



## Hegyvidéki Napok: igazi családi ünnep

Olyan volt, mint egy hatalmas családi ünnep: körhintázó, mindenféle kúszó-mászó gyerekek, babakocsit toló anyukák, borospoharat szorongató apukák, kirakodóvásáron szemlélődő nagymamák és nagypapák együtt mulattak két napon át a Gesztenyés kertben. A hetedik alkalommal megrendezett Hegyvidéki Napok korosztályoktól függetlenül óriási sikert aratott.

– Nem tudja, hova megy ez a sok ember? – kérdezte egy idős hölgy a mellette álló kisgyerekes apukától a Széll Kálmán téri villamosmegállóban.

– A Hegyvidéki Napokra, mi is oda tartunk.

– Mi lesz ott?

– Egészségnap, koncertek, kirakodóvásár, állatsimogató, borbazár, főzőverseny, mindenféle jó. Szívesen odaadom a programfüzetet, pontosan le van írva – felelte az apa, majd átnyújtotta a lila brosrúrát.

Az idős néni minden biznnyal elnyerte tetszését a kínálat, mert a MOM Sportban, az egészségnapon találkoztunk vele ismét, éppen vérnyomásmérésre várt.

■ Egy villamoson utaztunk, hallottam, hogy érdeklődött a Hegyvidéki Napok iránt.



– Jaj, igen! Emlékszem ám magára! Olyan sokan voltak a villamoson, muszáj volt megkérdeznem, hova mennek – mondta Irénke néni.

■ Ezek szerint először vesz részt a programon.

– Igen, bár már hallottam róla, de én a tizenegyedik kerületben lakom. Főleg a szűrővizsgálatok érdekelnék, már nem vagyok fiatal, állandóan orvoshoz járok. Itt egy helyen letudom az egészet, és ahogy nézem, a sor is gyorsan halad.

■ Minden kivizsgálásra elmegy?

– Ami érdekes lehet, arra igen. Elképzelné sem tudja, mekkora nyűg egy vérvétel! A háziorvosnál várok, hogy beutalót adjon, a vérvételen várok, hogy sorra kerüljek, aztán megint várok az eredményre. Csak dicsérni tudom ezt a programot és a szervezőket.

A tizenöt éves múltira visszatekintő egészségügyi rendezvényen az érdeklődők valóban időt, energiát és pénzt spórolhatnak meg. Ezúttal még a megszokottnál is többet vettek részt: néhány óra leforgása alatt közel kétezer szűrővizsgálatot végeztek el a szakemberek.

„Az idén olyan alternatív megoldásokat is felvonultattak a szervezők, amelyek nem kapcsolódnak szorosan az egészségügyhöz, ellenben elfogadottak a preventív gyógyászatban. A többi között ilyen a jóga és a talpmasszázs. A visszajelzések szerint ezek rendkívül népszerűek” – mondta Kovács Lajos alpolgármester, aki külön kiemelte: nagyon büszke az egészségnap sikerére.

■ Hogy érezték magukat? – Nagyon jól! Reggel még kevesen voltak, de ahogy az előadás megkezdődött, egyre többen érkeztek. A környék legjobb közönsége gyűlt össze!

Amikor egyikőjük „leszállt a magas lóról”, a közönségben helyet foglaló kétgyermekes édesapát kérték meg, hogy segítse fel társukat. „Ha a hónaljánál nem mögy, húzza a lábánál!” – adta ki



az utasítást a mókamester, Gulyás László. Az apuka így is tett: a lábánál fogva húzta fel az elesett



komédiást, azonban a művelet nem sikerült százszázalékosan. A férfi kezében ott maradtak a lábak.

„Hát, nézzenek oda! Maga meg mit csinált szerencsétlenül? Letipte a lábát? Most möhetünk az esztékába újat kírni!” – pörölt a langaléta. Mondanunk sem kell, mindenki sírt a nevetéstől. Az attrakció után rövid „mélyintertjút” készítettünk Gulyás Lászlóval.



■ Hogy érezték magukat?

– Nagyon jól! Reggel még kevesen voltak, de ahogy az előadás megkezdődött, egyre többen érkeztek. A környék legjobb közönsége gyűlt össze!

Ezután még megígérte, ha hívják őket, jövőre is eljönnek az „apró” hegyvidékiekhez.

◆

A szigorúan hangzó, ám annál vidámabb közrendvédelmi programok már a nap elején rengeteg érdeklődőt vonzottak. A kutyafuttató mellett óriási körben ücsörgő gyerekek és felnőttek Merlin, az éles eszű border collie produkcióját figyelték reggel tíztől. Sok érdekes részletet meg tudhattak a nyomkereső kutyák kiképzéséről és feladatairól a jelenlévők, akiket Merlin tudása mellett Szikra, az illékony egészségőrök után szaglászó szálkás szőrű vizsla látványos sikerei is lenyűgöztek.

A kutyák mellett a rendőrlovak is népszerűek voltak, őket természetesen meg is ülhették az apróságok. A felnőtt korosztály számára is izgalmas látványosságot jelentettek a rendőrkutyák által bemutatott, nem is veszélytelen akcióhelyzetek, amelyek zárt területen, a kutyafuttatóban zajlottak.

Eközben újra és újra megszóllaltak a szíriénák – a rendőrautót, sisakot, motort próbálgató kislányok és kislányok nemcsak a kék-fehér „fronton”, de a tűzoltóautó környezetében is igen aktívak voltak. A Budapesti Kongresszusi Központ parkolójában vesztegoló hatalmas, piros járgány volánjánál óriási bukósisakokban vigéckedtek a gyerekek, akik egy életre megtanulhatták, milyen félelmetes következményekkel járhat, ha az égő olajra vezet öntenek. A több méter magasra felcsapó lángoszlop látványos és hatásos lecke volt. A tűzoltást fecskendővel is kipróbálhatták a kicsik, akik bátran felkapaszkodtak a közelben kiállított, a Dunai Vízügyi Rendőrkapitányság által rendelkezésre bocsátott rendőrcsónakra is.

A polgárok sátrában toborzás folyt, többen el is vitték magukkal a belépési nyilatkozatot. „Ha csak egyetlenegy fő lép be a

mai napon, már az is nagy öröm számunkra – mondta Woynárovich András, a kerületi polgármester, aki tárgyalt a Közép-Budai Önkéntes Polgárvédelmi Egyesület vezetőjével, Bakai Andrásal egy közös gyakorlatról, amit várhatóan ősszel rendeznének meg. – Kihoztuk az Országos Polgárőr Szövetségtől



szolgálati célra kapott két új biciklit is, amelyek a járóőrzést segítik ezentúl.” Hozzátette, ez a harmadik év, hogy külön sátorban képviselteti magát itt a szervezet, amely egyébként igen aktív: indult a Mutasd meg magad! plakátpályázaton, sőt a vasárnapi főzőversenyen is ringbe szállt.

Egy másik pályázat eredményeit is kihirdették a közrendvédelem népszerűsítésének szentelt napon. A „Balesetmentes közlekedés gyerekszemmel” című kiírásra dömpingszerűen érkeztek a munkák – mondta örömmel Hoffmann Kornél, a kerületi rendőrkapitányság vezetője, aki Fonti Krisztina alpolgármesterrel közösen nyújtotta át az elismeréseket a korosztályok szerint díjazott gyerekeknek. „Nagyon



jó megoldások születtek, legszívesebben mind a kétszázötven pályamunkát jutalmaztuk volna” – emelte ki a rendőrkapitány.

A jó hangulathoz nagyban hozzájárult a Katasztrofavédelem Központi Fúvószene-kara, amely közvetlenül a díjkiosztó után lépett színpadra.

◆

A szakásoknak megfelelően az idén is alkalom nyílt a sportolásra és a mozgásra a Hegyvidéki Napokon. A programokat úgy állították össze, hogy valamennyi korosztály megtalálja a neki tesző elfoglaltságot.

Az Uniq Team Újbuda SE által rendezett duatlonverseny indulói a Gesztenyés kertben futottak, míg az úszószámot a MOM Sport belső medencéjében rendezték meg. A vízilabdát népszerűsítette a Hegyvidék-YBL Waterpolo Club Hegyvidék-pálya, míg az ifjú labdarúgókulánták a Hegyvidék SE minibaj-

ek ingyenesen használhatták a fitnesstermet és a MOM Sport uszodáját.

Szinte valamennyi programon részt vett a Takács család, amely a Böszörményi úton lakik. Takács Zoltán elmondta, hogy gyermeküket, a 14 éves Dávidot és a nagyszülőket is magukkal hozták.

„A feleségemmel kipróbáltuk a Fitness And More edzőtermet, és spinningeltünk is, közben Dávid a nagyszülőkkel az uszodát fedezte fel – mesélte a családfő. – Később cseréltünk, az édesanyámnak sikerült rávennie édesapámat, hogy álljanak be tornázni, úgyhogy az egész család mozgott egy kicsit.”

◆  
A Noé Állatotthon lakói és önkéntesei az idén is meglátogattak minket. Két bárány, egy kis róka, egy süni és egy nyuszi élvezte a gyerekek szerető simogatását.

Az állatotthon munkatársai minden alkalmat megragadnak, hogy felhívják az emberek figyelmét a helyes állattartásra, valamint arra, hogy állatok érző, érzékeny lények. Sokan emlékezhetnek arra az egy évvel ezelőtti esetre, amikor szamarak a motorjáról szedtek le egy hatvanöt éves férfit, és mintegy ötven méteren keresztül hurcolták, miközben halálra marták. Az önkéntesek hatalmas harcot vívtak Mukli és Szamóca életéért, akik immár a Noé Állatotthon lakói.

■ Hogy vannak a szamarak? – kérdeztem Fazekas István önkéntest.

– Most külön ménesben élnek, jól érzik magukat. Semmilyen agressziót nem vetünk észre rajtuk, simogatni is lehet őket.

■ Mégis, hogyan marhattak halálra egy embert...?

– Biztos vagyok abban, hogy valamilyen konfliktus volt. Sajnálatos, hogy így végződött az eset, de egy állatot nem lehet egyedüli hibásnak kikiáltani. Az ember teszi őket olyanná, amilyenek. Ösztönösen támadnak, még a harci



kutyák sem marcangolnak szét valakit ok nélkül. Mi az állatok szeretetére hívjuk fel a figyelmet. A gyerekek ne úgy ismerjék a csirkét és a birkát, ahogyan az áruházban, becsomagolva látják!

(Folytatás a 8. oldalon)

## Ellenőrizhető módon kell kihelyezni a mozgáskorlátozottak igazolványát

A mozgáskorlátozottak parkolási igazolványával az arra jogosultak díjfizetés nélkül parkolhatnak a várakozási övezetekben, vagy a számukra kijelölt parkolóhelyeket is használhatják. Érdemes betartani a kártya kihelyezésének szabályait, ezeket ugyanis rendszeresen ellenőrzik a visszaélések kiszűrése érdekében.

A korábbi években jelentősen megszorodtak a mozgáskorlátozott-igazolvánnyal kapcsolatos visszaélések, ezért tavaly ország-szerte felülvizsgálták a jogosultak körét. Kerületi szinten az igazolványok közel kétharmadát bevonták mint jogosulatlant. Mindemellett a hatóságok nagyobb hangsúlyt helyeztek a használatban lévő okmányok ellenőrzésére, hogy kiszűrjék azokat, akik hamisított, érvénytelen vagy jogosulatlanul használt kártyával próbálják igénybe venni a

mozgáskorlátozottak számára biztosított kedvezményeket: a várakozási övezetekben való díjmentes parkolás és a mozgássérülteknek kijelölt helyek használatának lehetőségét, vagy épp a gépjárműadó-mentességet.

„Itt, a kerületben is rendszeresen ellenőrzik a rendőrök, a közterület-felügyelők és a parkolóőrök a mozgáskorlátozottak igazolványait” – mondta el lapunknak a polgármesteri hivatal aljegyzője, Dr. Gámán Tünde kiemelte, hogy a szabályok betartatása azoknak az érdekét szolgálja, akik a kedvezményekre ténylegesen rászorulnak, ezért mindenkinek fokozottan ügyelnie kell arra, hogy parkoláskor az előírásoknak megfelelően helyezze ki igazolványát.

Mit jelent a szabályos kihelyezés? A fővárosi közgyűlés 9/2014. (II. 13.) számú rendelete alapján a várakozási övezetekben található parkolóhelyeken a mozgáskorlátozottak számára kiadott parkolási igazolványok meghatározott kedvezményeit akkor lehet

alkalmazni, ha az eredeti és érvényes igazolványt a gépjármű első szélvédője mögött helyezték el úgy, hogy az előlapja az érvényesség és a jogosultság ellenőrzése céljából teljes egészében látható.

Az aljegyző arra hívta fel a figyelmet, hogy a fővárosi rendelet szövegében a két kulcsszó az „előlap” és a „teljes egészében”. Nagyon gyakori ugyanis, hogy kizárólag a kártya hátlapja látható, vagy az előlap csak részben látszik a szélvédő mögött, ami miatt lehetetlenné válik az igazolvány érvényességének és eredetiségének ellenőrzése. Ezért fordulhat elő, hogy egy eredeti és érvényes, de rosszul kihelyezett igazolvány miatt pótdíjat rónak ki.

A fővárosi rendelet természetesen lehetőséget biztosít a szabálytalanul kitért kártya utólagos bemutatására a parkolási társaság ügyfélszolgálatán, ráadásul erre március közepe óta a korábbi 5 naptári nap helyett már 5 munkanap áll rendelkezésre. Amennyiben ez határidőn belül megtörténik, és az adott gépjárműre nincs 30 napnál régebbi, jogosulatlan parkolás miatt kiszabott és nem vitatott tar-

tozás, akkor a társaság törli a pótdíjat.

Gámán Tünde elmondta: bár a fővárosi szabályozás nem ad lehetőséget a pótdíj törlesztésre olyan esetekben, amikor az igazolványt egyáltalán nem helyezték ki, a Hegyvidéki Önkormányzat az idén márciusban hozott 9/2014. (III. 24.) számú rendelete értelmében a XII. kerületben már erre is van mód. A rendelet ugyanis kimondja, hogy 5 munkanapon belül akkor is bemutatatható a mozgásában korlátozott személy eredeti és érvényes parkolási igazolványa, ha azt a pótdíjazás időpontjában elfelejtette kihelyezni, vagy lecsúszott az autó szélvédője mögött. Ezzel a lehetőséggel egy naptári évben egyszer lehet élni, abban az esetben, ha az adott járműre nincs számot tartva 30 napnál régebbi tartozás.



Az előlapnak teljes egészében látszódnia kell

## Adományvonal az árvízkarosultaknak

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat gyűjtést szervez a szerbiai, horvátországi és bosznia-hercegovinai árvíz károsultjai javára. Az 1350-es adományvonal hívásával mindenki 250 forinttal támogathatja a károk enyhítését és az élet újrakezdését az érintett, katasztrófa sújtotta településeken.

A szeretetszolgálat közleményében kiemelte: sokan más módon is szívesen segítenének az árvízkarosultaknak, de nem tudják, mire van igazán szükség az elöntött területeken, mit és hogyan érdemes gyűjteni, hová kellene szállítani az adományokat. Ilyen kérdések esetén a szervezet azt javasolja, a leendő adományozó lépjen kapcsolatba Adányi László vészhelyzet-kezelési munkacsoport-vezetővel, aki összefogja a három országba irányuló segítségnyújtást. E-mail címe: adanyi.laszlo@maltai.hu.

sz.

## Nyáron is zajlik a csatornaépítés

Jelentős csatornahálózat-fejlesztés folyik a XII. kerületben a Budapest-Budaörs Szennyvízelvezetési Beruházó Önkormányzati Társulás által megvalósuló Budapest Komplex Integrált Szenny-



Az év végéig tartanak a munkálatok

vízvezetése program részeként. Ezért a következő hetekben több hegyvidéki útszakaszon kell számítani időszakos forgalomkorlátozásra.

A Rácz Aladár úton, a Pinty utca és az Ágnes út között útszűkület lassítja a váltakozó irányú közlekedést. Teljesen lezárták a Pinty utcát a 28. számtól a Rácz

Aladár útig, a gyalogosforgalom zavartalanága érdekében az úton egy sávot szabadon hagytak. Autóval szintén nem lehet behajtani a Rácz Aladár közbe (a Rácz Aladár köz 10. és a Rácz Aladár út között), a munkálatok azonban a járdát nem érintik.

A Hóvirág és az Ágnes út közötti szakaszon több ütemben lezárják a Fodor utcát. A Hóvirág úti csomópontban a csatornabekötés idején a Hóvirág útról nem lehet behajtani a körforgalomba, ezért az 53-as autóbussz ideiglenesen a Hó utcai csatlakozásnál fordul vissza. Alternatív útvonalként a Fodor utca-Ágnes út-Rácz Aladár út szolgálhat.

Hasonló okból teljes szélességű útlezárás várható a Fodor utca Ágnes úti csomópontjánál is, itt az Ágnes utat egyirányúvá teszik a Rácz Aladár úttól a Fodor utca irányába. Időszakonként lezárják a Hajnalka utcát a 30. számtól a Hóvirág útig, a munkavégzés a gyalogosok közlekedését nem akadályozza. A Hóvirág köz és a Hóvirág út közötti útszakaszt a Hóvirág közön keresztül lehet megközelíteni, míg a Trencsényi és a Zsolna utcában az útszűkület ellenére is biztosított a gépjárműközlekedés, valamint az ingatlanok megközelíthetősége.

m.

## Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra (kivéve 9. pont esetén 2014. július 1. napjától 2015. január 31. napjáig)** szóló bérbeadására a **2014. június 17. napjától július 2. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) Bp. XII., Városmajor utca 42. sz. alatti, földszinti, 160 m<sup>2</sup> alapterületű egyéb helyiség
- 2.) Bp. XII., Alkotás utca 15. szám alatti, 16 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- 3.) Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 46. szám alatti, alagsor, utcai, 18 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség
- 4.) Bp. XII., Greguss utca 4. szám alatti, pincészetű, utcai, alagsori, 77 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- 5.) Bp. XII., Ugocsa utca 11. (Királyhágó utca 18.) szám alatti, 233 m<sup>2</sup> alapterületű irodahelyiség
- 6.) Bp. XII., Csaba utca 8. fszt. szám alatti, 35 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- 7.) Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti irodaházban 1908 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
- 8.) Bp. XII., Böszörményi út 24/b szám alatti irodaházban 22,23 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
- 9.) Bp. XII., Böszörményi út 24/b szám alatti irodaházban 306 m<sup>2</sup> alapterületű iroda

A pályázati hirdetés, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2014. július 2. 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.

Pokorni Zoltán polgármester

## Pályázati felhívás

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

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése
Csaba utca 15. fszt. 1.	6887/0/A/1	27	lakás
Táltos utca 3. fszt. 4.	7829/0/A/3	57	öröklakás
Szilágyi Erzsébet fasor 8.	6825/0/A/2	87	egyéb helyiség
Hajmóczy József utca 20. 1. ajtó	6921/0/A/7	49	egyéb helyiség
Tartsay Vilmos utca 24. 2. ajtó	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség
Maros utca 17. II. em. 8.	6941/0/A/36	44	öröklakás
Bán utca 1/b földszint	7815/4/A/9	24	üzlethelyiség

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2014. június 18. napján 9.00 órától 2014. június 25. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetéselek elérési útvonalon. Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa ad felvilágosítást munkanapokon 9.00-18.00 között a +36-70-333-5110-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

## Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

**AZ ALÁBBI INGATLANOKAT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN EGYFORDULÓS LICITES ÉRTÉKESÍTÉSRE:**

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése	Megtekinthető
1. Felhő utca 3/c	9616/3	1890	Kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
2. György Aladár utca 29.	10398/1	1001	Kivett beépítetlen terület	
3. Bükkös út 4. és 6.	9535/2 9536/2	3022 és 5060 m <sup>2</sup> 1261/5061 tulajdoni hányada	Kivett beépítetlen terület	
4. Rácz Aladár út 81.	8857/1	1157	Kivett lakóház, udvar	

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25. I. emelet 108.; munkanapokon 9.00-18.00 között; telefonszám: +36-70-333-5110) **2014. június 18. napja 9.00 órától 2014. június**

**25. napja 12.00 óráig.** Az információs csomagnak a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Pokorni Zoltán polgármester

## Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **15 éves időtartamra** (1. ingatlan), **illetve 1 éves időtartamra** (2. ingatlan) szóló bérbeadására a **2014. június 17.-július 2. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1.) 1126 Budapest XII. kerület, Kiss János altábornagy utca 31-33/a szám alatt fekvő, 6909 m <sup>2</sup> nagyságú, kivett általános iskola megnevezésű ingatlan területén elhelyezkedő „B” épület 15 éves, határozott időtartamra szóló, a pályázati felhívás szerinti bérlete	7745 hrsz	Kivett általános iskola (tornaterem és alagsor nélkül)	1 700 000 Ft + áfa/hónap + üzemeltetési költség	Megtekinthető előzetes egyeztetés alapján, a pályázati felhívásban foglaltak szerint
2.) Bp. XII., Márton Áron tér (Rácz Aladár út 1.) szám		Illemhely és egyéb helyiség	95 000 Ft + áfa + közüzemi költségek	

A pályázati hirdetés, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg. **A pályázati ajánlatok 2014. július 2. 16.00 óráig nyújthatók be.** Az érdek-

lődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

## Fogyasztóvédelmi tanácsok időseknek

Fogyasztóvédelmi kiskaté nyugdíjasok számára címmel hasznos kiadványt készített a Közép-Magyarországi Fogyasztóvédelmi Egyesület a Nemzetgazdasági Minisztérium támogatásával. Az összeállítás főként a termékbecslők, fogyasztói csoportok tevékenységére és az internetes vásárlás veszélyeire igyekszik ráirányítani az idősek figyelmét, mindemellett számos praktikus tanácsot ad azokra az esetekre, amikor a fogyasztónak vitája támad a kereskedővel, szolgáltatóval. A „kiskaté” a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról is letölthető ([www.hegyvidek.hu/hirek/fogyasztovedelmi-kiskate](http://www.hegyvidek.hu/hirek/fogyasztovedelmi-kiskate)).

## Szomszédok, ha beszélgetnek

Közösségi beszélgetésre hívunk minden érdeklődőt június 24-én, kedden 16.00 órára a Kiss János altábornagy utca 33/b szám alá, a Hegyvidéki Gondozási Központ klubhelyiségébe.

A Szépkorúakért a Hegyvidéken – Szolidáris szomszédság közösségfejlesztő alprogram keretében folyamatosan készülnek az interjúk a Böszörményi út-Nagyenyed utca-Alkotás utca-Márvány utca-Győri út-Avar utca-Csörsz utca környékén élő, hatvan év körüli és idősebb lakosokkal. Az interjúk összegzését szeretnénk megosztani a résztvevőkkel: mit szeretnek, min bosszankodnak a szomszédságban lakók, milyen találkozási lehetőségekkel élnek, melyeket hiányolnak, hogyan látják a szomszédok kapcsolatát, a közösségi életet. Nemcsak tájékoztatni, beszélgetni is szeretnénk minderről – s a továbbiakról: ötletekről, elképzelésekről, tervekről, vágyakról, valamint arról, milyen közösségfejlesztői segítséget tudunk adni ahhoz, hogy a helyi emberek helyi kezdeményezései megvalósulhassanak.

