



Megalakult az új önkormányzati képviselő-testület

Megalakult a Hegyvidéki Önkormányzat új képviselő-testülete, a képviselők, a polgármester, valamint az alpolgármesterek ünnepélyes keretek között lettek esküjüket. Az alpolgármesteri feladatokkal Fonti Krisztinát, Kovács Lajost és dr. Váci Jánost bízták meg, dr. Bernyák Adrienn képviselőt pedig egyházi ügyekért felelős tanácsnoknak nevezték ki az alakuló ülésen.

Ez alkalommal is rendben zajlott le kerületünkben az önkormányzati választás, amelynek eredményeképpen Pokorni Zoltán, a Fidesz-KDNP jelöltje – a szavazók több mint 57 százalékának támogatásával – ismét felhatalmazást kapott polgármesteri munkájának folytatásához. A Hegyvidék tizenkét egyéni választókerületében kivétel nélkül a Fidesz-KDNP jelöltjei győztek, így – a választókerületek sorrendjében – dr. Harnos Andrea, dr. Bernyák Adrienn, dr. Péczy Attila, Sikota Krisztina, Menyhárt Éva, Mikó Gergely, Fonti Krisztina, Kovács Lajos, dr. Gidófalvy Dénes, dr. Felső Gábor, dr. Péchy László és dr. Váci János szerzett mandátumot. Kompenzációs listáról öten



A képviselő-testület ünnepélyes eskütétele



Dr. Váci János, Kovács Lajos és Fonti Krisztina alpolgármesterek

jutottak be az önkormányzat testületébe: Hajdu Mária az LMP, Kerék-Bárczy Szabolcs a DK, dr. Komáromi Zoltán az Együtt-PM, Martínez Gábor a Jobbik, míg Tüttő Kata az MSZP listás jelöltjeként jutott mandátumhoz.

A képviselő-testület október 20-án tartotta meg alakuló ülését, ez alkalomból került sor a polgármester és a képviselők ünnepélyes eskütételére. Esküt tettek a megválasztott alpolgármesterek is: az elmúlt ciklushoz hasonlóan ismét Fonti Krisztina, Kovács Lajos és dr. Váci János segíti a polgármester munkáját, alpolgármesterként, főállásban.

Egyházi ügyekért felelős tanácsnoknak nevezte ki a testület dr. Bernyák Adrienn, a képviselő feladata lesz ebben a tisztségében a Hegyvidéken működő egyházakkal, valamint vallási tevékenységet végző szervezetekkel való együttműködés, a kapcsolattartás szervezése.

Az önkormányzat állandó bizottságainak képviselő tagjait szintén megválasztották. Bizottsági elnöki tisztséggel dr. Harnos Andreát (egészségügyi és szociális bizottság), dr. Péczy Attilát (jogi és ügyrendi bizottság), Mikó Gergelyt (környezetvédelmi és közbiztonsági bizottság), Sikota

Krisztinát (oktatási és kulturális bizottság), Kerék-Bárczy Szabolcsot (összeférhetetlenségi és vagyonyilatkozat-ellenőrző bizottság), Hajdu Máriát (pénzügyi bizottság) és dr. Felső Gábort (tulajdonosi és városfejlesztési bizottság) bízták meg. A jogszabályi előírásoknak megfelelően a polgármester és az alpolgármesterek illetményéről és költségterítéséről, továbbá az önkormányzati képviselőknek, bizottsági elnököknek és tagoknak, valamint a tanácsnoknak járó tiszteletdíjakról és természetbeni juttatásokról is határozott a képviselő-testület.

Normafai terepbejárás a civilekkel

Szakmai bejárást szervezett a Normafa rehabilitációjával kapcsolatos fontosabb kérdések, szempontok bemutatása érdekében a Normafa Természetes civil koalíció. A helyszíni egyeztetésen a természetvédelmi szervezetek képviselői mellett Pokorni Zoltán polgármester, valamint az önkormányzat több képviselője és munkatársa is részt vett.

felvetései alapján úgy döntöttek, egy teljes vegetációs ciklust, azaz több mint egy évet szánunk rá, hogy minden szempontból körültekintően járjanak el. Hozzá tette: a felmérések egy hónapra belül lezárulnak, közben megkezdődött a munka a szempontok, ötletek összegzésére.

A kerület vezetője a közlekedésszabályozást nevezte az egyik legfontosabb feladatnak. Ennek alapvető célja, hogy megszüntessék az autós „túlhasználatot”, és

fa szimbolikus épületét, a síházat a kusza bérleti jogviszonyok miatt egyelőre nem sikerült önkormányzati kezelésbe venni. Szólt a hosszú ideje elzárt, állami kézben lévő, zugligeti Fácános tervezett újjáépítéséről is, amely tanösvények kiindulópontja, a természetvédelmi nevelés központja lehetne a jövőben.

A polgármester a síelők kapcsán elmondta: kezdetben nagy tervek szöttek a Magyar Sí Szövetség vezetői, de az elmúlt egy-másfél év meggyőzte őket arról, hogy ezek túlzó remények, álmok. „Olyan nemzetközi bajnokságok lebonyolítására alkalmas, nagy pályát, ahol versenyszerű síelés folytatható, nem szabad megvalósítani” – mondta, kiegészítve azzal, mindez nem ok arra, hogy ne javítsák a hobbisíelés körülményeit, s ne teremtsék meg azokat a feltételeket, amelyek harminc-negyven éve is megvoltak.

A sajtótájékoztató helyszínén, a Libegő felső végállomásánál frissen felújított játszótéren Pokorni Zoltán kiemelte, hogy az ott látható módon szeretnék hamarosan rendbe tenni az Anna-réti játszótér is. A most befejeződött munkálatok során a régi, de még használható játszóeszközöket felújították, valamint újakat telepítettek. Természetes anyagokat, formákat alkalmaztak, a játszótér így kialakításában, hangulatában kiválóan illeszkedik környezetéhez.

(Folytatás a 3. oldalon)



Terepbejárás a civilekkel

„Köszönjük a természetvédők által felvetett szempontokat, ötleteket; csak tisztelettel adózhatunk az önkéntesek munkája iránt, akik a környék összes értékes faanyagát dokumentálták” – fogalmazott Pokorni Zoltán a Normafánál rendezett októberi szakmai bejárást követő sajtótájékoztatón. A polgármester felidézte: kezdetben néhány hónapra tervezték a szigorú európai uniós előírásoknak megfelelő Natura 2000-es környezeti hatásvizsgálatokat, végül azonban a civilek

elősegítsék a környék kötött pályás közlekedési eszközzel történő megközelítését. A látogatók kiszolgálása érdekében, mint azt a polgármester már korábban is mondta, új épületek helyett a meglévő, pusztulófélben levő műemlék épületeket újítanak fel. Pokorni Zoltán példaként említette az Eötvös út 48.-ban lévő, kiürítés alatt álló, önkormányzati tulajdonú villaépületet, ahol akár csomagmegőrző, öltöző, információs pont is kialakítható lenne. Megjegyezte, hogy a Norma-

Emlékezzünk!

A forradalom és szabadságharc elesett hősei és áldozatai előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit.

Gyűjtsen Ön is egy szál gyertyát az 1956-os forradalom és szabadságharc hősi halottainak emlékére!

A megemlékezés időpontja:
2014. november 4., 16.30 óra

Helyszíne:
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Polgármesteri Hivatal előtt.
1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.

www.hegyvidek.hu



Az önkormányzati választás eredménye

Közlemény a polgármesterek, a helyi önkormányzati képviselők, valamint a települési nemzetiségi önkormányzati képviselők 2014. évi választásának Budapest XII. kerületi eredményéről.

1. A polgármesterek 2014. évi választásának Budapest XII. kerületi eredménye szerint a megválasztott **polgármester** a **Fidesz-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt** jelöltje a szervezet által ajánlott **Pokorni Zoltán**.

2. A **helyi önkormányzati** képviselők 2014. évi választásának Budapest XII. kerület **egyéni választókerületi** eredménye szerint a megválasztott **képviselők** választókerületenként az alábbiak:

1. Dr. Harmos Andrea – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
2. Dr. Bernyák Adrienn – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
3. Dr. Péczely Attila – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
4. Sikota Krisztina – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
5. Menyhárt Éva – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
6. Mikó Gergely – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
7. Fonti Krisztina – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
8. Kovács Lajos – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
9. Dr. Gidófalvy Dénes – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
10. Dr. Felső Gábor – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
11. Dr. Péchy László – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt
12. Dr. Váczi János – FIDESZ-Magyar Polgári Szövetség és a Kereszténydemokrata Néppárt

3. A **helyi önkormányzati** képviselők 2014. évi választásának a Budapest XII. kerületi **kompenzációs listás** választás eredménye szerint a megválasztott **képviselők** az alábbiak:

1. Hajdu Mária – Lehet Más a Politika
2. Kerék-Bárczy Szabolcs – Demokratikus Koalíció
3. Dr. Komáromi Zoltán Pál – Együtt – A Korszakváltók Pártja, Párbeszéd Magyarországért Párt
4. Martinecz Gábor – Jobbik Magyarországért Mozgalom
5. Tüttő Kata Zsuzsanna – Magyar Szocialista Párt

4. A **települési nemzetiségi önkormányzati képviselők** 2014. évi választásának eredménye szerint a megválasztott képviselők **nemzetiségenként** az alábbiak:

Német nemzetiség:

1. Gaál Timea – Észak-magyarországi Német Önkormányzatok Szövetsége Egyesület
2. Kövesdiné Martin – Nóra Észak-magyarországi Német Önkormányzatok Szövetsége Egyesület
3. Meskó Gyula – Észak-magyarországi Német Önkormányzatok Szövetsége Egyesület

Örmény nemzetiség:

1. Béres László Attila – Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület
2. Hegedűs Annamária – Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület
3. Ispánkiné Somlyai Katalin – Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület

Szerb nemzetiség:

1. Dr. László Borivoj – Srpski Forum Egyesület
2. Dr. László Dömötör – Srpski Forum Egyesület
3. Dr. László Dr. Kiss Anna – Srpski Forum Egyesület

Román nemzetiség:

1. Fazakas Ágnes – Budapesti Román Egyesület
2. Fazakas Sándor – Budapesti Román Egyesület
3. Szemán Anna Éva – Budapesti Román Egyesület

Roma nemzetiség:

1. Lakatos Józsefné – Magyarországi Összefogás Roma Rom Szervezet
2. Raffia Aranka – Magyarországi Összefogás Roma Rom Szervezet
3. Rupa Brigitta – Magyarországi Összefogás Roma Rom Szervezet

Görög nemzetiség:

1. Kluka Katalin – Magyarországi Görögök Kulturális Egyesület, a Görög Ifjúsági Egyesület, a „Kariatidák” Görög-Magyar Nők Kulturális Egyesülete, valamint a Helidonaki Görög Hagyományörző Egyesület
2. Kökény Konstantin – Magyarországi Görögök Kulturális Egyesület, a Görög Ifjúsági Egyesület, a „Kariatidák” Görög-Magyar Nők Kulturális Egyesülete, valamint a Helidonaki Görög Hagyományörző Egyesület
3. Papageorgiu Szteliosz – Hellasz Görög-Magyar Kulturális (Közhasznú) Egyesület

Horvát nemzetiség:

1. Gyurity István – Magyarországi Horvátok Szövetsége
2. Mándity Marianna – Magyarországi Horvátok Szövetsége
3. Szabó Jenőné – Magyarországi Horvátok Szövetsége

Lengyel nemzetiség:

1. Janiec-Nyitrai Agnieszka Joanna – Magyarországi Bem József Lengyel Kulturális Egyesület
2. Nyitrai Zoltán – Magyarországi Bem József Lengyel Kulturális Egyesület
3. Pietka Piotr – Magyarországi Bem József Lengyel Kulturális Egyesület

Szlovák nemzetiség:

1. Hrivnák Mihály – a Magyarországi Szlovák Szervezetek Uniója-Szövetsége, valamint a Magyarországi Szlovákok Szövetsége Közhasznú Szervezet
2. Karkalik János – a Magyarországi Szlovák Szervezetek Uniója-Szövetsége, valamint a Magyarországi Szlovákok Szövetsége Közhasznú Szervezet
3. Dr. Zsolnai János – a Magyarországi Szlovák Szervezetek Uniója-Szövetsége, valamint a Magyarországi Szlovákok Szövetsége Közhasznú Szervezet

Az eredmények jogerősek.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella, a Helyi Választási Iroda vezetője

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



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

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

A szűrőnapok időpontjai:

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

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

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

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



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

RENDSZERES SZŪRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN



PREVENCIÓS SZŪRŐSZOMBATOK



- ✓ **2014. szeptember 27., 10-15 óráig**
Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése),
Csontritkulás szűrés
helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18.
Egészégnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.
- ✓ **2014. október 18., 10-14 óráig**
Urológiai szűrés (proszta vizsgálat, ultrahang vizsgálat, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között
- ✓ **2014. november 22., 10-14 óráig**
Szemészeti szűrés (víz mérés, szemfenék vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között
- ✓ **2015. január 24., 10-14 óráig**
Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, insolációs ártalom, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között
- ✓ **2015. február 28., 10-14 óráig**
Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között
- ✓ **2015. március 28., 10-14 óráig**
Neurológiai szűrés (stroke megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahang vizsgálata, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között
- ✓ **2015. április 25., 10-14 óráig**
Kardiológiai és érsebészeti szűrés (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között
- ✓ **2015. június 6., 10-15 óráig**
Fül-Orr-Gégészeti szűrés
helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., MOM Sport Uszoda és Sportközpont, Hegyvidéki Napok – Egészégnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

A szűrésekre bejelentkezni az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges (kivéve Hegyvidéki Napok). A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a helyszíntre történő megjelenési sorrendben kerül sor. Csak az előzetesen, a Szűrőszombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakrendelésén.

További információ: gallai.dolores@hegyvidek.hu (Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

Jól vizsgázik az úthiba-bejelentő rendszer

Folytatódnak a kerületi út-, járda- és lépcsőépítések, valamint a közlekedést érintő közterületi fejlesztések. Már elkészült a Tamási Áron utcai, több helyen megrepedt és elmozdult, ezért balesetveszélyessé vált beton támfal helyreállítása.

A fal különösen rossz állapotban volt a Tamási Áron utca 52–54. számú ház mellett, amit a probléma jelentkezésekor az önkormányzat szakértője is megállapított, egyúttal javaslatot tett a szükséges munkafolyamatok elvégzésére, valamint jelezte a várható költségeket. Ebből kiderült, hogy az önkormányzat önerőből nem tudja megvalósítani a teljes felújítást, ezért pályázatot nyújtott be a Belügyminisztériumhoz.

Sajnos a vis maior keretből a kért összeg csupán negyedét kapta meg a kerület, amit ugyanez a kora összeggel pótolta ki. A kisebb költségvetés miatt felülvizsgálták a műszaki tartalmat, végül sikerült újjáépíteni a támfal legveszélyesebb szakaszát, valamint rendezni a parkolót határoló részsűt. A fejlesztés részeként mintegy 70 méter hosszan az alapoktól újjáépítették a támfal előtti lépcsős járdát. A fennmaradó 20 méteres

szakasz rekonstrukcióját jövőre végeztetik el.

Szintén a környéket érintő beruházás, hogy a Tamási Áron közben rövidesen megújul a rossz állapotú lépcső, valamint a felső lépcsőkarhoz csatlakozó járda. Rendkívül forgalmas útvonalról van szó, a Tamási iskolába járó diákok naponta használják, ugyanis ezen keresztül járnak ebédelni a Dobsina utcai épületbe. Hogy ne kelljen kerülőt tenniük, a kivitelezést az őszi szünetre időzítették.

Közlekedésbiztonsági fejlesztés várható a Fürj utcában, ahol a lakók kérésére még októberben négy sebességcsökkentő küszöböt („fekvőrendőrt”) épít az önkormányzat. A remények szerint így megszűnik az a jelenlegi állapot, hogy a Tempo 30-as övezetben az autósok egy része lényegesen nagyobb sebességgel halad.

Folytatódik a kátyúzás. A helyszínek kijelölésében nagy segítséget jelent a Pokorni Zoltán polgármester által nemrégiben átadott, egyedülálló okostelefonos úthiba-bejelentő rendszer. Jelentősen lerövidül ugyanis az az idő, ami a balesetveszélyes kátyúk észlelése és megszüntetése között telik el.

-05

Október 23-tól jár a fogaskerekű

A BKK tájékoztatása szerint a végéhez közeledik a pályafelújítás a fogaskerekű vasút (60-as villamos) vonalán. A Béla király úti híd után a Városmajor és a Karthauzi utcai, felújított hídszerkezetek is a helyükre kerültek október 19-én. A szerelvények várhatóan október 23-tól állnak ismét forgalomba, addig villamospótló buszok szállítják az utasokat.

Folytatódó közműmunkák

A Budapest-Budaörs Szennyvízelvezetési Beruházó Önkormányzati Társulás (KEOP támogatási program keretében) az alábbi helyeken épített csatornát jelenleg: a Hajnalka utcában (a Hóvirág köz és a Hajnalka utca 30. között), a Remete úton (az Árnas út és a Remete út 16. között), a Galgóczy utcában (a 20-as szám és a Felső Svábhegyi út között), az Alkony út 7. és 9. között, a Gyöngyvirág úton (az Adonisz utca és a Gyöngyvirág út 7. között), a Városkúti köz 1. és 5/a között, a Kikelet utca 50. és 52. között, az Ada utcában (az 5/b és a Városkúti köz között), valamint az Istenhegyi lejtőn (a Zsolna utca 36. és az Istenhegyi lejtő 4. között). Az érintett utcakaszokon az útpályát teljesen lezárják az átmenő forgalom elől.

Folytatódik a Magyar Tudományos Akadémia csillebérci kutatóintézetében működő, svájci központú Európai Nukleáris Kutatási Szervezet (CERN) első szintű adatközpontja biztonságos energiaellátását szolgáló 10 kV-os kábel fektetése a Kosciuszko Tádé utca és az MTA Központi Fizikai Kutató Intézet között. A munkálatok az érintett járdaszakaszok felbontásával és a csatlakozó utcák átvágásával a Győri út–Csörög utca–Apor Vilmos tér–Szendi árok–Németölgyi

út–Érdi út–Márton Áron tér–Törökbalinti út–Irhás árok–Adorján út–Nószirum utca–Magas út–Konkoly-Thege Miklós út vonalon zajlanak. Az Adorján úton várhatóan teljesen lezárják az úttestet, míg a többi helyszínen időszakosan járdalezárásokra, útszűkítésekre és sebességkorlátozásokra, valamint a parkolóhelyek csökkenésére kell számítani.

Elektromoskabel-rekonstrukciót végez az Észak-Budai Zrt. október második felében a Hegyhát út 9. és 19. közötti járdaszakaszon, a Lidérc közben (a Törökbalinti út és a Lidérc utca közti páratlan oldalon), az Őzike út 31–33. előtti zöldterületen, a Felhő utca 10. és 20/a közötti járdán, továbbá a Városmajor utca 1/a-tól a Magyar jakobinusok terén keresztül a Maros utca 16.-ig. A UPC a Kék Golyó utca és a Tóth Lőrinc utca átvágásával kábel fektet a járda alatt a Ráth György utca 10. és a Tóth Lőrinc utca 5. között, valamint a Győri út 18–20. és a Táltos utca 15/b közti közterületen.

Ugyancsak a Győri utat érinti, hogy a Bán utcánál vízvezetékfelújítás kezdődik. A burkolatbontások miatt az érintett utcákban korlátozzák a parkolást, valamint a gyalogosok forgalmát, míg az autós közlekedést útszűkítések lassíthatják.

-ály

Normafai terepbejárás a civilekkel



„Nehéz, sőt néha lehetetlen igazságot tenni a Normafát használók között”

(Folytatás az 1. oldalról)

„Nehéz, sőt, néha lehetetlen igazságot tenni a Normafát használók közt” – utalt a polgármester többek között a kerékpárosok, gyalogosok, kismamák, kutya-sok, természetvédők, futók különböző, időnként összeegyeztethetetlen igényeire. Ezzel együtt, mint mondta, fel kell állítani szabályokat, amelyek védenek, egyben azonban korlátoznak is, és ezeket népszavazással kell majd megerősíteni. Számításai szerint

az év végére megismerhetők lesznek a megvalósíthatósági tanulmányból fakadó szabályok, elképzelések, és márciusban kiürítik a helyi népszavazást.

