



Küszöbön a harmadik rezsicsökkentés

„A harmadik rezsicsökkentés három területet, a villamos energiát, a gázt és a távfűtést érinti” – mondta Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára azon a hegyvidéki lakossági fórumon, amelyen a közműdíjak mérséklésével kapcsolatos kormányintézkedések háttéréről kaptak részletes tájékoztatást az érdeklődők.

A Gesztenyés kerti Larus Rendezvényközpontban megtartott „rezsifórumon” házigazdaként a kerület polgármestere köszöntötte a nagy számban megjelent hallga-



Fónagy János és Pokorni Zoltán a fórumon

kiszámíthatóbb, biztonságosabb életet tudunk teremteni, hanem végre kézzelfoghatóan, egy-egy család életében jól érzékelhető módon is megjelennek a kormányzati intézkedések hatásai” – jegyezte meg a polgármester. Hozzátette, hogy a rezsicsökkentés „a mindennapi emberekre koncentrált és az ő érdekeiket szem előtt tartó kormányzati filozófiáról” szól, nem pusztán a gáz- vagy a villanyszámla összegéről.

Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti

államtitkára arról számolt be, hogy az eddigi rezsicsökkentés eredményeként mintegy 240 milliárd forint maradt a magyar családok zsebében. A politikus a rezsicsökkentést „pártállásra való tekintet nélküli sikernek” nevezte, amelynek társadalmi elismertsége indokolta, hogy képviselő-társaival, Rogán Antallal és Németh Szilárdal közösen kidolgozzanak egy harmadik lépcsős energiaár-csökkentést. Ez három területet érint: a villamos energiát, a gázt és a távfűtést.

Az államtitkár emlékeztetett,

hogy a Horn-kormány 1994-ben és 1995-ben Paks kivételével az összes magyar erőművet és energiaszolgáltató céget eladta. A jelenlegi kormány általános törekvése ugyanakkor az, hogy – amennyiben április 6-án újra megkapja a választók bizalmát – a közösségi tulajdon javára visszavásárolja a monopólhelyzetben lévő közszolgáltatásokat, mert ez a „rezsicsökkentés szervezeti, intézményi feltétele, a jövőre nézve a fenntarthatóság, a folytatás letéteménye”.

z.



A lakossági fórumra megtelt a Larus Rendezvényközpont terme

FOTÓ: SÁROZSY GÖRÖGY

ÁPRILIS 1-JÉTŐL CSÖKKENHET A GÁZ ÁRA

Háromlépcsős idei rezsicsökkentésről nyújt be törvényjavaslatot az Országgyűlésnek a Fidesz-KDNP. Ennek alapján a gáz ára április 1-jétől 6,5 százalékkal, az áramé szeptember 1-jétől 5,7 százalékkal, a távhőé pedig október 1-jétől 3,3 százalékkal csökken – jelentette be sajtótájékoztatón Rogán Antal. A Fidesz parlamenti frakcióvezetője elmondta azt is, hogy a nonprofit közműszolgáltatásokról szóló indítvány még a parlamenti választás előtt elkészül, de azt javasolják, hogy arról a választók döntsenek április 6-án. „Ha a szavazók a Fidesz-KDNP képviselőjelöltjeit támogatják, akkor a parlamentben elfogadják ezt a törvényt, és ezzel véglegessé tesszük, hogy Magyarországon a rezi nonprofit szolgáltatás, a profit érdekében nincs lehetőség árának emelésére” – húzta alá a politikus.

tóságot. Pokorni Zoltán arról beszélt, hogy 2010-re rendkívül rossz gazdasági helyzetbe került Magyarország, de az elmúlt évek rendteremtő és fegyelmzett kormányzati politikájának már érzékelhető eredményei vannak: „az infláció sosem volt ilyen alacsony, az államháztartás sosem volt ennyire kiegyensúlyozott, a gazdaság pedig végre elindult”.

„Nem csak a nagy számokban érezzük azt, hogy stabilabb,

Folytatódtak a megbeszélések a Normafáról

Változatlanul élénk érdeklődést mutatnak a civilszervezetek a Normafa tervezett rehabilitációjával kapcsolatban. Az elmúlt napokban kerékpáros-szervezetekkel, a fogyatékkal élők diáksporthívásával, valamint egy örökségvédelemmel foglalkozó alapítvány képviselőivel folytatott megbeszéléseket Pokorni Zoltán polgármester.

A tavaly novemberi megbeszélések után ismét tárgyalóasztalhoz ültek a kerékpáros-szervezetek képviselői és Pokorni Zoltán polgármester. A találkozón a Magyar Kerékpársport Szövetsége, a Kerékpáros Magyarországi Szövetség és a Magyar Kerékpárosklub képviseltette magát.

A tárgyalópartnerek továbbra is egyetértettek abban, hogy fontos lenne, ha a balesetveszély elkerülése érdekében a kerékpáros útvonalakat a Normafánál elkülöníthatnák a túrázók, sétálók útvonalaitól. Harangvölgyi András, a Kerékpáros Magyarországi Szövetség alelnöke felvette, jelentősen növelné a biztonságát és a szabályok betartását, ha a hegyikerékpárosok licencet válthatnának ki, amely biztosítást tartalmazna, valamint hétköznapi kerékpárszállítási jegyként lehetne használni a megújuló Libegőn. A Magyar Kerékpársport Szövetségének részéről Katona Kálmán elnök javasolta, hogy korlátozzák a kerékpárszállítást: csúcsidőben (hétvégén) ne lehessen felvinni tömegközlekedési eszközzel – például Libegővel – bicikliket a hegyre, aki akar és tud, menjen fel kerékpárral.

László János, a Magyar Kerékpárosklub elnöke elmondta, hogy a BKK (az egyeztetésük

szerint) a közeljövőben több helyet biztosít a fogaskerekűn a kerékpárok szállítására. Jó ötletnek tartja a Kerékpáros Magyarországi Szövetség által javasolt és a két másik kerékpáros-szervezet által támogatott licenc bevezetését, szerinte ennek bevételeiből egy helyszíni orvosi ügyelet fenntartását is finanszírozni lehetne. A licenrendszer kidolgozását a megbeszélésen részt vevő szervezetek képviselői közösen vállalták.



látássérültek is tudnának használni. Szeretnék, ha a Normafa felső részén egy téli oktatóprogram keretében lehetőség lenne fogyatékos fiatalok (például értelmi fogyatékosok, siketek) sioktatására, és ezt erre a célra kialakított drótköteles oktatópályá segítené.

Dechert Áron fejlesztési igazgató javasolta, hogy a játszótérek felújítása, újjak építése esetén az önkormányzat fontolja meg olyan eszközök, jelölések telepítését, amelyek révén a fogyatékkal



Az egyik elképzelés, hogy a régi lóvasút-végállomás kiállítóhely lesz

Pokorni Zoltán a Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetség (FODISZ) képviselőjével azokról az elképzelésekről egyeztetett, amelyek megkönnyíthetnék a környék használatát a fogyatékkal élők számára. Szabó László, a FODISZ elnöke kiemelte, hogy azoknál az épületeknél, amelyek átalakítását, felújítását az önkormányzat tervezi, az új funkciókkal kapcsolódik a park működéséhez (mellékhelyiségek, esetleges csomagmegőrzők, öltözők stb.), fontos, hogy megtörténjen az akadálymentesítés.

Jó lenne, ha kialakítanának egy olyan erdei tornapályát, amelyet kerekesszékesek, valamint

élő gyerekek is biztonságosan használhatják a játékokat. A polgármester felvetette: speciális tájékoztató táblák, jelzések elhelyezése is szükség lenne, amelyek nemcsak az eligazodásban nyújtott segítséget, hanem információval is szolgálnak a környék nevezetességeiről.

◇
Az Örökségközösség Alapítvány a Fenntartható Örökségvédelemért (ÖKA) elnevezésű szervezet képviselői, Hurták Gabriella, az alapítvány kuratóriumi elnöke és Máté Zsuzsanna elnökhelyettes a fejlesztési terület által érintett műemlék épületek rekonstrukciós terveiről beszélgettek Pokorni

Zoltánnal és Szabó-Kalmár Évával, az önkormányzat városrendezési és főépítési irodájának vezetőjével. A polgármester elmondta, hogy az önkormányzat felújítással és új funkciók megteremtésével szeretné elérni, hogy újra közkinccsé váljanak a jelenleg leromlott állapotú, használaton kívüli műemlék épületek.

A találkozó során a tárgyalópartnerek hosszan kitértek az egykori Fácán vendéglő Hild József által tervezett műemlék épületegyüttes és környezetének megújítására. A területet komplex közösségi térként képzeli el az önkormányzat, amely a többi között magában foglalja kulturális, gasztronómiai és parkolási funkciókat is.

Az egykori lóvasút-végállomás műemlék épületének hasznosításával kapcsolatban több lehetőség is szóba került. Az egyik elképzelés szerint a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem kiállítótermet alakíthatna ki kávézóval, pihenővel, de felmerült az is, hogy a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény számára hoznak létre kiállítóhelyet.

Az ingatlanok hasznosítására az önkormányzat a későbbiekben pályázatot írta ki, de addigra a hasznosítási ötletet mellett az ingatlanok teljes dokumentációját is össze kell gyűjteni. Az önkormányzat örömmel fogadta az ÖKA közreműködését: a szervezet felajánlotta, hogy segítséget nyújt az örökségvédelmi felmérések, tervek előkészítésében, a szükséges dokumentációk felkutatásában, valamint az örökségvédelemmel összefüggő hatósági egyeztetések lebonyolításában.

sz.

■ További hírek, részletek a Normafa rehabilitációjával kapcsolatban a www.normafa.info oldalon olvashatók.

Nagyszabású csatornaépítés

Várhatóan február második felében jelentős csatornaépítési munkálatok kezdődnek a XII. kerületben. A beruházás menetéről és az esetleges forgalomkorlátozásokról a munkavégzést megelőző időszakban a kivitelező, valamint lapunk ad tájékoztatást.

Európai uniós pályázati támogatás felhasználásával nagyszabású közműfejlesztést indított el a főváros. A Budapest Komplex Intégrált Szennyvízelvezetése program célja a csatornával még nem rendelkező fővárosi lakóterületek szennyvízelvezetésének végleges megoldása, a lakosságszámra vetített 98, majd a későbbiekben a 99,1 százalékos csatornázottság elérése.

Ennek részeként a Hegyvidéken a következő hónapokban több kilométer új gravitációs szennyvízcsatorna, valamint át-emelő telepek épülnek, míg egyes helyszíneken növelik a

meglévő hálózat átteresztőképességét. A fejlesztés fővárosi beruházásban, KEOP pályázati támogatással valósul meg, a szükséges önrész biztosításához a Hegyvidéki Önkormányzat is hozzájárult.

Elsőként – még a tervezési fázis folyamatában – a közműfeltárásokat szolgáló kisméretű kutaórákat ásnak ki, ezeket azonban néhány napon belül visszatelemetik. Ezt követően kezdődhet meg a csatornaépítés, amennyiben az időjárás engedi, február második felében a jelenlegi tervek szerint a Hörsög, a Sün, a Zsolna, a Szamóca és a Trencsényi utcában, valamint a Sárospatak úton már számítani lehet nagyobb burkolatbontásokra. A munkálatok miatt szükségessé váló forgalom- és parkolási korlátozásokról a kivitelező legalább egy héttel a munkakezdés előtt írásban tájékoztatja az érintett utcában élőket, a kerület lakossága lapunkból értesülhet a közlekedési változásokról.

(m.)



A Hörsög utcában már elkezdődtek a munkálatok

FOTÓ: SÁROZSY GÖRÖGY

Karbantartott kerületi utak

A kedvező időjárást kihasználva a kerület több pontján közterületi munkálatokba, valamint kényelmi és biztonságtechnikai fejlesztésekbe kezdett a Hegyvidéki Önkormányzat. Vadonatúj korlát épült a Ribizli lépcsőnél, babakocsirámpa a Városmajor utcában, és számos úthibát is kijavítottak a szakemberek.

lentősen lassítani, amikor a Szilassy úthoz érnek.

A jó időnek köszönhetően januárban folytatódott a kátyúzás. A többi között a Rózse utca és az Alma utca úthibáit is kijavították, a Városmajor utca páratlan oldalának járdáján pedig megtörtént az aknafedők körüli hiányos, botlásveszélyes burkolat aszfaltozása.

Ha az időjárás engedi, a környéken élők kérésére rövidesen

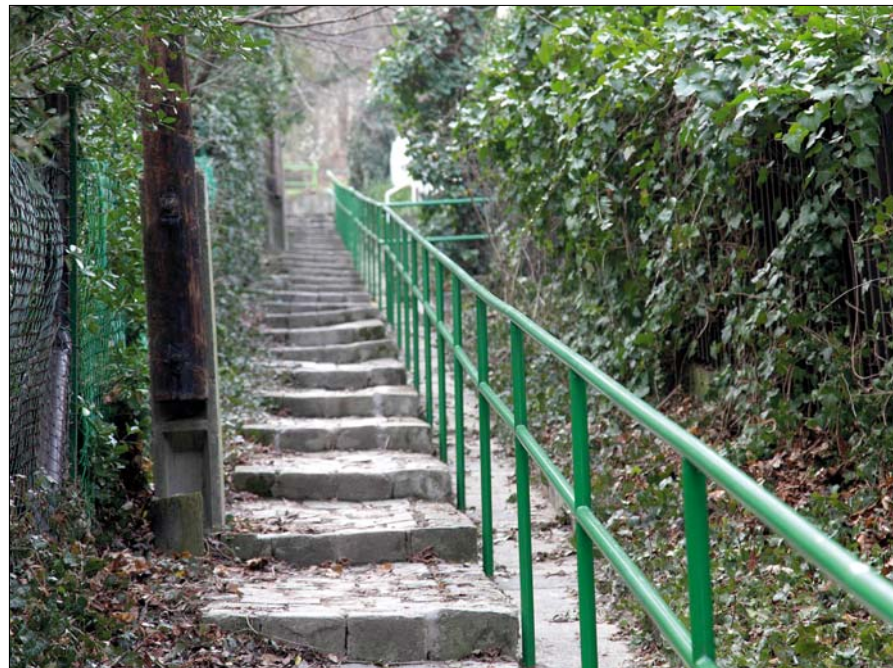
A tervek között szerepel a Pagony utca 10. szám előtti fekvőrendőr átépítése. Az új sebességcsillapító bordát a hatályos útügyi műszaki előírásoknak megfelelően alakítják ki. Elkészült a Tusnádi utcában kijavított fekvőrendőrhöz kapcsolódó útfelület aszfaltozása, itt tehát ismét biztonságosan közlekedhetnek az autósok. Hamarosan megvalósulhat az Ada utca alsó részének burkolatjavítása, valamint az on-

Mártonhegyi út közötti lépcsőnél is, ahol az iskolába járó gyerekek szüleinek kérésére mintegy nyolcvan méter hosszán fémkapaszkodót építenek.