Reméljük, a közösségi beszélgetésen találkozunk! Addig is a következő elérhetőségeken megtalál minket:

– e-mail: [12.kerulet.kozosseg@kkpacsolat.hu](mailto:12.kerulet.kozosseg@kkpacsolat.hu),

– telefon:

Almássy Tamás programasszisztens: 06/20-920 5181,

Farkas Gabriella programvezető: 06/30-868 5909 vagy 201-5728 (napközben).

Gyenes Zsuzsa,  
a közösségfejlesztő program szakmai vezetője

## Fónagy János fogadóórája

Fónagy János, a XII. kerület országgyűlési képviselője első fogadóóráját június 26-án, csütörtökön 15.00–18.00 óráig tartja a helyi Fidesz-irodában. Cím: XII., Királyhágó tér 4. A fogadóóra nem kell bejelentkezni.

## Járőrautóba került a mobil megfigyelő kamera



A járőrautó huszonnégy órás szolgálatot teljesít

Mobil megfigyelő kamerával bővült a nemrégiben kiépített hegyvidéki térfigyelő kamera-rendszer. A berendezés a Hegyvidéki Rendészet felmatricázott, a jogszabályoknak megfelelően az új funkciót mindenki számára egyértelműen jelző gépjárművébe került.

Járőrözés közben az elől és hátul felszerelt kameraegység folyamatosan figyeli környezetét, rögzíti a képeket, és a felvételt a térfigyelő kamerarendszer központjába küldi. Az autó a nap huszonnégy órájában teljesít szolgálatot, elsősorban azokon a területeken, ahol nincsenek telepített kamerák, és a statisztika alapján magasabb a betörések, valamint a gépjárműfeltörések, -lopások száma. Ilyen hely-

színek a többi között az óvodák és az iskolák környéke, valamint a nyugalmasabb kertvárosi utcák.

Mint a Hegyvidéki Rendészet irányító Dávid Gábor elmondta, a rendszer nem csupán arra jó, hogy rögzítse az esetleges bűncselekmények elkövetését, legalább ennyire fontos, hogy segítségével nyomon követhető a gyanús személyek kerületen belüli mozgása. Ráadásul a tapasztalatok szerint az elkövetőket a járőrautó pusztá látványa is elriasztja. Az elképzelések szerint a még hatékonyabb működés érdekében a rendőrségi járőrökcsikba telepítendő tableteken keresztül is elérhető lesz a mobil kamera képe.

m.

# Újabb útszakaszok újulnak meg

Ebben az esztendőben is az iskolai szünidőhöz igazítja a nagyobb közterületi fejlesztéseket a Hegyvidéki Önkormányzat. Júniusban hét helyszínen indulnak járda-, lépcső- és útépitések, míg szeptemberig további nyolc útszakasz – köztük a Németvölgyi út egy részének – aszfaltburkolata újul meg. A korábban megkezdett munkálatok közül már befejeződött a járdaépítés a Diana közben, valamint a Szépkiállítás lépcsőhöz csatlakozó vadonatúj gyalogjártót is birtokba vehették a környéken élők.

Az előzetes terveknek megfelelően halad a tavasszal megkezdett hegyvidéki járda-, lépcső- és útépitési program. Az utóbbi hetekben megújult a járda a Tusnádi közben, az Istenhegyi út és a Tusnádi utca közötti szakaszon. A gyalogjáró burkolata a kerítés lábától enyhén lejt az út felé, így végre megszűnnek az eső utáni pocsolások.

Vadonatúj járda épült a Diana közben. A fejlesztésre azért volt szükség, mert korábban a gyalogosok kénytelenek voltak az

egyébként kis forgalmú útpályán közlekedni.

Korhúen állította helyre a Hegyvidéki Önkormányzat a Szépkiállítás lépcsőt, a munkálatok során az újragyártott műkö oszlopokat is a helyükre tették. Megújult a két lépcsőrész közötti járda, míg a lépcsősor mellett vízelvezetőt alakítottak ki. Ennek azért van jelentősége, mert így a Szépkiállítás utca végén átépített burkolatról lefolyó csapadék nem kerül a lépcsőre.

Szintén befejeződött a Csaba utcai lépcső átfogó felújítása, az utolsó ütemben az alsó két lépcsőkar, valamint a pofafal hibáit tüntették el. Már zajlik a Fészek lépcső rekonstrukciója: a régi kockaköveket felszedik, majd hézagmentesen, a mai technikai előírásoknak megfelelően újarakják a burkolatot. Ugyanott a hosszú és meredek pihenőket szabványos lejtésűre építik át, a kényelmesebb lépcsőzést néhány lépcsőfok beiktatásával biztosítják.

Rövidesen elkezdődik a Zólyom lépcső felújítása, ahol pótol-



A Szépkiállítás út egy szakaszának burkolata is megújult

ják a kifagyott, széttöredezett, éppen ezért botlásveszélyes köveket, valamint a rossz lépcsőfokokat, kiegyenesítik a pihenőket, és újragyártják a teljes felületet. A tervek között szerepel a műköből készült, mára meglehetősen elhasznált Mese lépcső renoválása, a munkálatok még ebben a hónapban elindulhatnak. Folytatódik a kátyúzás is, a következő hetekben a többi között a Szűnyog út és a Moha utca úthibáit javítják ki.

Ami az útépitéseket illeti, június közepén kezdődik az Istenhegyi lejtő terméskövel burkolt, mintegy hatvanméteres szakaszának aszfaltozása. A fennmaradó részen hamarosan csatornát építenek, ezért ott nincs értelme elvégezni a felújítást. Átépítik a rossz állapotú járdát a Zsolna utca páros oldalán, a Zsibói utca és az Istenhegyi lejtő között, míg a Sárospatak úton folytatódik a tavaly megkezdett támfalépítés. Mivel a rézsú egy méterrel hátrébb kerül, lehetőség nyílik egy új járdaszakasz, valamint egy újabb autós öböl kialakítására.

Megvalósul a Mártonfa utca teljes rekonstrukciója, a zsákutcában az útpályát és a járdát is felújítják. Az elmúlt évben már elkészült a Koszta János utca átépítése a Hegyalja út és a Liptói utca között, a munka júniusban a Liptói és a Nagysalló utca által határolt szakaszon folytatódik. Az útpálya mellett a járda is megújul, valamint pótolják a hibás szegélyköveket.

Július elején új burkolatot kap a Zsolna utca a Matyó utca és a Zsibói út között, a Magas út a Szélső utca és az S-kanyar között, valamint az Evetke utca, az Adonis utca, a Németvölgyi út egy része, továbbá a Zugligeti út a kemping és a híd közötti szakaszon. Néhány héttel később, július végén kezdődik az aszfaltozás az Irhás árokban, a játszótér és az óvoda által határolt részen, míg augusztus elején zajlik majd a Zsolna utca felpályás felújítása a Matyó utcától a Zsibói útig. Az önkormányzat kéri az érintett területeken lakók és közlekedők türelmét.

M.

## Meghosszabbított határideő

Június 25-ig meghosszabbította a Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerületben élő idősök biztonságának növelése érdekében néhány hete meghirdetett Biztonságos Otthon pályázat benyújtási határidejét. A 65. életévüket betöltött polgárok, amennyiben a háztartásban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 100 ezer forintot, lakásuk védelmének fokozása érdekében igényelhetik az önkormányzattól, hogy hevederzárát szereljenek fel bejárati ajtajukra. A nyertes pályázóknak mindösszesen 4000 forint önrészt kell majd fizetniük, a költségek fennmaradó részét a kerület állja. A pályázati eljárással kapcsolatban a népjóléti iroda vezetőjétől, Müller Csabától lehet információt kérni. Telefonszám: 355-0973.

## TÖBBET TEHET, MINT GONDOLNÁ

Az új Hegyvidék Kártyával támogathatja a TÖBBET TEHET, MINT GONDOLNÁ hegyvidéki közösségi programot. Ha a XII. kerületi Istenhegyi úti vagy az I. kerületi Mészáros utcai MOL töltőállomások bármelyikén üzemanyagot vásárol, jóváírásra kerül 5Ft / liter egy közösségi cél érdekében. A Hegyvidéki Önkormányzat félévente megjelöl néhány olyan intézményt, közösségi programot, eseményt, amelyek közül az új Hegyvidék Kártya tulajdonosok szavazással választhatják ki, hogy mely nemes célt kívánják támogatni.

Elsőként három programot jelöltünk meg a hegyvidéki gyermekekért. A kijelölt programokról bővebben a [www.hegyvidekkartya.hu](http://www.hegyvidekkartya.hu) oldalon tájékozódhat.



A gyűjtés kezdete | 2014. június

A szavazás kezdete | 2014. augusztus 15 – szeptember 15. a hegyvidekkartya.hu oldalon a SZAVAZÁS címszó alatt.

Az első projekt megvalósulása | 2014. szeptember



# Svábhegyi Pünkösdi Búcsú megemlékezésekkel

Szórakoztató műsorok, vidám beszélgetések a sörpadon, színes kirakodóvásár, sváb dallamok – ismét felejthetetlen élményekben volt részük azoknak, akik kilátogattak a Diana parkba a Svábhegyi Pünkösdi Búcsúra. A kulturális rendezvény részeként megkoszorúzták az Eötvös úti feszületet, valamint megemlékezést tartottak a hősök emlékművénél.



Tiszteletadás a hősök szobránál

Színes, vásári forgatag, finom falatok, mennyei italok, izgalmas műsorok: a Svábhegyi Pünkösdi Búcsú azon hegyvidéki rendezvények közé tartozik, amit valóban vétek kihagyni.

„Már nem először járok itt, nagyon tetszik a hangulat. Az embernek egészen olyan érzése van, mintha nem a fővárosban, hanem egy szép falu búcsújában venne részt” – mondta Emőke, aki barátjával együtt látogatott ki a Diana parkba. „A gyerekeket a pasikra hagytuk, holnap majd szerepcsere lesz. Most mi iszunk meg egy pofa sört, eszünk egy jó bajor kolbászt, a maradék pénzünkkel pedig mindenféle csecsebecsét vásárolunk” – tette hozzá nevetve Anna.

Nemcsak a vásárlók, az árusok



Minden évben sokakat vonz a színes svábhegyi forgatag

is jól érezték magukat a háromnapos kulturális rendezvény során. A szótteseket és népi viseleteket áruló Rózsika néni régóta jár ide. „Mindig ezen az oldalon árurom a portékáimat – mutatta. – A szótteseket nagyon szeretik, de mellőlől is visznek a vásárlók.”

A Svábhegyi Pünkösdi Búcsú megszervezését tavaly óta – a Virányosi Közösségi Ház és a Jókai Klub munkatársainak segítségével – a Hegyvidéki Önkormányzat vette kézbe, és szintén tevékeny részt vállal belőle a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület. „A búcsú évtizedek óta lehetőséget teremt a helyi német nemzetiségnek, hogy bemutassa hagyományait, kultúrája egyediségét. Elősegítette és elősegíti a sváb kultúra átörökítését, a kö-

zösségi összetartozás, az identitás megerősítését” – fogalmazott köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester.

Az önfeledt szórakozás mellett a megemlékezés is fontos szerepet kapott a rendezvényen. A néhány évvel ezelőtt vandál fiatalok által megrongált, a helyi német nemzetiségi önkormányzat által helyreállított, Eötvös út 32. előtti feszületet Kocsis István, az Istenhegyi Szent László Plébánia lelkipásztora áldotta meg, aki ezután Fonti Krisztina alpolgármesterrel, valamint a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület tagjaival közösen helyezte el a koszorút a Corpuszobor előtt.

„Egykor nélkül nincs lesz” – e mondattal kezdte vasárnapi megemlékezését Kovács Lajos alpolgármester. A hagyományokhoz hűen a búcsú utolsó napján, a Szent László-templomban tartott pünkösdi misét követően megemlékezéssel, imádsággal egybekötött koszorúzással tisztelegtek a hősök emlékművénél, amelyet 1934-ben az első világháborúban elesett katonák tiszteletére emel-

tek, majd eltávolítását követően 1962-ben újra felállították, és a második világháború katonáldozatainak nevét is rávésték.

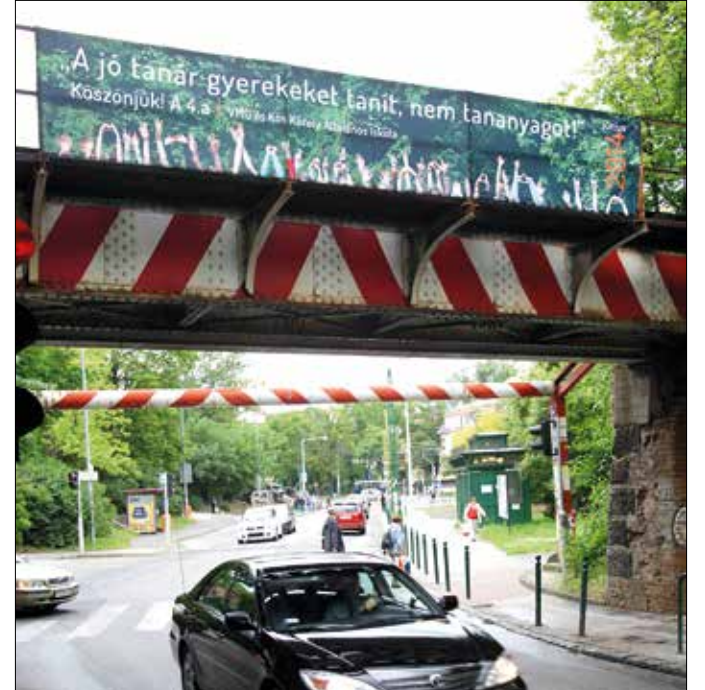
„Sok ez a név, nem nagyon fér rá több – mondta az alpolgármester, miközben az emlékműre tekintett. – A mai kor hősei Superman és Pókember. Hősnek lenni könnyű úgy, hogy sérthetetlen vagyok. Nem rájuk kell büszkének lennünk. Van nekünk éppen elegendő hősiünk, az el-

múlt ezer esztendőben összegyűjtöttünk sokat. Ők a legtöbbet adták: az életüket.”

Kovács Lajos, mielőtt megkoszorúzta az emlékművet, arra kérte a jelenlévőket, hogy ha a jövőben elmennek a szobor mellett, ne csak a műalkotást lássák, hanem sok-sok ősiunket, a személyes törekvéseket, döntéseket, a felelősségvállalást, az önfeláldozást és az áldozatot.

Boussebaa Mimi

## Különleges köszöntő



Megható módon mondtak köszönetet osztályfőnöküknek, a drámapedagógus és alsós tanító Bodzsár Istvánnénak a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola 4. osztályának tanulói: a Városmajor utca-Diók árok sarkára, a fogaskerekű hídjára függesztették ki molinót az alábbi felirattal: „A jó tanár gyerekeket tanít, nem tananyagot!” A mondatot többször idézte „Zsuzsa néni”, a diákok ezért választották ezt a molinóra; így köszönték meg neki a boldog két évet, amit tőle kaptak

FOTÓ: SÁRKÁZSY GÖRGY

*Egy este különleges találásban!*  
**Fehér Éjszaka 2014**

Ne maradjon le június 25-én a Fehér Éjszakáról, ahol a sokszínűséget a hely, a résztvevők és a programok garantálják!

**VENDÉGEINKET FEHÉR RUHÁBAN VÁRJUK! (WHITE CASUAL)**



**HEGYVIDÉK**  
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

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

[WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU](http://WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU)  
1124 BUDAPEST, APOR VILMOS TÉR 11-12.

## Mutassuk be épített örökségünket!

A Kulturális Örökség Napjait az idén – a Magyar Építészeti Évéhez kapcsolódóan – szeptember 20–21-én rendezik meg országsszerte. Ezúttal a kétszáz éve született Ybl Miklós, valamint a szintén jubiláló Feszl Frigyes, Fellner Sándor, Kozma Lajos és Jánszky Béla építész munkásságát emelik a rendezvény középpontjába, de az első világháború kitérésének 100. és a holokauszt 70. évfordulójáról történő megemlékezés, a tragikus eseményekhez kötődő épületek, emlékművek is kiemelt figyelmet kapnak.

A szervezők – a Belügyminisztérium Örökségvédelmi Főosztálya, valamint a Lechner Lajos Tudásközpont – arra kéri az előbbi témák által érintett, vagy bármely más, különleges épületek tulajdonosait, kezelőit, nyissák meg kapuikat, és akár vezetéssel, előadással, programokkal egybekötve mutassák be a nagyközönség számára a mindennapok során általában nem látható építészeti értékeket, múltunk fontos emlékeit. A jelentkezés módjáról a [www.oroksegnapok.hu](http://www.oroksegnapok.hu) oldalon olvashatók részletek.



## PÁLYÁZAT KEDVEZMÉNYES MŰVÉSZETI KÉPZÉSRE

**A Budai Rajziskola XII. kerületi diákok számára pályázatot hirdet kedvezményes művészeti képzésben való részvételre a 2014–2015-ös tanévre.** A pályázatot a Hegyvidéki Önkormányzat és a Vizuális Kultúráért Alapítvány fenntartásában működő Budai Rajziskola között létrejött együttműködés alapján a 2000–2001-es tanév óta írják ki. A Vizuális Kultúráért Alapítvány 2 000 000 forint összegű felajánlásával ez évben is lehetővé válik, hogy a kerületben élő gyermekek művészeti oktatását elősegítendő, a legeredményesebb, illetve leginkább rászoruló pályázók kedvezményes képzésben részesüljenek. A kedvezmény mértéke a választott tanfolyam éves díjának (önköltségének) 80%-a.

**A pályázat célja:** elősegíteni a kerületben lakó vagy tanuló tehetséges gyermekek és fiatalok művészeti foglalkozásokon való részvételét, támogatni képzőművészeti képzésüket, továbbképzésüket, pályaeorientációjukat.

**A pályázók köre:** általános és középiskolába járó gyerekek, fiatalok, akik szívesen foglalkoznak rajzolással, vagy képzőművészeti irányú továbbtanulási szándékuk van.

### Pályázati feltételek:

- 7–19 éves kor
- XII. kerületi lakóhely vagy iskola



**A támogatás formája:** 25 fő részére kedvezményes művészeti képzés a pályázóval egyeztetett csoportbeosztással.

### Választható képzési formák:

- A) Rajz/festés, mintázás tanfolyamok (1 alkalom/hét)
- B) Alapfokú művészeti képzés festészet tanszakon (1-2 alkalom/hét, életkorától függően)

### A pályázatra beadandó:

- **JELENTKEZÉSI LAP** (letölthető a honlapról), ami tartalmazza:
  - 1) a pályázó nevét, születési helyét és idejét, lakcímét, telefonszámát és e-mail címét,
  - 2) a szülők nevét, foglalkozását, elérhetőségét,
  - 3) a gyerekek számát a családban,
  - 4) a választott képzést (A, B),
  - 5) a jelenlegi vagy korábbi művészeti, rajzi tanulmányok leírását,
  - 6) nyilatkozatot arról, hogy részt vesz-e a pályázó más intézmény alapfokú művészeti képzésében
- **2 DB KÜLÖNBÖZŐ TÉMÁJÚ RAJZ VAGY FESTMÉNY**

Papír alapú, keret és paszpartúra nélküli, bármilyen technikával készült munka legfeljebb A/3-as méretben. (A munkák hátoldalára írják rá a dátumot, a jelentkező nevét és életkorát.)

**A pályázatok beérkezésének határideje: 2014. július 7. (hétfő) 17.00**  
**Cím: Budai Rajziskola, 1123 Budapest, Alkotás utca 45.** (Telefon: 355-0341. E-mail: [budairajziskola@t-online.hu](mailto:budairajziskola@t-online.hu))

**Pályázati információ: Dombi Tünde, 214-6241, 355-0341, dombi.tunde@budairajziskola.hu**

A támogatásokról a beérkezett munkák alapján a Vizuális Kultúráért Alapítvány képviselőiből és a Budai Rajziskola művésztanáraitól álló bizottság dönt. A pályázat eredményéről a jelentkezők augusztus 18-ig e-mailben kapnak értesítést. A nyertes munkái az iskola archívumába kerülnek, míg a többi pályázati munkát szeptemberben vihetik el a pályázók.

A Budai Rajziskola a pályázók személyes adatait az adatvédelmi rendelkezések figyelembevételével titkosan kezeli, harmadik személynek semmilyen célra nem adja ki. A nyertesek közötti listája a pályázók nevét és életkorát tartalmazza.

A pályázat kiírása és jelentkezési lapja, valamint a részletes programok, tájékoztatók elérhetők az iskola Facebook-oldalán és a honlapján: [www.facebook.com/budairajz](http://www.facebook.com/budairajz), [www.budairajziskola.hu](http://www.budairajziskola.hu).

# Vukán Györgyre emlékeztek



Balázs Art Trio néven folytatják a zenélést Vukán zenésztársai

– fűzte hozzá Juhász Előd, amikor felkonferálta a Junior Prima-díjas Balázs János zongoraművészt, aki ugyan csak két évvel a halála előtt került közelebbi barátságba Vukánnal, zeneileg és emberileg is a mesterének tekinti őt.

A zenésztársak mellett Juhász Árpád geológus és Markó Iván koreográfus idézte fel a zeneszerző személyiségének fő vonásait, miközben számos általa kompo-

nált mű elhangzott. „Egyszerű hallgatója voltam a John Bull Pubban, majd a Mezzo étteremben, ahol rendszeresen játszott. Mindig a mimikáját figyeltem, az arcjátéka utánozhatatlan volt. Még a súlyos tüdőműtétje után nem sokkal is zongorához ült, és az arcán a fájdalomnak egy molekulányi jelét sem láttam” – mesélte Juhász Árpád aki a közös, mély, létkérdéseket feszegető beszélgetésekre emlékezve úgy fo-

galmazott: a lét nagy titkához hasonlóan Vukán titka is az volt, hogy nem tudjuk, mitől hat ránk olyan elemi erővel a muzsikálása.

„Azt gondoltam, lehet, hogy itt ez az ember, akinek semmi köze a tánchoz, sem a származásomhoz, mégis teljesen egy húron pendülünk – mondta Markó Iván. – Egyetérttünk abban: az igazság és az ítélet a Jóistené, nekünk egy lehetőségünk van, az őszinteség. Teljesíteni kell a feladatot, amire születtünk.”

Az emlékesten mutatták be a Kairosz Kiadó Miért hiszek? című sorozata részeként frissen megjelent kötetet, amely Juhász Előd Vukán Györggyel készített interjújának anyagából állt össze. „A beszélgetés szövege, amit néhány hónappal a halála előtt vettünk fel, minimális szerkesztéssel, egy az egyben Gyuri szavait, gondolatait, világnézetét idézi” – mondta el A zene a Jóistennel van... című könyvről Juhász Előd.

A Barabás Villában rendezett meghitt koncert a Duna Palotában június 19-én folytatódik, kisse távolabb keretek között.

J. Zs.

## Forró szél

### Kiállítás Pleidell János festményeiből

Pleidell János jövőre lenne százéves. Élete és a kor, amiben élt, tele volt tragédiákkal, de a Barabás Villa Galériában most bemutatott képeket az egykori ösztöndíjas, ifjú festőművész élményei ihlették.