A terepbejárás kezdeményező Normafa Természetesen civil koalíció szakértői csoportjának koordinátora, a Budakörnyéki Natúrparkért Egyesület képviselője, Weiperth András elmondta, hogy a mostani szakmai bejárás bemutatja az értékes erdőállomány védelmét

szolgáló elképzeléseket, felváltották a síeléssel kapcsolatos problémákat, valamint ismereteket a kirándulók, futók, sifutók általános igényeit. Felhívták az illetékesek figyelmét arra is, hogy a Normafa és környékének mintegy 300 hektáros területét nem szabad kiragadni a Budai Tájvédelmi Körzet több mint 18 ezer hektárjából, a terület egészére figyelemmel kell lenni a rehabilitáció során.

„Nagya értékeljük a folyama-

tos egyeztetéssorozatot a polgármesteri hivatal részéről” – folytatta Weiperth András. Köszönését fejezte ki, hogy az önkormányzat a civilszervezetek rendelkezésére bocsátotta a költségvetési forrásokból elkészült előkészítő dokumentumokat. Mint elhangzott, a társadalmi munkában, önkéntesek által készített anyagokat a továbbiakban is biztosítják a hivatal részére, mert így járulhatnak hozzá a legeredményesebb ahhoz, hogy megóvják a főváros „zöld tüdejét”, Budapest legértékesebb természetvédelmi területét.

A terepbejárás a Hegyvidéki Önkormányzat több képviselője és munkatársa mellett részt vettek a Duna-Ipoly Nemzeti Park és a Nemzeti Környezetügyi Intézet képviselői, valamint a területet szerető, féltő kerületi és fővárosi lakosok. Az eseményt szervező Normafa Természetesen civil koalícióban mások mellett a Budakörnyéki Natúrparkért Egyesület, a Magyar Madártani Egyesület, a Greenpeace, a WWF, a Védőgyelet és a CEE-Web aktivistái dolgoznak együtt.

z.

Különleges edzőgépek a játszótéren

Budapesten egyre több helyen látni szabadterei edzőgépeket, a Hegyvidéken először a megújult városmajori parkban helyeztek el néhányat a múlt év végén. Mivel az erősítésre, állóképesség-javításra, testformálásra egyaránt sikerrel használható gépek nagy népszerűségnek örvendenek, a Hegyvidéki Önkormányzat vezetői úgy döntöttek, további helyszíneken szereltetnek fel hasonló sporteszközöket.

„Egyszerre szolgálják a tömeg-, az amatőr és a professzionális sportot, hiszen a pillanatnyi állóképességtől függetlenül szinte mindenki nagyobb megerőltetés nélkül, a saját igényeihez, erejéhez mérten használhatja ezeket – beszélt a szabadterei edzőgépek előnyeiről Váci János alpolgármester. – Legalább ennyire lényeges, hogy igényes kialakításuk, már a pusztá megjelenésükkel kedvet adnak a mozgáshoz, a sportoláshoz. Ez rendkívül fontos, a tapasztalatok szerint ugyanis egyrészt mindig az elhanyagolt, a legnehezebb, másrészt a jó minőségű eszközöket használ-

lók sokkal nagyobb százalékban maradnak elkötelezettek a sportolás iránt.”

A lakossági igények figyelembevételével a Margareta játszótéren, a Rege park mindkét tombjében, a Szent Család parkban, a Diana parkban, a Fodor és a Tállya utca sarkán kialakított, valamint a Pethényi úti játszótéren és a Győri út–Avar utca találkozásánál található parkban, a nemrégiben felállított pingpongasztal mellett szereltek fel összesen tíz gépet. Az öt úgynevezett többfunkciós sí- és szőrftrénert, a három evezőgépet, továbbá a láb-izom-, valamint a mell- és hátizom-erősítőt ingyenesen lehet használni – hogy pontosan miképpen, abban a helyszíneken feltüntetett okostelefonos kód nyújt segítséget. Ezt letöltve a kézikönyvben megjelenik az adott eszköz használati utasítása.

Az edzőgépek – a Margareta parkban lévő kivételével – a sőtétedés után zárt játszótéren kívül kaptak helyet. Így az esti kocogás közben, vagy akár reggel sem kell lemondania senkinek a



Profik és amatőrök is használhatják

tervezett edzésprogramjáról. Fontos tudni azonban, hogy sérülés, betegség, egészségügyi probléma esetén az eszközöket csak a kezelőorvos engedélyével lehet használni, míg a 12 év alattiak kizárólag szülői felügyelet mellett edzhetnek.

A street gym-eszközök élettani hatásáról dr. Magyar Mátyást, a MOM Sportban működő F&M fitness and more orvosszakmai vezetőjét kérdeztük, aki elmondta, hogy a fizikai aktivitás alapvető fontosságú egészségünk megőrzése érdekében. A most kihelyezett edzőgépek a tömegsportot, s közvetve az egészségügyet szolgálják azáltal, hogy mindenki számára elérhetővé teszik a test-edzés lehetőségét.

„A saját testsúlyunkkal végezzük a gyakorlatokat, amelyeket az edzettség szintjén figyelembevételével mindenkinek bátran ajánlok. Aki nem ismeri ezt a mozgásformát, annak érdemes kezdetben edző tanácsút kérni, mert a gyakorlatokat rosszul is végre lehet hajtani, ráadásul úgy, hogy erről nincs is tudomásunk. Ez pedig hosszú távon többet árthat, mint amennyit használ. Sok fia-

talt látok, aki inkább ugrálgat a gépeken, ez eléggé veszélyes” – foglalta össze tapasztalatait a szakember, kiemelve, hogy a bemelegítés hiánya, a gyakorlatok helytelen kivitelezése és az edzésintenzitás nem megfelelő megválasztása sérülések kialakulásához vezethet, így ezekre különösen ügyelni kell. Javasolt előzetesen orvos véleményét is kikérni, amivel elkerülhetők a sérülések, vagy a szervezet túlzott megerőltetése.

„Nem szabad elfelejteni, hogy a street gym-gépek az úgynevezett funkcionális eszközök csoportjába tartoznak, tehát egy-egy gyakorlat során több ízületet, több izomcsoportot dolgoztatnak meg egyszerre – hangsúlyozta dr. Magyar Mátyás. – Kiemelten erősítik, igénybe veszik a felsőtestet, a törzs stabilizáló izmait. Lényeges a fokozatos terhelés és a rendszeresség, valamint nagyon fontos a bemelegítés.” Hasznos tudni azt is, hogy az eszközök használatát bemutató videoanyagok csak tájékoztató jellegűek, a gyakorlatokat mindig a fizikai állapothoz, felkészültséghez kell igazítani a sérülések elkerülése érdekében.

(-ály)

KIADÓ

egy 14 nm-es alapterületű, jól megközelíthető, csendes, külön bejáratú

emeleti iroda a Jókai Klubban, a Hollós út 5. szám alatt. **Érdeklődés: Herczeg Józsefné, 395-8284.**

Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartoncsomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját, és kidobják. A használhatatlanná vált gépkocsi-akkumulátor mind savtartalma, mind olomtartalma miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az elhasznált elektronikai eszközök, amelyek működésképtelenek, és leselejtezésre, kidobásra szánjuk őket.

Kérjük, hogy se a papírhulladékok, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtse, és az alábbi helyszíneken adja le, hiszen ilyen formában is hozzájárulhat környezetünk védelméhez!

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Feparec Kft. által szervezett gyűjtés során a fent említett hulladékfajtákat leadhatja

2014. NOVEMBER 15-ÉN, SZOMBATON 8 ÉS 12 ÓRA KÖZÖTT

- a Böszörményi út 23–25. alatt, a polgármesteri hivatal melletti parkolóban, vagy
- a Fodor utca–Pagony utca kereszteződésében, az élelmiszerüzlet parkolójánál.

A papírhulladékok – típusától függetlenül – 10 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

Segítenek széppé tenni az időskort

Az időseket érintő kérdésekben hasznos javaslatokkal segíti az önkormányzat munkáját a kerületi Idősügyi Tanács, amely megalakulása egyéves évfordulóját ünnepelte legutóbbi összejövetelén. Az ünnepi ülésen Kovács Lajos alpolgármester, a szervezet elnöke, valamint Szokoli Erzsébet, a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ vezetője idézte fel az elmúlt esztendő legfontosabb történéseit.



Egyéves az Idősügyi Tanács, amelynek javaslatait továbbra is szívesen fogadja az önkormányzat

Az önkormányzat hosszas előkészületek után ez év elején indította el a Szépkorúakért a Hegyvidéken elnevezésű, több elemből álló programot. Ennek célja, hogy a kerületben élő idősek minél nagyobb körét elérjék, és azok számára is fel tudjanak ajánlani valamilyen segítséget, akik nem veszik igénybe a különféle intézményi ellátási formákat – emelte ki Kovács Lajos alpolgármester a most egyéves Idősügyi Tanács legutóbbi összejövetelén.

A szervezet elnöke a régebb óta működő, sikeres kezdeményezések közt említette a nyugdíjasok szociális üdültetését, az idősek

szóló internet-felhasználói tanfolyamokat és az idősek napja alkalmából rendezett műsorokat. Az újabb lehetőségek kapcsán szólt az idei Biztonságos Otthon pályázatról, amelynek keretében a nyugdíjasok a lakásuk hevederzárakkal történő védelméhez igényelhetik önkormányzati támogatást. Az alpolgármester hangsúlyozta: a már működő programok fejlesztéséhez, valamint új elképzelések megvalósításához az önkormányzat ezután is várja az Idősügyi Tanács hasznos javaslatait.

„Célunk, hogy széppé tegyük az időskort” – foglalta össze a

Szépkorúakért a Hegyvidéken program lényegét a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ vezetője. Szokoli Erzsébet elmondta, hogy a kezdeményezés egyik fő pillére az intézmény által működtetett új információs pont, amely a kerületi és más egyéb jóléti ellátásokról, a személyesítő szolgáltatásokról, valamint az időseknek szóló időtöltési lehetőségekről nyújt széles körű tájékoztatást. A másik fő elem az önkéntesek bevonása a rászoruló idősek otthoni ellátásába. Erre a feladatra nemrégiben tizenhat önkéntest képeztek ki, akik közül nyolcan

már megkezdtek segítő munkájukat.

A program harmadik, lényeges része a közösségfejlesztés, azaz a szomszédági kapcsolatok erősítése. Bár ez a munka még csak a kísérleti fázisában tart, néhány eredményt már fel tudnak mutatni. Szokoli Erzsébet példaként hozta fel, hogy az idősek bevonásával az egyik helyszínen túracsoport szerveződött, amely a budai hegyekre jár kirándulni, míg egy másik közösség tagjai megszerverték, hogy a már kiolvasott magazinokat, folyóiratokat továbbadják egymásnak.

z.

A remény virágai

Nárciszokat ültettek a hegyvidéki gyerekek

Nyolc hegyvidéki oktatási-nevelési intézményből érkező százhusz gyermek az idén is elültette a remény virágait a Királyhágó téren. A program végén a tavaszszal nyíló virágok színére utaló sárga lufikat eresztettek szélnek az óvodások által rajzolt jókívánásokkal együtt.

„A nárcisz a remény, az újjáéledés, valamint számos rákbetegnek gondozó szervezet jelképe szerte a világban” – magyarázta a virágültetés szimbolikáját Kovács Anita, a Magyar Hospice Alapítvány programigazgatója. A gyó-

és együttérzéssel viszonyuljanak a betegekhez, a rászorulóhoz, az elesettekhez.

„Különösen fontos, hogy tudatos neveléssel természetessé tegyük a betegséghez és az elmúláshoz való viszonyt, fejlesszük a gondoskodás és a segítségnyújtás iránti nyitottságot” – mondta Fonti Krisztina. Az alpolgármester úgy vélte, hogy a Nárcisz-program a gyerekeknek megfogható, érthető párhuzamot mutat egy növény fejlődése és az emberi élet folyamata között, s ennek a folyamatnak a végigkísérése szá-



FOTÓ: SÁRKÓZI GÖRGY

Lufieregetéssel fejeződött be a program

gyíthatatlan, elsősorban daganatos betegek testi és lelki szenvedésének enyhítését, humánus kezelését és emberi méltóságának megőrzését támogató szervezet munkatársa elmondta: a kicsik bevonásával szervezett Nárcisz-programok célja, hogy a fiatalok is merjenek beszélgetni az elmúlásról, szeretteik elvesztéséről, a segítségnyújtás szükségességéről,

mos érték és gondolat közvetítésére ad lehetőséget. Fonti Krisztina kijelentette: büszke arra, hogy a XII. kerület három évvel ezelőtt Budapesten elsőként csatlakozott a Magyar Hospice Alapítvány kezdeményezéséhez, és minden évben nagyon sok hegyvidéki gyermek vesz részt a nárciszültetésen.

d.

„Miből élünk?” – a KSH felmérése a háztartásokban

A Központi Statisztikai Hivatal a KSH elnöke által engedélyezett 2014. évi adatgyűjtési program szerint önkéntes adatszolgáltatáson alapuló felmérést hajtott végre. A háztartások életkörülményeinek feltárását célzó, a pénzügyeikre és fogyasztásukra vonatkozó európai adatfelvételt

2014. OKTÓBER 20. ÉS DECEMBER 7. KÖZÖTT VÉGZI.

A felmérést az Európai Központi Bank koordinálja, és az Európai Unió tagországai vesznek részt benne. Az eu-

rópai felméréssel kapcsolatos részletes leírás a www.ecb.europa.eu internetes oldalon található.

A Magyarországon felkeresendő 18 ezer háztartás kijelölését véletlenszerű kiválasztással hajtották végre. Az adatfelvételre kétféle módon, interneten, valamint kérdő személyes közreműködésével lehet válaszolni.

Információkérés, kapcsolatfelvétel: „Miből élünk?” felmérés. Honlap: mibolelunk.ksh.hu. E-mail cím: mibolelunk@ksh.hu. Telefonszám: 06/80-200-766 (ingyenes zöldszám hétfőtől csütörtökig 8–16, pénteken 8–14 óráig).

A kérdőívet kérdező segítségével kitöltő háztartásoknak ajándékként egy 1000 forint összegű Erzsébet-utalvánnyal mondanak köszönetet, míg az interneten válaszoló háztartások között összesen 10 darab iPad mini táblagépet sorsolnak ki.

Az adatokat bizalmasan kezelik, kizárólag statisztikai célra, összesítő, egyedi azonosítás lehetőségét kizáróan használják fel, pontosan követve a vonatkozó törvények előírásait. Az adatgyűjtést végrehajtó kérdőzők hivatalos igazolvánnyal rendelkeznek.

Őszi virágosítás újdonságokkal

A közterületek szépítése, barátságosabbá tétele hozzájárul ahhoz, hogy az emberek még jobban érezzék magukat szűkebb lakókörnyezetükben. Ezt segíti az önkormányzat őszi virágosítása is: a Hegyvidék kilenc pontján ültettek színpompás árvácskákat és különleges formájú díszkáposztákat.

Az utóbbi években a közterületi ágyások egy részét korábban elhanyagolt vagy kevesebb figyelmet kapó közterületeken hozták létre. Ilyen a többi között a Pethényi úti buszmegálló mögötti zöld terület (képkön), amely teljesen megváltozott a virágoknak köszönhetően. A már megszokott helyszínek mellett a Roskovics és Ráth György utca sarkára, az idén megszüntetett szelektív hulladékgyűjtő sziget helyén kialakított virágágyásba most először kerültek a zord időjárásnak ellenálló, fagyokat tűrő virágok.

Kovács Lajos alpolgármester elmondta, hogy az önkormányzat jóvoltából összesen több mint



FOTÓ: SÁRKÓZI GÖRGY

hatezer tő árvácska, valamint nagyméretű, fehér és lilás, hullámos vagy fodros levelű díszkáposzta ékesíti majd télen a közterületeket. Ez utóbbi a nyári ültetésekig megtartja az alakját és a színeit, míg az ősszel kihelyezett virágzó árvácskák baj nélkül átveszik a telet, és márciusban ismét szirmot bontanak.

„A jövőben is arra törekszünk, hogy a megszűnő szelektív hulla-

dékgyűjtő szigetek egy részének a helyén, a Denevér és Ágnes út, a Bán utca és Győri út, valamint a Roskovics és Ráth György utca sarkához hasonlóan, lehetőség szerint virágágyásokat hozunk létre” – tette hozzá Kovács Lajos, kiemelve, hogy örömmel tapasztalják: évek óta nem fordulnak elő viráglopások, és minimálisra csökkent a rongálások száma is.

mm.

Pénzt ígértek – pénzt vittek

A kerületi rendőrkapitányság nyomozói a napokban elfogták O. Máttyást, aki a gyanú szerint társával trükkös módon lopott pénzt egy idős hölgytől. A férfiak – a vízművek munkatársainak kiadva magukat – a nyár elején jelentek meg a sértett Németvölgyi úti lakásán azzal az ürüggyel, hogy túlfizetés miatt több mint százezer forintot adnak vissza neki. Azt mondták, hogy a pénz helyben kifizetik, azonban nincs náluk apró, ezért arra kérték a nőt, hogy váltsa fel az egyik nagyobb címletet.

A hölgy azonnal a szobában lévő szekrényhez sietett, hogy segítsen, de nála is csak nagy címletek voltak, amit közölt is a gyanúsítottakkal. O. Máttyás ekkor elterelte a néni figyelmét, társa pedig közben eltulajdonított több tízezer forintot. A két férfi ezután pénzváltásra hívatkozva sietősen távozott. A sértett csak később vette észre, hogy eltűnt a félretett pénze, amit utána be is jelentett a rendőrségen.

O. Máttyást a hegyvidéki nyomozók október 8-án a XIII. ke-

rületi Lehel téren fogták el, gyanúsítottként kihallgatták, majd – őrizetbe vétele mellett – kezdeményezték előzetes letartóztatását. Társát hasonló bűncselekmény elkövetése miatt a Heves megyei rendőrök kapták el, s a Mezőkövesdi Járásbíróság elrendelte a letartóztatását. A Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőrkapitánysága lopás vétség elkövetésének megállapított gyanúja miatt folytat eljárást O. Máttyás 59 éves budapesti lakos és társa ellen.

d.

Segítség gombnyomásra

PÁNIK GOMB

APLIKÁCIÓ A HEGYVIDÉKEN

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

További információk: www.hegyvidek.hu

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

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

A főváros első Kossuth-szobra

Kossuth Lajos száműzetésben hunyt el 1894 márciusában Olaszországban. Amikor a halálhíre Budapestre ért, azonnal lázás szervezkedésbe kezdtek különbö-



Tóth István készítette a szobrot

ző egyesületek és magánszemélyek: mindenki méltó emléket akart állítani az egykori híres kormányzónak. Az ügy azonban sehogyan sem akart előrébb haladni, mivel mindenki máshogyan képzelte el az emlékmű megvalósítását és máshová a helyszínre.

A Hegyvidéken történt valami, ami alapot szolgáltatott arra, hogy a Zugligeti Egyesület, a főváros tehetetlenségét látva, külön gyűjtésbe kezdjen. Ugyanis itt, a Zugligetben fogták el császári katonák Kossuth Lajost 1837 máju-

sában, amikor ő orvosi javaslatra Stettner János huszárcapitány nyaralójában pihent.

Az akkor még külterületnek számító városrészen történő szoborállítás gondolatát támogatta a főváros, így kerülhetett sor 1913. június 22-én az emlékmű felavatására. Az ünnepségen, amelyen megjelent az egykori kormányzó kisebbik fia, Ferenc, a hajdani idős „negyvennyolcas”, egyben zugligeti birtoktulajdonos, Sigray Pál hosszan méltatta Kossuth Lajost.

Az emlékmű az egykori Disznófő vendéglő közelében áll, a Mátyás király út és a Tündérhegyi út találkozásánál. A szobrot Tóth István szobrászművész készítette el, a talapzaton dombormű elevenítette fel a letartóztatást. Ezt 1945-ben eltulajdonították, a főváros egy márványtáblával pótolta. A táblán a következő szöveg állt: „1837. május 5-én Kossuth Lajos e hely közelében esett az osztrák önkény fogságába”. Az eredeti bronzrelief ma is látható másolata az 1848–49-es szabadságharc 150. évfordulóján, 1999-ben került a helyére.

