A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLIV./6.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2014. MÁRCIUS 25.

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

Olimpikonokat és diákokat is díjaztak nemzeti ünnepünkön

Számos díjat adtak át hegyvidéki diákoknak az önkormányzat által tartott március 15-i megemlékezésen a MOM Kulturális Központban. Két civil közösség vezetője is elismerésben részesült, a XII. kerületben élő olimpikonok közül pedig heten díszoklevelet vehettek át az ötven évvel ezelőtti sikeres tokiói szereplésükért. Az eseményen Pokorni Zoltán polgármester mondott ünnepi beszédet, valamint óvodások és iskolások léptek fel.

„A magyar szabadságot, a polgári átalakulás kezdetét, a függetlenséget, a sajtószabadságot s a nagy tetteket ünnepeljük, amiket nem béklyózott a félelem, az önzés vagy a kicsinyes pártérdek” – jelentette ki március 15-i ünnepi beszédében a kerület polgármestere. Pokorni Zoltán úgy vélte: a forradalom és szabadságharc történeti és emberi gazdagsága teszi lehetővé, hogy mást és mást hangsúlyozzunk az ünnepről. 1848 tavasza ezért mindenkinek mást jelent, de mindenkinek jelenthet valamit – tette hozzá.

Az ünnep üzenetét illetően a polgármester kiemelte: dicső elődeink a nemzet sorsát érintő legfontosabb kérdésekben annak ellenére is együtt tudtak működni, hogy különböző politikai nézeteket vallottak, sőt, sok esetben leplezetlen ellenszenvet éreztek egymás iránt. Szerinte ezt most, a választási kampány idején sem lenne szabad elfelejtenünk, amikor vaskos dolgokat mondanak egymásról a politikai ellenfelek. „A választási küzdelem harc, de nem uralkodhat el rajtunk az indulat, nem ragadtathat minket méltatlan, gyűlöletittas, önhitt szavakra és cselekedetre, sem politikust, sem választópolgárt” – hangsúlyozta.

Pokorni Zoltán egy aktuális témával, a rezsicsökkentéssel is foglalkozott beszédében. Arra emlékeztetett, hogy a reformkor jelszava a szabadság és tulajdon volt, hiszen már akkor is tudták, hogy az ember nem lehet szabad a kiszolgáltatott nélkülözésben. A szegénység ma is az emberi szabadság egyik legfőbb korlátja, aligha élhet a szabadság előnyeivel az, akinek nincs munkája, vagy éjt nappallá téve dolgozik, mégsem tudja kifizetni a számláit. „Ebben az értelemben a közműszámlák csökkentése és az emberek megélhetését érintő minden kedvező változás egy-egy lépés a szabadság felé” – fogalmazott.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A tokiói olimpián arany- és ezüstérmes hegyvidéki sportemberek díszoklevelet vettek át a kerület vezetőitől

A MOM Kulturális Központban rendezett ünnepségen a kerületi óvodások, iskolások is megemlékeztek a forradalomról. A Normafa Óvoda nagycsoportosai Legények regimentje című játékos produkciójukat, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola 11. c osztálya pedig a Villő Táncegyüttessel közös, látványos néptáncbemutatóval egybekötött előadásukat adták elő.

Díszokleveleket adtak át hegyvidéki olimpikonoknak

Az eseményen díszoklevelet vehettek át azok a Hegyvidéken élő olimpikonok, akik ötven évvel ezelőtt, a tokiói olimpián szereztek bajnoki címet, illetve ezüstérmet. Pokorni Zoltán polgármester és Váczi János alpolgármester oklevelet adományozott Sákovicsné Dömölky Lídia vívóbajnoknak, dr. Bodnár András és Felkai László aranyérmes vízilabdázóknak, Ihász Kálmán és Szentmihályi Antal olimpiai bajnok labdarúgóknak, továbbá Rudasné Antal Márta és Kulcsár Gergely ezüstérmes gerelyhajítóknak.

Az idén első alkalommal adták át a képviselő-testület által alapított Hegyvidéki Közösségépítő Díjat két kiemelkedő közösségszervező munkát végző embernek. Péchy László és dr. Péczeli Attila képviselő Hölzel Gábornak, a Civilek az Irhás árokért elnevezésű önszerveződő lakóközösség vezetőjének, valamint Kozma Bencének, a Szent László Ifjúsági Egyesület vezetőjének nyújtotta át a díjjal járó oklevelet.

A „XII. kerület Sportjáért 2013” pályázat keretében, a 18 év alattiak kategóriájában öt olyan fiatalt díjaztak, aki országos és nemzetközi bajnokságokon 1–3. helyezést ért el, s emellett az iskolában is kiválóan teljesített.

(Folytatás a 3. oldalon)

Új rendelet szabályozza a közösségi együttélést

Új rendelet készült a közösségi együttélés alapvető szabályairól, ezáltal számos eddigi jogszabálynak, előírásnak hatékonyabban érvényt tudnak szerezni a kerületi közterület-felügyelők. A képviselő-testület legutóbbi ülésén, méltányossági okok miatt, a parkolási rendelet módosításáról is döntöttek.

A törvény biztosította lehetőséggel élve az önkormányzat rendeletet alkotott a közösségi együttélés alapvető szabályairól és ezek elmulasztásának jogkövetkezményeiről. Erre azért volt szükség, mert a kisebb súlyú – elsősorban a közterületeken tapasztalható – jogsértések megelőzése, illetve azok elkövetőinek felelősségre vonása érdekében a hatóságok sok esetben nem tudtak érdemben intézkedni.

Az új rendelet által nevesített magatartásokat – a zöldterületek és a fák védelmével, az avarégetési tilalommal, az állatok etetésével, a zajvédelemmel, az utak, közterületek igénybevételével, az üzemképtelen járművek tárolásával, az ingatlanok előtti tisztán tartási kötelezettséggel, valamint az önkormányzat jelképeinek használatával kapcsolatos szabályok megsértését – eddig is tiltották a jogszabályok, de ezek mellé nem társult szankcionálási lehetőség, a tiltásoknak tehát nem volt visszatartó erejük. Váczi János alpolgármester a legutóbbi képviselő-testületi ülésen példaként hozta fel, hogy azok a csalók, trükkös tolvajok, akik visszaéltek önkormányzatok nevével, emblémáival, eddig nehezen voltak számon kérhetők, mostantól azonban közigazgatási bírságot lehet kiszabni rájuk.

A testületi vitában Martinez Gábor (Jobbik) hiányolta a rendeletből a lomtalanítás során tapasztalható kedvezőtlen jelenségekkel szembeni fellépést, Váczi János válaszából azonban kiderült, hogy ezt a kérdést a kerületi szabályok szerint is ki lehet szabni büntetést. A polgármester ugyanakkor kiemelte: ez a helyzet bizonyos esetekben eddig is fennállt, ebből eredő problémával azonban ez idáig nem találkozott.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Munkában a képviselő-testület

A hulladéktörvény kezeli, amely alapján a lomtalanításkor kihelyezett hulladékok a Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) Zrt. tulajdonába kerülnek, így jogtalan eltulajdonítás miatt járhatnak el a rendőrök a „lomisokkal” szemben. Pokorni Zoltán polgármester ehhez hozzátette: bár a kérdés jogilag szabályozott, még mindig nincs tökéletes megoldás. Noha évek óta szorgalmazzák az FKF-nél egy új, nyugat-európai mintájú lomtalanítási rendszer bevezetését, eddig nem sikerült rávenni a fővárosi társaságot arra, hogy változtasson.

Sipos Péter (Párbeszéd Magyarországért) problémásnak nevezte, hogy egyes esetekben ugyanazért a magatartásért felsőbb jogszabályok, valamint a nyosságból megállapítható közgyógyellátás köréből, az elmúlt évekhez hasonlóan a nyugdíjemeléssel arányosan (2,4%-kal) megemelték az egyes jövedelmi sávokra vonatkozó jogosultsági értékhatárokat. A 85 és 100 év közöttieknél – más korosztályokhoz hasonlóan – kedvezőbb jövedelemhatárt szabtak meg az egyedül élő kérelmezők számára: esetükben 110 ezer forintban határozták meg a jövedelemmaximumot.

Az önkormányzat parkolási rendeletének módosításával a mozgáskorlátozott személyek lehetőséget kaptak arra, hogy naptári évenként legfeljebb egy alkalommal, a várakozási díj- és pótdíjtartozásuk eltörlése érdekében utólag – öt munkanapon belül – bemutathassák eredeti és érvényes parkolási igazolványukat a parkolásüzemeltető ügyfélszolgálatán. További változás, hogy a hagyatéki eljárás lezárásáig az elhunyt hozzátartozója lakossági várakozási hozzájárulást igényelhet a gépjárműre – az átírásra ugyanis nincs mód a hagyatéki eljárás végéig, ugyanakkor a jármű ez idő alatt is használatban lehet.

Annak érdekében, hogy a nyugdíjak idei emelkedése által senki ne kerüljön ki a méltá-

k.

Hegyvidék-applikációval a parkolás is egyszerűbb

Az önkormányzat megbízásából, az Appsters Kft. fejlesztésében új parkolási modullal bővült a kerület folyamatosan fejlődő okostelefonos alkalmazása, ami minden autós számára megkönnyítheti a parkolási díjfizetés procedúráját. A különleges szolgáltatás bemutatóján Pokorni Zoltán polgármester elmondta: a parkolási díjat SMS-sel fizető autósoknak, amennyiben használják az okostelefonos alkalmazás új funkcióját, mostantól nem kell automatát keresgélniük, hogy leolvassák róla a zónakódot, a program ugyanis automatikusan lekérdezi a felhasználó GPS-pozícióját, és ez alapján közli a hely szerinti zónaadatokat. A zóna kiválasztása manuálisan, térképes felületen is lehetséges.

A díjfizetéshez szükséges SMS megírását automatikusan el tudja végezni a parkolási modul, amennyiben előzetesen rögzítjük a telefonunkban az általunk használt gépkocsi rendszámát; így tehát már csak egy kész üzenetet kell elküldenünk, ami kiküszöböli a gépelési hibából eredő téves díjfizetés lehetőségét. A program a parkolás kezdetétől számolja az eltelt időt, és 10 perccel a harmadik óra letelte előtt megkérdez minket a parkolás folytatásáról. Természetesen bármikor leállítható a díjfizetés a „Stop” gomb megnyomásával és a megfelelő üzenet elküldésével.

A 2012 ősze óta működő Hegyvidék-applikációt már több mint 14 ezren töltötték le okostelefonjukra. A felhasználók a térkép alapú adatbázisban éppúgy megtalálhatják az önkormányzati intézmények szolgáltatásait, mint a látnivalók, nevezetességek fotókkal illusztrált adatlapjait, a sportolási és szabadidős lehetőségeket, a legközelebbi éttermek, kávézók nyitva tartását, vagy épp a patikák, orvosi rendelők címét. Az új parkolási modul iOS és Android rendszerű készülékeken, az ingyenes Hegyvidék-applikáció letöltésével, illetve frissítésével érhető el.

sz.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Térképen is megtekinthetők a parkolási zónák

Független Kisgazdapárt
Bort! Búzát! Békességet!

Újra történelmi választásra készül a 106 éves Független Kisgazdapárt!

Dr. Németh Julianna

34 éve a XII. kerület lakosa vagyok. 1949-ben születtem, 2 gyermekem és 3 gyönyörű unokám van. Jogi egyetemet végeztem, találmányokkal, külkereskedelmi szakjoggal foglalkoztam, 1989 óta saját kisvállalkozásomat vezetem.

A FKGP képviseli azokat az értékeket, melyeket a vidéken felnövő szüleim tanítottak: a másik ember megbecsülését, a munka tiszteletét és a család szentségét.

Az Isten, a Haza és a Család, azaz a hit, a szülőföld feltétel nélküli szeretete és a Család nemzetet, emberi életet megtartó ereje, ezek az FKGP etikai alapvetései változatlanul – 106 éve – a mai napig.

A gazdaság húzóágazata a vidék gazdasága, a mezőgazdaság, DE ez nem lehetséges a városi emberek megerősítése, megerősödése nélkül.

Az országos és a helyi érdekek képviseletét az FKGP etikai értékein nyugvó erőteljes, becsületes munkával kívánom szolgálni.

KÖZÖSSÉG A TÁRSADALMI IGAZSÁGOSSÁGÉRT

Szuna Ferenc vagyok, 46 éves tősgyökeres budapesti, a Közösség a Társadalmi Igazságosságért Párt Budapest 03. választókerület (XII. kerület) képviselőjelöltje.

Hiszem, hogy amíg hazánkban
- egyetlen nyugdíjas is létbizonytalanságban él
- egyetlen gyermek is éhesen fekszik le este aludni
- a gyermekvállalás elsősorban anyagi kérdés
- a vállalkozások sikerének elsődleges szempontja a politikai kapcsolat
- egyetlen tanult, dolgos ember is megélhetési problémák miatt hagyja el az országot

addig nem lehet sikeres politikáról, sikeres kormányzásról beszélni.

Ha Ön is hisz ebben, kérem támogasson!
szunaferenc@mailbox.hu
www.facebook.com/szunaferenc

ADJON ESÉLYT AZ IGAZSÁGNAK!

4K
NEGYEDIK KÖZTÁRSASÁG
VAN KIRE SZAVAZNI
WWW.NEGYEDIKKOZTARSASAG.HU

2018
Sportos és Egészséges Magyarországért

Tegyél Te is a sportos és egészséges Magyarországért!
Támogasd jelöltünket, Mile Melindát!

Sportos és Egészséges Magyarországért Párt

SEM ez SEM az

KORMÁNYVÁLTÁST!

ÁPRILIS 6-ÁN

Bauer Tamás

Mesterházy Attila
Bajnai Gordon
Gyurcsány Ferenc
dr. Fodor Gábor
Szabó Tímea

mszp EGYÜTT pm DK Demokratikus Koalíció Liberálisok Magyar Liberális Párt

17. MSZP-EGYÜTT-DK-PM-MLP

Országgyűlési választás 2014

Tájékoztató mozgóurna iránti kérelemről

Mozgóurna iránti kérelmet a **szavazóköri névjegyzékben szereplő, mozgásában egészségi állapota vagy fogyatékossága, illetve fogva tartása miatt gátolt** választópolgár nyújthat be **írásban**.

A mozgóurna iránti kérelemnek
- legkésőbb 2014. április 4. 16.00 óráig kell megérkeznie a Helyi Választási Iroda Névjegyzéki Csoportjához (Budapest XII. kerület, Böszörményi út 23–25.), vagy
- a szavazás napján legkésőbb 15 óráig kell megérkeznie a szavazatszámláló bizottsághoz.

A mozgóurna kivitelét a választópolgár kérheti
- magyarországi lakcímére,
- magyarországi lakcímétől eltérő, a szavazókör területén lévő tartózkodási helyére.

Ha a választópolgár tartózkodási helye – ahova a mozgóurna kivitelét kéri – a választás napján a szavazókör területén kívül van, akkor először átjelentkezési kérelmet kell benyújtani annak érdekében, hogy a választásnapi tartózkodási helyén tudjon szavazni, azt el kell bírálni, és csak ezután tudja a mozgóurna iránti kérelmet benyújtani ahhoz a választási irodához, melynek névjegyzékébe a választópolgár az átjelentkezés következtében átkerült.

A mozgóurna iránti kérelem benyújtható meghatalmazott útján is, ebben az esetben a kérelmet a meghatalmazott írja alá, és ahhoz csatolni szükséges a választópolgár közokiratba vagy teljes bizonyító erejű okiratba foglalt meghatalmazását is.

A választási eljárásról szóló 2013. évi XXXVI. törvény 92. § (1) bekezdése, valamint 103. § (3) bekezdése alapján a kérelemnek tartalmaznia kell:
- a kérelmező nevét,
- születési nevét,
- születési helyét,
- anyja nevét,
- személyi azonosítóját,
- a választópolgár szavazókör-területén lévő tartózkodási helyét, ahova a mozgóurna kivitelét kéri, ha az a magyarországi lakcímétől eltérő,
- a mozgóurna-igénylés okát (mozgásában egészségi állapota vagy fogyatékossága, illetve fogva tartása miatt gátolt).

Felhívjuk a figyelmet, hogy a felsorolt adatok bármelyikének hiánya, illetve több utónév esetén bármelyik hiánya esetén a kérelem elutasításra kerül!

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella, a Helyi Választási Iroda vezetője

KÉRELEM MOZGÓURNA-IGÉNYLÉSHEZ

A választópolgár adatai (az igazolványában szereplő adatokkal egyezően):

Családi és utóneve(i): .....
Születési neve: .....
Anyja neve: .....
Születési helye: .....
Személyi azonosítója: |___| |___|___|___|___|___|___| |___|___|___|___|

Kijelentem, hogy a 2014. április 6. napjára kitűzött választáson mozgóurna igénybevételével kívánok szavazni.

A mozgóurna igénylésének oka:
.....
.....

A mozgóurna kivitelét
☐ lakóhelyemre kérem:
..... (település) ..... (kerület)
..... (közterület neve, jellege)
..... (házszám, épület, lépcsőház, szint [földszint/emelet stb…], ajtó)

☐ szavazókörön belüli tartózkodási helyemre kérem:
..... (település) ..... (kerület)
..... (közterület neve, jellege)
..... (házszám, épület, lépcsőház, szint [földszint/emelet stb…], ajtó)

A kérelmező e-mail címe, faxszáma vagy postai értesítési címe, ha a lakcímére küldött levél mellett más módon is kéri a kérelem elbírálásáról szóló tájékoztatás megküldését:
.....

Kelt: ..... év ..... hó ..... nap

.....
a választópolgár aláírása

A BUDAPEST 03. SZ. ORSZÁGGYŰLÉSI EGYÉNI VÁLASZTÓKERÜLETI VÁLASZTÁSI BIZOTTSÁG TAGJAI, ELÉRHETŐSÉGEI

Tagok:
dr. Völgyesi Miklós – elnök
Rozgonyi Iván László – elnökhelyettes
Péch Antal József – tag

Póttagok:
dr. László Gábor
dr. Szentváry-Lukács János

Delegált tagok:
dr. Kéringer Szabolcs – Fidesz–KDNP
Nádasi Tibor Antal – MSZP–EGYÜTT–PM–DK–MLP
dr. Grundtner András – Jobbik Magyarországért Mozgalom
Sztankovánszki Tibor – Közösség a Társadalmi Igazságosságért Néppárt
dr. Gallowich Margit Kornélia – Lehet Más a Politika

Elérhetőségek:
Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.
Telefon: 224-5920. Fax: 224-5937. • E-mail cím: oevb@hegyvidek.hu.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Tisztelt Ügyfeleink!
Tájékoztatom Önöket,
hogy az országgyűlési választások munkálatai miatt a
Budapest Főváros XII. kerület Polgármesteri Hivatal szervezeti egységei
2014. április 7-én, hétfőn
zárva tartanak.
Az ügyfélszolgálati iroda ezen a napon
8.00-tól 17.45-ig fogad ügyfeleket.
Szíves megértésüket köszönjük!
Gottfriedné dr. Tusor Gabriella jegyző

Olimpikonokat és diákokat díjaztak

(Folytatás az 1. oldalról)

Sikota Krisztinától, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnökétől emlékplakettet vett át Fehér Dóra floorballos és akrobatikus rock 'n' roll-táncos a Tamási Áron iskolából, Riemer Alexandra szinkronúszó az Arany János iskolából, valamint Lacza Ábel Ádám jujitsu-, kempo- és cselgáncsversenyző, továbbá Szőnyi Lili és Szőnyi Panni akrobatikus rock 'n' roll-táncosok, sporttáncolók a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskolából. A 18 év felettiek mezőnyében Kápolnási Márton shito-ryu karate-versenyzőt, a Hegyvidék SE szakosztályvezetőjét jutalmazták.

A kerület sportjáért kiemelkedően sokat dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők köréből Felföldi Szabolcs többszörös kempo- és MMA- (Mixed Martial Arts, azaz vegyes harcművészetek) bajnok, a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia edzője, Marosvári Róbert, a Hegyvidék Utánpótlás Futball Club szövetségi képviselője, valamint Szekeres Ákos Zoltán, a Fekete István általános iskola fogyatékkal élő diákjait sikeresen felkészítő cselgáncsoktató részesült elismerésben.

Külön kategóriában, az idén először, a fogyatékkal élő, kiváló eredményt felmutató fiatalokat is díjazták. A MOM Sport támogatásával a Fekete István iskola három cselgáncsozója, Dajka Ferenc, Gyémánt Szabolcs és Kocsis Benedek István kapta meg a „MOM Sport a Tehetségekért" díjat.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

A március 15-i megemlékezés koszorúzással zárult a Gesztenyés kertben

Rajzokkal, esszékkel pályáztak a gyerekek

Jutalmakat kaptak azok a gyerekek is, akik a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria által meghirdetett 1848–49-es pályázaton a legjobbak közé kerültek. A rajzokkal versengő óvodások korosztályából Fonti Krisztina alpolgármester az egyaránt első helyre rangsorolt Mészáros Flórának (Zugliget Óvoda) és Ujhelly Millának (Táltos Óvoda), a 2. helyezett Koppány Zsombornak (Süni Óvodák), a 3. helyezett Deutsch Lilinek (Táltos Óvoda), valamint a különdíjas Széll Pannának (Orbánhegyi Óvoda) adott át egy-egy ajándékcsomagot.