A déli napfényből és a balatonitáj szépségéből táplálkozó Pleidell János festményeit gyűjtő Takács Péter, a százhalmobattai Takács Galéria tulajdonosa úgy fogalmazott a megnyitón, hogy „egy jó kép, egy jó tárlat olyan, mint a szerelem: megdobogtatja az ember szívet”. Takács Péter a közelgő évforduló alkalmából számos további kiállítást tervez, valamint egy kis monográfia és egy album megjelenését is szorgalmazza.

A huszonegynéhány kép csak egy kis ízelítő abból a gazdag életműből, amit a hányatott sorsú mű-

vész ránk hagyott. „A Füzesgyarmaton született Pleidell, bár sikerei leginkább idegen országokhoz kötődtek, igit-ve-érig magyar festő volt” – mondta el róla Kratochwill Mimi művészettörténész, majd beszélt az alkotó drámai fordulatokban gazdag életéről is.

Az Aba-Novák-tanítvány Pleidell János, akit Aba-Novák Vilmos tanáregédnek is maga mellé fogadott, családi tragédiái mellett a politikai kirekesztettségtől is szenvedett, hiszen 1956-ban az ő plakátja került ki az utcákra, aminek következtében elbocsátották a Műegyetem katedrójáról. „Élete végéig Olaszország és a Balaton rabja volt – folytatta Kratochwill Mimi. – Amikor már nem érték új benyomások, visszatért álomképeiz, a negy-



Pleidell János: Farsang, karnevál

venes évek olasz Rivieráján töltött boldog évekhöz.”

A kiállítást, amely üdítő színt hoz a hegyvidéki kulturális életbe, június 24-ig láthatják az érdeklődők, hétköznap 10–18,

szombaton 10–12 óráig. Csoportok számára előzetes bejelentkezés után tárlatvezetést is biztosítanak a Barabás Villa Galériában (XII., Városmajor utca 44.).

JZs

## MOM Mozikert: jó filmek csodás környezetben

Csillagos ég, friss levegő, klasszikus filmek. A nosztalgizálni, kikapcsolódni vágyó hegyvidékiek újra átélhetik a régi mozikertek romantikus hangulatát, ugyanis ismét szabadtéri filmvetítéseket szerveznek a MOM Kulturális Központ kertjében. Hambuch Gerda igazgatónő mesélt az eddigi tapasztalatairól, valamint arról, miért érdemes a nyári szerda estéket a MOM Mozikertben tölteni.

■ *A MOM kertjében 2011 nyara óta tartanak szabadtéri vetítéseket. Mennyire népszerű ez a program a hegyvidékiek körében?*

– Évről évre egyre inkább. Nem csoda, hiszen az emberek ilyenkor nagyon vágyanak a szabadba. A kertmozik különleges,

semmi máséhoz nem hasonlítható atmoszférát nyújtanak, ahol a film és a környezet együttese adja a különleges moziélményt. A szabad ég alatt más filmet nézni, mint egy zárt teremben. „Ér” hangosabban nevetni, leheveredni a fűbe, hűvösebb időben beburkolózni egy nagy pokrócba. Remélhetőleg egyre több kulturális szervező ismeri fel a kertmozik jó hangulatát, kötetlenebb, mára ugyan kissé elfeledett, de talán újra divatosabb tehető műfaját, ami nemcsak a Balaton, vagy a Velencei-tó partján, hanem a város szívében is remekül működik.

■ *Milyen filmkínálattal várják a mozizni vágyókat?*

– Miként tavaly, úgy az idén is a filmek kiválasztásánál az egyik

fő szempont volt, hogy könnyed, de igényes nyáresti szórakozást nyújtson. A kínálatban szerepel dráma, vígjáték, romantikus, kaland- és természetfilm, így minden érdeklődő megtalálhatja a számára vonzó témát. A fajsúlyosabb alkotások vetítését örsre és tőre tartogatjuk, az épület színház- vagy kupolatermébe. A tartalmi szempontokon túl természetesen a jogdíj kérdését is figyelembe kellett vennünk. A filmforgalmazó cégekkel minden évben egyeztetjük a vetítési jogokat.

■ *Hogyan ajánlaná a programot azoknak, akik még nem jártak a MOM Mozikertben?*

– Itt, Buda szívében, a MOM Kulturális Központ kertjében egy ilyen nyáresti program remek ki-

kapcsolódás lehet, hiszen a mozikert igazi közösségi műfaj. Csodálatos környezet, fákkal körülvett nézőtér, baráti társaságok, jó filmek – mindez önmagáért beszél. A nézőtér mellett található kávézóterasz nyitva tartását is a filmvetésekhez igazítottuk.

A MOM Mozikert szerdánként 21 órától látogatható – most is ingyenesen. A vetítések előtt minden alkalommal könyvcserberét rendeznek a Sirály sétányon, és ha az időjárás engedi, alkalmanként térenél, valamint kézműves műhellyel várják a vendégeket. A mozikerttről és a MOM egyéb nyári programjairól további információkat a [momkult.hu](http://momkult.hu) oldalon olvashatnak az érdeklődők.

BM



## Németül vitatkozásból jeles!

Nyolc ország versenyzői vesznek részt annak a Goethe Intézet által koordinált német disputaversenynek a döntőjében, amelyet országos szinten egy kerületi diáklány, Pócze Júlia nyert meg. A Tamási Áron gimnázium tanulójának vita közben jött meg a kedve a versenyhez.

■ *Mi motiválta, amikor elindult a vitaversenyen?*

– Az iskolánkban már hagyományra vált a részvétel, amióta Magyarország bekapcsolódott a versenybe. A korábbi években többször is volt alkalmam megnevezni ezeket a fordulokat, amelyek mindig a tizenegyedik és a tizenkettedik évfolyam diákjai vesznek részt. Az idén én is elindultam, és először nem vettem túl komolyan, de ahogy haladt előre a verseny, úgy vált egyre fontosabbá, hogy kihozzam magamból a legtöbbet. Néha nem volt ínyemre a rengeteg felkészülés, de amikor a legjobb nyolc közé kerültem, elhatároztam, hogy be akarok jutni a döntőbe. Tetszett, hogy kifejthetem a véleményemet olyan dolgokban, amelyekben egyébként nem tehetném.

■ *Minden fordulóban más témáról vitatkoztak?*

– Igen, például arról, hogy levigyék-e a választójogi korhatárt tizenhat évre, hogy képezzenek-e kevesebb diplomást Magyarországon, vagy hogy vezessenek-e be dugódíjat a nagyvárosokban.

Az elődöntő témája az volt, hogy legyenek-e nemzeti alkoholboltok a dohányboltok mintájára, illetve hogy visszavonják-e a közterületen való életvitelszerű tartózkodásról szóló szabályozást Magyarországon.

■ *Ön a visszavonással szemben foglalt állást. Ez a saját meggyőződése?*

– Nem, az álláspontokat kiosztják ránk. Én nem mondom, hogy ez a rendelkezés teljesen rossz, de laikusként úgy érzem, nem így csinálnám, ezért nekem jobban tetszett volna, ha a visszavonás mellett kell érvelnem. Ugyanakkor jó érvek vannak a szabályozás mellett, jól védhető volt ez az oldal is.

■ *Mi volt a másik oldal érvei között, ami a legnagyobb kihívást okozta önnek?*

– Felhoztak olyan érveket, hogy a szabályozás megsérti az emberi jogokat, és ezzel nagyon nehéz vitatkozni. Ilyenkor elő kell venni azokat a lapokat, amiket normális esetben nem venne elő az ember egy vitában, és meg kell próbálni elhinni és elhíttetni, hogy egy ilyen rendelkezés ugyan lehet, hogy sérti az emberi jogokat, de az egész társadalom érdekét szolgálja.

■ *Azt tudja, mi volt a döntő érve a vitában, amivel meggyőzte a zsűrit?*

– A döntéshozatal után mindnyájunkat értékelték. A nekem szóló visszajelzésből az derült ki, hogy a legmeggyőzőbb éppen az volt, ahogy a már említett, emberi jogi kérdést feszegető állásfog-

alásra reagáltam. Hoztam erre egy statisztikát, ami szerint a közterületen való életvitelszerű tartózkodásról szóló rendelet bevezetése után drasztikusan csökkent a fagyhalálok száma a haj-



Pócze Júlia

létalan emberek körében. Én úgy érveltem: lám, ez az embertelen rendelkezés mégis emberi életet mentett meg. Erről a mondatról azt mondták, hogy ütött.

■ *Nem erkölcsromboló feladat olyan álláspontot védeni, ami nem egyezik a meggyőződésével?*

– A vita segítette megérteni, hogy nem minden fekete és fehér, hogy amit jónak hiszünk, abban is lehet valami rossz, és amit először elvetünk, abban is lehet valami jó.

■ *Milyen felkészülést igényelt a verseny?*

– Mivel diákok vagyunk, töltünk azért nem vártak olyan beható jogi felkészülést, mintha felnőttek lennénk, de én úgy tapasztalom, a legfontosabb, hogy hozzunk adatokat, tudjunk forrásokat mondani, mert a számokkal nehéz vitatkozni. Sokat olvastam például az alkotmányt és az Emberi Jogok Általános Nyilatkozatát, cikkeket, leginkább németül, és bizonyos témákban sokat hozzátettek a képhez a kommentek, amiket a külföldi sajtó anyagai alatt találtam. Ezek mind új érveket hoznak egy vitába. Az iskolából két némettanár, Vajda Beáta és Szemző Ildikó, valamint egy történelemtanár, Varga Gergely segítette a munkámat. Az iskolai, az iskolák közötti

és az iskolahálózati fordulókban, valamint az országos kvalifikáción kiszűrt, az elődöntőbe jutott legjobb nyolc versenyzőnek és a tartalék disputázónak lehetősége volt kimenni Drezdába, egy ötnapos retorikai tréningre, ami csodálatos élményt jelentett számomra. Elég megterhelő volt – előfordult, hogy reggel kilenctől este fél tízig dolgoztunk –, de nagyon sokat tanultunk belőle. Nemcsak retorikára oktattak minket, de azt is figyelték, hogyan állunk fel a székről, hogyan tartjuk a fejünket, merre nézünk, miközben beszélünk, és persze megtanultuk igazán jól felépíteni a vitát. Ott megismerkedtünk a cseh versenyzőkkel is.

■ *Tudja-e már, hogy milyen témák várják a döntőben?*

– Azzal „ijesztgetnek”, hogy négy téma lesz, de hogy mik, az csak két-három héttel a verseny előtt szokott kiderülni.

■ *Honnan tud ilyen jól németül?*

– Hat éve tanulok, és nemzetiségi tagozatra járok, ahol mindent németül tanulunk, kivéve a fizikát. Heti hat nyelvórán van, és körülbelül heti harminc órában csak német nyelvet hallgatunk.

■ *Mikor lesz a döntő?*

– Októberben. Mivel még sosem jártam Lengyelországban, már csak azért is nagyon várom. Természetesen szeretném megnyerni a versenyt, de ha a legjobb formámat tudom hozni, és az esetleg nem elég a győzelemhez, akkor is elégedett leszek.

■ *Eldöntötte már, milyen pályán szeretné kamatot tartani a retorikai tudását?*

– Jogot szeretnék tanulni, illetve kacsingatok a diplomácia felé. Nagy álmom, hogy egyszer az UNICEF-ben dolgozzak, és – ha közvetetten is, de – gyerekek tudják segíteni.

■ *Otthon is gyakorolja a felszedett retorikai rutint az önértékelvényesítésben?*

– A szüleim és a testvéreim is jogászok, így ilyen családban nehéz vitatkozni, de úgy érzem, hogy kezdek felnőni a feladathoz.

Juhász Zsófia



Komoly témákkal kapcsolatban komoly érvek hangoztak el a versenyen

## „Szívesen mennék még egyszer”

A németvölgyisek gyermeknap alkalmából a nyárasdi testvériskolában jártak

A Németvölgyi Általános Iskolának két testvériskolája van: egy felvidéki magyar és egy török. Utóbbival több éve szüneteltek a kölcsönös látogatások, néhány hete azonban ismét Budapestre érkezett egy gyermekcsoport. Közösen kirándultak (Visegrádra, Szentendrére), a fiúk focimeccsen találkoztak (a magyarok nyertek), a lányok röplabdában mérték össze tudásukat (ebben a törökök bizonyultak jobbnak), továbbá az iskola galériájában megnyílt Horváth Katalin tanár- és Vámos Norbert tipográfus-grafikus Plasztikák dícsérete című fotókiállítás.

A nyárasdi diákok a március 15-i ünnepségre érkeztek a Németvölgyibe, és egy operaházi látogatás is szerepelt a programjukban. A hegyvidéki intézmény két hetedikese osztálya gyermeknap alkalmából utazott el viszonzás-ként Nyárasdra.

Az ottani művelődési házban bemutatkozott a helyi iskola három kiváló szavalója, Köles Bence, Póda László és Tóth Krisztián. (Bence négyszer nyerte meg a magyar tannyelvű iskolák országos szavalóversenyét.) A Tekergők nevű színjátszó csoport egy vidám darabot adott elő, amelyet Nagy Irén és Magyar Gaál Lívia állított színpadra. A társulat pár nappal később ugyanezzel a darabbal sze-

repet a Duna-Menti Tavasz országos versenyén. A nyárasdi iskola bemutatása következett – azt, hogy ki mennyire figyelt a mondotakra, kvízzel mérték le –, majd a fiúk az iskola műföldi pályáján fociztak (döntetlen lett az eredmény), a lányok pedig a tornateremben röplabdáztak.

A program következő helyszíne a nyárasdi Agrotop tehenészet volt. A gépi fejés a fiúkat, a kisborjúkat a lányokat kötötték le inkább. A falu termálfürdőjébe a tulajdonosok szabad belépést biztosítottak, a hőmérő azonban mindössze 12 fokot mutatott, így

aztán csak pár helyi tanuló meztelenkedett be az egyébként jó meleg vízbe.

Hazafelé a buszon a két osztályfőnök, Horváth Katalin és Bede Viktor megkérte a két hetedikese osztály tanulóit, hogy néhány sorban írják meg, milyen benyomásokot szereztek a kiránduláson. Az alábbiakban a diákok néhány sorát idézzük.

Csikós Zsófi: „Meghatott az a kedvesség és szeretet, amivel fogadtak minket. Számomra érdekes volt látni a »vidéki« életet, a tehenészetben különösen a kis bocik simogatása tetszett. Remé-

lem, találkozhatom még a nyárasdi gyerekekkel.”

Nagy Imre: „Meglepődtem azon, hogy a gyerekek minden-hova biciklivel mennek, valószínűleg azért, mert ökoiskola. [...] Nagyon jó volt, szívesen mennék még egyszer.”

Kozák Zóra: „A falu is nagyon hangulatos volt. Megnyugtató környezet. Remélem, a következő kirándulásunk is ilyen jó lesz.”

Bogdán Viola: „Bár egész nap borús volt az idő, mégis bátran kijelenthetem, hogy ez volt eddig életem legjobb osztálykirándulása.” (Kérész)



Szép és tartalmas napot töltöttek el együtt a nyárasdi és a Németvölgyi iskola hetedikesei

## Valami Amerika az Aranyban

Közös főzés, kiállítás, előadások és sportrendezvények is szerepeltek az Arany János iskolában meghirdetett Amerika Nap gazdag programjában. Mint Patkó Lajos igazgató elmondta, az érdelem elsősorban Csanády Szilviára, hiszen az angoltanár írta meg azt a pályázatot, amelyet végül – öt másik iskola társaságában – az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásra méltónak értékelt. Így jöhetett létre az egésznapos rendezvény az Egyesült Államok budapesti nagykövetségének közreműködésével.

Ha Amerika, akkor nem hiá- majd kvízzáték várt a diákokra. Előzetesen minden gimnáziumi osztály tablót készített az USA-t alapító tizenhárom állam – Pennsylvania, Maryland, Georgia, South Carolina, Rhode Island, Massachusetts, New Hampshire, New York, New Jersey, Virginia, Delaware, Connecticut és North Carolina – egyikéről, valamint összeállított egy tíz kérdésből álló feladatsort. Ezekre kellett választolni a vetélkedőn, könnyítésképpen a résztvevők „lelehettek” a megoldásokat a tablóról.

Ha Amerika, akkor nem hiá-



Dmitri Tarakhovsky a befogadó Egyesült Államokról tartott előadást

A nap legfontosabb üzenete az elfogadás és a tolerancia volt, azok az értékek, amik az iskola nevelési programjában is fontos szerepet kapnak. Erről szólt a délelőtti előadás, amelyben az Oroszországban született Dmitri Tarakhovsky kulturális attasé saját példáján keresztül mutatta be a befogadó, a demokráciát mindennél fontosabbnak tartó Egyesült Államokat.

Ezt követően a kinti továbbtanulási lehetőségekről esett szó,

nyozhatott a sport sem, a gimnazisták streetballban mérték össze tudásukat. A bajnokságban a tanárok is elindultak, akiknek azonban be kellett érniük a harmadik helyet. A napot hamisítatlan amerikai parti zárta: bőven jutott mindenkinek a házi készítésű hamburgerből, hot dogból, valamint az édes élvezeteket előnyben részesítő legnagyobb öröme az amerikai palacsintából.

M.

## Óvodai tehetséggondozás



Játékos műhelyfoglalkozás a Mackós Óvodában

Hiánypótló, az iskola és óvoda közötti átmenetet is segítő tehetséggondozó programot indított a Mackós Óvoda az iskola előtt álló gyerekek számára. A műhelyrendszerű foglalkozásokat az ebéd utáni pihenőidőben tartják, olyankor ugyanis a nagyok már nem alszanak, így hasznosan tölthetik el a rendelkezésre álló pluszidőt.

„A gyerekek érdeklődési körüknek megfelelően, valamint az óvodapedagógusok ajánlására két témakört dolgozhatnak fel a gondolkodó, a drámapedagógia, a kerület értékeit bemutató és a környezeti nevelést célzó madarászvi műhelyek közül – mondta el lapunknak Pósch Mária óvodavezető. – Valamennyi programot úgy állítottuk össze, hogy élményszerűen támogassa az iskolára való felkészülést, és azonnal hasznosítható ismereteket nyújtson.”

A madarászvi a környezetudatosságot, a természetvédelmet és az állatok tisztelét helyezte

előtérbe. Házhöz jött a szakképzett madarász, aki tojásokat mutatott, vetítéseket szervezett, míg az óvónők játékokkal segítettek az új ismeretek feldolgozását.

A gondolkodó műhelyben a képességek, valamint a pszichikus funkciók erősítése volt a cél. Ehhez járult hozzá az együtműködés és a közös gondolkodás hangsúlyozása, amikre nagy szüksége lesz a gyerekeknek az iskolában.

Elsősorban a társas kapcsolatok és a szociális készségek fejlesztését segítette a drámapedagógia műhely. Az óvodások kirándultak, városnéző sétákat tettek a kerület értékeit bemutató műhely programjában, amit a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény múzeumpedagógiai foglalkozása tett teljessé. A résztvevők a többi között ellátogattak Nemes Nagy Ágnes és Lengyel Balázs emléktáblájához, s versben örökítették meg élményeiket.

sm.

## Óvodások labdahajszája

Koncentrációra, ügyességre és csapatmunkára is szüksége volt annak a háromszáz kisgyermeknek, aki részt vett a hegyvidéki nagycsoportos óvodások nyolcadik sporttalálkozóján, amit a Hunniareg Pedagógiai Intézet és az Óvodavezetők Munkaközössége szervezett a Hegyvidéki Szabadidősport Központ műfüves pályáján. „A gyerekek lételeme a mozgás. Minden mozgástevé-



Lételemük a mozgás

kenység, speciális mozdulat serkenti az agy működését. Ennek köszönhetően jobban tanulnak, frissebbek, és az egész életminőségük jobb lesz” – emelte ki Vasné Dömötör Rozália, a Hunniareg Pedagógiai Intézet főigazgatója. „Cserebere” váltóverseny, „Gól”, „Róka futam”, „Gömbös bot”, „Pókember”, „Kakasviadal”,



Ügyességi játékok is szerepeltek a feladatok közt

„Varázskarika”, „Okoska botocska”, „Taligakerék”, „Vakondtúrás” és „Labdahajszja”. Az óvónők által kitalált változatos, ám korántsem könnyű feladatok megalkotásánál elsődleges szempont volt, hogy az ügyességi játékok szórakoztatók legyenek a nagycsoportosok számára.

„A feladatok során minden gyermek önmagát győzi le. Itt nem a versengés, hanem a közös élmény a fontos. A tizenkettedik kerületben kiemelt szerepe van az egészséges életmódnak. A mi célunk elsősorban az, hogy megszeressük a mozgást a gyerekekkel” – mondta Kovács Zsuzsa, a Hunniareg Pedagógiai Intézet óvodai szaktanácsadója, a Süni Óvodák vezetője.

A vidám pillanatokban gazdag program végén nem hirdettek győztest. Valamennyi óvodás érmet kapott, a csoportok pedig homokozókészletet, ugrálókötletet, labdát és aszfaltkrétát vehettek át a Hegyvidéki Szabadidősport Központ jóvoltából.

„Tetszett a verseny, a foci volt a kedvencem mert szeretek focizni. Mindenki ügyes volt, ezért kaptam én is érmet” – lelkesedett a Süni Óvodába járó Dénes, akit csoporttársa, Rudolf szakított fel: „Én is elmondom, hogy nekem is tetszett a verseny. Szeretek ugrálni meg futkározni is.”

bm

## Ahol mindig minden másképp történik

Az államtól a Brunsvik Teréz-díjat és két Arany Katedra Emlékplakettet, míg a kerülettől az Eötvös József-gyűrt is átvehette az elmúlt években Palotai Istvánné, a KIMBI Óvoda vezetője, aki most, megbízatása utolsó esztendejében a főváros Bárczy István-díját érdemelte ki. „Lia néni” a szülőkkel való szoros együttműködést, valamint az innovációt, a fejlődést szem előtt tartva alakította különleges helyé a mártonhegyi intézményt, amely tavaly európai uniós támogatással jelentősen kibővült és megújult.

■ *Őn azon kevés óvodavezetők egyike, aki alapítása óta irányíthatja intézményét. Hogyan kezdődött a kapcsolata a KIMBI-vel?*

– Amikor a gyermekeimet nem vették fel az óvodába háromévesen, azt mondták a kerületi tanácsnál, hogy később valószínűleg a Tállya utcába járnak majd, mert ott épül egy óvoda. Ötéves korukig azonban el sem kezdődött az építkezés, ezért a Mackós Óvodába kerültek. A kedvükért a nyolcadik kerületből a Mackósba jöttem át dolgozni, ahol a leendő óvodapedagógusok gyakorlatvezetésével bíztak meg. Két évvel később aztán a szakfelügyelőm váratlanul arra kérte, hogy vállalam el a külkereskedelmi vállalatok által alapított új, Tállya utcai óvoda vezetését. Már az építkezés idején megtörtént a kinevezésem, így az irányításom alatt rendezhettük be az intézményt. Tavaly ünnepeltük az óvoda megnyitásának harmincadik évfordulóját, amikor is megtörtént a bővítés: az önkormányzat beruházásában, az Európai Unió támogatásával négy hónap alatt, határidőre felépült az új részek.