Az emlékmű rövid sétára található a Normafától. Aki szeretné megnézni a főváros első Kossuth-szobrát, a zöld turistajelzések elindulva könnyedén megteheti.

B. A.

Harmincan egy kabrióban



Különleges programra hívták a kerület múltja iránt érdeklődőket a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény munkatársai: helytörténeti utazást szerveztek egy 1971-ben gyártott, szépen felújított, nyitott Ikarus 630-as autóbusszal. Az előzetes jelentkezés alapján hamar megtelejt a járműben harmincan vágta neki az útnak a Gesztenyés kertből.

A régi idők hangulatát idéző busz lassan kúszott fel a Svábhegy tetejére a kellemesen meleg őszi napsütésben, miközben az utasok a látványokról és az érintett kerületresek történetéről hallgattak beszámolókat. Négy városrészen haladtak keresztül: Németvölgyön, Orbánhegyen, Is-

tenhegyen és Svábhegyen. Ezek neveinek eredete mellett sok minden elhangzott: a többi közt arról, hogy merrefelé álltak az aquincumi római polgárváros tehető lakóinak villái; hogy máig kézzel foghatók Mátyás király hegyvidéki tartózkodásának bizonyítékai; s arról is, hogy a reformkor kiemelkedő alakja, Eötvös József hol építetett magának nyaralót. A minden bizonnyal sokáig emlékezetes utazás a Normafánál ért véget.

A nagy érdeklődésre, a sok jelentkezőre tekintettel a helytörténeti gyűjtemény szeretne hagyományt teremteni, így várhatóan jövőre is megszervezi a hangulatos helytörténeti „sétát”.

(b.)



FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Jange Toni Kreuz, a 213 esztendő kereszt

Kedves ünnepség színhelye volt október 5-én délután a Korányi kórház bejáratával szembeni erdőszél, ahol Filo Kristóf atya, Budakeszi plébános megáldotta az út menti (országúti), felújított, 213 esztendő keresztet. A budakeszi sváb tájszólásban „Jange Toni Kreuz”-ot (a Jange Tóni-keresztet) a talapzatán található évszám szerint 1801-ben állították, és bő kétszáz esztendeig tűrte az időjárás viszontagságait, az egykori országút és a mai, Budakeszire vezető út egyre növekvő forgalmának hatásait. 2013-ra azonban a hatalmas kőkereszt megdőlt, s félő volt, hogy rázuhan az arra kirándulók valamelyikére, mielőbb el kellett tehát bontani.

Csak az elszállítását követően érkező reklámoló telefonokból

szert a fiúcska Budakeszin egy gabonát szállító szekérre kapaszkodott fel, majd amikor az a tetőre ért, leugrott róla. Ám nem talált haza, eltévedt az erdőben, ott lettek rá később.

Egy másik változatot Hidas Mátyásné mesélt el egykor. E szerint Tóni apja egy budakeszi kőbánya tulajdonosa volt, onnan szállított követ Budára „strafkocsikkal”. A Budakeszi határában lévő meredek kapaszkodón hat-nyolc ló húzta a szekeret, amelyről aztán a lejtő tetején lekötték a hátsókat. A fiúcska erre a szekérre kapaszkodott fel, és amikor a tetőre ért, s a szekér megállt, leugrott róla, befutott az erdőbe, ahol aztán eltévedt, és nem talált haza.

Mindezt az apja nem vette észre. Amikor este hazaérkezett, a

az apa saját bányája kőveiből emelte a keresztet.

Egy harmadik történetet Herein Mária hallott Martin Lenci (Lőrinc) bácsitól és édesanyjától, Herein Gyulánéától. Ezt a kereszt újraszertelésekor Szirmai Jenő bácsi is megerősítette. E szerint a gyermek a városba induló apja után szaladt, és felkérkedezett a szekérére, de a kapaszkodó tetején – az apja leszállította – az apja leszállította, mert nem akarta, hogy vele menjen a városba. A

fiú, ahelyett hogy hazament volna, leguggolt (leült), hogy megvárja visszatérő apját. Ott talált rá megfagyva.

A történetekből tehát nem derül ki bizonyosan, hogy Tónira élve vagy halva bukkantak rá. Kétségtelen tény, hogy az akkor-tájt már alaposan vezetett anyakönyvekben nem található feljegyzés a gyermek temetéséről.

A megszentelési ünnepség narrátora dr. Kőrösiné Merkl Hilda volt. Bechtold Jakab egyetemista Weöres Sándor Kereszt-árnykép című versét mondta el, a Budakeszi Hagyományörző Asszonykör pedig énekekkel színesítette a programot.

Hidas Mátyás, a Budakeszi Szépitő Egyesület elnöke a felújításról és a kereszt felújításáról beszélt. Emellett még egy különös, kevesek által ismert kápolna (stáció, köfülke) vár arra, hogy mindenki számára ismertté és hozzáférhetővé váljon. 2013-ban régi fényképeket mutattak nekem egy kápolnáról, benne egy Szűz Mária-szoborról. Az egyik fotó hátoldalán kézzel írva ez állt: „Anna kápolna – Csillebérc”.

A terület meglehetősen ismerve el sem tudtam képzelni, hol lehet ez a kis emlékhely, ismerőseim kukkoltak is: „ha te nem tudsz róla, akkor az nincs is!” Némi keresgélés után rábukkantunk a kis kápolnára (amelyet egyébként a Budai-hegység turistatérképe mutat is!) Csillebérc mellett, az egykori KFKI-teniszpályák mögötti kis tisztáson. A közelében (ma egy bekerített magántelken) állt, és a föld alatt ma is megtalálható az ún. „Hármas-határ-kő”, amely Budapest, Budakeszi és Budaörs 1891-es határát jelölte.

Reméljük, hogy a Hegyvidék, Budakeszi és Budaörs közösségeinek összefogásával, valamint a támogatók révén 2015-re e két szakrális emlékhely is megújulhat!

táblán is olvasható – nevét, külön is kiemelve Herein Gyula és István testvérpár áldozatos munkáját. Az önkormányzat nevében Gilicze Zoltán, az oktatási és közművelődési iroda vezetője köszöntötte a jeles alkalomra összegyűlteket. Az ünnepség közben, majd utána is sokan rácsodálkoztak a kis pihenőhelyre, Bánfi Gábor restaurátor nagy gonddal helyreállított keresztjére, a forgalmas út mellett is meghiit perceket biztosító padokra, a parányi, rendezett tisztásra.

A keresztfelújítás társadalmi összefogása biztatást ad ahhoz, hogy a közeljövőben nekilássunk az ugyancsak a Budakeszire vezető út mellett lévő Pádúai Szent Antal-emlékhely felújításához. Emellett még egy különös, kevesek által ismert kápolna (stáció, köfülke) vár arra, hogy mindenki számára ismertté és hozzáférhetővé váljon. 2013-ban régi fényképeket mutattak nekem egy kápolnáról, benne egy Szűz Mária-szoborról. Az egyik fotó hátoldalán kézzel írva ez állt: „Anna kápolna – Csillebérc”.

A terület meglehetősen ismerve el sem tudtam képzelni, hol lehet ez a kis emlékhely, ismerőseim kukkoltak is: „ha te nem tudsz róla, akkor az nincs is!” Némi keresgélés után rábukkantunk a kis kápolnára (amelyet egyébként a Budai-hegység turistatérképe mutat is!) Csillebérc mellett, az egykori KFKI-teniszpályák mögötti kis tisztáson. A közelében (ma egy bekerített magántelken) állt, és a föld alatt ma is megtalálható az ún. „Hármas-határ-kő”, amely Budapest, Budakeszi és Budaörs 1891-es határát jelölte.

Reméljük, hogy a Hegyvidék, Budakeszi és Budaörs közösségeinek összefogásával, valamint a támogatók révén 2015-re e két szakrális emlékhely is megújulhat!

Dr. Salamin András elnök (Budapest-Zugligeti Egyesület)



A szinte teljesen ismeretlen csillebérci kápolna

derült ki, mennyire fontos volt az embereknek, az arra járónak a fák között megbújó „országúti” kereszt. A terület korábban – amíg a főváros 1891-ben meg nem vásárolta a Budakeszi-erdőt a kincstártól – Budakeszhez tartozott, így nem véletlen, hogy a Budakeszi Szépitő Egyesület kezdeményezte a kereszt felújítását, amihez aztán anyagi és munkabeli támogatással Budapest Főváros Önkormányzata, Budakeszi Város Önkormányzata, a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, a Budakeszi Kultúra Alapítvány, a Pilis Parkerdő Zrt. Budapesti Erdészete, a Budapesti Közlekedési Központ Zrt., a 122 esztendő Budapest-Zugligeti Egyesület, valamint számos magánszemély is csatlakozott.

A kereszt felállításának történetéről több szájhagyomány útján továbbadott legenda maradt fenn. Ezek sokban hasonlítanak egymásra, egy dolog közös bennük: a 6-8 éves budakeszi gyermek – aki a kereszt környezetében télvíz idején tűnt el az erdőben, majd akire később rátaláltak ott, nem tudni, hogy élve vagy halva –, a kis Jange (Jankovics) Tóni emlékére állította a keresztet a fiú családja.

Az egyik fennmaradt történet

feleségétől tudta meg, hogy a gyermek vele ment a szekérre. A didergő és éhes fiúra késő este találtak rá a keresésére induló családtagok. A viszontlátás öröme



A felújított kereszt a megszenteléskor

Két elfeledett, ám már ismét gondozott honvédsír

A Hegyvidéken sokan ismerik Kovács J. honvéd sírját, aki Buda 1849-es ostromakor vesztette életét, és a Pethényi út mellett, egy vörös márvány síremlék alatt nyugszik. Azt azonban talán kevesebben tudják, hogy ennek megvan a „párja” a II. kerületben, az Alvinczi és a Bimbó út sarkán, ahol egy másik honvédsír is hasonló sírkő került. Az ottani sír Schittenhelm Ede honvédtiszt emlékéét őrzi, aki Kovács J. honvéddal hasonlóan ugyancsak a Görgey Artúr által a kerületi Óra-villából irányított hadműveletek során vesztette életét.

A síremlékeket a Budapesti Polgári Lövészegyesület állította

1904-ben. A fővárosnak beadott kérelmükben a következő indoklást írták: „mindkét sírhely oly elhanyagolt állapotban van, mintha nem függetlenségünk és szabadságunk két hőse, hanem idegen ügyért elesett zsoldos katonák nyugodnának ott”. Akkoriban ugyanis a II. kerületi síron egy rozsdás vas kereszt állt, a Kis-Sváb-hegy oldalán lévő pedig egy fakereszt korhadózott alig kivehető felirattal: „Itt nyugszik Kovács J. meghalt 1849-ben a hazáért.”

Róla nem sokat tudunk, egyes feltételezések szerint Görgey főhadiszállásán dolgozott, és futárszolgálat közben érte halálos ágyúlövés. Schittenhelm Ederől egy 1905-ös megemlékezésen

borszéki Weinczler József volt tüzér hadnagy elmondta, hogy az ő ütegéhez tartozott, és két társával egy időben temette el a Bimbó útnál.

A lövészegyesület széles körű adománygyűjtésbe kezdett, és a pénztárcák meg is nyíltak a nemes ügy érdekében, hamar összegyűjtött a szükséges összeg. A korabeli dokumentumokból kiderült, hogy a főváros mérnökei nem elvezették a síremlékek felállítását, azonban hangsúlyozták, csak ideiglenes jelleggel járulnak hozzá, és egy jövőbeli területrendezés esetén a sírokat exhumálják, s a márványoszlopokkal együtt sírkertben helyezik el. Az egyet tagjai azonban ragaszkodtak hozzá,

hogy az eredeti helyen hozzák létre a nyughelyeket. Így végül 1904. október 29-én a Fővárosi Közmunkák Tanácsa hozzájárulását adta a tervekhez, továbbra is fenntartva, hogy az engedély csak ideiglenes jellegű.

Ennek ellenére mindkét síremlék a mai napig az eredeti helyén található, és bár folytak terelrendezési munkálatok a környékükön, ezek nem zavarták meg a honvédek nyugalomát. Bár néhány évtizedig elhanyagolt állapotban, szinte elfeledve álltak a sírok, ám napjainkban újra gondozottak, és őrzik az életüket a magyar szabadságért áldozó katonák emlékeit.

B. A.

„Aranyos” flashmob és ultimate frizbi

Francia, német és török diákokat látott vendégül a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium a „Mens sana in corpore sano” (Ép testben ép lélek) elnevezésű Multilaterális Comenius projekt keretében. Az együtt töltött egy hét alatt a fiatalok videofilmeket, prezentációkat, tablókát készítettek, közös flashmobot adtak elő a Vörösmarty téren, valamint megtanultak ultimate frizbizni.

A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium 2013 óta vesz részt a „Mens sana in corpore sano” (Ép testben ép lélek) elnevezésű, kilenc ország közeli ezer diákját összefogó Multilaterális Comenius projektben. Ennek célja a többi között az egészséges életmód népszerűsítése a diákok körében, ahogyan alkalmas arra is, hogy a gyerekek megismerjék egymás kultúráját, a gyakorlatban tapasztalják meg a tolerancia fontosságát. Mindemellett a program hozzájárul a közoktatás minőségének javításához, erősíti annak európai dimenzióját, kiemelten segíti a multikulturális környezetben történő tanulást, a hátrányos helyzetű társadalmi csoportokat, valamint az iskolai leszakadás elleni harcot. Az Arany János iskola 2015 nyaráig Csehország, Dánia, Franciaország, Németország, Norvégia, Spanyolország, Svédország és Törökország egy-egy iskolájával tartja a kapcsolatot. A programban részt vevő intézmények diákjai látogatást tesznek



Tartalmasan töltötték el a rendelkezésükre álló egy hetet a francia, német, török és magyar diákok

egymásnál, hogy közösen dolgozzanak a projekt témájának megfelelő feladatokon.

Az idén ősszel immár második alkalommal fogadott diákcsoportot a sas-hegyi iskola. Az előző tanévben a cseh, dán, lengyel és spanyol vendégek a magyar konyhával, néphagyományokkal, táncokkal ismerkedtek, és az iskola tankonyhájában saját nemzeti ételeiket készítették el. Ezúttal franciák, németek és törökök érkeztek Magyarországra.

A hétfőtől péntekig tartó közös munka során az Arany János iskola angoltanára, Csanády Szilvia vezetésével a gyerekek az iskolai erőszak témakörében videofilmeket, prezentációkat, tablókát ké-

szítették, óralátogatásokon vettek részt, mindemellett egymás népdalaival, néptáncokkal ismerkedtek. A hét egyik csúcspontja volt a közösen betanult utcai tánc, egy flashmob, amit a Vörösmarty téren elő is adtak, ezzel felhívva a figyelmet az európai Ép testben ép lélek programra. Nem hiányozhatott a testmozgás sem, a diákok a Margitszigeten sajátították el az ultimate frizbi szabályait.

A novemberben Törökországban folytatódó projekt magyarországi koordinátora, Csanády Szilvia elmondta, hogy az együtt megélt élmények bebizonyították, mekkora szerepe van a jövő generációjának nevelésében az iskolapadokon kívül megvalósuló peda-

gógiai módszereknek. Erre biztonyították, hogy a diákok közt barátságok szövődtek, nem számítot a nem, az életkor és a nemzeti hovatartozás. Mindezt Patkó Lajos iskolaigazgató azzal egészítette ki, hogy a közös munka nagyszerűen szolgálja az angol gyakorlást – ez a program nyelve –, valamint a kommunikációs képességek fejlesztését, amire az oktatás során is hangsúlyt helyeznek.

sm.

■ A Comenius program – az Arany János iskola diákjainak köszönhetően folyamatosan frissülő – magyarországi weblapja a <http://mens-sana-in-corpore-sano6.webnode.hu> címen érhető el.

Mustkészítő óvodások

Rendhagyó kiránduláson vettek részt a Németszőlgyi úti Mackós Óvodába járó gyerekek, akik most először – de minden bizonytalansággal – látogattak el a budafoki Sós István Borászati Szakközépiskola és Szakiskola tangazdaságába. A hegyvidéki óvodásokat a negyven éve az intézményben dolgozó Iván bácsi fogadta, aki a pincétől a padlásig körbevezette őket, és elmagyarázta, sőt meg is mutatta nekik, hogyan lesz bor a szőlőből.

A kicsik bemásztak a hatalmas fémtartályokba, megkongatták a fahordókat, emellett megismer-

kedtek a mustkészítés rejtelmeivel. Természetesen biztonságos körülmények között, saját kezűleg dolgoztak fel a szőlőfürtöket. A „végeredményt” aztán helyben megkóstolták az óvodások, akiknek az volt az egyöntetű véleménye, hogy a must bizony nagyon finom.

„Zöld» óvodaként kiemelt figyelmet fordítunk a környezettudatos nevelésre, aminek része a növények megismertetése a gyerekekkel. Így találtunk rá a Sós István Borászati Szakközépiskola és Szakiskola tangazdaságára, ahol a szőlőről, valamint a szőlőfeldolgozásáról tudtak meg érde-



A gyerekek saját kezűleg dolgozhattak fel a szőlőfürtöket

kességeket a kicsik” – indokolta a látogatás okát Pósch Mária óvodavezető. Mint mondta, a kirándulás olyan jól sikerült, hogy a

Mackós Óvoda és a tangazdaság a jövőben szeretné szorosabban fűzni egymás közt a kapcsolatot. M.

Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat

A Hegyvidéki Önkormányzat és az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával az idén is havi rendszeres ösztöndíjhoz juthatnak a hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai hallgatók, valamint a felsőoktatási intézménybe jelentkező fiatalok.

Az „A” típusú pályázatra azok a XII. kerületi lakóhellyel (állandó bejelentett lakcímmel) rendelkező, hátrányos szociális helyzetű felsőoktatási hallgatók jelentkezhetnek, akik felsőoktatási intézményben (felsőoktatási hallgatói jogviszony keretében) teljes idejű (nappali tagozatos), alapfokozatot és szakképzettséget eredményező alapképzésben, mesterfokozatot és szakképzettséget eredményező mesterképzésben, egységes, osztatlan képzésben vagy felsőfokú szakképzésben folytatják tanulmányaikat. Az ösztöndíjra pályázhatnak a 2014 szeptemberében felsőoktatási tanulmányaik utolsó évét megkezdő hallgatók is. Amennyiben az ösztöndíjas hallgatói jogviszonya 2015 őszén már nem áll fenn, úgy a 2015–2016. tanév első félévére eső ösztöndíjat már nem folyósítják számára.

Az ösztöndíjra pályázatot nyújthatnak be azok a hallgatók is, akiknek hallgatói jogviszonya a felsőoktatási intézményben a pályázás időpontjában szünetel. Az ösztöndíj folyósításának feltétele, hogy a 2014–2015. tanév második félévére a hallgató már beiratkozott a felsőoktatási intézménybe.

A „B” típusú pályázatra azok a XII. kerületi lakóhellyel (állandó bejelentett lakcímmel) rendelkező, hátrányos szociális helyzetű fiatalok jelentkezhetnek, akik – a 2014–2015. tanévben utolsó éves, érettségi előtt álló középiskolások; vagy – felsőfokú diplomával nem rendelkező, felsőoktatási intézménybe még felvételt nem nyert érettségizettek,

és a 2015–2016. tanévtől kezdődően felsőoktatási intézmény keretében teljes idejű (nappali tagozatos) alapfokozatot és szakképzettséget eredményező alapképzésben, egységes, osztatlan képzésben vagy felsőoktatási szakképzésben kívánnak részt venni. A „B” típusú pályázók közül csak azok részesülhetnek ösztöndíjban, akik 2015-ben először nyerne felvételt felsőoktatási intézménybe, és tanulmányaikat a 2015–2016. tanévben ténylegesen megkezdik.

A Hegyvidéki Önkormányzat által nyújtott ösztöndíj havi összege 5000 forint, amit az Emberi Erőforrások Minisztériuma legfeljebb ugyanekkora összeggel ha-

vonta kiegészíthet. Az ösztöndíj időtartama az „A” típusú pályázat esetében két egymást követő tanulmányi félév, míg a „B” típusú pályázat esetében 3x10 hónapra, azaz hat egymást követő tanulmányi félévre vonatkozik.