A huszárbábukat készítő, négyfős csoportokban dolgozó alsó tagozatosoknál a győztesnek járó ajándékokat a Virányos iskola diákjai – Jankó Borbála, Horváth Milán, Erdőfi Kitti és Ágoston Lili – vehették át. Második lett a Németvölgyi iskola négyese, Gelei Zorka, Kovács Zsuzsanna, Szegő Réka és Telek Noémi. Megosztott harmadik helyen végzett két szintén virányosi csapat: Soós Réka, Igaz Luca, Takács Liliána és Kiss Korina, valamint Endrődi Áron, Széplaki Eszter, Laudán Csongor és Faluvégi Emma.

Az egyénileg vagy csoportosan történelmi témájú esszét író felső tagozatosoknál a virányosi iskola közösen dolgozó két diákja, Dömötör Bálint és Ernyei Dániel lett az első, s az ugyancsak virányosi Király Nóra vette át a különdíjat. Megosztott második helyezett lett a Zugligeti iskola csapata, Bódy Bence, Havrán Róbert, Horváth Áron és Bánfi Barnabás, valamint a Németvölgyiből induló Dulai Dániel Bendegúz. A harmadikoknak járó díjat a közös munkát benyújtó Pallos Lőrinc és Della Donna Gennaro (Virányos), továbbá Bogdán Viola (Németvölgyi) és Orbán Gergely Balázs (Németvölgyi) érdemelte ki. A legjobb rajzokat, bábukat, esszéket a MOM Kulturális Központ előcsarnokában kialakított kis kiállításon ismerhette meg a díjkiosztó közönsége.

Az önkormányzat által szervezett március 15-i ünnepség koszorúzással ért véget a Gesztenyés kertben a pártok, nemzetiségi önkormányzatok, egyházközségek, iskolák, intézmények, civilszervezetek képviselőinek részvételével. Az 1848-as hősi emlékműnél a Hegyvidéki Önkormányzat virágait Pokorni Zoltán polgármester, valamint Váczi János és Fonti Krisztina alpolgármester helyezte el.

sz.

NEGYEDSZÁZADA KOVÁCS J. SÍRJÁNÁL

Friss Kossuth-díjasok, Hámori Ildikó és **Mácsai Pál** színművészek közreműködésével emlékeztek a kissvábhegyiek 1848–49 hőseire Kovács J. honvéd sírjánál, a Pethényi úton. A Ráday Mihály jóvoltából immáron huszonötödik alkalommal megrendezett ünnepségen a Földessy Margit Színjáték- és Drámastúdió növendékei is felléptek egy-egy verssel, a Kós Károly iskola alsó tagozatos diákjai pedig – Mitók Mónika karnagy vezetésével – a Kossuth-nóták közös éneklésével adták meg az alaphangot. Ünnepi gondolatait Hermann Róbert történész mondta el, aki arról beszélt, hogyan vált nemzeti ünnepünkké március 15-e.

Folyamatosan szépülnek a hegyvidéki közterületek

Továbbra is zajlik a kerületi utak, járdák, lépcsők felújítása. A munkálatok ütemezésekor a környéken élők kéréseit, javaslatait is figyelembe veszi a Hegyvidéki Önkormányzat.

Teljesen átépíttette az önkormányzat a Kútvölgyi úti játszótér melletti zsalukő támfalat, amelynek magasságát a gyerekek még nagyobb biztonsága érdekében csökkentették. A környező területet füvesítették, az új támfalra előre gyártott fedkő és kerítés került.

Szintén a gyermekek biztonságát szolgálja, hogy mindegyik kerítésoszlop tetejét műanyag dugóval zárták le, így minimális a sérülésveszély. A bejárati részt újramurvázták, valamint két parkolásgátló oszlopot is elhelyeztek, korábban ugyanis többször előfordult, hogy az autósok beálltak a játszótér területére.

Elkészült a régi fekvőrendőr átépítése a Pagony utcában. A modern kialakítású sebességcsillapító borda mindenben megfelel a legújabb műszaki előírásoknak. A környéket érintő hír, hogy befejeződött a páros oldali aszfaltjárda hibáinak kijavítása a Pagony utca 20. és a Nárcisz utca között.

A legnagyobb eső sem akadályozhatja immár a gyalogosok és az autósok közlekedését a Sárospatak és Pethényi út csomópontjában. A vízelvezető szegélynek köszönhetően a korábban visszatérően gondokat okozó nagyobb mennyiségű esővíz többé nem juthat el a közeli lépcsős járdára, valamint az ottani magáningatlanokra. Kitakarították és korláttal zárták körbe a hordalékfogót, a vízelvezető árok meghosszabbított átereszére pedig íves szalagkorlátot tettek.

Rendkívül rossz állapotban volt az Apor Vilmos térnél a Jagelló út feletti társasházakhoz vezető, közel harmincméteres lépcső, amelyet az önkormányzat teljesen átépíttetett. A szerkezetet is érintő felújítást „rekordidő" alatt elvégezték, mindössze négy nap kellett hozzá.

A korábban leszakadt partfal vonalában helyreállították az útszegélyt és az aszfaltburkolatot a Fogaskerekű úton. A harminc méter hosszú szakaszon pótolták a hiányzó szalagkorlátot, valamint egy úgynevezett surrantót is kialakítottak. Ezen keresztül az aszfaltról lefolyó csapadék akadálytalanul eljut az út melletti vízelvezető árokba.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Átépítették a játszótér melletti támfalat a Kútvölgyi úton

Kijavították a fedlapok melletti burkolathibákat a Kiss János altábornagy utca páros oldalán, a Törpe utca és a Németvölgyi út között. Ugyanilyen hibákat szüntettek meg a Hollósy Simon utcában is. A végéhez közeledik az Ada utcát és a Városkúti közt összekötő lépcső helyreállítása. Az alsó lépcsőkar újjáépítését magában foglaló fejlesztés idején a gyalogosok ideiglenes falépcsőn közlekedhetnek.

A tervek szerint halad a babakocsival közlekedőket segítő rámpa kialakítása az Alma és a Városmajor utca sarkán. Hasonlóra lehet számítani a Csermely lépcsőnél is, míg a Normafa úti rendelő bejárata elé a gyalogosok átkelését megkönnyítő fekvőrendőr kerül.

Nemrégiben új felújítási programot indított el az önkormányzat: a kezdeményezés célja, hogy a lépcsők működő oszlopait eredeti formájukban állítsák helyre. Az ehhez szükséges sablon már rendelkezésre áll, első lépésben húsz oszlop legyártására nyílik lehetőség. Ezeket mások mellett a Széchenyi-emlékhelytől levezető lépcső alsó részén, az Evetke utcánál, illetve a Szépkilátás utat a Tücsök utcával összekötő lépcsőn állítják fel.

Folytatódik az úthibák kijavítása, a következő hetekben egyebek közt a Magas úton, a Nárcisz, a Szendrő, a Diana és a Nógrádi utcában, valamint a Mátyás király úton kell számítani kátyúzásra. Várhatóan még ebben az évben nagyobb útfejlesztésekbe kezd az önkormányzat, az erről szóló tervezetet már megkapták a közműcégek. A munkálatok attól függenek, hogy mely útszakaszokon lesz burkolatbontással járó hálózatfejlesztés.

mm.

Tóraavatás a Barabás Villában

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A villából az Alma utcai szeretetotthonba vitték át a helyreállított tórát

A Magyarországi Autonóm Orthodox Izraelita Hitközség a Magyarországi Zsidó Örökség Közalapítvány (MAZSÖK) támogatásával felújította az Alma utcai Orthodox Szeretetotthon imaházának régi tóráját. Az utolsó hiányzó betűk a Barabás Villában rendezett avatóünnepségen, az otthon holokauszt-túlélő lakóinak közreműködésével kerültek a helyükre.

„Irigylésre méltó az a közösség, amely át tudja adni örökségét az utódoknak" – hangsúlyozta az ünnepségen felszólaló Pokorni Zoltán, aki szerint a történelem nemcsak egy tantárgy, hanem családok története, ezért érdemes megismerni szüleink, nagyszüleink múltját. A polgármester kitért arra is, hogy a kerületi középiskolákban évekkel ezelőtt bevezetett szociális közösségi munka keretében az Alma utcai szeretetotthonban is végeznek önkéntes segítő feladatokat a diákok, így egyre több fiatal ismerheti meg ennek a különleges hegyvidéki közösségnek az életét.

„Szervezetünk célja a magyarországi zsidó kulturális élet újjáépítése, s ennek fontos része a régi tóratekercsek felújítása" – mondta el a MAZSÖK elnöke. Szabó György úgy véli, szimbolikus értékű a helyreállítás, a tóra ugyanis egy olyan szeretetotthonba kerül vissza, ahol számos holokauszt-túlélő idős ember él együtt.

A második világháborút átvészelő tóra újraavatásán Frisch György, a Nácizmus Üldözötteinek Országos Egyesületének elnöke megemlékezett azokról az áldozatokról, akik hetven évvel ezelőtt a környéken történt tömeggyilkosságokban vesztették életüket. A Maros és a Városmajor utcai egykori zsidó kórházak betegei, dolgozói, valamint az Alma utcai szeretetotthon lakói közül összesen több mint háromszáz embert mészároltak le a nyilasok.

z.

Mindenki jól jár az adománybolttal

A Hegyvidéki Önkormányzat képviseletében Pokorni Zoltán polgármester és Kovács Lajos alpolgármester látogatást tett az Alkotás utcai E-Cherry Adományboltban. A Közösségi Szociális Szövetkezet által működtetett, a kerület támogatását is élvező nonprofit bolt az adakozók és a kispénzű vásárlók körében is egyre nagyobb népszerűségnek örvend.

A Közösségi Szociális Szövetkezet két esztendővel ezelőtt európai uniós támogatással hozta létre a Hegyvidék első adományboltját. Egy éve már támogatás nélkül működik az üzlet, úgy, hogy három korábban tartósan munka nélküli, a kerületben élő embert is alkalmazni tud. A nyitás óta kétszer bővítették a boltot, amelynek egyik része most már kizárólag átvételi pontként funkcionál, egyre nagyobb mértékben tudja ugyanis internetes piactéren értékesíteni termékeit.

„A forgalom mutatja, hogy szükség van az üzletre, mert a kerületben is élnek rászorulók, illetve sokan szeretnek adakozni" – összegezte tapasztalatait a kerület polgármestere a boltban tett látogatásakor. Pokorni Zoltán szerint jó érzés úgy megválni feleslegessé vált tárgyainktól, hogy tudjuk, nem szemét lesz belőlük, hanem még használják azokat mások. Mint fogalmazott, az adománybolt koncepciója „talpraesett elképzelés", igazolta működőképességét.

A szövetkezet képviselői már jelezték az önkormányzatnál, hogy a közeljövőben egy másik boltot is nyitnának a kerületben – ehhez egyelőre keresik a megfelelő helyet. A jelenlegi, Alkotás utcai üzlet önkormányzati tulajdonú helyiségcsoportban működik, amit a nonprofit szervezetek számára meghatározott, a piacinál jóval kedvezőbb díjjal adnak bérbe. „A kedvezményes helyiségbérlettel, valamint a nyilvánosság biztosításával tudjuk támogatni az adománybolt működését" – mondta a polgármester.

Kovács Lajos alpolgármester úgy vélte, hogy az E-Cherry a „win-win" modell tipikus példája, hiszen működése minden szereplő számára előnyös. Akik szívesen eljuttatnák másoknak a feleslegessé vált, de még használható tárgyaikat, itt megtehetik, míg a rászorulók szinte fillérekért vehetnek különféle hasznos termékeket. Az adománybolt képes fenntartani magát a bevételekből, és munkaerő-piaci szempontból hátrányos helyzetű embereket tud foglalkoztatni, míg az önkormányzat számára a többi között az jelent előnyt, hogy az Alkotás utcai helyiségcsoportot – amely sokáig kihasználatlan volt – végre értelmesen hasznosíthatja.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A kerület vezetői is tapasztalták látogatásukkor, hogy egyre bővül a bolt kínálata és forgalma

„Ruhák, könyvek, dísztárgyak, játékok, konyhai eszközök" – sorolta az adományboltra leginkább jellemző árucikkeket Vízkelety László. A Közösségi Szociális Szövetkezet adománybolt-hálózatának vezetője kiemelte, hogy a nagyobb műszaki eszközökön és a bútorokon kívül lényegében mindent bevesznek, akár szatyornyi, akár utánfutónyi mennyiséggel érkeznek a felajánlások. Szerencsére jönnek is adományok szép számban, de a kereslet is nő, a tapasztalatok szerint negyedévente körülbelül 3-5%-kal bővül a forgalom.

A hálózatvezető hozzátette, hogy a még használható cikkeket – főként ruhákat –, amik nem kelnek el, ingyen továbbadják más, rászorulókkal foglalkozó civilszervezeteknek, míg a rosszabb állapotú termékeket hulladékfeldolgozással foglalkozó cégek veszik át. Egy-egy üzletben havonta átlagosan másfél-két tonna hulladék – ebből körülbelül egy tonna textil – keletkezik, azaz minden hónapban ennyi szeméttől mentesítik a környezetet.

A Közösségi Szociális Szövetkezet a hegyvidéki mellett jelenleg egy XI. kerületi adományboltot üzemeltet, valamint épp lapunk megjelenésével egy időben nyitja meg legújabb, harmadik üzletét Pesten, a Király utca 106.-ban.

sz.

Tavaszköszöntő a termelői piacon

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A gyümölcsfaragó ügyességét a gyerekek is megcsodálták

Napéjegyenlőség idején, a csillagászati tavasz első napján tavaszköszöntőt tartottak a Csaba utcai termelői piac árusai. Ez alkalomból primőr retekkel, hagymával ízesített zsíros kenyérrel, tepertővel és kolbásszal, szörpökkel és gyümölcslevekkel, valamint mézes, lekváros süteményekkel kínálták a vásárlókat.

Az egyik standnál a látogatók egy gyümölcsfaragóval is megismerkedhettek, akinek kezei között képzőművészeti alkotásokká változtak át a zöldségek, gyümölcsök. A tavaszi piac kínálatát a Városmajori Óvodából érkező csoportok is megízlelték.

A programra ellátogatott Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára, aki elültethető virágmagcsomagokkal lepte meg a vásárlókat. Mint elmondta, a nagy forgalom, valamint a piacnapok bővülése is mutatja, hogy az önkormányzat és a városmajori plébánia segítségével működő termelői piacra igényt tartanak a környéken élők.

Fónagy szerint az itteniek nemcsak azért szeretik a piacot, mert kedvező áron, jó minőségben vásárolhatnak zöldséget, gyümölcsöt, tojást, sajtot vagy füstölt húsokat, hanem mert személyesen találkozhatnak a termelőkkel. S nemcsak velük, hanem a szomszédokkal, ismerősökkel is: a piac ugyanis egy agora, ahol az emberek összejöhetnek, beszélgethetnek egymással.

Az államtitkárnak termelőként is vannak élményei a piacok működéséről, hiszen évtizedekkel ezelőtt maga is árult háztáji káposztát Egerben, Miskolcon, Putnokon és Ózdon. Tapasztalatai alapján úgy véli, a hegyvidéki termelői piac az elmúlt évek egyik legjobb kezdeményezése. „Ami igazán jó benne – tette hozzá –, hogy nem laposodott el, nem hígult fel. Nem jött bóvli, sikerült megőrizni a színvonalat."

z.

Közbiztonság a Normafánál

Az itt élőkkel és a civilszervezetekkel történt egyeztetések megerősítették a Hegyvidéki Önkormányzatot abban, hogy a közbiztonság javítása érdekében mielőbbi lépéseket kell tenni a Normafa vagyonkezelésének átvételét követően. Mikó Gergely, az önkormányzat Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézményének megválasztott igazgatója megbeszélést folytatott Hoffmann Kornél kerületi rendőrkapitánnyal, Woynárovich Andrással, a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület elnökével, valamint Dávid Gáborral, a Hegyvidéki Közterület-felügyelet vezetőjével. A megbeszélésen Pokorni Zoltán polgármester is jelen volt.

Az együttműködő felek megállapodtak, hogy közös javaslatokat dolgoznak ki a parkerdő közbiztonságának javítása céljából, továbbá megvizsgálják a kapacitások növelésének lehetőségeit a rendőri vagy rendfenntartói jelenlét fokozása érdekében. Elhangzott a találkozón, hogy a hegyvidéki térfigyelőkamerarendszer bővítése keretében a Normafa leglátogatottabb részén is elhelyezne kamerákat az önkormányzat. A közbiztonság javulásához egy szervezeti változás is hozzájárulhat, 2014. április 1-jétől ugyanis a Hegyvidéki Közterület-felügyelet kibővült feladatkörrel, közösségi rendészetként működik tovább.

z.

Üdülési lehetőség nyugdíjasoknak

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2014-ben is meghirdeti a kerületben lakó nyugdíjasok kedvezményes üdültetését Szántódon.

Időpont: június 2–7. (5 éjszaka, 6 nap).

Elhelyezés: 2-5 ágyas faházakban, napi háromszori étkezéssel.

Az üdülésen való részvételhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:

– jelentkezési lap,
– orvosi javaslat (háziorvos tölti ki!),
– jövedelemigazolás.

A jelentkezési lap, valamint az orvosi igazolás (nyomtatványok) személyesen átvehetők:

1) Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b). Telefon: 457-0648.
2) Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1.). Telefon: 275-4861.
3) Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c). Telefon: 200-4841.

Illetve letölthető a www.hegyvidek.hu vagy a www.hegyvidekigondozas.hu internetes oldalról.

Jelentkezési lap leadása: Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b minden hétköznap 9–15 óra között.

Ügyintéző: Tichyné Lóránt Szilvia. Telefon: 457-0648.

Jelentkezési határidő:

I. turnus: április 22.

A kedvezményes üdülés térítési díja

A szociális üdültetésben részt vevő 65. életévét betöltött nyugdíjas:

– a szállást és az étkeztetést térítésmentesen veheti igénybe, ha jövedelme a 85 500 Ft-ot nem haladja meg;
– a szállás és étkeztetés költségének 50%-át téríti meg, ha jövedelme a 85 500 Ft-ot meghaladja, de nem éri el a 114 000 Ft-ot.
– Az a szociális üdülést igénylő, 65. életévét betöltött nyugdíjas, akinek havi jövedelme a 114 000 Ft-ot meghaladja, szabad férőhely esetén részt vehet az üdültetésben, azonban a szállás és étkeztetés teljes költségét köteles megtéríteni.

A kérelem elbírálásának szempontjai

Nyugdíj, rendszeres havi jövedelem mértéke; üdültetésben részesült-e már a kérelmező; a háziorvos véleménye az egészségi állapotról; életkor, aktivitás, mobilitás.

A szociális üdültetés iránti kérelemről – a gondozási központ vezetőjének javaslata alapján – a polgármester dönt.

Az eredményről az érintettek postai úton kapnak értesítést.

Tiszta udvar, rendes ház

TÁRSASHÁZI PÁLYÁZAT

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a Hegyvidéki Napok rendezvénysorozat keretében immár hatodik alkalommal hirdet pályázatot **„Tiszta udvar, rendes ház"** címmel. A pályázat új kategóriákkal bővül: nemcsak a szép kertekkel, hanem a virágos balkonokkal, erkélyekkel is lehet jelentkezni.

Az értékelés során a szép és ápolt környezet mellett a **közösségi munkát** kívánjuk díjazni, ezért olyan **társasházi**, akár többgenerációs csapatok jelentkezését várjuk, amelyek tagjai együtt dolgoznak kertjük, balkonjaik csinosításában, rendezésében.

A felhívás kategóriái:

1. kertek, 2. balkonok*, 3. kertek és balkonok*.

(* A 2. és 3. kategóriában indulóknál részvételi feltétel, hogy a ház balkonjainak minimum 80%-a vegyen részt a közös pályázatban.)

Nevezési határidő: **2014. április 14.**

Jelentkezéseiket e-mailben (szasz.monika@hegyvidek.hu) vagy postai úton (Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), Szász Mónika részére címezve várjuk **„Tiszta udvar, rendes ház 2014"** jeligével.

A pályázaton, kérjük, tüntessék fel a nevezési kategóriát, a ház címét, valamint a pályázók kapcsolattartójának nevét, telefonszámát, esetleg e-mail címét.

A zsűrizés május hónapban zajlik, a társasházakat előzetesen megbeszélt időpont szerint keresi fel a bírálóbizottság. A legaktívabb közösségek 2014. június 15-én vehetik át elismerésüket a Hegyvidéki Napok keretében, amivel kapcsolatban a pályázókat írásban/telefonon értesítjük.

Hegyvidéki Önkormányzat

Arany-est egy új játszótérért

Ezúttal is elkápráztatták a nézőket az Arany-est fellépői. A sas-hegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium hagyományos kulturális programjában jelenlegi és volt diákok mutatják meg évről évre a tehetségüket. A „régiek" közül az idén is eljött az állandó résztvevőnek számító Kuklis Gergely, a Filharmonikusok koncertmesterét ezúttal a világhírű karmester, Alpaslan Ertüngealp – Claudio Abbado utolsó asszisztense – kísérte zongorán. A nagy siker az estet immár öt éve fáradhatatlanul szervező Aranyélet Nevelési, Oktatási és Személyiségfejlesztő Alapítvány kuratóriumát vezető Vitárius Balázs és kollégái munkájának is köszönhető – emelte ki Patkó Lajos iskolaigazgató.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az iskola régi és jelenlegi diákjai lépnek fel évről évre az esten

A több mint kétórás műsorban szinte valamennyi osztály képviseltette magát, a legfiatalabb fellépő másodikos volt, míg a legidősebbek tizenegyedikesek. Az énekes és zenés számok mellett akrobatikus rock and roll országos bajnokok, szintén országos első fitneszesek, valamint régi növendékekből összeálló zenekar műsorai színesítették a kínálatot.

