munka előtt mindig imádkoztam ahhoz, akit meg akartam örökíteni” – fogalmazott Veres József a megnyitón, amelyet a Fekete István iskola zenekarának újabb előadása és Tampu Tatiana mágikus erejű csángó Mária-éneke zárt.

JZs

Északi hangulatok

Vidovics István fotográfus kiállítása

Atávoli észak mesés világát varázsolja a Hegyvidékre Vidovics István, akinek képei a polgármesteri hivatal földszinti folyosógalériáján láthatók. A fotográfus három évvel ezelőtt ugyanitt már bemutatkozott az ügyeiket intéző kerületiek előtt, akkor a dió virágból természetesen való fejlődését mutatta be.

tunk a tavon s az éjre vártunk” – írja Ady Endre a Tó nevetett című versében, amelynek sorai a fotográfus ötletes elnevezései között is felbukkannak. „A feleségem évek óta az alkotótársam, a képek hatására válogatta a címeiket a Kalevalából, Juhász Gyula, Radnóti Miklós, Ady Endre, Tóth Árpád műveiből” – mesélte



Vidovics István Skandinávia csodáit örökítette meg fotóin

„Lenyűgöző az északi emberek természet iránti szeretete, és az, ahogy vigyáznak rá. Ezt léptenyomon meg lehet tapasztalni. A messzi földrészt a szépséget, a tisztaságot sugallja. Ez ragadott magával” – mondta a megnyitón Vidovics István, aki egyszerű digitális fényképezőgéppel örökítette meg észak csodáit. Képei az ezeréves természet végtelen játékának elkaptott pillanatait. Többiségük Finnországban készült, de Koppenhága festői tájairól is láthatunk lenyomatokat.

„Alkonyban szálltunk együtt a tavon, idegen ölü, ringató ölü, félelmes ölü, mélyvízű tavon. Régi kínoknak bús köntösében úsz-

a fotográfus, aki nagyon érdekességnek tartja, hogy a folyosógalérián nem a kiállítást látogatók mennek az alkotóhoz, hanem fordítva: az alkotó megy a kiállítást látogatókhoz.

A skandináv világ szépségeit megörökítő Vidovics István munkáiról Turányi Gábor építész, egyetemi tanár ekképpen fogalmazott: „Fotográfiai ugyanúgy beszélnek architektúráról, mint természeti jelenségről. Képei sok mindenről mesélnek nekünk: fényről és sötétről, kultúráról és ősi erőről, biztonságról és lebegésről, lágyágról és könnyedségről, távoli közelségről.”

BM

A művészet fegyelmezett munkása

Barcsay Jenő és tanítványai műveiből nyílt kiállítás a Hegyvidék Galériában

Deim Pál, Balogh László és Konok Tamás művei mellett majdnem két tucat Barcsay Jenő-szövetnyomatot vonultat fel a Hegyvidék Galéria legújabb kiállítása. A Barcsay mester és tanítványai című vándortárlatot eddig tizenöt városban lehetett látni, határon innen és túl.

„Különleges megfigyeltetés számunkra, hogy 2014-ben ez az egyetlen fővárosi állomása a kiállításnak” – mondta a megnyitón Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria vezetője, aki külön köszöntötte a megjelentek közt Fónagy Jánost, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkárát, Fekete Györgyöt, a Magyar Művészeti Akadémia elnökét és Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármestert.

A kiállító művészek közül Konok Tamás párizsi tartózkodása miatt nem lehetett jelen, tiszteletét tette viszont Deim Pál és Balogh László, akik nemcsak követői, de barátai is voltak mesterüknek, Barcsay Jenőnek.

Feledy Balázs művészeti szakíró megnyitóbeszédében úgy fogalmazott: bár sok százan büszkélkednek azzal, hogy Barcsay tanította őket, a kiváló pedagógusnak sosem volt saját osztálya, és csak néhányaknak vált igazi mesterévé. Kevesen tudják, hogy világhírűvé lett és számos nyelvre lefordított Művészeti anatómiája mellett Barcsaynak két másik jelentős kötet is megjelent: az Ember és drapéria 1958-ban, valamint a Forma és tér 1966-ban. Feledy Balázs a Barcsay Jenő Képzőművészeti Alapítvány kuratóriumi tagjaként elmondta, az örökösökkel, Kónya Mártával és Kónya Ferencsel az élen a szerzetes egyebek mellett azon dolgozik, hogy ezek a könyvek ismét napvilágot láthassanak. Az általuk alapított Barcsay-díjat és a Barcsay-jutalmat immár huszonöt éve minden esztendőben átadják, és sokat tesznek azért is, hogy a mester írott és festett művei a határon túlra is eljussanak.



FOTO: SÁRKÓZDY GÖRGEY

Nagybarcsai Barcsay Jenő erdélyi fejedelmi család késői leszármazottjaként, nagy szegénységben látta meg a napvilágot Katonán 1900. január 14-én. Apja katonát akart belőle faragni, de ő inkább zenészként készült. Festőtehetségét Gulyás Károly tanár fedezte fel, 1919-ben jött Pestre, hogy a Képzőművészeti Főiskolán tanuljon. Tanulóéveit nagy nélkülözésben töltötte, több társával együtt az iskola egyik helyiségében húzta meg magát. Első mestere Vaszary János volt, akitől Rudnay Gyulához kéredzkedett át, ezért Vaszary éveken át nem fogadta a köszönését. Nem sokkal azután, hogy a mezőségi származású festőművész Szentendrén új otthonra talált, Szőnyi István felkérte, legyen tanára a Képzőművészeti Főiskolának, ahol az anatómia és a szemléleti látszattan professzora lett. 1953-ban írta meg a Művészeti anatómia című könyvet, amelyet azóta sem haladott meg a kor, és amely számos nyelvre lefordítva a világ legkülönbözőbb pontjain ért meg új és új kiadásokat. Amikor a kötetet dolgozott, állandó vendége volt a korboncnoki intézetnek. A Művészeti anatómia „Az év legszebb könyve” lett, alkotója megkapta érte a Kosuth-díjat, amelyet élete végén még egyszer odaítéltek neki. Az 1960-as évektől számos nagyméretű mozaikot készített. Időskorában gerinc- és ízületi betegsége miatt nehezen dolgozott, de nem tette le az ecsetet. Nyolcvannégy évesen, 1988 nagypéntekjén érte a halálát.



Barcsay Jenő: Titokzatos árnyak

Deim Pál, Balogh László és Konok Tamás ahhoz a geometrikus, konstruktivistikus vonalhoz tartoztak, amelyet mesterük képviselt festészetében – magyarázta Feledy Balázs. Barcsay tulajdonképpen rajzos művész. Robosztus, tömör figurái azt sugallják, hogy a forma sokkal fontosabb volt számára, mint a szín.

Ezt támasztja alá az a történet is, amit Balogh László osztott meg velünk. „Amikor két nappal a halála előtt meglátogattam, délután három óra lehetett. Becsorgott a nap a szobába, ahol feküdt, és amikor beléptem, Barcsay a falon kirajzolódó árnyakra mutatott: »Nézd, milyen szép absztrakt folt!» Még a halálos ágyán is festő volt” – mondta Balogh László, aki harminc év korkülönbséggel ugyanazon a napon jött a világra, mint mestere: a közelmúltban töltötte be nyolcvanötödik életévét. A festőművész hozzátette: Barcsay Jenő hallatlanul fegyelmezett munkása volt a művészetnek, szelleme a legutolsó pillanatig dolgozott.

Juhász Zsófia

■ A tárlat február 21-ig minden kedden, csütörtökön és pénteken 10 és 18 óra között tekinthető meg a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.).

Barabás Miklós-émlékhónap

Barabás Miklós akvarelljeiről készített nemes másolatokból rendezett kiállítással és előadás-sorozattal tiszteleg a MOM Kulturális Központ a magyar biedermeier festészet kiváló mestere előtt. Az emlékhónap keretében először (február 6-án) Hessky Orsolya művészettörténész, a

Magyar Nemzeti Galéria munkatársa mesélt Barabás Miklós itáliai utazásáról. Az egyik legjelentősebb festménycsoport az 1834–1835-ös itáliai tanulmányúton készült akvarellek sorozata, amelyeket Barabás a modern angol akvarellfestéssel megismerkedve, annak hatására készí-

tett. A fiatal művész igen hamar megértette és elsajátította az új technikát, tájfelgöngyölítést és megközelítési módot.

Veszprémi Nóra, a Magyar Nemzeti Galéria művészettörténésze február 13-án 18 órától ismerteti Barabás portrérajzainak történetét. A művész a nagyméretű portré mellett igen sok képmást készített el papírra, akár szinte végleges, rendkívül finoman kivitelezett formában. Emellett akadnak ceruzával felvázolt tanulmányai is.

A harmadik előadást február 20-án 18 órától Bajkay Éva művészettörténész tartja, aki Barabás tájképeit mutatja be, különös figyelmet szentelve a Városmajorhoz fűződő kapcsolatának. A festő városmajori villájából gyakran indult sétára a közeli parkba. Elsősorban a fák szépsége nyűgözte le; korábbi tájkvarelljei mellett a Major fáirol készített grafikai is jelentős sorozatot alkotnak.

Ugyancsak az emlékhónap eseményeinek része az a helytör-



téni séta, amelyet a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény szervez. Ezen az érdeklődők megismerhetik a Barabás-villa múltját, jelenét, és sok érdekességet hallhatnak az épület egykori tulajdonosának életéről. A séta február 15-én 10 órakor indul a villa bejáratától.

A programokon való részvétel mindenki számára díjtalan. A Barabás Villában (XII., Városmajor utca 44.) nyílt kiállítás február 23-ig, hétfőtől szombatig 10 és 18 óra között látogatható.

B. A.



Barabás Miklós: Híd a Városmajorban

(Folytatás a 7. oldalról)

Jazzmánia Big Band. Hegyvidéki Smooth Jazz Klub sorozat február 21-én 20.00. Szótárvendég: Mózes Tamara. Belépőjegy: 1000 Ft, diákjegy 800 Ft.



Arc – gyermekalkotások a Jókai iskolából. Hatodik alkalommal mutatkozik be a Jókai Mór iskola tematikus vizuális művészeti alkotásaival. A kiállítás megtekinthető: március 1-jéig.



Ismerkedés a számítógéppel idősebbekkel. A következő tanfolyam február 18-án indul, a létszám korlátozott, a tanfolyamra előzetes jelentkezés szükséges. Kezdő: kedden 9.00–11.00, haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek használni és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnikai oktató.

Maminbaba hétfőn 10.00. Te is kisbabás anyuka vagy? Szeretnél mozogni, de a babától nem tudsz elszakadni? A kimerítő tornákat nem neked találták ki? Itt a helyed! Próbáld ki most! Gyógytornász-hordozási tanácsadó ajánlásával. Tűzes latin ritmusok, jókedv, aktív mozgás a babáddal együtt, díjmentes hordozókölcsönzéssel. Információ: Zátanyi Kinga, 06/70-454-6116, www.maminbaba.hu, w w w . f a c e b o o k . c o m / Hordozolatinfitness.