■ *Nemrég, egy izgalmas projekthez alkalmából azt mondták:*



Palotai Istvánné Bárczy István-díjat kapott

*ta: utálja az unalmat. Ezért rendeznek az óvodában ennyi különleges programot?*

– Itt mindig mindennek másképp kell történnie! Hiába van például a ballagásnak egy megszokott koreográfiája, mi mégis időre változtatunk rajta, most is volt néhány újdonság az ünnepségen. Nekünk, óvodapedagógusoknak fontos, hogy állandóan újítsunk valamit, mert ha csak rutinból dolgoznánk, nem keresnénk újabb kihívásokat, a sikerélményünk is elveszne. Az általunk kidolgozott projektekre különösen büszke vagyok, ez ugyanis a szülőkkel, nagyszülőkkel való együttműködésre épült: arra, hogy az ő tudásuk, tehetségük is megjelenjen az óvodában. Volt, hogy zenészek jöttek el hozzánk, máskor színészek szerepeltek nálunk, de olyan programot is szerveztünk, amelyben a bolgár nagykövét – akinek az unokája hozzánk járt – Bulgáriáról vitett egy filmet, és nemzeti ételeket készített a gyerekeknek.

■ *Mennyire nehéz együttműködésre bírni a szülőket?*

– Most talán egy kicsit nehezebb, mint harminc évvel ezelőtt, akkor valahogy jobban összetartottak a környéken élő családok. Ettől függetlenül nagyon jó kapcsolatot ápolunk a szülőkkel; a munkám során mindig is az együttnevelés fontosságát hirdetem. A célunk az, hogy a családok elköteleződjenek ránk, amit mi, pedagógusok szeretnénk. Úgy vélem, nekünk alapvetően az a dolgunk, hogy a családok nevelőmunkájához hozzáadjuk a pedagógiai tudásunkat. Ezért annak örülök a legjobban, ha olyan szülők választanak bennünket, akik együtt akarnak dolgozni velünk. Hozzá kell tennem: nagyon jónak tartom, hogy itt, a Hegyvidéken minden intézmény más profillal, koncepcióval működhet, és a szülők választani tudnak ebből a sokszínűségből. Jó az is, hogy szoros kapcsolat épült ki az intézményvezetők között, ami előbbre viszi a kerületi oktatás ügyét.

■ *Ez év novemberében lejár az óvodavezetői megbízatása. Miért döntött úgy, hogy másnak adja át a „stafétabotot”?*

Palotai Istvánné gyermekkorában, 1957-ben költözött családjával a Zugligetbe. A Virányos Általános Iskolában kezdte tanulmányait, ahol édesanyja is dolgozott. A Márvány utcai Kossuth Lajos Közgazdasági Szakközépiskolából a Budapesten először a Kiss János altábornagy utcai főiskolán induló Felsőfokú Óvónőképzőbe jelentkezett, itt szerezte meg első diplomáját. Később szociológusként és közoktatási vezetőként is lediplomázott, sőt, testnevelő tanári képesítésével a TF-en elsőként meghirdetett aerobik-szakosodó képzést is elvégezte. Siókatóknak harminc éven át óvodástáborokat szervezett a Rozmaring Szigetsületben. A KIMBI Óvodát 1982 óta irányítja. Emellett a felnőttoktatásban képzésért felelős vezetőként is dolgozik: sok óvodai dajka, kisgyermekgondozó, szociális gondozó és ápoló az általa szervezett képzéseken találta meg a hivatását. Bár már nem itt lakik, igazi otthonának mégis a Hegyvidéket tekinti.

– Nagyon sok új feladattal jár a kibővített óvoda működtetése, ezeket a teendőket már szeretném az utódoknak átadni. Az utóbbi években alig maradt időm a két unokámról, akikkel elég ritkán találkozom, amióta kikerültek a KIMBI-ből – nagyon vágyom arra, hogy ismét többet foglalkozhassak velük. Persze, iszonyú nehéz harminckett év után elhagyni az intézményt; talán mondanom sem kell, végigsírtam az óvodások mostani ballagását.

■ *Nem kívánja máshol kama-*

*toztatni óvodapedagógusi tapasztalatait?*  
– Nem szakadok el teljesen az oktatástól. A felnőttképzésben is részt veszek immár huszonöt éve, húsz különböző OKJ-s szakmában vagyok vizsgaelnök – ez irányú munkáimat szeretném tovább folytatni. Ugyanakkor gondolkodom azon is, hogyan tudnám hasznosítani a gyerekek fejlesztésével kapcsolatos tapasztalataimat; a későbbiekben szívesen foglalkoznék a hegyvidéki óvodások tehetséggondozásával, mozgásfejlesztésével, iskola előtti felkészítésével.

d.

■ *A fővárosi pedagógusnap alkalmából Bárczy István-díjat kapott Bálint Beáta, a Városmajori Óvodák vezetője is. Vele készített beszélgetésünket következő lapszámunkban olvashatják.*

## Köznevelési intézmények nyári ügyeleti rendje

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapesti XII. Tankerülete fenntartásában működő köznevelési intézmények nyári ügyeleti rendje:

2014. július 2. (szerda)	8.00–12.00-ig
2014. július 16. (szerda)	8.00–12.00-ig
2014. július 30. (szerda)	8.00–12.00-ig
2014. augusztus 13. (szerda)	8.00–12.00-ig

### INTÉZMÉNYEK ELÉRHETŐSÉGEI:

Intézmény	Telefonszáma	E-mail cím
Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium	319-33-80 319-33-78	ajgm035289@gmail.com
Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium	202-47-76 457-07-18	tamasi@tamasi.sulinet.hu
Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola	356-16-98	titkarsag@vmg.sulinet.hu
Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola	395-81-67	jokai@jokaiiskola.t-online.hu
Németvölgyi Általános Iskola	356-00-46	iroda@nemetvolgyi-bp.sulinet.hu
Virányos Általános Iskola	394-50-15	viraltisk@t-online.hu
Zugligeti Általános Iskola	200-87-21	zugligetisuli2@freemail.hu
Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola	355-07-36	info@bp12feketei.hu
Solti György Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	225-08-24	info@soltizeneiskola.hu
Nyitott Világ Fejlesztő Iskola	214-10-00	nyitottvilag@freemail.com
Gennaro Verolino Általános Iskola, Speciális Diákotthon és Gyermekotthon	275-42-97 395-65-87	hegyhat. altalanosiskola@t-online.hu
Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye	319-92-97	gesztan@t-online.hu

Az ügyeleti napokon az intézményben az igazgató vagy helyettese tartózkodik. A Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola esetében az ügyelet a Városmajori Gimnázium (1122 Budapest, Városmajor utca 71.) épületében van. A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapesti XII. Tankerülete (1126 Budapest, Hertelendy utca 13., telefonszám: 225-00-28, 79-58-154) a nyár folyamán folyamatosan nyitva tart.

Bak Ferenc igazgató

## Köszönet az intézményvezetőknek

Ünnepélyes tanévzáró értekezlet tartott a Hegyvidéki Önkormányzat, amin Pokorni Zoltán köszönetet mondott az intézményvezetőknek az elmúlt egy évben végzett munkájukért. A polgármester az óvodabővítési elképzelésekről, valamint a kulturális intézményhálózat tervezett fejlesztéséről is beszélt a találkozón.

„Nem nevezném nyugodtnak a most lezáruló tanévet, ismét sok változás történt az oktatásban az elmúlt egy év során, az intézményvezetők rutinjának és lojalitásának köszönhetően azonban működőképes maradt a rendszer” – mondta Pokorni Zoltán a tanévzáró értekezleten a MOM Kulturális Központban. Hozzátette: bár az önkormányzat lehetőségei igencsak korlátozottak, amióta az iskolák fenntartása állami feladattá vált, ezzel együtt igyekeznek párbeszédet folytatni az intézményekkel, közösen próbálnak megoldást találni a felmerülő problémákra.

A polgármester kitért arra, hogy az önkormányzat beruházásában a nyár folyamán megkezdődik a Tamási Áron iskola bővítése, emellett keresik az óvodai kapacitások növelésének további lehetőségeit, a törvény szerint ugyanis 2015. szeptember 1-jétől kötelező lesz hároméves kortól óvodai ellátást biztosítani a gyerekeknek. Mivel az államosított gyermekotthonokban nevelkedő gyerekek családoknál

történi elhelyezése már megkezdődött a kormány döntése alapján, az elkövetkező években várhatóan felszabadul három korábban önkormányzati fenntartásban működő otthon épülete a

Szó esett a Csörsz utcai MOM Sport üzemeltetéséről is, amit egy évvel ezelőtt vett át az önkormányzat. Pokorni Zoltán úgy látja, ez jó döntés volt, hiszen a szolgáltatások színvonalának növelé-

lémaik megoldásában is minél inkább közre tudjanak működni a hegyvidéki intézmények.

A tanévzáró értekezleten Bak Ferenc tankerületi igazgató elismerően nyilatkozott kollégái, az



FOTO: SÁRAZSY GÖRÖGY

Hegyvidéken. Pokorni Zoltán kiemelte: kezdeményezik majd a kormánytól, hogy amennyiben aktuálisá válik, adják át az önkormányzatnak a Széchenyi-hegyi gyermekotthonok épületeit, amelyek egy új óvoda, vagy akár a bővítésre váró Fejlesztő Napközi Otthon számára is kiváló helyszínt biztosítanak.

A kulturális intézményekkel kapcsolatos több tervezett változásról is beszélt a polgármester. Elmondta, hogy az elképzelések szerint a Királyhágó téren, az egykori könyvtár helyén alakítanak ki egy új, nagyobb és komfortosabb kiállítóhelyet a Hegyvidék Galéria számára, míg a Barabás Villa programjainak szervezésével a MOM Kulturális Központot bíznák meg.

sével sikerült ismét vonzóvá tenni a sportközpontot. A bölcsődei ellátások kapcsán elhangzott, hogy az elmúlt évek fejlesztéseinek köszönhetően legutóbb már minden jelentkezőt fel tudtak venni, ami rendkívül komoly eredmény, hiszen erre hosszú évek óta nem volt példa a Hegyvidéken.

„Az idősgondozás terén jó színvonalú, nyugodt munka zajlik, ezzel együtt szükség lesz a feladatellátás átszervezésére” – tért rá egy újabb területre a polgármester. Mint mondta, a kerületi gondozási központok jelenleg pár száz ember számára nyújtanak teljes körű ellátást, ugyanakkor 10-14 ezer idős ember él itt, ők kisebb-nagyobb segítségre szorulhatnak mindennapjaik során – a cél tehát az, hogy a prob-

iskolaigazgatók egész éves tevékenységéről, valamint kiemelte azt is, hogy az önkormányzattal minden kérdésben kiválóan tud együttműködni. A találkozó a leköszönt óvodavezetők (Borszéki Klára – Táltos Óvoda, Hámori Mária – Mesevár Óvoda, Palotai Istvánné – KIMBI Óvoda, Tóth Balázsné – Orbánhegyi Óvoda, Purzsa Gáborné – Normafa Óvoda) búcsúztatásával, továbbá a fővárosi Bárczy István-díjjal kitüntetett vezetők (Bálint Beáta – Városmajori Óvoda, Palotai Istvánné – KIMBI Óvoda) köszöntésével zárult. Az önkormányzat névnek Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester köszönte meg az érintetteknek eddigi fáradhatatlan munkájukat.

z.

# Hegyvidéki Napok: igazi családi ünnep



(Folytatás az 1. oldalról)

Az izgalmasra vágyó apróságok kiválóan szórakoztak a Gesztenyében felállított kalandparkban. Három ugrólóvár és egy akadálypálya várta a kicsiket. Itt futottunk össze a nagycsoportos Marcival, akinek a sok mozgástól teljesen kipirosodott az arca. Ugrálás közben beszélgettünk vele.

■ *Milyen az ugrólóvár?*

– Nagyon jó! A többiekkel épp azt játszottuk, hogy ki tud magasabbra ugrani.

■ *És ki nyert?*

– Én, de a többiek szerint nem én. Pedig én ugrottam a legmagasabbra.

■ *A kalandpályát is kipróbáltad?*

– Igen, azt is, de ott nagyon kellett figyelni. A híd tetszett a legjobban.

Az akadálypálya munkatársa, Arnold elmondta, hogy a feladatok fejlesztik az egyensúlyérzékletet, a karabiner és a heveder biztonságérzetet ad a kicsiknek. „Sportolásra is ösztönzi őket a pálya. A gyerekek jól érzik magukat, a félszebbeknek megmutatjuk, hogy a biztositásoknak köszönhetően nem lesz semmi bajuk” – tette hozzá az animátor.



Ha rövid ideig érezzük, akkor rövid. Na, most mondja meg, milyen az, amit iszik!

■ *Száraz, fehér. Szerintem vékony és rövid.*

– Hogyan kóstol meg egy bort? – szegezték nekem azonnal a kérdést.

■ *Meglötykölöm a poharat, beleszagolok és belekortyintok.*

– És miért csinálja ezt?

■ *Fogalmam sincs. Elmondaná?*

– A bort azért lötyköljük meg, hogy megtudjuk, testes, avagy vékony. Ha a pohár szélén ott marad az olajfolt, akkor testes, ha azonnal eltűnik, akkor vékony. Ott van még az öblögetés. Ha sokáig marad meg az íz a szánkban, az azt jelenti, hogy hosszú a bort.

andalogni, kemény rockra tombolni. A Mesegyár zenekar, a Palio Buzuki együttes, az Octovoice énekegyüttes, az Üzletembers, a Marót Viki és a Nova Kultúr, valamint Hangács Márton gondoskodtak a szombati nap zenei hátteréről.

Marót Viki és a Nova Kultúr Zenekar koncertje alatt fiatalok és idősek egyként ropták a legnagyobb magyar slágerekre. A pázsit-parkett örödiegyüttműködés Gábor és Emőke voltak. Olyan táncot lejtettek a Casino Twistre, ami mindenkit lázba hozott.

■ *Hogy érzik magukat?*

– Kegyetlen jó a buli, imádjuk Marót Vikiéket!



megtalálja a számára szórakoztató elfoglaltságot az ugrólóvártól a nyugdíjasklubig, a lacikonyhától a rockkoncertig, a táncmulatságtól a bazárig. Szeretnénk olyan életet kialakítani a nagyvárosi keretek között, mintha kisvárosban élnénk. Élvezzük a nagyvárosi adományait, miközben megteremtjük a kisvárosi, nyugodt életet. A Hegyvidéki Napokon régi barátokkal futhatunk össze anélkül, hogy azt előre megbeszéljünk.”

A polgármester ezután átadta a „Tiszta udvar, rendes ház” pályázat nyertesének az elismerő okleveleket és a díjat jelölő táblát, amely ezentúl a győztes házak falán hirdetheti, hogy azokat gondos, otthonukat, környezetüket szerető és rendben tartó közösségek lakják. (A részletek külön beszámolóban olvashatók.)

◇

A díjátadást követően a Bab Társulat lépett a színpadra, különleges előadással kedveskedve a kicsiknek és nagyoknak egyaránt. Játékukban a vásári mutatványokat ötvözték a bábozó elemekkel, produkciójukat mindvégig élő zene kísérte.

Eközben a bográcsozásokban már javában rotyogtak a főzőverseny csalágot illatú finomságai, az odasereglett tömeg pedig türelmetlenül várta, hogy megkóstolhassa a versenyműveket. Ebben az évben szerkesztőségünk is benne volt, így átélhük, amit a többi versenytárs: milyen nehéz türelmelemre inteni a kóstolni vágyókat a még félig kész étel fölött.

„Papa, én biztos nekik fogok szurkolni – mondta bográcsozást látván a négyéves Pintér Márton, aki büszkén mutatta csuklóján a nevét és édesapja telefonszámát tartalmazó gyerekszalogot –, én is szeretnék pontozni!” Édesapja, a Pető Intézetben dolgozó Pintér Gábor elmondta nekünk, évek óta rendszeres résztvevői a Hegyvidéki Napok-

nak. „A Fodor utcában lakunk, és mindig elsétálunk ide, mert igazán gazdag családi programokat élvezhetünk” – mesélte, míg arra vártak, hogy Marci megköszönhesse a főztünket.

konyos vaddisznóragujával a Hágó Kft. Városgazdálkodó csapata, míg a verseny győztese a Fitness & More lett csülökkel főtt, dödöllével tálalt pacalijával. Buda Péter az eredményhirdetés után lapunk érdeklődésére elmondta: „Több versenyző és finomabb ételek fogadtak, mint az



Az idei főzőversenyre minden eddiginél több csapat nevezett be, és a szervezők leleményének köszönhetően abban mérhette össze tudását, találékonyságát, hogy melyik készíti el a legfinomabb bográcsozást főtt tészta ételt. Buda Péter mesterszakács, a zsűri elnöke szerint minden indulót nyertesnek kell tekinteni, mert választékos és finom ételeket készítettek, ám rangsorolni mégis kellett valamilyen szempontok szerint, ezért a séf különleges kategóriákat állapított meg, így minden résztvevőt díjazhattunk.

A verseny győztes kategóriájában harmadik helyen végzett a Kulturális Szalon csapata, amelyik megmutatta, hogy „művészi fokon is lehet csirkepaprikást főzni, s hozzá spenótos galuskát tálalni”. Második lett tejszínes tár-

detés után lapunk érdeklődésére elmondta: „Több versenyző és finomabb ételek fogadtak, mint az



előző évben. Jó ötlet volt a szervezőtől, hogy tésztaételeket főzzenek, mert a pörkölt tészta kombináció mellett számos különleges étellel találkozhatunk, így ezek nemcsak sok finomságot jelentettek számomra, hanem szellemi táplálékot is.”

Miközben a színpadon egymást váltották a jobbnál jobb produkciók, mindenki találhatott magának nemcsak szórakozást, de enni-, innivalót és magukat kellező portékákat is. A lacikonyha sültjei, a székelyudvarhelyi kürtöskalács, az érdekesebbnél érdekesebb szörpök, teák, mézek, lekvárok és különféle édességek éppoly kelendőek voltak, mint az ország számos borvidékéről érkező nemes italok.



Édes, félédes, száraz, vörös vagy fehér? A Hegyvidéki Napokon ismét borbazár várta a felnőtteket. Három idős úr éppen arról beszélgetett, hogyan kell helyesen bort inni. Egy pohár ital társaságában csatlakoztam hozzájuk.

– Nagyon ügyes! Így kell ezt csinálni! – dicsért meg egyikük, majd a sikeres vizsga öröme koccintottunk egyet.

◇

A fesztiválhangulatról a jobbnál jobb zenei fellépők is gondoskodtak. Görög dallamokra lehetett

■ *Minden dalt kívülről fíjnak?*

– Persze! Nem vagyunk mai gyerekek, de olyan öregek sem. A szalagavatón táncoltunk ezeket, akkor is nagyot szóltak.

■ *Csak a koncertre jöttek?*

– Nem, voltunk az egészségnapon is, meg-simogattuk a barikat, azóta pedig borozunk, sörözünk. Iszonyú jól érezzük magunkat! De hagyjuk a dumát, jöjjön inkább limbó hintózn! – fojtotta belém a szót Gábor, majd én is beszéltam a hegyvidéki limbó hintóba.

◇

Ez most már biztos: Hambuch Gerdának nagyon jók az összeköttetései. Mi mással magyarázható, hogy a

Hegyvidéki Napokon mindig zavartalanul szép az idő, mint azt a val, hogy a MOM Kulturális Központ vezetőjét szeretik az égiek? Az idej, gazdag vasárnapi programot is verőfényes naposítás kísérte a Gesztenyés kertben.

Már az első fellépő, a Makám együttes a színpadhoz csalogatta az eredményhirdetésre várókat Ákom-bákom című műsorával. „Amikor pár évvel ezelőtt elhatároztuk a Gesztenyés kert felújítását és a Sirály sétány beépítését, akkor az lebegett a lelki szemeink előtt, hogy ilyen rendezvénynek akarunk otthont adni, mint amilyen a Hegyvidéki Napok – mondta a családi nap megnyitóját követően lapunknak Pokorni Zoltán. – Ez egy találkozási pont: összegyűjtöttük azokat a kisebb rendezvényeket, amiket korábban szétszórtan, a kerület különböző pontjain tartottunk. A programok között minden korosztály





A Furfangos Csodavilág szinte egész napra lekötötte a kisebbeket. Az ötéves Gergő a hordólovaglásra vállalkozott. „Mindkét kezded fogd a kötelet, akkor biztonságosabb!” – figyelmeztette apukája. „Nekem akkor is biztonságos, ha az egyik kezemmel téged foglak” – sügta a megszeppenően is bátor kishű.

Eközben a megunthatlan kosárhinta reggeltől estig, szü-

rését tapintással, vagy a csörgős párosítóval való hallást.

Szüntelen sürgés-forgás zajlott a rendezvény alatt, mégis sokan meg-megálltak egy pillanatra, hogy megcsodáljanak, vagy – mint e sorok írója – megsimítsanak egy-egy felöltözött fát. A Szalonka Horgolók színes hálókál tekerték be több fa törzsét, ami óhatatlanul felkeltette az érdeklődést.

„Először Amerikában jelentek meg a gerillahorgolók. Ez a street art egyik válfaja, ám a falírkával szemben nem környezet-szennyező, mert bár-mikor lebontható –



net nélkül forgatta a gyerekeket. Kár, hogy felnőtt méretű kosárkincs nincs – sóhajtottuk többen is.

A kézműves-foglalkozások, arcfestés és különféle bemutatók mellett ismét hívogatóan állt a Világ-Tér-Kép játéksandja. A gyerekek szemléletformáló játékokkal ismerhették meg, hogyan érzékelnek a különböző fogya-  
tákkal élők. Sokan kipróbálták a különböző anyagfajták megisme-

mesélte Hartmann Hilda, a Barabás Villa vezetője. – Én Hollandiában láttam elsőként ilyet, ahol a téli szürke hónapokat színesíteték meg közösen fiatalok és idősek. Sokan kérdezhetik, mi értelme, van-e valamilyen hatása ennek az egésznek. Van! Egy ilyen fa mosolyt csal az arcunkra, megállunk egy pillanatra. Nálunk, a Barabás Villában már hagyomány a horgolás, most a Kulturális Szalonnal együtt próbáljuk

bevonni a kerületieket ebbe a közös játékba.”

„Ősztől rendszeresen tartunk horgolóórákat – kapcsolódott be a beszélgetésbe Menyhárt Éva, a Kulturális Szalon vezetője. – Most tervezzük, hogy figyelemfelkeltésként hová is tegyük ki az itt látható horgolt anyagokat.”

Nem volt könnyű eltávolodni a színpadtól, hiszen Weszely Ernő, a Munkácsy Eszter Quartet, a Tárkány Művek, Szabó Balázs Bandája, a CimbaliBand, a Mystery Gang vagy Répászky Miklós Dániel produkcióját nehéz lett volna nem végighallgatni. Utóbbi előadó lejött a nagyszínpadról, és a borbázarban zongorázott a kóstolgot, vagy csak kíváncsi vendégeknél, igazi bár- (esetünkben inkább bor-) zongoristaként, mindenki élvezte.

A szinte felsorolhatatlanul sok program mellett a megszokottan igényes, színvonalas kézműves vásár portékáiból válogathattunk. Mint minden évben, ezúttal is akadtak új termékek. Ilyen volt például a Bihari Füvesember, Ion Bonchis teakínálata, aki az 1800-as évek óta gyűlő családi tapasztalat alapján szedi és válogatja össze a különböző gyógynövényeket, hogy cukorbetegségben, szívproblémáktól, epe- és májbetegségektől szenvedőknek nyújtson enyhülést, támogassa az idegrendszer, a



pajzsmirigy, a vérnyomás és az emésztőrendszer működését – hogy csak néhányat említsünk a kétszázféle gyógynövény huszon-



öt betegséget enyhítő keverékek közül.