Nagy tapsot kapott a kicsik kórusa és az Elvis Presley-dalokat magas színvonalon előadó pedagógus. Az est végén a Voice tévés tehetségkutatóban feltűnő és a Dal című műsor idei harminc legjobbja közé saját szerzeménynyel bekerülő Szécsi ikrek léptek színpadra, majd következett a tűzijáték és az ilyenkor szokásos zenés-táncos, össznépi mulatság.

Az Arany-est bevételét az alapítvány mindig valamilyen közösségi célú fejlesztésre fordítja. Az elmúlt években egyebek mellett számítógépeket vásároltak, valamint hozzájárultak az iskola kártyás beléptető rendszerének kiépítéséhez.

A közelmúltban fejeződött be az estnek is otthont adó Aranyterem felújítása, az ehhez szükséges anyagokat a tavalyi rendezvényen összegyűjtött adományokból vették meg. A festést-mázolást a diákok a tanárokkal közösen végezték, nekik köszönhetően készültek el a falra festett Sion-idézetek is. A terembe új karnisokat és függönyöket szereltek fel, míg az új díszvilágítás, az emeleti színházteremből leszerelt fényhíd az önkormányzat segítségével került a helyére. A mostani jegyeladásból származó bevételből új játszóteret alakítanak ki az intézmény kertjében az általános iskolások számára.

M.

Családias közösség a Zugligeti iskola

A Zugligeti Általános Iskola nem tartozik a nagy létszámú kerületi iskolák közé, ám éppen ebből fakad a vonzereje: családias, összetartó közösség tagjai lehetnek a gyerekek az elsőtől a nyolcadik osztályig. A jó közösség megőrzését, erősítését a legfontosabb feladatai között említette dr. Bernyák Adrienn igazgató, akivel vezetői megbízatásának félidejében az elmúlt évek eredményeiről és az újabb fejlesztési elképzelésekről beszélgettünk.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Dr. Bernyák Adrienn igazgató számára a legfontosabb, hogy a gyerekek összetartó közösséget alkossanak

■ *Amikor frissen kinevezett igazgatóként 2011 őszén interjút adott lapunknak, elmondta, hogy meg kell fordítani a gyermeklétszám csökkenésének kedvezőtlen folyamatát. Sikerült megoldást találni a problémára?*

– Igen, mostanra megszűntek a létszámgondok, olyannyira, hogy a három évvel ezelőttihez képest jelenleg húsz százalékkal többen járnak az iskolánkba. A Zugligeti Általános Iskola megismertetése érdekében szervezett programokkal sikerült felkelteni a szülők érdeklődését, a nyílt napjainkra, bemutatóóráinkra, játszódélutánjainkra sokan elhozzák gyermekeiket, akik közül egyre többen kezdik nálunk az első osztályt. A tanulólétszám növekedésében közrejátszik az is, hogy egyre többen döntenek úgy, nem mennek gimnáziumba a hatodik osztály után, hanem nálunk maradnak végig, a nyolcadik osztályig. Korábban sok szülő félt attól, hogy ha nem jelentkeznek át hatodikban egy hatosztályos gimnáziumba, akkor nyolcadik után kisebb eséllyel találnak gyermekünknek megfelelő középiskolát. Többségüket az eredményeink meggyőzték arról, hogy alaptalan a félelmük: legutóbb is felvették az összes nyolcadikosunkat arra a helyre, ahová jelentkeztek.

■ *Hogyan tudják tovább növelni az oktatás eredményességét?*

– Egyes tantárgyaknál a csoportbontások bővítésével ma már jobban tudunk igazodni az egyéni igényekhez, míg az angolórák számának növelésével sikerült emelt szintre helyeznünk a nyelvoktatást. Nálunk az angolt 2011 óta az első osztálytól kezdve tanulhatják a gyerekek, az óraszám a felső tagozaton heti ötre bővült. További újdonság, hogy félévente amerikai és ausztráliai egyetemekről jönnek hozzánk hallgatók nyelvet tanítani. Az intenzív angoltanítás eredményeképpen az idén már középfokú nyelvvizsgára jelentkezik több nyolcadik osztályos tanulónk.

■ *Mi az igazi vonzereje az egyre népszerűbb iskolának?*

– A legtöbb család egyértelműen azért dönt mellettünk, mert tudják, nálunk nyugodt légkörben tanulhatnak a gyerekek, ami alapja a kiegyensúlyozott fejlődésüknek. A tanárok, diákok, szülők egymást segítő, összetartó közösséget alkotnak a Zugligeti iskolában, aminek a megőrzése, erősítése az egyik legfontosabb feladatom. Jó hangulatú intézmény a miénk, egy gyöngyszem a gyönyörű természeti környezetben. Kihasználjuk, hogy itt van mellettünk az erdő, ahol rendszeresen kirándulnak, futnak, bicikliznek a gyerekek. A sportolásra, természetjárásra iskolaidőn kívül is lehetőséget biztosítunk, télen sítáborok, tavasztól őszig országjáró gyalogtúrák, kerékpáros és evezős táborok várják diákjainkat. Célunk, hogy minél magasabb szintű tudással rendelkező, magabiztos fiatalok kerüljenek ki az iskolából, ennek érdekében igyekszünk kibontakoztatni tehetségüket. Támogatjuk őket abban, hogy vegyenek részt minél több tanulmányi és sportversenyen, a sikerek ugyanis megerősítik önbizalmukat.

■ *Milyen fejlesztéseket szeretnének megvalósítani az intézményben?*

– Százhuszonhárom éves az iskolánk, a folyamatos karbantartásnak és felújításoknak köszönhetően jó állapotban van. A fejlesztéseket az önkormányzat mellett a szülők is támogatják, segítségükkel az idén két tanteremben is kicserélhettük a padokat. Szeretnénk, ha a közeljövőben megújulhatna az udvarunk, elkészülne a focipálya rekortánborítása. A Normafa és környékének rehabilitációs tervei között az iskolánkkal szomszédos Fácános felújítása is szerepel; örülök, hogy az elképzelések szerint intézményünk lehetőséget kap majd arra, hogy ott délelőttönként termeket használjon, hiszen az egyre növekvő diáklétszám indokolja ezt.

K. D.

Tehetségek országos szemléje

Átadták a megbízatást a magyar tehetség új nagyköveteinek, kiosztották a Tehetségek Szolgálatáért életműdíjakat és az idei év felfedezettjeit is köszöntötték a MOM Művelődési Központban rendezett Országos Tehetségnapon. Az esemény védnöke Herczeg Anita, a köztársasági elnök felesége volt.

Ötödik alkalommal rendezte meg a MATEHETSZ a tehetségnapot, amelyet mindig Bartók Béla születésnapjához (március 25.) időzítenek. Nemcsak a díjátadó vonzotta a közönséget a MOM-ba, hanem a hét műhelyből álló tehetséglabirintus is, amelyben ki-ki próbára tehette magát.

„A tehetséggondozás maga a pedagógia" – mondta köszöntőjében Hoffmann Rózsa köznevelésért felelős államtitkár, aki kijelentette, ebben Magyarország az élen jár, hiszen az Európai Unióban mi vezettük be a tehetségnapot. Az idei felfedezetteknek Csermely Péter akadémikus gratulált az eseményen.

„Az idén huszonöt diákot tüntettünk ki a »Felfedezettjeink« címmel. Ők nemcsak ajándékot, elismerést és médiatámogatást kapnak, de ötven- és százötvenezer forint közötti értékben ösztöndíjat is – mondta el lapunknak Bajor Péter, a MATEHETSZ elnöke. – A Tehetségek Szolgálatáért díjjal pedagógusokat jutalmaztunk, és három új tehetségnagykövetet is választottunk, akik a tehetséggondozást mint nemzeti ügyet képviselik szerte a világon. Ebben az évben Alexander Brody, Polgár Judit és Somlai Fischer Ádám vállalta ezt a tisztséget."

A Tehetséghidak Program igazi hungarikum, több mint 1100 Tehetségpont hálózza be az egész Kárpát-medencét. Ezek a csomópontok, amelyek lehetnek alapítványok, köznevelési intézmények vagy tanodák, kapcsolatban állnak a MATEHETSZ szervezetével, amely nekik hirdeti meg a pályázatait, és tőlük várja, hogy tehetséges gyerekeket delegáljanak az ország minden pontjáról.

Az Európai Unió által támogatott Tehetséghidak Program a Tehetségpontok helyi munkáját is finanszírozza bármely területen, az eszközvásárlástól a terepgyakorlaton át a versenyekre felkészítő szakkörig. „Az általunk kiválasztott huszonöt tehetséges diáknak innentől kezdve gondját viseljük. Mentorokat keresünk nekik, médiamegjelenést biztosítunk számukra, fizetjük a szabadidős tevékenységüket, kommunikációs képzést adunk nekik, igyekszünk nem elengedni a kezüket a későbbiekben sem – mondta Bajor Péter. – Próbálunk az intellektuálisan tudományos tehetségekre fókuszálni, mert az ő munkájuk nem annyira evidens a társadalom számára, és a tevékenységük támogatási struktúrája sem olyan fejlett, ezért mi elsősorban őket állítjuk a középpontba."

Juhász Zsófia

Elégedettek a szülők az óvodai ellátással

A gyerekek jól érzik magukat az önkormányzat óvodáiban, kiváló az ellátás minősége – ezt igazolja az érintett szülők közel kétharmadának megkérdezésével lezajló felmérés. A széles körű vizsgálatot egy uniós támogatású szervezetfejlesztési projekt keretében végezték el.

A Hegyvidéki Önkormányzat közel 40 millió forint pályázati támogatást nyert az Államreform Operatív Program keretében a polgármesteri hivatal, valamint az intézmények szervezetfejlesztésére. Ennek részeként a Rávezető Projekt Kft. átfogó felmérést készített arról, ki mennyire elégedett a kerület által biztosított közszolgáltatásokkal, ezen belül a bölcsődei, óvodai ellátással, a közétkeztetéssel, valamint a hivatali ügyintézéssel.

Az óvodai kutatás első fele lezárult. Az önkormányzati fenntartású intézményekbe járó mintegy 1500 gyermek szüleinek közel kétharmada, összesen 927 édesanya és édesapa válaszolt a feltett kérdésekre. Bár a kérdőívezést az ősszel megismétlik (fél év múlva lemérik az egyes területeken megvalósítandó változtatások hatásait), már az eddigi eredményekből is leszűrhető, mi a véleménye a szülőknek a kerületi óvodákról.

„Rendkívül biztató, hogy az egytől hatig terjedő skálán átlagban egyetlen intézmény egyetlen szempont alapján sem kapott ötösnél rosszabb értékelést" – összegezte az eredményeket Berky Tamás, a Rávezető Projekt Kft. munkatársa. A szervezetfejlesztési projekt vezetője elmondta, hogy a felmérés során vizsgálták az ügyintézéssel, tájékoztatással, problémakezeléssel, a gyermek fejlődésével, az aktív nevelési időn belüli tevékenységekkel, valamint az azon kívüli többletszolgáltatásokkal kapcsolatos szülői elégedettséget. Górcső alá vették továbbá, hogyan tudják kielégíteni az óvodák a speciális szükségleteket, megfelelő-e az étkeztetés, vagy épp a játszóeszközök minősége.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Nyári kerti ünnep a Zugliget Óvodában

Az előbbi szempontok kapcsán adott pozitív válaszokon túl legalább ugyanennyire fontosak azok az értékelések, amelyek megerősítették, hogy a gyerekeket mindenütt szerető, törődő környezet veszi körül. A felmérés szerint az óvodák szolgáltatásaival nemcsak részleteiben, hanem összességében is elégedettek a szülők, az erre vonatkozó kérdésre 5,4-től 5,9-ig terjedő átlagpontszámokat kaptak az intézmények. A kérdőíveken a vélemények kifejtésére is lehetőséget biztosítottak, így a pontszámokból levonható következtetetések mellett a konkrét szülői észrevételeket is tartalmazza majd az elemzés, amelynek alapvető célja, hogy támpontot adjon az önkormányzat számára az általa biztosított ellátások további fejlesztéséhez.

„A hegyvidéki óvodák szolgáltatásairól eddig még nem készült ilyen széles körű vizsgálat" – jelentette ki Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője. Mint elmondta, az óvodák a saját maguk által összeállított és értékelt kérdőívekkel már korábban is készítettek felméréseket, ez a mostani kutatás azonban egységes szempontrendszer alapján, objektív módon mutatja be a szülői elégedettséget. Az irodavezető kiemelte: az egyes óvodákkal kapcsolatos vizsgálati eredmények részleteit az éves fenntartói értékelések keretében teszik közzé az intézmények honlapjain.

sz.

„HEGYEN–VÍZEN–LIBEGŐBEN"

Megállapodást kötött a Hegyvidéki Önkormányzat és a Budapesti Közlekedési Vállalat. A „Hegyen–vízen–libegőben" elnevezésű programban a kerületi óvodák és általános iskolák különleges ajánlatok keretében vehetik igénybe a BKV turisztikai élményjáratait. A gyerekcsoportok ingyenesen utazhatnak a kiválasztott menetrend szerint közlekedő dunai hajókon, valamint igen kedvező, több mint negyvenszázalékos engedmény igénybevételével próbálhatják ki a Budavári Siklót. A Pokorni Zoltán polgármester támogatásával meghirdetett hegyvidéki kezdeményezéshez csatlakozó általános iskolák diákcsoportjai a Libegőn a retúr menetjegyet az egy útra szóló gyermekjegy árának megfelelő összegért válthatják meg. Az élményutazásokat az intézmények városnézéssel, kirándulásokkal kombinálhatják. A program március 24-től október 31-ig tart, majd 2015-ben újabb csoportok bevonásával indul újra. *(m.)*

ORSZÁGGYŰLÉSI VÁLASZTÁS 2014

Hajdu Mária, az LMP képviselőjelöltje, emlékezetpolitikai szakszóvivő beszélgetésre hívja önöket március 28-án, pénteken. Vendégek: Puzsér Róbert szerkesztő, kritikus és Meszerics Tamás, az LMP európai parlamenti listavezetője. A bemutatkozáson kívül terítékre kerül a történelmi múltunk, hogy a jelenben élhessünk, és a jövőt tervezhessük. Helyszín: Nemdebár (Széll Kálmán tér 5.). Időpont: 2014. március 28., péntek 18.30.

■■■■■■

XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabadpolc és Momlounge minden hónap utolsó péntekjén 15.00–19.00. Könyvcserebere 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 megújul. A becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A szervezők kérik, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. Momlounge: a látogatók kényelmes székeken, halk zeneszó mellett olvasgathatnak, beszélgethetnek.

Erdélyi menyegző Budapesten – Ugron Zsolna könyvének bemutatója április 1-jén 18.00. Ugron Zsolna legújabb történelmi regényéről Lévai Anikó és Molnár Bánffy Kata beszélget a szerzővel. Az est háziasszonya: Sikota Krisztina önkormányzati képviselő. A beszélgetés után várják a látogatókat egy csésze teára, és lehetőség nyílik a könyvek dedikálására. A belépés díjtalan.

A szabadság rabságában – portréfilm Holesch Dénesről és a hozzá kapcsolódó kiállítás megnyitója április 3-án 18.00. Köszöntőt mond: Fekete Klári, a film írója és producere. A kiállítást megnyitja: prof. Gömör Béla egyetemi tanár. Megtekinthető: április 3–5-én 10.00–18.00. A filmbemutatóhoz kapcsolódó kamarakiállítás (az Abigail Galéria társszervezésében) a MOM kupolatermében látogatható ingyenesen.

Zurgó Dió és Táncház április 4-én és 18-án 18.00 és 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka és Fülöp Attila. Betáncoló: gyerekenként 300 Ft. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu

Gryllus Vilmos: Maszkabál április 5-én 9.30. Egy maszkabálon sok-sok különös alakot rejtenek a jelmezek, róluk énekel Gryllus Vilmos. Jegyár: 1600 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

Domi bábjátéka. Április 6. 10.30 A kis leopárd és a kis zsiráf barátsága. Április 20. 10.30 A két bátor nyúl, avagy az elvarázsolt kalucsni. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől): 600 Ft/fő.

Nyugdíjasklub április 9-én és 23-án 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. Április 23-án a klub második felében kézműves műhely. A belépés díjtalan.

Óvári Árpád előadása április 9-én 17.30. Székelyföldi barangolások III. Székelyudvarhely Orbán Balázs nyomában. A ***Nyikó*** és a Homoród völgye. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

Főként Nőként Műhely április 9-én 18.30. A hormonegyensúly fontosságáról és lehetőségéről. Regisztráció és bővebb információ a noinapszervezes@gmail.com e-mail címen. Szervezők: Szabó Judit és Zámbó Márta. Facebook.com/FokentNokent

GyerekMOM április 12-én 10.30. Színpadi játék 1–3 éves gyerekeknek. A legkisebbeknek szóló mesében két emberi alakot öltött Házi manó évődik egymással. Ébredésük után mintha álmaik elevenednének meg: életre keltik a Házikót, benne Cicussal, Kutyussal és Egérkével. Megismerjük az Erdőben élő Kismadarat és a Kíváncsi Nyuszit, és megtudjuk, hogyan barátkozik össze Felhővel Medve, és hogyan menekül meg Halacska attól, hogy Cicus vacsorája legyen. A mese végén a Házi manók segítségével minden kisgyermek kézbe veheti a bábszereplőket, és tovább játszhatja a történetet. Az előadást a Zenészmanó zenéje színesíti. Jegyár 500 Ft/gyerek, 300 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

MOMhangadó – Orosz Zoltán Csak játék című lemezbemutató koncertje április 12-én 19.00. Virtuóz zenei párbeszédek, önfeledt, szenvedélyes előadásmód, különleges zenei stílusok az argentin tangótól a Balkán zenei világán át. Jegyárak: 4500 Ft, 3500 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

Hideg vízben fürdetett gondolatok – irodalmi est április 15-én 19.00. Adott egy zongora, egy hegedű és egy hang. Avagy improvizáció három hangra, mesterfokon – ahol csak egy biztos: van három előadó, Szakcsi-Lakatos Béla, Kathy-Horváth Lajos és Takács Bence Ervin, akik a közönséget hívják egy nagy-nagy közös játékra, a mély szellemhangok kortárs megszólaltatására. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Társasjáték-találkozó április 19-én 11.00. A Magyar Társasjátékos Egyesület rendszeres játéklehetőséget biztosít azoknak, akik felnőtt fejjel is vallják: társasozni jó! Az asztalokon ismerős és ismeretlen társasjátékok táblái, kártyák és figurák. A belépés díjtalan.

Lyukasóra Klub április 22-én 19.00. Mi az a Lyukasóra? Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítanak, sztoriznak, játszanak, és szabadon választott versekkel próbálják meg beugratni egymást. Vidám és bánatos anekdoták, no meg remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játszótárs a közönség is, hiszen itt aki mer (és tud), az nyer! Online klub: facebook.com/lyukasoraklub. Élő előadás! Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

Babakoncert április 24-én 10.30. Előadói a Duo Dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával 500 Ft/gyerek, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Április 24. 17.00 Magas kockázati tényezők III. Stresszmentes hétköznapok. A belépés díjtalan. www.egeszsegeshegyvidek.hu

Nosztalgia társastánc április 27-én 16.00.

MVM Koncertek. Ifj. Balázs János: A zongora április 27-én 10.00 és 12.00. Ifjabb Balázs János Junior Príma-díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje 10.00 órakor 3–6 éves, 12.00 órakor 7–14 éves gyerekeknek. A belépés díjtalan, regisztrációhoz kötött. Regisztrálni kizárólag a jakobikoncert@gmail.com e-mail címen lehet.

Hitelest április 30-án 18.00. Bővebb információ a www.hitelfolyoirat.hu oldalon. A belépés díjtalan.

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

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

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

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

Labdás Tücsök Torna szerdán 10.00. Mozgás-masszázsterapeuta vezetésével, 6 hónapostól 4 éves korig. A korlátozott csoportlétszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

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

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

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

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

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

Nia kedden 19.30. Az amerikai születésű Nia táncalapú mozgás, örömforrás, terápia és alakformálás. Mindenki számára elérhető kortól és nemtől függetlenül. Vezeti: 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 gyerekfelügyelettel. 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.

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

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éven aluli korosztálynak. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@freemail.hu.

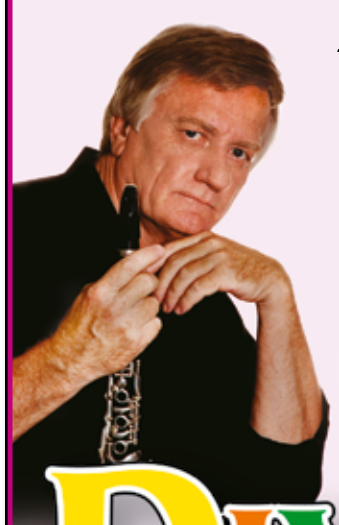
BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 9-én 18.00. Dr. Bunyevácz Zsuzsa (író): Félni csak… kinek is lehet? Proksza Gyöngyi képzőművész képeinek kiállítása.