Akrobatikus rock and roll pénteken 16.15–18.30. Vezető: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423). Magic Kid Dance: 16.15–17.00 (3–6 éves korig). Magic Stars verseny rock: 17.00–18.30. Foglalkozás csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes!

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

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



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

Klasszikus balett hétfőn 16.15–17.00 és 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. 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.

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

Művészi torna szombaton 9.30–15.00. Vezető: Pataki Rita moz-

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

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn 9.00–13.00, kedden 8.00–12.00. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Szivárvány Táncszínház showtánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–19.00, csütörtökön 17.30–18.30. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

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

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

Zumba tiniknek. Kifejezetten tini résztvevőkre szabott zumba fitnessórák. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzések: hétfő 15.00–16.00, csütörtök 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó (heti 1 alkalom).



Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn 8.45–9.45, szerdán 10.00–11.00. Ízületkímélő, 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.

Ritmikus gimnasztika felnőtteknek kedd–csütörtök 19.00–20.00. A ritmikus gimnasztika mozgásanyagára épülő kondicionáló, alakformáló tréning szabadon és kézi szerekekkel. Fejleszti az állóképességet, erőnlétet, mozgáskoordinációt, javítja a testtartást. Sportági előképzettség nem szükséges. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 500 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-665-5396, fittflower@gmail.com.

Meridián torna kedden 16.00–17.00. Élj 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 helyre-

állításával 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 18.30–19.30. A hastáncnak egy különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánctechnikák 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).

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).

Hatha jóga pénteken 9.30–11.00, csütörtökön 18.30–20.00. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, 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.

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. Február 13.: filmklub. Szerelem a kolera idején. Február 20.: Weöres Sándor 100 éves. A Petőfi Irodalmi Múzeum időszakos kiállításának megtekintése. Várják a kerületi nyugdíjasokat! Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

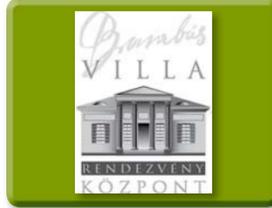
B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyógyászat fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készülés, a tánc szeretete összetartja, jó hangulatú közösségé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. E-mail: jokaitancklub@gmail.com, www.jokaitk.uw.hu, 06/20-213-0604.

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

LÍVIA-VILLA XII., KÖLTŐ UTCA 1/A TELEFON: 395-8284 A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ahol a madár se jár. Mese-mondó est február 20-án 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis... Felnőtt emberek összeülnek, mesélnék egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen.

Téged is vár a MaMa. A Magyar Matematika Baráti Köre Matematikai Csodák Villája kedden 10.00–16.00. Az ELTE munkatársai a Csodák Palotájá mintájára rendhagyó matematikafoglalkozások keretében mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácsmatek-foglalkozást, műhelyt, illetve szakértő szervezést. 7–77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Villavezetés február 15-én 10.00. A séta ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Malomsoky Ildikó: 100 vers című verseskötetének bemutatója február 19-én 18.30. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Ismeretlen ismerősök február 26-án 18.30. Kondor Katalin vendége Aldobolyi Nagy György Erkel Ferenc-díjas zeneszerző, dalszövegíró. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–17.00. Információ: 06/30-952-0740.

Szabad egy táncra? Tiborcz Zsuzsa társastáncanfolyama. Kezdőknek hétfőn 18.45–19.45, haladóknak hétfőn 19.45–20.45. Belépő: 3600 Ft/4 alkalom. Információ: 06/30-952-0740.

3-1-2 meridián torna szerdán 9.00–10.00. Információ: 06/30-952-0740. A belépés ingyenes.

A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT PROGRAMJAI A BARABÁS VILLÁBAN:



Barabás Miklós-émléknap február 4–23. A MOM Kulturális Központ a Barabás Villában a művész akvarelljeiről és grafikáiról készített nemes másolataiból rendezett kiállítással és egy előadás-sorozattal tiszteleg a festő, a villa egykori tulajdonosa és lakója emlékének. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől szombatig 10–18 óráig, kivéve zártkörű rendezvények esetén. Bővebb információ: 319-9854/222, 06/70-380-5553.

Barabás Miklós portréi papíron február 13-án 18.00. Előadó: Veszprémi Nóra, a Magyar Nemzeti Galéria munkatársa, művésztörténész.

Barabás Miklós tájképei és a városmajori fák február 20-án 18.00. Előadó: Bajkay Éva művészettörténész. A belépés mindkét előadásra díjtalan. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212, www.momkult.hu



GALÉRIA 12 XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21. TELEFON: 395-0336 BORZA@JOBCECK.HU

Székács Zoltán festőművész kiállítása megtekinthető: február 15-ig. Nyitva tartás: mindennap 14.00–22.00, vasárnap zárva.

Németh Andrea fotókiállítás. Megnyitő: február 17-én 18.00. Köszöntőt mond: Kovács Lajos alpolgármester. A kiállítást megnyitja: dr. Feledy Balázs művészeti író. Megtekinthető: március 8-ig. Nyitva tartás: mindennap 14.00–22.00, vasárnap zárva.



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

Felmelegedés (?), jégkorszak. Pászli István társalgókör február 13-án 14.00. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

IRODALMI VETÉLKEDŐ

Az elmúlt években számos olvasásra érdemes, irodalmi értékkel bíró kortárs magyar gyermek- és ifjúsági kötet látott napvilágot. Csupa olyan alkotás, amelyek lehetőséget ad a diákoknak, hogy a fantázia birodalmába belépve azonosuljanak a történet szereplőivel.

Erre biztat az Ugocsa utcai könyvtár, amely három hónapon keresztül ad izgalmas olvasnivalót a vállalkozó kedvű 10–14 évesek kezébe. A „Velünk élő irodalom” elnevezésű vetélkedőre három- vagy négyfős csapatok jelentkezését várják, egy iskolából több nevezést is elfogadnak.

A játék két otthoni írásbeli fordulóval kezdődik, a legtöbb pontot elérő csapatok jutnak be a könyvtárban rendezendő döntőbe. Fordulónként egy-egy előre megadott irodalmi műből összeállított feladatlapot kell kitölteniük a résztvevőknek. A kérdések megtalálhatók a könyvtár honlapján, illetve a helyszínen is átvehető.

Elsőként Nógrádi Gábor Pete Pite című munkája vár a csapatokra, a megoldásokat február 28-ig kell leadni. Ezt követően Bosnyák Viktória Tündérboszorkánya kerül sorra, a kötet feldolgozásának és a válaszok beküldésének határideje április 12-e. A legtöbb izgalmat a májusi finálé ígéri, ekkor Nyulász Péter Helka című könyvéből állítják össze a játékos feladványokat a gyerekeknek. (m.)

A Szent János Kórház története február 14-én 14.00. Helyismereti sorozat. Előadó: Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény igazgatója.

Kézműves-foglalkozás Virág Szilvia vezetésével február 17-én 10.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

Kölcsey Ferenc és Szemere Pál barátsága. Konta Fanni előadása február 17-én 14.00.

Hegyvidéki Trianon Est. A kommunizmus áldozatainak emléknapja február 18-án 18.00. Előadó: Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere, Egyházudlódzések Magyarországon 1945 és 1950 között. Előadó: Csallóközi Zoltán, miniszterelnök-helyettesi kabinetfőnök.

Időskori mozgásszervi betegségek, reuma. Előadás február 19-én 14.00. Idősek Egészség Iskolája a Budai Egészségközpont és Országos Gerincgyógyászati Központ közreműködésével. Előadó: dr. Szijártó Katalin reumatológus szakorvos.

Királynőképző február 19-én 18.00. Inspirációk és gondolatok olyan nőknél és férfiaknál, akik merik az élettől a koronát elfogadni. Dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta vezetésével.

Új dalok – Gyügyi Ödön Magyar Ezüst Érdemkeresztrel kitüntetett grafikus kiállítás megnyitója február 20-án 17.00. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester. A kiállítást megnyitja: Szentandrassy István Kossuth-díjas festőművész.

Léleképítő könyvek baráti köre. Február 21. 14.00 James Hollis: Az élet második fele – Út a kiteljesedés felé. Klubvezető: Szép Ilona.

Tarka-barka varróklub február 24-én 10.00 Mihálkoviczné Judit vezetésével (a részvétel ingyenes, előzetes jelentkezést kérnek).

Kíváncsiskodók klubja február 24-én 14.00. Lord Sandwich és az ötörai tea.

Szalon-egyetem: Hová lett február 30-a? Naptárunk története február 26-án 14.00. Klubvezető: Nagy Katalin. Előadó: Csaba György Gábor.

Fiatal Rák-barát klub találkozója február 26-án 18.00.

Vándorló kontinensek. Pászli István társalgókör február 27-én 14.00. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

Családpítő klub foglalkozása február 27-én 19.00.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők és MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója február 28-án 13.00.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornával hétfőn 9.00. A tornát vezeti: Haide Éva. A részvétel díjmentes.

Nyugdíjastorna páros héten hétfőn 16.00, páratlan héten hétfőn 8.00. A részvétel díjtalan.

Intim torna kedden 8.30. A részvétel díjtalan.

Nagyi-torna Valival kedden 9.30. Információ: 06/30-306-0760.

Baba-mama klub angolul (MEC) kedden 10.30. A MEC olyan klub, ahol édesanyák gyermekükkel együtt (körülöttük) cseveghetnek angolul. A részvétel díjtalan.

MOM-nyugdíjasok klubja kedden 13.00. Részvétel csak ta-

goknak. Jelentkezést és érdeklődést: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

Nia szerdán 8.30. Balázs Mari modern koreográfus, Blu Belt Nia-oktató vezetésével.

Gerinctorna szerdán 10.45 és 11.30. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Előzetes jelentkezés szükséges. A részvétel ingyenes.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 10.00.

Szupernagyi népdalkör kétéhetente csütörtökön 13.30 (csak páros héten). Énektnár: Bucsa Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Tánc a Szalomban csütörtökön 16.00. Táncanár: Bojtó Marika. A részvétel ingyenes.

Népek táncai csütörtökön 17.00. Bojtó Marika tánctanár vezetésével.

Alakformáló női torna pénteken 8.00. A részvétel ingyenes.

Tánclelésről tánclelésre pénteken 9.00. Táncanár: Bojtó Marika.

Gerinctorna pénteken 10.00. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornával pénteken 11.00. A tornát vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel díjtalan.

Kölyökök pénteken 16.00. Kiskakukk Játsszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

Málnás Móka. Bilibo Torna kisiskolák szombatonként 10.00 és 11.00. Játékos mozgás és egyensúlyfejlesztés 1-3 éveseknek. Érdeklődés a helyszínen.

Meditációs jóga szombatonként 15.00 és 17.00. Érdeklődés a helyszínen.



XII., KIRÁLYHÁGÓ UTCA 5/B TELEFON: 06/30-487-4409 (MINDEN NAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT)

WWW.KOMODSZINHAZ.HU KAPCSOLAT@KOMODSZINHAZ.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Február 14. 19.00 Szeretők.

Február 19. 19.00 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?

Február 21. 19.00 nevetésgEST.

Február 22. 19.00 A gammasugarak hatása a szászorszöpekre.