Az elbírálás kizárólag szociális rászorultság alapján, a pályázó tanulmányi eredményétől függetlenül történik. Elsősorban azok a hátrányos helyzetű, anyagi körülményei miatt rászoruló és felsőoktatási tanulmányaikat megkezdő/folytató hallgatók számíthatnak támogatásra, akiknek háztartásában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét (jelenleg 57 000 forintot). Előnyben részesülhet a pályázó, amennyiben szülei elváltak, árva vagy félárva, állami gondozott vagy gyámolt, valamilyen fogyatékossgal él, háztartásának egyik tagja tartósan beteg, rokkant vagy munkanélküli, kollégiumi ellátásban részesül, illetve lakóhelye és a felsőoktatási intézmény között ingázik.

A pályázatbeadáshoz a Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszerben (EPER-Bursa rendszerben) kell regisztrálniuk magukat a pályázóknak, és személyi, valamint pályázati adataik feltöltését követően az innen kinyomtatott és aláírt pályázati űrlapot kell benyújtaniuk az önkormányzatnál. A pályázat csak a pályázati kiírásban meghatározott csatolandó mellékletekkel együtt érvényes.

A pályázati kiírások a www.hegyvidek.hu honlapon tekinthetők meg. A Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatot a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalhoz kell benyújtani **postai úton**, vagy **személyesen az ügyfélszolgálaton** (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25., a borítékra írják rá: „Bursa Hungarica 2015”). A **benyújtási határidő: 2014. november 7.**

Az önkormányzat december 19-ig hozza nyilvánosságra a pályázat eredményét, döntéséről az EPER-Bursa rendszeren keresztül, elektronikusan értesíti a pályázókat.

A Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszerrel kapcsolatos kérdésekkel az Emberi Erőforrás Támogatáskezelőhöz fordulhatnak az érdeklődők (1381 Budapest, Pf.: 1418, telefon: 795-5600, e-mail: bursa@emet.gov.hu, internet: www.emet.gov.hu).

Pokorni Zoltán polgármester

Környezetvédelmi díj a Zölderdő Óvodának

A Környezeti Oktató Központok Országos Szövetsége (KOKOSZ) harminc éve létezik, szövetségi formában azonban csak 1995 óta működik. Tagjai, az egyes oktatóközpontok önállóságukat megtartva egy közös cél érdekében dolgoznak: ez a természet- és környezetvédelem, valamint a fenntarthatóság népszerűsítése, amit az oktatási intézmények keretei között folyó nevelőmunka segítségével valósítanak meg.

A szövetségnek 1998 óta tagja a Zölderdő Óvoda. A hegyvidéki nevelési intézmény a KOKOSZ legutóbbi közgyűlésén megkapta a tizennyolcadik alkalommal odaítélt köz-össégi Enikő-díjat, amelyet Szilvia

A Zölderdő Óvodában kiemelt figyelmet fordítanak a természetjárásra, az épített és természeti környezet bemutatására, valamint a hagyományok ápolására – ilyen a jeles napok megtartása is –, amit a nagyvárosi feltételekhez igazítanak. A környezettudatosság kialakításához hozzátartozik az egészséges életre nevelés, valamint az energiatakarékosság és a fenntarthatóság népszerűsítése.

„Van saját esővíztárolónk, energiatakarékos égőket használunk, szelektíven gyűjtjük a hulladékot, ez utóbbit a kerti körforgáshoz teszi játékosabbá. Lépcsőház-galériánkban az éppen aktuális jeles napokhoz kapcsolódó kiállításokat rendezünk neves ilusztrátorok segítségével. A gyerekekkel közösen sombokrot nevelünk, ennek terméséből lekvárt főzünk. Ebből adunk kóstolót



Nagyvári Györgyné óvodavezető a gyerekekkel

Marzsó Lászlóné Juhász Enikőről, a szervezet alapító tagjáról neveztek el.

„Komoly szakmai elismerésről van szó, rendkívül büszkék vagyunk rá. Ezzel ugyanis a környezeti nevelés és tudatformálás területén kifejtett kiemelkedő tevékenységét díjazták, ami kiemelt területe a Zölderdő pedagógiai programjának” – mondta Nagyvári Györgyné óvodavezető.

nemrégiben a sok évvel ezelőtt általunk elindított kerületi környezeti találkozón részt vevő óvodáscsoportoknak” – sorolta a környezeti neveléssel kapcsolatos kezdeményezéseiket Nagyvári Györgyné, aki szerint mindez hozzájárult ahhoz, hogy a XII. kerületben elsőként és egyedülként a Zölderdő tavaly elnyerte az Örökös Zöld Óvoda címet.

M.

Iskolai rendvédelmi nap

Rendvédelmi napot szervezett a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium. A diákok felülhettek egy igazi rendőrmotorra, valamint tanulmányozhatták, mi-

ványos bemutatóján megnézheték, hogyan dolgoznak a mentő-és élethosszító anyagokat kereső kutya.

Jutott idő az oktatásra is: a katasztrófavédelem munkatársai



A rendőrmotorok mindig sikere van

ilyen felszerelések találhatóak a rendőrautókban és a tűzoltó szerkocsikban.

A Ludovika Akadémia fegyverbemutatójára a honvédség emberei a legmodernebb kézi löfegyvereket hozták magukkal, sőt arra is lehetőség nyílt, hogy a gyerekek felpróbálják a különleges, kevlárból készült golyóálló mellényt, valamint sisakot. Az „aktivitás” állomáson is a katonai testnevelés során a hivatásos katonák alaposan megmozgatták a fiatalokat, akik a tűzoltóság lát-

arról beszéltek, mi a teendő vegyi katasztrófa esetén, míg a kerületi rendőrök a számítógépes bűnözés leggyakoribb formáit ismertették, és jó tanácsokkal szolgáltattak a biztonságos Facebook-használattal kapcsolatban. Gondoltak a legkisebbekre is – az alsóközépső programokat látogathatták –, számukra külön KRESZ-akadálypályát állítottak össze, amin biciklivel, vagy akár kismotorral is végigmehettek.

sm.

Óriási siker

Fantasztikus sikert ért el Pócze Júlia, a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium 12. osztályos tanulója a „Vitázik a világ ifjúsága” (Jugend debattiert international) német nyelvű verseny nemzetközi döntőjében: az október 13–17. között Varóban rendezett vetélkedőn nyolc közép- és kelet-európai ország tizenhat versenyzője között 3. helyezést ért el. Ebben nem kis érdeme volt felkészítő tanárainak, Vajda Beátának és Varga Gergelynek. Mindnyájuknak szívből gratulálunk!

Arany alma, Ezüst körte



Alkotás őszi termékekből

Az időjárás tizenegyedik alkalommal volt kegyes a német-völgyiekhez. Dohány András iskolaigazgató visszaemlékezése szerint 2004 óta a jó időnek köszönhetően minden évben szabadtéri programokkal egészíthetők ki az Ősz a hegyen elnevezésű hagyományos rendezvényüket.

Az udvaron ezúttal is műsort adtak az első osztályosok, majd Nagy Zoltán József néptáncoktató és Kovácsné Csomor Rita tanárnő vezetésével táncba hívták az iskola közösséget. Eközben a kertben zsákban futó és kötélhúzó versenyt rendeztek a gyerekeknek.

Az osztálytermekben a pedagógusok a memóriajátéktól és a

képkirakótól kezdve a gyümölcsnyomdán és a ruhacsipesz-madarak készítésén át a hangszeres éneklésig jó néhány kézműves, zenei, ügyességi és logikai játékkal várták a diákokat. A program fénypontja az eredményhirdetés volt, amikor kiderült, melyik osztály milyen díjat kapott az őszi termékekből készített alkotásáért.

A pedagógusokból álló zsűri döntését nem könnyítette meg, hogy a napközis csoportok mindegyike ötletes, izléses kompozíciókkal örvendeztette meg a közönséget. Ezért úgy határoztak, hogy a művek egyik részét, amelyeket a „gyönyörű” jelzővel illetek, az Arany alma-díjjal ismerik el, míg a többi, „nagyon szép” minőségű alkotást Ezüst körte-díjjal jutalmazzák.

„Az Ősz a hegyen program kiváló alkalmat kínál arra, hogy a gyerekek, a szülők és a tanárok kötetlen formában találkozzanak, beszélgessenek, jól érezzék magukat együtt” – mondta el köszöntőjében az igazgató. Dohány András úgy fogalmazott: rendezvényük alapvető küldetése, hogy a pedagógusok és a családok jobban megismerjék egymást.

z.

A kézmosást is tanulni kell



Már az óvodások is tudják, nem mindegy, hogyan mosunk kezet

A kéz egyetlen négyzetcentiméterén akár tízmillió baktérium is megtelepedhet. Ezért fontos a rendszeres és megfelelő kézmosás, hiszen a piszkos kéz számos betegség közvetítője lehet: a statisztikák szerint a világban évente közel hárommillió gyermek hal meg az elégtelen higiénia miatt. Erre hívja fel a figyelmet a kézmosás világnapja, amelynek nem véletlenül őszi az időpontja (október 15.), hiszen ilyentéjt kezdődik az influenzaszезon, márpedig a betegség terjedését jelentősen csökkenti a megfelelő tisztálkodás.

Nem mindegy, hogyan mosunk kezet, és ezt jól tudják már az Orbánhegyi Óvodába járó gyerekek is, akik az egészséges

életmódra nevelés részeként, az óvónők segítségével, kiscsoportos körökben megtanulják a kézmosás szabályait. A szakemberek azt ajánlják, hogy a kéz bevezése után legalább húsz másodpercig alaposan át kell mosni azt, majd jól leöblíteni. Evés előtt, hazaérkezéskor mindenképpen kezet kell mosni, és piszkos kézzel lehetőleg nem szabad a szájhoz, az orrhoz érni.

Imrikné Krébecz Anita az Orbánhegyi Óvoda vezetője elmondta, náluk a kifogástalan higiéné érdekében minden gyereknek a jelével ellátott saját törülközője van, a mosdóban pedig pumpás, antibakteriális folyékony szappant használnak.

(m.)

Helyesbítés

Előző lapszámunkban tévesen jelent meg „A ló szőre ragyog, mint az arany” címmel meghirdetett meséíró pályázat végeredménye. A helyes sorrend a következő.

Alsó tagozatosok: 1. Krémer Kata (Virányos Általános Iskola), 2. Simics Sári (Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium), 3. Száva Sára (Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola).

Felső tagozatosok: 1. Édes Rebeka (Szilády Áron Református Gimnázium, Kiskunhalas), 2. Irinyi Dóra (Debreceni Református Kollégium Dóczy Gimnáziuma), 3. Pesze Alexandra (Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium).

Kukatündér a környezeti találkozón

Hogyan lehet tájékozódni a turistajelzések segítségével, milyen látnivalók vannak a nemzeti parkokban, mi az a dióverés, hova költöznek télen a madarak, végül, de nem utolsósorban: miben segít a Kukatündér? A többi között ezekre a kérdésekre is választ kaptak a hegyvidéki nagycsoportosok a hagyományos Fülemlé Környezeti Találkozón a Normafa Óvodában.

Háromszázötven hegyvidéki nagycsoportos óvodás vett részt az önkormányzat támogatásával tizenegyedik alkalommal megrendezett Fülemlé Környezeti Találkozón. A játékos vetélkedőre a Normafa Óvodába érkezőket CD-ről lejátszott madárfütty fogadta. Bár nem tartozott a feladatok közé, a gyerekek nevetve sorolták, melyik állathangot ismerték fel.

Fonti Krisztina alpolgármester arról beszélt, hogy az önkormányzat miként mutat példát a természetvédelem területén. A nemrégiben átadott, az útellenőrök munkáját segítő elektromos autó, az oktatási és nevelési intézmények energetikai fejlesztései és a homlokzati szigetelések, az óvodák és iskolák tetejére elhelyezett napelemek, valamint az a döntés, hogy az önkormányzat a jövőben nem vásárol PET-palackba töltött italokat mind-mind a környezetre óvják valamilyen módon – sorolta az alpolgármester.

Hozzátette, a kerületi óvodák a gyakorlatban maradéktalanul megvalósuló pedagógiai programjaikban kiemelt hangsúlyt helyeznek a környezettudatosságra, a természet tiszteltetésére nevelésre. „Ezeket az értékeket az óvodában lehet és kell megalapozni, ahogyan ezt a hegyvidéki intézményekben teszik” – emelte ki Fonti Krisztina, aki ezután a természetvédelemről beszélgetett a gyere-



A környezettudatosságot az óvodákban lehet megtanulni

ekkel. „Öröm volt megtapasztalni, hogy az óvodások legalább annyit tudnak a természetről, mint a felnőttek, tisztában vannak azzal, mivel tehetik jobbá környezetüket, s mi az, ami árt a növény- és állatvilágnak” – foglalta össze tapasztalatait az alpolgármester.

Mindezt megerősítette a kör-

nyezeti találkozó további része is. Az ötletgazda Zölderdő Óvoda, valamint a szervező Normafa és Süni Óvodák pedagógusainak jóvoltából izgalmas feladatok várták a gyerekeket. Megtanulták a fontosabb turistajelzéseket, az állatsimogatóban közeli barátságot köthettek különböző használla-

tokkal, nagytól alatt köveket vizsgáltak, térképen megkeresték a hazai nemzeti parkokat, kipróbálták az ősz egyik kedvelt népi játékát, a dióverést, és megbeszéltek, merre repülnek a vándormadarak. A környezetvédelmi állomáson pedig játék közben, a Kukatündér segítségével, a szelektív hulladékgyűjtést gyakorolhatták.

A nap végén a Zölderdő Óvodától mindenki agyagmedált, az FH Gasztor felajánlásának köszönhetően almát, gyümölcslevet és müzliszeletet kapott. A csapatok mindezek mellett oklevéllel és könyvvel gazdagodtak, valamint egy-egy üveg somlekvárral, amely a Zölderdő Óvoda kertjében termő sombokor gyümölcséből készült.

mm.

Bolgárok szakmai tapasztalatszerzése az óvodákban

Harmadik alkalommal látogattak bolgár pedagógusok a Hegyvidékre, hogy szakmai tapasztalatokat gyűjtsenek a kerületi intézményekben. A Szófiából, valamint öt másik településről érkeztek szakemberek ezúttal a KIMBI, a Mackós és a Városmajori Óvoda életébe nyerhettek betekintést.

maznak az óvodai nagycsoporttal az érettségiig. Különleges foglalkozásaik iránt már most jelentős szakmai érdeklődés mutatkozik, órákra legutóbb Skóciából érkeztek vendégek.

A kerületi, illetve a hazai óvodák általános pedagógiai célkitűzéseiről Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és

nél hatékonyabban ki tudják bontakoztatni a gyerekek kreativitását, jó képességeit.

Paszkoszné Kulcsár Andrea, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Köznevelésért Felelős Államtitkárságának szakreferense kiemelte, hogy az óvodai nevelésnek fontos szerepe van a társadalmi helyzetből adódó egyéni hát-

Nobel-békedíjat az indiai Kailash Satyarthi és a pakisztáni Malala Yousafzai kapta meg, akik azért küzdenek, hogy minden gyermeknek alanyi jogon járjon az oktatás.

A konferencián bolgár részről három oktatási szakember tartott előadást. Mila Mancseva, Szófia régió oktatási felügyelőségének vezetője azokat a pedagógiai módszereket mutatta be, amelyekkel már gyermekkorban megvalósítható az élet-hosszig tartó tanulás igénye. Plevén régió felügyelőségének vezetője, Albena Toteva az írás, olvasás megszeretetését célzó kampányukat ismertette, míg Milena Petrova pleveni óvodai igazgató olyan játékokról mesélt, amelyek interaktívan, művészeti eszközök bevonásával fejlesztik a gyerekek kreativitását.

A Tengeri Akadémia 2020 elnevezésű, uniós határon átívelő oktatásfejlesztési program keretében megtartott bolgár-magyar tudományos fórumot Peter Dulev, a konferencia szervezőbizottságának elnöke, valamint Maria Cankova, a DUNAV Dunamenti Önkormányzatok Társulásának ügyvezető igazgatója zárta. A szervezők reményüket fejezték ki, hogy a két ország szakemberei a következő években tovább folytathassák a jó gyakorlatok átadásán alapuló együttműködést.

d.



Kerületünk óvodáinak szakmai munkáját jelentős érdeklődés kíséri külföldről is

A Városmajori Óvoda hétköznapi napjait egy konferencia keretében is megismerhették a vendégek. Bálint Beáta óvodavezető előadásában elmondta, hogy pedagógiai programjuk hangsúlyos eleme az egészséges és környezettudatos életmódra nevelés, továbbá a néphagyományörzés. Óvodájuk, valamint a Kós Károly Általános Iskola és a Városmajori Gimnázium szeptember óta a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem mintatagozataként működik, egy Kodály-módszerre épülő, megújult zenei nevelési programot alkal-

közművelődési irodájának vezetője, a bolgár-magyar szakmai program magyarországi koordinátora, valamint Paszkoszné Kulcsár Andrea minisztériumi szakreferens beszélt a résztvevőknek. Gilicze Zoltán kitért arra, hogy a gyerekek képességei legjobban hétéves korig fejleszthetők, ezért óriási a jelentősége az óvodák tevékenységének. Ennek szellemében az idén továbbképzést indítottak a hegyvidéki pedagógusoknak a konstruktív gondolkodás fejlesztése érdekében, aminek a fő célja, hogy mi-

rányok leküzdésében, ezért arra törekednek, hogy a gyerekek minél előbb bekerüljenek az intézményekbe. A hároméves kortól kötelező óvodába járás jövő évi bevezetése érdekében az elmúlt négy esztendőben több mint nyolcezer új férőhelyet hoztak létre az országban.

„Világszerte komoly törekvés, hogy a közoktatáshoz mindenki egyenlő eséllyel férhessen hozzá” – hívta fel a figyelmet a konferencián Bulgária magyarországi nagykövete. Biszerka Beniseva szerint jelzésértékű, hogy az idei



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A szabadság rabságában – portréfilm Holesch Dénes festőművészről október 22-én 18.00. A program díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható. Regisztrációs jegy váltható a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

Kuklis Iván: Botlanc – könyvbemutató október 24-én 18.00. Az 1956 után börtönt viselt Kuklis Iván zenés irodalmi est keretében válaszol Szokolay Orsolya kérdésére. A válogatott írásokat Takács Bence Ervin Kazinczy-díjas televíziós műsorvezető adja elő. Közreműködnek: Kuklis Gergely hegedűművész, Polónyi Ágnes hárfaművész és Nagy Szilvia hegedűművész. A belépés díjtalan.

GyerekMOM. Babszem Jankó – a Ziráni Színház bábelőadása október 25-én 10.30. Jegyár: 500 Ft/gyerek, 300 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

Sakk – a Botafogo Táncegyüttes előadása október 26-án 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Jegyárak: 3400 Ft, 3100 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitanacsintez.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

Lyukasóra Klub október 28-án és november 25-én 19.00. Mi az a Lyukasóra? Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzsolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Élő előadás: MOM Kulturális Központ.

Online klub: www.facebook.com/lyukasoraklub. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.



Óvári Árpád előadásai. Október 29. 17.30 Toscana: **Firenze II.** Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.



Budapest Bár lemezbemutató koncert október 29-én 19.00. Az idén áprilisban jelent meg a Budapest Bár Húszezer éjszakás kaland című lemeze, amelynek címadó dala nyári sláger lett. Ennek a vidám, nyári albumnak jön az őszi párja október végén, kicsit melanholikusabb hangvételben. Jegyár: 5900 Ft, 4900 Ft, 3900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

Hitel-est október 29-én 18.00. Vizuális szakadék. Beszélgetés a művészeti élet aktualitásairól. A belépés díjtalan.

Babakonzert október 30-án 10.30. A babakonzert előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zenetudomány népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Október 30. 17.00 Táplálkozással összefüggő betegségek. Előadó: dr. Szolnoki Lajos háziorvos. November 27. 17.00 A Hegyvidék egészségügyének elmúlt 200 éve. Előadó: Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője. A szakterületükön ismert és elismert előadókat a szakmai együttműködő partnerek (Budai Egészségközpont, Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, János kórház stb.) biztosítják. A belépés díjtalan.

Az én filmem: Éltrevalók – Monspart Sarolta kedvenc filmje október 30-án 19.00.