Fémre cserélték a fakapaszkodót a Csorna lépcső felső szakaszán, a fennmaradó részen várhatóan februárban zárul le a munka. A Diós árok 73.-nál lévő, nemrégiben felújított lépcső erdei szakaszán is kapaszkodót alakítanak ki hamarosan.



Térfő burkolat a Mártonhegyi út elején



Az idősek közlekedését megkönnyítő korlátot építettek a Ribizli lépcsőnél

A kirándulók és a környéken élők panaszkodtak, hogy a Szilassy út nemrégiben felújított felső részén nagy sebességgel száguldoznak a hegyoldalról érkező kerékpárosok. A balesetek megelőzése érdekében a tájba illő, kitört faoszlopokat nemrégiben pótolták és sűrítették az útszakasz kettéágazásánál, így a biciklisek kénytelenek megállni, vagy legalábbis je-

babakocsirámpát alakítanak ki a Városmajor utca és az Alma utca kereszteződésében, a kismamák ugyanis jelezték, hogy a Városmajor utcáról felfelé, a Gaál József útra vezető lépcsősoron nehézkes a közlekedés. Mivel a terület meredeksége miatt közvetlenül a lépcső mellett nem lehetett feljárt létesíteni, ezért félköríves rámpa készül.

nan induló lépcső rendbetétele – ez utóbbi a korlát javítását és a sérült alsó lépcsőkar átépítését jelenti.

A helyére került a Ribizli lépcső új kapaszkodója. A fejlesztést az ott élők javasolták, a meredek, közel száz méter hosszú lépcsőt korlát hiányában ugyanis nehezen használták az idősek. Hasonló a helyzet a Fodor utca és a

Megépült a bölcsődéhez vezető járda a Mártonhegyi út elején, így a tömegközlekedéssel érkezők biztonságosabban elérhetik az intézményt, ráadásul már nem kell kétszer is feleslegesen átvágniuk a környező kocsitakon. Elkészült a murvás parkoló térfővezése, valamint a szomszédos cukrászda melletti kerékpárállvány is.

MM.

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 elévők 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 – január, illetve február hónapokban lehet benyújtani.

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónőként végzett 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 évről 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 információra lenne szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, Atkari Magdához. Telefon: 224-5900/940 mellék. E-mail: Atkari.Magda@hegyvidek.hu.

Gilicze Zoltán irodavezető



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

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 megállók).

A betegrendelés 2014. január 30–31-én és február 3-án az átköltöztetés miatt ezeken a helyszíneken szünetel, de a betegek folyamatos ellátását a háziiorvosok rendelési ideje alatt a Központi Háziiorvosi Ügyelet biztosítja a Beethoven utca 8. szám alatti ügyeleti rendelőben (telefonszám: 212-6636).

Kérjük, amennyiben lehetséges, ezt csak sürgős esetben vegyék igénybe ebben az időszakban.

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. Kenyeres Zsuzsanna

Telefon: 355-3364

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. Holvay Endre

Telefon: 355-3084

Rendelési idő:

Hétfő, szerda: 15.00–19.00

Kedd, csütörtök: 8.00–12.00

Péntek: változó

Szigorúan ellenőrzik a névjegyzéki kérelmeket

Nem jár többletkockázattal, ha a választópolgár online kéri nemzetiségi választópolgárként való regisztrálását vagy átjelentkezését egy másik szavazókörbe az országgyűlési választáson – tájékoztatta Pálffy Ilona, a Nemzeti Választási Iroda (NVI) elnöke nyílt levelében a Társaság a Szabadságjogokért (TASZ) jogvédő szervezetet. A TASZ január elején a választási névjegyzékekkel kapcsolatos kérelmezési eljárás átalakítására szólította fel az NVI-t, a központi és szavazóköri névjegyzékekkel kapcsolatos kérelmeket ugyanis az előzetes személyazonosítást megkövetelő ügyfélkapu-hozzáférés nélkül is be lehet nyújtani interneten, s ez szerintük magában hordozza a választójog tömeges megsértésének lehetőségét.

Pálffy Ilona válasza szerint az NVI fontosnak tartja, hogy a választási igazgatás ügyfélbarát módon szolgálja ki a választópolgárok igényeit, mivel ez hozzájárulhat a választási részvétel növeléséhez is. A kérelem ügyfélbarát, online benyújtása nem jelent többletkockázatot a kérelem levélben történő benyújtásához képest – hangsúlyozta az NVI vezetője.

Hozzáfűzte, hogy mindkét esetben a kérelmező által megadott személyes adatok – például a személyi azonosítója, anyja neve, születési helye – és a nyilvántartásban lévő adatok egyezése garantálja, hogy a kérelem valóban a jogosultól származik. Az elnök kitért arra is, hogy a re-

gisztrációról a választási irodák hivatalos értesítésben tájékoztatják az érintett választópolgárt.

Annak érdekében, hogy a választópolgárok több úton is értesüljenek a benyújtott kérelemről, az NVI kezdeményezésére módosították a vonatkozó rendelkezést, így a kérelemben szereplő személy nemcsak a megjelölt értesítési címre, hanem az állandó lakcímére is kap egy tájékoztató levelet a regisztrációról.

„Amennyiben a Hegyvidéken élők részéről a választási névjegyzékekkel kapcsolatos kérelmeket ugyanis az előzetes személyazonosítást megkövetelő ügyfélkapu-hozzáférés nélkül is be lehet nyújtani interneten, s ez szerintük magában hordozza a választójog tömeges megsértésének lehetőségét.”

Az irodavezető kiemelte, hogy választási névjegyzékekkel kapcsolatos visszaélésre még nem volt példa a Hegyvidéken. Am nem is tanácsos ilyesmivel próbálkozni, hiszen a más nevében történő regisztráció a választás rendje elleni bűncselekménynek számít, és három évig terjedő szabadságvesztéssel büntethető.

k.

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására a **2014. január 28.–február 11. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) XII., Városmajor utca 42. sz. alatti, földszinti, 160 m² alapterületű egyéb helyiség
- 2.) XII., Csaba utca 9. sz. alatti 27 + 24 m² (tulajdoni lapon: 29 + 24 m²) alapterületű üzlethelyiségek
- 3.) XII., Királyhágó utca 18. (Ugocsa utca 11.) sz. alatti, 233 m² alapterületű üzlethelyiség
- 4.) XII., Kiss János altábornagy utca 46. sz. alatti, alagsori, 18 m² alapterületű üzlethelyiség
- 5.) V., Belgrád rakpart 26. fszt. 12. sz. alatti, 25 m² alapterületű üzlethelyiség
- 6.) XII., Alkotás utca 13. sz. alatti, földszinti, 180 m² alapterületű üzlethelyiség
- 7.) XII., Greguss utca 4. sz. alatti, 77 m² alapterületű üzlethelyiség
- 8.) XII., Böszörményi út 13. sz. alatti, 219 m² alapterületű üzlethelyiség-csoport.

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

A pályázati ajánlatok 2014. február 11. napján 16.00 óráig nyújthatók be. Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Dr. Borsodi Klaudia
aljegyző

Pokorni Zoltán
polgármester

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres ingatlan **1 éves időtartamra** szóló bérbeadására a **2014. január 28.–február 11. napjáig** terjedő időszakban.

Budapest XII. kerület, Márton Áron tér (Rácz Aladár utca 1.) szám alatt lévő felépítmény	30 m ²	Illemhely és virág- bolt	95 000 Ft/hó + áfa	Megtekinthető előzetes egyeztetés alapján, a pályázati felhívás- ban foglaltak szerint
--	-------------------	--------------------------------	-----------------------	--

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

A pályázati ajánlatok 2014. február 11. napján 16.00 óráig nyújthatók be. Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Dr. Borsodi Klaudia
aljegyző

Pokorni Zoltán
polgármester

A Helyi Választási Iroda tájékoztatója

az országgyűlési képviselők 2014. április 6. napjára kitűzött választásáról

NÉVJEGYZÉK ÉS ÉRTESTÍTŐ

Az országgyűlési képviselők választásán minden nagykorú magyar állampolgár választójoggal rendelkezik.

A választásra jogosult polgárokról központi **névjegyzék** készül. A XII. kerületi választópolgárokat érintő, szavazókörönként összeállított névjegyzéket 2014. április 4. napjáig bárki megtekintheti a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. II. emelet 220).

A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgárok automatikusan bekerülnek a névjegyzékbe, míg a magyarországi lakcímmel nem rendelkező polgárnak és a 17. életévét betöltött, magyarországi lakcímmel nem rendelkező, még nem nagykorú polgárnak a névjegyzékbe való felvétel a Nemzeti Választási Irodától kell kérnie 2014. március 22-ig.

A választási iroda a névjegyzékkel kapcsolatos kérelemnek csak abban az esetben ad helyt, ha a választópolgár kérelemben szereplő adatai pontosan kerültek kitöltésre, és megegyeznek a polgárok személyi és lakcímadatait tartalmazó nyilvántartás, illetve a magyar állampolgárságát igazoló okirata nyilvántartási adataival.

Ezért kérnénk a kérelmek pontos kitöltését (pl.: ékezet, dr. cím, utónevek, kerületek vonatkozásában). A legkisebb eltérés esetén is a kérelmet el kell utasítani.

Felhívjuk a választópolgárok figyelmét arra, hogy a személyazonosító jel (személyi szám) nem azonos a személyi igazolvány számával. A keményfedelű, régi típusú személyazonosító igazolványok tartalmazzák ezt az adatot, valamint a lakcímkártyák szintén tartalmazzák a személyazonosító jelet.

A központi névjegyzékkel kapcsolatos kérelemmel kapcsolatban a választási iroda kérelemnek helyt adó döntést, elutasítás esetén határozatot hoz, melyről a kérelmezőt értesíti a kérelemben megadott módon (e-mail, fax), továbbá postai úton lakcímén, és amennyiben kéri, úgy a kérelmező által megjelölt tartózkodási címén is levélben.

A névjegyzékbe 2014. február 7-ig történt felvételtől szóló **értesítőket 2014. február 17-ig** postai úton küldik meg a választópolgárok részére. Az értesítő felvilágosítást tartalmaz a szavazás időpontjáról, a szavazóhelyiség címéről és a választással kapcsolatos egyéb tudnivalókról.

Ha a választópolgár nem kapja meg az értesítőt, az megsemmisül vagy elvesz, a helyi választási irodától új értesítőt igényelhet február 17-ét követően.

A központi névjegyzéki és a szavazóköri névjegyzéki kérelmek benyújthatók:

- személyesen a lakóhelye szerint illetékes helyi választási irodához vagy
- levélben, az ügyfélkapun vagy a választások hivatalos honlapján keresztül a lakcíme szerinti helyi választási irodához.

NEMZETISÉGI VÁLASZTÓK

Aki valamely nemzetiségi közösséghez tartozik, a helyi választási irodától (a polgármesteri hivatalban) 2014. március 21-én 16.00 óráig kérheti nyomtatvány kitöltésével, személyesen levélben, ügyfélkapun

vagy honlapon, hogy nemzetiségi választópolgárként szerepeljen a névjegyzéken, így 2014-ben a nemzetiségi önkormányzati választásokon is szavazhat majd. A nemzetiségiként regisztrált választópolgár az országgyűlési választásokon ugyanúgy szavaz, mint a nem nemzetiségi választópolgárok (egy egyéni jelöltre és az országos pártlistára). Amennyiben a nemzetiségi regisztráció benyújtásakor kifejezetten kéri, hogy az országgyűlési választásra is terjedjen ki nemzetiségi regisztrációjának hatálya, pártlista helyett nemzetiségi listára szavazhat (az egyéni jelölt mellett). A nemzetiségi listával a nemzetiségek kedvezményes mandátumot szerezhetnek az Országgyűlésben.

FOGYATÉKKAL ÉLŐK

A fogyatékossgal élő választópolgárok választójoguk gyakorlása segítése érdekében a helyi választási irodán nyomtatványon, személyesen, levélben, ügyfélkapun vagy honlapon előterjesztett kérelemben kérhetik Braille-írással készült értesítő megküldését, könnyített formában megírt tájékoztató anyag megküldését, Braille-írással ellátott szavazóablak alkalmazását a szavazóhelyiségben és a mozgásgátlás szavazás során, illetve akadálymentes szavazókörbe történő felvételt, továbbá mozgásgátlás biztosítását.