Február 28. 19.00 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett? ■■■■■■

MOM Emlékszóba. Látogatható telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel: 06/30-231-8951, 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: 1122 Budapest, Maros utca 1. ■■■■■■

Kedves 50+ évesek! Várják önöket a Testnevelési Egyetem Senior Akadémiája nyilvános és ingyenes előadás-sorozatán! Témák: sport, életmód, egészség testben és lélekben. Előadók: kiváló, elis-

mert szakemberek és egyetemi tanárok, speciálisan az önközpontjainak. Február 17. Dr. Pavlik Gábor egyetemi tanár: Opera más-képpen. Helyszín: TF, Hepp Ferenc-terem (nem az aulában). Február 24. Dr. Jászberényi József, a ZSKF intézetvezetője, főiskolai tanár: Sexuális élet 50 fölött. Helyszín: Testnevelési Egyetem, aula (XII., Alkotás utca 44.). Helyfoglalás 16.30 órától.

A Keresztény Konzervatív Egyesület következő rendezvénye február 18-án 19.00. Vendég: prof. Dr. Bolberitz Pál apostoli protonotárius. Előadásának címe: Kereszténység és kultúra. Helyszín: a XII. kerületi KDNP-szervezet előadóterme, 1123 Budapest, Schwartz Ferenc utca 3. (bejárat a Kék Golyó utca felől).

Média, kommunikáció – ma. A Keresztény Értelmiségi Fórum pódiumbeszélgetése Fábr György egyházközponti felügyelővel február 24-én 18.30-kor a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

A szegény birodalma című, globalizációval foglalkozó könyv ismertetése a városmajori könyvtárban folytatódóan, három vasárnap délután, február 23-án, március 9-én és március 23-án. A vitával kísért összejövetel 16.00–18.00 óráig tart. Cím: XII., Csaba utca 5. (a torony földszinti terme).

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

Az MSZP XII. kerületi szervezete jogi tanácsadást tart hétfőnként 17.00–19.00-ig. Előzetes bejelentkezés: 356-5728, 06/20-466-8364, bp12@mszp.hu.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, hatóságviszonyok átadása, amelyeket ki-probáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Időpont: kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. Csoportvezetők: Hanisch Erzsébet szakmai vezető (06/30-760-2422), Farkas Dalma klubházvezető (212-9650). A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiai 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 társalkodó indul német anyanyelvű gyerekek segítségével. A részvétel díjmentes.

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty tematikus foglalkozató 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 Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi 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 hónapostól 4 éves korig, élő hangszereikkel, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A mozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcse, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és szinte egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: MOM Sport, XII., Csörzs 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 próbaóra jelentkezés: www.kmzsusa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

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

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

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

Lendüjl 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.

Szív- és érrendszeri betegség megelőzésére és kezelésére kardio- és gerinctorna gyógytornász vezetésével a Városmajori Gimnázium konditermében minden hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Információ: 06/30-275-7950.



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA

XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06/20-333-5599
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 alaptéchnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve fegyelmességüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsany@hotmail.com.



Gyermek showtánc-tanfolyam

szombatonként. Tanár: Murgács Beatrix. Elsősorban 6 és 14 év közötti gyermekek számára. A tanfolyamra jelentkezni a 06/20-339-8019-es telefonszámon, vagy személyesen a Csaba utca 7/a alatt lehet.

Mozgásfejlesztő, testtartást javító tornaórák 50 év feletti

hölgyeknek gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00–11.00 és 11.00–12.00 a MOM Sport földszinti különtermében (XII., Csörzs utca 14–16.) 2014. június végéig. Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760.



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



Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-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.



Figyelem! Változás a felnőtt háziiorvosi ellátásban!

A Városmajor utca 12. szám alatti, felnőtteket ellátó háziiorvosi rendelő 2014. február 4-től új helyen, a Böszörményi út 20–22. szám alatti irodaház földszintjén (volt posta) várja betegeit.
Megközelíthető: 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105-ös autóbusszokkal (Királyhágó téri, Böszörményi úti megálló).

Az érintett háziiorvosok rendelési ideje és telefonszáma az új rendelési helyen változatlan marad.

Dr. Moldován Erzsébet Telefon: 355-2993 Rendelési idő: Hétfő, szerda: 8.00–12.00 Kedd, csütörtök: 15.00–19.00 Péntek: változó	Dr. Turnai Diana Telefon: 355-3018 Rendelési idő: Hétfő, szerda: 15.00–19.00 Kedd, csütörtök: 8.00–12.00 Péntek: változó
Dr. Kenyeres Zsuzsanna Telefon: 355-3364 Rendelési idő: Hétfő, szerda: 8.00–12.00 Kedd, csütörtök: 15.00–19.00 Péntek: változó	Dr. Holvay Endre Telefon: 355-3084 Rendelési idő: Hétfő, szerda: 15.00–19.00 Kedd, csütörtök: 8.00–12.00 Péntek: változó



CSATLAKOZZ A FAT NO MORE 12 HETES INGYENES ÉLETMÓDPROGRAMHOZ!

Már számtalan csodadiétát kipróbáltál, de egyik sem hozott tartós eredményt? Eljött az ideje, hogy ne fogyókúrában gondolkodj, hanem életmódot válts! A F&M fitness and more és a MoM Sport szakértői csapata most megváltoztatja három szerencsés jelentkező életét!

CSATLAKOZZ A FAT NO MORE 12 HETES INGYENES ÉLETMÓDPROGRAMHOZ!

Mit tartalmaz a teljesen ingyenes Fat no more program?

- Egészségügyi állapotfelmérés és testösszetétel mérés
- Személyre szabott étrendi tanácsadás
- Heti 3x edzés
- MoM Sport Fitdress szett
- 12 hetes „Best Body Nutrition” táplálék kiegészítő csomag

HOGYAN TUDSZ JELENTKEZNI?

A Fat no more programra a Facebook-on tudsz jelentkezni

1. Lájkold az F&M fitness and more és a MoM Sport Facebook oldalait!
2. Tölts fel egy képet az F&M fitness and more Facebook oldalára, egy rövid bemutatkozással, ahol leírod miért jelentkezel!
3. Oszd meg barátaiddal is a jelentkezésed, hogy később segíteni tudjanak a programba kerülni!

További információ: www.fandm.hu/fatnomore

Szerelmes édességeink

Az ajándék annál értékesebb, minél több szeretet rejlik benne, s mi is volna többet érő, mint a saját magunk készítette kedvesség, finomság, meglepetés. Ezúttal a közelgő Valentin-napra ajánlunk néhány édességötletet.

DIÓS-CSOKOLÁDÉS SZÍVECSKÉK

Egy mélyebb tálban összeforgatunk 20 deka lisztet és 15 deka őrölt diót, egy kis „fészket” mélyítünk bele, ebbe beleütünk 2 tojást, teszünk hozzá 15 deka porcukrot, 1 csipetnyi sót, fél



csomag sütőport és 1 csapott kiskanál őrölt fahéjat. Hozzáadunk még 10 deka vajot vagy sütőmargarint, amit a tál szélére szeletelünk, majd gyors mozdulatokkal az egészet összegyúrjuk. Lefedjük, és hűtőszekrényben legalább 1 órán át pihentetjük.

Ezután egy liszttel bőven meghintett gyúrólapon fél centi vastagságúra nyújtjuk, és kb. 5-6 centis, szív alakú formával kiszaggatjuk. Diónyi margarinnal kikent vagy sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk a szíveket, és előmelegített sütőben, viszony-

lag nagy lángon (kb. 200 fokon) mintegy 10 percig sütjük.

Ehhez a mennyiséghez kb. 20 deka sűrű sárgabaracklekvárt használunk el, 2-2 kihűlt süteményt ragasztunk össze vele, és ezeket 20 deka olvasztott torta-bevonó étcsokoládéval vonjuk be. Amikor a máz csaknem megszárad, ráültetünk 1-1 fél dióbelet. Hűvösebb helyen hagyjuk megszikkadni, csak azután tálaljuk.

MANDULÁS SZÍVEK

Puha, szobahőmérsékletű, 15 dekányi vajot először magában habosra kikeverünk, majd 10 deka kristálycukorral és 1 tojással habosra keverünk. Fél citrom reszelt héjával és 1 csomag vaníliás cukorral ízesítjük.

Ezután 20 deka finomra őrölt mandulát összeforgatunk 30 deka finomliszttel, 1-1 mokkáskanál sütőporral és őrölt fahéjjal, majd összedolgozzuk a vaj masszával. Folpackba bugyoláljuk, és 2-3 órára hűtőszekrénybe tesszük.

Enyhén meglisztezett gyúrólapon 3-4 milliméter vastagságúra nyújtjuk a tésztát, majd kb. 6 centiméter átmérőjű szívecskeformát szaggatunk belőle. Minden másodiknak a közepét kiszúrjuk egy kb. 2 centi átmérőjű szívecskeformával. A tészta leeseő részeit újból összegyúrjuk és kiszaggatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk, majd előmelegített sütőben, közepes lángon (180 fokon) 14 percig sütjük.

Kiemeljük a tepsit a sütőből, és amikor kihűlt, a teli szíveket megkenjük kb. 1-1 kiskanál eperlekvárral, és rájuk illesztjük a lyu-



kas közepüket. Ha kevésnek találunk, a lekvárt pótolhatjuk egy kiskanállal a közepébe.

MAZSOLÁS TÚRÓS

Elmorzsolunk 60 deka finomlisztet 15 deka zsírral, majd kis fészket mélyítve a közepébe hozzáadunk 1 mokkáskanál sót, 1 tojássárgáját, 1 csomag sütőport és egy kevés tejet. Addig gyúrjuk össze, amíg elválik a kezüinktől.



Az omlós tésztát elfelezzük, az egyik felét elsimítjuk egy diónyi vajjal kikent, liszttel behintett tepsiben (lehet sütőpapírral kibélelt is), de úgy, hogy kb. 1,5 centis pereme legyen.

A töltelékhez 50 deka tehéntúrót villával áttörünk, majd összekeverjük 2 deci tejjel, 5 deka mazsolával, 3 csomag vaníliás cukorral, 15 deka kristálycukorral és 8 evőkanál búzadarával. A tészta másik felét tepsinagyságúra nyújtjuk, és ráfektetjük a túrókrémre, villával megszurkáljuk. Előmelegített sütőben, közepes lángon kb. 35 percig sütjük. Kiemeljük, hagyjuk hadd hűljön ki.

Közben elkészítjük a csokoládémázat: 10 deka tortabevonó tejszokoládét 5 deka margarinnal és 3 evőkanál tejjel vízgőzre téve felolvasztunk, majd a tésztára kenjük. Akkor lehet felszeletelni, amikor már a máz is megdermedt.

Mindhárom csemegéhez egy-egy pohár félédes, jól behűtött (14 fokos) pezsgőt ajánlunk.

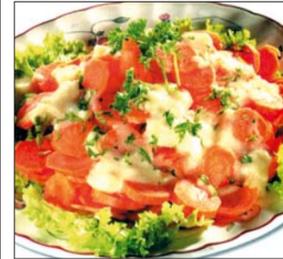
Járay

Téli fáradtság? Üzzük el!