Dr. Benkó Sándor ismeretterjesztő előadása élő zenével

Dixieland kicsiknek és nagyoknak

MOM Kulturális Központ
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)



BENKÓ DIXIELAND BAND

2014. március 30. vasárnap délelőtt 11 óra

Ismertető koncert kicsiknek és nagyoknak, élő dixieland zenével illusztrálva. Dr. Benkó Sándor Kossuth-díjas előadóművész Leonard Bernstein útmutatásával már a 60-as években kidolgozta előadását, amelyben a jazz születéséről, hangszereiről, az improvizáció alapjairól és a műfaj legnépszerűbb számairól tartott ismertetőt 6–18 éves fiataloknak. Az előadás elhangzott már a Zeneakadémián és az ország különböző városaiban, gyerekközönség előtt.

www.benko-dixie.hu

Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM Kulturális Központban. A jegyek ára 1900 Ft / 2500 Ft

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
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!

Tisztelt Látogatóink! Kérjük, hogy adójuk 1%-ával támogassák a Virányosi Közösségi Ház rendezvényeit! **Adószámunk: 15512129-2-43.** Segítségüket köszönjük!

Virágének – kiállítás Bere Róza festményeiből. Megtekinthető: március 31-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

Megújult! Ruhabörze április 12-én 9.00–12.00. Meguntad, kinőtted, nem tetszik? Add el, és találj magadnak másikat! Használaton kívüli, de jó minőségű baba-, gyermek- és felnőttruhákkal, kiegészítőkkel, játékokkal várják az érdeklődőket. Asztalfoglalás és bővebb információ e-mailben: viranyosikh@gmail.com, www.viranyos.hu.

Virányosi Filmklub. Március 27. 13.00 Emlékezés ***Bacsó Péter***re: Hamvadó cigarettavég. A belépés díjtalan.

Skandináv Klub. Március 28. 18.30 Marco Polo és a mesés kelet. Előadó: P. Szabó József. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Kriston Intim Torna-tanfolyam március 29–30-án 9.00–14.00. Kortól függetlenül, nem csak problémák esetén, idősek, fiatalok, nők, férfiak, kismamák részére. Az alhas izmait, kötőszöveteit, szerveit védő egészségnevelő program megelőzési és szövetgyengeségből, illetve más funkciózavarból származó tünetek megszüntetésére, mérséklésére való törekvéssel. A résztvevők lépésről lépésre sajátítják el a rejtett izmok tréningjét önbizalomtól, ügyességtől, életkortól függetlenül. A tréning végén minden hallgató egyéni programot kap problémájától függően. Vezeti: Áldott Katalin (06/20-927-0199). Részvételi díj: 23 000 Ft.

ÚJ! **Kezdő virágkötő tanfolyam** indul április 2-án 18.30–20.30. Aki szereti a virágot, és egy kis kézügyességgel is megáldotta a sors, annak itt a helye! A tanfolyamon elkészített munkákat mindenki hazaviheti. A nyolc alkalomból álló tanfolyam tematikája: a vágott virágok kezelése, 3-5-7-10 szálas csokor megkötése, drótozási technikák, virágtál készítése élő virágból, sok virágból csokorkötés gyakorlása, kerek csokor, ajtódíszkészítés, ajándékcsomagolás és -díszítés, masnikötés, egy cserepes virág feldíszítése, adventi koszorú készítése, girland készítése, szárazvirág-kompozíció. A tanfolyam díja: 40 000 Ft/8 alkalom, anyaggal együtt. A részvételi díj két részletben fizethető. Előzetes jelentkezés szükséges, a tanfolyam megfelelő létszám esetén indul! Információ: Steer Éva virágkötő, 06/30-465-2840, 276-9049.

Porcelánbemutató és -vásár április 11-én és 16-án 15.00–18.00 Gombos Piroska porcelánfestő munkáiból.

Egészségvédő Klub. Április 1. 17.00 Méregtelenítés. A modern civilizált életnek számos olyan hatása van, amely során toxikus anyagok kerülnek a szervezetünkbe. A felhalmozódott méreganyagok különböző betegségek kialakulásához vezethetnek, ezért érdemes közelebbről megvizsgálnunk a problémakört, hogy elkerüljük ezeket a következményeket. Előadó: Kosiba József (Biocom). A belépés díjtalan.

Lelki gazdagság – Orient Enikő textilművész kiállításának megnyitója április 12-én 16.00. Megnyitja: Fésűs András formatervező iparművész. Megtekinthető: május 31-ig, előzetes egyeztetés után (200-8713).

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

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

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

Málna Móka – Bilibo Babatorna csütörtökön 10.00. Játékos foglalkozás, amelyen mondókákon, dalocskákon keresztül ismertetik meg újfajta mozgásformákkal a gyerekeket. Labdákat és egy olyan különleges, kreatív eszközt használnak, mint a Bilibo. A foglalkozáson a kicsiknek játszva fejlődik az egyensúlyérzékük, és ügyesedik a mozgásuk, ezek pedig pozitívan hatnak a beszédfejlődésre is. Játszanak a színekkel, a formákkal, és van mindig olyan játék is, ami az évszakok változásához, vagy az aktuális ünnepekhez kapcsolódik. A mókás foglalkozások egy kis játékkal, vagy bábbal kísért mesével végződnek, amibe a gyerekek is kedvük szerint bekapcsolódhatnak. Olyan kisgyermekeket várnak szüleikkel, akik már stabilan tudnak járni, és szívesen játszanak közösségben. A további alkalmak árai: 1200 Ft (egy alkalomra), a fiatalabb testvéreknek díjmentes. Bérlet: 6000 Ft (hat alkalomra, a váltástól számított négy hónapig érvényes). Vezeti: Andó Sára Noémi (06/70-224-5242). www.malnaszorp.hu

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

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek hétfőn 17.05–17.50, csütörtökön 16.00–16.45 és 16.45–17.30. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 000 Ft/hó.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(Folytatás a 10. oldalon)

A SZECESSZIÓ MESTEREI A HEGYVIDÉKEN 6.

Száray István, a városmajori „előkelő gyógyintézet” alkotója

„Buda legszebb részén, pormentes, ózondús levegőjű helyén, a csendes és előkelő Városmajor utcza végén, a Svábhegy oldalán, erdőtől környezetten egy gyönyörű szanatórium nyitott meg a nyár elején: a János szanatórium…” E lelkes hangvételű sorok a Vasárnapi újságban jelentek meg Szilágyi Miklós újságíró tollából 1912-ben (59. évfolyam, 51. szám), amikor átadták a Városmajor utca 68. alatti, hajdani 40 ágyas magánszanatórium (ma szív- és érgyógyászati klinika) épületét. Az intézmény eredetileg szülő nők, más női és sebészeti betegek részére készült, és dr. Simaházi Totth Gedeon *„elsőrangú”* nőgyógyász főorvos vezette.

A levéltárban található tervlapokon felfedezhető a tervező, Száray István építész tanár aláírása, akinek nevét az Építészeti lexikon nem tartalmazza, életrajzi adatai még nincsenek felkutatva. Bizonyos terveken Árkay Aladárt is feltüntették, tehát ő is részt vehetett az előkészítő munkában. Homlokzati terve – amely nem valósult meg – A századforduló magyar építészete című kötet (Gerle János–Kovács Attila–Makovecz Imre) 20. oldalán található.

„Érdekes a szanatórium építkezése. Csend és nyugalom honol a falak között. Mert az épület utczai részén folyosó húzódik végig, mely minden esetleges zajt felfog, világos, levegős, barátságos, szobáinak ablakai pedig a svábhegyi oldalra nyílnak. És noha távol van a főváros porától, zajától és fertőzött levegőjétől, mégis a budai hegyekbe vivő villamos vasutak megállójától rövid 5 percz alatt megközelíthető.”

A szanatórium alagsor, földszint plusz kétemeletes, magas tetős épület T-alakú alaprajzzal, ami az utcasarkon U-alakban fordul át. A díszlépcső a bejárathoz kapcsolódik, a második lépcsőház a sarokcsatlakozásban átlósan helyezkedik el.

Rosch Gábor a Hegyvidéki épületek című könyvében írja, hogy az épület homlokzati architektúrája az eklektika és a szecesszió átmeneti korszakának jelentős példája, lényegében változatlan állapotban megőrizve mindkét stílus motívumait. Hajdan az épületet szinte a teljes felületén vadszőlővel futtatták be, jelenleg csak a bejárattól jobbra lévő falszakaszt takarják ily módon.

Napjainkban a helyszínen sétálva gyönyörködhetünk a részletképzések szépségében. A plasztikusan tagolt homlokzat gazdagon díszített, a földszintet záró övpárkány alatt tojássor, az emeleti ablakokat összekötő betéteken virágfüzérek, a felső szint ablakai közötti mezőkben klasszicizáló figurális domborművek láthatók. A növényi ornamentikával mintázott, kovácsoltvas szerkezetű, üvegbetétes előtető a míves bejárati kapuval az épület legszebb, leghangsúlyosabb szecessziós részlete.

Sajnálatos változást is tapasztalhatunk. A levéltári terv szerint épült, homlokzati, félkörív, zárt erkélyeket díszítő kupolák ma már nincsenek meg, holott az archív fényképeken még láthatók.

Sétánk során érdemes belülről is megnézni az épületet, noha a belső térkialakítás szerényebb lett az átépítések során. Az ajtók, üvegfalak metszett, szecessziós mintázatú, színes üvegbetétei csak a földszinti bejáratnál és az első emeleti folyosóról nyíló két zárt erkélynél maradtak meg. Eredeti kialakítású az igényesen megmunkált kovácsoltvas lépcsőházi korlát.

A 20. század fordulóján a kellemes környezetű, a legmodernebb felszereléssel rendelkező szanatóriumban neves személyiségeket is gyógyítottak, például Ady Endrét és Babits Mihályt, később Jávor Pált és Uray Tivadart. Ady egyik kezelése után így emlékszik vissza erre az időszakra: *„A Városmajor szanatóriumban gyönyörűen talpra állítottak…”*

A második világháború után az intézetet államosították, a János kórházhoz csatolták. 1951-től sebészeti klinika működik az épületben, azóta folyik ott oktatás. 1983-ban műtőblokk épült a kert területén, majd 2002-ben új épületszárnnyal bővült, amelyet dr. Finta József építész tervezett. A jövőben további fejlesztéseket is terveznek a tetőtér beépítésével.

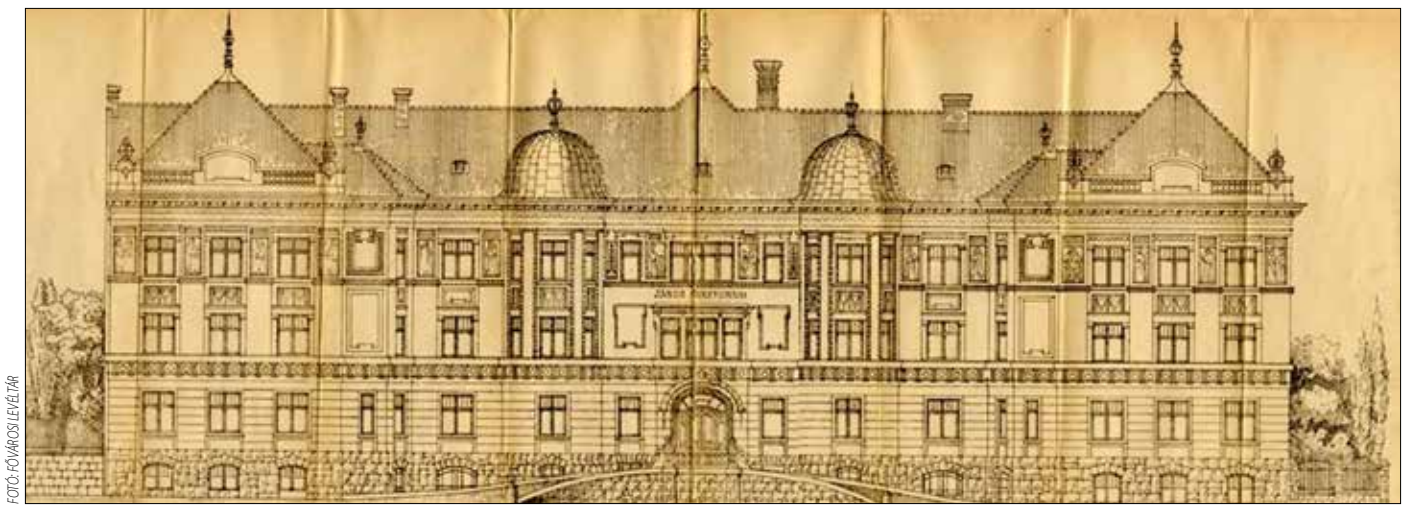
A 156 ággyal működő Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján kardiológiai, szívsebészeti, érsebészeti betegellátás folyik kiváló specialisták közreműködésével. A jelenlegi igazgató dr. Merkely Béla professzor.

A szanatórium funkcióján kívül a környezete is alaposan megváltozott. Városias beépítés veszi körül az ózondús erdő helyett, a hajdan csendes, *„előkelő”* Városmajor utcában jelentős levegő- és zajszennyezést okoz a napközben szünet nélkül áramló gépkocsi- és autóbusz-forgalom. Ám egy értéke napjainkig megmaradt: *„A modern, a legtökéletesebb, a tényekdéseiben biztos orvosi tudománynak nem palotája, hanem temploma ez a szanatórium, mely díszére válik a magyar gyógyászat fejlődésének […] és végül a komoly kötelességtudás, mely a szanatórium orvosi és adminisztratív vezetőségét egyaránt a legteljesebb mértékben áthatja.”*

Beöthy Mária *építész*

FOTÓ: WWW.SEMMELWEIS.HU

Érdemes gyönyörködni a részletképzések szépségében



FOTÓ: FŐVÁROSI LEVÉLTÁR

A Városmajor utcai magánszanatórium eredeti homlokzati terve végül nem valósult meg

A tanítóképző főiskola története

A 19. században egyházi felekezetek tartottak fenn tanítóképzőket, vagy szerveztek tanítóképző tanfolyamokat. A fordulópont 1868-ban következett be, Eötvös József vallás- és közoktatási miniszter a népiskolai törvény elfogadtatásával megalapozta a magyar állami tanítóképzést.

Az első állami tanítóképzőt Eötvös alapította Budán, az Attila út 97–99. számú házban 1869-ben. Több költözést követően, 1883-ban a Győri út 13–15.-be helyezték át az intézményt, ott működött 1911-ig, ekkorra készült el az új, kétemeletes épület a Kiss János altábornagy utca 40.-ben. A Győri úti a Testnevelési Egyetem központi épülete lett.

A létesítmény kimondottan tanítóképzés céljára készült, a hallgatók már ott kezdték meg az 1911–12-es tanévet. A hajdani Mozdony (ma Kiss János altábornagy) utcára néző házon kívül az iskolához tartozott egy botanikus kert, a telek nagyobb részén játéktér volt, a Tatár (mai Nagy Jenő) utcára néző hányadon pedig teniszpálya üzemelt. Emellett az intézmény rendelkezett méhlegelővel, konyhakerttel, faiskolával, melegággyal, szőlővel is.

A Budai Állami Tanítóképző hamarosan a pedagógusképző műhelyek élvonalába került, magas rangú elismerést vívott ki. Még Ferenc József is látogatást tett ott 1886 májusában.

Az iskola történelmében szomorú időszak az 1919-es év néhány hónapja, amikor a Tanácsköztársaság karhatalmi csapata (a rettegett „Lenin-fiúk”) megszállta az épületet, és ide hurcolta a rendszerellenesnek tartott embereket. Többnapos kínzást követően két társával együtt itt végezték ki Fery Oszkár nyugalmazott csendőrtábornokot. Az egykori Mozdony utcából 1921-ben Fery Oszkár, majd a második világháborút követően Kiss János altábornagy utca lett.

Az eredeti, kupolás, homlokzati díszítésű épület és a hozzá tartozó hatalmas kert a második világháborúban jelentős károkat szenvedett, helyreállításuk azonban nem az eredeti tervek szerint történt, így egyebek közt a légitámadások során megsemmisült csillagvizsgálót sem hozták rendbe az épület tetején. A kert az 1960-as évekig megmaradt, ám amikor a Csörsz utcában felépült az MSZMP Pest megyei Bizottságának irodaépülete, a jelentős részét elvették.

A tanítóképző 1959-ben felsőfokú (akadémiai) intézménnyé vált, az általános iskola alsó tagozata számára nevelte a tanítókat. A háromévessé módosított képzés érettségire épült, a felvételi írásbeli és szóbeli vizsgából állt. Fél évet tanítási gyakorlaton töltöttek a hallgatók.

Az intézmény 1975-ben nyerte el a főiskolai rangot, 1995-től a tanítóképzés ideje négy évre nőtt. A régi központi épülethez 1982-ben építették hozzá a gyakorlóiskolát, majd 1990-re újabb szárnynyal bővült. 2000. január 1-jétől az egykori Budapesti Tanítóképző Főiskola az ELTE Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kara lett.

B. A.

FOTÓ: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

A tanítóképző épülete a második világháború előtt, tetején a csillagvizsgálóval

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria fotópályázatot hirdet

Hegyvidék – *régen* és most

címmel!

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

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

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

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

Kapcsolat:

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

HEGYVIDÉK GALÉRIA
www.facebook.com/hegyvidekgaleria
HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Ébresztőt fújnak a hegyvidéki művészek

Tizenöt hegyvidéki művész tiszteleg alkotásaival 1848. március 15-e emléke előtt a Galéria 12-ben. Az Ébredés című tárlatot Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke köszöntötte.

„Amikor megnéztem az itt kiállított műveket, egyértelművé vált számomra, hogy korántsem egy korai, álmos ébredést jelez a cím – mondta. – Sokkal inkább egy dinamikus, tavaszi ébredésről beszélnek ezek az alkotások. Vidám, élettel teli eszmélés ez, a nemzet öntudatra ocsúdása."

Talács Bence Ervin előadóművész, aki a kiállításmegnyitót megelőző éjjel friss és szomorú élményekkel tért haza Lendváról, így fogalmazott: a műveket elnézve biztosak lehetünk abban, hogy itt belülről nemesedik a kokárda. „A lendvai és a szentlászlói ünnepi megemlékezéseken nem lehetett elénekelni a Himnuszt, a nemzeti trikolór ott, sajnos, csak díszlet volt" – tette hozzá.

Az MTV hírolvasója arról is beszélt, hogy amikor a Tárlatvezetés című művészeti magazinműsort vezette az Echo Televíziónál, mindig az volt a célja, hogy a bemutatott művész érzékenységét át tudja adni a nézőknek.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Március 15-e emléke előtt tiszteleg a Galéria 12 új kiállítása

„Ezek a művek önmagukért beszélnek, »berántják« a járókelőt a galériába – emelte ki, majd Ady Endrét idézte: – »Csak akkor születtek nagy dolgok, Ha bátrak voltak, akik mertek. S ha százszor tudtak bátrak lenni, Százszor bátrak és viharvertek.«„

J. Zs.

■ *A kiállítás április 12-ig tekinthető meg a Galéria 12-ben (XII., Hajnóczy József utca 21.), vasárnap kivételével mindennap 14–22 óráig.*

„Ez a munka terápia is egyben"

Orvosok, ápolók, kivizsgálásra váró betegek, látogatók, ha csak néhány percre is, kiléphetnek a tipikus kórházi atmoszférából: Révész Antal grafikáin Magyarország legszebb tájait varázsolja a Kútvölgyi kórházba. A nyolcvankét esztendős képzőművész a képekhez fűződő emlékeiről és a kiállítás furcsának tűnő helyszínéről is mesélt lapunknak.

■ *Miért éppen egy kórházat választott kiállítása helyszínéül?*

– Az orvosoknak és a betegeknek is örömet szerezhetek a képekkel. Aki idejön, annak valamilyen baja van, s amíg nézegeti a grafikákat, talán megfeledkezik a problémáiról. Az anyagról dr. Karádi István, a Kútvölgyi kórház főigazgatója is úgy gondolja, hogy pozitív hatással lehet a látogatókra. Mindemellett olyan helyeket keresek, ahol sokan találkozhatnak a műveimmel. A szakma egyik negatívuma, hogy a galériákban rendezett kiállítások megnyitójára akár kétszázan is eljönnek, de már a következő napon, ha betéved két ember, az őr csodálkozva kérdezi, kit keresnek. Tavaly ősszel Bükfürdőn volt kiállításom, a fürdőben. Ott mindenféle nácó megfordult, öt nyelven írtak a vendégkönyvbe.