MOZGÓURNA-IGÉNYLÉS

Mozgóurna iránti igényt az a választópolgár nyújthat be, aki mozgásában gátolt, és állapotánál fogva nem tud megjelenni a szavazóhelyiségben. A kérelmet 2014. április 4-én 16.00 óráig kell benyújtani a helyi választási irodához, avagy a választás napján 15.00 óráig a szavazatszámmláló bizottsághoz. Mozgóurna iránti igényt, szabályos meghatalmazást mellékelve, meghatalmazott által is be lehet nyújtani. Fontos, hogy aki mozgásgátlást kér, a szavazókörben „hagyományos módon” nem szavazhat, kizárólag mozgóurnával.

UNIÓS ÁLLAMPOLGÁROK

Az Európai Unió más tagállamának Magyarországon élő állampolgára **2014. március 21-jén 16.00 óráig kérheti nyomtatvány kitöltésével személyesen, levélben, ügyfélkapun vagy honlapon benyújtva** az Európai Parlament képviselőinek választására történő névjegyzékbevitelét a helyi választási irodától.

ÁTJELENTKEZÉS IRÁNTI KÉRELEM

Ha a választópolgár a szavazás napján nem a lakóhelyén, de Magyarországon kíván szavazni, a lakóhelye szerint illetékes helyi választási iroda vezetőjéhez nyújthat be kérelmet, melynek segítségével azon a településen szavazhat, ahol a szavazás napján tartózkodik. A kérelmet a választópolgár lakcíme szerint illetékes helyi választási irodában (de személyes ügyintézés esetén a bejelentett tartózkodási hely szerinti legközelebbi 2014. április 4-én 16.00 óráig. Fontos, hogy átjelentkezéskor is a lakóhely szerinti jelöltekre lehet szavazni! A kérelmet ugyanezen időpontig lehet módosítani vagy visszavonni. Kérjük, hogy az átjelentkezési kérelmek

benyújtását lehetőség szerint ne hagyják az utolsó pillanatokra.

MAGYARORSZÁGI LAKCÍMMEL RENDELKEZŐ, KÜLFÖLDÖN TARTÓZKODÓ VÁLASZTÓPOLGÁROK

Az a választópolgár, aki a szavazóköri névjegyzékben szerepel, de a szavazás napján külföldön tartózkodik, a magyar nagykövetségeken vagy főkonzulátusokon szavazhat, ha a külképviseleti névjegyzékben szerepel. Aki a szavazás napján külföldön szeretne élni a választójogával, annak **2014. március 29-én 16.00 óráig** kell kérnie felvételét a külképviseleti névjegyzékbe a magyarországi lakóhelye szerinti helyi választási irodától. A kérelem ugyanezen időpontig módosítható, visszavonható. A külföldön szavazó, magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgárok kizárólag a magyar nagykövetségeken vagy főkonzulátusokon szavazhatnak, levélben nem.

MAGYARORSZÁGI LAKÓHELYEL NEM RENDELKEZŐ VÁLASZTÓPOLGÁROK

A **Nemzeti Választási Iroda** felveszi a levélben szavazók névjegyzékébe azt a magyarországi lakcímmel nem rendelkező választópolgárt, aki 2014. március 22-én 16.00 óráig benyújtott kérelme alapján szerepel a központi névjegyzékben. A Nemzeti Választási Iroda arra a (magyarországi vagy külföldi) címre küldi meg a szavazási levélcsomagot, amelyet a választópolgár a regisztrációs kérelemben megjelölt, illetőleg a választópolgár a szavazási levélcsomagot személyesen is átveheti az általa megjelölt országgyűlési egyéni választókerület székhely szerinti településen működő választási irodában, ennek hiányában pedig a miniszter által rendeltetben kijelölt egyéb településen vagy egyéb külképviseleten **2014. március 24-től 2014. április 4-ig munkanapokon, munkaidőben.**

A szavazási levélcsomag feladható **postán** (Magyarországon bérmentesítés nélkül) akként, hogy **2014. április 5-én 24.00 óráig** beérkezzen a Nemzeti Választási Irodához, illetőleg leadható bármelyik **külképviseleten, munkanapokon, munkaidőben (2014. március 24-től 2014. április 4-ig) vagy a szavazás napján (2014. április 6-án)**, továbbá leadható bármelyik **országgyűlési egyéni választókerületi választási irodában 2014. április 6-án 6.00–19.00 óra között.**

A névjegyzékkel, az átjelentkezéssel, a külképviseleti névjegyzékkel, illetve a mozgóurnával kapcsolatos ügyintézésre a **Helyi Választási Iroda Névjegyzéki Csoportjánál** (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. II. emelet 209. szobában, telefon: 224-5985) munkaidőben van lehetőség.

A magyarországi lakcímmel nem rendelkező választópolgárok regisztrációja, központi névjegyzékkel kapcsolatos kérelme, illetőleg a levélben szavazók névjegyzékbevitelével kapcsolatos kérelme vonatkozásában további információ a Nemzeti Választási Irodánál (www.valasztas.hu) kérhető.

Gottfriedné dr. Tumor Gabriella
a Helyi Választási Iroda vezetője

A Helyi Választási Iroda közleményei

A Helyi Választási Iroda vezetője:

Gottfriedné dr. Tumor Gabriella jegyző

A Helyi Választási Iroda elérhetőségei:

Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

Telefon: 224-5920

Fax: 224-5937

E-mail: valasztasiroda@hegyvidek.hu

Névjegyzék:

névjegyzékkel, igazolással, külképviseleti névjegyzékkel kapcsolatos ügyek intézése, mozgóurna-igénylés

1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. II. em. 209. szoba

Telefon: 224-5985

Fax: 224-5906

Jelöltajánlások ellenőrzése:

Ajánlóívek átadásának legkorábbi időpontja:

2014. február 17.

Egyéni választókerületi jelöltet bejelenteni legkésőbb

2014. március 3-án 16 óráig lehet!

Jelöltállítás, jelöltek bejelentésével kapcsolatos ügyintézés:

1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. alagsor 2. sz. tárgyaló

Telefon: 202-3130

Fax: 224-5937

Választási Információs Szolgálat:

1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. em. 112.

Telefon: 224-5920

Fax: 224-5937

E-mail: valasztasiroda@hegyvidek.hu

www.valasztas.hu

www.hegyvidek.hu

Gottfriedné dr. Tumor Gabriella, a HVI vezetője

„Batyuuval jöttek, batyuuval menjenek”

A magyarországi németek elhurcolására és elűzésére emlékeztek

Az Országgyűlés 2012. december 10-én fogadta el azt a javaslatot, amely január 19-ét a magyarországi németek elűzésének emléknapjává nyilvánította. (1946-ban ezen a napon indult el az első kitelepítési vagon Budaörsről.) Az áldozatok tiszteletére tavaly (2013. március 11-én) ünnepi megemlékezést is rendeztek az Országházban, ahol a Bundestag elnöke, Prof. Dr. Norbert Lammer és a megérkezés és a megbékélés fontos gesztusaként méltatta a határozatot.

A parlament a határozat szerint „tisztellel adozik mindazok előtt, akik a megaláztatások, elhurcolások áldozatai voltak”. (103/2013. OGY határozat)

A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium nemzetiségi tagozatos diákjai a kitelepítésről szóló fotókból és korabeli dokumentumokból rendeztek kiállítást. A diákok a nemzetiségi népismeret órák keretében a budakeszi kitelepítésről szóló dokumentumfilmmel és az ahhoz kapcsolódó projekttel is megemlékeztek a sorsfordító eseményről. A Hegyvidéken alakulóban levő Svábhegyi Hagyományörző Egyesület is, karöltve a kerületi nemzetiségi iskolákkal és óvodával, tisztelettel hajt fejet az otthonuktól, a gyökereiktől és hazájuktól megfosztott áldozatok előtt.

A német származású magyar állampolgárokat ért megpróbáltatások 1944 telén kezdődtek a Szovjetunióba történő elhurcolá-

sukkal. 1945 tavaszán, a földtörvény során alkalmazott elközbázások ugyancsak sok német ajkút érintettek. A „sikeres és gyors megoldás nem más, mint a svábok kitelepítése” – mondta Erdei Ferenc belügyminiszter.

A nagyhatalmak a potsdami konferencián (1945 nyarán) engedélyezték Csehszlovákiának, Lengyelországnak és Magyarországnak a német lakosság kitelepítését. A háború utáni magyar politikai elit többsége élt ezzel a lehetőséggel, és a német kisebbséget kollektíven kívánta megbüntetni: 1945. december 29-én megszavazta a rendeletet a magyarországi németek Németországba történő elűzéséről. (12/330/1945.M.E.)

Magyarország 1946 januárjától 1947. májusig 127 ezer főt telepített ki Németország amerikai zónájába, majd 1947. augusztus 1-je és 1948 eleje között 50 ezret a szovjet övezetbe. Figyelembe véve a háború alatt nyugatra menekült 40-45 ezer német nemze-

tiségi személyt, 1948-ban 230 ezer magyarországi német maradt az országban.

„A németeket batyuuval kell elküldeni, mert batyuuval jöttek, batyuuval menjenek” – idézi egy 1947-ben kitelepített magyarországi német lakos, Sch. A. azt a mondást, amit az akkori parlamentben egy képviselő mondott. A kitelepítésről a korabeli újságok is írtak: „Általában megértő a hangulat, a távozók beletörődtek a sorsukba. A vagonokat felvirágozzák, feldíszítik piros-fehér-zöld színekkel és zöld gallyakkal. Mindössze egy kocsi falán buggyant krétavégre a keserűség: Itt születtem, itt nőtem fel, kidobtak egy batyuuval. A vagon utasai maguk törlik le a felírást.” (Viharsarok, 1946. április 27.)

A vonatok oldaláról letörölhető az írás, azonban a magyarországi német nemzetiségű lakosság kollektív kitelepítése – 200 ezer német gyökerekkel rendelkező magyar állampolgár megfosztása otthonától és hazájától – 20.

százi történelmünk szomorú és kitérőmentes ténye marad.

„Mert az egy nyelvű és egy szokású ország gyenge és esendő” – olvasható Szent István Imre herceghez írt Intelmeiben. A kitelepítések után Magyarországon maradt német kisebbség tagjai nehezen tudtak „integrálódni” az új, szovjet típusú rendszerbe, vagyunk és földjeik elkobzása is súlyosbította helyzetüket. Sokukat internáltak és megfigyeltek, kultúrájukat, nyelveiket az 1960-as

évekig nem használhatták, ami erős asszimilációs folyamatokat indított el. Ezért fontos ma a német nemzetiségi, kulturális hagyományok, értékek megőrzése és méltó folytatása.

A Svábhegyi Hagyományörző Egyesület tagjai – amint arról a Hegyvidék legközelebbi számában bővebben is olvashatnak az egyik alapítóval, Meskó Gyulával készült beszélgetésben – a német kisebbség kultúráját kívánják ápolni, és alapvető feladatuknak tekintik a svábhegyi és a magyarországi németek szokásainak felkutatását és megőrzését, valamint a karitatív tevékenységek elősegítését.

Dr. Gajdos-Frank Katalin
igazgató
Jakob Bleyer Heimatmuseum,
Budaörs

■ **Svábhegyi Hagyományörző Egyesület:** rozmarin12@gmail.com, Kövesdiné Martin Nóra, Gaál Timea, dr. Gajdos-Frank Katalin, Meskó Gyula.

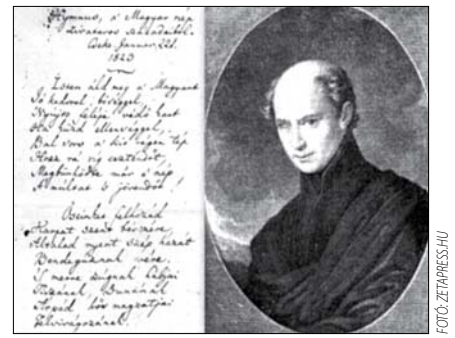
Himnusz-ünnep az iskolákban

A magyar kultúra napján, január 22-én indult útjára az Együtt Szavaz a Nemzet című program, meghívva a világ valamennyi magyar nyelvű általános és középiskoláját. Himnuszunk születésnapján a Hegyvidék több iskolája is önálló ünnepséget szentelt nemzeti fohászunk méltatásának.

A Jókaiiban azt a nagyméretű falfülső használták ki, amely a főépület lépcsőházában van, és amelyet az óra közti szünetekben az éppen aktuális tanterembe vándorolva mindenki láthat. „Videoanyaggal, filmösszeállítással foglalkoztunk össze a magyar kultúra napjának jelentőségét, mondanivalóját – mondta a megemlékezést szervező rajztanár, Szalma Ágnes. – A nyolcperces, végtelenítve vetített anyag előtt szinte lecövekelték az arra haladó alsós és felsős diákok, végighallgatták a Himnuszt gyönyörű, értő szavaltat formájában, mialatt a magyar történelmi festészet idevágó képei peregtek a szemeik előtt. Egy emelettel lejjebb faliújság hívta fel a figyelmet az eseményre és a nap jelentőségére. Tíz óra körül pedig egy csoporttal részesei voltunk az »Együtt Szavaz a Nemzet« internetes akciónak, amelyet az országos kezdeményezéshez csatlakozva, Jordán Tamás vezényletével a mi gyerekeink is elszavaltak e jeles nap jeles költeményét, egy időben ily módon a világ magyar nyelvű iskoláinak tanulóival.”

Az Arany János iskolában gazdag programot szervezett a magyar szakos dr. Schlettné Schláth

Réka. „A tizenegyedikés-tizenkettedikés diákok félórás műsort adtak, ezen osztályonként négy-öt tanuló vehetett részt – mesélte Aszódi Judit, az Arany igazgatóhelyettese –, a többiek az iskolarádióban hallgatták a megemlékezést, amely bemutatta a gyerekeknek, hogy a kultúra fogalma többértékes, nemcsak január huszonkettedikén hat. Jelenti egyrészt a magasaróptú művészetet és a komoly tudományt, ugyanakkor azt is, ami a mindennapjaink része. Olyan érték, ami a gyökereinkből táplálkozik. A műsor egy kerettörténetbe ágyazta és



Kólcsey 1823-ban írta a „Himnuszt”

értelmezte a Himnusz egyes sorait szavaltatok, zenészművek és diavetítés segítségével.”