„Így, nyár idején legtöbben az alakformáló teákat keresik – mondta érdeklődésünkre a teákat forgalmazó Gy. Nagy Ágnes. – de sokan kérdeztek a pajzsmirigyvédő teákról is. Azért örülünk az ilyen vásároknak, mert lehetőséget adnak arra, hogy sokakat megismertessünk a természetes gyógymódokkal. Ez azért fontos, mert egyre többen egyre több

gyógyszert szednek számolatlanul és talán indokolatlanul is.”

Egy kedves idős hölgy szólított meg bennünket. „Igazi családi ünnep ez! Nézzé, itt alszik a babakocsiban a legkisebb unokám! A nagyobbak épp csocsóznak a szüleikkel, a lányomékkal. Sokan vannak, még sincs tömeg, mindenki jól érzi magát, annyi látni és kipróbálni van itt, hogy egész napra jut program gyerekeknek, felnőtteknek. Nagyon ügyesen megszervezték mindent: kulturált a környezet, jó a hangulat, ide mindenki nyugodtan hozhatja a családját. Talán nincs is Budapesten más ilyen rendezvény, ahol ennyi nagycsaládot – nagyszülőket, unokákat – együtt látni.”

Miután még elcsábultunk néhány gyönyörű portéka, különleges, finom bor láttán, majd az utolsó koncert utolsó akkordja után kísérteltünk a Gesztenyés kertből, úgy éreztük, ahogy talán a legtöbben, és ahogy az egyik távozó fiatal pár is mondta: „Milyen kár, hogy csak egy év múlva lesz a következő...”

## Bemutakoztak a civilek

A Hegyvidéki Önkormányzat nemrégiben európai uniós támogatást nyert a közigazgatási partnerségi kapcsolatok erősítésére. Ennek keretében hirdették ki áprilisban a „Mutasd meg magad!” című pályázatot, amely lehetőséget nyújt a kerületi civilszervezetek részére, hogy felhívják a figyelmet önmagukra, ezáltal ismertebbé váljanak a hegyvidékiek körében.

A figyelemfelkeltés egyik eszközeként a pályázatot lebonyolító MOM Kulturális Központ profi grafikus közreműködésével plakátot tervez a civileknek, amit – szervezetenként egy példányt – a

szervezet közül szinte az összes eljött a Gesztenyés kertbe. A civilek sátráinál a látogatók találkozhattak több a kerületben működő, hagyományörzessel, művészetekkel, környezet- és értékvédelemmel, sporttal, egészségmegőrzéssel, betegek segítségével, valamint gyermekek fejlesztésével foglalkozó szervezet képviselőivel. Közülük néhányan nemcsak brosúrákkal, kiadványokkal vagy beszélgetési lehetőséggel, hanem aktív programokkal is várták a családokat: a Mackós Óvoda „Jövőnk Alapjaiért” Alapítványa, a Liget Műhely Alapítványa, a Szent



nyár közepén helyeznek ki a közterületeken található hirdetőoszlopokra. Mindemellett lehetővé tették, hogy a jelentkezők a Hegyvidéki Napokon, a „Civil faluban” is bemutatassák tevékenységüket.

A néhány hét múlva hirdetőoszlopokon feltűnő huszonegy

János Kórház Aprónép és Salus Aegroti elnevezésű alapítványai, az Egy Másik Út alapítványa, továbbá a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület munkatársai kézműves-foglalkozásokkal, társasjátékokkal, gondolkodtató feladványokkal köztölték le a legkisebbek figyelmét.

**A „Mutasd meg magad!” című pályázat keretében bemutatkozó civilszervezetek:** Virágózzék Száz Virág Alapítvány, Liget Műhely Alapítvány, Egy Másik Út, Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület, Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, Budapesti Városvédő Egyesület, Rákbecetek Országos Egyesülete, SZÍVSN Országos Beteggyógyászati Stroke Liga, Hegyvidéki Trianon Társaság, Nemzet Emlékezés Harangja Alapítvány, Szupernagyai Népdalkör, Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, Hegyvidék Sportegyesület, Mackós Óvoda „Jövőnk Alapjaiért” Alapítvány, Mesevár Alapítvány, Zölderdő Óvoda, Lisztértekenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete, Kiskakukk Játsszók és Tehetséggondozó Alapítvány, János Kórház – Aprónép Alapítvány, János Kórház – Salus Aegroti Alapítvány.

## Hopp-Parádé: veszélyben volt a versenycsúcs

Mindössze öt centivel maradt el a 2010-ben felállított versenycsúcs-tól az orosz Szergej Kucserjanu, aki végül 5,60 méteres, nemzetközi szinten is figyelemre méltó eredménnyel nyerte meg a X. Hopp-Parádé rúdugró számát. A Sirály sétányon immár harmadik alkalommal megrendezett gálán most először tapasztalhattuk a rúdugróknak a közönség, de a legjobb magyar távolugrók és a gyerekek is szerephez jutottak.



Két évvel ezelőtt talált végleges otthonra a XII. kerületben a Hopp-Parádé, amelyet a Hegyvidéki Napok részeként ezúttal is a Sirály sétányon rendeztek meg. Az első két alkalommal a távolugrás, míg a mostani gálán a rúdugrás jelentette az igazi attrakciót, nemzetközi szinten is erős mezőny gyűlt össze.

„Szerettünk volna az eddigieknél még többet megmutatni az ugrósportokból a hegyvidékieknek, ezért döntöttünk úgy, hogy ezúttal a nemzetközi rúdugrógálát is elhozzuk a Sirály sétányra – mondta el lapunknak Deutsch Péter, a szervezőbizottság elnöke. – Természetesen a távolugrás sem maradhatott el, a MASZ Szuperliga keretében a magyar mezőny krémje jött el a Hegyvidékre, míg a Kölyök Atlétika Programban a gyerekek kaptak lehetőséget a bemutatkozásra.”

Az ugrógála lényege, hogy a nagy stadionokkal, versenyekkel ellentétben a közönség itt valóban karnyújtás-

nyira lehet a sztároktól, ami mindenki számára örök élményt jelent. Ez pedig különösen a fiataloknak fontos, akiket így könnyebb megfertőzni a sport és a mozgás szeretetével.

Ezt a célt szolgálta az egész napos, közel tízórás gála részeként megrendezett MASZ Szuperliga távolugróverseny is, ami a nők mezőnyében rendkívüli izgalmakat hozott. Berecz Bernadett és Schmelcz Fanny ugyanis holtversenyben végzett az élen, 638 centiméteres ered-

ményük egyben új versenycsúcsnak számít. A győzelmet végül jobb második ugrásával Berecz Bernadett szerezte meg, a harmadik helyen Czuth Réka végzett (592 cm). A férfiaknál a dobogó legfelső fokára felálló Bánhidi Bence 764 centiméterre „repült”, a második helyet Virovecz István (756 cm), a harmadikat Galambos Tibor (730 cm) szerezte meg.

A taktika is szerepet kapott a rúdugró gálán, amelyen némi meglepetésre az előzetesen titkos esélyesnek tartott kubai Lazaro Borges 530 centis ugrásával „csak” a harmadik helyen zárt. Sokáig úgy tűnt, hogy megdőlhét Makszim Mazurik 2010-ben még Békéscsabán elért 565 centiméteres Hopp-Parádé-csúcsa. Az 560-nal második helyezett cseh Michal Balner csak 566 centin vértett el, míg a győztes, Szergej

Kucserjanu (*képünkön*), miután gond nélkül átvitte a 560 centiméteres magasságot, 571-en is kísérletet tett – eredménytelenül. A Hopp-Parádé rekordja végül ugyan nem dőlt meg, azért Szabó Dezső 500 centiméteres ugrásával beállította az eddigi legjobb magyar eredményt.

Sikeresen értékelte a versenyt Spiriev Attila, aki elmondta, hogy az 560 centiméteres, győztes ugrás nemzetközi összehasonlításban is figyelemre méltó. „Eljutottunk oda, hogy a Hopp-Parádét már külföldön sem kell bemutatni, belekerültünk a világ sportnaptárába. Ennek köszönhető, hogy a nagyobb nevetek is egyre könnyebben tudjuk elcsábítani a gálára” – büszkélkedett a sportigazgató.

„Nagyszerű versenynek lehetnek tanúi a nézők. Tavaly is tavalyelőtt a távolugrás, most a rúdugrás volt a sláger, ebben ráadásul kis híján megdőlt a pályacsúcs” – mondta Váczai János alpolgármester, aki kiemelte: az orosz Makszim Taraszov személyében igazi sportlegenda tisztelte meg jelenlétével a versenyt. Az olimpiai, világ- és Európa-bajnok rúdugró sokat segített a többi versenyzőnek, még a rúd beállításában is közreműködött.

A 43 esztendő, korábban Magyarországon edzőként dolgozó Taraszov szerint a Hopp-Parádé nagyszerűen szolgálja az atlétika népszerűsítését. Azokkal is megismerteti a sportágot, akiknek egyébként nem lenne módja arra, hogy jelen legyenek a sportcsarnokokban, és sztárversenyzőkkel találkozzanak.





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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!



**MOM Mozikert.** Szabadtéri filmvetítések június 18-tól augusztus 27-ig. Várnak minden érdeklődőt nyár-esti kikapcsolódást kínáló filmvetítésekre a MOM belső kertjébe, hogy felidézze a régi kertmozik hangulatát. Kedvezőtlen időjárás esetén a filmeket fedett helyszínen vetítik le. A kezdési időpont (21.00) a sötétedéstől függően néhány perccel későbbre tolódhat. Június 18. Párizs, szeretlek. Június 25. Bor, mámor, Provence. Július 2. Bakancslista. Július 9. Elveszett jelentés. Július 16. Egyszerűen bonyolult. Július 23. Csak szex és más semmi. Július 30. Holdfény királyság. Augusztus 6. Zorro álarca. Augusztus 13. Vicky, Christina, Barcelona. Augusztus 20. Vad Magyarországon. Augusztus 27. Fülenincs nyúl. A belépés díjtalan.

**Társasjáték-találkozó** június 21-én 11.00. A Magyar Társasjátékos Egyesület szervezésében rendszeres játék lehetőséget biztosítanak azoknak, akik felnőtt fejjel is vallják: társasozni jó! Ha társasjátékot kapott ajándékba, de nincs hozzá társaság, ha szeretne megismerkedni új, izgalmas játékokkal, ha csak egyszerűen szeret játszani, akkor menjen el! Az asztalokon ismerős és ismeretlen társasjátékok táblái, kártyák és figurák. A belépés díjtalan.

**MOM Klassz kert.** Klasszikus zenei koncertek nyárestéken a MOM szabadtéri színpadán. Közreműködnek magyar és külföldi zenekarok. Június 26. 19.00 Hegyvidéki Solti György Zenekar. Július 3. 19.00 Budavári Kamarazenekar. Július 17. 19.00 Anima Musicae Kamarazenekar. Július 22. 19.00 Berkshire Youth Orchestra. Augusztus 1. 19.00 Tokyo-Budapest Ensemble. A belépés díjtalan.

**Zenes MOM Piknik** június 29-én 10.30. 10.30 Csúnya királyfi és a szép királykisasszony (Benedek Elek meséjének feldolgozása) – a Seprűszínház bábjátéka. A bábok kizárólag háztartási eszközökből (seprű, tollseprű, partvis stb.) készülnek, ami egyedülálló Magyarországon. 11.30 Bohórcsörgő címere – a Palinta Társulat interaktív koncertje. A kellekék – bábok, kis hangszerek, mozgás – a közös zene és játék együttes élményét nyújtják minden korosztálynak. 11.00–13.00 Kézműves-foglalkozás. A belépés díjtalan.

**Dalok új szőlőben** július 6-án 15.00. A fellépő művészek olyan produkciókkal készülnek erre a koncertre, amit még nem láthatott a közönség. A dalokat részben zongorakísérettel, részben zenei alappal éneklék. A színpadon előben keveri a zenét DJ Stormsound. Különleges látvány, meglepésvendég. Ének: Mészáros Árpád Zsolt, Szabó Dávid, Vastag Csaba, Serbán Attila. Tánccs: Szabó Kriszti, Kugler Zsolt. Jegyár: 3500 Ft, 4000 Ft, 4500 Ft, 5000 Ft. Jegyrendelés: ujszoloban@gmail.com.

**Landthaller Judit fotográfus kiállítása** július 13-ig a Reich Károly Galériában. A belépés díjtalan.

**A Duna Gyöngyszemei Nemzetközi Népművészeti Fesztivál** július 21-én 16.30. Közreműköd-

nek: Kereplő – Tébláb Táncművészeti Iskola (Budapest), To Ethimo Néptáncsoport (Ciprus), Bansky Fukly (Bulgária), Politistiki&Laografiki Omada Neas Fokeas (Görögország), Esbart Valls Del Nord Andorra (Andorra), Eskisehir Eti Sosyal Bilimler Kisesi (Törökország). A belépés díjtalan.

**Arthada és barátai** – meditatív koncert július 26-án 17.00. Az Arthada és barátai egy osztrák férfitáncos, amely több mint egy évtizede ad koncerteket, 3 kontinensen, több mint 20 országban járt már. Sri Chinmoy spirituális, meditatív zenéjét játsszák keleti és nyugati hangszereken. Az énekhang mellett a következő hangszereket használják: sarangi (indiai hegedű), tampura (indiai 4 húros hangszer), harmónium, szitár, indiai bambuszfüvola, gitár, klarinét, erhú (kinai hegedű), cselló, tabla és madal (indiai dobok), cintányérok. Zenéjüket európai rádióállomások is játsszák. Az egyórás koncert jó alkalom a meditációra és az elmélyülésre. A belépés díjtalan.

**Zenés MOM Piknik** július 27-én 10.30. 10.30 Kisvakond és más mesék – asztali bábozás Németh Lúccával. 11.30 Eszter-lánc Duett, Mese – Móra – Muzsika. A sűrű erdő ezernyi titkot, hangot és varázslatot rejt. Játékmeister: Kárász Eszter (ukulele, furulya, füvola, tilinkó, doromb). Zeneztárs: Molnár György (gitár). 11.00–13.00 Kézműves-foglalkozás. A belépés díjtalan.



**Szabadpolc és MOMlounge** minden szerdán 17.00–21.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi, vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére! A könyvállomány folyamatosan cserélődik és újul a programban részt vevők arányától függően. A becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A szervezők kéri, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. MOMlounge: a látogatók kényelmesekeken, halk zeneszó vagy élő zene mellett olvasgathatnak, beszélgethetnek. Minden hónap utolsó szerdáján kézműves műhely. A belépés díjtalan.

**MOM Jazzkert.** 2014. augusztusban negyedszer rendezik meg a családi hangulatú, díjtalan szabadtéri jazzkoncertsorozatot. A MOM Jazzkert egyik fő célja, hogy minden korosztály számára vonzó nyári szórakozást kínáljon. A világhíres jazztörténet előadásokon a magyar zenei élet kiváló szereplői lépnek fel. A MOM Café tereza várja vendégeit a koncert előtt, alatt és után. Augusztus 23. 17.30 Gereben Zita Quintet. Augusztus 30. 17.30 Pátkai Rozina. Szeptember 6. 17.30 Babos Gyula–Horváth Kornél Duo. Producer: Magyar Jazz Nonprofit Kft., MOM Kulturális Központ. Kedvezőtlen időjárás esetén a koncerteket a MOM-ban, fedett helyen tartják meg. A belépés díjtalan.

**Csipkeverők Baráti Köre** minden páratlan hét szombatonként 10.00–13.00. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775. Utolsó alkalom: június 28.

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

**Baba-mama klub** hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30–11.30. A baba játszik, a mama tornázik. Alakformáló női torna gyerekek felügyelettel. Baba és mama közös helyszínen. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Belépő:

700 Ft/alkalom, bérlet 7000 Ft/11 alkalom. Információ: 06/30-973-2331. Utolsó alkalom: június 30.

**Sahaja jóga** kedden 18.30–20.30. A tanfolyamon való részvétel ingyenes, de a terem bérléhez önkéntes hozzájárulás lehetséges. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496. Utolsó alkalom: június 29.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**APS Stúdió:** A hold ma oly ke-  
rek. 1944–2014, emlékévk. Fotóil-  
lusztrációk versek és gondolatok  
nyomán. Megtekinthető: június  
27-ig, előzetes bejelentkezést kö-  
vetően (200-8713).

**Szabadság vándorai természetjárók klubja** június 18-án 18.30. Törökországi műemlékek és természeti szépségek. Előadó: Stark Gáspár. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Szent Iván-éj.** Az APS Stúdió és a Skandináv Klub közös rendezvénye június 20-án 18.00–21.00. 19.00 Szabó Péter zeneszerző verses, zenés műsora. Klubvezetők: Abonyi Maya és Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Kiss Áron-emlékép** június 26-án 15.00. A Pro Ludo Társaskör játékos emlékdélutánja. 15.00 Dr. Kiss Áron pedagógus, lelkes, játékkutató és közösség-szervező emléktáblájának megkoszorúzása a Gálbory-villa kertjében (XII., Kiss Áron utca 2.). 15.30 Előadások a Virányosi Közösségi Házban (Szarvas Gábor út 8/c). 15.30–15.45 Fromann Richárd: Bemutatkozik a Játékos Lét Kutatóközpont. 15.50–16.05 Budavári István: Visszapillantó-tükör: Játékok, a Kis-Képző. 16.10–16.25 Majercsik Krisztina: Játékszerkesztő Anno Gyűjtemény. 16.30–16.40 Pálffy László vezetésével: Közösségépítő nyereményjáték. 16.45–16.50 Zárszó: dr. Kriston Vizi József. Információ: kristonstern@gmail.com 06/30-370-7978. www.homoludens.hu

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



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

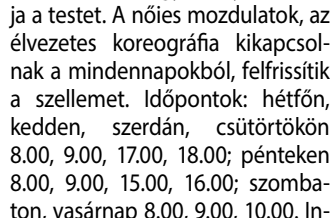
**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek és 18.15–19.45 haladók-nak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki, szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom,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

**Virányosi Filmklub** június 19-én 13.00. Jankovics Marcell: Az ember tragédiája. A Madách Imre főművéből készült animációs film forgatókönyvét 1983-ban írta Jankovics Marcell. A film gyártása 1988-ban kezdődött, 2010-ig tartott. A mű nagy nehézségek árán készült el. Érdekessége, hogy Jankovics mind a 15 színt más-más stílusban készítette el. A filmet két részletben vetítik, a tízperces szünetben az érdeklődők vendégek egy csésze teára vagy kávéra. A vetítést követően Thuróczy Gergely, a Petőfi Irodalmi Múzeum irodalmi muzeológusa beszélget Jankovics Marcell Kossuth-díjas filmrendezővel az alkotásról és a forgatás kulisszatáiról. A belépés díjtalan.

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

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

**Bless you gym.** Női, speciális, zenés torna korhatár nélkül. Bármikor elkezdhető. Javítja a tartást, ritmusszerűen, egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, felfrissítik a szellemet. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 2075-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.



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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
**Harkányi Rita kiállítása.** Harkányi Rita a különféle technikákkal készült képeket olajjal festi fára, vászonra, mindig aktuális érzelmi hangulata tükröződik rajtuk. Legújabb művei a zene és a színek szárnyán készültek, amelyeken az olajfestést keveri a paverpol technikával (textilszobrászat). Célja, hogy meleg, barátságos légkört teremtsen, így képei mások otthonában is kellemes nyugalmat, harmóniát árasztanak. A kiállítás megtekinthető: június 26-ig.

**Művészetterápiás önismereti csoport** minden hónap második és negyedik hétfőjén 18.30–20.00 azoknak, akik önmaguk vagy környezetük mélyebb megismerésére törekcsenek. Csoportvezető: Saródy Vera pszichológus. Részvételi

díj: 1600 Ft/alkalom. Bérlet 6000 Ft/5 alkalom (négy hónapig érvényes). Nincs szükség rajztudásra: foltok-színek-papírok, zene és szavak, mandala, gipsz, agyag, a témához igazodva. Bővebb információ: www.artrelax.hu, www.felismeres.hu. Minden második alkalommal a pedagógus hivatásra száznak.

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

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

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.30–12.00 (óvodásoknak), szerdán 8.30–12.30 (bölcsődészeknek). Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn 8.45–9.45, szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. A foglalkozásokat vezeti: Barta Sylvia okleveles zumbaoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

**Angol nyelv-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 nyelvtanárné (06/70-553-9357).

**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 órákra. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom. Vezető: Ládonyi Borbála (06/20-998-8586).

**Hatha jóga** pénteken 9.30–11.00, csütörtökön 18.30–20.00. Vezető: Pazonyi Mónika jógatanár, 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 20.00–21.00, csütörtökön 20.30–21.30. 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.

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

## LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Ybl Miklós-fotókiállítás.** Megtekinthető: június 20-ig, hétköznapokon, telefonon történő előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

**Ahol a madár se jár** – mese-mondó est a Lívia-villában június 19-én 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis. Felnőtt emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen. Belépődíj: 300 Ft.

**Téged is vár a MaMa.** A Magyar Matematika Baráti Köre Matematikai Csofák Villáján kedden 10.00–16.00. Az ELTE munkatársai a Csodák Palotáján mintájára rendezte matematikafoglalkozások 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 hoszafae@gmail.com címen lehet jelentkezni.



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

**Múzeumok Éjszakája** június 21-én 18.00–2.00. Felnőtt- és gyermekprogramokkal várják az érdeklődőket. Részletek a honlapon!

**Új, egyéves időszak kiállítása!** A Hégyvidéki legendák a Mátyás király által használt Városküttől a Libegő megnyitására 500 év izgalmas történeteit, helyszíneit mutatja be. Megnyitó: június 25. 18.00. Megnyitja: Pokorni Zoltán polgármester.

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Csipes Antal képzőművész könyvbemutatóval egybekötött kiállítása** június 26.–július 11. Információ: 201-6607.

**Pleidell János festőművész kiállítása** június 24-ig. Létréjöttében a százalombaltai Takács Galéria nyújtott segítséget. Megtekinthető: hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00. Csoport számára előzetes bejelentkezés után tárlatvezetést biztosítanak. Információ: 201-6607.

**Villaséta** június 22-én 11.00. Bemutatják a Barabás Villát. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

**Ismeretlen ismerősök** június 25-én 18.30. Kondor Katalin vendége Józsa Judit kerámiaművész. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

**Iskolán kívüli tanóra diákoknak** szerdán. Információ: 06/30-952-0740.

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

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



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

**Fekete György kiállítása** július 15-ig. A Kossuth- és Munkácsy Mihály-díjas művész, az MMA elnöke legújabb műveit mutatja be.

**Makovecz Anna festőiskolája** várja az alkotni vágyókat minden hétfőn 18.00–20.00 óráig.



**GALÉRIA 12**  
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.  
TELEFON: 395-0336  
BORZA@JOBEC.KHU

**Nyár – bor – szerelem** – csoportos alkotóművészeti kiállítás augusztus 3-ig. Nyitva: naponta 14.00–22.00, vasárnap zárva.