■ *Grafikáin Magyarország legszebb tájait ábrázolja. Olyanok, mintha elkapott pillanatok, történetek lennének. A képzelet lenyomatai vagy megtörtént események emlékképei?*

– Szinte mindegyikhez fűz valamilyen emlék. A Dunakanyart ábrázoló képről eszembe jut a nagymarosi művésztelepünk és az ottani élmények. A Lillafüredin az állomásfőnök hölgy egy zászlót tart a kezében… Amikor Táborfalván voltam katona, rengeteget jártunk ki táncolni a társaimmal a faluba. Ott ismerkedtünk meg Pirikével, az állomásfőnökkel, akivel később nagyon jó haverságba kerültünk. A grafikán az a jelenet köszön vissza, amikor leszereltünk, és civilben integettünk a Pest felé tartó vonatról. Pirike nem akart minket elengedni. Emlékszem, sírva emelte fel az indítózászlót. A táborfalvi vonat nem kis késéssel érkezett Budapestre…

■ *A felesége, Wigner Judit is grafikus, számos kiállításuk volt már. Hogyan zajlott a közös munka?*

– Mindketten alkalmazott grafikát végeztünk, aminek fő iránya a plakát. A feleségemmel százhetvenhármat alkottunk, ebből hat a Jancsó-filmekhez készült. A magyar filmekhez mindig öt grafikust hívtak be. Két vázlatot kellett csinálni, a MOKÉP döntött, mégis a rendezőnek volt a legnagyobb beleszólása abba, milyen plakát készüljön. Jancsó a mienkre mutatott rá, nagyon boldogok voltunk. Összesen tizenhat magyar filmhez készítettünk plakátot. Jutka egyben a kollégám is. Pontosabban, csak volt, sajnos, fél évvel ezelőtt meghalt. Nemrég rendeztem az emlékére egy kiállítást, amelyen új, eddig még nem látott anyagot mutattam be tőle a közönségnek. Szerencsések voltunk, mert a szakmánk, amiből éltünk, egyben a hobbink is. Amikor az ember nyugdíjba megy, csomó ideje lesz. Ameddig bírjuk, nem remeg a kezünk, addig csináljuk… Ez több, mint munka, terápia is egyben. Ha minden jól megy, legközelebb a Szombathelyi Képtárban lehet majd megtekinteni a feleségem két sorozatát és az itt bemutatott grafikáimat. Tervezem továbbá, hogy ismét kiállítom a műveinket Bükfürdőn.

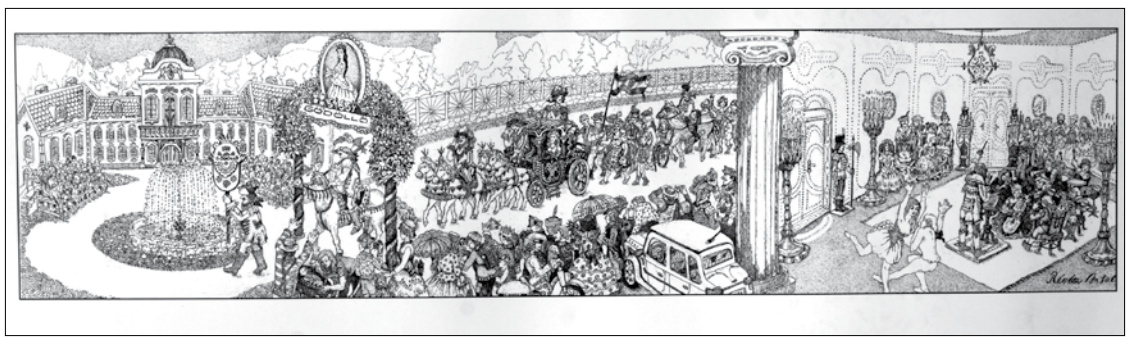
FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Révész Antal grafikus

■ *Tele van tervekkel, állandóan dolgozik, szervezi az újabb kiállításokat. Nyolcvankét éves, mégis annyi energiája van, mint egy kamasznak.*

– A főiskolán megtanítottak rajzolni, festeni, mintázni, de arról, hogy a művész hogyan menedzselje magát, nem esett egy szó sem. Sokan nem bírják ezt a szakmát. Az ember gyomrában mindig ott van a gombóc. Vajon sikerül kiépíteni egy újabb kapcsolatot? Nem egyszerű ez a dolog, és ezt most a szakma nevében is mondom. Olyan gyorsan múlik el egy nap, egy hét, egy év… Az ember csak csodálkozik. Fiatalon ezt nem érezzük. Annyi terv motoszkál még a fejemben, de mögöttük, zárójelben, ott a kérdés: és ha nem lesz rá időm?

Boussebaa Mimi



Gödöllő. Erzsébet királyné emlékünnepe

Minőségi fotók

A gondolatiság, a szemléletmód és az egyediség teszi különlegessé azokat a fotográfiákat, amelyeket a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) fotótanfolyamának végzett növendékei készítettek. Az alkotásokból Fotó 1.0 és Streetfotó címmel nyílt tárlat a Barabás Villa Galériában.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A MOME fotótanfolyamain készült munkákat mutatták be

„Nagyapámról három fényképet láttam. Egy katonakorában készült róla, egy a testvére esküvőjén, majd egy a ravatalánál. Ahhoz képest óriási karriert futott be a fotográfia" – mesélte Oravecz István, a MOME fotótanfolyamának egyik tanára a megnyitón.

Pár évtizeddel ezelőtt kevesen gondolták volna, hogy a nehéz fényképezőgép helyett néhány grammos telefonnal „lőnek" majd selfie-ket és „lájkgyanús" képeket a kor emberei, amelyeket nem családi albumba helyeznek el, hanem egyenesen a Falra posztolnak. Számítások szerint a Flickrre 2014-ben 880 milliárd képet tesznek fel, az Instagramra percenként 2200, míg a Facebookra 200 000 fénykép kerül ki.

„Óriási robbanás van a digitális képkészítés területén, ami egyúttal, sajnos, azt is eredményezi, hogy rengeteg úgynevezett »vizuális szemét« készül. Jó tudni, hogy akadnak olyan szakemberek, akik tisztában vannak a fotográfia alapjaival, és minőségi képeket tesznek közszemlére – mondta Váczi János alpolgármester, aki kiemelte, hogy a MOME és a Hegyvidéki Önkormányzat között régóta nagyon szoros a kapcsolat, számtalan sikeres projektet valósítottak meg együtt. – A sok éve tartó közös munka mellett immáron hagyomány, hogy a MOME fotótanfolyama kiállításának a Barabás Villa Galéria szolgál helyszínéül. Mindig meglep, mennyi izgalmas képet készítenek a tanulók. Ebből is látszik, hogy olyan tudást és képességet sikerül elsajátítaniuk a növendékeknek, amit egy életen keresztül használhatnak."

Buzsáki Móni, a kurzus egyik résztvevője kislánya portréjával és egy naplementét ábrázoló alkotással jelent meg a kiállításon. „Régóta foglalkozom fotózással, de a tanfolyamon rengeteg új és hasznos dolgot tanulhattam meg" – árulta el.

„Négy évvel ezelőtt úgy gondoltuk, szeretnénk, ha szélesebb körnek nyújthatnánk bepillantást a fotográfiába, a létformába, amit hallgatóinkkal a Zugligetben élünk. Ez mások számára is izgalmas lehet" – avatott be minket a tizenkét hetes fotótanfolyam létrejöttének hátterébe Szalontai Ábel, a MOME Fotográfia Tanszék vezetője. Hozzátette, naponta találkoznak az alpolgármester által is kiemelt problémával, amit – mint fogalmazott – sokként élnek meg.

B. M.

Megállt az idő a MOM Kulturális Központban

Nagy sikert aratott „Az én filmem" kulturális programsorozat második estéje is, amelyen Lévai Balázs házigazda vendége Novák Péter volt. Az önmagát médiamunkásnak valló művész kedvenc filmjét, a Megáll az időt hozta el a MOM Kulturális Központba.

Van bennem valamilyen nyughatatlanság, önkifejezési vágy, de bevallom, én nézőnek vagyok a legjobb. Annak viszont Oscar-díjas – mondta Novák Péter Lévai Balázsnak „Az én filmem" kulturális programsorozat második estéjén.

Az énekes, táncos, koreográfus, szövegíró, zeneszerző, önmagát egyszerűen csak médiamunkásnak nevező Novák Péter sok mindennel foglalkozott már, de filmezéssel még nem. Elmondása szerint azért, mert fél attól, hogy megtöri a műfaj szentségét. „A film a mai napig arról szól, hogy ülnek az emberek, és jön a vonat. Micsoda mágia ez! Szeretem ezt a hangulatot. A sötétet, a közönséget, a színpadot. Nyilván jól voltam szocializálva, hiszen ebben nőttem fel, de úgy gondolom, hogy a tánc, a színház, a zene hamar magával ragad mindenkit."

A Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ programsorozatának második estéjén olyasmit is megtudtunk Novák Péterről, amiről máshol eddig nem lehetett hallani. Mint kiderült, azért szereti a művészfilmeket, mert azok mély gondolatokat közvetítenek, erkölcsi, etikai és morális kérdéseket visznek vászonra. Ahogy fogalmazott, „nem az intézményesített hülyeség terjesztését, hanem a gondolatiságot" tartja fontosnak.

Választott filmjéről is elárult néhány érdekességet. A „médiamunkás" élete legmeghatározóbb szakaszában, tizenhárom és húszéves kora között a Hegyvidéken élt édesanyjával, és az Ugocsa utcai moziban látta először a Megáll az időt.

„A környék akkoriban nagyon el volt kényeztetve – mondta. – Emlékszem a Rege mozira, amiből mára vendéglátóegység lett, az Ugocsára, ahol ma könyvtár működik. Volt olyan filmklub, amelyik roszszabbul járt, és parkettabolt lett a helyén. Fogalmam sincs, miért szűnt meg ez a műfaj, hiszen a MOM Kulturális Központ a legjobb példa arra, hogy szükség, igény van rá."

Egy képkocka a kultikussá vált filmből

A Megáll az időről és annak mondanivalójáról, aktualitásáról is sok szó esett a pódiumbeszélgetésen. A film az 1956-os forradalom leverésével kezdődik, és 1967. december 31-én ér véget. Menni vagy maradni? Sorsszerű-e az, hogy hova születünk? A megannyi mára szállóigévé vált mondat a (ballonkabátos) fiatalokról, a rock and roll életérzésről és az akkori állapotokról ad pontos korrajzot. „Jó. Hát akkor itt fogunk élni" – mondta Éva szerepében Kakassy Ági a film elején.

A Magyar Filmszemlén a legjobb operatőr és legjobb rendező kategóriában elismert alkotás a New York-i Filmkritikusok Szövetségének díját is elnyerte a legjobb idegen nyelvű filmek közt. A Megáll az idő filmtechnikailag is különleges. A világítás, a plánozás és a textúra olyan hatást kelt, mintha egy régi családi felvételt néznénk. Mint a MOM-ban elhangzott, a felvételek utólagos roncsolásával érték el ezt a hatást.

Lévai Balázs a vetítés előtt felhívta a Hegyvidéken élő Bereményi Gézát, a film író-forgatókönyvíróját, aki a tőle megszokott megfontolt és kimért hangon így üzent a közönségnek: „Igen, nagyon örülök, hogy levetítik, és jó szórakozást kívánok!"

BM

Várják a 100 éves házak jelentkezését

A 2011-ben életre hívott Budapest100 program az építészet és a helyi értékek iránt érdeklődő városlakók számára mutatja be a századik születésnapjukat ünneplő épületeket. A fővárosiak megkedvelték a kezdeményezést, amit jelez, hogy az elmúlt három évben több mint ötvenezren látogattak el százhatvan lakóházba és intézménybe.

Az érdeklődők bejárhatták a pincéket és padlásokat, megismerkedhettek az épületek évszázados történetével, kamarakiállításokon, házi koncerteken vehettek részt, sőt néhány helyszínen még a lakásokba, a máskor egyébként elzárt helyiségekbe is bepillanthattak. Az ünnepség alkalmából jó néhány házban kisebb felújításokat végeztek el.

Az idén április 26–27-én rendezik meg a Budapest100 programot. A rendelkezésre álló adatok szerint a Hegyvidéken 2014-ben tizenhárom ház „ünnepli" tervezésének vagy átadásának századik évfordulóját. A legtöbb érintett épület a Greguss és a Kék Golyó utca környékén, valamint a Németvölgyben található. A pontos térképes lista a www.budapest100.hu oldalon olvasható.

A programhoz még lehet csatlakozni, a közös képviselők, tulajdonosok, bérlők vagy lakók jelentkezését a balazs.maczo@kek.org.hu e-mail címen vagy a 06/30-453-3693-as telefonszámon várják a szervezők. A csatlakozók listája áprilistól lesz fenn a honlapon.

em.

(Folytatás a 7. oldalról)

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajúdási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Bless you gym. Női, speciális, zenés torna korhatár nélkül. Bármikor elkezdhető. Javítja a tartást, ritmusérzéket, egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, felfrissítik a szellemet. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

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

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

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00, kivétel minden hónap második keddje. 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. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom.

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújtanak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

Gilde – Öregcserkészek Klubja minden hónap második péntekjén 16.30. Elnök: Elsholtz Lászlóné.

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

JÓKAI KLUB
1121 Budapest
HOLLÓS ÚT 5.
t/f.: 395-8284
www.jokaiklub.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Bran-koncert és -táncház március 29-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos népzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Kedvenc képeink (vetítéssel egybekötött előadás). 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A következő tanfolyam április 1-jén indul, a létszám korlátozott, a tanfolyamra előzetes jelentkezés szükséges. Kezdő: kedden 9.00–11.00, haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnikai oktató.

Egyenes labirintus április 3-án 14.00. Závori Andrea színművésznő verses műsora Pilinszky János műveiből, a költészet napja alkalmából. A belépés ingyenes.

Stressz és teljesítmény. Egynapos workshop április 5-én 9.30–16.00 a stressz leküzdésének lehetőségeiről, önmagunk és gyerekeink, tanítványaink hasznára. A stressz működése, típusai, hatásmechanizmusa, csökkentése, ellensúlyozása. A relaxáció hatásmechanizmusa, a kettő együttes hatása a teljesítményre. Sok szemléltető ábra, gyakorlatok, saját tapasztalat. Bejelentkezés: 06/30-966-0439. www.felismeres.hu

A Természet és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület havi rendszeres közgyűlése április 8-án 18.00–20.00.

Tavasz van, gyönyörű – versmondó verseny kisiskolásoknak április 11-én 14.00. A költészet napját szavalóversennyel ünneplik József Attila születésnapján. A versenyre április 4-ig jelentkezhetnek 1–2. osztályos, kerületi általános iskolások egyénileg és az iskola által delegálva. A gyerekek az őket körülvevő világ történéseit, eseményeit, hangulatát tükröző versek közül szabadon választhatnak. A jelentkezési lapokat névvel, korral és a választott vers címével, valamint az iskola nevével együtt kérik eljuttatni a Jókai Klubba, vagy e-mailen a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail címre.

Rituális transztánc-élményest április 12-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma embere számára. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, amelyek együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztánlátás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncesteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com. Web: http://www.transztanc.hu/ Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Metszetek – Lunczer Anikó festőművész és Német András grafikusművész közös kiállítása. A mindennapok látványa, a természet élménye, a törvényszerűségek megfigyelése, az apró részletek szépsége jelenik meg a színes linómetszeteken. A kiállított eszközök segítségével a látogatók megismerkedhetnek az említett grafikai eljárás technikájával is. A kiállítás megtekinthető: április 30-ig.

Gombászszakkör kedden 18.00. A gombáról szóló könyvekből sok ismeretet szerezhetünk, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat nyolc előadásból és öt kirándulásból áll. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

ÚJ! **Maminbaba** hétfőn 11.00. Te is kisbabás anyuka vagy? Szerettnél mozogni, de a babádtól nem tudsz elszakadni? A kimerítő tornákat nem neked találták ki? Itt a helyed! Próbáld ki most! Gyógytornász-hordozási tanácsadó ajánlásával. Tüzes latin ritmusok, jókedv, aktív mozgás a babáddal együtt, díjmentes hordozókölcsönzéssel. Információ: Zátonyi Kinga, 06/70-454-6116, www.maminbaba.hu, www.facebook.com/Hordozoslatinfitness.

Művészetterápiás önismereti csoport. Azoknak, akik önmaguk vagy környezetük mélyebb megismerésére törekszenek. Csoportvezető: Saródy Vera pszichológus. Következő időpontok: április 14., április 28. (minden hónap második és negyedik hétfője) 18.30–20.00. Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom. Bérlet 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet két hónapig érvényes). Nincs szükség rajztudásra: foltok–színek–papírok, zene és szavak, mandala, gipsz, agyag, a témához igazodva. Bővebb információ: www.artrelax.hu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tücsök-zene hétfőn 10.10. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. www.tucsok-zene.hu

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

Zumba tiniknek. Kifejezetten tini résztvevőkre szabott zumba fitneszórák. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzések: hétfőn 15.15–16.15, csütörtökön 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó (heti 1 alkalom).

ÚJ! **Tánctanfolyam.** Kezdő társastánctanfolyam gyermekeknek és fiataloknak vasárnap 10.00 órától. Várják a táncra, a szép mozgásra vágyó érdeklődőket jó hangulatú, kellemes órákra. A résztvevők a későbbiekben kellő szorgalommal és kitartással az egyesület tagjaként versenyzők is lehetnek. Információ: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető edző, 06/20-213-0604, jokaitancklub@gmail.com.

ÚJ! **Kondicionáló–alakformáló torna** kedd–csütörtök 19.00–20.00. Állóképességet, erőnlétet, az izmok rugalmasságát fejlesztő, alakformáló tréning. Vezeti: Csigi Mónika (06/30-665-5396). Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 500/10 alkalom.

ÚJ! **Ébresztő torna** kedden, szerdán, csütörtökön 8.00–9.00. Ébredés után, munka, iskola előtt! A mozgás a vendégek egészségének megőrzését, fittségének, állóképességének fejlesztését, tartásának, izmainak javítását segíti. Mindezt könnyed, vidám hangulatban, minden korosztály számára! Alkalmi jegy: 1500 Ft, bérlet 8 alkalomra 10 000 Ft, bérlet 10 alkalomra 12 000 Ft. Vezeti: Kovács Annamária (06/20-665-5418). Az első óra ingyenes.

ÚJ! **Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn 8.45–9.45, szerdán 10.00–11.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. A foglalkozásokat vezeti: Barta Sylvia okleveles zumbaoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

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

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

Ahol a madár se jár – mesemondó est április 17-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.

TF SZENIOR SPORT AKADÉMIA
A nagy sikerre való tekintettel folytatódik a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) tavaly útjára indított előadás-sorozata, megújult néven, dr. Jakabházy László vezetésével. A legutóbbi, hatrészes sorozatban neves egyetemi tanárok és elismert szakértők tartottak telt házas ismeretterjesztő előadásokat az ötven év feletti korosztálynak sporttal, életmóddal, testi-lelki egészségük megőrzésével kapcsolatban. A TF vezetése továbbra is támogatja az akadémia működését. A hétfő esténként 17.00 órakor kezdődő előadásokat változatlanul a TF aulájában tartják. Márciusban és áprilisban az előadók között lesz dr. Pavlik Gábor, dr. Kovács Árpád, Monspart Sarolta, dr. Apor Péter és dr. Bagdy Emőke.

A csillagportól a fekete lyukig – csillagsorsokról három felvonásban március 26-án 14.30. Előadó: dr. Kővári Zsolt (MTA Csillagászati és Földtudományi Kutatóközpont Konkoly Thege Miklós Csillagászati Intézet). 1. A csillagok bölcsői: csillagközi gázfelhők. 2. A hosszú élet titka: törpék és óriások. 3. Csillagok pusztulása: fehér törpék, neutroncsillagok, fekete lyukak. Az előadás után a kertben – kedvező feltételek (időjárás) esetén – speciális naptávcsővel napmegfigyelést terveznek. A belépés ingyenes.

Életút – Pappné Kulcsár Ilona dévaványai amatőr alkotó kiállítása. „Azt a csodálatos érzést szeretném a festményeimmel a látogatóknak átadni, amit egy festő érez, ha kezébe veszi ecsetét, és azokat az élőlényeket (állatok és növények), tárgyakat, élményeket festi, amelyek egész életét meghatározták és meghatározzák jelenleg is. Kedvenc témám az állatvilág, mivel nagyon szeretem az állatokat. Ezáltal próbálom felhívni az emberek figyelmét arra, milyen fontosak a minket körülvevő állatok. Festményeimmel szeretném az emberek életét, szürke hétköznapjait megszépíteni." Megtekinthető: április 4-től 23-ig.

Böjt és húsvét – sváb hagyományok a Lívia-villában április 12-én 10.00–15.00 kicsiknek és nagyoknak a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület és a Jókai Klub szervezésében. Mindenkit várnak húsvétváró dallamokkal, kézműves játékokkal, finom falatok mellett helytörténeti előadással. Részletes program: www.hagyomanyorzo.com. A rendezvény ingyenes.

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

Barabás VILLA
RENDEZVÉNY KÖZPONT

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

A Vad horgolók felöltöztetik a villa fáit, padjait. Délutáni performance március 26-án 15.00. Vad horgolók klubja szerdán 15.00–17.00. Információ: 06/30-952-0740.

Ismeretlen ismerősök március 26-án 18.30. Kondor Katalin vendége dr. Hargitay András úszóbajnok. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Vasárnapozás hétfőn. Előadás beszélgetéssel április 7-én 19.00. 20.00 A beszélgetést követően tánctanítás. 21.00: Milonga – tangó össztánc. Hegyvidék Kártyával ingyenes.