Dr. Bernyák Adrienn, a Zugligeri Általános Iskola igazgatója lapunk kérdésére válaszolva elmondta, hogy az intézményben minden évben meghirdetnek egy-egy vetélkedőt a magyar kultúra napja tiszteletére. Ezúttal a felsősök szavaló-, míg az alsósok néptáncversenyen vettek részt, és az első három helyezett mindkét korosztályban Ágota-díjat kapott (amelyet az iskola egykori tanárnője emlékére alapítottak).

Antal Ildikó

Óvónőből meseíró

Vadadi Adrienn meseíró tartott író-olvasó (vagyis inkább hallgató) találkozót a Városmajori Óvodákban. Mint kiderült, a legtöbb óvodás életében két problematikus dolog is van: az egyik az ebéd, a másik a délutáni alvás. Sokkal jobb lenne ugyanis állandóan játszani, főzélk helyett pedig valami finomabbat, mondjuk krémet vagy palacsintát enni...

Az író ezzel tökéletesen tisztában van. Egykor ő is óvónőként dolgozott, majd feltámadt benne a vágy, hogy csináljon valamilyen „felöltés dolgot”. Ekkoriban történt, hogy egy

sa kezdetére Vadadi Adrienn, aki azt is elárulta, nem szeretne tipikus »edd meg a főzeléket« meséket írni. – Nem akarok didaktikus lenni. Éppen ezért ezek a történetek mindig az óvónői furfangjára támaszkodnak.”

A Városmajori Óvodákban a fő téma az étkezés volt, vagyis az, hogy mennyi „szenvedésen” kell keresztülmenniük azoknak a válogatós gyerekeknek, akik nem szeretik a spenótot, a sósakát és a többi legendásan borzalmas ételt. A történetekből azonban az is kiderült, hogy szegény dadusoknak sincs könnyű dolguk, hiszen



Örömmel hallgatták a gyerekek Vadadi Adrienn (balra) történeteit

napfényes délutánon biciklizés közben rájött, mihez kellene kezdenie.

„Gyerekekkel szerettem volna foglalkozni, de egy kicsit más képp, mint eddig. Az egykori csoportom életéről rengeteg mesét írtam, aztán egyszer csak azt vettem észre, hogy valós élmények helyett már kitalált történeteket vetek papírra... – emlékezett vissza meseírói pályafutá-

ezeknek a rosszcsonatoknak állandóan külön kell vajas kenyeret készíteniük...

„Nagyon tetszettek a mesék, de nálunk mindenki megeszi a főzeléket, kivéve Melitát. Ő válogatós. Pedig a főzeléktől lettem én is ilyen erős Látod?” – kérdezte Boti, miközben bicicszere mutatót, majd megkért, hogy erről okvetlenül számolják be az újságban.

Boussebba Mimi

Óvodások is elkezdhetik

Tíz héten át heti egy alkalommal ismerkedhetnek a korcsolyázással és a sízéssel a Süni, a Normafa, a Városmajori, az Orbánhegyi és a Mackós Óvodába, valamint a Németvölgyi és a Pannonia Sacra iskolába járó gyerekek. A Hegyvidéki Önkormányzat és a Nanook Síiskola hiánypótló kezdeményezéséhez több mint kétszázötven óvodás és kiskolások csatlakoztak.

Pásztor Zsófia, a Nanook Síiskola vezetője szerint a gyerekeknek érdemes minél fiatalabb korban összebarátkozniuk a korcsolyával és a síeléssel, hiszen utána sokkal könnyebb elsajátítani a technikát. Az önkormányzattal közösen indított ingyenes programban épp ezért leginkább a

felszerelések bemutatására és alapszintű használatuk megtanítására összpontosítanak.

„A síleckék során egyebek mellett az egyenes síklással és a léccel fellepegetéssel, míg korcsolyázás közben a jégen járással, valamint a csúszással foglalkozunk, amihez valamennyi szükséges eszköz a rendelkezésre áll. A MOM Sport tetején kialakított műanyag pályán lehet korcsolyázni, a szintén plasztik lesikló részen pedig a sízést gyakorolni. A program kiválóan alkalmas arra, hogy a gyerekekkel megszereztesse ezeket a nagyszerű téli sportokat, amelyek a szórakozás mellett hatékonyan fejlesztik a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzékletet és az általános kondí-



A műanyag pályán könnyű gyakorolni a síelés alapjait

ciót” – hangsúlyozta Pásztor Zsófia, hozzátéve, hogy az öt-öt sí- és korcsolyaórát követően a továbblépésre is lehetőség nyílik.

Ott jártunkkor éppen a Mackós Óvoda csoportjai vettek birtokba a pályákat, a kicsik látható-

an nagy lelkesedéssel, ugyanakkor fegyelmezetten követték az edzők utasításait.

„Az összes hegyvidéki óvodában kiemelt szerepet kap az egészséges életmód, a mindennapos mozgás és a sport népszerűsítése. Ezek a téli sportágak olyan kismozgásokat fejlesztenek, amelyek gyakorlására egyébként kevesebb lehetőség nyílik az intézményekben. Talán furcsán hangzik, de szintén pozitív hozadéka az óráknak, hogy a gyerekek biztonságos körülmények között, a műanyag burkolatoknak köszönhetően kevésbé fájdalmas módon tanulhatnak meg esni, ami a későbbiekben bizonyosan a hasznukra válik majd. Sízés és korcsolyázás közben javul a térlátás, ez pedig az iskolába járáshoz elengedhetetlen képesség” – sorolta az oktatás előnyeit Pósch Mária óvodavezető, aki szerint óriási segítség az a szülőknél, hogy ez az ingyenes lehetőség adott valamennyi iskola előtt álló és elsős gyermek számára.

(mm.)



A korcsolyázás, túl azon, hogy szórakoztató, hatékonyan fejleszti a mozgáskoordinációt



KOVÁCS KOKO ISTVÁN

BEMUTATJA:

MILLIÓ DOLLÁROS BÉBI



„AZ ÉN 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 önnel 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

Közösséget kovácsoló hegyvidéki turizmus



Hazánkban a szervezett természetjárás kezdete az 1870-es évekre tehető, ekkoriban országszerte sorra alakultak a turistaszervezetek. Az első, a Magyar Turista Egyesület 1891-ben jött létre a Magyarországi Kárpát Egyesület Budapesti Szakosztályából. Elnöke a Hegyvidéken élő báró Eötvös József volt.

A kerület aktivitását a turizmus terén mi sem bizonyítja jobban, hogy 1888-ban, szinte az elsők között, az Eötvös-villa épületében alakult meg a Budapest-Hegyvidéki Turista Egylet. Irányítója, Mérő Jánostól kezdve az elkövetkező években az elsősorban helyi lakosokból álló társaság, amelynek célja a Svábhegy felvirágztatása volt. Az egylet számos intézkedést tett a környékbe-

li séták, kirándulások kellemesebbé tétele érdekében.

Mérő Jánost elhivatottságáért a Svábhegy polgármestereként is tisztelték. A csoport 1926-ban felvette a Svábhegyi Egyesület nevet, amely napjainkban is a környék fejlődéséért, múltjának és emlékeinek megőrzéséért dolgozik.

Az 1889 februárjától jelentkező Turisták Lapjában, majd a többi szaklapban (Turistaság és Alpinizmus, Turista Közlöny, Turista Értesítő stb.) országos témák mellett rendszeresen hírt adtak a hegyvidéki újdonságokról is. Így szerezhették tudomásul az olvasó a fogaskerekű nyomvonalának meghosszabbításáról, a János-hegy és Normafa környékén lévő kincstári erdő főváros általi megvásárlásáról, a Jánoshe-

gyi út építéséről vagy akár a híres Normafa pusztulásáról.

Az 1869-ben alakult Budapesti (Budai) Torna Egylet tagjai a kezdetektől szerveztek természetjáró kirándulásokat. 1904 tavaszán alakult meg a BBTE Turista Szakosztálya, Holfeld Henrik vezetésével. A sport és az egészséges élet elkötelezett hívei végre szervezett keretek között hódolhattak szenvedélyüknek, rendszeresen túráztak. Az egyletnek és vezetőinek igen nagy szerepe volt abban, hogy 1913-ban 22 egyesület több mint 100 000 taggal megalakította a Magyar Turista Szövetséget, amelyben számos BBTE-tag töltött be vezetői tiszteket.

A két világháború között a legkülönbözőbb csoportosulások tartottak fenn turistaszak-

osztályokat, azonban ezek között – az élet más területeihez hasonlóan – nem volt meg az összhang. 1936-ban alakult meg az akkor még Süss Praecisiós Mechanikai Rt. Sport Club Turista Szakosztálya, amely 1938-tól MOM Természetbarát Szakosztály néven működött tovább, s kezdetben főleg gyalogos túrákat indított a Széll Kálmán térről. Az üzem megszűnése ellenére a szakosztály napjainkban is létezik.

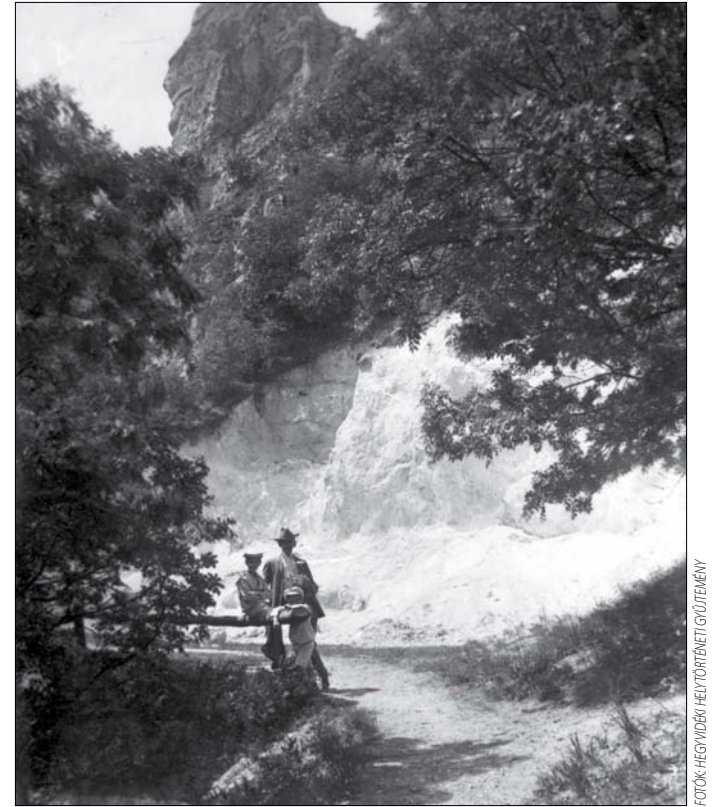
A második világháború idején a működési nehézségek és a veszteségek miatt több szervezet feloszlott, vagy tagjai szétszóródtak. A következő évek politikája nem nézte jó szemmel bármilyen csoportosulás meglétét. Az összes turistaegyesületet, -szakosztályt feloszlatták, és 1949-ben létrehozták a Magyar Természetbarát Szövetséget, amely a vállalatoként, intézményként szervezett szakosztályokat tömörítette.

A hazai turizmus második nagy virágkorszaka az 1960–80-as években köszöntött be, ekkorra már jelentős technikai és szervezeti forrás jutott a létesítmények fenntartására, építésére, felújítására. Kerületünkben is működtek társaságok, így a már említett MOM Természetbarát Szakosztály is, amelynek pezsgő klubéletét az 1945-ben kapott gyári szobácska és a három MOM-kulcsosház biztosította. A turistaházakat a tagok maguk hozták rendbe; az összes munkatúra a Pilisben lévő Viktor-kunyhóhoz, később, az 1960-as évektől az Esztergom feletti Fári-kútra, majd 1968-tól a Börzsönyben lévő Királyházára vezetett. Az utóbbi, máig meglévő épület a szálláslehetőségen túl tökéletes kiindulási pont a Börzsöny felfedezéséhez.

1962-ben indult a Társadalmi Erdei Szolgálat, mozgalmához a MOM-osok is lelkesen csatlakoztak. Feladatuk a kerületi erdők, kirándulóhelyek „járása”, az ott túrázók útbaigazítása, segítése, esetleges fegyvermezeje volt. Gondoskodásuknak köszönhetően sok ezer ifjú turista ismerhette meg a túrázás, az ember és a természet kölcsönös együttélésének szabályait.

Kutató Intézetben, az Országos Mérésügyi Hivatalban, a Krisztina Postaszervekben vagy a Zugligeti Általános Iskolában. Legtöbbjük a mai napig létezik, néhány a Hegyvidék SE-n belül.

A turizmus mint a legkisebb anyagi ráfordítást igénylő, közösséget kovácsoló, szellemi, egészségügyi és kulturális értékeinket megőrző és átadó szabadidős tevékenység manapság ismét hódít.



A XII. kerületi Központi Természetbarát Sportkör az 1970-es években alakult, később Hegyvidéki Testező Egyesület néven működött tovább. Más helyi szervezetek egyéb ipari, tudományos és kulturális intézményekben is voltak, például a Központi Fizikai

A Magyar Természetbarát Szövetségnek jelenleg több mint 500 tagszervezete és majd' 30 ezer igazolt tagja van, akik fáradhatatlanul járják a hegyeket-völgyeket szerte az országban és a nagyvilágban.