Már az antik Rómában is február a decemberi, januári vígságok után következő testi-lelki megtisztulás, felfrissülés idejének számított. Ebben az időszakban javarészt a vitaminok és az ásványi anyagok hiánya okozza rossz közérzetünket. Megelőzőképpen együnk minél több friss salátát. Nem kell a drága primőrök között keresgélni, találunk a piacon savanyú káposztát, sárgarépát, retek, karalábét, tormát, újhagymát, szerencsés esetben – a hónap végén – meglehetősen spenótot és sóskát is.

FRANCIA SÁRGARÉPA

Megtisztítunk 50 deka sárgarépát, káposztagyulalun lereszeljük, és enyhén megsózzuk. Összekeverünk 1 deci olajt 1 evőkanál 10 százalékos ecettel, 2 gerezd fokhagymával és 1 kiskanál mustárral. Beleforgatjuk a sárgarépát, és legalább 1-2 órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Napokig tárolható.



TÉL VÉGI VITAMINSALÁTA

Vásároljunk meg fél fej édes káposztát (kb. 30 deka legyen), 2 szál közepes sárgarépát, 1 csomó hónapos retek (ha nincs, fekete retek is jó), vágjuk fel vékony csíkokra (még jobb, ha lereszeljük). Adjunk hozzá 1 fej közepes, megtisztított vöröshagymát, 2-3 dundi újhagymát

(sózzuk meg) és 2 evőkanál frissen reszelt tormát.

Az öntethez összekeverünk 2 deci joghurtot vagy csökkentett zsírtartalmú tejfölt, 2 mokkáskanál citromlével vagy tárkonyecettel és 1 evőkanál porcukorral ízesítjük, végül beleforgatjuk az előkészített zöldségeket, majd 2 főtt, felkarikázott tojással tálaljuk.

WALDORF-SALÁTA

Vágunk fel 2 nagyobb zöld almát, metsszük ki a magházukat, és kockázzuk fel, adjunk hozzájuk 1 nagy szem piros almát is,



magháza nélkül, szintén felkockázza. Keverjük össze a kétféle almát és 3 szál felvagdostott szárzellerrel (ha nincs, egy kisebb, vékonyra szelt, meghámozott zeller gumó is megfelelő). Ezután 6 deka durvára vágott dióbelet és 1 evőkanál frissen vágott petrezselyemzöldet keverünk az előzőkhez.

Egy mélyebb tálban keverjük ki az öntetet: 1 deci zsírszegény tejfölhöz keverünk 6 deka majonézt, 2 mokkáskanál olívaolajat, 1 mokkáskanál őrölt fehérborsot, 1 kiskanál cukrot és fél citrom kifacsart levét. Lazán forgassuk össze a zelleres-almás keverékkel, és lefedve tartsuk a hűtőben 2-3 óráig, hogy az ízek összeérjenek.

JM

A magas vérnyomás szövődményei

Köztudott tény, hogy a fejlett országokban a népesség legalább egyharmadának van tartósan határérték – 140/90 Hgmm – feletti vérnyomása, azaz hipertóniája. A magas vérnyomás előfordulási gyakorisága az életkorral párhuzamosan folyamatosan nő. Magyarországon a 60 éves kor feletti több mint a fele, a 70 éves kort betöltötték több mint 60%-a magasvérnyomás-betegségben szenved.

A kiterjedt szűrőprogramokból az látszik, hogy a magas vérnyomású emberek fele tudja csak, hogy vérnyomása kórosan emelkedett. Az ismert betegeknek fele kap kezelést, és a kezelték fele szedi úgy a gyógyszereket, hogy a vérnyomása megfelelő értékre csökkenjen.

Pedig a hipertónia a szív- és érrendszeri betegségek leggyakoribb rizikófaktora, a szívinfarktus hátterében 52%-ban, az agyi történések hátterében 71%-ban igazolható. Jelenleg Magyarországon a szív-érrendszeri betegségek vezetik a halálzási statisztikát. A túlélési esélyeket a megfelelően alacsony vérnyomásérték nagyban befolyásolja. A legtöbb érintett azonban nem tudja, hogy akár 10 Hgmm vérnyomáscsökkenéssel 30 százalékkal, 20 Hgmm csökkenéssel 50 százalékkal csökkenthető a szív-érrendszeri betegségek által okozott halálzás esélye!

A tartósan megemelkedett vérnyomás ugyanis károsítja az erek falának belső rétegét, a sérült érfalon pedig fibrinlerakodás, helyi vizenyő és vérrög is



Dr. Juhász Attila belgyógyász, kardiológus szakorvos

kialakulhat. A kis verőerek fala megvastagszik, veszt a rugalmasságából, ezáltal csökken a szövetek vérellátása. A tünetek attól függően változhatnak, hogy az erek elváltozása mely szerveket érinti elsősorban. Az agy és a szív, valamint a szem és a vese a leginkább veszélyeztetett, illetve ezek ereinek károsodása jár a legsúlyosabb következményekkel. Például az agyi erekben tartósan uralkodó magas vérnyomás következménye lehet agyvérzés, agyérögcs, vérrögképződés. Ezek bármelyike előidézhetheti a legsúlyosabb agyi történés, a stroke – köznyelvi nevén a szélütés – bekövetkezését.

Láthatjuk tehát, hogy nem önmagában a magas vérnyomás, hanem a megemelkedett vérnyomás miatt évek hosszú során kialakult szövődmények veszélyeztetik egészségünket, életünket. Ha időben felfedezzük, és megfelelő hatékonysággal kezeljük a hipertóniát, nem alakulhatnak ki szövődmények, életkilátásaink és életminőségünk nem lesz rosszabb, mint a nem hipertóniás embereké. A legnagyobb veszély azonban az, hogy a magas vérnyomás-betegség sokszor évekig vagy évtizedekig is fennállhat úgy, hogy nem okoz semmilyen – csak erre a betegségre jellemző – speciális tünetet, panaszt. Mivel a panaszra, tünetre nem számíthatunk, nem várhatunk, a felismeréshez rendszeres szűrővizsgálatok alkalmazása szükséges. A Magyar Hypertonia Társaság ajánlása szerint javasolt, hogy minden orvos-beteg találkozás alkalmával történjen vérnyomásmérés, így megnövekszik annak az esélye, hogy a betegséget minél korábban felismerjük, és a kezelés időbeni megkezdésével elkerülhetővé válik, hogy szervi szövődmény alakuljon ki. (X)

Rejtélyes fagyöngy

A fagyöngy a föld és az ég között él, de egyikkel sem érintkezik, hiszen mindig a fák elérhetetlenül magas koronájában fejlődik. Örökzöld, akkor válik láthatóvá, amikor a fák lehullajtják leveleiket, és látszólagos virágzása egész télen kitart. Mindemellett széles hatásspektrumú gyógynövény.

Nem csoda hát hogy az európai népek mitológiájában számtalan helyen találkoztunk vele. A kelták szerint egy villámcsapás hatására keletkezett az ágak között élő fagyöngy. Papjaik, a druidák a téli napéjegyenlőség éjszakáján arany sarlóval metsztek le a fákra a szentnek tartott növényet. Megérinteni nem szabadott, ezért fehér lepedőbe fogták



Párosával állnak a levelek az ágain

fel a lehulló fagyöngyöt, amelynek varázserőt tulajdonítottak, és gyógyításra, jóslásra használták.

A germánok számára a fagyöngyömb a Nap őrzője, az életető sugarakat a sötét téli napokon is magában hordozza. Több népnél is megtalálható a motívum, amelyben a fagyöngy kulcsként nyitja az ajtókat, köztük a legfelmetesebbet, az alvilág kapuját.

Manapság a régi hiedelmeknek csak egy szokás állít emléket:

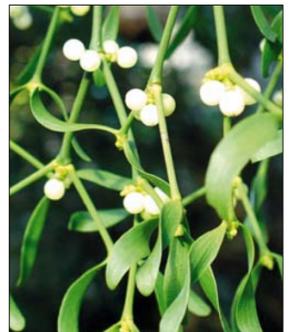
a karácsonykor a fagyöngy alatt váltott csók. A történet a skandináv mitológia része: e szerint egy hős életére törtek, akinek az anyja mindenkit megesketett, hogy nem emel kezét a fiára. A sebezhetetlen ifjú nyugodtan állta a rá lövöldözött nyílak záporát, míg nem egy fagyöngy nyílvessző halálra sebezte. Az istenek haragra gerjedtek, ám az ifjú anyja megkegyelmezett a fagyöngynek, és a szeretet növényévé tette, elrendelve, hogy alatta megállva csókolják meg egymást az emberek. A fagyöngy fehér bogycóként azóta is viseli a halottért hullatott könnycseppeket, de az alatta elcsattanó csókot örök szerelemmel jutalmazza.

A növény köré szőtt számtalan történet mozgója annak gyógyhatása, ami valóban varázsos erőt kölcsönöz neki. A kelták után a római birodalomban is a „mindent gyógyító” nével illették.

A levelek és hajtások gyögyereje egyebek közt erősíti az immunrendszert, csökkenti a vérnyomást, kíméli a szívet, jótékonyan hat az érlelmeszesedésre.

Mintegy száz éve a rák elleni védekezésben is szerepet kap. A kozmetikai ipar a bőryugtató hatása miatt kedveli. Használják a lélekgyógyászatban, és a homeopátiás szereknek is alkotórésze.

Hazánkban két fagyöngyfajta fordul elő. A sárga fagyöngy – vagy másik néven: fakín – lombhullató növény, előszeretettel telepszik tölgyfákra. Sárga bogycó lombhullás után látható. A népes nemzetségből származó, el-



A fehér elterjedtebb, mint a sárga

terjedtebb fehér fagyöngy sok fajon előfordulhat. Villásan elágazó, hengeres ágain párosával állnak világoszöld levelei.

A fagyöngy lombozata akár méteres átmérőjű gömböt is formálhat, ami különösen télen feltűnő dísz a fának. Bár elősködő, azaz a növekedéséhez szükséges anyagokat a gazdanövényéből szívja, nem tekinthető károsnak. A gazdanövény csak akkor sínyli meg a fagyöngy jelenlétét, ha sok gömb fejlődik ki az ágain, ilyenkor is inkább a súlyuk és lombozatuk árnyékolása hátrányos, nem pedig az általuk elszívott tápanyag mennyisége.

A fagyöngy ősszel sárgás, majd éretten áttetsző, fehér termését a madarak csipegetik. Eközben pár ragacsos termés a lábukra, tollaikra ragad, és a következő fára „utazik” velük. A kérgein megragadó magból lassan fejlődik ki a kifejezetten fényigényes növény.

Minderről azok tudnak igazán hitelesen beszámolni, akik próbálták már mesterségesen elterjedni a fagyöngyöt a kertjükben. A lassú növekedés és a sok levelét kedvelő kártevő miatt ez nem tartozik a kifejezetten könnyű kertészeti feladatok közé.