Katona Szabó Erzsébet kiállítása. Megnyitó: április 8-án 18.00. Látogatható: április 24-ig. Az idén 450 éve annak, hogy megszületett a drámairodalom és a költészet egyik legnagyobb alkotója, William Shakespeare. Ebből az alkalomból különleges kiállítással és könyvbemutatóval készül Katona Szabó Erzsébet iparművész és Kodolányi Gyula költő. A két művész már állított ki közösen korábban, Katona Szabó papírkollázsokat készített, míg Kodolányi verskollázsokat írt, munkájuk eredménye 2014-ben egy verseskötet, amelyet a Barabás Villában mutatnak be.

Pusztába kiáltott szó. Jancsó Benedek-breviárium könyvbemutató április 9-én 18.00. A belépés ingyenes.

Villaséta április 20-án 11.00. Bemutatják a Barabás Villát. A belépés ingyenes.

Ismeretlen ismerősök április 23-án 18.30. Kondor Katalin vendége Dózsa László színész, rendező. A belépés ingyenes.

Bor és kultúra. Egész napos buszos kirándulás Sopronba, borkóstolóval, április 26-án.

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

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

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Szinesztézia. Kortárs képzőművészet a költészet napja alkalmából. Megnyitó: április 3-án 18.00. Látogatható: április 25-ig. Fiatal kortárs művészek állítják ki versek után készült műveiket. Festményeikkel, grafikáikkal nemcsak illusztrálják az egyes verseket, hanem értelmezik is azokat, és szabadon társítják hozzá saját világukat. Többségük nem első alkalommal foglalkozik irodalmi adaptációval, munkáik gyakran szerepelnek egyéni és csoportos kiállításokon. Kiállítók: Acsai-Varga Veronika, Adorján Éva, Böröcz Petra, Farkas Rita, Könyv Kata, Lukácsi Andrea, Makhult Gabriella, Szabó Kristóf, Nágel Kornél.

GALÉRIA G12

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

Ébredés – alkotóművészeti kiállítás április 12-ig. Nyitva tartás: vasárnap kivételével naponta 14.00–22.00.

Húsvét – Újjászületés – alkotóművészeti kiállítás megnyitója április 14-én 19.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. Megnyitja: Dvorszky Hedvig művészettörténész. Közreműködik: Szikora Borbála (fuvola) és Szikora Márton (klarinét). Nyitva tartás: vasárnap kivételével naponta 14.00–22.00. Megtekinthető: május 3-ig.

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

KULTURÁLIS SZALON

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

Szalon Egyetem. Március 26. 14.00 Biztonságosan a Hegyvidéken! Előadó: Hoffmann Kornél rendőrkapitány, Vukics Norbert rendőr zászlós (XII. kerületi rendőrkapitányság).

Fiatal Rák-barát Klub március 26-án 18.00. A Rákbetegek Országos Szövetségének programja.

Érthetetlen régészet. Pászli István társalgóköre. Beszélgetés március 27-én 14.00.

Családépítő klub foglalkozása március 27-én 19.00.

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

Kár lenne, ha rák lenne! március 31-én 13.30. Előadó: Prof. Dr. Simon Tamás, a Magyar Rákellenes Liga elnöke.

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

Nyugdíjastorna páros héten hétfőn 16.00–16.45, páratlan héten hétfőn 8.00–8.45. A részvétel díjtalan.

Alakformáló torna kedden 8.00–8.40 (a részvétel kerületi lakosoknak ingyenes).

Intim torna kedden 8.45–9.15 (a részvétel kerületi lakosoknak ingyenes).

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

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

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

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

Gerinctorna szerdán 10.45 és 11.30. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 9.30–10.30 és 10.45–11.45. Részvételi díj: 900 Ft.

Szupernagyi népdalkör páros héten csütörtökön 13.30–15.30. Énektanár: Bucsai Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Tánc a Szalonban csütörtökön 16.00–16.45. Tánctanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Népek táncai csütörtökön 17.00–18.00 Bojtor Marika tánctanár vezetésével. Részvételi díj: 500 Ft.

Tánclépésről tánclépésre pénteken 9.00–9.45. Tánctanár: Bojtor Marika. Részvételi díj: 500 Ft.

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

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

Kölyökpolc pénteken 16.00–17.30. Kiskakukk Játszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

Málna Móka – Bilibo Torna kicsiknek szombaton 10.00 és 11.00. Játékos mozgás és egyensúlyfejlesztés 1–3 éveseknek. Érdeklődés a helyszínen. Részvételi díj: 1200 Ft-tól.

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 tusfestés, akvarellezés, tempera-, akrilfestés és olajfestés módszereit. A kreatív műhelyben a résztvevők alkalomról alkalomra kincseket alkotnak. Nemezelnek magyar termelők gyapjújából, védik a környezetet, újrahasznosítják a papírt, a fát, a fémeket, újjászőnek régi textileket, festenek, mintáznak. A foglalkozásokat vezeti: Tóth Anna festőművész. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

KOMOD SZÍNHÁZ

XII., KIRÁLYHÁGÓ UTCA 5/B
TELEFON: 06/30-487-4409
(MINDENNAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT)
WWW.KOMODSZINHAZ.HU
KAPCSOLAT@KOMODSZINHAZ.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

NevetségEST március 26-án 19.00.

PszichoAn(n)alízis március 27-én 19.00.

A Gammasugarak hatása a százszorszépekre március 28-án 19.00.

HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT
WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU

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

Ismét Dumaszínház a Hegyvidék Bevásárlóközpontban. Március 26-án 18.00 órától Hajdú Balázs szórakoztatja az érdeklődőket. A belépés ingyenes. További információk: www.hegyvidekkozpont.hu.

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

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez a rászoruló lakosok számára március 31-én 8.00–18.00. Az akció során kedvezményes áron vásárolhatnak használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot és játékokat. Az akció helye: Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

Zenés beszélgetés Gárdonyi Zsolt orgonaművész-zeneszerzővel a korálfeldolgozások világáról április 13-án 16.00. Közreműködik: Budahegyvidéki Református Kamarakórus, Bereczky Anikó karnagy vezetésével. Helyszín: Svábhegyi Református Templom, XII., Felhő utca 10. A belépés ingyenes, az adományokat köszönettel fogadják a 10918001-00000017-35180007 bankszámlaszámon.

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

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ lakáscsereklubja várja az érdeklődőket minden páros hét keddjén 16.00–17.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ szabadidőklubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

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

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty tematikus 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 templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét péntekjén 9.30–10.00 és 10.15–10.55. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu

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

Kindermusik nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (XII., Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbaórára jelentkezés: www.kmzsuzsa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

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

Kreatív festőklub a Városmajorban. Korhatár nélkül, családias környezetben, anyaghasználattal, Véghseő 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

Nowathlon. A tájékozódási nordic walking. Próbálta már? Menjen el április 12-én a Normafához! Nevezni ingyenesen lehet 14.00–16.30 között az Anna-réten, családi, baráti, munkahelyi és egyéni kategóriákban. Fontos, hogy minden induló csapatban legalább egyvalakinek nordic walking-bottal kell teljesítenie a távot. A szervezők korlátozott számban tudnak botot kölcsönözni. Minden induló szóróajándékot kap, továbbá minden kategóriában sportszerutalványt sorsolnak ki. www.nowa.hu

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

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

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

Kölyökjudo minden kedden és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport), 17.00–18.30 (nagy csoport). Játékos judoedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el a judo alaptechnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve fegyelmezettségüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@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, Iaido – 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 egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

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

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

Jóga a mindennapi életben® kezdő tanfolyam (12 hét) indul 2014. április 3-tól csütörtökönként 17.00–18.30-ig a Maros utca 11.-ben Hajdú Ágnessel, a JME® vizsgázott oktatójával. Ászana, légzőgyakorlat, relaxáció, önvizsgálati meditáció az erőnlétért, rugalmasságért, egészségért és belső békéért. Létszám: max. 12 fő. Jelentkezés: jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857. Befizetés: március 27-én 16.30–17.30-ig, a fennmaradó helyekre az 1. foglalkozáson. Díj: 15 000 Ft. Kedvezmény: diák, nyugdíjas, munkanélküli, gyes –20%.

Cibere vajda és Konc király viadala

Az idők során változott a böjtölés szigorúsága. A katolikus falvakban, különösen az ország nyugati felében és Erdélyben, a többségében katolikus Csíkban az idősebb, vallásos asszonyok tartották, s tartják be mind a mai napig az előírásokat nagy fegyelemmel, míg a protestánsok körében szinte kizárólag nagypéntekre korlátozódik az étkekről való visszafogott lemondás ideje.

Fekete borssal, mustárral citrommal tehetjük pikánsabbá a levest

A hamvazószerdával kezdődő negyvennapos időszak első napja tájanként változó nevet kapott, utalva a feladatra, a nagy böjtölésre. Nevezték böjtfogadó szerdának, száraz- vagy aszalószerdának is. A hamvazószerda elnevezést azért kapta, mert a katolikus egyházaknál ekkor szokás hamvazkodni: a templomokban a mise végeztével az elmúlt évi szentelt barka hamuját a pap megszenteli, és keresztet rajzol vele a hívek homlokára.

Az asszonyok böjt előtt elmosták, kisúrolták a zsíros edényeket, amelyeket legközelebb csak húsvétkor vettek elő. Zsíros, húsos ételeket nem ettek, olajjal vagy vajjal főztek, olyan is akadt, aki napjában csak egyszer étkezett.

Jellegzetes böjti étel volt a cibereleves. Cserép- vagy faedényben rozs- vagy búzakorpát erjesztettek, forró vízzel leöntve. Az erjedt korpáról leszűrt savanykás lébe kölest, hajdinát, kukoricakását főztek, tejföllel, liszttel behabarták. Az aszalt gyümölcsből főtt mindenféle savanykás levest illették a cibere névvel.

Ezenkívül kenyeret, halat, száraz növényi eledeleket ettek, mást nemigen. Még a tejet, tojást is tiltotta az egyház, csak a reformáció terjedésekor, a pápa engedékenyebbé válásával enyhült a szigor.

Vízkeresztkor és húshagyókor meg is vívott egymással – jelképesen, maskarában – Cibere vajda, a böjtös étkek védelmezője és Konc király, a húsos, zsíros cupákok elszánt híve. Mondani sem kell, a viadalból Cibere került ki győztesen, aki persze Csíkmenaságon aszkétikusan sovány legény volt, míg Konc királyt természetesen egy kövér ember alakította.

Kitűnő csemege a fahéjas kevert kocka

Azok számára, akik tartják a böjtöt, vagy csak egészségesebben szándékoznak étkezni, íme, néhány szolid, de jóízű ételötlet!

HAJDINAGOMBÓC LEVES

Megtisztítunk 1 kisebb fej vöröshagymát, 2-2 sárga- és fehérrépát, a hagymát finomra, a zöldségeket karikára vágjuk. Megforrósítunk 4 evőkanál olajt, megfuttatjuk benne a hagymát, majd hozzáadjuk a zöldségeket, és együtt tovább pirítjuk. Meghintjük fél mokkáskanálnyi csemege fűszerpaprikával.

Felöntjük kb. 1 liter vízzel, sózzuk, felforraljuk. Ezután lefedjük, és kis lángon kb. 15 perc alatt puhára főzzük. Egy kevés vízzel simára keverünk 1 evőkanál zabpehelylisztet 1 deci tejföllel, és ezzel besűrítjük a levest. Néhány percnyi forralás után hűlni hagyjuk, turmixszoljuk, és átszűrjük.

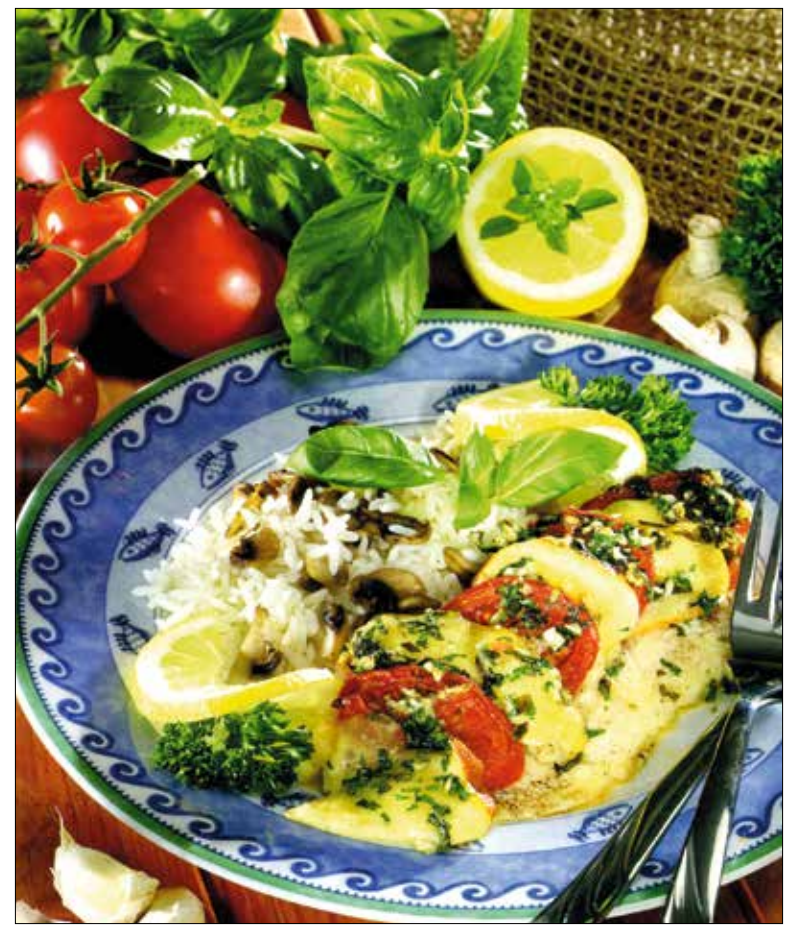
Visszatesszük a tűzre, s amíg a zöldség teljesen megpuhul, addig 10 deka hajdinát enyhén sós, forrásban lévő vízbe szórunk, lefedjük, puhára főzzük, majd leszűrjük. Amint kissé kihűlt, merülő mixerrel pépesre keverjük. Fél fej vöröshagymát megtisztítunk, felaprítunk, fél csokor petrezselyemzöldet finomra vágunk, és 2 evőkanál olajon kevergetve mindkettőt megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a hajdinához, beleütünk 1 tojást, és összedolgozzuk 3-4 evőkanál morzsával.

Nedves kézzel apró gombócokat formázunk a masszából, majd a felforrósított levesben kb. 10 perc alatt kifőzzük. Ha netán a leves besűrűsödne, egy kevés vízzel lazíthatjuk, hígíthatjuk. Őrölt fekete borssal, egy kevés mustárral és fél citrom kifacsart levével pikánsabbá tehetjük a levest.

OLASZOS-FÓLIÁS HALFILÉ

Már csak a szívünket, keringésünket, koleszterinünket védő, őrző omega-3-ért is érdemes a tengeri halakból választanunk ehhez az ételhez. A mi édes vizeinkben egyedül a busában található meg ez a jótékony zsírsav.

Megvásárolunk négy egyenként kb. 15 dekás, szálka és bőr nélküli tengerihal-filét. Sózzuk, borsozzuk. Ezután 5 evőkanál olajjal enyhén megkenünk 4 alufólia lapot – a maradék olajt félretesszük, mert később elhasználjuk. Mindegyik fóliára egy-egy szelet halat fektetünk. Finomra vágunk fél csokor petrezselymet, 1 evőkanál bazsalikomot, 1 gerezd fokhagymát, és belekeverjük a maradék olajba.


Az olaszos halfiléhez leginkább gombás rizs illik

Három milliméter vastag szeletekre felkarikázunk 3 közepes paradicsomot és 20 deka pizza mozzarella sajtot (lehetőleg jól olvadót vásároljunk, ne a lében eltett fajtát!). A sajtokat és a paradicsomokat váltakozva és egymást félig fedve ráfektetjük a halszeletekre. Meglocsoljuk a már elkészített fűszeres olajjal, s ráhajtjuk a fóliát, nehogy sülés közben kifolyjon a hal leve.

Az ízes, bebugyolált halakat tepsibe fektetjük, és közepesen forró sütőben (180 fokon) kb. 20 percig sütjük. Tálaláskor mindenki maga nyitja fel az asztalnál a fóliát, hogy a felszabaduló zamatból semennyi se illanjon el! Gombás rizs illik hozzá.

FAHÉJAS KEVERT KOCKA

Először magában kikeverünk 25 deka szobameleg, puha vajat, majd habosra keverjük az apránként hozzáadott 25 deka fahéjas ízesítésű barnacukorral. Ezután 3 tojást egyenként beledolgozunk a vajas masszába. Közben fél kiskanál szódabikarbónát beleszórunk 25 deka finomlisztbe, hozzáadunk 1,5 deci tejszínt, és belekeverünk 10 deka natúr naprafor gómagot. Ezt a masszát diónyi vajjal kikent, kb. 30x20 centis tepsibe vagy tűzálló tálba simítjuk, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 fokon) 30-35 percig sütjük. Kockákra vágva, porcukorral meghintve tálaljuk.

Járay Mari

A gyermekkori napégés növeli a melanoma kialakulásának kockázatát

A melanoma malignum a bőr, a nyálkahártyák (kötőhártya, száj- és orrnyálkahártya, melléküregek, hüvely, gyomor- és bélcsatorna) a szem, illetve egyéb szövetekben levő festéksejtekből kiinduló rosszindulatú bőrdaganat, amely egyre növekvő gyakorisággal fordul elő világszerte, így hazánkban is.

Míg régen a napbarnított bőr divat volt, és az egészség jelének tartották, ma egyértelműen a bőrkárosodás jegyeit tükrözi. Köztudott, hogy a föld körüli ózonréteg károsodása miatt egyre erősebb és károsítóbb a napfény ultraibolya- (UV-) sugárzása. Az UVB-tartomány okozza a bőr barnulását és felelős a napégésért, míg az UVB-sugárzás a bőr korai öregedésének az okozója, károsítva a kollagén és elasztikus rostokat, elősegítve a korai ráncok, felszínes értágulatok kialakulását a bőr elvékonyodásával. Ma már azt is tudjuk, hogy a melanoma kialakulása közvetlen összefüggésbe hozható a napfény UVB-sugárzásával.

Dr. Kassay Erzsébet bőrgyógyász szakorvos

A melanoma több szempontból is a daganatos betegségek egyik leginkább félt típusa egyrészt növekvő előfordulási gyakorisága miatt (ez Magyarországon évente 10-15 új beteget jelent 100 000 lakosra számítva), másrészt az áttétképzési képessége miatt, mellyel az életet közvetlenül veszélyeztetheti. Korai felismerésével azonban teljes gyógyulás várható.

Fontos tudnunk azon rizikótényezőket, melyek fokozottan hajlamosíthatnak a melanoma kialakulására. Jól ismert, hogy a világos hajú, fehér bőrű, szeplős, világos szemű, fényérzékeny egyének kockázata jelentősen nagyobb. Ugyancsak jól ismert a nagyszámú (esetleg szabálytalan vagy szokatlan formájú) festékes anyajegyet hordozó egyének fokozott kockázata. A visszatérő napfényhatások, a szoláriumok használata és a korábbi életkorban elszenvedett, többszöri, súlyos napégés kóroki szerepe is jelentős.

A gyermekkori napégés különösen veszélyes lehet, ezért a 6 éves kor alatti gyermekeink napvédelme kiemelt jelentőséggel bír: a szülők alkalmazzanak erős fényvédőkészítményt, és mindig legyen rajtuk pamutruha és sapka, illetve napszemüveg! Egyéves kor alatti gyermeket direkt napfényhatás nem érheti! Előzetes melanoma malignum közel tízszeres kockázatot jelent a második melanoma kialakulása szempontjából. A családban már előfordult bőrdaganat szintén hajlamosító tényező, melynek hátterében eddig több gén hibáját sikerült kimutatni. Ilyenkor a családtagokat érdemes szűrővizsgálatnak alávetni. A kockázati csoportok felismerése és rendszeres bőrgyógyászati követése a bőrrák okozta elhalálozás csökkentése szempontjából alapvető fontosságú feladat!

A melanoma gyanúja fennáll minden olyan festékes elváltozásnál, mely a bőrön hirtelen, újonnan alakul ki, vagy egy korábban már meglevő színes anyajegy külleme megváltozik. A hirtelen növekedés, a színbeli változás, a szabálytalan, nem éles széli határ kialakulása, a felszíni hámlás, a kifekélyesedés, vérzés jelentkezése, illetve a viszketés és környéki gyulladásos jelek mind felhívhatják a figyelmet a rosszindulatú elfajulásra.

A napon tartózkodás lehet egészséges is (hiszen az UVB nélkülözhetetlen a D-vitamin képződéséhez), de csak akkor, ha azt kellő óvatossággal tesszük. Bőrünk rendelkezik természetes védekező képességgel is a napsugárzással szemben, azonban a káros hatások elkerülése érdekében a napon tartózkodáskor mindenkinek ajánlott valamilyen professzionális fényvédő készítményt használni. 11 és 15 óra között, amikor a legintenzívebb a napsugárzás, kerülni érdemes a napon tartózkodást. Felhős időben, edzés és sportolás közben, síeléskor, vízben tartózkodásnál különös figyelmet érdemel a fényvédelem! Napégés esetén késedelem nélkül orvosi ellátás szükséges. Fontos, hogy a fényvédő készítmény UVA- és UVB-szűrőt is tartalmazzon. *(x)*

Bőrgyógyászati alapvizsgálat 20 000 Ft
Anyajegyszűrés 20 000 Ft
Rendelési időpontok:
Dr. Kassay Erzsébet: csütörtök 9.00–13.00
Dr. Noll Judit: szerda 15.00–17.40
Dr. Sápy Mónika: hétfő 9.00–13.00
kedd 11.00–15.00
TELKI KÓRHÁZ
Egészségcentrum
Rendelési helyszín:
Egészségcentrum
1121 Budapest, Budakeszi út 36/c
Időpont-egyeztetés: 40 372 300
www.telkiegeszsegcentrum.hu

A rózsák metszésének tudománya

A rózsa az egyik legrégebbi kerti dísznövényünk. Változatossága miatt szinte mindenhova tudunk megfelelő tövet találni, sőt, akár csak rózsából is lehet színes és formagazdag kertet kialakítani. Sokan mégis vonakodnak a nevelésétől, mert gondozása némi szakértelmet igényel.