Merre voltam? – Családi Kriszta festőművész kiállítása október 31-ig megtekinthető. A kiállítás díjtalanul látogatható.



Szabadpólc október 31-én és november 28-án 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sírály sétányon. A jó állapotban lévő, becserezhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.



Zurgó-dió Gyerektáncház október 31-én, november 14-én és 28-án 18.00. Muzsikál: Zurgó együttes. Betáncoló: gyerekenként 300 Ft. 20.00 Zurgó Táncház. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok. Muzsikál: Zurgó együttes. 20.00–21.00 Táncok. 21.00–22.00 Táncház. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós

Réka vezetésével. 22.30–00.30 Tánc. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diák). Jegyek a helyszínen kaphatók.

Pocheon Néptáncegyüttes október 31-én 19.00. Az együttes azzal a céllal alakult, hogy modern stílusú feldolgozással mindenki számára elérhetővé tegye a koreai hagyományos népzene és néptáncot. A belépés díjtalan.

Chameleon Jazz Band feat. Sound of Streets november 4-én 20.00. Hét igazi zenei egyéniség lép színpadra a MOM Kulturális Központban. A különleges akusztikájú, kör alakú kupolateremben régi és új dalok, különleges látványvilág és sok-sok meglepetés várják az igényes szórakozást kedvelő zenerajongókat. A hangulat megteremtéséhez a Chameleon Jazz Band fülbemászó és lüktető muzsikái mellett a KultPince (Monori Pincefal) díjnyertes borai is hozzájárulnak. Az est vendége az utánozhatatlan Sound of Streets ütőegyüttes. Jegyár: 1800 Ft. Jegyek kaphatók a www.jegymester.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárában.

Nosztalgia társastánc november 9-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

Őszikék nyugdíjas versmondó verseny november 14-én 11.00. Várják mindazon nyugdíjas irodalomkedvelő hölgyek és urak jelentkezését, akik kedvet éreznek ahhoz, hogy versmondásban megmérettessenek. Kérjük, hogy a szabadon választott vers hossza ne haladja meg a 4 percet. Jelentkezni lehet: személyesen, jelentkezési lap kitöltésével, amelyet a MOM információk pultjánál adhatnak le. Levélben, jelentkezési lap elküldésével Simon Erzsébet részére, a MOM címére (1124 Budapest, Csörsz utca 18.). E-mailben a simonerzsebet@momkult.hu cí-

men. Telefonon a 319-9854/222-es számon. Jelentkezési határidő: november 7.

Az erdélyi Helikon íróinak IV. jubileumi ünnepe november 29-én 19.00. Főretteg – irodalmi műsor 2 részben Gulácsy Irén, Járosi Andor, Kacsó Sándor, Karácsony Benő, Kádár Imre, Lakatos Imre, Makkai László, Markovits Rodion, Nagy Dániel, Szombati Szabó István és Tompa László műveiből. Az írókat méltatja: Pomogáts Béla, Dr. Szász István Tas, Tompa Zsófia és Kemény Endre. Az irodalmi anyagot válogatta és a műsort rendezte: Öss Enikő. Fellépő művészek: Incze Ildikó, Öss Enikő, Rajkai Zoltán színművészek, Tintér Gabriella énekművész. A várvédő – az Erdélyi Helikon Irodalmi Füzetek Medgyessy Éva alapító főszerkesztő ismerteti. Számítógépes prezentáció: Oláh Anna. Képzőművészeti alkotások: Paulovics László. Kiállítás az Erdélyi Helikon dokumentumaiból és az Erdélyi Szépművészeti Céh kiadványaiból. A szünetben könyvvásár. A megemlékezés szervezője az Erdélyi Helikon-Marosvécsi Kemény Alapítvány elnöke: Kemény Endre. A belépés díjtalan.



Azongora – ifj. Balázs János Junior Prima-díjas zongoraművész hangszerebemutató koncertje november 30-án 10.00-kor 3–6 éves, 11.30-kor 7–14 éves gyerekeknek. A belépés díjtalan, regisztrációhoz kötött. Regisztrálni kizárólag a jakobikoncert@gmail.com e-mail címen lehet.

Tücsökzene hétfőn 9.30 és 10.10, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok (Forrai Katalin által ajánlott mondókák, népdalok, Gryllus Vilmos dalai), játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hal-

lást, a ritmusérzéklet, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor között. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsok-zene.hu.

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

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



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

(Folytatás a 10. oldalon)

Jazzmánia vérpezsdítő szvinggel

Az elmúlt két évben számos emlékeztető jazzest színhelye volt a Jókai Klub. Az ismert alt-szaxofonos, a Budapest Jazz Orchestra vezetője, Kollmann Gábor által szervezett smooth jazz klubban láthattuk már az ő kíséretét (ebben a tanítványai is felléptek), Jász András Kultúrfunk zenekarát, Zolbert, azaz Albert Zoltán funky bandjét, Mózes Tamarát és a Jazzmánia Big Bandet is.

Ez utóbbinak immár hat éve a művészeti vezetője Kollmann Gábor. Most ősszel és jövő tavasszal a Jazzmánia Big Band két-két koncerten szórakoztatja a Jókai Klubba ellátogatókat. Az együttes lelkes fővárosi amatőr és hivatásos zenészekből áll, vendégművészeik sorában pedig a nemzetközi jazzvilág olyan sztárjai szerepeltek már, mint Tony Lakatos, Rosario Giuliani vagy Dick De Graaf. Folyamatosan megújuló repertoárjukban a szving korszakának és az azt követő évek nagyzenekarainak repertoárdalait, sztenderdek, ismert jazzslágerek, vérpezsdítő és romantikus dallamok, valamint a legkorszerűbb hangvételű – jazz-rock és latin – darabok is megtalálhatók. Műsoruk joggal viselhetné az „Erre táncolt a világ” címet is.

A big band gyakran hív meg vendégeket, legutóbb Urbán Orsi és Mujahid Zoltán erősítette őket. Urbán Orsi a legfoglalkoztatottabb hazai jazzzenekesnek egyike (amúgy a zenekarvezető felesége, két kislány édesanyja, hegyvidéki „szomszédjaink” ők a Zugligerből). Érdekes, hogy az erősebbik nem képviselői között kevés a jazzzenes, Mujahid Zoltán viszont egyike a legjobbaknak.

Az együttes elsősorban a nagy amerikai jazzlegenda, a szving

mestere, Count Basie művészetét tisztelgette, a zenekari számok közt a Basie band leghíresebb dalai és hangszerelei szívesen hangzottak el a legkitűnőbb tolmácsolásban. Ahogy azok a fúvósok, az öt szaxofon, a négy trom-



Jazzmánia Big Band

bita és a négy pozán érckorusa a gitárral erősített ritmusszekcióval szóltak...! Az őket dirigáló zenekarvezetővel és a két énekesrel együtt összesen húszan muzsikáltak.

Sorjáltak a jobbnál jobb szvinges nagyzenekari számok: a Swe-



Mujahid Zoltán és Urbán Orsi

et Georgia Brown, a Shiny Stockings, a Lil' Darlin'. Mujahid Zoltán szenvedélyes előadásában élvezhetjük a Frank Sinatra repertoárjából jól ismert New York, New York, a brazil bossa nova legnépszerűbb slágerét, a Girl

from Ipanemat, valamint Ray Charles Georgia on My Mind című örökzöldjét. Ezután ismét a lehangoló nagyzenekari szving következett: Basie-től a The Kid from Red Bank és a Moten Swing – de annak bizonyítékával, hogy ez a stílus ma is sokakat vonz, az új amerikai zenésgeneráció egyik jeles szaxofonosának, Rick Margitznak Nice and Easy című bluesa is felcsendült. Urbán Orsi olyan mindenki által ismert és kedvelt sztenderdekkel szórakoztatta a közönséget, mint a Makin' Whoopie, Gershwin-től a Somebody Loves Me, a Nat King Cole-től ismertté váló It's Only a Papermoon és a For Once in My Life. A szünni nem akaró tapsvihar egy újabb örökzöld, az All of Me frenetikus előadásával hálálta meg a két kitűnő énekes.

Márton Attila

MONSPART SAROLTA
BEMUTATJA:
ÉLTREVALÓK

"AZ ÉN FILMEM"
OKTÓBER 30. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a
Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

Monspart Sarolta
világbajnok tájfutó

elhozza önnek egyik kedvenc filmjét, és elmeséli, miért ezt választotta, miért kedveli, vagy éppen mivel tett rá nagy benyomást. Világhírű rendezők, színészek filmjei, vagy éppen kevésbé ismert, de különleges mondanivalóval bíró filmek közül válogatnak ismert emberek, hogy megosszák önrel a mozi varázslatos élményét. Házigazda: **Lévai Balázs**

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

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN

Próbáld ki!

100 000 Ft-ig díjmentesen dolgozom neked!

Tőzsdézz velünk, 100 000 Ft-ig a tranzakciós díjat mi álljuk!

brokerlive
powered by **ERSTE**
Investment

brokerlive.hu
Élőben a tőzsdéről.

Jelen tájékoztatás nem teljes körű. A részletek megtalálhatóak a brokerlive.hu oldalon.

(Folytatás a 8. oldalról)



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

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

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

Hiphop- és moderntánc-tanfolyam kedden és csütörtökön

18.00. A Hegyvidék SE tanfolyamain 6 évesétől a 18 évesig minden korosztály számára külön edzésprogrammal, eltérő nehézségű koreográfiákkal, valamint korosztályra szabott órátartással szolgálnak. Magas minőség, színvonalas tudás átadása, közösség építése, egészséges életmódra nevelés, ritmusérzék fejlesztése, tartásjavítás. Célcsoport: 6-18 évesek. Jelentkezés: Szöllősy Előd, 390-5713, 06/30-989-4130, elod@moderntanc.hu.

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

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

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

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

tucsock.zene@indamail.hu, www.tucsock.zene.hu.

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

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

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

Rock and roll hétfőn, szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncprezentáció, modern és klasszikus táncok

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

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

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

Nia kedden 19.30. A Nia korhatar és előképzettség nélkül mindenki számára elérhető, testet-lelket építő-szépítő, zenére végzett, boldogsághormonokat és pozitív energiákat felszabadító, táncalapú mozgás. Ötvözi a keleti mozgásformák és különböző harcművészeti stílusok, valamint különböző terápiai irányzatok elméleti és gyakorlati elemeit. Célcsoport: 15-99 évesek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

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

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja november 12-én 18.00. A svájci Hun-völgy különös története – dr. Salamin András író, helytörténész előadása. Zenei előadás: Hungaro együttes. Proksza Gyöngyi festőművész, grafikus képeinek egyestés kiállítása.



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!

Kertbarát Kör. Október 28. 16.30 Zöldecské, gyümölcsök betakarítása, téli tárolása, különös tekintettel a környezetvédelemre. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi filmklub. Október 30. 13.00 Good Will Hunting. A belépés díjtalan.



Skandináv Klub. Október 31. 18.30 A norvég követség munkatársainak előadása **Norvégiáról.** Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Irodalmi est november 3-án 19.00. Dylan Thomasra emlékeznek. Száz éve, 1914. október 27-én

született a 20. századi költészet tan legnagyobb arkangyal-költője, az igazi walesi bárd, aki a szürreális stílust egyesítette az ősi kelta ritmusokkal. Erdődi Gábor műfordító zenés-költője estje. A verseket elmondja: Závori Andrea színművész. Zene (énekelt versek): Huzella Péter. Dylan Thomas-illusztrációk: Abonyi Maya fotóművész. Moderátor: Szepesi Dóra költőtárs. A belépés díjtalan.

Egészségvédő Klub november 4-én 17.00. Schüssler sók – egyszerű és nagyszerű segítség! Előadó: Kovács Katalin. A belépés díjtalan.

Harmónia táncklub november 8-án 19.00-22.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1000 Ft.

XVIII. Hegyvidéki Néptánc Találkozó november 9-én 10.00. Hegyvidéki néptáncosportok mutatják be tudásukat a MOM Kulturális Központ nagyszínpadán. A rendezvény védnöke: Pokorni Zoltán polgármester. A találkozót megnyitja: Fonti Krisztina alpolgármester. A belépés díjtalan.

Kerekítő Tippentő hétfőn 10.00-10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt izelgetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintázatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal szinesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marusi Eszter tánc- és drámapedagógus.

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

(Folytatás a 12. oldalon)

Kétévesek lettünk

A Hegyvidék Bevásárlóközpont Black & White Partyján a meghívott vendégek és hírességek fekete-fehérbe öltözve ünnepelték a második születésnapunkat. Egyedi kedvezmények, nagyszerű hangulat, divatbemutató, értékes nyeremények és egy különleges torta várták mindazokat, akik a dress code szerint öltöztek, és velünk töltötték ezt a fantasztikus éjszakát.

Hagyományteremtő, nyárindító Fehér Éjszakánk hangulatát október 16-án egy különleges, születésnap Black & White Partyval idéztük fel. Süttö Enikő és Csiszér Zsuzsa mindkét eseményünkön részt vett, de csatlakozott hozzánk Orosz Barbara, Csomor Csilla, Vajda Pierre, Piros Ildikó és Göz Anna is. Csonka András selfie-zett is a hölgykoszorú néhány tagjával, de eljött Fábrián László világ- és olimpiai bajnok ötvöző és Kulcsár Edina, Magyarország szépe is.

Az éjszaka az ünneplésről és a felhőtlen szórakozásról szólt, hiszen az

esemény apropója a Hegyvidék Bevásárlóközpont második születésnapja volt, ahol szeretnénk volna megköszönni látogatóinknak az elmúlt két évet. A divat szerelmeseinek egy igazán egyedi divatbemutatóval készültünk bérőnk őszi kollekciójából.

Rengeteg bérőnk csatlakozott a rendezvényhez, a Tanti étterem és a Vörös Homár halereskedés kétszemélyes vacsorameghívást, a Fantasma fehérnemű-szaküzlet vásárlási utalványt, a Glamour Beauty és a HappySkin bőrápolási ajándécsomagot, a Skeyndor szépségszalonnát, a Wallis Motor Maserati-tesztvezetést, a Royal Diamond ékszerház pedig két különleges, gyémántokkal díszített ékszert ajánlott fel az alkalomra. Egy esemény látogatónk HP Pro Tablet 610 táblagépet nyerhetett a Laptopsalon jóvoltából, a különdíj pedig egy két főre szóló wellness-hétfője volt az OTP Travel felajánlásában.

A zenéről sem feledkezhetünk meg: Nyári Károly, Nyári Edit és Nyári Aliz koncertje igazán pezsgő hangulatba hozta a közönséget. A DJ persze a koncert után sem pihent,

az est végéig gondoskodott az emelkedett hangulathoz szükséges zenéről.

Aki a Hegyvidék Bevásárlóközpontba jön, az páratlan finomságokra vágyik, nem véletlenül kerestek minket a média „gourmet pláza”-ján. Születésnap tortánk mellett pezsgő, osztrigabár, finomabb falatkák, ínycsiklandó édességek és kóstolnivalók várták az inyeneket.

A születésnap programozat pénteken Palya Bea és Tóth István őszindító koncertjével folytatódott. Elhangzott néhány új dal a népszerű magyar énekesnő legújabb, A Nő című albumáról, a kicsik legnagyobb öröme pedig gyermekdalok is felcsendültek.

Az ünnepi hét rendezvénysorozatának záróakordjára Gál Józsi, az ország egyik legjobb hentesa, a Mészársztek tulajdonosa jóvoltából egy látványos, szabadtéri ökörsütés volt. Ahhoz, hogy délre elkészüljön az ízletes egytálétel, már reggel hétkor forgott a nyárs. Ebéd után nem sok idő maradt a pihenésre, hiszen 16.00 órától az Eszter-lánc Mesezene aradt játékos koncertet. A gye-



rekek énekeltek, tapsoltak, táncoltak, és nem tudtak betelni a varázstáskából előhúzott óriás buborékfújással.

A születésnap héten bemutatkozott négy új bérőnk is: a Royal Diamonds ékszerház, a Héder Bar és felesége vezette olasz divatruüzlet, a Please, valamint a természetes bőrápolás nagykövete, a Happy-

Skin és a számítástechnikai kiegészítők szakértője, a Laptopsalon is.

Köszönjük, hogy velünk ünnepeltek! Reméljük, mindenki olyan jól érezte magát, ahogy az a fotóalbumok képein is látszik. Találkozunk jövőre is!

(x)

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU
1124 BUDAPEST, APOR VILMOS TÉR 11-12.



Vibráló színfoltokban a teljesség

Olajos György résztvevője és feltalálója egy új művészeti irányzatnak, amelyet úgy hívhatunk: ornamentika. Amit csinál, messze van a festésztől, kicsit közelebb a nyomott textilekhez, de annál sokkal több – mondta a Színminták című tárlat megnyitóján a Hegyvidék Galériában Beke László művészettörténész.

„Képein a figurativitás keveredik a nonfiguratívval, alkotásain fel-felcsillannak a szakralitás jelei – folytatta Beke, aki szerint Olajos György munkásságát szemlélve egy fordított fejlődésmentet figyelhetünk meg. – Ez most a csúcson – utalta a művész korábbi alkotásaira.

„Azt mondtam, festőművész leszel, amikor megkérdeztek tőlem: és mondd, mi leszel, ha nagy

nak majd – de vesztettem. A szép, színes korongok korábbi ígéző ereje legyőzött, hagytam a festést, és csodáltam a korongok színeit önmagukban.”

Olajos György a Magyar Képzőművészeti Főiskola sokszorosító grafikai szakán végezte tanulmányait, hazai grafikai biennálék rendszeres, sikeres résztvevője, de számos külföldi kiállítást is jegyez. A kiváló mesterségbeli, technikai tudással megáldott, Munkácsy-díjas grafikusművész műveiben a tradicionális grafikai gondolkodásmód konceptuális szemlélettel párosul.

Folytonos vonalszövetből építkező, lüktető képei állandó mozgásra készítik a szemet. Bár első ránézésre díszítő ornamentikára emlékeztetnek leginkább, befogadásukhoz elmélyült figyelem kell,



Olajos György grafikusművész

leszel? Kaptam egy vízfestékkészletet, elképzeltem egy izzó zöldet amilyen a falevél, ha átsüt rajta a napfény. Összekevertem a sárgát a kézzel, de egy eléggé piszkos zöld lett belőle. Csalódtam. Nagyon csalódtam – vallja magáról Olajos György Ars poeticájában. – A színes festékkorongok külön-külön virítottak, és tisztán ott voltak a szögletes dobozban. Minden szín tökéletes körformába préselve, egyenlő méretben. Arra vártak, hogy papíron formát öltve, keveredve egész más alakot, jelentést kapva képpé válja-

amit szuggesztív erejükkel önkéntelenül ki is váltanak a szemlélőből. A tiszta színek, vibráló kontúrok, vége nincs vonalak által körülhatárolt izgága figurák az élet körforgását idézik. A bennük foglalt embrióforma lények sem állat, sem ember figurák, amelyek mindig más tevékenységet imitálnak szinte rögeszmésen.

J. Sz.
■ A kiállítást október 30-ig, hétfőtől szombatig 10–18 óra között tekinthetik meg az érdeklődők a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.).

Impressziók a létről

Csovelák Edit Impressziók című kiállításának legérdekesebb sorozata az Életút címet kapta. A különböző színekben pompázó karikák a Lívia-villa termét ölelik körbe, hívják egyúttal utazásra a szemlélőt. A színdarabok az élet kezdetét, a születést mutatják meg. Utánuk következnek a tevékeny lét, a tehetetlenség, majd a drámai vég, a megtisztulás. Az út végét szimbolizáló darabok az ajtófélfáról lógnak le; kísérteties, ahogy az emberek mozgása, a lágy szellő megpöregti a törékenynek tűnő érméket.

A karikák nem csak üzenetük szempontjából különlegesek: az alkotások sertés húgyhólyagból készültek. „A látogatóknak addig tetszik a mű, amíg meg nem tudják, miből van. Hogy ön, úgy a többiek is meghökkennek” – meséli Csovelák Edit, aki megnyugtató, bármit kérdezhetek, ő szívesen válaszol. Élek a lehetőséggel.

Megtudom tőle, hogy a hólyagokat nem hentesnél veszi, hanem külön rendeli. A belsőséget karikára húzza, ám pont akkorát sosem kap, hogy a teljes formát betérítse. A tárgyon látható furcsa varratokról kiderül, nem cérnából vagy fonalból vannak.