(Barta)

KARDIOLÓGIAI RENDELÉSEK:

Dr. Juhász Attila:

hétfő 8.00–15.00, kedd 8.00–12.00,
szerda 8.00–15.00, péntek 8.00–12.00

Dr. Szabó Márta:

csütörtök 9.00–14.00

TELKI KÓRHÁZ
Egészségcentrum

Belgyógyászati alapvizsgálat 20 000 Ft

ABPM 24 órás vérnyomás-monitorozás 20 000 Ft

EKG 8 000 Ft

Támad az influenza

Európa számos országával ellentétben Magyarországon még nincs járvány, ám folyamatosan növekszik az influenza tüneteivel orvoshoz fordulóinak száma. A megelőzés érdekében javasolt a napi többszöri kéz- és arcmosás, valamint az immunrendszer megerősítése.

Az utóbbi hetekben számottevően megnőtt az influenzaszerű megbetegedések száma, a pozitív esetek kilencvennyolc százalékában az A vírust mutatták ki. Egyelőre nincs járvány, az enyhe téli időjárás azonban kedvez a cseppfertőzéssel terjedő vírus elszaporodásának, ezért a betegség elkerülése érdekében minél előbb érdemes megtenni a szükséges óvintézkedéseket.



Még nem késő beadatni az influenzaoaltást

Szakemberek a higiénias szabályok betartását hangsúlyozzák, ezek közül a legfontosabb a napi többszöri kéz- és arcmosás, esetleg a kézfertőtlenítő kendő használata. Ennek azért van jelentősége, mert a környezetbe jutást követően az influenzavírus akár tíz percig is aktív maradhat, azaz egy kézfogással, vagy a kilincs megérintésével is megfertőződhetünk, illetve továbbadhatjuk a betegséget.

Épp ezért, ha köhögünk, vagy tüsszentünk, a többiek egészségének megvédése érdekében mindig tegyünk a szánk elé zsebkendőt, a vírusok ugyanis több mint három méter távolságra is eljuthatnak. Kerüljük a zárt helyeket, otthon és a munkahelyen is naponta többször szellőztessünk, lehetőleg töltsünk minél hosszabb időt a szabadban. Nem kevés az influenzaoltás beadatása sem, ez különösen a kisgyermekeknek, a hatvan évnél idősebbeknek, a várandós nőknek és a krónikus betegségekben szenvedőknek ajánlott.

Erősítsük meg a téli időszakban legyengülő immunrendszerünket! Fogyasszunk vitaminban gazdag, idényjellegű zöldségeket, valamint gyümölcsöket: a többi mellett céklát, savanyú káposztát, csipkebogyót. Hatásos lehet a C-vitamin és a cin együttes bevitele, a fogyókúrát viszont szüneteltessük, ez ugyanis gyengíti a szervezetet. Amennyiben mégis megbetegszünk, az első tünetek jelentkezésekor – ilyen a láz, hidegrázás, borzongás, rossz közérzet, bágyadság, hasmenés, fejfájás, izomfájdalom – azonnal menjünk orvoshoz. Ne próbálkozzunk öngyógyítással, mert az influenzából könnyen kialakulhatnak súlyos szövődmények!

M.

M.



Az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem idei első programján a gerincproblémákról hallgathattak meg előadást az érdeklődők. Dr. Ferenc Mária, a Budai Egészségközpont gerincgyógyász reumatológus főorvosa a leggyakrabban előforduló kopásos eredetű, valamint a csonttritkulással összefüggő gerincbetegségek műtét nélküli kezelési lehetőségeit ismertette.

Idősödő társadalmunkban a gerincproblémákkal küzdők száma is folyamatosan növekszik, a kopásos eredetű gerincbetegségek ugyanis nőknél 50, férfiaknál pedig már 35-50 év felett rendkívül gyakoriak. A felmérések szerint a 40-50 év felettek 80%-a már átélte valamilyen derékfájdalmat – ezekkel a nem túl biztató adatokkal nyitotta előadását dr. Ferenc Mária, a Budai Egészségközpont osztályvezető főorvosa az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem januári rendezvényén.

A gerincbetegségek egyik legfőbb oka a kopás (ami az esetek mintegy 70%-ára jellemző), de a csonttritkulásos betegek száma is magas. A kopásos eredetű megbetegedések kockázati tényezői között a reumatológus elsőként az öröklődést említette (a genetikai faktor 40-70%-ban lehet felelős a kialakulásért), de felsorolt olyan lényeges külső tényezőket is, amelyek befolyásolhatók: ilyen a túlsúly, valamint az ülő életmód. A kopásos gerincelváltozás jellegzetes tünete lehet a gerinc fájdalma, deformitása, az alsó és a felső végtagok gyengesége, zsibbadása, a járászavar, továbbá az, hogy nem

A gerincprobléma népbetegség

tudjuk magunkat rendesen megtartani.

A problémák konzervatív, azaz műtét nélküli kezelésére sokfajta módszer létezik – gyógyszeres fájdalomcsillapítás, fizioterápia, betegoktatás, pszichoterápia, alternatív gyógyászat, valamint a hagyományos gyógyászatba beépülő komplementer medicinák köre –, de a doktornő szerint



A diagnosztikában a korszerű technikához érdemes ragaszkodni

egyik sem mindenható. Általában többféle kezeléssel együtt lehet jó eredményeket elérni.

A szakorvos külön kitért a természetgyógyászatra, azaz a nem konvencionális orvoslásra, amelynek napjainkban óriási a népszerűsége. Ferenc Mária a tudományos alapokon nyugvó, nyugati orvoslás képviselőjeként úgy véli: nem baj, ha a komplementer medicinákat is igénybe veszik a betegek, amennyiben úgy érzik, azok hatásosak, azonban a diagnosztikában kizárólag a hagyományos orvoslás korszerű technikáit érdemes ragaszkodni. Az alternatív gyógyászat legnagyobb veszélye szerinte az,

hogyan sokszor nincs is megfelelő hatástani vizsgálata.

A gerincbetegségek második leggyakoribb okát jelentő csontritkulás kapcsán elhangzott, hogy a rizikótényezők között elsősorban itt is az öröklődés merül fel, emellett azonban a dohányzás, a mértéktelen kávé- és alkoholfogyasztás, a sovány testalkat, a mozgásszegény életmód, nők

további 20%-ot pedig táplálkozásunk során viszünk be) hiánya szintén általánosnak mondható: nálunk a teljes népesség 50-60%-ánál, míg a 65 év felettek 80-90%-ánál mutatható ki a szükségesnél alacsonyabb vitaminszint.

A csonttritkulásos gerincbetegségek megelőzéséhez rendszeres tornára, úszásra és megfelelő táplálkozásra van szükség, a töresek pedig leginkább gerincműtét nélküli életmóddal kerülhetjük el: figyelni kell arra, hogy ne görnyedt háttal emeljünk, mindkét oldalra egyenlően elosztva, kis súllyal terheljük, valamint óvjuk magunkat az esésektől. Mindemellett a rendszeres csontsűrűségmérés és a D-vitamin szintjének ellenőrzése is elengedhetetlen ahhoz, hogy megelőzzük a komolyabb problémákat.

A Budai Egészségközpont gerincgyógyász reumatológus főorvosa két érdekes, sokakban felmerülő gyakorlati kérdést is felvetett a gerincproblémák kapcsán: hogyan fektüdjünk, illetve viseljenek-e fűzőt a derékfájós betegek? Ferenc Mária szerint az akut ideggyulladásos páciensek számára a legjobb az oldalt fekvés, behajlított csípővel és térdekkel, lehetőleg olyan, nem túl puha matracra, amely át tudja venni a gerinc élettani görbületeit.

Ami a fűzőt illeti: általában 65 év felett, terheléstől függően szokták ajánlani, illetve csigolya-kompresszió, instabilitás, csigolyacsúszás esetén, vagy stabilizációs, fúziós műtéteket követően egyénileg javasolják. Ugyanakkor nem tanácsolják egyszerű porckorongópótló esetén 55 év alatt, ebben a korban ugyanis gyógytornával még ki lehet alakítani a saját izomfűzőt, ami stabilizálja a gerincet.

k.

A transz-zsírsvak korlátozása

Az Európai Unióban Dánia és Ausztria után Magyarország a harmadik olyan ország, ahol szabályozzák az élelmiszerek transz-zsírsva-mennyiségét. A február 18-án hatályba lépő új rendelet szerint tilos lesz az országban olyan élelmiszert forgalomba hozni, amelynek összes zsírtartalma 100 grammjában a transz-zsírsvak mennyisége meghaladja a 2 grammot.

Csak a már legyártott élelmiszerek képeznek kivételt: ezek szabadon forgalmazhatók a szavatossági idejük lejártáig, legfeljebb a rendelet hatálybalépését követő 12 hónapig. A korlátozás oka, hogy több kutatás is kimutatta, a magas transz-zsírsvak tartalmú étrend összefüggésbe hozható a szívbetegségekkel, a cukorbetegséggel, az elhízással és számos egyéb megbetegedéssel.

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet 2009 óta vizsgálja az élelmiszerek transz-zsírsva-tartalmát. Nyolcszázhusz élelmiszert ellenőriztek, ezek egyötödénél, jellemzően a hidrogénezett növényi olajokat tartalmazó termékeknél, a csokoládébevonóval készült édességek, a szaloncukrok és a cukrászsütemények esetében volt magasabb a transz-zsírsva-tartalom az eddig csak ajánlásként szereplő 2%-os határértéknél.

Az új jogszabályban megfogalmazott, kötelező érvényű korlátozás azokra az olajokra, zsírokra, zsíremulziókra terjed ki, amelyeket önmagukban vagy valamely élelmiszer összetevőjeként a fogyasztónak szán-

sz.

Bővülő közfinanszírozás, csökkenő várólisták – hegyvidékiek előnyben

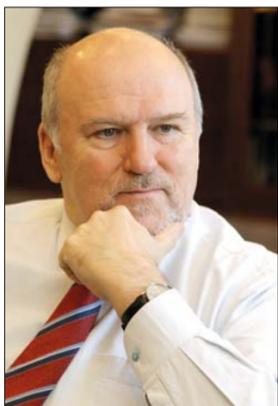
Annak, aki beteg, fájdalmai vannak, az enyhülésig, gyógyulásig minden perc számít. Ha évekenk tünhetnek a napok a várva várt kezelésig, minek tünhetnek az évek a gerinckezelésekre várakozóknak? Dr. Varga Péter Pállal, az Országos Gerincgyógyászati Központ főigazgatójával arról beszélgettünk, hogy egy örömdöntés értelmében az év végéig gyakorlatilag megszűnhetnek a várólisták. Az időközben megújuló intézményben csupán egyetlen dolgot nem talál meg a látogató: fertőtlenítőszagú kórházi pánikot. Az inkább szanatóriumra emlékeztető központ korszerűsödését fotósunknak is büszkén mutatta meg a főigazgató.

■ *Megdöbentően hosszú várakozási időkről lehet ballani, igaz-e ezek a hírek?*

– A tavalyi évre átgörgetve iradatlan hosszú várólistánk lett, nem volt ritka a négy évre szóló előjegyzés sem. Nyilvánvalóvá vált, hogy a kormányknak lépnie kell, hiszen a betegség ideje alatt táppénzt kell fizetni, a beteg kiesik a munkájából és így tovább; ezért az Országos Egészségbiztosítási Pénztár kapacitásvizsgálata alapján újraértékelték a helyzetet.