Sokféleségéről nem szükséges külön értekezni, hiszen az egyszerű, ötszirmú vadrózsától a körömnyi virágú bokorrózsákon át az ökölnyi, sötétlila tearózsa-különlegességekig megszámlálhatatlan változata ismert és kedvelt, s nem csak a kertbarátok között. Ezerszámra nemesítenek világszerte, így évente jelennek meg újabb és újabb árnyalatok, formák.

Beszerzésük sem okozhat gondot, hiszen már a nagyobb élelmiszerboltokban is lehet gyökeres rózsatöveket vásárolni kora tavasszal. Viszont annak, aki elülteti ezeket a növényeket, tudnia kell, hogy már a következő évben meg kell metszeni, különben kevesebb és kisebb virág nyílik rajtuk, sőt évek múltán akár teljesen el is maradhat a virágzás.

A metszésnél a legfontosabb, hogy megtaláljuk az arany középutat: aki túlzottan óvja a tövet, és ezért csak a hajtások végét csipkedi le, gyenge hajtású bokorra és kis virágokra számíthat. Ez a módszer az úgynevezett vízhajtások fejlődését is elősegíti. A hosszú, de gyenge szövetű hajtások azért nem előnyösek, mert kevésbé ellenállók a kártevőkkel, kórokozókkal szemben, és a virágzásból sem veszik ki megfelelően a részüket.

Hibát azonban azzal is el lehet követni, ha túl mélyen vágjuk le a hajtásokat. Ekkor felborul a

lombkorona és a gyökérzet egyensúlya, a növény elveszítheti a télre az ágakba raktározott tápanyagokat, ezért lassabban hajt ki, szerényebben virágzik.

Az elméleti ismeretek megszerzése után kezdjünk hozzá a metszéshez, de csak védőkesztyűben, tiszta és éles metszőollóval! A vad hajtásokat és az elszáradt, beteg ágakat mindig vissza kell vágni egészen az egészséges részig, vagy akár tövig is. A bokor alakításánál figyelni kell, hogy a kifelé törekvő rügyeket tartsuk meg, mert a bokor közepén besűrűsödő lombozat árnyékolja saját magát, és a kártevőknek is melegágya lehet a levegőtlen, párás lombozat.

Az erős hajtásokat érdemes két-három rügyet megtartva, egy rügy felett levágni. Sokan ajánlják, hogy kissé ferde metszlapot készítsünk, amiről lefolyhat a csapadékvíz (de ne a rügyre!), megakadályozva a penészedést, rothadást. Ideális esetben az erőteljes hajtásokat legfeljebb egy arasszal a megelőző évi elágazás felett vágjuk le, így az ágak megfelelően bokrosodnak élettartamuk végéig. Az ujjnyi hajtásokon keletkező friss metszlapokat nem kell kezelni, de a karvastagságú, öreg ágak lefűrészelése után maradó sérüléseket érdemes oltóviaszréteggel vagy sebkezelővel bevonni, különösen azért, mert ezek közvetlenül a föld felszíne felett vannak.

Bár akadnak, akik az őszi, tél eleji metszés hívei, mégis inkább a tél végi, kora tavaszi metszés javallott (időjárástól függően február végétől április közepéig). A késeinek tűnő metszéssel sem tudunk jelentős kárt tenni a tövekben, legfeljebb a virágzás kezdete csúszik néhány héttel későbbre. Rosszabb, ha egyáltalán nem metsszük meg a rózsatöveket.

Általános tapasztalat, hogy a kezdő kertbarát elrontja az első évi metszést, ami azonban rendszerint nem végzetes, viszont rengeteg tapasztalatot ad. A következő esztendőkben már sokkal könnyebb metszeni, hiszen látszik, hogyan reagált a növény az első kísérletekre. Mire a rózsatövek megerősödnek, addigra gazdájuk is megszerzi a szükséges gyakorlatot.

(Barta)

Megújult a Mészáros utcai fogorvosi rendelő

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Megszépültek a helyiségek, és az orvosok új műszereket szereztek be

A Hegyvidéki Önkormányzat a fogorvosokkal együttműködve megújította a Mészáros utcában működő felnőtt fogászatot. Az önkormányzat 8 millió forintos hozzájárulásából kicserélték az ablakokat, felújították a beltéri nyílászárokat, rendbe tették az ügyfelek által használt vizesblokkot, továbbá elvégezték a bojlerek és a kazán cseréjét, a fűtés korszerűsítését, valamint egy kompresszor áthelyezését és szervizelését.

A fogorvosok finanszírozásában megszépültek az orvosi szobák és a közös helyiségek, valamint új műszereket szereztek be. Három megüresedett – ugyancsak felújított – orvosi szobát egészségügyi vállalkozások (fogorvosi rendelés, valamint panoráma röntgen-készítés) céljából bérbe adtak. A rekonstrukció teljes költsége 24 millió forint volt.

„A Hegyvidéki Önkormányzat sokáig a Budavári Önkormányzattal közösen működtette itt a fogorvosi rendelőt. Miután azonban az első kerületiek fogorvosai új helyre költöztek, a hegyvidékiek rendelőjéről is dönteni kellett" – ismertette az előzményeket Pokorni Zoltán polgármester. Elmondta, hogy egy ideig új helyszínt kerestek, ám megfelelő lehetőség híján, a gazdaságossági szempontokat is szem előtt tartva, az orvosokkal egyetértésben végül úgy határoztak, hogy maradnak a sokak által már megszokott I. kerületi, Mészáros utca 10. alatti épületben. A helyiségcsoportot megvásárolták a Budavári Önkormányzattól, majd pedig azt – a tavaly ősszel megkezdett beruházás keretében, az ellátás szüneteltetése nélkül – az orvosokkal közös finanszírozással felújították.

A polgármester kitért arra is, hogy az első emeleten működő fogászat akadálymentesítésére a régi építésű társasházban, sajnos, nem igazán van lehetőség. Ezért megállapodtak a Budavári Önkormányzattal, hogy a hegyvidéki mozgássérültek ellátását az akadálymentesen megközelíthető Roham utcai fogászaton biztosítják.

z.

Időskori életválság – a gyógyító altruizmus

Hogyan lehet boldog időskorunk, mit kell tennünk annak érdekében, hogy az öregedést ne válságként éljük meg? – ezekre a kérdésekre is választ kaphattak az érdeklődők az Idősek Egészség Iskolája márciusi előadásán a Kulturális Szalonban. Dr. Császár-Nagy Noémi klinikai szakpszichológus, az Országos Gerincgyógyászati Központ pszichoterápiás osztályának vezetője elmondta, az a legfontosabb, hogy meg tudjuk őrizni szellemi és fizikai frissességünket.

Az időskor orvosi értelemben 60-65 éves kortól kezdődik. Ez azonban pusztán statisztikai adat, ennél sokkal fontosabb, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben – kezdte az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi előadását dr. Császár-Nagy Noémi.

Az Országos Gerincgyógyászati Központ pszichoterápiás osztályának vezetője elmondta, hogy idősödve óhatatlanul elkezdjük kiértékelni addigi életutunkat. A középkorúak közül sokan azt gondolják, még tudnak egy teljesen más életet kezdeni – ez a kapuzárási pánik –, azonban az időskor küszöbén már egészen más a vissza- és az előretekintés motivációja. Fontos, hogy ilyenkor igyekezzünk a velünk történt pozitív történéseket sorba venni.

Akkor beszélünk sikeres öregedésről, ha képesek vagyunk csökkenteni a betegségek kockázatát, meg tudjuk őrizni szellemi és fizikai frissességünket. A kulcsszó a személyes jóllét, aminek fontos része a mindennapi aktivitás, valamint az, hogy a kívánt tulajdonságainkat helyezzük előtérbe.

Dr. Császár-Nagy Noémi hangsúlyozta: a kialakult személyiségjegyek stabilak, ezeket nagyon nehéz időskorban megváltoztatni, inkább az elfogadásra kell koncentrálni. Ez talán nem is olyan nehéz, hiszen minél idősebb valaki, annál színesebb és összetettebb az érzelemvilága, könnyebben sír és nevet, a férfiak pedig „finom lelkűek" lesznek.

Egészséges időskorban a tolerancia és a kontrolláltság, valamint a felelősségvállalás is erősödik. Előtörnek az érzelmi töltésű emlékek, és különösen a régi, gyermekkori történések, azaz az érzelmi feldolgozás ellentétes a kognitív és fizikai mintázatok hanyatlásával. Ezért ha valamire biztosan emlékezni akarunk, kössük azt valamilyen érzelmi reakcióhoz.

Az időskor egyik legkellemesebb velejárója a szelídség, ugyanakkor előállhat depresszió és szorongás, ami részben hormonális okokra, a menopauzára és a tesztoszteronhiányra is visszavezethető. Figyelni kell azonban a túledzettségre is, hiszen ez felboríthatja a hormonháztartást, így a kívánt állapot helyett annak épp az ellenkezője, depresszió alakulhat ki.

Intő jelek az alvászavar, az étvágytalanság vagy a túlzott ételbevitel igénye, a hangulat és a testsúly nagymértékű változása, a bűntudat és a szorongás, az elszegényedéstől való túlzott félelem és az öngyilkossági gondolatok. Sajnos, Magyarországon sokan depressziósak, holott ez leginkább hormonprobléma, az idegrendszer anyagcserezavara, ami viszont gyógyítható – ám ehhez mindenképpen szakember segítségét kell igénybe venni.

A megelőzés egyik leghatékonyabb módja a boldogságkeresés, amiben kiemelt szerepet kap az egyéni életút, az életcélok hangsúlyozása, az elért eredményekre való büszkeség, az élet értelmének megtalálása. Segíthet az önmegvalósításban a spiritualitás, a belső harmónia, a múlt és a jövő tisztelete, azoké az értékeké, amelyek függetlenek az embertől. Hiszen jó arra gondolni, hogy van, amit nem uralhatunk, nem ismerhetünk meg, így aztán nem is kell mindenért aggódnunk.

Szerencsére ma már sok minden megkönnyíti az öregedést: az egyre jobb egészségügyi szolgáltatások, a civilszervezetek támogatása, a szociális gondoskodás, a sikeres és optimális öregedés eszméinek megfogalmazása. Lényeges a genuin altruizmus, hiszen bizonyított, hogy a másokon való segítés erősíti az immunrendszert.

Nehézséget okoz ugyanakkor a búcsúképtelenség, a generációs változások figyelmen kívül hagyása, a leválás képtelensége, valamint a teljesítménykényszer, a perfekcionizmus. Ezeket egytől egyig ajánlatos száműzni a mindennapjainkból.

Az öregkor erénye a tapasztalat, a bölcsesség, a kikristályosodott intelligencia, az integráció képessége. Megjelenik a szellemi szabadság, a korábban nem megvalósított vágyak kibontása, az idő személyre szabása, a külsőségektől való elszakadás és az „igazmondás" nagyobb lehetősége.

Dr. Császár-Nagy Noémi előadása végén kiemelte: készüljünk fel az öregedésre, gondolkodjunk el azon, milyen jövőt szánunk magunknak, és hogyan tudunk idősen is teljes, boldog életet élni.

Em.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Dr. Császár-Nagy Noémi előadására is megtelt a Kulturális Szalon

100% mosolygarancia
Vitalitás FOGÁSZATI KÖZPONT PASARÉT

VITALITÁS FOGÁSZATI KÖZPONT

Professzionális Implant és Kozmetikai Fogászat

NYÍLT NAP *új páciensek számára*
2014. március 28-29.

INGYENESEN *igénybe vehető szolgáltatásaink ezen a két napon:*

Szakorvosi konzultáció
Dentálhigiéniás tanácsadás
Szájüregi rák szűrés
Digitális panoráma röntgen

Fogászati ajándékcsomag az első 100 jelentkezőnek

20% kedvezmény
a nyílt napon megállapodott kezelésekre

Ne maradjon le, foglaljon időpontot már ma!

1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 105.
Telefon: 06 1 225-3121, 06 70 415-4422
www.vitalitasfogaszat.hu

Gyerekeknek tanítják meg a prevenció, a szűrővizsgálatok fontosságát a Diagnoscan Magyarországnál

„Nem kell félni tőle, nem fog fájni, sőt egy kicsit talán még csikis is lehet..." – mondta Dr. Bács Éva, a Diagnoscan Magyarország Mammut II. központjának orvos-igazgatója, miközben kisiskolásoknak mutatta meg az ultrahangvizsgálatot.

A Diagnoscan Magyarország egyik célkitűzése a prevenció fontosságának tudatosítása – minden életkorban. A múlt év sikerén felbuzdulva az idén is elindítja óvodásoknak, kisiskolásoknak szánt programját, amikor a teljesen fájdalommentes és kockázatmentes ultrahangvizsgálaton keresztül mutatják meg, hogy ezek a vizsgálatok hogyan működnek.

Ezúttal a Mammut II-ben található központjába hívta meg a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola első osztályos diákjait. A doktor bácsik és doktor nénik feladata, hogy tudatosítsák a gyerekekben, ezek a kivizsgálások nem járnak fájdalommal, és azt a célt szolgálják, hogy időben kiderülhessen, miért fáj a karjuk, lábuk, hasuk stb. A huszonkét kisiskolás a bemutató során megnézheti, hogy a készülék segítségével mit és hogyan látnak az orvosok, akik végül kérdéseikre is válaszolnak.

„Nagyon fontosnak tartjuk, hogy megtanítsuk a legkisebbeket is arra, hogy a kivizsgálások nem, vagy csak nagyon csekély fájdalommal járnak, így nem kell tartani tőlük. Ha a gyerekek ezt megtapasztalják, akkor a későbbiek során sem fogja őket eltántorítani a felesleges félelem, és időben felkeresik orvosukat" – mondta el Dr. Bács Éva, a Diagnoscan Magyarország Mammut II Központjának orvos-igazgatója.

A gyerekek láthatóan jól érezték magukat. A várakozási idő alatt rövid, játékos programon vehettek részt, és a program végén kis ajándékot is kaptak.

A cél, hogy a gyerekek már most, ilyen fiatalon megtanulják, nem kell tartani a kivizsgálásoktól, így később, felnőttként és szülőként sem fognak tartani tőlük. Az időben elvégzett szűrés életet menthet, így fontos, hogy mindenkiben tudatosuljon, ne a vizsgálattól, hanem a betegségektől tartson.

A Diagnoscan ezen központjában magánrendelés keretében van lehetőség rövid várakozási idővel CT-vizsgálatok, mammográfia, ultrahangvizsgálatok, csontsűrűségmérés, illetve röntgenvizsgálatok igénybevételére is.

Tegyen azért, hogy még sokáig gondoskodhasson családjáról, és együtt élvezhesse az életet barátaival! Gyors, pontos diagnózis a mielőbbi gyógyulás érdekében

(X)

DIAGNOSCAN Magyarország
MAMMUT II.
1024 Budapest,
Lövőház u. 2-6. 4. emelet
Tel: 06-40-91-81-91, 06-30-944-68-60,
e-mail: mammut@diagnoscan.hu
www.diagnoscan.hu

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

REDŐNY-, reluxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, 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, zárak 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–RELUXA, napellenző, szalagfüggöny, aluredőny, motoros is, szúnyogháló, roletta, harmonikaajtó. 6 légkamrás műanyag ablak 7 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.

ABLAKSZIGETELÉS, ablakcsere kedvező áron! Megrendelés: 06/70-235-0886.

AJTÓ, ABLAK, REDŐNY cseréje, javítása. Asztalosmunkák tervezése és kivitelezése. Fa nyílászárók szigetelése, hőszigetelt üveghez szerkezeti átalakítás. Ingyenes felmérés és árajánlat. Tel.: 06/70-984-9530.

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 vállal: ajtó-, ablakjavítást, zárszerelést, szigetelést, küszöbkészítést, falfúrást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. Kiszállás díjtalan. 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, időskondozás, házvezetés 24 órában. Szentanna otthonápolási szolgálat. T.: 06/30-238-9003.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék XII. kerületi lakos, idős személlyel megegyezés szerint. 06/70-328-1414.

IDŐSOTTHONI elhelyezéseket kínálunk Budapesten és környékén, számos színvonalas szolgáltatással, esetleges ingatlanbeszámítással. T.: 06/30-330-7784.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne ügyvédcsalád idős személlyel kimagaslóan értékes festményért, gyűjteményért stb., úgy, hogy a műtárgy az Ön birtokában marad, élete végéig készpénz + járadék. 06/30-822-8050.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászótechnikával, 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.

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

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

KERT-TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, térkövezés, kertészeti, kőművesmunkák vállalása reális áron. Tel.: 06/1-781-4021. Mob.: 06/70-547-2584.

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

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

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

DÍSZNÖVÉNYKERTÉSZ kertészeti, valamint öntözőrendszer-telepítési, karbantartási munkát vállal reális áron. 06/30-278-8304.

KERTGONDOZÁST vállal zugligeti botanikus. 06/30-464-1171.

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

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.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

LOMTALANÍTÁST vállalunk 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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

INGATLANFELÚJÍTÁS. Családi házak, társasházak teljes körű felújítása, kőműves-, burkolás, festés, térkövezés, kerítésépítés, szigetelési munkák! Tel.: 06/1-781-4021. Mob.: 06/70-547-2584.

FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS anyagbeszerzéssel, garanciával! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerelés, villanyszerelés! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

TETŐSZERKEZETEK szórthab szigetelése. 06/70-235-0886 vagy 06/70-510-7868.

KŐMŰVES- és burkolómunkát vállalok, építéseket, bontásokat, átalakításokat. BÁRMIT!! Tel.: 06/70-932-6895, 06/70-667-2247.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalerakás, -csiszolás, -javítás, csempézés, kőműves- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyszerelés, vízszerelés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzárszerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

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

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

BÁDOGOSSZERKEZETEK, cserép-, palatetők, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kisiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

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

FAVÉDELEM! Családi és társasházak, nyaralók fadísztő elemeinek, homlok- és ereszdeszkázatának festése és mázolása alpintechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

EZERMESTER SZOLGÁLAT! Falfúrás, munkalapcsere, bútorszerelés… www.999 mester.hu. Bármi más! 06/30-960-4525.

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

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

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

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

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, minőségi munka korrekt áron, garanciával. Lakásfelújítás A–Z-ig. Kisebb munkát is vállalunk. T.: 06/30-964-1315. nikkopali@citromail.hu

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

TELJES LAKÁSFELÚJÍTÁS, gipszkartonozás, rejtett világítás kiépítése, tetőterek beépítése, festés, burkolás, térkövezés INGYENES felméréssel. Tel.: 06/30-224-0878.

TAKARÍTÁS

HÚSVÉTI nagytakarítást, ablakpucolást vállal erdélyi, középkorú asszony. 202-2785, 06/30-492-0315.

TAKARÍTÁST vállalok 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 figyelmébe! Függőfolyósok, tetők, lépcsőházak stb. javítása, felújítása, megbízható magyar szakemberekkel, kedvező áron, ingyenes árajánlattal. Tétény-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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

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

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

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

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Fürdőszobai lefolyók, mosogatók, főcsatornák, udvari csatornák minden 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-, fűtésszerelés, 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 vállal víz-, fűtésszerelést, gázkészülék-javítást, dugulás-elhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

GÁZ-, víz-, fűtésszerelés. 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, dugulás-elhárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ásással is. 06/30-914-3588.

S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, csatornakamerázás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ásással. Hétvégén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

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

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

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

EGYÉB

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

ÁLLAMILAG támogatott, nyugdíjcélú megtakarítását kösse meg nálam! Papp Tünde, 06/70-235-0886.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

„BUDAVÁR '89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

A helyi érték

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

Heti műsorstruktúránk:

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

KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

03. 28. HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Stúdióbeszélgetés Lantai-Csont Gergely fotóssal.
03. 29. DUETT: Műsorunk e heti vendége Puskás Imre, a Fidesz Gazdasági Bizottságának alelnöke.
03. 31. KOMMENTÁR NÉLKÜL: Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Dr. Bencze Ágnes: Korai szívhalál.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

HALLÓKÉSZÜLÉKEK!

KEDVEZŐ ÁRÚ ELEMEK
30 db vásárlása estén
1530 FT MEGTAKARÍTÁS
Az akció időtartama:
Március 25-től Április 25-ig

XII., Böszörményi út 11/B
Tel: 202-37-82

Pest-budai Látkép

A **HetiVválasz** havi melléklete

Keresse a március 27-i számban!

HetiVválasz

Az összefogás lapja
a Duna két partján

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

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

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

XI., NAGYIDA köznél 220 nm-es, 4 + 2 félszobás, 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.