„Egy hólyag nem elég, ezért belekkel toldozom-foltozom a darabokat, amikre később ráfészek. Ezért olyan selyemszerű” – magyarázza a művész, aki kreativitásban nem ismer határokat,

ugyanis a ruhacsipeszeknek is új értelmet adott: Három égi és négy földi kívánság sora címmel egyéni módon varázsolt faliképet a háziasszonyok elengedhetetlen kellékéből, amire a Mi atyánkat „írta fel”.

A hit és a vallás az október 30-ig megtekinthető kiállítás központi témája. „Történelmünk kezdete óta foglalkozunk a megválaszolhatatlan kérdésekkel: honnan jöttünk, hová megyünk, mi dolgunk a világban. Objektív válasz nincs, marad a hit, amivel él az ember, vagy más válaszra jut. Számomra azonban nem egyértelműen egyenlő a vallásos létforma a hittel” – vallja a textilművész, akinek egyik sorozatában a nő kapta a főszerepet. Dinamikus történetként ábrázolja a hódító, a várandós kismama és az idős asszony létét.

„Magas színvonalú, könnyed, tiszta színű, pókhálószerű, kiművelt vonalak. Gazdag, festői, könnyed, mégis átfogalmazott aktok. Ez a forma szépsége” – hangzik az értékelés Makray János festőművészétől a megnyitón.

Az idős gyengébbik nem bemutatató széria utolsó darabja sötét és szomorú. „Mit kezd a természet az öreg nővel? Eldobja. Sajnos” – mondja őszintén Csovelák Edit, miközben az ajtófélfáról lelógó érmékre, a lét utolsó állomására néz.

BM

Piros Ildikó boldogsága



„Vitt a sors. Mindig nagyon komolyan vettem a munkámat”

Ez nem Huszti Péter-, hanem Piros Ildikó-est! – szölt közbe nevetve Piros Ildikó, amikor Kondor Katalin épp azt mesélte, hogy a legutóbbi találkozásukkor megkérte Pétert, hozzon egyet a feleségével készült közös lemezükből, de akkor azt a választ kapta, hogy az otthon sincs meg nekik. Szerencsére a színművész talált egyet, így az Ismeretlen ismerősök című beszélgetésen a Barabás Villa közönsége is belehallgathatott a dalokba.

„Válassz számot, és lejátsszuk” – fordult oda Kondor Katalin Piros Ildikóhoz, aki Juhász Gyula Szerelem című versének megzenésített változatát szemelte ki, majd néhány másodperc múlva így szólt: „Ezt nem hiszem el! Mégis Huszti Péterrel van szó...”

A dal meghallgatása után a publikum beszálhatott a képzőművész nosztalgiaívontába, és megismerhette a ma is gyönyörű, Kossuth- és Jászai Mari-díjas Piros Ildikót. Az „egyszer volt, hol nem volt” kislánykorában kezdődött.

„Édesapám korán meghalt, hárman, lányok, maradtunk anyukánkkal. Kicsiként szerettem táncolni, énekelni, szavalóversenyeket is nyertem. Egy napon anyukám rám nézett, és azt

mondta: »Te színész nő leszel!« A húgomnak nagy volt a feje, de jól tanult. Hozzá így szólt: »Neked nagy a popsid, és okos vagy, úgyhogy te orvos leszel!« – emlékezett vissza a ma már Kossuth- és Jászai Mari-díjas színésznő, Érdemes művész, aki azt is hoztatta: a nővére Szeged leghíresebb orvosa lett.

Az anyai jóslat akkor vált valóssá, amikor Piros Ildikó az 1200 jelentkező közül felvételt nyert a Színművészeti Főiskolára, ahol többek között olyan kiválóságokkal tanulhatott, mint Kern András, Sunyovszky Szilvia vagy Verebes István. A sikerek aztán már jöttek maguktól. Tehetsége és szépsége azonnal feltűnt a szakmának, már elsőként film-szerepet kapott.

„Vitt a sors. Mindig nagyon komolyan vettem a munkámat – vallotta a művész, aki elárulta, Ruttikai Éva a kedvenc színésze. – Azért jártam el a Vigaszínházba, mert meg akartam fejteni, mitől működik benne a nő. Csinálja, vagy született? Szerintem ilyenek születnek.”

A színpad rengeteg kedves történettel, élménnyel gazdagította őt. Kondor Katalin megkérdezte, melyik volt a legnagyobb bakija, amit még a naptárba is bejegyzett. Mint kiderült, ilyen nem volt, ellenben – ahogy fogalmazott – nagy rohögős. „Mensáros Laci igen komoly ember volt. Mindig azt mondta: »Kisfiám, csak nem rohögysz a bakijaimon?«

Az egyik közös próbájukon a

színművész egy tojást próbált felnyitni az asztalnál. Sajnos a művelet nem sikerült túl szerencsésen, tojásos lett az ujj, és a levél, amit fel kellett volna olvasnia, összeragadt. „Laci bácsi szemrehányóan ránk nézett, mintha mi lennénk a csipesz, és elkezdett ordítani: »Kikérem magamnak, hogy ti itt rohogtok, én ezt nem bírom!« Majd kirohant. Tényleg nem rohogtunk, halkan még mondtam is, »de én nem nevettem«, erre Laci pontosan ezt válaszolta: »De a szemed nevetett!«

A színésznő elmondta, hálás a sorsnak, amiért nemes lelkű emberek veszik körül, az irigység pedig számára ismeretlen fogalom. Egy dolog azonban a mai napig bántja. Az egyik válogatáson lenéztek, amiért színésznő. Persze, végül egy „ismerős” kapta meg a szerepet. „Ezt soha nem fogom feldolgozni magamban” – mondta.

Piros Ildikó köszöni, most nagyon jól van. A gyönyörű nagymama rendszeresen vigyáz az unokáira, ha kell, az óvodába is elmegy értük. „Ez az én boldogságom, minden gyereket szeretek, de az unokáim az életem!”

Boussebaa Mimi

Beszélő képek a megtalált utakról és az útkeresésről

Milyen az, amikor a láthatatlan láthatóvá válik? Mi történik akkor, ha az arc, a személy szerepét a karakter veszi át? Hogyan rezonál a művész a világ történéseire? A kérdésekre a Galéria 12 legújabb kiállításán, Pálos Anna alkotásai-ban találjuk meg a válaszokat.



Pálos Anna képzőművész munkái a Galéria 12-ben

A néma Gonosz kölcsönkérte a Jóság nyelvét, s lármává degradálta – Wystan Hugh Auden amerikai költő, kritikus és drámaíró gondolatait Pálos Anna képzőművész elevenítette meg azonos címet viselő művein, amelyet a többi között legújabb kiállításán láthatunk a Galéria 12-ben. Az expresszív festmény egy lágy vonásokkal rendelkező nő ábrázol, akinek arcát utólag a vászon geometrikus elszakításával „rongált” meg

a művész. A jó és a gonosz ötvözése, Auden üzenetének újjáéledése gondolkodásra készíti a szemlélőt.

„A szavakkal elbeszélünk egymás mellett, ez pedig kőoszterem, az emberi kapcsolatok romlását eredményezi” – avatta be lapunkat a kép születésének kulisszatitkába Pálos Anna, aki azt is elmondta, hogy munkái a benne lévő érzéseket szimbolizálják, a nézőnek pedig megmutat-

ják, miként rezonál a művész a világ történéseire.

A tárlat szintén érdekes darabjai arc nélküli nőket ábrázolnak különböző hétköznapi helyzetekben. A személy, a „valaki” itt lényegtelenül válik, helyét a karakter, a „bárki” veszi át.

„Toll- és színrajzok, festett és vegyes technikával készült alkotások, fonalak, elgurított, elvesztett és megtalált vonalak – Pálos Anna tájékoztatói pontjai felől

értésítenek, arról, hogy mi foglalkoztatja a grafikus, a festőt, a szövessé foglalatokodót és általában a képzőművészt. A megtalált utakról és az útkeresésről egyaránt tanúskodnak e munkák” – értékelte a látottakat Balázs Sándor művészettörténész, aki a címadások poétikus, bölcséleti, néhol patetikus nyelvhasználatára is felhívta a figyelmet. Mint mondta, a nyelvi támaszték még inkább sajátos kontextusba helyezi az alkotásokat és azok üzeneteit.

B. M.

■ Pálos Anna képei november 1-jéig a Galéria 12-ben (XII. Hajnóczy József utca 21.) várják a gondolkodásra, elmélkedésre nyitott látogatókat.

Plüss-szív az avarban

Ildikó. A Normafa Óvoda Ózike úti tagóvodájából érkező gyerekek mind a mese főhősével, Pepével egykorúak, nagycsoportos óvodások voltak, és igaz, hogy a zsebükben – az óvodai rendnek megfelelően – érkezésükkor még nem volt semmi, de elmenniük már nem kellett üres kézzel. A kivágós-színezős, interaktív foglalkozással megspékelt könyvbe-mutatón sok érdekes információval gazdagodtak – megtudták például, hogy a szívük éppen akkora, mint az öklük –, és valamennyien hazavihettek magukkal egy saját kezűleg készített kis dobozt.

Turbuly Lilla meséje, amelynek színpadi változatát szeptember végén mutatták be a kecskeméti Círóka Bábszínházban, megható történet arról, hogyan próbálja Pepe felkutatni az őszi avarban lelt kis plüss-szív gazdáját, és a sors a kalandos út alatt hogyan igazgat vissza mindent a helyére. Míg a Nyuszi csoport

tagjai lelkesen skandálták a válaszokat a mese fordulópontjait érintő kérdésekre, a falakon meg is mutogatták a vonatkozó paszuszokhoz tartozó illusztrációkat.

Horváth Ildikó grafikusművész itt kiállított képei egy tágabb

mesevilágba engednek bepillantást. Nemcsak Turbuly Lilla műveinek, de Méhes Károly és Balla Margit írásainak képi megjelenítéseit is megnézhettek a Jókai Klubban október 31-ig látható tárlaton.

(J.)



A falakon is jól mutatnak Turbuly Lilla mesekönyvének illusztrációi

FOTO: SÁRKÓZSY GYÖRGY

Patchwork Amerikából

„Mitől modern? Patchwork Show Amerikából” címmel Magyarországon először látható kiállítás az Oklahoma Modern Quilt Guild (Oklahomai Modern Patchwork Céh) tagjainak munkáiból. A hagyományos foltvarrás keretei közül kilépve 2008-ban indult világhódító útjára Los Angelesből a Modern Quilt mozgalom. Mára több mint száz céh és több ezer független patchwork-hobbivarró nő és férfi készíti világszerte munkáit a modern patchwork izlésvilágának megfelelően. Izgalmas szín- és motívumvilágú, korábban soha nem látott kombinációkat felvonultató „foltos folt”-munkák születnek. Fialatos, dinamikus, újító és kezdőknek is könnyen megvalósítható textiltakarók, futók, diszpárnák s egyéb lakberendezési és divat-kellékek készülnek az új trend jegyében.

A Virányosi Községi Ház november 8–27. közötti kiállításán a látogatók megtekinthetik az Oklahoma Modern Quilt Guild huszonöt céhtagjának munkáit, izeltől kapnak a mozgalom főbb stílusirányzataiból. A megnyitót előadón, **november 8-án 17.00-kor** a céh egyik vezetője, Stádlér Ágnes ismerteti röviden a modern patchwork-mozgalom mérföldköveit, és bemutatja a kiállított munkákat. A megnyitót workshop követi 18.00–20.00-ig. Közreműködnek: a Solti György Zeneiskola gitáros növendékei. További workshop-időpontok: november 13. 10.00–12.00, november 15. 15.00–17.00. Bejelentkezés: Kéki Ágnes, 06/30-396-5546. A tárlat nyitvatartási idejében az érdeklődők ingyenes mini műhelyfoglalkozásokon vehetnek részt, amelyekre előzetes regisztráció szükséges!

További információk: www.viranyos.hu. A kiállítás Facebook-oldala: Mitől modern? Patchwork Show Amerikából.

(Folytatás a 10. oldalról)

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

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda keddenként. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kiscsoportos zenei fejlesztés a hangszertanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. *Dúr-Moll* (6–8 éveseknek) – zeneóvoda, iskola-előkészítő kedden 13.00–15.45. Összetett, intenzív foglalkozás, amelyben a zene varázslatával és segédletével fejlesztik a nagymozgást, a finommotorikát, a beszédet és a helyes légzést, a matematika alapjai beépítésével a logikai gondolkodást és a memorizálás folyamatát. A tanoda által szerkesztett zenei feladatlapok eljuttatnak a kottaolvasásig és a furulya magabiztos használatáig, ami szilárd alapot nyújt az iskolai tanulmányokhoz és a további zenei és hangszerképzésekhez. *Largo* (3–4 éves kiscsoportosoknak) – zeneóvoda kedden 16.00–16.30. Nagymozgások, finommotorika, érzékszervek, matematikai készség és beszédfejlesztése énekekkel, hangszerekkel, logikai, mozgásos és érzékszervi játékokkal. Év végére a gyerekek magasabb szintű zenei hallással és ritmusérzéssel a hangszertanulás alapjait tanulják meg. *Moderato* (4–5 éveseknek) – zeneóvoda kedden 16.45–17.30. A Rosales-módszerrel kidolgozott, korosztályra differenciált furulyaiskola füzetekkel és módszertannal a ritmushangszerek és a furulya használatát ismertetik meg a gyerekekkel. Fejlesztő fel-

adatokat tartalmazó füzetek, matricaalbum, érzékszervi és logikai eszközök segítségével játékosan jutnak el a kottaolvasás és a furulyázás alapjaihoz, amire biztonságosan felépíthetők a további általános és zenei tanulmányok. *Allegro* (5–6 éves nagycsoportosoknak) – a Moderato folytatása. Foglalkozásvezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekeprogramok játékmestere. Információ: Nagy Teréz, 06/30-936-1713, 06/30-936-2040. E-mail: hangszervarazs@gmail.com, www.hangszervarazs.hu.

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.30–20.30. Művészeti torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty 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 módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

Csilagszemű Táncgyűjtés. Néptáncoktatás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Kosuth- és Állami-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. Információ: www.csilagszem.hu.

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

Jóga hétfőn 16.30–18.00 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. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Kezdőknek és haladóknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/4 alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom.

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. A jóga testtudatos torna, 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. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

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

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

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

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

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



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

Rajztanoda csütörtökön 18.00–20.00. Rajzoktatás, felvételi

előkészítés, festészeti technikák. Egyéni foglalkozás mindenki számára. Információ: 06/30-470-5193. Tanfolyam: 11 000 Ft/hó.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a terembérelti hozzájárulás 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddjén. Egy óra teljes ki-kapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánljuk. Vezető: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

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



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

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programok: kézművészet, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtás a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadászó Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

Gilde Öregcserekész klubja minden hónap második péntekjén 16.30–18.00. Elnök: Elsholtz László-né.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Talált szív – Horváth Ildikó grafikusművész Turbuly Lilla Aranyvackor-díjas mesekönyvéhez készített illusztrációinak kiállítása október 31-ig látogatható.

Törzsi fúziós hastánc workshop. Kezdő, újrakezdő. Mindenkinek, akit érdekel a hastánc, aki szeretne bekapcsolódni a rendszeres hétfői (18.45–19.45) órákba, aki nyitott az új stílusok felé, akinek fontos a mozgásban az esztétika, aki már nem bír többet a fenékén ülni, aki jobban szeretné megismerni magát. Amire számíthat: 85% gyakorlat – testtartás, alapmozdulatok, kombinációk, irányító gyakorlatok, jóga, tánc-tánc-tánc. 15% elmélet, vagyis mi fán terem a törzsi fúziós hastánc? Miben más, mint a többi stílus? – híres táncosok, videók, törzsi ékszer, kosztüm és zene. Időpont: 1. workshop november 8-án 16.00–18.00, 2. workshop november 15-

Sakk-Matt

A Virányosi Községi Ház szervezésében kerül megrendezésre a

XXIII. ERKEL FERENC SAKK EMLÉKVERSENY

kerületünk általános- és középiskolás tanulói, sakk szakkörei és klubjai, valamint felnőttségű polgárai részére

2014. november 23-án, vasárnap 9 órától

A nevezéseket e-mailben kérjük elküldeni az alábbi címre: viranyosikh@gmail.com

Nevezési határidő: november 17.

A Virányosi Községi Házban

1125 Budapest Szarvas Ábror út 8/c

A Községi Ház meghívható a Széll Kálmán térről induló 155-ös autóbusszal a Fészek utcai megállóig.

én 16.00–18.00. Részvételi díj: 3000 Ft/workshop. Jelentkezés: Ladonyi Bori, 06/20-99-88-586, ladonyiboribala@gmail.com.



Bran koncert és táncház november 15-én. 17.00 Táncház. 19.00 Kedvenc képeink – vetítéssel egybekötött előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekek 600 Ft. Honlap: www.bran.hu.



Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A létszám korlátozott, a tanfolyamra előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók háromezer forinttal, esetenként két óránként (9.00–11.00 kezdő, 11.00–13.00 haladó) sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek használni az érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerősökkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató.

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

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

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.30–12.00 óvodásoknak, szerdán 8.30–12.30 bölcsődészeknek. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 0 6 / 3 0 - 2 4 1 - 2 5 4 6 , lesbories@t-online.hu.

Csiri-biri torna pénteken 9.30. Vezető: Orszáczky Ildikó. A foglalkozások minden mozgásformát

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

Ju-jitsu szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160).

A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesi előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

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

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

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

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



Regeneráció és gondoskodás Önnek és szeretteinek!

Egyedülálló egyhetes Gondoskodó csomagunkat a szenior generáció igényeire szabva állítottuk össze:

- orvosi állapotfelmérés, nővéri felügyelet
- testre szabott mozgásterápia
- életmód tanácsadás

Már 95 000 Ft/fő/hét teljes ellátással

FOGLALJON MOST!

Szív- és érrendszeri és mozgásszervi magán rehabilitációs központ

FONIX
KASTÉLYSZANÁTORIUM
NÓGRÁDGÁRDONY

www.kastelyszanatorium.hu

2673 Nógrádgárdony, Kórház u. 1.
Telefon: +36 35 371 527 • +36 30 311 71 95
info@kastelyszanatorium.hu

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

Aviva torna. Az Aviva természetes módszer, zenés hormonterápiára a női egészség megőrzésére, illetve helyreállítására, a hormon-szint harmonizálására. Ajánlható menstruációs problémákra, ciszta, mióma, klimax, inkontinencia esetén, valamint azoknak, akik babát szeretnének. A módszer alap gyakorlatokra elsajátítható négyórás tanfolyam keretében, képzett oktatóval, ezután önállóan vagy csoportos foglalkozáson gyakorolható. Négyórás tanfolyamok előzetes jelentkezésre indulnak, díjuk 8000 Ft. Időpontok: november 8-án és november 22-én 9.00–13.00. Vezető: Nyerges Margit Aviva-oktató (06/30-354-4399).

Zumba Gold kezdőknek, újakezdőknek hétfőn 9.00–10.00, szerdán 9.00–10.00. 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.

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

Angol nyelv-oktatás kezdők, újakezdők és fontolva haladók ré-

szére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: alkalmanként 2000 Ft, havonta 8000 Ft. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

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

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

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

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

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

B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhász-né Vágvolgyi Györgyi szakosztályvezető, névűdijas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A tánc egyesület fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készülés, a tánc szeretete összetartó, jó hangulatú közösséggé formálta. A verseny-

táncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. Telefon: 06/20-213-0604. E-mail: jokaitanclub@gmail.com. www.jokaitk.uw.hu

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Október 30.: örökzöld dallamok Komlós Andrásval. Várják a kerületi nyugdíjasokat!

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

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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 matematikafoglalkozásokon mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácmatek-foglalkozást, műhelyt és szakkört szerveznek. 7-77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszfafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.

A Virányosi Közösségi Ház programjai

Csovelák Edit textilművész kiállítása megtekinthető: október 30-ig, előre egyeztetett időpontban (395-8284).