■ *Mit jelent ez a kapacitásvizsgálat?*

– Az OEP adott fekvő- és járóbeteg-kapacitásra, szakterületenként, meghatározott mennyiségben, más-más műtétért más-más pontot ad, a pontokat pedig forintértékkel szorozza fel. A havi betegellátásról való elszámolás



Varga Péter Pál főigazgató

után folyósítja a pénzt. A pontok a betegség súlyossága arányában változnak.

■ *Számunkra, laikusok számára ez a kapacitásnövekedés a gyakorlatban mit jelent?*

– Elsősorban azt, hogy ezentúl a teljes tevékenységünk van közfinanszírozás. Vagyis mostantól a társadalombiztosítás terhére a beteg mindenhez ingyen hozzájut a mozgásszervi sebészetben, amire szüksége van. A speciális szolgáltatásokat természetesen továbbra is meg lehet vásárolni, jöllehet, a közfinanszírozás világszínvonalú ellátást tesz lehetővé. Majd ha körbesétálunk, a saját szemével is láthatjuk, hogy naprakészen a legkorszerűbb ellátást tudjuk biztosítani, ehhez is igazodnak azok a fejlesztések, amelyeket a kapacitás-

bővülés miatt most el kell és el is tudunk végezni. De még egyszer mondom: a legfontosabb, hogy közpénzből mindenki megkaphatja azt az ellátást, amire a gyógyulásához szükség van!

■ *A lakóhely jelenthet elsőbbséget, vagy e téren is területi illetékeség érvényesül?*

– Országos intézmény vagyunk, de a kerületi lakosokat mindig előnyben részesítettük. A hegyvidéki háziorvosok számára is kézenfekvő, hogy hozzánk küldjék a betegeket, ne egy távolabbi kerületbe.

■ *A közfinanszírozás hogyan eredményezheti a várólista megszüntését?*

– Az előbb említett elszámolás és többlet miatt közel harminc százalékkal nő az intézmény kapacitása. Ez egyebek mellett ágyszámbővüléssel is jár, ami együtt ad lehetőséget arra, hogy hatványozottan több beteget

tudjunk ellátni, és a leghosszabb várakozási idő az év végére néhány hónapra rövidülhet. Eddig hatvanötöt ágyunk volt közfinanszírozott, most százhuszonöt, ez igazi „nagy ugrás”, mert így tovább tudjuk bent tartani a betegeket, nem kell sorozatműtétek között vagy korai rehabilitációra elküldeni őket. Mindehhez, persze, fejlesztenünk kellett. Ennek keretében házon belüli átrendezéssel új betegosztályt alakítottunk ki, felújítottunk két korábban használaton kívüli műtőt, és azokban is műtűnk. Az intenzív osztály bővítése a jelenlegi területen nem fért volna el, így új intenzív részleg készül, erre kell még két-három hónap, ám az új járóbeteg-rendelő már megnyílt. Már januárban érezhetően több beteget tudunk ellátni.

■ *Adatokban kifejezve mit jelent a bővülés?*

– Ha öt műtővel számolunk,



A tervek szerint tavasz végére már teljes kapacitással működik majd az Országos Gerincgyógyászati Központ

FOTÓ: SZABÓZSÓZ GÖRÖGY

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.
LAKATOS: ajtó-, ablakzárak cseréje, szigetelése. Rácsok készítése. Tel.: 06/20-945-0316.

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

ASZTALOSMUNKÁK

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

ASZTALOS vállalat: ajtó-, ablakjavítás, zárszerelés, szigetelés, kúszóbozókészítés, falfürészt, pántok, zsanérok cseréje, bútorjavítás, szekrények, polcok készítését beszereléssel. Kiszállítás díjtalan. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS

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

MEGBÍZHATÓ, fiatal pár gondozási, eltartási szerződést kötne egyedülálló, idős lakossal. Hívjon bizalommal! Tel.: 06/70-624-0959.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-vidéo szervíz, mikrosütő- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

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

HEGYVIDÉKSZERVIZ. 1993 óta a kerület lakosai szolgálatában. Hűtőgépek, automata mosógépek, villanybojlerek helyszíni javítása 1 év garanciával, hűtővén is. Javításkor a kiszállás díjtalan. www.hegyvidekszerviz.com 06/1-421-5959, 06/30-942-2946.

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

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

ANTENNASZERELÉS, -javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítás. 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., Ugocecsa u. 5. 213-8927.

HASZNÁLT varrógépek kedvező áron, garanciával eladók. XII., Ugocecsa u. 5. 202-6157, 06/30-540-2009.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

KERTGONDOZÁST, metszést, permetezést vállalkozásokon is. 06/30-682-4431.

METSZÉST, ásást, kapálást, gazolást, lombseprést, sövényvágást, fűnyírást vállalkozunk. Metz Máté. 06/20-349-5395.

FAK szakaszerű kivágása, gallyazása kőteltechnikával és zöldhulladék elszállítás. Ingyenes felmérés. T.: 06/30-907-5948, www.greenarbor.hu

FAKIVÁGÁS. Vállalom veszélyessé vált, kiszáradt fák kivágását, ágak levágását, szakszerűen, felelősséggel. Tűjék, bokrok, sövények visszavágását. Elhanyagolt telkek, nyaralók rendbetételét. Gallyak, zöldhulladékok elszállítását, téli árkedvezményrel. 06/30-933-5627.

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.diokoltzoteset.hu, 417-1975.

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

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

KÖNYVEZÉS

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

KÖMŰVESMUNKÁK

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

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

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

FŰRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS anyagbeszereléssel, garanciával! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény, villanyzerelés! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos-, terőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozó. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -csiszolás, -javítás, csempézés, kőműves- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT! Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskészítést, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KÖMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozók (kisebbit is!) anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességét 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.

TETŐTŐL a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Építész Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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

BÁDOGOSZERKEZETEK, cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kisiparostól. 249-2264, 06/20-944-9015.

CSERÉP-, pala- és lapos tetők javítása, kőműves-, bádogos- és alpinista munkák. 06/20-471-1870, 273-1857.

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

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

www.999mester.hu Falfűrészt, bútorszerelést, takarítást, mindenféle ezermester jellegű munkákat vállalunk! 06/30-960-4525.

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

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

VILLANYSZERELŐ GYORSZOLGÁLAT! Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, háztartási készülékek bekötése. EPH, érintésvédelmi vizsgálatok. Tel.: 06/20-976-0005.

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

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

TAKARÍTÁS

TAKARÍTÁST, heti-havi rendszerességgel vagy alkalmanként is vállalkozunk. 40 éves, megbízható nő vagyunk. Minden megoldás érdekel. Annamária, 06/30-597-5074.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST vállalkozunk. Metz Máté. 06/20-349-5395.

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

KÖZÖS KÉPVISELET – társasházkezelés! Ingatlanl kapcsolatos problémák megoldása megbízható, bejegyzett szakemberektől. T.: 06/20-934-1318.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Fürdőszobai lefolyók, mosogatók, főcsatornák, udvari csatornák minden típusnak falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hűtővén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozó víz-, fűtészerelést, gázkészülék-javítást, duguláselhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

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

VÍZSZERELÉS -gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése, javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláselhárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ássással is. 06/30-914-3588.

S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássással. Hűtővén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, vízóraszerelés! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádak, radiátorok cseréje! Vízóraszerelés ügyintézés! 06-30-954-9554

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

ELEKTROMOS cserépkályha építése, villanybojler-, villanyzerelés, mérőhely-kiépítés EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javításokat vállalkozunk), www.elektromoscserepkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

HEGYVIDÉK VILLANYSZERELÉS. 1993 óta a kerület lakosainak szolgálatában. A lakásokban előforduló kisebb javításokról (pl.: konnektorjavítás) a teljes felújításig, kiépítésig. Javítás garanciával, hűtővén is. 06/1-286-1796, 06/30-496-3938.

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLÉMÉNY

KERESŐNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRLETRE budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, E-mail: milianeva@t-online.hu

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

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

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

XI., NAGYIDA közel 220 nm-es, 4 + 2 fészobás, luxus ikerföld 500 nm-es, DNy-i, intim kerttel eladó. Írá: 79.9 M Ft. ingatlan.com/20438132. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

KIADÓ XI., Zajzon u.-ban 2003-ban épült, I. em.-i, 150 nm-es, 1 + 3 szobás, 2 fürdő, D-i fekvésű, panorámás luxuslakás. Bérleti díj: 450 000 Ft/hó. ingatlan.com/20438132. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK ISMERJE MEG AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPTEJÉT

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

PROGRAMOK:

- Január 22. (szerda) 14 óra: **Egészséges táplálkozás időskorban** előadó: Tarnai Irén - dietetikus
- Február 19. (szerda) 14 óra: **Időskori mozgásszervi betegségek – reuma** előadó: Dr. Szijártó Katalin - reumatológus szakorvos
- Március 19. (szerda) 14 óra: **Időskori életválság** előadó: Dr. Császár-Nagy Noémi – klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta
- Április 16. (szerda) 14 óra: **Szív- és érrendszeri betegségek időskorban (érelmeszesedés)** előadó: Dr. Fehér Anna - belgyógyász, kardiológus szakorvos
- Május 21. (szerda) 14 óra: **Klimax** előadó: Dr. Nagy László Zoltán - szülész-nőgyógyász szakorvos

VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!

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

BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT
Élet. Minőség.

ORSZÁGOS GERINC-GYÓGYÁSZATI KÖZPONT
A Budai Egészségközpont Szakkerháza

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

A helyi érték

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

Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	KÉK HÍREK	HÉT
19.30	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	DUETT/ÜTKÖZŐ	KOMMENTÁR NÉLKÜL	ALFA ÉS OMEGA
21.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK
23.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK

KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDHATNAK A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS MEGJÚLT NONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

02. 12. KULTÚRPONT: A Királyi Palota – a kultúra vára.

02. 14. KOMMENTÁR NÉLKÜL: Barabás Miklós itáliai utazása.

02. 15. DUETT: Stúdióink vendége Ungvári Csaba, a Máv Start Zrt. vezérigazgatója.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

KERESEK eladó, zöldvezeti, csendes, 2,5-5 szobás lakást XII., XI., II. kerületben. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

II., SZÉHER úton, villaépületben, 94 nm-es, frissen felújított, 2,5 szobás, kertkapcsolatos lakás 2000 nm-es kertben, 34,9 M Ft-ért eladó. ingatlan.com/20570273. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

KIADÓ XII., Istenhegyi útnál 165 nm-es, 1 + 3 szobás, belső kétszintes, duplakomfortos, panorámás luxuslakás. Ár: 1750 euró. ingatlan.com/20564759

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

BRANYISZKO utcában 110 nm-es, garázsos sorház eladó. 06/30-944-9335.

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

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

VIII., TISZTVISELŐTELEPEN 380 nm-es villaház eladó. 06/20-414-2342.

szentkirályi utcai, 105 nm-es, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

75 NM-ES, fszt.-i, felújított lakás Szerb Antal utcában eladó. 06/30-944-9335.

PANORÁMÁS, Eszter utcai, 113 nm-es, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

PANORÁMÁS, 2 szobás, Herman Otó utcai lakás eladó. 06/30-944-9335.