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

**KULTURÁLIS SZALON@GMAIL.COM**  
*A Kulturális Szalon július 21.–augusztus 22-ig zárva tart. Augusztus 25–29. között nyári festészeti táborba várják az érdeklődőket, majd szeptember 1-jétől a megszokott programokkal várják a vendégeket.*

**Ókori divat Egyiptomban** – Konta Fanni és Nagy Katalin előadása június 18-án 14.00.

**Segítő kéz a családnak.** A múlt elengedése, dobozolni, elfogadni, túllépni – dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadása június 18-án 18.00.

**Séta a Jókai-kertben** június 19-én. Találkozó 10.00 órakor a kert bejáratá előtt. A sétát vezeti, a kert bemutatja: Balázs Attila.

**Pászlai István társalgókör.** Június 19. 14.00 Titanic és a Titán (Robertson regénye). Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

**Betyárbukfenc gyerek-tánc-ház** június 20-án, július 4-én és 18-án 18.00. Minden páratlan pénteken ringatók, népi mondókák, körjátékok tanítása óvodásoknak. 18.30-tól ének- és táncoktatás kisiskolásoknak. A belépés díjtalan.

# Kertmozi

## a Svábhegyen

2014. július 3-tól augusztus 28-ig minden csütörtökön 20.30 órai kezdettel kertmozi rendezünk.

Július 3.	Rómán szerettel – am.-ol.-sp., r.: W. Allen (102 perc)
Július 10.	Felesége – francia, r.: D. Moreau (92 perc)
Július 17.	Fordulópon – francia, r.: O. Offenstein (97 perc)
Július 24.	Igret földje – am., r.: G. Van Sant (106 perc)
Július 31.	Rumnapló – am., r.: B. Robinson (120 perc)
Augusztus 7.	A boldogság sosem jár egyedül – fr., r.: J. Huth (105 perc)
Augusztus 14.	Egy nap – amerikai, r.: L. Scherfig (108 perc)
Augusztus 21.	A csodacsapat – fr., r.: O. Dahan (97 perc)
Augusztus 28.	A király látogatása – angol, r.: R. Michell (94 perc)

**Kedvezőtlen időjárás esetén a vetítés elmarad. A vetítések ingyenesek. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!**

Szamos Marcián Szépköltés Cukrászda kertje Svábhegy, Szépköltés út 1.  
Információ: 395 8284  
A kertmozi szervezője a Jókai Klub  
www.jokaiklub.hu

**Kézműves-foglalkozás** Virág Szilvia vezetésével június 23-án 10.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

**Kíváncsiskodók Klubja.** Június 23. 14.00 Híres és érdekes szökökutat a nagyvilágban és itthon. Július 3. Látogatás a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban. Klubvezető: Nagy Katalin.

**Fiatalkor-barát klub** június 25-én 18.00. A Rák-betegek Országos Szövetségének programja.

**Hegyvidéki Bélyeggyűjtők és MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója** június 27-én 13.00.

**Tarka-barka varróklub** június 30-án 10.00 Mihálovicsné Judit vezetésével. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezést kérnek.

**Chakra Nia** július 2-án 18.00 Balázs Mari koreográfus, Blu Belt Nia-otokató vezetésével.

**Répa-retek receptklub** július 4-én 13.00.

**Léleképítő könyvek baráti köre.** Július 4. 14.00 Önfejlesztő meditáció. Dr. Berend Róbert könyve alapján. Július 9. 14.00 Memóriafejlesztés, gyakorlati tudnivalók. Klubvezető: Szép Ilona.

**Alkotóműhely** Tóth Anna festőművész vezetésével július 6-án és 13-án 10.00. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

**Molnár Emese önismereti csoportfoglalkozása** július 7-én 10.00. A magunkba vetett hit és bizalom mint a harmonikus személyiség kulcsa.

**Kik és hogyan építették a piramisokat?** – Konta Fanni és Nagy Katalin előadása július 14-én 14.00.

**3-1-2 meridián torna** hétfőn 9.00–9.45. A tornát vezeti: Haide Éva. A részvétel díjmentes. Utolsó alkalom: július 14.

**Nyugdíjastorna** páros héten hétfőn 16.00–16.45, páratlan héten hétfőn 8.00–8.45. A részvétel díjtalan. Utolsó alkalom: július 7.

**Alakformáló torna** kedden 8.00–8.40. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. Utolsó alkalom: június 27.

**Intim torna** kedden 8.45–9.15. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. Utolsó alkalom: július 8.

**Nagyi-torna Valival** kedden 9.30–10.15. Információ: 06/30-306-0760. Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával 500 Ft, kártya nélkül 600 Ft. Utolsó alkalom: június 24.

**Baba-mama angol klub** kedden 10.30–12.00. A MEC olyan klub, ahol édesanyák gyermekükkel együtt (körülöttük) cseveghetnek angolul. A részvétel díjtalan. Utolsó alkalom: július 16.

**MOM-nyugdíjasok találkozója** kedden 13.00–17.30. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-

4973, 06/20-394-5473. Utolsó alkalom: június 24.

**Nia** szerdán 8.30–9.30 Balázs Mari Blue Belt Nia-otokató, koreográfus vezetésével. Részvételi díj: 1000 Ft. Utolsó alkalom: július 16.

**Maminbaba** hordozós latin fitness szerdán 9.45–10.30. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: július 16.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 9.45–10.45 és 11.00–12.00. Részvételi díj: 900 Ft. Utolsó alkalom: június 26.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.15–9.15. Ingyenes, előzetes bejelentkezés szükséges. Utolsó alkalom: június 26.

**Tánc a Szalomban** csütörtökön 16.00–16.45. Tánctanárnő: Bojtó Marika. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: június 26.

**Népek táncai** csütörtökön 17.00–18.00 Bojtó Marika táncnő vezetésével. Részvételi díj: 500 Ft. Utolsó alkalom: június 26.

**Alakformáló torna** pénteken 8.00–8.45. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: június 27.

**Táncleptésről táncleptésre** pénteken 9.00–9.45. Tánctanárnő: Bojtó Marika. Részvételi díj: 500 Ft. Utolsó alkalom: június 27.

**3-1-2 meridián torna** csütörtökön 11.00–11.45. A tornát vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel díjmentes. Utolsó alkalom: július 18.

**Betyárbukfenc gyerek-tánc-ház** páratlan héten 18.00–20.00. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 18.

**Alkotóműhely** kicsiknek és nagyoknak vasárnap délelőtt 10.00–12.00. Itt mindent megtanulhat a festészet műhelytitkairól a képszerkesztéstől a színtanon át a különböző technikai fogásokig. Elsajátíthatja a tusfestést, akvarellézést, tempera-, akrilfestést és olajfestés módszereit. A kreatív műhelyben a résztvevők alkalomról alkalomra kincseket alkotnak. Nemezelenek magyar termékek gyapjújából, védik a környezetet, újrahasznosítják a papírt, a fát, a fémet, újjászövik régi textileket, festenek, mintáznak. A foglalkozásokat vezeti: Tóth Anna festőművész. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: július 20.



**BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 356-4294  
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU

**A divák éjszakája a Múzeum Éjszakáján** június 21-én 18–4.00 óra között. A Diva, Színész, Nő című új időszi kiállítás ihlette ezt az éjszakát, mely során a női princípiumot idézik meg. Amíg a kiállítóterekben három színésznő: Lukács Margit, Mészáros Ági és Tolnay Klári művészi pályája, asszonyi sorsa elevenedik meg, közben a teraszon és a villa kertjében az Örök Nőről, a dívaságról mesélnek, muzsikálnak, beszélgetnek. 18.00–19.00 Pozsár Eszter Jazz Trió. 19.30–20.30 Diva(t) bemutató – Színésznők és jelmezek a kifutón. 21.00–22.00 Divákkal randevúzunk. Vendégek: Galambos Erzs, Vándor Éva. 22.30–23.30 Kis éji zene a Modal Jazz 5 közreműködésével. 24.00–1.30 MaNDA retro kertmozi. A hölgy egy kissé bogaras című film vetítése. 2.00–4.00 Éjszakai tárlatvezetések, vetélkedők a kiállítóterekben és tombolasorsolás. Folyamatos programok: tombolaárusítás (a kijelölt helyeken, értékes nyereményekkel), Sybilla jósdája (a jövőbe látó asszony, aki előtt nincsenek titkok), boszorkánykonyha (bűbájos-varázslatos ételek-italok kóstolója), színjáték-automata (interaktív játék sok titokkal kalandorlelkű látogatóknak), büfé. További információk: 375-1184/124-es vagy 105-ös mellék. Web: www.szhaziatezet.hu.

**Családi program** június 21-én 15.00–18.00. Tündérek és boszorkányok. Kalap, vasorr és bibircsók készítése, mérgezett alma halászása, tündérszárny és varázsbót tervezése, készítése, smink- és körömfestés. A rendezvény nem része a Múzeumok Éjszakája programnak, külön belépővel látogatható. Kedvezményes családi jegy: 2 felnőtt és 2 gyerek esetén 2000 Ft, felnőtt belépő 800 Ft, nyugdíjas és gyerekek 6 év fölött: 400 Ft.

**Divá, Színész, Nő** – Lukács Margit, Mészáros Ági, Tolnay Klári 100 című kiállítás. Megtekinthető: augusztus 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Információ: 375-1184, www.szhaziatezet.hu.

**A szenvedélyek szikrája, a valószínű csábításai.** A színpadon a karakterfestészet jelmezei, kellékei. A kiállítás megtekinthető: augusztus 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Információ: 375-1184, www.szhaziatezet.hu.



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

**Ne maradjon le** június 25-én az első, hagyományteremtő Fehér Éjszakáról, ahol a sokszínűség a hely, a résztvevők és a programok garantálják! Belépés kizárólag felnőttnek! Részletek: www.hegyvidekkozpont.hu.



**BUDAI RAJZISKOLA**  
XII., ALKOTÁS UTCA 45.  
TELEFON: 355-0341  
WWW.BUDAIRAJZISKOLA.HU  
WWW.FACEBOOK.COM/BUDAIRAJZ  
BUDAIRAJZISKOLA@T-ONLINE.HU

**Június-július hónapban és augusztus utolsó hetében** színes programokkal várunk minden érdeklődőt. Kreatív egész napos tábor kisiskolásoknak délelőtti kirándulásokkal, rajzos foglalkozásokkal és naponta úszással. Felvételi előkészítő művészeti egyetemre: rajz-festés-mintázás, textil, szabadtéri és olajfestés, rajzos látvány után, fotótábor, szerkesztés gyerekeknek és felnőtteknek, stop-motion animációkészítés, pillanatképek, kalandozás keleten, divatvilág, divatinspirációk, divattervezés, képregénykészítés és vizuális portfólió-szerkesztés.

**Ingyenes könyvvásár** a városmajori templom (XII., Csaba utca 5.) előtt június 21-én 16.00–19.00. Sokféle könyvvel várják a böngészőket.

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

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

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

**Ringató foglalkozás** a Budahegyvidéki Református Egyházközség templománál 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 öltö, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu

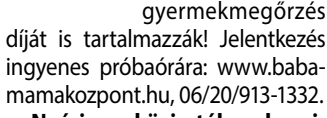


**Menő Manó Torna.** Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos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



**EGYENSÚLY BABA-MAMA KÖZPONT** (XII., Fodor utca 120.) Minden edzés alatt vigyáznak a gyerekekre, az árak a gyermekmegőrzés díját is tartalmazzák! Jelentkezés ingyenes próbaóra: www.babamamakozpont.hu, 06/20/913-1332. **Nyári napközis táborok ovisoknak** június 16-tól minden héten. Táborok: Játék az ízekkel; Mesterségek világa; Világjáró; Judo és sport; Baba-mama. További információk a fenti elérhetőségeken.

**Babás Pilates** (együtt a babákkal) szerdán 10.00–11.00. **Preventív gerinctréning** kedden 9.00–10.00. **Alakformáló torna babával** szerdán 17.00–18.00.



**Jóga** – tradicionális Sivananda jóga meditációval és elméleti oktatással kedden 13.45–15.15, pénteken 10.00–11.30.

**TRX.** Ha vissza szeretnél formálódni, vagy tartani a formádat, vagy kiegészítenéd a futást valami jó kis edzéssel, akkor itt a helyed! Bejelentkezés a fenti telefonszámon.

**Baba Shiatsu masszázsa.** Bejelentkezés a fenti telefonszámon.

**Baba-mama foglalkozások.** Gömbolygató: ölbéli játékok 6 hónapos kortól pénteken 9.30. Mamaszati világa: kreatív, feszültségoldó foglalkozás mesékkel és sok-sok festékkel, 1,5 éves kortól, hétfőn 10.00.

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



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

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



**Gyermek showtánc-tanfolyam** szombaton. 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 szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázstanfolyam, szerdánként Nikken egészségnevelő, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5-7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

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

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

# Töltve, sütve, grillezve Szent Iván-napjára

Az év leghosszabb napjára, június 21-re ajánljuk ezt a szabadban, de rossz idő esetén a négy fal között is kellemesen elkölthető menüsört.

## SAJTOS FRANCIA HAGYMALEVES

Megtisztítunk 2 fej közepes, kb. 20 deka vöröshagymát, vékonyan felszeleteljük, és 5 deka vajon vagy sötétmargarinon aranyárgára sütjük. Egy jó ujjnyi, kb. 5 dekányi póréhagymát alaposan megmosunk, vékonyra felkarikázva a vöröshagymához adjuk. Ráöntünk 1 deci száraz fehérbort, sózzuk, borsozzuk, és 1 kiskanál Worcester-mártással, 1 evőkanál ételízesítő porral meghintjük, majd lefedve kis lángon 5 percig pároljuk. Felöntjük 8-9

deci, újabb 1 kiskanál ételízesítő porral fűszerezett vízzel, és felforraljuk.

Közben 1 zömlét kisujnyi vastagságú szeletekre vágunk, 2 deci tejben kissé megáztatunk. Ekkor a forró hagymalevest tűz-

álló leveses csészékbe merjük, finomra vágott fél-fél csokor petrezselyemzölddel és metélőhagymával szórjuk meg. A levest 2-3 áztatott zömlészelettel teljesen befedjük, a tetejükre 12 deka Gauda sajtot reszelünk.

Előmelegített sütőben vagy grillsütőben addig sütjük, amíg a sajt a tetejére olvad, és pirulni kezd. Hűtött citromos ásványvíz, esetleg tokaji furmint (11 fokra lehűtve) illik ehhez a lakrató leveshez.

## TÖLTÖTT GOMBA REFORMOSAN

Felforralunk 4 deci vizet 1 csapott kiskanál ételízesítő porral és 8 evőkanál zabpehellyel,



A töltött gombát tartárral érdemes kínálni



A hagymaleves mellé citromos ásványvíz, esetleg tokaji furmint illik



## Shakespeare desszertje

nak, film- és színpadi bemutatóknak, koszorúzásoknak és előadóesteknek. Arról azonban kevés szó esik, milyen lehetett Shakespeare idején az angol reneszánsz konyha, mit és hogyan ettek ő és kortársai. Egy amerikai kutató szerint sok korabeli recept maradt fenn, s noha a hús sütéséhez gyakran használtak aranyat, amit sülés közben nyúllábbal kengettek, ezúttal egy kevésbé bizarr receptet választottunk, némileg korszerűsítve.

## ALMÁS LEPÉNY KANDIROZOTT NARANCSHÉJJAL

Felforralunk 1/4 csésze (25 ml) frissen facsart narancslevet 1-1 evőkanál rózsavízzel, 2 evőkanál cukorral, citrom- és narancshéjjal. Három-öt percnyi forralás után kicsit besűrűsödik.

Meghámozunk 2 rétesalmát, a magházukat kivajjuk, vékony cikkekre

vágjuk. Összekeverjük 2 evőkanál cukorral, 2 evőkanál mézzel, fél kiskanál őrölt fahéjjal, csipetnyi gyömbérral és 1 evőkanál olvasztott vajjal.

Beliszteget deszkán 20x25 centis kerületű, 1 centis vastagságú téglalap-pa nyújtunk 40 deka szobahőmérsékleten felengedett leveles tésztát (lehet mélyhűtött is). Belesimítjuk, kissé bele is nyomkodjuk a citrom- és a narancshéjat. További 4 darab 10x2 centis téglalapot szabunk, és diónyi vajjal kikent tepsibe tesszük. Az almászeleteket szorosan a tészta közepére halmozzuk, és a tészta széleit összenyomkodva, felhajtogatva „bekerítjük”.

A tésztát 1 felvert tojással, az almákat a mézes-gyömbéres mázzal kenjük meg bőségesen. Előmelegített (190 fokra) sütőben 25 perc alatt ropogós pirosra sütjük.

JM.

William Shakespeare népszerűsége évszázadok óta töretlen. A híres drámaíró, költő, színész épp 450 esztendeje, 1564-ben született (nagy valószínűséggel április 23-án).

Napjainkban se szeri, se száma a megemlékezéseknek, díszelőadások-

1 percnyi főzés után lehúzzuk a tűzről, és szorosan lefedve duzzadni, majd hűlni hagyjuk, amíg az összes vizet magába szívja, és nem ragacsos.

Közben elkészítjük a töltelket. Megtisztítunk 16 szem közepes csiperkegombafejet, besózzuk, a szárukat levágjuk (ezeket egy másik alkalommal felhasználhatjuk). A megduzzadt zabpehelyet összedolgozzuk fél mokkáskanál őrölt fekete borssal, fél csokor petrezselyemmel, 1 kiskanál mustárral és 10 deka reszelt sajttal. Két-két gombafejet a masszával megtöltve összeillesztünk. Ezután beleforgatjuk 10 deka zabpehelylisztbe (lehet rétesliszt is), majd belemártjuk 3 felvert tojásba, végül 15 deka zsemlemorzsában is meghempergetjük.

Tartármártással és friss zöld salátával kínáljuk. Könnyű, száraz fehérbort kortyoljunk mellé, 12 fokosra hűtve: ajánlatunk a Hajós-Bajai chardonnay.

## GRILLEZT GOMBÁS SZŰZPECSENYE

A sertés szűzpecsenye ritka finom grillezve, főleg alufóliában megsütve. Már egy nappal az



A szűzpecsenye kiváló csemege grillezve, alufóliában megsütve

esedékes grillezés előtt rákésztelhetünk. Erdemes legalább két darab szűzpecsenyét vásárolni, úgy 70-80 dekányit, mindössze annyi a dolgunk, hogy a tetejükön húzódo vékony hártját eltávolítsuk róla, és felvágjuk 4 részre.

Ezután 3-4 evőkanálnyi olajban elkeverünk 1 tasak grill-

fűszerkeveréket, és azzal alaposan bedörzsöljük a húst. Letakarjuk, és egy napig hűtőben érleljük, hogy az ízek alaposan átjárják.

Másnap megtisztítunk 40 deka csiperkegombát, majd dundi cikkekre daraboljuk. A húst külön-külön bebugyoláljuk alufóliába, és mindegyikre ráülte-tünk néhány gombacikket. Faszénparázs fölött, rostélyon, többször forgatva, kb. 20-25 percig sütjük.

Az esős, fázós napokon, amikor a konyhába kényszerülünk, hagyományos sütőben, közepes tűzön (180 fokon) kb. ugyanennyi idő alatt elkészíthető. Közben az ujjnyi vastagra szelt sült, gombás pecsenye mellé a időnk a köretnek szánt párolt rizst tálalni. Italajánlatunk ezúttal egy egri vörös cuvée, ami 2011-es évjáratú és 17 fokos legyen.

Júray Mari

## A királyok virága, a hibiszkusz

Kicsit talán fellengzősen hangzik a cím, pedig Délkelet-Ázsiában a hibiszkuszt valóban Bunga Rajának, azaz a király virágának nevezik. A hibiszkuszvirágok képe az egzotikus hangulat egyik elterjedt szimbóluma, a hawaii lányok ékszere ott virít a fürdőruhákban, a kozmetikumokon és sok utazási hirdetésben is.

Az 1200 fajt számláló mályva nemzetség számtalan nálunk is őshonos vadvirágot és gyógynövényt foglal magában. Így a délszaki hibiszkuszt is, amelyet itthon a kertekbe ültetett hibiszkuszcserejék, a mocsári hibiszkusz és a szobai fajok képviselnek.

A növény régóta megtalálható a szobanövényeink között, de csak egyetlen változatban: a hagyományosan tartott piros és telt virágú szobai hibiszkusz (magyar nevén rózsamályva) képében. Sokszor látni embergagas, terebélyes bokrait, amelyek sötétzöld lombot növesztenek, és elvéve bimbókat is nevelnek, de ezek – a tulajdonosok nagy bánatára – többnyire lehullnak, még mielőtt kinyílnának.

A jelenség mögött a növény életritmusa, származása és igénepei állnak. A trópusi hibiszkusz ugyanis megél a fényszegény szobában, és gyönyörű, egészséges lombot is nevel, de a virágzásához napfényre lenne szüksége. A hibiszkuszk virágai mindig csak egy napig nyílnak, ám a fent említett, családást jelentő esetekben az egy nap letelik, mielőtt kibomlanának a szirmok.

Akinek ilyen hibiszkusza van, és szeretné virágzásra bírni, elég,

ha tavasszal kiviszi a növényt a szabadba. A napsugárzás erősödésével a sötétzöld levelek nagy része lehullik ugyan, de a frissen fejlődő lombzat már ellenáll a közvetlen napfénynek is. A levélhónaljokban megjelenő bimbók pedig sorban kinyílnak, s bár csak egy napig virítanak, egy egészséges hibiszkusz olyan gyorsan növekszik, hogy mindig van rajta virág. Ősre a lombzat is pörlődik, és ugyan kétségtelenül ki-



Egzotikus hangulatot árasztó virág

fejlődő öt porzó rendszerint narancssárga.

A szobai hibiszkuszkok szeretik a magas tápanyagtartalmú, de tözeges talajt, ami könnyen áttereszt a felesleges nedvességet. A gyors fejlődéshez a jó föld mellett a megfelelően nagy edény és a rendszeres öntözés is szükséges. A növény akkor fejlődik jól, ha a lehető legvilágosabb helyet választjuk neki. A téli, fényszegény hónapokban a levelei sárgulnak, lehullnak, de tavasszal gyorsan pótolja az elvesztett lombot.

A legyengült töveket sok kártevő (levéltetű, takácsatka, molytetű, pajzstetű) megtámadhatja. Védekezni a felszívódó szerekkel és a tavaszi, alapos lemosással lehet.

A hibiszkuszt gyors növekedése miatt metszeni, alakítani szükség van rá. A levágott hajtásokból dugványokat is készíthetünk, amelyek párás környezetben, homokos talajban lassan gyökereznek.

Mivel magról történő szaporítása körülményes, legegyszerűbb megvásárolni a kertészeti áruházaiban, vagy a nagyruházak kertészeteiben. Arra érdemes figyelni, hogy a tövek a növekedést visszafogó vegyszeres kezelést kaphattak, és ha orthon néhány hónap elteltével csökken a szerhatása, a hibiszkusz látványos fejlődésnek indul. Fontos, hogy ilyenkor bőségesen kapjon tápanyagot, különben kimerül a tő, és elpusztul. Ellenkező esetben viszont az erkély, világos szoba délszaki hangulatot árasztó, sokat virágzó díszévé válik.

(Barta)

**AKI A FOCIT SZERETI, ROSSZ HELYRE NEM MEHET!**

Haverok, foci, strand, étel, ital... minden egy helyen! Gyere a **MoM Sport-Kertbe** és nézd a meccseket óriás kivetítőn! Akár éjfélig a medencéből...