Balázs Attila

Szánkózás a Svábhegyen

A Svábhegy adottságai minden korban kedveztek a szabadban eltöltött sportolásnak. A két világháború közötti években nyaranta sok egyéb időtöltés mellett lehetett itt teniszezni, golfozni, lovagolni, túrázni, a havas időszakban pedig megnyílt a lehetőség a téli sportok kedvelői előtt. Korábban már írtunk a sípályákról, most következzen az egykor népszerű szánkópálya!



A rövid ideig létező Svábhegyi Club egyetlen maradó alkotása a környékbeli sportélet történetében a szánkópálya megépítése volt azt követően, hogy a Magyar Athletikai Club által fenntartott rödlipálya megszűnt az első világháború idején. Az új pálya megépítését erősen szorgalmazta többek között dr. Jakab László, a Svábhegyi Szanatórium és a Svábhegyi Club igazgatója is.

A pálya kialakítása után beköszöntő telek (1924–25-ben és 1925–26-ban) nem kedveztek a szánkózásnak. A Svábhegyi Club 1926-ban beolvadt a Svábhegyi Egyesületbe, az 1250 méter hosszúságú szánkópálya azonban megmaradt a Karthauzi úton, a fogaskerekű Széchenyi-hegy és Svábhegy nevű állomásai között.

A pálya esése átlagosan nyolcszázalékos volt, és a legmeredekebb ponton elérte a tizenkét

százalékos is, megelőzve ezzel a hasonló nagy külföldi terepeket. Három fordítódobja a teljes sebesség kifejtése mellett is maximális biztonságot nyújtott a szánkózóknak.

A Svábhegyi Egyesület által fenntartott szánkópálya a magyar St. Moritznak számított az 1920-as, 30-as években. Abban az időben ez volt az egyetlen magyarországi pálya, amelynek start- és célhelye között rendszeresen járt tömegközlekedési eszköz, a fogaskerekű nagyban megkönnyítette a visszajutást a kiindulópontba.

Vasárnaponként félperces időközökkel indítottak szánkókat a startnál, ami által ugyan a pálya nem vált igazi tömegsportközponttá, de az idejüket ott eltöltők számára garantálta a biztonságot és a színvonalas szórakozást. S ami legalább annyira fontos: kedvelt helyévé vált a sportág híveinek és az ifjúságnak.

B. A.



A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria

otópályázatot 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



HEGYVIDÉKI GALÉRIA

www.facebook.com/hegyvidekgaleria

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Szeretettel, Kudlik Júliától

Kamaszkori csúfsága miatt majdnem lemondott szereplési vágyáról, végül ügyelőből lett az ország egyik legünnepeltebb televíziós bemondója Kudlik Júlia. Nyugdíjas éveit úgy kezdte, hogy elvágott egy egyetemet, legújabbán pedig egy Szvorák Katalinnal közös lemez bemutatásával járja az országot a Nemzeti Konzultáció arca, aki Kondor Katalinnal beszélgetve minden elárult magáról, elveiről és céljairól a magyar kultúra napján, a Barabás Villa Ismeretlen ismerősök sorozat legutóbbi alkalman.

A hogy várható volt, ezúttal is üdén, mosolygósan, kifogástalan megjelenéssel ül le beszélgetni az asztalhoz Kudlik Júlia, akit Kondor Katalin egy közelmúltban megjelent lemez apropóján invitált a Barabás Villa közönsége elé. A Delta egykori, legendás műsorvezetője, akit 2001-ben távolítottak el az MTV-ből (amelynek egy évvel később paradox módon örökös tagjává választották), köszöni, jól van. Mióta nem dolgozik, több a dolga, mint valaha, most is épp egy partiumi utazásból tért haza, ahol a Szeretettel című lemez apropóján próbál szót érteni azokkal, akik kíváncsiak a véleményére.



Tavaly készült el Szvorák Katalin és Kudlik Júlia közös lemeze

„Amikor a nemzeti konzultáció miatt jártam az országot, szembesülhettem azzal, milyen mentális zuhanórepülésben van az ország lakossága. Azóta, ha lehet, ez még fokozódott. Sokat törtem a fejem, mit tehetnék én azért, hogy jobban megértsük egymást. Végül arra jutottam, egyszerűen az emberek tudtára kell hoznom: úgy gondolom, most, a harmadik évezred küszöbén sincs más út, mint kétezer évvel ezelőtt, csak a szeretet” – mondja Kudlik Júlia, aki szerint az a fő probléma, hogy a ma embere nem megérteni akar, hanem győzni és uralkodni.

A szeretetről szóló mondanivalóját most már a Szvorák Katalin népdalénekesnővel közösen elkészített lemez is közvetíti az emberek felé. „A Szeretettel olyan CD, amelyet egyévtizedben kell meghallgatni. Sűrű, komoly mondanivalóját az énekek teszik teljessé, ötvenöt percben” – jelenti ki az egykori tévés.

Ahogy a beszélgetőtárs, Kondor Katalin is fogalmaz, a szeretetről nem lehet hitelesen úgy előadni, hogy közben egy újdok fráter az ember. Kudlik Júlia, a Julisuli örökké elegáns, derűs háziasszonya szerint min-

den hozzáállás kérdése. Ő, aki háztartásbeli anyja mellett játékként tanulta meg a mosást, sütést, vasalást, ma is úgy áll a házimunkához, mintha csak játszana. Ez a pozitív hozzáállás jellemezte egész életében, bár-mibe fogott.

Újvidéki anyja és erdélyi apa gyermekeként hat éves koráig nem tudott magyarul, de a családban hamar megtanulta, hogy a jogait csak akkor érvényesítheti, ha elvégzte a kötelességét. Színésznőnek készült, ám kamaszkorában annyira rútnak látta magát, hogy más csúcsok felé tört. Elhatározta: orvos lesz, aki a tükrökből kioperálja a saját vakbelét.

Miután a hírekből értesült róla, hogy ezt egy bajba jutott orvos a civilizációtól elszigetelten már megtette, félredobta az álmát s többéves latin- és biológiafelkészülését, majd jelentkezett a Színművészeti Főiskolára. A harmadik rostan kísérettel, és a tévénél helyezkedett el ügyelőként egy évre, amíg újra megpróbálhatja a felvételt. A főiskola kiközvetítette a közszolgálati rádióhoz, majd a tévének, és csodák csodájára beválasztották bemondónőnek. Közben felvették a Színművészeti és a Bölcsészkarra is – ő a tévés állás és ez utóbbi mellett döntött, amit levelező szakon végzett el.

Saját elmondása szerint sem a Delta forgatásakor, sem máskor nem ejtett ki a száján olyasmit,

A Csomótündér című darab rendezőjeként a fődíjat és a különdíjat is hazavitte a Marczibányi Téri Művelődési Központban november végén lezajlott Gyermekszínházi Szemléről Kuthy Ágnes báb- és gyermekszínházi rendező, aki néhány ifjúkori évet leszámítva a Hegyvidéken töltötte egész eddigi életét. A rendezőnővel a gyerekdarabok problémafeltárási feladatáról, sikereiről és az igazi otthon hangjairól beszélgettünk.

■ *Mit díjazott a zsűri a Csomótündérben?*

– Úgy gondolom, azért ítélték nekünk a díjakat, mert annak ellenére, hogy a Csomótündér a válásról szól, rendhagyó darab, nem okoz letargiát a gyerekekben, sőt. Tele van finom humorral, nem telik el három perc anélkül, hogy a nézők ne nevetnének a jeleneteken. A gyerek az előadást végigszórakozza, de aztán hazaviszi az üzenetet. A szemle egyébként nagyon fontos esemény a gyerek- és bábszínházi szakemberek számára, ez a mi POSZT-ünk. Egyik évben Kaposváron, másik évben Budapesten rendezik meg. Ilyenkor erős szakmai visszajelzést kapunk, ami alapján levonjuk a következtetéseket, de jó látni a többiek munkáját is, és azt, hogy az elmúlt évek alatt mennyit fejlődött a műfaj.

■ *Tavaly is ön hozta el Kaposvárról az Üveghegy-díjat a Budapest Bábszínházban azóta is látható A Hétféjú Tündér című darabban.*

– Igen, alkotótársaimmal Mátravölgyi Ákossal, Gimesi Dórával és Posztó Andrással most már nemcsak üveghegyünk van, hanem egy egész üveghegyesünk. Nagy öröm számunkra ez az elismerés, mert mi kicsit fura, különös hangulatú előadásokat alkotunk. Én a berlini színművészeti főiskolai tapasztalataimból táplálkozom, és elég erősen jelen van a munkámban a brechti hatás. Hála Istennek, ma már a bábszínházak és a nézők nagy része is nyitott az újszerű előadásokra. A Ciróka Bábszínházban látható Csomótündér lett számomra. Először az óvónőképzőt végeztem el, mert ott bábozni lehetett. Később beiratkoztam a Kolibri Színház, majd a Budapest Bábszínház Stúdiójába. Tanáraim és az igazgatóm, Mecner János a rendezés felé irányítottak, viszont Magyarországon akkor még nem volt bábrende-ző képzés. Így találtam rá a

Díjnyertes tündérek

Kuthy Ágnes gyermekszínházi rendező hazahozta, amit Berlinben tanult

írunk, amelyben nem hangzik el a válás szó, minden csupán a szimbólumok nyelvén jelenik meg. A történet két főhőse egy anyuka királynő és egy apuka király, akik a cipőfűzőjüknek vannak összekötve egymással, s folyton bukdácsolnak. Elesnek, felkelnek, azután újra elesnek, amíg fel nem ismerik a megoldást: el kell vágni a cipőfűzőt.

■ *Szóval ez választási előadás?*

– Nem erről van szó, én sem vagyok választási, de a darabbal segíthetünk feloldani egy komoly konfliktust a gyerekekben. Nem megoldás, ha homokba dugjuk a

berlini Színművészeti Főiskola bábsztyára, ahová úgy mentem felvételizni, hogy nem tudtam németül. Pofátlan módon tolmácsolással érkeztem a beszélgetésre, ahol megnézték az anyagaimat, és azt tanácsolták, jöjjenek vissza egy év múlva, mert abban az évben nem indítanak bábrende-ző képzést, és talán addigra megtanulok németül. Én azt mondtam, most képes lennék mindezt felírni az életemet, jövőre nem tudom, hogy meg tudnám-e lépni ugyanezt. Tanakodtak, és végül egyedül nekem elindították a szakot, amelynek én voltam az egyetlen hallga-

Fringe Fesztiválon megkapta a színházi fődíjat. De nagyon büszke vagyok a debreceni Vojtina Bábszínházban rendezett munkáimra is.

■ *Rendezőként mi motiválja a leginkább? A képi világ, a színészi játék, a bábok, a mese?*

– Ezeket ebben a műfajban nem lehet szétválasztani. Németországi mestereim a mai európai színház sztárjai, mint például Robert Wilson, Frank Soehnle, Michael Vogel, Ilka Schönbein, Hartmut Lorenz, akiknek szintén a képi színház a világa. De természetesen az elsődleges szempont mindig a történet. Nem véletlenül nyúlok olyan problémákhoz, amikor csak lehetőségem van rá, amelyek jelen vannak a társadalomban, a gyerekek életében. Mint főrende-ző és a Színművészeti Egyetem tanára ugyanezt kérem a kollegáimtól és a diákjaimtól egyaránt.

■ *Hogyan nem ragadt külföldön? Mi hozta haza?*

– Sok minden. Nem annyilyen rendezni nagyon nehéz. Az adott színészekkel nincs kollektív emlékezet, nincs közös nyelv. Másrészt Magyarország erős változás indult a bábszínház terén, és úgy éreztem, itthon van rám szükség, haza kell hoznom mindazt, amit ott tanultam. Én annyira itt vagyok otthon, hogy ez nem volt kérdés. A Trencsényi utcában nőttünk fel a bátyámmal, és miután hazajöttem Berlinből, pár évre a belvárosba költöztem a nagyobb nyüzsgés miatt. Amikor megszületett a kislányom, úgy döntöttem, szeretném neki is megteremteni a lehetőséget arra, hogy ő is ebben a közegben nőhessen fel, ami nekem annyit tudott nyújtani.

A madárcsicsergés, az ismerős fák és a kertünkben gyakran randalírozó mókusok mellett a fogaskerekű hangja is hozzátartozik az otthon érzéshez. Pár éve lakunk a Rözse utcában, fontos volt, hogy közel maradjak a Trencsényi utcához, a gyökereimhez. Ma már kis zöldéskertünk, gyümölcsfáink is vannak, de az is nagy élmény volt, amikor kiderült számunkra, hogy az utca lakói minden évben, nyár végén megszervezik a „Rözséutcabált”. A lakók ilyenkor felállítanak egy hatalmas úgróló-várat, mindenki hoz egy táca süteményt és üdítőt, és aki tudja, hozza a művész barátját, így van, aki mesét mond, vagy bábózik, de jött már énekes fellépő a Budapesti Operettszínházból is. Szerintem óriási dolog, hogy ilyesmi manapság létrejöhet, és nagyon jó érzés egy ilyen aktív közösséghez tartozni.

Juhász Zsófia



Kuthy Ágnes báb- és gyermekszínházi rendező

fejünket egy ekkora probléma esetében, hiszen az elfojtások később sokkal több gondot okoznak, mint ha vesszük a fáradságot, és megpróbálunk beszélni minderről. Eppen ezért a Ciróka Bábszínházban drámapedagógiai foglalkozással együtt kínáljuk az előadást, amit egyébként hamarosan a budapestiek is megnézhetnek, mert a Marczibányi Téri Művelődési Központban a közeljövőben három alkalommal is előadják.