POLGÁRI, 145 nm-es lakás a Körtezen rendezett, használható belső kertet eladó. 06/20-414-2342.

SEMMELEWS utcai, 165 nm-es, felújított lakás eladó. 06/20-414-2342.

HOLDVILÁG utcai, 2 szobás lakás 16,5 M Ft-ért eladó. 06/20-414-2342.

VERES Pálné utcai, 50 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

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

KOROMPÁI utcai, 100 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

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

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

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

LOTZ Károly utcában 107 nm-es, emeleti, polgári lakás 42 400 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

NYÚL utcában 115 nm-es lakás, 80 nm-es, körpanorámás terasszal, lift, kocsibeálló, cirkó, 69 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969

MÉSZÁROS utcában 45 nm-es, cirkós, liftes lakás vári kilitással 13 500 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

FEKTESSE pénzért építési övezetben lévő, de még közművesítés előtt álló telekingatlanba. XI., Madárhegyen, Kakukkhegyen, Rupphegyen. 12 500 Ft/nm-től. Madárhegyi Ingatlaniroda. 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN, Gazdagrét, Rupphegyen összközműves építési telkek (min. 1000 nm) 32 M Ft-tól eladó. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

XII., KÜTVÖLGYI úton 230 nm-es, 6 szobás, panorámás, felújított ikerház 2 garázzsal eladó 92 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

XII., SZARVAS Gábor úton 69 nm-es, 3 szobás, felújított, I. emeleti lakás garázzsal eladó 32,5 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

XII., GOLDMARK Károly utcában 53 nm-es, fszt.-i, 2 szobás, felújítandó lakás garázzsal eladó 21 M Ft-ért. Tel.: 06/20-935-0018.

XII., ISTENHEGYI úton felújított villa 1. emeleti, 160 nm-es, panorámás lakása eladó 129,9 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

VESEK Hegyvidéken, másfél-két szobás, emeleti, erkélyes, régláptérsű, csendes, zöldvezeti, kis lakást tárolóval. 06/30-234-2560.

ELCSERÉLEM, minimális ráfizetést vállalok. Hajnóczy József utcai (Városmajor). 50 nm-es, 1,5 szobás (külön bejáratúak), határozatlan idejű önkormányzati bérlakásom. 06/70-931-0559.

XII., BARTHA utcában, 2 + 2 fűszobás, 100 nm-es, kétszintes, panorámás, duplakomfortos, sorház jellegű lakás eladó. Nem fszt.-i. Irányár: 41,9 M Ft. ingatlan.com/20424004 T.: 06/20-328-2888.

SAJÁT RÉSZRE azonnali készpénzfizetéssel keresek Orbánhegy, Istenhegy környékén 2-2,5 szobás, emeleti, felújított lakást. 06/70-237-9030, 201-9475.

SZÉPILONÁNÁL két felújítandó, másfél szobást cserélnék nagyobbra ugyanitt, magánzemlélyvel. Adásvétel lehet. 06/30-447-9545.

VÉRMEZŐRE, Vára néző, negyedik emeleti, 54 nm-es lakás a Krisztina körúton eladó. 06/70-200-9948.

NÉMETVÖLGYBEN, vagy a Sashegyen, kisebb társasházban, 60-70 nm-es, erkélyes lakást vennék. Tel.: 06/30-466-7928.

WWW.PIRAMISINGATLAN.HU 06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. Húsz év tapasztalattal. Hívjon! Segítünk!

NÉMET, OSZTRÁK ügyfeleimnek az I., II., XII. kerületben eladó ingatlanokat keresek. 06/70-454-1222.

XII., MÁRTONHEGY, Tornalja úton 74 nm + 9 nm-es, 2,5 (külön bejáratú) szobás, étkezős, magasföldszinti, felújított lakás tulajdonostól megvehető. Irányár: 35,9 M Ft. Mátyas-templomra, kertre néz, óvoda, iskola, üzletek közel. BAH-csomópont 10 perc. Bent és mégis kint. Mobil: 06/20-825-9590.

XII., SVÁBHEGYEN I. emeleti, loggiás, 64 nm-es, cirkós, napfényes lakás. Irányár: 23,9 M Ft. + Garázs 3 M Ft. 06/70-946-5588.

KIADÓ lakást bérelnék a XII., I., II. kerületben, lehetőleg minél közelebb a Széll Kálmán térhez. Felújított vagy újszerű, jó állapotú, teljesen bútorozott és gépesített, másfél-két-két és fél szobás lakást keresek bérelti díjjal-rezssel együtt max. 120 ezer forintig. 70/568-4738.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KIADÓ lakást keresünk ügyfeleink részére a XII. kerületben. Hívja kollégánkat a 06/70-627-3436-os telefonszámon, és segítünk gyorsan kiadni lakását!

OKTOGONNÁL lakás eladó csendes házban, köveséghez közel, 32 nm, 1 szoba, előszoba, kamra, udvari, nem sötét, pincerésszel. Nem körfolyosós. Ár: 11 650 000 Ft. Tel.: 06/30-358-1933.

GARÁZS

GARÁZS kiadó Thomán I. u. 1-4.-ben. Erd.: 06/30-933-8600, 395-4538.

OKTATÁS

LATINT, HELYSÉJRÁST, történelmet, irodalmat tanítok. SNI. Tel.: 202-4651.

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

MATEKTANULÁS félélemek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt 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-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól, webprogramozás. 06/30-970-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKABÓL szaktanár egyénileg korrepetál, vizsgákra felkészít 25 éves gyakorlattal. 06/30-749-2507.

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

OKJ-s dajka-, pedagógiai, gyógypedagógiai asszisztens-képzés (nysz.: 01006404). Tel.: 06/30-269-1061, www.kaszaszakkepzes.hu

MATEMATIKA-, fizikatanítás Önnél! 06/20-959-0134.

KORREPETÁLÁS, gyermekfelügyelet 10 éves korig. 06/30-520-3313.

ANGOL érettségi, nyelvviszga felkészítés, korrepetálás nyelvviszágázató, főiskolai tanártól. 06/70-230-4162.

NÉMETOKTATÁS, vizsgafelkészítés. Dyslexiásoknak is. Gyors német munkavállalóknak. Dyslexiatéripia ÖBVL módszerrel. Délnél. Tel.: 06/30-205-8928.

MOZAIK tanítás Szűr-Szabó Edit mesterfokozatú iparművész. Egyéni és max. 3 fős jelentkezéssel. Egyeztetett időpontban, hétvégén is az I. kerületben. Elérhetőség: +36/30-932-3722.

FIATAL, diplomás zongoratanárnő többéves tapasztalattal vállal magántanítást. Elérhetőség: 06/20-432-4755.

VEGYES

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

VESEK készpénzért bútorokat, festményeket, dísz tárgyakat, varrógépet, frógépet, könyveket, bundákat, hagyatékot. 06/20-597-8280.

EXKLUZÍV otthonokba, szállodákba kortárs, olmozott üveg- és mozaik-ékeket jegyzett iparművész műterem galériájából készpénzért eladók. Elérhetőség: +36/30-932-3722.

ELADÓ/AKCIÓ: Erdélyi fenyőmész, nagyon finom és egészséges, 2000 Ft/kg. 06/30-622-9243.

RÉGISÉG

DIZÁJN CENTER vásárol mindenféle régi dolgot, spejz- és könyhai tartozékokat. Díjtalan lakáskiürítés! 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

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

BARTÓK GALÉRIA kp-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, szőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzlet: XI., Bartók B. út 46. T.: 308-5779, 06/20-451-8270.

AZONNALI KÉSZPÉNZI! Almássy Katalin vásárol készpénzért! Bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, cipőket, bizsut, frógépet, kitüntetés, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! 06/30-308-9148.

ARANY-EZÜST vétele a legjobb napi áron! Herendi porcelánt, hagyatékot készpénzért vásárolok. Margit krt. 51-53. Tel.: 316-3651. Kérem, tekintse meg honlapunkat: louisgaléria.hu vagy jöjjen el hozzánk!

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KIMAGASLÓ áron vásárolunk antik bútorokat, festményeket, régi órákat, herendi szobrokat, étkészleteket, koprecés Zsolnay-tárgyakat, Galle-vázákat, ezüst cukordobozokat, gyertyatartókat, ipari ezüstöt, brilles ékszereket, hagyatékot, aranyat. 06-30/944-8539. szondigaleria@freemail.hu, Teréz krt. 10.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogasztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágó-ügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcevitálistázás biomasszázzal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

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

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgymnastika, magneses biorezonancia kezelés, nyirokmasszázs és visszterápija, allergia bemérés és kezelés. Vivien Talpai orvos-tervezőgyógyász rendelő, II., Filler u. 10/A. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszór Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülés mütét nélkül, eredményes gyógyítás. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKÚR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétfégyén is. Tel.: 06/30-206-4801.

GERINCETEGSÉGRE Persolvo Gyógyszalon. Nyújtás, erősítés, fájdalomcsillapítás, masszázs. Krisztina krt. 2. Tel.: 06/30-357-2798.

DEPRESSZIÓ, pánik, párkapcsolati konfliktus kezelése pszichoterápiával és tanácsadással a Királyhágó térenél. T.: 06/30-492-6858.

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI, Márvány utcai Duna House ingatlanirodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keresünk. Pályakezdeők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezcs.peter@dh.hu címre várjuk.

IDŐSEK és betegek otthoni gondozását és ápolását vállalja I. ker.-ben lakó, szakképzett nővér. T.: 06/20-365-2455.

GYAKORLOTT, MEGBÍZHATÓ, a munkájára igényes hölgy bejárónői munkát vállal hétfő és szerda délutánra, referenciával. 06/30-542-8338.

ÉRTELMI SÉGI, független hölgy gyermekgyógyász, idősgondozói, társalkodónői, felügyeletet vállal referenciával. 06/30-299-5531.

TÁRSKERESŐ

GARANTÁLT ingyenes társközvetítés 50-65 év közötti diplomás uraknak. www.duals.hu Telefon: 06/1-801-2526.

64 ÉVES, csinos, magas, független, értelmiségi hölgy komoly, szép kapcsolat reményében várja biztos egzisztenciájú, művelti, értelmiségi úr bemutatkozó hívását. +36/30-559-8543.

JÓ külsejű, nyugdíjas orvos (67 éves), 164/63 kg, övegy, szerény, csendes, szellemileg megfelelő társat keres. 06/20-663-1380.

KOMOLY kapcsolatot keresőknek társközvetítés tizenhárom év tapasztalattal. 06/70/204-1393. www.telehatsz.hu

KÖNYV

VÁROSFAL ANTIKVÁRIUM vásárol készpénzért könyveket, könyvtárakat, hanglemezeket, DVD-t, vitrintárgyakat, plakátot, apró nyomtatványt, hagyatékot. Díjtalan kiszállás. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

MEGUNT, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

SZABADIDŐ/UTAZÁS

GYULAI, egyzobás üdülési jog a Hőforrásban eladó. Tel.: 06/20-343-8209.