Kövess minket a Facebookon: **MoM Sport-Kert**

**MoMSPORT-kert**  
USZODA ÉS SPORTKOZPONT

1123 Bp., Csörsz u. 14-16.

élet háború oldala

## Egészségügyi kitüntetések Semmelweis-nap alkalmából

A közelgő Semmelweis-nap alkalmából a Normafa Gondozási Központban megrendezett ünnepségen köszöntö meg az önkormányzat az egészségügyi ellátásban dolgozók egész éves munkáját. Kovács Lajos alpolgármester megnyitóbeszédében arra hívta fel a figyelmet, hogy a szokásos karbantartási munkálatok mellett az utóbbi egy évben több nagyszabású egészségügyi fejlesztés valósult meg. Ilyen a Mészáros utcai felnőtt fogászat felújítása, valamint a Böszörményi úti rendelő kialakítása, amelyet a Városmajor utcában dolgozó háziorvosok vehettek birtokba.

Mindaz azonban – ahogyan az alpolgármester fogalmazott – mit sem érne az egészségügyi dolgozók áldozatos munkája nélkül. „Nekik köszönhető az is, hogy az önkormányzat hagyományosan magas színvonalú betegséggel-

előző programokat tud szervezni, ezzel segítve a kerületi polgárok egészségének megőrzését” – hangsúlyozta Kovács Lajos, hozzátéve, hogy a prevencióból az egyébként nem kerületi fenntartású Maros utcai szakrendelő és a Szent János Kórház is kiveszi a részét.

Az ünnepségen átadták az önkormányzat egészségügyi díjait: a Hegyvidék Egészségügyi Ellátásáért díjat Büky Péter nyugalmazott háziorvos, a polgármesteri elismerő oklevelet dr. Bodroghelyi László, a Maros utcai szakrendelő vezetője és Egri Sándorné házi ápoló vehette át. Rajtuk kívül elismerésben részesült az idén nyugállományba vonuló dr. Pártay Éva felnőtt háziorvos, Lukács Beatrix gyógytornász és Jobbanné Véger Katalin ifjúsági védőnő.

(-os)



A három díjazott és az önkormányzat képviselői az ünnepségen

## A lélek és a test

### Országos patikanap tizenegyedezszer

Egészségügyi szűrésekkel, laboratóriumi bemutatókkal, preventív és gyermekprogramokkal, tanácsadással várták a kezdeményezéshez csatlakozó gyógyszerárak az érdeklődőket a tizenegyedik alkalommal meghirdetett országos patikanapon.

A recept nélkül kapható szerek miatt minden eddigénél nagyobb a patikusok felelőssége – mondta a rendezvénysorozat budapesti megnyitóját alkalmából a Böszörményi úti Szent Ilona Gyógyszertárban tartott tájékoztatót dr. Hetényi László, a patikanapot életre hívó Magyar Gyógyszerészeti Kamara Budapesti Szervezetének elnöke. Nem mindegy ugyanis, hogy a beteg milyen gyógyszereket mellé szedi a szabadon megvásárolható és egyre jobban elterjedő termékeket,

dohányzás miatt kialakuló és 500 ezer embert érintő COPD betegséggel kapcsolatban a szakember azt emelte ki, hogy a gyógyszerárak az egyik olyan intézmény, amely képes lehet elindítani a dohányosokat a leszokás útján.

Dr. Szentes Tamás főpolgármester-helyettes szavait tolmácsolva Kótai Áron arra emlékeztetett, hogy a lakosság negyven százaléka szenved valamilyen krónikus betegségben. Ezért lényeges hogy a magyar szabályozás a gyógyszerárakat az egészségügyi ellátórendszer kiemelt részévé tette, ezzel is hangsúlyozva társadalmi szerepüket.

A patikák preventív jelentőségéről szólott dr. Horváth Beatrix, az Emberi Erőforrások Minisztériumának főosztályvezetője.



Vércukormérés a gyógyszertárban a patikanapon

hiszen könnyen előfordulhat bizonyos hatóanyagok túladagolása.

Milyen a helyes táplálkozás? – tette fel a kérdést dr. Balázs Ilona gyógyszerész. Szerinte mindenképpen érdemes csökkenteni a só, a zsírok és a fehér cukor fogyasztását, ajánlott a rendszeres méregtelenítés, a béltisztítás és az emésztést segítő élelmi rostok fokozott bevétele. Sütés helyett inkább pároljunk, vagy gőzöljünk; naponta négy-öt alkalommal, de mindig keveset együnk. Az elsősorban a

Mint fogalmazott, a gyógyszerárak egyfajta népegészségügyi találkozási helyként működnek, elsődleges feladatuk a gyógyszerek és a szabadon megvásárolható készítmények helyes alkalmazásának biztosítása.

Dr. Muskáth Zsolt fővárosi tisztviselő szerint a gyógyszerárak a beteg testére, a jó gyógyszerárak a beteg lelkére hat. A patika feladata, hogy ezt a két értéket összekapcsolja.

em.

## A szembetegségek többsége gyógyítható

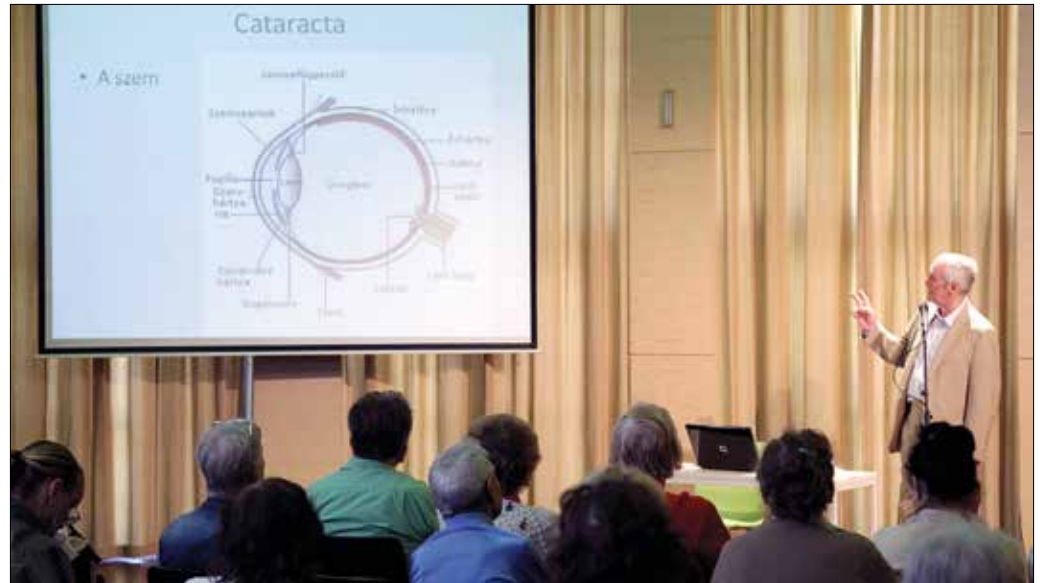
Egy sokakat érintő betegségcsoportról, a szem elváltozásairól szövegezt az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadása. Dr. Szigeti Zoltán, a Szent János Kórház szemész főorvosa elmondta, hogy gyógyszeres kezeléssel, esetleg műtéttel szinte valamennyi szembetegség gyógyítható, míg megfelelő életmóddal a legtöbb panaszunk elejét vehetjük.

A négy legfontosabb szembetegségről, a szürke és a zöld hályogról, a cukorbetegség miatt kialakuló szemfenék-elváltozásról, valamint az időskori makuladegenerációról esett szó az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem nyári szünet előtti utolsó előadásában. Dr. Szigeti Zoltán, a Szent János Kórház szemész főorvosa számos fontos, azonban kevésbé ismert részletbe is beavatta a hallgatóságát.

A leggyakrabban előforduló, mindennapok tekinthető szürke hályog a fényt a retina felé irányító szemlencse elváltozása. Kialakulásának oka, hogy idősebben a szemlencse anyaga megváltozik, megkeményedik és rugalmatlan lesz, majd részlegesen vagy akár teljesen elhomályosodik, átlátszatlanává válik.

Szerencsére nincs ok az aggodalomra, ugyanis a szürke hályog a legkönnyebben korrigálható szembetegség: egy mindössze 15-20 percig tartó, kockázatmentes műtéttel a beteg tökéletesen visszakapja látását. Dr. Szigeti Zoltán hozzátette, ma már kizárólag összehajtható – ezért kis sebet át behelyezhető – lencsét ültetnek az eltávolított szemlencse helyére, ráadásul léteznek olyan megoldások, amelyek szemüveg nélkül képesek megszűntetni a távoli és közeli látást, míg az asztigmatizmus lencsék a fénytörési hibát küszöbölik ki.

Szintén közismert a látóideg sorvadásának hatására jelentkező glaukóma, azaz a könny-



Dr. Szigeti Zoltán több kevésbé ismert részletbe is beavatta hallgatóságát előadásában

nyen vaksághoz vezető zöld hályog. A betegség akkor alakul ki, amikor megnő a szem belső nyomása, amit a csarnokvíz termelődése és elfolyása tart egyensúlyban. Amikor az érték 24 higanymilliméter fölé kúszik, a befelé irányuló artériák túlságosan összenyomódnak, így kevesebb vért visznek a szembe, ami károsítja a látóidegeket.

A „néma gyilkosnak” is nevezett betegség általában a 40 év felettieket érinti, és csendesen, kezdetben tünetek nélkül öli a látóideget. Első érzékelhető jele a látótér szűkülése, ezt követően kialakul a csökkenés, míg az abszolút zöld hályog esetén a fény érzékelése is megszűnik.

Ez az egyetlen visszafordíthatatlan szembetegség, ezért nagyon fontos a megelőzés: negyven év fe-



Negyvenéves életkor felett érdemes rendszeresen megvizsgáltatni a szemet

lett a szemfenék rendszeres vizsgálata és az applanációs szemnyomásmérés. Különösen fontos azoknál elvégezni az ellenőrzéseket, akiknek a családjában már volt glaukóma, előfordult nagyfokú rövidlátás, vagy súlyosabb keringési megbetegedés. Amennyiben a kezelés időben megkezdődik – a glaukóma gyógyításának egyetlen módja a szemnyomás csökkentése –, a látás minimális romlással megőrizhető.

A cukorbetegség hatására kialakuló szemfenék-elváltozás nem feltétlenül a magas vagy túl alacsony vércukorszint, sokkal inkább a folyamatosan ingadozó érték miatt alakul ki. Érfestéses angiográfia-vizsgálattal pontosan meghatározható, hogy a szemben mely hajszálerek, kapillárisok betegtek.

Amikor a látóideghártya a nagyon alacsony vércukorérték következtében nem kap elegendő oxigént, a szervezet a meglévő erek mellé további ereket növeszt. Ezek azonban gyakran hibás erek, amelyek könnyen megpatnannak, a látást hirtelen és erősen rontó üvegtesti bevérvést okozva. A hegesedés során a látóideg deformálódik, torz látás, látótér- és látásélesség-károsodás jelentkezik, sőt, a betegség miatt akár a retina is leválhat, ami egyenértékű a teljes vaksággal.

Lényeges az időbeni felisme-

rés, hiszen a vércukorszint beállításával, valamint az anyagcsere rendezésével a folyamat megállítható. Amennyiben az elváltozás már előrehaladott, érdemes lézerezéssel kezelni.

A látás élességéért az alig 1-2 milliméteres sárgafolt felelős, ennek károsodása az elsősorban az 50 év felettek körében előforduló makuladegeneráció, vagy más néven szemfenéki meszesedés. Súlyos elváltozásról van szó, a 65 évnél idősebbeket érintő vakság kialakulásáért leggyakrabban ez tehető felelőssé.

Egyéb formája a száraz makuladegeneráció, amikor a sárgafolt elvékonyodik, ezért nem működik megfelelően. Sokkal nagyobb veszélyt jelent a nedves típusú makuladegeneráció, ilyenkor először általában egy kisebb ér megpatnán, a vér szétterjed, és nem alvad meg időben. Ezen a részen a retina nem kap elegendő oxigént, ezért a szervezet új ereket hoz létre az érelátás központjában, az ideghártya síkja alatti ér-hártyában. A gyenge, káros erek bevérvének, hegesedések jönnek létre, amelyek korlátozzák a látást.

Bár az elváltozást erésedésgátló gyógyszerrel lehet kezelni, ez a megoldás nem mindenkinél hatásos. Számukra különböző látásjavító eszközök állnak rendelkezésre.

Knp.

## Csaba hiúz a vadsparkba érkezett

a vadonban biztosan csetepaté alakulna ki közöttük.

A rácsok védelmében azonban közelségük jó lehetőséget ad arra, hogy a látogatók megfigyelhessék különbözőségeiket. Hubert eurázsiai hiúz, fakóbb bundát visel, kevesebb folttal, testalkata is zömökebb, mint a kárpáti alfajhoz sorolt Csabának, aki sokkal „hiúzosabb”. Mintázata élénkebb, foltjai jobban kiemelkednek a nyáron

szájon látta meg a napvilágot, onnan került Szegedre. Az Alföldről a Budai-hegységbe történő átszállítása után napokig csak egy védett rejtékhelyről ismerkedett új helyével, mielőtt az egyik éjszaka kimerészkedett volna. Most úgy viselkedik, ahogyan a vadonban tenné: a kifutó legvédebb szegletében elrejtőzik a lombok között, és onnan figyel a számára még ismeretlen látogató-



Az új lakó egyelőre a lombok között rejtőzve figyel környezetét

vörös barna, télen inkább szürkés bundájából. Alkatta nyúlánkb, kecsesebb, tappancsai is mintha nagyobbak lennének.

Az ötéves Csaba, a legendás székely királyfiról elnevezett kárpáti hiúz valószínűleg Cseh-

kat, gondozókat, valamint a többi állatot.

Viselkedése merőben eltér Hubertétól, aki jóízűen alszik az egymást váltó gyerekcsoportoktól karnyújtásnyi távolságra. Nála jól látszanak a vadspark gondozási

szokásaiból adódó erények, megszokta a látványtereteket, szívesen együttműködik a gondozókkal, bátran megmutatja magát, nem zavarják az olykor kifejezetten lármás vendégek sem. A hiúz nem tartozik a könnyen „idomítható” állatok közé, Csabára is türelmes munka vár, ami után remélhetőleg többet mutat majd magából, mint a levelek között pillanatokra felbukkanó mancsát, vagy vörös barna bundáját.

A megjelenésében nagyon változatos, 18-35 kilós hiúz egykor őshonos volt a Kárpát-medencében, de az élőhelyek leromlása és az emberi megjelenés hatására évszázadokkal ezelőtt eltűnt. Az utóbbi évtizedekben szakmai berkekben egyre többször lehetett hallani szörvénys látogatásairól az északi határszélen. Tartós vízszatelepedésének első biztos jele, hogy a Zempléni környéket is nevel. Térnyerésének záloga az élőhelyek biztosításában rejlik, hiszen csak ott marad meg, ahol nagy kiterjedésű, háborítatlan erdőseket talál.

Korábban megírtuk, hogy a Budakeszi Vadspark nyári napközis táborai a jelentkezői határidő május vége. Mivel maradt még szabad helyek, így továbbra is lehet jelentkezni erre a tartalmas nyári programra.

B. I.

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

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

**REDŐNY**, szűnyogháló, napellenző, stb. szerelése, javítása garanciával, legolcsóbban! XII. kerületi redőnyös! Tel.: 06/70-341-9489.

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

**LAKATOS**: ajtó-, ablakzárak cseréje, szigetelése. Rácsok készítése. Tel.: 06/20-945-0316.

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

## ASZTALOSMUNKÁK

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

**ASZTALOS** vállalkozás: ajtó-, ablakjavítást, zárszerelést, szigetelést, küszöbök készítését, falfürést, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. Kiszállítás díjtalan. Szegedi László T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

## ELTARTÁS, GONDOZÁS

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

**ÉLETTÁRADÉKI** szerződést kötő XII. kerületi lakos, idős személlyel megegyezés szerint. 06/70-328-1414.

**ÉLETTÁRADÉKI** szerződést kötő szaképzett ápolónő. 285-4808, 06/30-991-8719.

**ÉLETTÁRADÉKI**, eltrástási szerződést kötő megbízható fiatal ember tudós szemlélyel. 06/20-629-0916. Kertészeti, egyéb munkát vállalok.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

**KERÜLETI GYORSSZOLGÁLATI** Hűtőgépek, mosógépek, mosogatógépek, szárítók, villanybojler, fűzőlapok-sütők helyszíni javítása, hűtőgép is. Javításakor a kiszállás díjtalan. www.hegyvidekszerviz.com, 06/30-942-2946, 06/1-421-5959

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

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

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

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

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

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

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

**MOSÓGÉPJAVÍTÁS**, minden típus, hűtőgép is. 06/20-230-1443.

**STOP SHOP GSM** Telefonüzlet. Telefonok és számítógépek szervizelése, akár egyetlen nap alatt, kiegészítők árusítása. Háttapok, kijelző fóliák, tokok, akkumulátorok, töltők, kábelek, elemek stb. STOP SHOP bevásárlóközpont. 1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 138. Nyitva tartás: H-P: 9-19.30-ig, Sz: 9-16-ig, V: zárva.

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegy-mászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

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

**FÜNYÍRÁST**, sövényvágást, gazolást, metszést, ásást, kapálást, lombseprést, villalunk. Metz Máté. 06/20-349-5395.

**KERTÉPÍTÉS**, gondozás, metszés, fakivágás, szállítás. 06/30-445-9437.

**KERTÉPÍTÉS**, kertgondozás, metszés, permetezés, fakivágás, szállítás, öreg kerteski ifjítása. 06/20-970-7506.

**VEZÉLYES** fák kivágása szállítással, telkek kitaraktatása, kertépítés. 06/30-852-3349.

**FÜNYÍRÁS**, fakivágás, irtás szállítással, permetezés. 06/30-784-6452.

**FÁK** szakszerű kivágása, gallyazása költözéssel és zöldhulladék-elszállítás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948, www.greenarbor.hu

**OLCSÓ**: fakivágás, kerti munkák, takarítás lélekkel. +36/30-418-6663, gold333@freemai.hu

**FÁVÁGÁST**, gallyazást vállalkozás alpin-technikával, rövid határidővel, olcsóbban. Tel.: 06/70-580-7394, 06/70-431-2085.

**ingatlanROBOT.hu** ingyenes hirdető portál

**METSZÉS**, permetezés, fagyás, gyeperítés, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Törkövési, betonozási munkák. Tel.: 06/1-781-4021, 06/70-547-2584.

## KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

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

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

## KÖNYVELÉS

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

## KÖMŰVESMUNKÁK

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

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

**FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS** anyagbeszerzéssel, garanciával! Csempéburkolás, kőművesmunkák, villanszerelés, villanyzerelés! 06/20-961-6153, www.mesterur.hu

## LAKÁSSZERVIZ

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

**LAKATOS**, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos-, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpínista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKÁSFELÚJÍTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parketterszerelés, -csiszolás, -javítás, csempézés, kőműves- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanszerelés, vízszelérés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLATI** Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskészítést, lakatosmunkákat. 06/30-299-1211.

**KÖMŰVESMUNKÁT**, szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozás (kisebbségi) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi ámentességét élvez! 06/20-941-4200.

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

**FESTŐMESTER** vállalkozás szobafestést, mázolást, tapétázást, penészes falak szakszerű rendbetételét garanciával. Tel.: 285-2882, 06/30-878-8977.

**BÁDOGOSSZERKEZETEK**, cserép-, palatető, tetőszigetelés javítása 1986 óta, kerületi kisiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

**ALPÍNISTA** munkák: homlokzatszelvényezés, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyókák felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FAVÉDELEMI** Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemeinek, homlok- és ereszdeszkáztatásának festése és mázolás alpin-technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

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

**EZERMESTER-SZOLGÁLATI** Falfürés, munkalapcsere, bútorszerelés... www.999mester.hu Bármi más! 06/30-960-4525.

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

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

**FESTÉS** 300 Ft/m<sup>2</sup>-től. Parkettacsiszolás, fém-, fakertések, kapuk, szelészak restaurálása, mázolás. 06/20-945-5473.

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

**KLÍMASZERELÉS** 0-24-ig, ingyenes kiszállással. Gázfeltöltés, tisztítás, javítás, nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. 06/30-215-9160.

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

## TAKARÍTÁS

**TAKARÍTÁST** vállalkozás igényes helyen, profin. Telefon: 06/20-385-4153.

## TÁRSASHÁZAK

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

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, közös képviselőt korrekt, megbízható módon, referenciával. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flotthotmetam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

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

**LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST** vállalkozás. Metz Máté. 06/20-349-5395.

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

**TETŐ ÉS TERASZ** hő- és vízszigetelése, homlokzatszelvényezés hőszigeteléssel. VIA-ÉPSZAKKER KFT. 1022 Bp. II., Törökvez u. 16./b Tel.:326-5312.

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

**KÖZÖS KÉPVISELET** - társasházkezelés! Megbízható, bejegyzett szakemberek től. T.: 06/20-934-1318.

**TÁRSASHÁZI** közös képviselőt Budán. Egyszerűen, átláthatóan. Tel.: 06/30-890-9078. hazkezeloi@gmail.com

**GAGO** COMMERCIAL GRADE™  
**BEÁZIK A TETŐ?**  
Gyors megoldás professzionális anyagokkal.  
Tel.: 06/70-518-3720  
www.gaco.hu

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozás, fűtés-szerelés, gáz-készülék-javítás, duguláshárítás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

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

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

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

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

**VÍZVEZETÉK-SZERELÉS**, vízórszerelés! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosodók, csapok, kádak, radiátorok cseréje! Vízórszerelés ügyintézés! 06-30-954-9554

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

**ELEKTROMOS** cserépkálya építése, villanybojler-, villanszerelés, mérőhely-kiépítés EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javításokat vállalkozás). www.elektromoscserepkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

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

**VÍZSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS** 0-24-ig, ingyenes kiszállással, garanciával, nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. 06/30-215-9160.