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

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

XII., ÓRA úton, felújított villában, full panorámás, 76 nm-es, 1 + 2 szobás lakás 34,9 M Ft-ért eladó. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., FODOR u. felső részén, 1996-ban épült négylakásos házban, DK-i, 1 + 2 szobás, kertkapcsolatos, 150 nm-es saját kerttel, pincével és 40 nm-es garázzsal rendelkező lakás eladó. Iá.: 59,9 M Ft. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PUSZTASZERI úton 56 nm-es, 2 szobás lakás kockaházban eladó. 06/20-414-2342.

SZENDRŐ utcában garázsos, felújított, 64 nm-es lakás 8 nm-es erkéllyel eladó. 06/20-414-2342.

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

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

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

MÉSZÁROS utcában 45 nm-es, cirkós, liftes lakás, vári kilátással, 12,8 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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

TIGRIS utcában, Naphegyen, 157 nm-es, első emeleti, panorámás, nagy teraszos, Bauhaus lakás 75 000 000 Ft + garázs. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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, Kakukkhegyen, Rupphegyen. 12 500 Ft/nm-től. Madárhegyi Ingatlaniroda. 249-3006, 06/70-275-9064.

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

XI., SASADI úton 56 nm-es, kétszobás, kertre néző, erkélyes, igényesen felújított, földszinti lakás 23,5 M Ft irányáron eladó. 06/20-943-8063.

I., PÁLYA utcai, 46 nm-es (+ 25 nm tetőtér gratis), 1 + 1 félszobás, új építésű, tetőtéri lakás kulturált, liftes házban eladó 19,5 M Ft-ért. Padlófűtés, klíma, tároló, alacsony rezsi. T.: 06/70-949-4013.

XII., ALSÓ Svábhegyi úton kiadó 50 nm-es, 1 + 1 félszobás, I. emeleti lakás kocsibeállóval, igény szerint bútorral vagy a nélkül, hosszú távra. 06/70-949-4013.

IX., MESTER utca elegáns részén II. emeleti, 143 nm-es, 4 szobás, 2 fürdőszobás, nagyon szép, felújított lakás kulturált, liftes társasházban eladó 31,9 M Ft-ért. 06/20-973-0711.

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton 67 nm-es, I. emeleti, 2 + fél szobás, erkélyes, alacsony fenntartású, kellemes lakás 24,5 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton elegáns, igényesen felújított (padlófűtés, klíma), 3 és fél szoba-hallos, magasföldszinti lakás 29,9 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

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

SZÉPILONÁNÁL saját, felújítandó másfél szobásaimat árulom. Vennék nagyobbat ugyanitt magánszemélytől. 06/30-447-9545.

ÓBUDÁN, négyemeletes, cseréptetős ház 4. emeletén, másfél szobás, étkezős, 48 nm-es lakás 11,5 millió forintért eladó. 06/30-501-0932.

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

TULAJDONOSTÓL megvehető XII., **MÁRTONHEGY, Tornalja úton** 74 nm + 9 nm-es erkély, 2,5 külön bejáratú szoba + étkezős, magasföldszinti, felújított lakás. Cirkó kiépíthető. **Várra, kertre néz, óvoda, iskola, üzletek, busz közel.** BAH-csomópont 10 perc. Bent, és mégis kint. **Irányár: 35,9 M Ft. Mobil:** 06/20-825-9590.

KÚTVÖLGYI úton 2,5 szobás, napfényes, panorámás, teraszos, nagy konyhás, 3. emeleti lakás tulajdonostól eladó 29,9 M Ft + 2 M Ft garázs. Tel.: 06/30-867-2538.

BUDAPEST XII. kerület, Irhás árokban panorámás, közműves, 1264 nm-es építési telek eladó. Irányár: 39 M Ft. Érdeklődni: 06/30-914-5101, 06/20-928-2450.

SIÓFOKON, a Balatonnál, második soron, 317 □-öl telek nyaralóval, 2 helyrajzi számon, egészben vagy felerészben eladó. Tel.: 06/20-945-9320.

II. KERÜLETI, Hidegkúti, 1112 nm-es, panorámás saroktelek hatalmas örökzöldekkel, 80 nm-es, felújítandó terméskőházzal 65 M Ft-ért eladó. Tel.: 06/20-251-6405.

BUZSÁK községben, a Balatontól 3 km-re, 11 170 nm belterületi telek gyógyvizű forrással eladó. Ár: 60 M Ft. 06/70-235-0886, 06/70-510-7868.

GARÁZS

GARÁZSBEÁLLÓ eladó az Orbán térnél. Tel.: 06/30-201-3430.

OKTATÁS

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

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

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matektanitas.hu

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

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. www.nemcsakmatek.hu 06/30-709-2362.

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

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

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

KÖZÉPISKOLAI tanár matematika-, fizikaoktatást vállal. 06/70-563-1700, 06/1-356-7631.

VEGYES

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

RÉGISÉG

DÍJTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL vásárolok mindenféle régi dolgot, konyha- és spejztartozékokat, festményt, bútort, ezüstöt. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

KELETI SZŐNYEG- 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.

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 nippeket, fali-, 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!

AZONNALI készpénzfizetéssel vásárolok minden lakberendezési tárgyat, többek között bútort, festményt, porcelánt, szőnyeget, csillárt, órát, érmeket, könyveket, ruhaneműt stb. Hagyatékot kiürítéssel. T.: 06/20-294-4461.

MAGAS ÁRON vásárolunk mindennemű régi tárgyat, varrógépet, könyveket, hanglemezeket, bútorokat, órákat, réz-, kerámia-, ezüstneműket, porcelánokat, borostyánokat, festményeket, gyűjteményeket, hagyatékokat stb. Díjtalan kiszállás, értékbecslés. Jakab Dorina, 06/20-365-1042.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszőr Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

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

FIATALÍTÓ és méregtelenítő rendszerek megrendelhetők: 06/70-235-0886.

MASSZÁZS, talpmasszázs, izomfájdalmak kezelése, infraszauna, testtekercselés a Budakeszi útnál. 06/70-514-4430. www.egeszseg-studio.hu

REHABILITÁCIÓS terápia otthonában! Stroke, műtétek utáni utógondozást, depressziós és dementálódó idősek terápiáját vállalja egészségügyi gyakorlattal rendelkező, mentálhigiénés szakember. 06/30-739-6326.

ITT A TAVASZ! Fogyjon fülakupunktúrával, éhségérzet és szenvedés nélkül. 06/70-417-5949, 06/1-769-0711. www.albanatura.hu

MASSZÁZS sportembertől! Svéd és sportmasszázs Kléh István utcai szalonunkban. Bejelentkezés: 06/20-315-6090.

ÁLLÁS

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

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

HÁZTARTÁSVEZETÉSI munkát és gyermekgondozást vállalok. 8–13 óra. Feladatoktól és körülményektől függően 1000–1500 Ft/óra. Alkotás és Fodor u. között. Középkorú. 06/26-326-408, 06/70-679-6879.

HATÁROZOTT habitusú, középkorú nő vagyok. Közel tíz éve dolgozom házvezetőnőként, nagyon szeretem. De még jobban szeretek ügyeket intézni, ebben a témakörben nyitott vagyok minden munkára. Tel.: 06/20-779-9745.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

BUDAPESTI ingatlanhálózat keres XI. kerületi irodájába munkatársakat, magas jutalékkal. l.laki@gdn-ingatlan.hu

TÁRSKERESŐ

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETÍTŐ. Komoly társra vágyik, hívjon minket bizalommal, vagy keresse fel irodánkat. T.: 06/70-420-3307, 06/30-974-1056. www.feherorchidea.hu, Budaörs, Templom tér 19.

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.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

2014. évi program

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

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

Az előadások témái:

1. 2014. január 30., 17 óra ✔ A leggyakrabban előforduló gerincbetegségek konzervatív (nem műtéti) kezelésének irányelvei
2. 2014. február 27., 17 óra ✔ Magas kockázati tényezők I. Emésztőszervi betegségek (a vastagbélrák)
3. 2014. március 27., 17 óra Magas kockázati tényezők II. Szív- és érrendszeri betegségek (korai szívhalál)
4. 2014. április 24., 17 óra Magas kockázati tényezők III. Stresszmentes hétköznapok
5. 2014. május 29., 17 óra Szemészeti betegségek és azok megelőzése
6. 2014. szeptember 25., 17 óra Egészséges életmód, életvezetési tanácsok
7. 2014. október 30., 17 óra Táplálkozással összefüggő betegségek
8. 2014. november 27., 17 óra A Hegyvidék egészségügyének elmúlt 200 éve

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu

rei-ki
Próbálja ki **ingyen!**
Kovács Ivett (70) 280 56 80
az Istenhegyi Klinikánál

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

Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.
Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Gázkészülék csere, komplett fűtéskorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.
www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

Electrolux, AEG, Zanussi, Ariston, Hotpoint-Ariston, Indesit, Gorenje, Dometic háztartási gépek garanciális és garancián túli javítása.
RÁKÓCZI szerviz
Rákóczi Szerviz
Budapest XVII. Pesti u. 237
Home Center
06/1/257-93-27, 06/30-350-8166.
Garanciával, gyári alkatrészekkel, szakértő kollégákkal.

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

AKTÍV HEGYVIDÉK – TAVASZI PROGRAMOK

ÚSZÁS
***Vasárnap* 8.00–12.30.**
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
***Hétfő* 17.30–18.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). • ***Szerda* 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). • ***Péntek* 17.00–18.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
***Hétfő* 18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.30–19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). • ***Kedd* 18.00–19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.00–19.00 Zugligeti Általános Iskola** (XII., Zugligeti út 113.). • ***Szerda* 17.30–18.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). • ***Péntek* 16.00–17.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

SÍOKTATÁS
***Vasárnap* 13.00–14.00.**
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

NORDIC WALKING
***Vasárnap* 14.00–15.00.**
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

„LÉPÉSELŐNY" FUTÓKLUB
***Vasárnap* 15.00–16.00.**
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése. Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Április 5.: Börzsöny-hegység. Túravezető: Katona Györgyné. **Találkozó:** 7.55 Népliget, Volán autóbusz-pályaudvar, pénztár. Jegyváltás elővételben ajánlott! **Indulás:** 8.15-kor Veszprém felé, átszállás Székesfehérváron Balatonfüred felé és Várpalotán Jásd felé. **Útvonal:** Királyszállási elágazás–Csörget-völgy–Vár-berek–Bükkfa-kútárok–Pusztapalota–Vár-árok–Várpalota. **Távszint:** 10 km, +120, –210 m. **Érkezés:** 19.00-kor Budapestre. **Költség:** 4000 Ft.
Április 12.: Mátra-hegység (4 sáncvár maradványai). Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.20 Stadionok, pénztár. **Indulás:** 6.40-kor a salgótarjáni járattal. Jegyváltás – elővételben ajánlott – Pásztó bejárati útig. **Útvonal:** Mátrakeresztes, Békás-tó–Zoltán-forrás–Óvár–Kőkapu–Ágasvári rét–Ágasvár vagy Török-lábnyom–Ágasvári rét–Csörgő-patak völgye–Mátrakeresztes, Békás-tavi üdülőtelep. **Táv–szint:** 13 km, ±400 m. **Érkezés:** 18.00-kor Budapestre. **Költség:** 3000 Ft.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban.
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

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

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

MOZGÁS EGYETEME
Különböző típusú fitnesz-, aerobikórák.
***Kedd* 20.00–21.00.**
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

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

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

Megújul a Hegyvidék Sportegyesület

Az új vezetők arra törekszenek, hogy a HSE a tömeg- és versenysport feltételeinek biztosítása mellett az utánpótlás terén is eredményes legyen

Fontos változások történtek a kerület sportéletét szervező Hegyvidék Sportegyesület életében. Az önkormányzat fenntartásában működő egyesületet január óta Pentz Edina társadalmi elnökként, míg Horváth Péter ügyvezetőként irányítja.

A korábbinál lényegesen szorosabb lesz az együttműködés a Hegyvidék Sportegyesület (HSE) vezetésében – ígéri a nemrégiben kinevezett Pentz Edina társadalmi elnök és kollégája, az ügyvezetői teendőket ellátó Horváth Péter. A társadalmi elnök díjazás nélkül, az ügyvezető pedig havi 30 000 forintos tiszteletdíjért végzi munkáját, ezzel is hozzáárulva ahhoz, hogy még több forrást tudjanak mozgósítani a hegyvidéki verseny- és szabadidősport fejlesztése érdekében.

Mint Pentz Edina elmondta, mindenekelőtt felmérték az egyesület pénzügyi és szakmai állapotát. Ennek alapján úgy látják, hogy leginkább a sportmarketing területén kell előrelépni, és biztosítani az átláthatóságot a folyósított támogatást és a TAO-felhasználást illetően.

Az új vezetés szeretné, ha a kerületiek megismernék a HSE-szakosztályokat, amire kiváló alkalmat adhatnak a nagyobb hegyvidéki rendezvények, az ottani fellépések, bemutatók. A népszerűsítést szolgálja a meglévő honlap felfrissítése is: ezen a tervek szerint valamennyi szakosztály bemutatkozási lehetőséget kap. Figyelmet fordítanak az aktív, kétirányú kommunikációra is, napi kapcsolatot építenének ki az emberekkel a Facebookon.

„Mindezek mellett belépünk az okostelefonok világába, a Hegyvidék nagy sikerű appliká-ciójában a HSE is helyet kap majd" – mondja Pentz Edina, aki fontosnak tartja, hogy a szakosztályok ne csak külön-külön, hanem a HSE kötelékében egységesen is megjelenjenek a budapesti vagy akár az országos sportpalettán. Ebben számítanak az önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport Kft. segítségére is, bíznak abban, hogy közösen még hatékonyabban láthatják el feladataikat.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY
Pentz Edina társadalmi elnök és Horváth Péter ügyvezető

„Jelenleg tizenkét szakosztály alkotja az egyesületet, azonban néhány közülük tulajdonképpen csak névlegesen működik, ezeket mindenképpen fel kell éleszteni. A másik fontos feladat a gyermekek megszólítása. Arra törekszünk, hogy a HSE a tömeg- és versenysport feltételeinek biztosítása mellett az utánpótlás terén is eredményes legyen" – hangsúlyozta az egyesület társadalmi elnöke.

Horváth Péter elmondta, hogy szorgalmazza az iskolai toborzások folytatását, valamint az öregdiákok bevonását a kerületi sportéletbe. „Már ma is rengeteg iskolában tartanak HSE-edzéseket, a diákok szívesen csatlakoznak a szakosztályokhoz. Sajnos, többségük az iskolai tanulmányai végeztével minket is elhagy, amin mindenképpen változtatni kell. A cél az, hogy a kerületi gyerekek fiatal felnőttként is az egyesület tagjai maradjanak" – fogalmazta meg a közeljövő legfontosabb teendőjét az ügyvezető, kiemelve, hogy a látványsportágak fejlesztésével újabb fiatalokat nyernének meg a rendszeres sportolásnak.

Ezt az elképzelést szolgálja a Hegyvidék–YBL WPC-vel kötött megállapodás, amelynek értelmében a kerületi vízilabdaklub közreműködésével jelentősen megerősödik a HSE vízilabda-utánpótlása. A gyerekek nem csupán magas szintű képzést kapnak, hanem lehetőséget arra is, hogy később a jelenleg a honi vízilabda első osztályában játszó YBL-ben folytassák pályafutásukat.

Végezetül Horváth Péter emlékeztetett: a HSE kínálatát az igények ismeretében úgy próbálják alakítani, hogy a kerületi lakosok megtalálják azokat a sporttevékenységeket, szabadidős elfoglaltságokat, amelyekhez szívesen csatlakoznak. Méghozzá az önkormányzat hozzájárulásának köszönhetően rendkívül kedvező feltételekkel. Sokat segít a TAO-program, aminek révén az idén ismét sikerült jelentős bevételekhez jutni, a sokmilliós összeget az utánpótlás területén használják fel.

(m.)

Hegyvidéki sikerek a kempo világkupán

Harminckét érmet nyertek a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia versenyzői a Százhalombattán megrendezett XII. Juhász Ferenc Emlékverseny és Nyílt Kempo Világkupán. A XII. kerületi csapat ezzel az ötödik helyen végzett az ötvenöt klubot felvonultató viadalon.

Minden évben a válogatottba kerülés egyik fontos állomása a Magyar Kempo Szövetség néhai mestere előtt tisztelgő és az idén már tizenkettedik alkalommal megrendezett Juhász Ferenc Emlékverseny. Nem véletlen, hogy a nyílt világkupaként is számon tartott erőfelmérőn ezúttal hét ország ötvenöt egyesületének több mint négyszáz sportolója adott egymásnak randevút a százhalombattai sportcsarnokban.

A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia kempo- és MMA- (Mixed Martial Arts, azaz vegyes harcművészetek) versenyzői a technikai és a küzdelem kategóriákban szálltak harcba a helyezésekért. Méghozzá igencsak eredményesen: Lacza Ádám Illés és Felföldi Szabolcs mesterek irányításával 11 arany-, 16 ezüst- és 5 bronzérmet szereztek, és a csapatversenyben az ötödik helyen végeztek. Aranyéremmel tért haza Plósz Réka, Di Gennaro Plósz Kinga, Steiner Villő, Lacza Ábel – az ifjú tehetség három kategóriában is az élen végzett –, Karácsonyi Krisztián, Megyeri Benjámin, Muzsai Nimród, valamint Erbszt Ádám.

Az éremeső után érthetően elégedett volt tanítványai teljesítményével Lacza Ádám Illés. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia sportigazgatója kiemelte: a harminckét érem mellett legalább ennyire büszke a versenyzők hozzáállására és győzni akarására.

Lacza Ábel *(felül)* három kategóriában is az első helyen végzett

Lacza Ádám Illés szerint a százhalombattai verseny nagyszerűen szolgálta a kempósok felkészülését az április 24–26-i, MOM Sportban rendezendő világbajnokságra. A főpróba jól sikerült, a hegyvidéki sportolók remélhetőleg a magyar válogatottban is hasonló eredményeket érnek majd el.

Em.

Fogyatékos sportolóknak segítenek a Budai Középiskola diákjai

Bowlingbajnokságot rendezett a Magyar Speciális Olimpia Szövetség értelmi fogyatékosok és halmozottan sérült emberek számára. A verseny lebonyolításában a Budai Középiskola tizedik évfolyamos diákjai is közreműködtek.

A Budai Középiskola tanulói rendszeres résztvevői az értelmi fogyatékosok és a halmozottan sérült emberek sportolását és versenyeztetését biztosító Magyar Speciális Olimpia Szövetség rendezvényeinek, elsősorban a versenyek lebonyolításában segédkeznek. Az együttműködés 2012-ben kezdődött, azóta minden tanévben a teljes 10. évfolyam – ez tizenegy-tizenkét osztályt jelent – csatlakozik a 2013-ban az „Év önkéntes programja" címmel jutalmazott „Szállj be Te is!" kezdeményezéshez.

Ennek keretében a szövetség képviselője előadásokat, beszélgetéseket szervez az osztályfőnöki órákon, amelyeken elsősorban a fogyatékos emberekről, a fogyatékosság társadalmi és szociális hatásairól esik szó. Egyebek mellett arról is, hogy az elfogadás, a segítségnyújtás milyen sokat jelent a fogyatékkal élők számára. Olyan fogalmakat és a mindennapi életben óhatatlanul előforduló helyzeteket is tisztáznak, amikről a közbeszéd csak ritkán és akkor is leginkább közvetve tesz említést.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY
Megismerik a másikat, és megkeresik benne mindazt, ami elismerésre méltó

Mindemellett a „Szállj be Te is!" program révén a tanulók megismerik a Magyar Speciális Olimpia Szövetség tevékenységét és céljait. Megértik, mekkora munka, kitartás és akaraterő rejlik a fogyatékos sportolók eredményei mögött, és azt is, hogy ezeknek a sikereknek segítőként ők is részesei lehetnek. Rájönnek, hogy nem szabad egymásról felszínesen, az első benyomások alapján ítélkezni, hiszen valójában nincs különbség ép és sérült emberek között. Sokkal jobban teszik ezért, ha megismerik a másikat, és megkeresik benne mindazt, ami elismerésre méltó.

Az elméleti felkészítést a gyakorlat követi: az első évben a gyerekek értelmi fogyatékkal élő fiatalokat hívtak meg az iskolai diáknapra, és az ilyenkor szokásos sportversenyekbe is bevonták őket. A kezdeményezés nagy sikert aratott, azóta minden esztendőben megismétlik.

Az együttműködés önkéntes munkával egészült ki, aminek része, hogy a Magyar Speciális Olimpia Szövetség budapesti viadalain – húsz sportág különböző bajnokságain – állandó szerepet kapnak a hegyvidéki középiskola tanulói. Legutóbb az egyik budai üzletközpontban rendezett országos bowlingversenyen látták el a versenyzők körüli teendőket, méghozzá mindenki legnagyobb megelégedésére.

A részvétel pedig egyre inkább kiváltság. Ahogyan az egyik diák fogalmazott: egy-egy alkalommal szinte harcot vívnak a helyekért, hogy ott lehessenek az épp aktuális programon.

-os

■ *További információk a Magyar Speciális Olimpia Szövetségről és a „Szállj be Te is!" programról: www.specialolympics.hu.*

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.hegyvidekujsag.eu. E-mail: 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@ypsylonmedia.hu. Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** ✧ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