■ *Kacsaringós út után végül a berlini színművészeti tanultak ki a mesterséget. Mi vitte oda?*

– Édesapám, aki színész volt, bábjátékkal is foglalkozott, sőt bábokat is készített. Három éves koromban elvesztettem őt, meghalt. Az ő bábjai között nőttem fel, és ezek kicsit talán apapótlékok is lettek számomra. Először az óvónőképzőt végeztem el, mert ott bábozni lehetett. Később beiratkoztam a Kolibri Színház, majd a Budapest Bábszínház Stúdiójába. Tanáraim és az igazgatóm, Mecner János a rendezés felé irányítottak, viszont Magyarországon akkor még nem volt bábrende-ző képzés. Így találtam rá a

tója az évfolyamban. A felvételi után négy hónapi szigorú, non-stop németnyelv-tanulás következett, így vágtam neki Berlinnek.

■ *Most pedig angolul tanul. Miért?*

– Egyrészt mert én még oroszul tanultam, és az angol nyelv kimaradt az életemből, másrészt pedig mert két hét múlva megyek Ljubljanába rendezni, és nemzetközi stábbal dolgozom majd. Ott is megnyertünk egy fesztivált a Gabi és a repülő nagypapa című rendezéssel, amely az életről és a halálról szól. Most azonban egy gyerekkori kedvencem rendezem meg Jean Effelnek, a kiváló karikatúristának A kis angyal című képeskönyve alapján. Gyerekkoromban, amikor az esti mesére vártunk a bátyámmal, egyfolytában ezt a könyvet bújtuk.

■ *Van kedvence az eddigi munkái közül?*

– Mindegyikre úgy tekintek, mint a saját édes gyermekemre, ezért nehéz válaszolni erre a kérdésre. Talán azt említeném meg, amelyek az első nagy fordulatot hozta az itthoni szakmai életemben. Ez pedig az Androgün című arnyjáték, amely a hazai első

Beszédes belső szépség



Székács Zoltán: A föld titkai

A festészet alkímistájának nevezte Székács Zoltánt Feledy Balázs művészeti író a Galéria 12 új kiállításának megnyitóján, amelyre annyian eljöttek, hogy egy gombostűt sem lehetett leejteni a kávézóban. A galériát mű-

ködtető egyesület elnöke, Borza Teréz üdvözlőbeszéde után Sikota Krisztina mondott köszöntőt.

Az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke emlékeztetett: Székács Zoltán munkáiból 2012-ben rendezett

retrospektív tárlatot a Hegyvidék Galéria. A G12 Egyesület alapítói közé tartozó festő aktívan részt vesz a kerület művészeti életében. Saját bevallása szerint nagyon szerez kiállításokat rendezni, ezek inspirálják, ez azonban nagy kihívást is jelent, hiszen a közönséget mindig újjal kell meglepni – tette hozzá Sikota Krisztina.

Feledy Balázs a megnyitón utalt arra, hogy a tárlat jó évekzedet lehet a hatvanadik életévét az idén betöltő művész számára. „A festészet háromféleképpen közelíthet a történelemhez – mondta a művészeti író –, szólhat a múltrol, a jelenről vagy a jövőről. A természetelvű, realista festők többnyire a múltrol és a jelenről beszélnek képeikben, az absztrakt festőművészek pedig inkább a máról, esetleg a jövőről. Székács Zoltán, meglátásom szerint, egyidejűleg szól mindhárom idősíkról. Elvont

képei nem absztraktak, inkább nonfiguratívak, kevés bennük a konkrétum, mégis találunk bennük fogódzót, és belső szépségük miatt még a realista szemlélőkhöz is közel állnak.”

Feledy úgy gondolja, Székács Zoltán festészetét nem belső automatizmusok irányítják, az alkotási folyamat nála nagyon is tudatos. Végezetül szólt az elmúlt húsz év változásairól, a festő erős materialkezeléséről és a kissé átalakuló szinttechnikájáról, amelyben azonban továbbra is hangsúlyt kapnak a vöröses, narancsos árnyalatok, s amelyben mindig fellelhető a csak Székácsra jellemző, egyedi hang.

J. Zs.

■ *Székács Zoltán kiállítása február 15-ig látható a Galéria 12-ben (XII., Hajnóczy József utca 21.), vasárnap kivételével mindennap 14–22 óráig.*

(Folytatás a 7. oldalról)

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

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

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

Törzsi fúziós hastánc hétfőn 18.30–19.30. A hastáncnak egy különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánc technikák találkoznak. Várnak mindenkit a nyílt szintű órára. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom. Vezető: Ládonyi Borbála (06/20-998-8586).

Etka erógyújtó módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga erógyújtó módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 héti 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. Január 30.: örökzöld dallamok. Komlós András zongorázik. Február 13.: filmklub. Szerelmem a kólra idején. Várják a kerületi nyugdíjasokat! Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvolgyi Györgyi szakosztályvezető, művelődési, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncegyesület fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készíti, a tánc szerete ösztönző, jó hangulatú közösséggé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. E-mail: jokaitanclub@gmail.com, www.jokaitanclub.com, 06/20-213-0604.

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

LÍVIA-VILLA

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

Ahol a madár se jár. Mesemondó est február 20-án 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis... Felöltöttek emberek összeülnek, beszélnek 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 Palotájára mintájára rendhagyó matematikafoglalkozásokat keretében mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácsolás-foglalkozást, műhelyt, illetve szakkört szerveznek. 7–77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszafef@gmail.com címen lehet jelentkezni.



BARABÁS VILLA
XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 201-6607
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
WWW.BARABASVILLA.EU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Relaxációs csoportfoglalkozás Molnár Emese pszichológussal január 29-én 17.00. Belépő: 500 Ft.

Karácsonytól farsangig az Art's Harmony Trióval január 29-én 18.30. Korok-zenék, új zenei sorozat. A belépés ingyenes.

Korok, zenék – kvíz-est február 5-én 18.30. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Vasárnapozás hétfőn – előadás beszélgetéssel február 10-én 19.00 órakor. 20.00 A beszélgetést követően tánctanítás. 21.00 Milonga – tangó ösztánc. Hegyvidék Kártyaváltozó. Belépés: 500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-952-0740.

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? Tiborc Zsuzsa társastáncfolyama. Kezdődnek hétfőn 18.45–19.45, haladóknak hétfőn 19.45–20.45. Belépő: 600 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 Emlékhonap február 4–23. A MOM Kulturális Központ a Barabás Villában a művész akvarelljeiről és grafikáiról készített nemes másolataiból rendezett kiállítással és egy előadás-sorozattal tisztelget a festő, a villa egykori tulajdonosa és lakója emlékének. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől szombatraig 10–18 óráig, kivéve zártkorú rendezvények esetén. Bővebb információ: 319-9854/222, 06/70-380-5553.

Barabás Miklós itáliai utazása február 6-án 18.00. Előadó Hessky Orsolya, a Magyar Nemzeti Galéria munkatársa, művészettörténész. Az egyik legjelentősebb műcsoport az 1834–1835-ös itáliai tanulmányúton készült akvarellek sorozata, amelyeket Barabás az angol akvarellfestéssel megismerkedve, annak hatására készített. A belépés díjtalan. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212. www.momkult.hu

Barabás Miklós portréi papíron február 13-án 18.00. Előadó: Veszprémi Nóra, a Magyar Nemzeti Galéria munkatársa, művészettörténész. A művész a reformkor első számú mestereként számos reprezentatív megrendelésnek tett eleget, nagy portréi mellett azonban igen sok képmást készített el papírra is, akár szinte végleges, rendkívül finoman kivitelezett formában, de akadtak ceruzával felvázolt, nagyvonalú tanulmányai is. A belépés díjtalan. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212. www.momkult.hu

Barabás Miklós tájképei és a városmajori fák február 20-án 18.00. Előadó: Bajkay Éva művészettörténész, Barabás városmajori villájából gyakran indult sétára a parkban, ahol elsősorban a fák szépsége nyugtázta le. Korábbi tájképeitől készített grafikái alkotnak fontos sorozatot. A belépés díjtalan. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212. www.momkult.hu



GALÉRIA 12
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.HU
Székács Zoltán festőművész kiállítása megtekinthető: február 15-ig. Nyitva tartás: mindennap 14.00–22.00, vasárnap zárva.



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

Királynőképző dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta vezetésével január 29-én 18.00. Inspirációk és gondolatok hölgyeknek, hogy elfogadják az élet által felkínált koronát.

A főváros környezete, eltűnt falvak. Pászlai István társalgókör, beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekeségekről január 30-án 14.00.

Családepítő klub január 30-án 19.00.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők és MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója január 31-én 13.00.

Szoptass könnyedén. Előadás-sorozat családoknak a La Leche Liga szervezésében február 3-án 10.00. Párkapcsolat és szoptatás: van közte kapcsolat? Előadó: Schneiderné Diószegi Eszter.

Teadelután Varga Mátéval február 3-án 14.00.

Könyvklub dr. Kövi Márta vezetésével február 5-én 14.00. Beszélgetés Eugen Ruge A fogyatkozó fény című könyvről.

ChakraNia február 5-án 18.00. Balázs Mari koreográfus, Blue Belt Nia-oktató vezetésével.

Miért fontos az érzelmi intelligencia, és hogyan fejleszthető? Molnár Emese pszichológus önismereti csoportfoglalkozása február 10-én 10.00.

A hét csakra titka II. Konta Fanni előadása február 10-én 14.00.

Ahol az első csokoládét készítették... A maja kultúra nyomában: Mexikó, Guatemala, Belize. Vetítés és úti élménybeszámoló február 11-én 18.00.

Szalon Egyetem. Hogyan szólalnak meg a hangszerek? Müller Csaba előadása február 12-én 14.00.

Budai Lisztérzenekes találkozója február 12-én 17.30.

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.

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

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

MOM-nyugdíjasok klubja kedden 13.00. Részvétel csak tagoknak. Jelentkezés és érdeklődés: 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 kéthetente csütörtökön 13.30 (csak páros héten). Énektanár: Bucsei Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Pászlai István klubja kéthetente csütörtökön 14.00 (csak páratlan héten). Társalgás érdekeségekről, tudományokról, kultúráról, hagyományokról.

Tánc a Szalonban csütörtökön 16.00. Tánctanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Népek táncai csütörtökön 17.00. Bojtor Marika tánctanár vezetésével.

Alakformáló női torna pénteken 8.00. A részvétel ingyenes.

Tánc lépésről tánc lépésre pénteken 9.00. Tánctanár: Bojtor Marika.

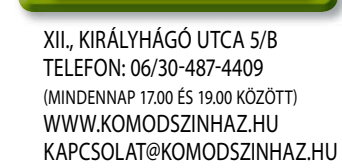
Gerinctorna pénteken 10.00. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

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

Kölyökkocsi pénteken 16.00. Kiskakukk Játsszóház kiskisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

Málnás Móka. Bilibó Torna kicsiknek 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.KOMODSZINHÁZ.HU
KAPCSOLAT@KOMODSZINHÁZ.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Január 30. Információ: Szeretők – Az érdekeket titkos ösvényein.

Január 31. 19.00 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?
Február 1. 15.00 Kamupipók
Február 7. 19.00 Kampec – bemutató.

Február 8. 17.00 Kampec.
Február 9. 19.00 neveltségEST.
Február 12. 19.00 Kampec.
Február 14. 19.00 Szeretők.
Február 19. 19.00 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?

Február 21. 19.00 neveltségEST.
Február 22. 19.00 A gammasugarak hatása a szászorszerepekre.
Február 28. 19.00 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?

Pest-budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse **2014-ben is!**Megjelenik **január 30-án****HetiVálasz**Az összefogás lapja
a Duna két partján

Diametrus
Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélelés
FuranFlex technológiával,
bontás nélkül,
elhúzásos kéményekben is.
Gyűjtőkémények bélelésére is
a legalkalmasabb.
Zárt égésterű készülékek
kéményét is elkészítjük.
Gázkészülék csere,
komplett
fűtőkorszerűsítés.
Ingyenes helyszíni
felmérés.

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

Újévi csere akció!

Használtautó beszámítás esetén, választható ajándékok!

Swift:
ködlámpa és parkolás segítő rendszer

S-Cross:
navigációs rendszer és tolató radar

A kép illusztráció. Tájékoztató nem teljeskörű, részletek a márkakereskedésben.

SUZUKI VILÁG

2040 Budaörs, Keleti u. 2.
Nyitva tartás: H-P: 8-17-ig; Szo: 9-13-ig
Telefon: 06-23/803-903 www.suzukivilag.hu

3 PERC JÉGSZAUNA

500 Kcal

Bejelentkezés:
Telefon: +36 1 33 44 222, +36 70 33 44 222
e-mail: info@fajdalomambulancia.hu
1124 Budapest, Csorsz útca 14-16.

FAJDALOM
do it right!
AMBULANCIA



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.

TELEFON: 356-4294

WWW.SZINHÁZIINTEZET.HU

Gobbi 100 – jubileumi kiállítás a színészmuzeumban Gobbi Hilda születésének századik évfordulóját tiszteletére. A nagyszabású tárlatot február 23-ig lehet megtekinteni, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



XII., APOR VILMOS TÉR 11-12.

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU

Kamarakonzertek minden hónapban a Hegyvidék Bevásárlóközpontban. Február 9-én, vasárnap 11 órától várják az érdeklődőket Környei Miklós (gitár), valamint Szűcs Péter (klarinét) duókoncertjére. A művészek Piazzola, Tedesco és Albéniz műveiből hoznak számunkra egy kis csokrot. A belépés díjtalan. www.hegyvidekkozpont.hu

A Magyar Vöröskereszt véradást szervez február 5-én 13.00–17.00-ig az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban (XII., Meredek utca 1.).

Szociális ruhavásár. A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez a rászoruló lakosok számára a Széll Kálmán tér 3.-ban, a II. emeleten február 10-én 8.00–18.00. Az akció során kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiru-

házatot és játékokat. Telefon: 212-2783, 212-2811.