**GÁZKÉSZÜLÉK** JUNKERS, VAILLANT, BOSCH KARBANTARTÁSI AKCIÓ! 7000 + ártól jún. 20-ig, 8500 + ártól aug. 16-ig. INGYENES KISZÁLLÁS. Tel.: 239-6161, 06/70-318-6667, www.cirko-plusz.hu  
**CIRKO-PLUSZ KFT. SZAKSZERVIZ**

## EGYÉB

**KÖNTÉNYEK** átszállítás. Sóder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

**CSERÉPKÁLYHA** olcsón eladó, felépítve. 06/30-961-8397.

**VIDEÓK** készítése, kész videó vágása, szerkesztése. Őrizz meg emlékeit! 06/30-403-8838.

**KÉTFOGÁSOS** napi menü a Dorothy Étteremből, házhoz szállítással 950 Ft. Tel.: 06/1-951-3550, 06/70-290-0819.

## LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELÉNY

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

**„BUDAVÁR '89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingen.

## Pest-budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse a június 19-i számban!



## HetiVálasz

Az összefogás lapja a Duna két partján

**A nyár kihagyhatatlan ajánlata!**  
**KORONA** mindössze **28.000,- Ft-ért**  
Ne maradjon le, kérjen időpontot már ma!  
1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 105. Telefon: 06 1 225-3121, 06 70 415-4422  
www.vitalitasfogaszat.hu / korona

**Rex ImmoBilia**  
**INGATLANIRODA**  
www.budaingatlanok.hu  
1015 Budapest, Ostrom u. 33. (Széna térnél)  
Tel: +36 1 457-0715, +36 209 572-767  
www.budaingatlanok.hu  
E-mail: info@budaingatlanok.hu

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

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

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

**XII., ÓRA** úton, felújított villában, full panorámás, 76 nm-es, 1+2 szobás lakás 30,9 M Ft-ért eladó. ingatlan.com/20591958 Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**XI., NAGYIDA** közlél 220 nm-es, 4+2 fülzobás, luxus ikerfél 500 nm-es, DNY-i, intim kerttel eladó. Iá.: 79,9 M Ft. ingatlan.com/20488843. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., SZENDRŐ** u.-ban mfsz-ti, 92 nm-es, három szoba-étkezős, felújított, igényes lakás 12 nm-es terasszal, 25,5 nm-es garázzsal, tárolóval 44,9 M Ft-ért eladó. ingatlan.com/20779242. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., CSIPKE** u., 5,5 szobás ikerfél, 160 nm-es + pince + terasszal, 450 nm-es saját kerttel, garázzsal + beállóval eladó. Iá.: 74,9 M Ft. ingatlan.com/20805795. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., GYÖRGY ALADÁR** u., 57 nm-es, 1+2 fülzobás, felújított, I. em.-i lakás kocsibeállóval eladó. Iá.: 21,9 M Ft. ingatlan.com/20784603. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**I., BATHYÁNY** utcai, II. em.-i, liftes, 30 nm-es, felújított garzon eladó. Iá.: 12,3 M Ft. ingatlan.com/20803967. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**NÉMETVÖLGYI** út elején felújítandó, 81 nm-es lakás 25,5 millióért eladó. 06/30-944-9335.

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

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

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

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

**POLGÁRI**, 145 nm-es lakás Mózic Zsigmond körtéren eladó. 06/20-414-2342.

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

**HOLDVILÁG** utcai, 2 szobás lakás eladó. 06/20-414-2342.

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

**SZENDRŐ** utcában garázsos, felújított, 64 nm-es lakás 29,9 M Ft-ért eladó. 06/20-414-2342.

**VÉRHALOM** utcai, felújítandó, teraszos lakás eladó. 06/20-414-2342.

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

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

**XI., GAZDAGRÉT** mellett, a Rétkerülő utcában, parkkal szemben, 1127 nm-es, panorámás, összközműves építési telek 46 millióért eladó. 06/20-509-2281.

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

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

**KAMARAERDŐN, ZOMBORI** utcában új-szerű, 3 hálószobás, kertes ikerházfél garázzsal, tárolóval 32,5 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

**GYÖRGY ALADÁR** u.-ban 2 szobás, cirkós, erkélyes, panorámás, dupla garázzsal rendelkező, I. emeleti lakás 22+3 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

**XII., BŐSZÖRMÉNYI** úton 67 nm-es, I. emeleti, 2+1 fülzobás, erkélyes, alacsony fenntartású, kellemes lakás 24,5 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

**XII., BŐSZÖRMÉNYI** úton 88 nm-es, elegáns, igényesen felújított (padlófűtés, klíma), 3 és fél szoba-hallos, magasföldszinti lakás 28,9 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

**II., GUYON** közben 2,5 szobás, déli tájolású, erkélyes, 2. emeleti, társasházi lakás 29,9 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

**KERESEK** jó állapotú, rendezett házban eladó lakást. 06/30-729-7546.

**I., TOLDY** Ferenc u.-Kagyló u.-sarkon, 55 nm-es lakás eladó. Irányár: 17,9 M Ft. Tel.: 06/30-729-7546.

**HÜVÖSVÖLGYBEN** új, gyszobás lakás eladó. 20,9 M Ft. Tel.: 06/30-729-7546.

**HÜVÖSVÖLGYBEN** 100 nm-es családi ház, 550 nm-es, gondozott telken eladó. Irányár: 39 900 000 Ft. Tel.: 06/30-729-7546.

**XII., DIÓSÁROK** úton 95 nm-es, belső kétszintes lakás garázzsal eladó. 34,5 M Ft. 325-6668, 06/30-913-2177.

**VÉRMEZŐNÉL** garzon eladó! Ár: 8,7 M Ft. 06/30-221-2104.

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

**20 ÉVE MŰKÖDŐ** ingatlaniroda keres ügyfelei részére eladó/kiadó ingatlanokat. Ingatlanosár Ingatlaniroda. Kossár Éva, +36/30-200-5195, +36/1-781-7119. 1126 Budapest, Beethoven u. 5/a. kossar202@gmail.com

**ÁRON ALUL** eladó telek a Velencei-tónál, Gárdonyiban, 8 M helyett 5,9 M Ft, korlátozott ideig! 766 nm, Gárdonyi, Határ u. 2. Tel.: 06/20-967-2100.

**XII., NÁRCISZ** u.-ban 1+1, 46 nm-es lakás eladó. 06/30-950-2850.

**BUDAGYÖNGYE BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN** bére adó egy 19 nm-es üzlethez, a földszint frekvenciát részén. Tel.: 06/70-947-5710.

**SASHEGYI**, 60 nm-es, felújított lakásom eladó vagy kisebbre cserélem. Iá.: 23 M Ft. 06/30-461-2140.

**TULAJDONOSTÓL** eladó jó állapotú, 60 nm-es, 2. emeleti saroklakás, Böszörményi úthoz közel. A helyiségek kertre néznek, az erkély utcai. Ingatlanosok ne hívjanak! Szeptemberben beköltözhető. Tel.: 06/30-466-3421.

**VESEK** újszerű, 2-3 szobás örökklakást Budán, zöldövezetben. 06/30-931-1921.

**PASARÉTI** villában 4 szobás (2 erkély, 2 fürdőszoba) lakás fedett autobeállóval, 38 millió Ft-ért eladó. Ingatlanközvetítő ne hívjanak! 06/20-206-1973.

**XII., BÉLA** királyi úton 62 nm-es, csendes, igényesen felújított, 1,5 szobás, magasföldszinti, erkélyes lakás tulajdonostól eladó 19,5 M Ft-ért. Tel.: +36/30-572-4104.

**JÁNOS KÓRHÁZNÁL** utcai bejárattól, 60 nm-es, 3 m belmagasságú helyiség rakárnak hosszú távra kiadó, számlaképesen. 95 E Ft/hó. 06/30-921-0272.

**XII., UGOCSA-MÁRVÁNY** utcánál két szoba-összkomfortos, emeleti, déli, liftes lakás tulajdonostól eladó. Irányár: 18,8 M Ft. 06/30-381-9271.

**TULAJDONOSTÓL** eladó III. kerület, Csúshegyen, az Aranypark utcában, egy 1152 nm-es telek teljesített faházzal. Gáz, villany bevezetve. Irányár: 12,4 M Ft. Érd.: 06/30-743-5837.

**XIV. ker.-ben**, parkban, festői kilátással Bp.-re, budai hegyekre naplementés, 3 szobás, egyedi fűtésű, kulturált panel befektetőnek eladó. 10,5 M Ft. Alacsony rezsi. Tel.: 06/30-347-8045.

**ingatlanROBOT.hu** ingyenes hirdető portál

**KIADÓ A LAKÁSA?** Mi segítünk Önnek bérlet találni! Hívja a 06/70-627-3436 számot, és segítünk gyorsan kiadni lakását. Ingyenes konzultáció, nem kizárólagos megbízás.

## GARÁZS

**GARÁZS** Kútvolgyi-György Aladár-Szepesiné bére adó 13 900 Ft/hó-ért. 06/30-365-5714.

## OKTATÁS

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

**MATEKANTULÁS** félelem nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

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

**ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL** intenzív felkészítés egyénileg, gyakorolt szaktanárral, Bel-Budán. 06/30-749-2507.

**SEGÍTEK!** Számítástechnikai oktatás! Kérésre felkeresem, a saját gépén tanulhatunk. EC DL vizsgafelkészítés, csoportos oktatást is vállalok. T.: 214-4917. M.: 06/30-347-9479.

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

**NÉMETTANÍTÁST** vállal gyakorlott nyelvtanár. Tel.: 06/30-602-0094.

**MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS**, pótvizsgára, osztályvizsgára, ismételővizsgára, póterreállításra való intenzív felkészítés. Több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 06/1-213-7747, 06/20-518-2808.

## VEGYES

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

**CSALÁDI** videókból élvezetes, nézhető, szórakoztató kisfilmek szerkesztése, vágása. Tel.: 06/30-403-8838.

**IGAZI** házi tepertő, füstölt kolbász, szalámi, sonka szalonna, hurka, disznósajt kapható! Tel.: 06/20-440-9742.

**FARKASRÉTI TEMETŐBEN** családi kriptá temetkezési joga átadó. A főbejárathoz nagyon közel, a belső fűt mentén, mely területen a temetőnek esélye sincs már szabad sírfelületre, hat elhunyt számára kényelmes, örök megnyugvást jelentő „ingatlan”, szép, zöld környezetben. Érd.: kiwip@gmail.com Tel.: +36/30-996-9623.

## RÉGISÉG

**DÍJTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL** vásárolok mindenféle régi dolgot, konyha- és spejzartozékokat, festményt, bútort, ezüstöt. Elromlott háztartási gépeit. Pl.: mosógép, centrifuga, hűtő. 291-3101, 06/30-347-7713. Szello János.

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

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

**JOZEF ANTIKVITÁS:** Moszkva téri 3. sz. alatti üzletben készpénzért vásárolok antik bútorokat, festményeket, órákat, csillárokat, ezüst-bronz-porcelán dísz tárgyakat, ezimázias Zsolnajt és teljes hagyatékot. Kiszállás díjtalan. 06/20-324-2703.

**KIRÁLYHÁGÓ ANTIK GALÉRIÁM** újra nyílik a Böszörményi úton, és a legmagasabb áron vásárolok készpénzért arany ékszereket, ezüsttárgyakat, antik és modern festményeket, herendi, Zsolnay porcelánokat, mindenféle nippelt, fal-, asztali, karórákat. 06/70-328-1414.

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

**MINDENNEMŰ** régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékebecsléssel. 06/30-973-4949, 466-8321.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

**LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincfájdulás, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenorvosi vizsgálatok. Arcrejuvenalizálás biomasszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

**FOGSOROK** hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hérvégi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tőhne Hívós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Kristina krt. 51., fsz. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeépítődések, ízületi blokkok, lumbágó-izási megszüntetése. Térdblokkok, gerincérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúra fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA** (szem-pilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hérvégén is. Tel.: 06/30-206-4801.

## ÁLLÁS

**XII. KERÜLETI**, Márvány utcai Duna House ingatlanrodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keresünk. Pályakezdekők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezes.peter@dh.hu címre várjuk.

**HIDEG HÍVÁSOS** gyakorlati rendelkező kollégákat keresünk hosszú távra. Fix bérezéssel, bejelentett munka. Korosztályos megkötés nincs, nyugdíjasok jelentkezését is várjuk. Tel.: 06/70-770-0084.

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

**BUDAI TELEFONÜZLET** szervizes-eladót keres akár részmunkaidős munkavégzésre. Bővebb tájékoztatás e-mailben kérhető. A fényképes önéletrajzokat az ugyintezo@gmail.com e-mail címre várjuk.

**PEGADÓGUSNÓ** minőségi takarítást, programokra kísérést, társalkodást vállal szépkorúknál. 06/20-596-3394.

**GYERMEKFEJELŐGÉPETET**, egyéni fejlesztés vállal évtizedes tapasztalattal rendelkező baby-sitter. Sérült gyermekekkel is gyakorolt. Egyéni fejlesztésre, jelelésre is felkészült. 06/30-474-8158.

## TÁRSKERESŐ

**KEDVES**, gyöngéd, jó külsejű és ápolat, özevgy doktor, 68/164/63, keresi kedves, gyöngéd, udvarias, egyedülálló társát és művelt férfit, 70-77 év között. 06/20-663-1380.

**VISZONZÓ** szeretetre vágyva, kettőnkért, harvan év köztli, 177/83, nyugalmazott méz-száros, Gellért-hegy magasságban, 55 kg-ig, várom szerény, életvidám hölgy párom, ismeretlen telefonszám-mentesen. 06/20-626-9767, 23 óráig.

## KÖNYV

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

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

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig, Kedd szünnap.

DESTIGNSALE

-40% két teljes kanapécsaládra sokféle huzattal  
-25% több étkezőasztal, szekrényfal rendelésekor  
-30-50% bemutatóbútorok nagy választékára

Nagy szezonvégi vásár: 2014. 06. 02. – 2014. 08. 31.

BoConcept designbútor üzletek:  
Óbuda Gate Üzletház • MAXCity Lakberendezési Bevásárlóközpont  
www.boconcept.hu • info@boconcept.hu

BoConcept®  
Urban Danish Design since 1952



## AKTÍV NYÁRI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

### NYÁRI SZÜNET

Június 13-tól: aerobik, kímélő torna, úszás.  
 Július 30-tól: a Fogarasi Síiskola programjai.  
 Augusztus 10-20-ig: nordic walking a Városmajorban.

### A FOGARASI SÍISKOLA PROGRAMJAI (Nyári szünet: július 30.–október 1.)

Helyszín: Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06/30-931-06-15-ös telefonszámon.

#### > TENISZ

Hétfőn 15.00-16.00.

#### > NORDIC WALKING

Hétfőn 17.00-18.00.

#### > „LÉPÉSELYŐNY” futóklub

Hétfőn 18.00-19.00.

### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Június 21.: Börzsöny-hegység.

Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 6.40 Nyugati pályaudvar, pénztár. Indulás: 6.57-kor Szobra, retúrjegy váltása Kismarosi, onnan autóbusszal. Útvonal: Királyrét-Vasfázék-völgy-Magas-taxi turistaház-Nagy-Hideg-hegy-Rakodó-Újpest-forrás-Suta-berki nyiladék-Királyrét. Táv-szint: 15 km, ±610 m. Érkezés: 19.00 órára Budapestre. Költség: 2200 Ft.

Június 28.–július 5.: Felvidék.

Utazás: személygépkocsival. Ellátás: félpanzió. Szállás: Stratenán, két- és háromágyas, fürdőszobás szobákban. Program: túrák az Alacsony-Tátrában és a Gömör-Szepesi Érchegységben. Városnézések Iglón, Rozsnyón, esetleg Breznóbányán, Selmecbányán, Ipolyságon. Tervezett költség: kb. 180 euró/fő + utazás, biztosítás.

Figyelemztetés: a menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Túrávezetők: Sütő-Nagy István – 202-7849 és 30-934-6968, Arday Lajosné – 356-0073.

Szakosztályi klubest a Virányosi Községi Házban (XII., Szarvas Gábor út 8/c) minden hónap harmadik szerdáján (15-21. között) 18.30.

### NORDIC WALKING

#### A VÁROSMAJORBAN

(Nyári szünet: augusztus 10-20.)

Helyszín: Városmajor. Foglalkozások: szerdán 17.30-18.30, pénteken 16.30-17.30. Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária – 06/30-961-7731.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára INGYENES. A részletes programot keressék a www.hegyvidekujag.eu honlapon és a hirdetőn. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező – 06/70-44-22-135, lody.katalin@hegyvidekujag.eu.

## Tizenkét hét – 40 kiló mínusz

Tizenkét héten át követhették interneten az érdeklődők három szerencsés önkéntes, Csilla, Szilvia és András átalakulását (a résztvevőket több tucat jelentkező közül választották ki). A MOM Sport, az F&M Fitness and More edzőterem és a Fájdalom Ambulancia által közösen szervezett Fat No More életmód- és fogyókúra-program létrehozói azt szerették volna bemutatni, hogy néhány egyszerű szabály betartásával, egy kis sportolással és megfelelő étrenddel milyen sokat tehetünk az egészségünkért.

A program állapotfelméréssel és orvosi testösszetétel-méréssel indult, az eredmények alapján mindhárom résztvevő saját étrendet és edzéstervet kapott. Ezt követően személyi edzők, valamint dietetikai szakemberek segítségével

elkezdődött a közös munka. Az eredmény: Csilla, Szilvia és András összesen 40,6 kilót fogyott három hónap alatt, és a súlyvesztés szinte teljesen a lerakódott zsírt érintette, az izomtömegük nem csökkent.

A 48 éves Csilla elmondta, hogy eredetileg 10-12 kilótól szeretett volna megszabadulni, amit bőven túlszámlyalt. „A legnehezebb a háromóránkénti étkezés volt, mert az első hónapban nem éreztem éhséget. Néhány hét alatt eljutottam oda, hogy olyan gyakorlatokat is meg tudtam csinálni, amikről korábban még álmodni sem mertem. Rájöttem, mennyire fontos a helyes táplálkozás, különösen a fehérje-szénhidrát-arány” – beszélt tapasztalatairól Csilla. Mint hozzátette, kollégái és barátai közül többen kértek tőle tanácsokat az

életmódváltással, az edzésekkel kapcsolatban.

Az egészségesebb életmód elsajátítását és a laposabb has elérését tűzte ki célul maga elé Szilvia (31). „Az első kívánságom maradéktalanul teljesült a hasammal azonban nem vagyok teljesen elégedett, ezen még kicsit dolgozni kell. Viszont rengeteget izmosodtam, amire nem is számítottam” – mesélte. Szilviának a gyümölcsök elhagyása jelentette a legnagyobb próbát, ennek ellenére a diétát az edzésekhez hasonlóan nem akarja befejezni.

András 109,4-ről 89,4 kilóra fogyott le. A volt kick-boxos elsősorban az alakján szeretett volna javítani, ami olyan jól sikerült, hogy személyi edzője, a fitmodelvilágkupagyőztes Vigh Domonkos javaslatára elindult a MOM Sportban rendezendő FitModel World versenyen.

„Azt hiszem, a siker kulcsa az volt, hogy mindnyájan pontosan betartottuk az utasításokat – mondta András. – Ez különösen a diétánál volt lényeges, hiszen meghatározták, miből mennyit és mikor kell enniük. Eleinte ez nem ment könnyen, aztán egyszer csak rutinná vált, igaz, néhány étel a mai napig hiányzik.”

András a Fat No More utolsó előtti napján töltötte be a harmadik életévét. A jeles eseményt a csapat egy csokoládétorta elfogyasztásával ünnepelte meg – összesen negyven kiló „eltüntetésé” után ez igazán befejezett.

## Virányosi bátorságpróba

„Túlélőtúrán” vettek részt a felsősök



Este az erdőben nem könnyű a tájékozódás

Évek óta hagyomány a Virányos Általános Iskolában, hogy a nyári szünet előtt egy utolsó bátorságpróban vesznek részt a felsős diákok. A Solti István testnevelő tanár vezetésével megrendezett „túlélőtúra” valójában egy verseny, amelyben a gyerekek évről évre összemérhetik ügyességüket, rátermettségüket és nem utolsósorban éjszakai tájékozódó képességüket. Ez utóbbira különösen nagy szükségük volt, hiszen a felnőtt kísérőkkel megerősített tizenkét csapatnak – az idén első alkalommal ötödikesek is nekilátottak a versenynek – előre megadott helyszíneket kellett megtalálniuk az erdőben.

A sikeres „vadászatról” a csapatok fényképeket készítettek, az állatokat, növényeket, sőt

csillagképeket megörökítő fotókért a célban perclevonás járt. Az a társaság nyert, amelyik a levonásokat is beleszámolva a legkevesebb idő alatt teljesítette a feladatokat. Ez ezúttal a „legkisebb nagykönyv”, az újonc, Hermann Anna, Mészáros Ákos, Molnár János, Máthé Emese, Mosteller Marcus és Krikovszky Dóra csapatvezető összetételű ötödik osztályos gárdának sikerült, így ők az emlékezős élmény mellett érmeikkel és egy díszes serleggel is gazdagodtak. Nem maradtak ajándék nélkül a többiek sem, hiszen valamennyi „túlélőnek” járt az erre az alkalomra készített pólo, amelyet már a következő napokban büszkén viseltek az iskolában.



Mindhárom jelentkező elégedett az elért eredménnyel

## Nagyszabású rg-gála

Az idén is nagyszabású gálaműsorban mutatkoztak be a Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban ritmikus gimnasztikára (rg) járó diákok. Az immár negyedik alkalommal megrendezett eseményen egyéni, páros és csoportban előadott produkcióknak taposhatott a tornacsarnokot megtöltött közönség.

„A program célja kettős, egyrészt jutalomjáték a gyerekeknek, ugyanakkor jó alkalom arra is, hogy népszerűsítsük a sportágat” – mondta Gálffy Andrea. Mint az iskolai rg-foglalkozásokat évek óta irányító testnevelő kiemelte, a

ritmikus gimnasztika nem csupán mutatkoztak be a Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban ritmikus gimnasztikára (rg) járó diákok. Az immár negyedik alkalommal megrendezett eseményen egyéni, páros és csoportban előadott produkcióknak taposhatott a tornacsarnokot megtöltött közönség.

M.

## Kinder-sport nádorvárosi győzelemmel

Októberben kezdődött és a nyári szünet előtt ért véget a Kinder + SPORT elnevezésű versenysorozat. A jelentkező iskolák közül sorsolással választották ki a programban részt vevő hatvannégyet, amely a sorversenyek mellett a pontgyűjtő játéka is bekapcsolódhatott. A tavaszi regionális elődöntőket a középdöntők kö-

vették, a legjobb nyolc csapat tagjai pedig az idén is a MOM Sport Uszoda és Sportközpontban megtartott fináléban mérték össze ügyességüket.

Az első helyet a nádorvárosi Gárdonyi Géza Általános Iskola, a másodikikat a pécsi PTE I. Számú Gyakorló Általános Iskola szerezte meg, míg a dobogó

harmadik fokára az aszódai Csengey Gusztáv Általános Iskola diákjai állhattak fel. A 3, 2 és 1 millió forintos díjakat az intézmények tornatermük felszerelésére, felújítására, a gyerekeknek szervezett sportprogramokra és sporttáborozásra fordíthatják.

(ly)



FOTÓ: SÁRKÉNY GÖRÖGY

# 1. NORMAFA SHERPA SPIN

2014.06.21.

**Az egyetlen tehercsoport verseny Budapestén!**

Rajt: Zugligeri út, a Libegő alsó végállomása  
 Cél: János-hegy, Erzsébet-kilátó  
 Távolság: 1600 m  
 Szintkülönbség: 300 m  
 Súly: nők: 20 kg, férfiak: 20, 60 kg

Program:  
 9.00-10.30 regisztráció  
 10.30 Sherpa manó rajt  
 11.30 Női futam (20kg)  
 12.00 Férfi futam (20kg)  
 12.30 Férfi futam (60kg)  
 14.00 Eredményhirdetés

Online nevezés és további információk:  
[www.sherparally.hu](http://www.sherparally.hu)

A rendezvény ideje alatt a kilátónál színes sportbemutatók várják az érdeklődőket.

12.00 FELLÉP VASTAG TAMÁS

## HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ- CS 9.00-16.00, P 9.00-12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu) • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: MAJLÁTH ZSOLT ügyvezető igazgató • **Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, hegyvidekhirdetes@t-online.hu; 328-0316, kovacs.balazs@pypylonmedia.hu. Apróhirdetés-felvétele: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!