Jeles napok – kézműves játszóház a Kenderkőc Népi Játszóház vezetésével óvodások és általános iskolások részére. **Márton-nap** november 7-én 14.00–17.00. Töklámpás-készítés és írás-lúdtoll. A belépés díjtalan. **Advent november 28-án 14.00–17.00.** Adventi asztaldísz és koszorú készítése. Adventi koszorúhoz gyertyát mindenki vigyen magával, alapot a helyszínen tud vásárolni 200 Ft-ért!



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



Legendás Hegyvidék – 500 év. Az egyéves időszaki kiállítás a Mátyás király által használt Városcsúttól a Libegő megnyitásáig fél évezred izgalmas történeteit, helyszíneit mutatja be.

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Tánc hétfőn 18.45 (kezdő) és 19.45 (haladó). Táncanfolyam minden korszaltálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Swing, samba, rumba, charleston, shimmy, letkiss, rock 'n' roll, line dance, sirtaki, bécsi keringő, angolkeringő, tangó, party cha-cha-cha és így tovább. Jó zenék, jó hangulat. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyár: 1200 Ft/1 alkalom,

bérlet 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználható). Jegyek kaphatók a program előtt a helyszínen, a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

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

Vad horgolók klubja szerdán. Párnavarrás, falvédőhorgolás köztösen. Az elkészült műveket a Vákok Batthyány László gyermekotthonban élő gyerekekhez juttatják el. A belépés díjtalan.



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

Színminták – Olajos György kiállítása a Magyar Festészet Napja alkalmából. Megtekinthető: október 30-ig, hétfőtől szombatig 10.00–18.00.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 18.00–19.30. Várnak mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! Nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Szalon Egyetem. Október 22. 14.00 1956 a Hegyvidéken. Előadó: Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria igazgatója. November 5. 14.00 Újdonságok az optikában, a nanotechnológia árnyékában. Előadó: Kroó Norbert akadémikus (Magyar Tudományos Akadémia).

Az ember származásáról – Pászli István társalgókörök október 22-én 16.00. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

A Hosszú, forró nyár Amerikában című könyv bemutatója október 22-én 18.00. A Kovács Imre Társaság programja. Válogatta és szerkesztette: Kovács András. A könyvet bemutatja: Szeredi Pál történész.

Házsongárdi temető – Konta Fanni előadása október 27-én 14.00.

Természetismereti sorozat. Téli madárvédelem – Botfalvai Zsolt természetvédelmi polgárőr előadása október 29-én 14.00.

Fiatalkor-barát klub október 29-én 18.00. A Rák-betegek Országos Szövetségének programja.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója október 31-én 14.00.

Hegyvidéki Családepítő Klub november 4-én 19.00. A mesék szerepe gyermekeink személyiségfejlődésében – Nagy Ildikó tanítónő, mentálhigiénés szakember előadása.

Festékcseppek tánc – Istenes Emília festőművész vízen festett alkotásokból rendezett kiállítás-megnyitóját november 5-én 16.00. Megnyitja: prof. dr. Iván László pszichiáter, gerontológus. A megnyitón a festőművész bemutatja a vízen festés technikáját. Az est szakrális körtáncal zárul.

Intim torna hétfőn 8.00–8.30. A részvétel ingyenes.

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

Alakformáló torna hétfőn 16.00–16.45. A részvétel ingyenes.

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

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

(Folytatás a 14. oldalon)

IT és natúrkozmetikumok: két új prémium üzlet termékeivel bővült a Hegyvidék Bevásárlóközpont kínálata

Október 16-án két új üzlet is megnyitotta kapuit a Hegyvidék Bevásárlóközpontban: a prémium natúrkozmetikumokat gyártó és forgalmazó HappySkin, illetve Magyarország egyik vezető számítástechnikai szaküzlete és szervizhálózata, a Laptopszalon. A bevásárlóközpont 2 éves születésnapjára rendezvényorozatával egybekötött ünnepélyes megnyitók után kértük a két üzlet tulajdonosát, hogy mutassák be termékeiket, szolgáltatásaikat.

LAPTOP SZALON

FOLKMAN FERENC,
A LAPTOPSZALON KFT.
ÜGYVEZŐTŐ IGAZGATÓJA:

■ Mi alapján választották a Hegyvidék Bevásárlóközpontot?

A Laptopszalon a hazai piac egyik legjelentősebb szereplője, amely már több mint 10 éve van jelen az informatikai kiskereskedelemben. Folyamatosan keresünk azokat a lehetőségeket, amelyek tovább erősítik szerepünket, és célunk, hogy a vásárlók minél több helyen és minél magasabb színvonalon érhessenek el minket személyesen is. Most a HP-vel, a világ egyik vezető gyártójával karöltve kerestük meg a legideálisabb helyszínt, és ennek eredményeként nyílt meg tegnap üzletünk, mely egyben a HP Prémium Márkabolta is. Úgy gondoljuk, hogy a bevásárlóközpont kí-

nálatába tökéletesen illeszkednek felsőkategóriás termékeink, illetve minőségi szolgáltatásaink, melyeket nyújtunk.

■ Miért érdemes a vásárlóknak betérni a Laptopszalon szaküzletébe?

Egyrészt, mivel nálunk a legtöbb termék fizikailag is megtalálható, az érdeklődők megtekinthetik, kipróbálhatják a készülékeket vásárlás előtt, szakértő munkatársaink pedig hasznos segítséget nyújtanak a kiválasztásban azok részére, akiknek még kevésbé konkrétak az elképzeléseik. Nem utolsósorban pedig az is fontos, hogy nem csupán laptopokat és tableteket forgalmazunk: a számítástechnika teljes spektruma megtalálható nálunk, így a vásárlóknak egy helyen szerezhetik be egyéb szükséges eszközeiket, kellékeiket is (például monitor, kábel, egér, billentyűzet, tintapatron, pendrive). Nagyon fontosnak gondoljuk még az emberek

meglévő számítástechnikai problémáinak magas szintű kezelését is, ezért alakítottunk ki szervizelési lehetőséget is az üzletben belül.

■ Milyen lehetőségeket lát ma Magyarország egyik vezető IT cége az iparág és a technológiai fejlődés jelenlegi trendjeiben?

A világszinten fennálló visszaesés a mi szaküzlet-hálózatunkban nem érzékelhető, az eladások és a forgalom tekintetében folyamatos növekedést tapasztalunk. A laptopok mellett az utóbbi években nagy népszerűségnek örvendő tabletek és okostelefonok is egyre keresettebbek. Ahhoz, hogy a verseny éln maradjunk, naprakésznek kell lennünk a legújabb technológiák újdonságokkal, nem elég csupán követnünk a trendeket. Ezért mindig az elsők között tesztljük le és próbáljuk ki az olyan innovációkat, technológiai csomagokat, mint a 3D nyomtatás, a kiterjesztett valóság szemüveg, vagy az

agyhullám-vezérlésű headset. Ezeket a kuriózumokat az érdeklődők akár személyesen is kipróbálhatják itt, a legújabb üzletünkben.



GÖCSEI KAMILLA, A HAPPYSKIN ÜGYVEZŐTŐJE:

■ Mit érdemes tudni az üzletéről, mielőtt betérnénk oda?

A HappySkin egy magyar, prémium minőségű natúrkozmetikumokat gyártó cég. A fiatalos design mögött nagy szakmai tudás és az egészséges életmódhoz való szoros ragaszkodás fűződik. A termékek megálmodója dr. Forrai Márta orvos-teremtőgyógyász és lánya, Göcsei Kamilla. Márta 35 éves szakmai tapasztalattal a háta mögött, lányával karöltve fejlesztette ki a HappySkin terméksorozatát.

■ Kedves Kamilla, kérlek, áruld el nekünk, hogy milyen számottevő különbség van a natúrkozmetikumok és más, nem természetes alapanyagokból készült kozmetikumok között?

A legfontosabb különbség, hogy a natúrkozmetikumok nem tartalmaznak az emberi szervezet és a bőr számára káros anyagokat. A HappySkin termékek



gyártása során kizárólag a legkiválóbb bio-alapanyagokkal dolgozunk, melyeket több minősítő szervezet (ECOCERT, BDIH) is pozitívan ítélt meg. Kozmetikumaink paraben-, SLS-, alumínium-, szilikon- és kőolajszármazékoktól mentesek. Arra is kiemelt figyelmet fordítunk, hogy a termékeket tároló tetégek is bevizsgáltak legyenek, így azokból sem tud semmilyen káros anyag kioldódni.

■ Milyen kiemelt szolgáltatásokat kínáltak a hozzátok érkező vásárlóknak?

Úgy vélem, hogy sikerült üzletünket igazán vásárlóbaráttá kialakítani. Vevőink egy igazán esztétikus környezetben közelebből is megismerkedhetnek termékeinkkel, kipróbálhatják azokat. Szakértőink pedig egyénre szabott tanácsadást nyújtanak a vásárlások során. Széles termékpallettánkon mindenki megtalálhatja a neki megfelelőt. A testápolási szerekén túl kínálunk természetes alapanyagokból készült prémium arcpótlókat és dekorkozmetikumokat is. Fontos volt számunkra, hogy a gyerekek érzékeny bőrére is olyan kozmeti-

kumokat készítsünk, melyeket a szülők bizalommal használhatnak. Emellett létrehoztunk egy törzsvásárlói programot is, így kiemelt ajánlatokról ügyfeleink azonnal értesülhetnek. A törzsvásárlói program keretén belül számos kedvezményre adódik lehetőség.

■ Miért éppen a Hegyvidék Bevásárlóközpontot választottátok márkauzletek helyszínéül?

A sok lehetőséget figyelembe véve úgy gondoltuk, hogy ebbe a környezetbe a mi termékpallettánk is remekül illeszkedik. Igazán nagy örömmel fogadtuk, hogy a bevásárlóközpont kialakítása is a környezettudatosság fényében zajlott, hiszen mi is nagy figyelmet fordítunk erre. Éppen ezért volt olyan szimpatikus számunkra a magas színvonalat biztosító üzletház. Úgy vélem, és a tapasztalataim is azt mutatják, hogy az ide betérő vásárlók érdeklődnek, vagy már elkötelezték a minél egészségesebb életmód iránt, amit nagy öröm volt látni.

A HappySkin szeretettel várja a vásárlókat a Hegyvidék Bevásárlóközpontban.

(X)



A Südi Iringó TáncStúdió tanfolyamai

A Südi Iringó TáncStúdió 2014 szeptemberétől számos órátpussal várja a táncolni vágyó gyerekeket és felnőtteket!
Az induló tanfolyam típusok:

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

A gyerekek játékos formában ismerkedhetnek meg a tánc alapjaival.

Rouge Dance hétfőn 18.00-19.00.

Piloxing kedden és pénteken 18.30-19.30.

Gerinctréning kedden és pénteken 10.00-11.00.

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

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

További információk, jelentkezés: www.iringo.hu, info@iringo.hu, 06/20-387-94-94.

(Folytatás a 13. oldalról)

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

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

Alakformáló torna szerdán 10.00-10.45. A részvétel ingyenes.

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

Hatha jóga segédesszékölkel csütörtökön 8.15-9.15 és 9.30-10.30. Részvételi díj: 900 Ft. Előzetes jelentkezés szükséges.

Szupernagyi népdalkör minden páros héten csütörtökön 13.30-15.30. Énektanár: Bucsa Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00-17.45. Belépő: 500 Ft.

Tánc a Szalonban csütörtökön 18.00-18.45. Táncos: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna páratlan héten pénteken 9.00-9.45, páros héten pénteken 15.00-15.45. A részvétel ingyenes.

Do-in önmasszázs minden páros héten pénteken 9.00-9.45. A részvétel ingyenes.

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

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

Kölyökpól pénteken 16.00-17.30. Kiskakukk Játsszóház kiskakuklásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

Betyárkukfenc gyerektánc-ház minden páratlan héten pénteken 18.00-20.00. A részvétel ingyenes.

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

Alkotóműhely kicsiknek és nagyoknak vasárnap 10.00-12.00. A résztvevők mindent megtanulhatnak a festészet műhelytitkairól a képzőművészettől a szintanon át a különböző technikai fogásokig. El-sajátíthatják a tusfestés, akvarellés, tempera-, akrilfestés és olajfestés módszereit. A kreatív műhelyben alkalomról alkalomra kincseket alkotnak. Nemezelenek magyargyermek termékek gyűjteményéből, védik a környezetet, újrahasznosítják a

papírt, a fát, a fémet, újjászönek régi textileket, festenek, mintáznak. A foglalkozásokat vezeti: Tóth Anna festőművész. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21. TELEFON: 395-0336

BORZA@JOBEC.HU

Pálos Anna kiállítás november 1-jéig megtekinthető. Nyitva: vasárnap kivételével mindennap 14.00-22.00.



BAJOR GIZI SZÍNHÁZ

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 356-4294

WWW.SZINHAZIINTEZET.HU

Színészkatonák, fogolyprimadonnák. Látogatható: 2015. február 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00-18.00. Információ: 225-3161, www.szinhaziintezet.hu.

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



EGYENSÚLY BABA-MAMA KÖZPONT

(XII., Fodor utca 120.)

Minden edzés alatt vigyáznak a gyerekekre. Jelentkezés ingyenes. Probaóra: www.babamamakozpont.hu, 06/20/913-1332. Kerti rönkfa játszótérrel, büfé!

Babás Pilates (együtt a babákkal) kedden és pénteken 10.00-11.00.

Jóga - Baba-mama jóga szerdán 10.00-10.40, 3 hónapos kortól 1,5 éves korig. **Anyagyerekek jóga** szerdán 10.50-11.30, 1,5 éves kortól.

TRX. Ha vissza szeretné formálódni, vagy tartani a formáját, vagy kiegészíteni a futást valami jó kis edzéssel, akkor itt a helye! Jelentkezés a fenti telefonszámon.

Baba-mama foglalkozások.

Gömbölygető: ölbébi játékok 6 hónapos kortól hétfőn 10.00. Maszatvilág: kreatív, feszültségoldó foglalkozás mesékkel és sok-sok festéssel, 1,5 éves kortól, szerdán 10.30. Bejelentkezés szükséges!

Helen Doron babaangol 6 hónapos kortól csütörtökön 10.30.

Gyerekek Judo 3,5-7 éveseknek a Ledényi Judo Team vezetőedzőjével, Ledényi Leventével kedden, csütörtökön 16.45.

Ellis Potter 3 elmélet a mindenségről című könyvét ismertetik a városmajori könyvtárban három vasárnap délután: október 26-án, november 9-én és november 23-án 16.00-18.00. Cím: XII., Csaba utca 5. (a torony földszinti termében).

Koraszülöttek világnapja harmadik alkalommal a Pető Intézetben november 15-én. Szakmai előadások, kerekasztal-beszélgetés híres szakértőkkel, fejlesztőházak bemutatkozása, gyerekprogramok. 15.00 Káráz Eszter és az Eszter-lánc Mesezenekar interaktív mesekonzertje gyerekeknek és gyereklekkül felnőtteknek.

Senior Mentor Program. A Civil Vállalkozások közhasznú szervezet 55 év feletti felnőtteket keres, hogy - mint mentorok és oktatók - az olvasás elsajátításában segítsenek a helyi általános iskolás diákoknak. Legyen Ön is a Senior Mentor Program tagja, segítsen egy fiatal diáknak, hogy sikeresen vegye a tanulmányi akadályokat, dolgozzon együtt csapatban más idősebb felnőttekkel, és kapjon havi ösztöndíjat! A pedagógiai tapasztalat nem előfeltétel. További információk: www.civilvallalkozasok.hu.

Nyugdíjasoknak ingyenes számítógépes oktatást tart a DeUtán Alapítvány. Jelentkezés 2015-re: 06/30-377-9030.

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

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

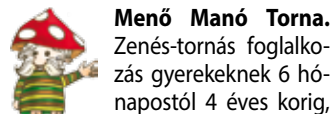
Napközi Plusz. A Svábhegyen működő Napközi Plusz tanulószobája 2014-ben is díjmentesen várja a tanulási problémákkal, olvasási, számolási, szövegértési gondokkal küzdő általános iskolás tanulókat. Tevékenységük az Istenhegyi Szent László Plébánia keretei között zajlik. Jelentkezés, felvilágosítás: Horváth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

Levendulamag Gyermekház.

Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kiskorúakig Káráz 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 Egyház községi templomának gyülekezeti termében (XII., Bözörményi 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 ölbé, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu



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

Kindermusik nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (XII., Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbára 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, égítés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferencznyi Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

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

Lendülő 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.



Shuhari Dojo Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido - a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jóga, Manó

tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdánként Nikken 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.



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

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

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



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



NORMAFA FUTÓ-ÉS TÚRANAP

2014. OKTÓBER 25.

VERSENY A VÁROS FELETT! FUSS VAGY TÚRÁZZ 12 KM-T A 12. KERÜLETBEN!

LEGYEN TIÉD AZ ESEMÉNY PÓLÓJA!

1,4 km futás
rajt: 14:00

12 km futás
rajt: 15:00

12 km túra
rajt: 12:00-13:00 között

rajt és cél: a Libegő felső végállomásánál
Fuss egy kört a hegytetőn! Próbáld ki magad a Normafánál kialakított 1,4 km-es körön, hozd a családod is, kevésbé edzeteknek, gyerekeknek is ideális a táv!

rajt: a Libegő felső végállomásánál, **cél:** Erzsébet-kilátó
Fuss 12 km-t kemény emelkedőkkel és meredek lejtőkkel a Normafa környéki aszfaltos utakon. A táv végén éri célba Budapest legmagasabb pontján, az Erzsébet-kilátónál!

rajt a Libegő alsó végállomásánál, **cél:** Erzsébet-kilátó

A FUTÓ- ÉS TÚRANAPON A VERSENYZŐK 10%-OS KEDVEZMÉNNYEL VEHETIK IGÉNYBE A LIBEGŐT, SZÁMUKRA A JEGYVÁSÁRLÁS KÜLÖN SORBAN TÖRTÉNIK.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ, NEVEZÉS:

- www.futanet.hu • BSI nevezési iroda (1138 Budapest, Váci út 152-156., M3 Forgách utcai megálló)
- Tel: (06 1) 220 8211, 06 20 965 1966 • e-mail: info@futanet.hu
- Nevezés előzetesen és az esemény helyszínén is lehetséges








A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

2014. november 13-án 18.00 órakor

KÖZMEGHALLGATÁST

tart a

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban
(Böszörményi út 23-25. alagsori nagy tanácsterem.)

Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 54. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer, előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek.

Pokorni Zoltán polgármester

A nyúlca, a vargánya és a gombák császára

A sárga rókagomba, népies nevén csirkegomba, vagy nyúlca az egyik legszebb és legfinomabb erdei gombánk. A vargánya nem véletlenül kapta az úri gomba elnevezést, ha lehet, még a nyúlcanál is zamatosabb. A császárzalóca a vargányához hasonlóan mesés ízű (ezzel egyenes arányban, sajnos, drága is). Lehet ilyen alapokból rossz ételeket készíteni?! Még mielőtt azonban nekilátnánk a tústénkedésnek a konyhában, egy szigorú jó tanács: a gombavizsgáló hivatalos, datált igazolása szükséges arról, hogy ehető változatokkal van dolgunk!

LAZACOS RÓKAGOMBA, SALÁTACUKKINIBAN TÁLALVA
„Ágyazzunk meg” a rókagombának egy legalább 1 kilós, vastagabb cukkiniben. Megmossuk,

mítsunk rá, hogy pároláskor bővizet enged és összeesik!

Megtisztítunk, felaprítunk 2 fej vörshagymát. Megforrósítunk 4 evőkanál olajt, bedobjuk a hagymát, és üvegesre pároljuk. Beleszórjuk a gombákat, 2-3 percig rázogatva, keverés nélkül pirítjuk. Sózzuk és zsírrá sütjük. Végül meghintjük 1 csokor finomra aprított metélőhagymával (snidlinggel) és 1 csokor petrezselyemzölddel. Hagyjuk, hadd hűljön ki!

Közben apróra vágunk 10 deka füstölt lazacot, és a kihűlt gombával együtt 8-10 evőkanál majonézbe keverjük el. Megfűszerezük őrölt fehér borsal, citromlével és mustárral, attól függően, hogy milyen a majonéz töménysége.

Tálaláskor a cukkinihengereket, tányérra ültetve, megtöltjük a gombasalátával. Dízíthetjük néhány szem félbevágott koktélpáradicsommal és kaporral.