A KDNP XII. kerületi szervezete február 11-én 16.30-kor tartja hagyományos megemlékezését a kerületi II. világháborús Turul-emlékműnél a Budapest ostromakor elesett katonahősökről és polgári áldozatokról.

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.

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

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ lakás-csereklubja 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

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.

Levendulamag Gyermekház.

Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pityalatty tematikus foglalkozató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pityalatty.hu. További elérhetőségek: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

Ringató foglalkozás

a Budahegyvidéki Református Egyház közösen a 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 hónaptól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról 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.menoma

Kindermusik nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (XII., Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbára jelentkezés: www.kmszusa.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: Ferenczy Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

Lendülj formába! Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek és uraknak, 19.00–20.00 uraknak. Infor-

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

Mozgásfejlesztő, testtartást javító tornaórák 50 év feletti hölgyeknek gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00–11.00 és 11.00–12.00 a MOM Sport földszinti különtermében (XII., Csörzs utca 14–16.) 2014. június végéig. Részvételi díj: Hegyvidék Kartyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kartyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslasz@t-online.hu, 06/30-306-0760.

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 Fejlesztőközpont Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu



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.



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

Mozgásfejlesztő, testtartást javító tornaórák 50 év feletti hölgyeknek gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00–11.00 és 11.00–12.00 a MOM Sport földszinti különtermében (XII., Csörzs utca 14–16.) 2014. június végéig. Részvételi díj: Hegyvidék Kartyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kartyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslasz@t-online.hu, 06/30-306-0760.

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 Fejlesztőközpont 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.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

2014. évi program

A programok a MOM Kulturális Központ Kupolatermében – a nyári hónapok kivételével – a hónap utolsó csütörtökén 17 órakor kezdődnek.

A 2014-es EHESZ-előadások témáit a korábbi szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

2014. január 30., 17 óra
A leggyakrabban előforduló gerincbetegségek konzervatív (nem műtéti) kezelésének irányelvei
2014. február 27., 17 óra
Magas kockázati tényezők I. Emésztőszervi betegségek (a vastagbélrák)
2014. március 27., 17 óra
Magas kockázati tényezők II. Szív- és érrendszeri betegségek (korai szívhalál)
2014. április 24., 17 óra
Magas kockázati tényezők III. Stresszmentes hétköznapok
2014. május 29., 17 óra
Szemészeti betegségek és azok megelőzése
2014. szeptember 25., 17 óra
Egészséges életmód, életvezetési tanácsok
2014. október 30., 17 óra
Táplálkozással összefüggő betegségek
2014. november 27., 17 óra
A Hegyvidék egészségügyének elmúlt 200 éve



BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu



Új év, új mosoly? Mi segítünk, hogy megvalósuljon!

ÚJÉVI
AKCIÓ az
optimadent

Fogászati és Implantológiai
Központban, a MOM Park
Medical Centerben!

2014. január 15-től március 31-ig minden új páciensünk első konzultációja* INGYENES, melynek értékét az első kezelés árából írjuk jóvá.

*Csak az általános állapotfelmérésre vonatkozik, a fogszabályozásra nem érvényes.

optimadent
A fogászat új dimenziója

Bejelentkezés

06 1 202 3830-as számon

Cím: 1123 Budapest Alkotás u. 53.
Tel.: 06 (1) 202 3830

Vérnyomásmérők rászorulóknak

„Élj SZÍVSN, avagy ismerjük-e az infarktust és a stroke tüneteit” címmel januárban tartotta első előadását a Kulturális Szalonban a SZÍVSN Országos Betegegyesület. Bernáth-Lukács Zsuzsa, a szervezet elnöke tíz vérnyomásmérőt adott át a kerületben élő keringési problémákkal küzdő rászorulóknak.

Az elmúlt év végén kötött megállapodásnak köszönhetően a Böszörményi úti Kulturális Szalonban is bemutatkozott a SZÍVSN Országos Betegegyesület: a prevenciót, valamint a keringési betegségeken szenvedők felvilágosítását cé-

san rászoruló szívbeteg számára. Bernáth-Lukács Zsuzsa elmondta, egyénre szabott támogatást is nyújtanak, bemutatják a helyes vérnyomásmérés technikáját, a pulzusmérést, a betegnapló vezetését és a gyógyszeresedés szabályait. „Magyarországon minden negyedik ember magas vérnyomással él. A betegség nem mindig jár rögtön látható, érzékelhető tünetekkel, hanem lassan alakul ki, ráadásul számos szövődménye lehet. Ezért fontos a rendszeres vérnyomásmérés, hiszen hozzájárul a további egészségromlás megelőzéséhez” – hangsúlyozta a szakember.

Kovács Lajos alpolgármester mindezt azzal egészítette ki, hogy az önkormányzat megalakulása



Az Egészséges Hegyvidék programozat keretében továbbra is minden hónap harmadik szerdáján rendezik meg az Idősek Egészség Iskoláját a Kulturális Szalonban. Az Országos Gerincgyógyászati Központ szakmai támogatásával megtartott januári előadáson Tarnai Irén dietetikus az időskori táplálkozással kapcsolatban adott hasznos tanácsokat.

Nem mindegy, mit eszünk, a magunkhoz vett táplálék ugyanis alapvetően meghatározza egészségünket, szervezetünk állapotát – vezette be a Kulturális Szalonban működő Idősek Egészség Iskolája sorozat részeként megtartott előadását Tarnai Irén. A hegyvidéki Budai Egészségközpontban is dolgozó dietetikus a diéta fogalmát is tisztázta. Mint mondta, az nem egyenlő a fogyókúrával, sokkal inkább az egészséges étkezésre utal.

Sajnos, idősebb korban a táplálkozási szokások esetében is igaz a változtatás igényének hiánya, sokan ugyanis azt mondják, hogy megőregedve már nincs értelme újdonságokat kipróbálni. Elsősorban az egyedül élők körében figyelhető meg a főzés elhagyása és a készen vett ételek fogyasztása. Nem véletlen, hogy a hatvan éven felüliek körében gyakorta előfordulnak emésztőszervi panaszok, puffadás és székrekedés. Szintén egészségügyi zavarokhoz vezethet a kényszeres étkezés, a nasolás, valamint a bántamiat túlevés.

Mindez azért rendkívül káros, mert helyes táplálkozással kisebb az esélye a leggyakoribb betegségek kialakulásának. Az antioxidánsoknak és a rostoknak a szív-

Időskori egészséges táplálkozás

és érrendszeri problémák, valamint a daganatok megelőzésében van szerepe, a megfelelő mennyiségű kalcium- és D-vitamin-bevitel biztosításával csökkenthető a csontritkulás kockázata. A cukorbetegség, a mozgásszervi

kenyér energiatartalma, és kerülnünk a színezett, világosbarna, kalcium-szerű készítményeket. Különösen ajánlott a zabkorpa, amit kefirrel vagy joghurttal és gyümölcscsel fogyaszthatunk. Előny, hogy teltségérzetet okoz,

zöldséget fogyasszunk, ám ezeket nyugodtan kiválthatjuk készen kapható vagy otthon facsart, szászájalékos répa-, cékla-, narancslével.

Legfeljebb napi fél liter tejet igyunk, és azt is legalább két részletben. Kiváló helyettesítők a sajt és a túró, valamint az élőflórás savanyított termékek, a tejföl és a tejszín mennyiségét viszont csökkentjük. Csinjában bányunk az állati zsíradékokkal, a növényi olaj lényegesen egészségesebb.

Fontos az omega-3 zsírsav bevétele, ezért hetente háromszor tengeri hal, esetleg dió fogyasztása javasolt. Részletesebben előnyben a sovány húsokat és húskészítményeket, fogjuk vissza a só használatát, tojásból legfeljebb hetente három-négy darabot együnk. Mivel idősebb korban gyengül a szomjúságérzet, ezért mindig legyen a közelünkben víz, vagy más folyadék, amiből naponta legalább két-két és fél litert kell inni. A legjobb szomjoltó a víz, nagy melegben szénsavmentes ásványvíz, netán gyümölcslevek mellett is dönthetünk.

Tarnai Irén szerint az étkezések gyakoriságánál is az állandóságra kell törekedni. Akkor járunk el helyesen, ha a napi három főétkezés mellé két úgynevezett kis étkezést is beiktatunk, lehetőleg mindig ugyanabban az időpontban. Mindenből annyit együnk, amennyi jólesik, megpedig ilye és alaposan megrágva a falatot.

M.



Tarnai Irén dietetikus hasznos tanácsokkal látta el az előadás hallgatóit

FOTÓ: SÁRKÁZSY GYÖRGY



Fontos a rendszeres vérnyomásmérés

lul kitűző civil kezdeményezést irányító Bernáth-Lukács Zsuzsa tartott előadást. Ezen a többi között az infarktust és a stroke kialakulásáról, a megelőzéshez és a gyógyuláshoz elengedhetetlen életmódváltásról esett szó.

A programot követően az egyesület elnöke tíz vérnyomásmérőt adott át a kerületben élő, szociáli-

óta támogatja SZÍVSN Országos Betegegyesület. A szervezet az Egészséges Hegyvidék programhoz csatlakozva immár második éve ingyenes szív- és érrendszeri prevenciót tart a kerületiek számára, valamint gondoskodik az esetleg szükségessé váló utógondozásról.

-ály

Fogszabályozás az Optimadent MOM Parkban

Minden szülő arra vágyik, hogy gyermekének szép, szabályos fogai legyenek, arányos arccal és gyönyörű mosolyal. Mégis sokan tanácstalanok azzal kapcsolatban, hogy mikor mutassák meg gyermeküket először fogszabályozó szakorvosnak.

■ **Dr. Borsos Gabriella fogszabályozó szakorvosot kérdeztük, az Optimadent Fogászati Központ Medical Centerben található rendelőjében:**

A nemzetközi ajánlások alapján fontosnak tartjuk, hogy a gyermekeket 6-8 éves korukban fogszabályozó szakorvos is lássa a féléves fogászati kontrollok mellett, hiszen ebben a korban már kiszűrhető számos harapási rendellenesség, ami akár kivethető készülékkel is kiválóan kezelhető.

■ **Milyen problémákat okozhatnak a rendellenességek?**

Nemcsak funkcionális, de esztétikai és pszichés zavart is okozhatnak. Mivel csak a szabályos és hiánytalan fogorvos teszi lehetővé a fogazat könnyű tisztítását, a torlódott fogazatban megtapadt lepedék fogszuvasodáshoz és foggyulladásokhoz vezethet. Hosszú távon a szabálytalanul záródó fogorvos egyes fogak túlterhelődését és állkapocs izületi problémát is okozhat.

■ **Mi a fogszabályozás felső korhatára?**

Tulajdonképpen nincsen felső korhatára, de az életkori sajátosságok befolyásolják a kezelési menetét. A mai új, esztétikus

módszereknek köszönhetően (külső illetve a belső fogfelszínre felragasztott rögzített vagy „aligner”-típusú fogszabályozó készülékek) 50, 60, 70 évesen is szabályoztathatjuk a fogainkat.

■ **Milyen készülékeket alkalmaznak az Optimadentben?**

Gyermekkorban a már említett kivethető készülékeket, tinédzser kortól pedig főként rögzített külső készülékeket (pl. Alexander készülék), amelyek a fogakon keresztül a csontra fejtenek ki erőhatást. A csont nyomás hatására felszívódik, húzás hatására



optimadent

A fogászat új dimenziója

gyarapszik, és a fog a nyomás irányába elmozdul. Fontos, hogy ma már sokszor kisebb, fiziológias erővel dolgozunk, így a készülékek hordása elenyésző kellemetlenséggel jár, és a konzultációk gyakorisága is csökken, mint például a Damon rendszer esetében. Vannak olyan készülékek (Harmony®) is, amelyek belső elhelyezkedésűek és CAD/CAM robot technológiával teljesen individuálisan állítják elő őket.

■ **Miben egyedi az Optimadent a fogszabályozás területén?**

Felnőtt, magas esztétikai igényekkel érkező pácienseinknek



ajánlom a ma még hazánkban ritka, de rendkívül esztétikus, szinte láthatatlan Invisalign® vagy Orthocaps® készülékeket, amelyek egy teljesen egyénre szabott sínorozatból álló szett segítségével szabályozzák a fogakat. A sínéktől eltérően műanyagból készülnek, és apró lépésenként mozdítják el a fogakat a szakorvos által egy speciális software segítségével készített háromdimenziós terv alapján. Nincsenek drótok és fém zárcsák, sőt másoknak fel sem tűnik, hogy az illető fogszabályozót visel. A végeredmény az észrevétlenül elért szabályos fogorvos, amely a páciens lenyűgöző mosolyának koronája.

Dr. Borsos Gabriellához a 06/1-202-3830-as számon kérhetnek konzultációs időpontot az Optimadent Fogászati és Implantológiai Központba (MOM Park, Fórum szint).

(x)

Megújult kerületünk egyik legnépszerűbb magánklinikája, az Istenhegyi Klinika

Az Istenhegyi Klinika 2013 novemberétől nemcsak nevében, hanem üzemeltetésében is megváltozott. Az ország egyik legismertebb nőgyógyászati és családtervezési intézménye, az Istenhegyi Géniuszok Centrum kiváló szakmai csapatával, szemléletével és az orvos szakma elismert képviselőivel kezdte meg a megújuló klinika működtetését.