BÜKKFÜRDŐN üdülési jog átadó, egyzobás, felszerelt apartman, márc.12-25-ig. T.: 06/30-975-1247.

HALLÓKÉSZÜLÉKEK 2014-ben is kedvező áron

- ANGOL MINŐSÉGI HALLÓKÉSZÜLÉKEKKEL
- INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATTAL
- INGYENES PRÓBAHORDÁSSAL
- TANÁCSADÁSSAL

VÁRJUK KEDVES ÜGYFELEINKET.

H-Ear Kft.

Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 11/b

Tel: 202-37-82

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 fűtőkészülék cseréje. Ingyenes helyszíni felmérés.

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

HEGYVIDÉK

Célegyenesben az intézményfelújítások

HIRDESSEN NÁLUNK!

Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra

Falirka-mentés a "ben" ben

FOGSORRÖGZÍTÉS 2014

Rögzíttesse fogsorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

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

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com

TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

HIRDETÉSFELVÉTEL A SZERKESZTŐSÉGBEN: H-SZ-CS: 9.00-16.00, P: 9.00-12.00. KEDD SZÜNNAP!

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.). **18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **Kedd 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola** (XII., Meredek 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.). **18.00–19.00 Zugligeti Általános Iskola** (XII., Zugligeti út 113.). **Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola** (XII., Meredek 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. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése. Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Február 15.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Hűvösvölgy, a 63-as autóbussz végállomása. **Útvonal:** Nagykovácsi–Fehér út–Kutya-hegy–Nagyszénás–Zsíros-hegy–Kovácsi erdőfőldék–Budaliget. **Táv-szint:** 11 km, ±250 m. **Érkezés:** 15.00–16.00 között. **Költség:** egy BKV-jegy.
Március 1.: budai hegyek. Túravezető: Kátóna Györgyné. **Találkozó:** 8.00 Széll Kálmán tér, az óra alatt. **Útvonal:** Adyliget–Kecskehát–Vöröspocsolás-hát–Kopasz-oldal–Nagykovácsi. **Táv-szint:** 8 km, ±450, –430 m. **Érkezés:** kb. 15.00 órára. **Költség:** 1 BKV-jegy.
Túravezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
 Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban. **Figyelem!** A menetek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

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

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

MOZGÁS EGYTEME
 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–rög–tánc-aerobik taneszték oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
 Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SÍELÉS
Nanook Síiskola
Minden páros hét szerdáján 19.00–20.00.
MOM Sport (XII., Csörsz utca 14–16.).
 Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. Részletes program: www.hegyvideksport.hu. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező, programfelelős: 06/70-442-2135. E-mail: lody.katalin@hegyvideksport.hu.

Nagyszabású fejlesztések a MOM Sportban

Új színeket visznek a MOM Sport életébe a nemsokára kezdődő nagyszabású fejlesztések. A tervek szerint március végéig átépítik az uszodai öltözőket, bővítik a rendezvényteret, valamint a balett-terem befogadóképességét, Cserpes Tejivó nyílik, valamint egy népszerű amerikai sportszergyártó márka forgalmazója itt alakítja ki első magyarországi bemutatótermet.

Tavaly márciusban vette át az önkormányzat saját cége a MOM Sport üzemeltetését, azóta – a szolgáltatások folyamatos bővítésének köszönhetően – egyre nagyobb népszerűségnek örvend a Csörsz utcai sportszarnok. Az elmúlt év tíz hónapjában csak az uszodának mintegy negyedszázaléka látogatója volt.



Az átalakítási munkálatok idején is zavartalanul üzemel a sportszarnok

Buranits Ildikó, a Hegyvidéki Sportszarnok és Sportközpont Kft. ügyvezető igazgatója elmondta, hogy az intenzív használat miatt az uszoda öltözői mostanra igencsak megértek a felújításra, ezért ezeket teljesen átépítik a következő hetekben. „Kicséréljük az elhasznált burkolatokat, újajátítjuk a zuhanyzókat. A babauszás számára létrehozott külön öltözőbe új pelenkázóasztalokat vásárolunk, míg a férfi- és a női öltözőben kabinokat alakítunk ki a kisgyermek és szülei számára” – sorolta a fejlesztések részleteit az igazgató, hozzátéve: a munkálatok ideje alatt is a megszokott nyitva tartással üzemel az uszoda.

A rendezvényterem február közepén újabb tűzgátló ajtó kiépítését kezdik meg. Ezek az átalakítások nem különösebben látványosak, jelentőségük mégsem lebecsülendő, a pluszajtók révén a sportszarnok már azoknak a biz-

tonsági előírásoknak is megfelel majd, amelyek a kétezer fősnél nagyobb rendezvények esetében ír elő a törvényt. „Itt a későbbiekben akár 2300–2400 fős koncerteket is lehet majd tartani, a beruházást követően tehát magasabb kategóriájú rendezvényhelyszínre lép elő a sportszarnok” – emelte ki Buranits Ildikó.

Nemcsak a rendezvényteret, hanem a balett-terem befogadóképességét is megnövelik két helyiség egybeépítésével. A 60-ról 110 négyzetméterre bővülő teremben komfortosabb körülményeket tudnak biztosítani a különféle sportfoglalkozásoknak (jelenleg táncanfolyamokat, valamint kettlebell-edzéseket tartanak a tükörfal helyiségben), emellett arra is alkalmassá válik a hely, hogy ott rendezzék meg konferenciák egy-egy szekcióját.

Furcsának tűnhet, de a rendezvényteret főbejárata mellett kialakított pénztárfülke mára lényegében elvesztette az eredeti funkcióját, ezért új rendeltetésre lesz ennek a mintegy 40 négyzetméteres helyiségnek. „A csarnokunkat hétköznapokon sportszakosztályok veszik ki óráról órára, hétvégenként pedig általában céges, iskolai programok, illetve sportrendezvények számára bérlik. A rendezvények jelentős része ingyenes, míg



a fizetős programok esetében mobil kapukkal oldják meg a szervezők a beléptetést” – indokolta a pénztárfülke kihasználatlanságát az ügyvezető, aki azonban nem fél attól, hogy a „kassa” üresen marad. A tervek szerint üzletelőség lesz belőle, amit a látogatói igények alapján fodrászat céljára adnának bérbé.

Az edzések után megéhező gyerekek, felnőttek és persze mindenki más számára, aki a környéken jár, kiváló étkező- és pihenőhelyet kínál majd a márciusban nyíló Cserpes Tejivó, amely – ahogy Buranits Ildikó fogalmazott – „átalakítja a környék reggelizési szokásait”. Egy biztos: a Cserpes-rajongók alig várják már, hogy a kiváló minőségű termékekkel hírnevet szerző kapuvári sajtóműhely a Hegyvidéken is megnyissa legújabb és eddigi legnagyobb vendéglátóegységét.

Tavasszal a világ egyik legdi-

namikusabban fejlődő márkája, az Under Armour is megjelenik a MOM Sportban. Az amerikai gyártó hazai képviselője az első magyarországi bemutatótermet alakítja ki a csarnokban, ahol sportruházati termékeik széles választékával találkozhatnak majd a vásárlók.

„Az új szolgáltatók megjelenésével üzletelőségeink többsége bérlőre talált” – összegzett az igazgató. Megjegyezte: még egy 140 négyzetméteres helyiségcsoport kiadó, ahol korábban egy egészségügyi szolgáltató működött központját. Ide például a szépség-egészség szolgáltatói területre várnak jelentkezőket, de természetesen másokat is szívesen fogadnak, akik a sportszarnok profiljába illően tovább tudják bővíteni a szolgáltatások körét, és nem zavarják a már meglévő bérlők tevékenységét.

Hegyvidéki sakkcsaták

A Hegyvidéki Diákolimpia egyik legnépszerűbb versenyszáma hagyományosan a sakk. Az idei kiírásban sem volt ez másképp, több mint kétszázötvenen indultak a háromnapos egyéni és csapatbajnokságon.



A hegyvidéki iskolákban nem csupán szakkörökben, délutáni foglalkozásokon, hanem több intézményben tantervi keretek között is elsajátíthatják a diákok a sakk alapjait. A szellemi sportág igen népszerű a XII. kerületben, a több ezer gyereket mozgósító Hegyvidéki Diákolimpia sakkbajnokságára például évek óta annyian jelentkeznek, hogy a Hegyvidéki Szabadidősport Kft. kénytelen hosszabb, háromnapos versenyt szervezni. Külön fordulóban mérik össze tudásukat az egyéni induló alsósok, a felsősökkel egy napon asztalhoz ülő középszintűek, valamint a sakkcsapatok.

A létszámra az idén sem lehetett panasz, ezúttal kétszázötvennél is több ifjú indult a versenyen,

amelyen a Klebelsberg Állami Intézményfenntartó Központtal tartozó intézmények mellett a diákolimpia állandó résztvevőjének számító SOTE és ELTE, a Pannónia Sacra Katolikus Általános Iskola, az Osztrák–Magyar Európa Iskola, valamint a Lauder Javne iskola is képviseltette magát. Az utóbbi rendkívül sikere-

sen, hiszen alsós tanulói a lehetséges négyből három aranyérmert szereztek, ebben a korosztályban rajtuk kívül egyedül az Osztrák–Magyar Európa Iskola tudott egy aranyat hazavinni.

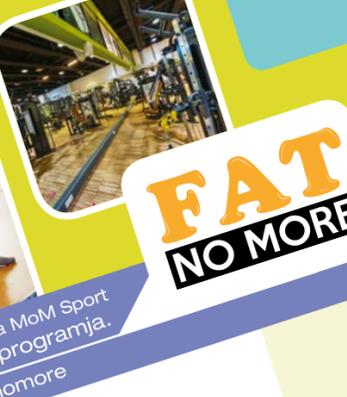
A felsős és középszintű bajnokságban kiegyenlített küzdelmek zajlottak, a Lauder Javne mellett a Városmajori Gimnázium is három aranyérmesrel gazdagodott, és egy zugligetis diák is feliratkozott a győztesek közé. Az utolsó napra maradt a csapatok versengése, amely után a Lauder Javne és a Városmajori Gimnázium diákjai lehettek a legboldogabbak: újabb három-három elsőszéppel zárták a diákolimpia sakkbajnokságát.

Em.

F&M
fitness and more

INGYENES NYÍLT NAP
az F&M fitness and more-ban

1123 BUDAPEST, CSÖRSZ UTCA 14-16. A MOM SPORT TERÜLETÉN

2014. 02.15.
9.00–17.00

Az F&M fitness and more és a MOM Sport közös 12 hetes életmódprogramja.
információ: fandm.hu/fatnomore

INGYENES BEMUTATÓ ÓRÁK
Ingyenes fitness terem használat
ISMERETTERJESZTŐ ELŐADÁSOK TÖBB TÉMAKÖRBE
Gyermekmegőrzés és gyermekprogramok
NYÍLT NAPI EXTRA BÉRLETVÁSÁR
ÉRTÉKES NYEREMÉNYEK

do it right!

Információ és előregisztráció: fandm.hu/nyiltnap
1123 Budapest, Csörsz utca 14-16.
t.: +36 1 783 7004 • info@fandm.hu • www.fandm.hu