Az Istenhegyi Klinika az ország egyik legismertebb magánklinikája. A hozzánk forduló páciensek számára biztosítjuk az egészség megtartásához, a betegségek megelőzéséhez szükséges ismereteket, az odafigyelő, családias légkört, a kulturált, higiénikus környezetet, mindezt a versenyképes ármezőnyben. A klinika alapvetően járóbeteg-ellátással és egynapos sebészeti beavatkozásokkal foglalkozik. Járóbeteg-ellátásunk keretében közel 30 szakma képviselteti magát. A klasszikus rendeléseken kívül **kardiológia, immunológia, gastroenterológia, endokrinológia, onkológiai ambulancia, Nemzetközi Oltóközpont** (utazási tanácsadással), **fájdalomambulancia, plasztikai sebészet** (rekonstruktív és esztétikai jellegű) és **klinikai szakpszichológia** is bővíti a szolgáltatási kört.

Köztudott, hogy az idejében felfedezett betegségek hatékonyabban gyógyíthatók, a daganatok idejekorán diagnosztizálhatók, a keringésszervi betegségek előidézői, a rizikófaktorok

is elkerülhetők, kezelhetők. **Komplex és prémium szűrési csomagjainkat** a betegségek sajátosságai, a nemzetközi és a hazai szakmai ajánlások alapján állítottuk össze. Prémium szűrőcsomagunk egyedülálló hajlam szűréseket is tartalmaz (ApoE gén-menedzsergén, trombózishajlam).

Közkedvelt mini szűrőcsomagjaink (gastroenterológia,



onkológiai, nőgyógyászati stb.) segítségével egy adott szakterület problémáit zárjuk ki, vagy tárjuk fel.

Mivel fő célunk a prevenció, így az Istenhegyi Klinika az egészségmegőrzés és a gyógyítás érdekében komplex, prémium szolgáltatást nyújt az önmagunkkal és családjukkal szemben igényesek számára. A szűrővizsgálatok keretében belül egy déli előtt alatt teljesen feltérképezük időpontra érkező pácienseink egészségügyi állapotát szűrő, illetve preventív jelleggel.

Egyre több páciensünk érzi magát a megérdemelt biztonság-

ban új, éves egészségkártyáink által (fehér, bordó, arany), mely komplex éves ellátást biztosít számunkra. Előszeretettel választják nyugdíjas pácienseink is, hiszen jelentős időt és pénzt takaríthatnak meg e szolgáltatásunkkal.

Az Istenhegyi Klinika komplex **foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást** nyújt a vele szerződött vállalatok részére!

Gastroenterológiai Centrumunkban endoszkópos vizsgálatokat (gyomor- és vastagbél-tükrözést, valamint szűk esetekben egyben a polipok eltávolítását) végzünk bódításban és altatásban egyaránt.

Egynapos sebészeti (saját és OEP-finanszírozott) ellátásunk keretében belül **úrr-orr-gégészeti, ortopédiai, szemészeti, urológiai beavatkozásokat, illetve sebészeti és érsebészeti műtéteket** is végzünk, ezek közül a sérvműtéteket Magyarország egyedülálló technikával. Nálunk a bőrgyógyászati elváltozások eltávolítását plasztikai sebész végzi.

A megújult Istenhegyi Klinikán szeretettel várjuk meglévő és leendő pácienseinket! Érdeklődés esetén, kérem, hívja a 224-5424 vagy a 224-5425 telefonszámokat!

Keressen minket honlapunkon, a www.ihklinika.hu weboldalon is.

Jó egészséget kívánunk! Az Istenhegyi Klinika csapata (x)

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.). **Szerda 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.). **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. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése. Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Február 1.: budai hegyek. Túrávezető: Katona Györgyné. **Találkozó:** 8.30 Széll Kálmán tér, az óra alatt. **Útvonal:** Húvösölgy-Vadaskert-Határnyereg-Virágos-nyereg-Borókás-Tök-hegy-Álsó Jegenyevölgy-Rózsika-forrás-Solymár, Shell-kút. **Táv-szint:** 10 km, ±400 m. **Érkezés:** kb. 14.00. **Költség:** 1 BKV-jegy.
Február 15.: budai hegyek. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Húvösölgy, a 63-as autóbusz végállomása. **Útvonal:** Nagykovácsi-Fehér út-Kutya-hegy-Nagyszénás-Zsíros-hegy-Kovácsi erdőföldek-Budaliget. **Táv-szint:** 11 km, ±250 m. **Érkezés:** 15.00-16.00 között. **Költség:** egy BKV-jegy.
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
 Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban. **Figyelem!** A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

KERÉKPÁROS TÚRÁK
 A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott hétrége programjáról csütörtöktől 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 EGYETEME
 Különböző típusú fitness-, aerobikórák.
Kedd 20.00-21.00. Első foglalkozás: február 4.
 Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).
 Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
 Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
 Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SÍELÉS
 Nanook Síiskola
Minden páros hét szerdáján 19.00-20.00.
MOM Sport (XII., Csörös 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.hegyvidekujsag.hu. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező, programfelelős: 06/70-442-2135. E-mail: lody.katalin@hegyvidekujsag.hu.

Duplázott a Tamási floorballcsapata



Első, harmadik, hatodik: nagy sikereket ért el a három lánycsapat

Bár címvédőhöz méltóan nagy lendülettel kezdtek a tamásis diákok, a Paks ellen mégis vereséget szenvedtek. A kisiklás azonban nem vette el a lányok kedvét,

gyorsan kiköszörülték a csorbát, egyetlen vereséggel jutottak tovább csoportjukból, és meneteltek egészen a döntőig. Ott ismét összekapcsolták a Pakssal, a Tolna me-

gyeiek azonban ezúttal már nem tudták megtréfálni a hegyvidéki csapatot, amely meggyőző játékkal hódította el az aranyérmeket.

Teljesítményük értékét növeli, hogy a diákok többsége mindössze két éve foglalkozik a sportággal, heti egy délutáni edzésen vesznek részt. A tamásis floorball „motorja” a XII. kerületi Phoenix Fireball SE vezetőjeként már számos sikert átélő Varsányi Zsuzsa, aki 2011 óta testnevelőként dolgozik az iskolában.

„Hajnál Gabriella igazgató javasolta két esztendővel ezelőtt, hogy próbáljam meghonosítani a floorballt az iskolában – beszélte a kezdetekről a pedagógus. – Ez az izgalmas csapatjáték ugyanis bizonyított-

tan fejleszti a koncentrációt és a gondolkodás sebességét, amit a gyerekek a tanulmányaik során is kamatoztathatnak. Ráadásul a floorball hálás sportág, hiszen a sikerélményhez nem csupán a gól, hanem egy-egy jó lövés, szép passz, látványos labdavezetés is hozzájárul.”

Jelenleg harminc lány és fiú jár a sportkörtől foglalkozásokra húszan a Phoenix edzéseit is látogatják, azaz megvan a lehetőségük a továbblépésre. Az egyesület valódi utánpótlás-nevelő központ, korosztályos és felnőttcsapatai rendre az élen végeznek az országos bajnokságokban. Ennek köszönhető, hogy a Tamási iskolába járó és a mostani győzelem kivívásában is oroszlanrészt vállaló ikerpár, Takács Barbara és Takács Brigitta, valamint Fehér Dóra fiatal koruk ellenére felnőtt magyar floorballbajnoknak mondhatják magukat.

-05

Helytálltak a magyar kerekesszékes rögbisek

Újabb nagy nemzetközi sporteseménynek adott otthont a MOM Sport. Hat ország részvételével itt rendezték meg az első European Maximus Open kerekesszékes rögbitornát.

A kerekesszékes rögbi az egyik leglátványosabb és a leggyorsabb parasport, a játékosoknak rendkívül rövid támadóidő áll rendelkezésre ahhoz, hogy átvigyük a labdát a kosárlabdapályán kialakított játéktér két szélén felállított bóják között. Hogy ez sikerüljön, kiváló erőnlét, fegyelmeztség és taktikai érzék, no meg rengeteg gyakorlás szükséges.

Minderről január 22. és 25. között a MOM Sport közönsége is meggyőződhetett. A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával a Csörös utcai sportközpont adott otthont az első European

Maximus Open versenynek, amelyen az esemény megrendezését tavaly elnyerő Wildboars Kerekesszékes Rögbi Egyesület tagjaiból álló magyar válogatott mellett Görögország, Oroszország, Izrael, valamint a két mentor állam, Csehország és Németország képviseltette magát.

„A Maximus program 2008-ban Dél-Amerikából indult az azzal a céllal, hogy a sportágban még kezdőknek számító országokat felzárkóztassa a nemzetközi elítelt – mondta el Koller Sándor, a hat évvel ezelőtt az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben megalakult Wildboars Kerekesszékes Rögbi Egyesület elnöke. – Ez nem csupán egy verseny volt, hanem egyfajta edzőtábor is, ahol együtt készülhettünk

a mentor országok csapataival. Rengeteget tanulhattunk, megosztották velünk az edzés módszereiket, illetve taktikai képzés-

lehet megszerezni a labdát és a leggyorsabban támadásba lendülni.”

Az elnök kiemelte, hogy a



A magyar-cseh meccsen Váci János alpolgármester végezte el a kezdődobást

ben is részesültünk. Egyebek közt elleshettük, hogy egy-egy bonyolultabb helyzetben kinek hova kell helyezkedni, hogyan

négy legjobb gólszerző játékosuk közül ketten sérülés miatt nem vehettek részt a versenyen, őket pedig nem tudták pótolni. „Biz-

tos vagyok abban, hogy teljes csapattal két meccset hozni tudtunk volna, azonban így sem vagyunk elkeseredve, hiszen jó mérkőzéseket játszottunk” – értékelte röviden a tornát. Hozzátette: a csapat mindent megtesz annak érdekében, hogy ott legyen a jövő évi Európa-bajnokságon.

Váci János alpolgármester a versenyen elmondta, a Hegyvidéki Önkormányzat nagy figyelmet fordít arra, hogy megkönynyítsa a fogyatékkal élők életét. Ezért is volt fontos a többi között a MOM Sport, a MOM Kulturális Központ és a Hegyvidék Központ akadálymentessé tétel-

(em.)

A Fájdalom Ambulancia futópadján lógtak az MTK focistái

A hazai profi labdarúgócsapatok közül elsőként az MTK vette igénybe a Fájdalom Ambulancia egyedülálló szolgáltatását, és elvégeztette a játékosok biomechanikai felmérését. Az eredmények birtokában olyan edzésterv dolgozható ki, ami elősegíti a rehabilitációt, és hozzájárul a sérülések elkerüléséhez.

A magyar labdarúgás a téli álmát alussza, szünetel a bajnokság, nincsenek kupameccsek. Persze, ez nem azt jelenti, hogy a csapatok pihennek, javában zajlik a felkészülés a tavaszi idényre. Kanta József, Torghele Sándor és az MTK többi focistája januárban a MOM Sportban lévő Fitness and More mellett működő Fájdalom Ambulancián járt, ahol a fizikai állapotukat mérték fel.

„Háromféle tesztet végeztünk el: az egyensúlyrendszer állapotát, az állás, járás és futás szabályosságát, valamint a nagy ízületek maximális izomerejét ellen-

őriztük. A kapott eredményekből kiderül, van-e valamilyen egyensúlyfelbomlás, vagy más aszimmetria a sportolók izomzatában, illetve mennyire szabályos a mozgásuk” – magyarázta a Fájdalom Ambulanciát vezető dr. Magyar Máttyás.

A szakember elmondta, hogy minél komolyabbak az eltérések, annál nagyobb az esély a sérülésre, azaz a felmérés kulcsfontosságú a megelőzés szempontjából, míg a kiértékelte adatok segítségével pontosabban meghatározható a pillanatnyi terhelhetőség. Különleges, a jelenleg elérhető legmodernebb eszközökkel dolgoznak, a többi közt egy olyan számítógéppel összekapcsolt berendezéssel, amelyik lehetővé teszi, hogy a sportoló félig lógó helyzetben dolgozzon a futópadon.

A számok alapján az is eldönthető, mikor végezhet teljes értékű edzőmunkát egy játé-

kos. Ez azért fontos, mert nem lehet egyenlőséget tenni a tünetmentesség és a gyógyultság közé, a vizsgálattal viszont elkerülhető a rászérülés. Ennek megfelelően az egészségügyi szakemberek a csapat orvosával és edzővel közösen megbeszélják a tapasztalatokat, valamint három hónap múlva utóellenőrzésre várják a focistát.

A Fájdalom Ambulancia kilenc évvel ezelőtt alakult, tavaly

lelt új otthonra a MOM Sportban. A Fitness and More edzőteremmel karöltve teljes körű fitness- és orvosi háttérrel tud biztosítani. Mint dr. Magyar Máttyás kiemelte, olyan centrumot hoztak létre, ahol az amatőr és a profi sportolók is hatékony segítségre számíthatnak.

Domonyai László, az MTK klubigazgatója elégedetten nyilatkozott a tapasztalatról, külön-



Torghele Sándort is jól megdolgoztatták a legmodernebb eszközökön

is hangsúlyozva, hogy a nagy nyugat-európai csapatok hasonló színvonalú és mélységű felméréseken vesznek részt. Abban bízik, hogy az intézmény segítségével egyénre szabott edzéstervek révén a korábbiánál jobb állapotba kerülnek a játékosok a tavaszi bajnoki rajtra.

Az MTK és a kerület kapcsolata közel fél évre nyúlik vissza – mondta Buranits Ildikó, a MOM Sport igazgatója. A patinás fővárosi klub röplabdásai az idei tanévtől délutánonként az ELTE gyakorlóiskolájának Kiss János altábornagy utcai tornacsarnokában gyakorolnak.

Az együttműködés mindkét fél számára előnyös, hiszen az MTK a padlóburkolattal együtt felújította a termet, míg az önkormányzat a szertartóból kényelmesebb öltözőket alakított ki. Ennek köszönhetően a gyerekeknek már nem az alsó helyiségekben kell átöltözniük, ráadásul a fejlesztés eredményeképpen a testnevelésórákat is lényegesen jobb körülmények között lehet megtartani.

(em.)