Nem csak inyenceknek: császárzalóca és libajava

leszárogatjuk, keresztben 6 centis hengerekre vágjuk, a magjait kikaparjuk. A héját egy julienne hámozóval – ez könnyen beszerezhető nagyobb konyhafelszerelési üzletekben – vagy burgonyahámozó késsel csíkosra hámozzuk, a szeleiket kicifrázhatjuk, de ez el is maradhat.

Bő, forrásban lévő, enyhén sós vízben 4-5 percig főzzük. Jeges vízben lehűtjük, lecsöpögtetve tiszta konyharuhára tesszük. Tálalásig hűtőszekrényben tartjuk.

A salátához 1 kiló rókagomba szükséges. Egy viszonylag puha kefével megtisztogatjuk, és óvatosan, folyó víz alatt megmossuk. Egyformára szeleteljük fel – szá-

Könnyű, száraz fehérborral enyhíthetünk szomjúságunkon, például egy pohár Irsai Olivérrel, 11 fokosra hűtve.

CSIRKEMELLSZELETEK VARGÁNYÁS FÜSZERVAJJAL

A legegyszerűbb, ha a fűszervaj elkészítésével kezdjük, egy nappal felhasználás előtt. Tizenkét személyre számítva 25 deka vargányát vásároljunk! Megtisztítjuk a gombákat, valamint 1 kisebb fej vörshagymát, aminek a felére lesz szükségünk. Ez utóbbit finomra aprítjuk, a gombát apróra vágjuk. Egy serpenyőben megforrósítunk 2 evőkanál olajt, megfonnyasztjuk rajta a hagy-

mát, rádobjuk a gombát, és folyamatosan keverve-rázogatva 7-8 perc alatt megpirítjuk, kissé sózzuk, borsozzuk, majd hűlni hagyjuk.

Amíg a gomba hűl, habosra keverünk 30 deka puha vajot. Ezután a már kihűlt gombát ledaráljuk, újból lepírítjuk 3-4 percig, nehogy vizes maradjon, újból hűtjük, és összekeverjük a vajjal. Megkóstoljuk, ha valamiben hiány van, pótoljuk, fél csokor frissen felaprított petrezselyemzölddel fűszerezünk, és 1 kiskanál mustárral pikánsabbra ízesítjük.

Három lap folpackon elosztjuk a gombás masszát. Egyenként hengeresre formázzuk, becsomagoljuk a folpackba, és a két végüket ellentétes irányba csavarva szorosan betekerjük, így tesszük mélyhűtőbe.

A 60 dekányi filézett csirkemellet lapjában féltényérnyi, nem túl vastag szeletekre vágjuk. Sózzuk, színes borskeverékkel meghintjük, 2 evőkanál felforrósított olajon – oldalanként 3 perc alatt – pirosra sütjük.

Tálaláskor a sült csirkemelleket még forrón a tányérokra fektetjük, az egyik rúddá fagyott fűszervajot kibontjuk, és kisujnyi vastagon felkarikázzuk. A forró pecsenyén a vaj megolvad, és pompás ízűvé varázsolja azt.

Roston sült zöldségekkel körítjük. Két karika különféle színű cukkinit felszeletelünk ujjnyi vastagon, a magházukat kiemeljük, a helyükre reszelt sajttal ízesített főtt burgonyát nyomkodunk, sózzuk, borsozzuk, és egy kevés olajon a hús mellett pirosra sütjük. A 2012-es évjáratú cserzei fűszeres aromavilága illik a gombához és csirkehez, 10-11 fokosra hűtve.

LIBAMÁJ-CARPACCIO MÉZES MAZSOLÁS

CSÁSZÁRZALÓCA-SALÁTÁVAL

Ehhez a különleges fogáshoz néhány nappal előbb kell hozzáfognunk. Egy szép darab, kb. 50 dekás, hízott libamájat egy kisebb tábla teszünk, és annyi sóval tapasztjuk körbe, hogy a májat kb. 1 centi vastagon teljesen beborítsa. Letakarjuk, és 2-3 nappal betesszük hűtőszekrénybe. Az érlelés után a sőt óvatosan lekaparjuk róla, majd a májat langyos vízzel leöblítjük, leszárogatjuk, és még 1 nappal visszatezük a hűtőbe.

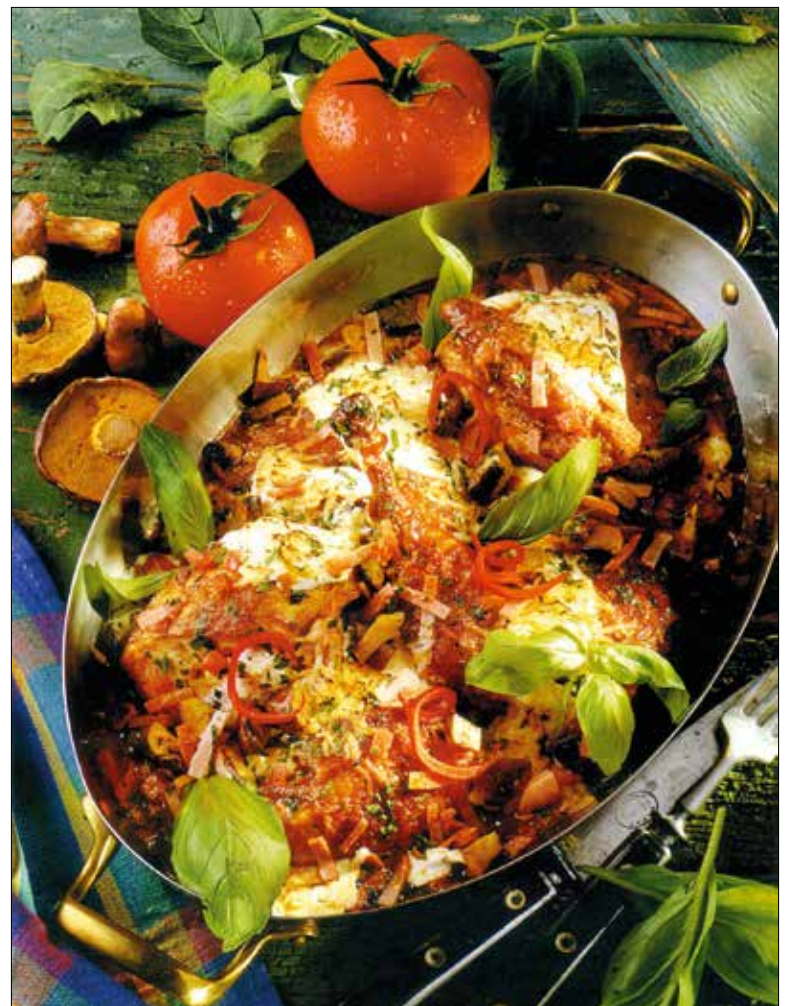
Csak ezután fogunk a salátáont elkészítéséhez: 3 evőkanál olajt egy serpenyőben kissé megforrósítunk, beleöntünk 3 evőka-

nál mézet, és folyamatosan keverve a r a n y b a r n á r a karamellizáljuk. Rádobjuk 10 deka nagy szemű mazsolát és 2 deci vizet.

Fél vaníliarudat kettéhasítunk, kikaparjuk a belsejét, a mazsolás masszához adjuk a rúddal együtt. Nagyjából 10 percig forraljuk, így kellően besűrűsödik. A massa kb. kétharmadát merülőmixszerrel pürésítjük (érdemes letakarni alufóliával, mert erősen fröcsköl). Újból a tűzre tesszük, 1 deci tokaji muskotályal vagy mézédés fehérborral, 2 evőkanál balzsamecettel ízesítjük, egy csipetnyit megsózzuk, s 4-5 pernyi forralás után hűlni hagyjuk.

Az összes többi műveletet közvetlenül tálalás előtt végezzük el. Megtisztítunk 20 deka császárzalócát, vékonyan felszeleteljük. Egy kis doboz, 25 dekányi tölgyfalátát kisebb darabokra tépkedünk, és tábla szórjuk, és összeforgatjuk a gombával. Meglocsoljuk a mézes-mazsolás öntettel, összekeverjük, és elosztjuk négy tányér közepén.

A körethez egy kisebb kalácsot 8 szeletre, majd háromszögekre vágunk fel. Felverünk 3 tojást, kissé megsózzuk, hozzáadunk fél csokor metélőhagymát. Egy serpenyőben felforrósítunk 2 evőkanál olajt, és a metélőhagymás tojásba mártott kalácsokat arany-



A fűszeres-vargányás csirkésült pompás főétel

baránára sütjük. Még melegen a salátá köré rakjuk.

A libamájból nedves késsel vékony szeleteket vágunk, és a kalácsokra fektetjük, majd nyomban tálaljuk. Félédes, 2011-es évjáratú tokaji furmintot kóstoljunk hozzá, 11 fokosra hűtve!

VARGÁNYÁS-FÜSZERES CSIRKE

Feldarabolunk, megmosunk, leszárogatunk és besózzuk egy kb. 1,2 kilós csirkét. Néhány percig

„pihentetjük”, majd a csirkedarabokat 6 deka lisztbe mártva felforrósított olajban pirosra sütjük. A megsült húsokat egy tűzálló tábla sorakoztatjuk, és a visszamaradt olajban megpirítunk egy nagyobb fej vörshagymát, finomra aprítva, majd belekanalazunk 1 doboz (70 gramm) sűrített paradicsompüré-konzervet.

Fél csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, néhány levél friss bazsalikkal és 5 deka kis kockákra vágott vargányával fűszerezünk. Felengedjük 2,5 deci száraz fehérborral. Amint jól átforrósítottuk, ráöntjük a csirkehúsról, és alufóliával letakarva sütőben puhára pároljuk.

Amikor a csirke megpuhult, levesszük a fóliát, és ráöntünk 2 deci tejszínt, elkvart, 8 deka apróra vágott sonkát és 12 deka reszelt ementáli sajtot. Visszatoljuk a sütőbe, és a sajt megolvadásáig sütjük.

Párolt rizzzel és azzal a fehérborral kínáljuk, amit a főzésnél használtunk – mondjuk, a szárnyasokhoz kiváló egyéves villányi olaszrizlinggel, 12 fokosra hűtve.

Járay Mari



Csirkemellszeletek vargányás fűszervajjal

A templomkertek szerepe a társadalom kertészesítésében

Néhány héttel ezelőtt a kertészetben megjelenő izgalmas új kezdeményezéseket gyűjtöttük össze a Hegyvidék hasábjain. Az akkori írás azonban nem tartalmazhatott mindent, így például kimaradt az újraértelmezett templomkertek szerepe a kertészet társadalmásításában és a társadalom kertészesítésében.

A középkori kolostorok messze földön híres kerteket tartottak fenn, amelyek az éden földi leképezéseként pompáztak, a kerengők magas falai közé zárva. Az itt megszerzett tudást a barátok a kolostorokon kívül is bőségesen kamatoztatták saját gyógynövény- és fűszerkertjeikben, valamint a környékbeliek gazdálkodásának segítésében.

Mára „kinyíltak” a kolostorok és a templomok, s úgy tűnik, kertjeiket is újraértelmezik. Érdekes példa erre a Békásmegyery-

ófalui közösségi kert, amely a 250 éves fennállását ünneplő Szent József-plébánia, egy helyi egyesület és az önkormányzat közös kezdeményezésére alakult át. A területet a plébánia közösségi háza biztosítja, ahol a jelentkezők együtt végzik a kertészeti feladatokat. A munkálatokat



Paradicsom a templomkertben

szakavatott gazdálkodó irányítja, aki tanácsokkal látja el a városlakókat, gyakorlattal, szakismeretekkel még nem rendelkező, de a kertészkedés iránt affinitást érző kertbarátokat. Így megvalósulhat az egyik cél, a tudásátadás.

A szervezők remélik, hogy a

közösségben aktívan kertészkedők – azon túl, hogy kellemes szabadidő és társasági élményeket szereznek – otthon is kamatoztathatják tudásukat és művelik kiskertjeiket, ami jól illeszkedik a településrészt hagyományaihoz, és talán nemsokára lehetővé teszi, hogy a családok részben megtermeljék saját zöldség- és gyümölcszükségletüket. Napjainkban nemcsak a megtakarítás a saját természet és motivációja, hanem egyre jobban felértékelődnek a biztos forrásból származó, vegyszerek használata nélkül termelt élelmiszerek, amelyek sikeres tárolás mellett akár télen is frissen kerülhetnek a családok asztalára.

Az őbudai kert egyben az első fővárosi Tündérekert is. E kezdeményezés lényege, hogy gyűjtse és nevelje a természetből kikerülő, gyakran őszi gyümölcsfajtaikat. A fák ápolásával megőrizhető az a hihetetlenül gazdag Kárpát-medencei genetikai kincs, ami évszázadok alatt alakult ki, és gene-

rációkat látott el ellenálló, tápanyagban gazdag, finom gyümölcsökkel.

A komoly kertészeti hagyományokkal, jelentős zöld felülettel és sok magánkerttel rendelkező XII. kerületből még nem érkezett hír hasonlóról, de a kezdeményezés csirája már itt is megtalálható. Több helyen a hívek közössége tartja karban a templomkerteket, jövedvű programként gereblyéz benne fiatal és öreg.

Ha az édenkert nem is itt burjánzik, paradicsom azért akad: a Felső-krisztinavárosi Keresztelő Szent János Plébánia kertjében az idén egy kis veteményes is helyet kapott, ahol néhány zöldségnövény fejlődik. Az embermagas paradicsombokron a termés már gazdagon érke, és a paprikatövek is teremnek.

A konyhakert létesítésének ötletét a lehetőség adta, és a jó példa láttán egyre többen – különösen a fiatalabbak – kapnak kedvet a zöldségtermesztéshez. A templomban rendszeresen megforduló

cserkészek, hittanosok közül többen érdeklődtek a káplánál, és van, aki már ígéretes növényeket nevelt a kezdő lépésként kapott vetőmagból.

A Hegyvidék utcáit járva örömmel tapasztalhatjuk, hogy a köztér mellett a családi házak kertjei is egyre szebbek. Mintha csak – tisztelet a kivételeknek – a társasházak kertjei lógnának ki a sorból. Ide még nem gyűrűzött be a közösségi kertészet manapság egyre népszerűbb hóbortja, pedig nemcsak feladat adódna bőségesen, de a lehetőségek is megvannak a szinte korlátlan fejlesztesre.

A közösségi kertészet térnyerése és a sikeres mintakertek talán egyre több kerületi lakos számára megmutatják, hogy a ház körüli kert feladat, egyben lehetőség is. Az élmények pedig emlékeztetésekre maradnak, és a most felnövő fiatalok remélhetőleg már egészen másként tekintenek majd a közös zöld területekre.

(Barta)

A szén-monoxid-mérgezés megelőzhető

A múlt évben 131 szén-monoxid-mérgezéssel kapcsolatos esethez kellett kivonulniuk a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság tűzoltóinak, akik hatvanhárom embert állapítottak meg mérgezésben. Az idén szeptember óta hatan – köztük egy gyermek – kerültek kórházba a mérges gáz belélegzése miatt, egy ember pedig meghalt. Holott a biztonsági előírások betartásával, valamint a szükséges óvintézkedések megtételével elkerülhető lenne a tragédia.



A mérges gázt észlelő készülék életet menthet

A figyelemfelhívó kampányok elérése a statisztikák szerint még mindig a szén-monoxid-mérgezés az egyik leggyakrabban előforduló háztartási baleset. A tragédiát valamilyen rossz műszaki állapot, vagy helytelenül használt tüzelő-, illetve sütőberendezés, esetleg a hibásan működő kémény okozza.

A szénvegyületek tökéletlen égése során képződő, színtelen, szagtalan gáz pillanatok alatt és észrevétlenül megmérgezi a lakóterekben tartózkodókat. A szén-

monoxid rendkívül agresszív vegyület, belélegzés után a tüdőn keresztül bekerül a véráramba, és megakadályozza az oxigénfelvételt. Amikor zárt helyen hirtelen megfájdul a fejünk, szédülni, émelygni kezdünk, vagy a látás- és hallásképesség csökkenésének tüneteit észleljük, okkal gyanakodhatunk szén-monoxid-mérgezésre. Ilyenkor – a gázkészülék(ek) azonnali elzárását követően! – haladéktalanul el kell hagyni a lakást. Tiszta levegőn ugyan-

tömni, elzárni, szabad keresztmetszetüket időszakonként ellenőrizni kell. Gondot okozhatnak a műanyag nyílászárók, ezek ugyanis teljesen megszüntetik a lakás természetes légszerjét, ezért ablakcsere esetén gondoskodni kell a megfelelő és állandó szellőzéstről.

Ellenőriztessük a kéményt! Nem szabad elhanyagolni a kémények karbantartását, hiszen a tragédiákat gyakran a füstelvezetés hibája okozza. Budapesten szeptemberig csaknem 35 ezer lakásba

is a vérben lekött szén-monoxid mintegy fele egy óra alatt kiürül.

Mit kell tenni a megelőzés érdekében? A legfontosabb a tüzelő- és fűtőberendezések műszaki állapotának ellenőrzése, méghozzá lehetőleg a fűtési szezon előtt. Lényeges, hogy azokat a helyiségeket, amelyekben a tüzelőberendezések találhatók, rendszeresen szellőztessük, így megakadályozható a mérgező gázok felhalmozódása. A szellőzőnyílásokat tilos el-

nem tudott bejutni a kéményseprő – a tűzvédelmi hatóság szükség esetén eljárást kezdeményez a tulajdonosokkal vagy az ingatlanok használoival szemben. A vizsgálatok során 1400 ingatlan kéményéről állapították meg, hogy veszélyeztetni a lakók biztonságát, ezért a kéményseprők valamennyi esetben értesítették a területileg illetékes tűzvédelmi hatóságot, amely a hiányosság megszüntetéséig megtiltotta az égéstermék-elvezető további használatát.

Életet menthet a szén-monoxid-érzékelő. A kereskedelemben kapható szén-monoxid-érzékelők közül kizárólag olyat válasszunk, amelyik rendelkezik minősítéssel. A készüléket mindig abban a helyiségben szereljük fel, ahol a tüzelőberendezés működik. Akkor járunk el helyesen, ha az érzékelőt a tüzelőberendezéstől egy-másfél méterre, az ablak/ajtó magassága fölött, de legalább 30 centiméterrel a plafon alatt helyezük el. A hálószobában arra kell ügyelni, hogy a szén-monoxid-mérő az ágy közelébe kerüljön. Riasztás esetén azonnal kapcsoljuk ki a gázkészülékeket, nyissuk ki az ablakokat, és hagyjuk el a lakást!

em.

Óvatosan a tűzgyújtással! – Budapesten tilos az avarégetés

Jelenleg nincs érvényben tűzgyújtási tilalom, azonban most is óvatosságra inti a katasztrófavédelem mindazokat, akik kijelölt erdei tűzrakó helyen akarnak tüzet rakni.

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság közleményében arra figyelmeztetett, hogy jó időben megnő a szabadterén, természeti környezetben keletkező tüzesetek száma. Tűzgyújtási tilalom

idején az erdőkben, fásításokban, valamint ezek határától számított kétszáz méteren belüli területeken – ideértve a magántulajdonban lévő ingatlanokat is – nem szabad tüzet gyújtani. Am ha nincs tilalom, akkor is csak a kijelölt tűzrakó helyeket lehet használni az erdőkben, néhány alapvető szabály betartásával.

Fontos tudni, hogy a tűzgyújtása előtt a tűzrakó hely kör-

nyékét meg kell tisztítani a levelektől, faágaktól annak érdekében, hogy a lángok ne terjedhessenek át az erdőre. Nem szabad felügyelet nélkül hagyni a tüzet, de a még ki nem hűlt parazsat, hamut sem. Amint feltámad a szél, el kell oltani a lángokat, gondoskodni kell arról, hogy legyen készenlétben a tűz elfojtására alkalmas anyag, eszköz, például víz, homok, lapát. Az oltás befejezése után meg kell győződni

arról, hogy a tűz tényleg elaludt, illetve távozás előtt lehetőség szerint földet kell szórni a hamura.

A katasztrófavédelem arra is felhívta a figyelmet, hogy a hatályos jogszabályok alapján Budapest területén nem szabad avert és kerti hulladékot égetni. Ezenkívül általános jelleggel tiltott a hulladékok nyílt téri, illetve háztartási tüzelőberendezésben történő égetése.

d.



A látogatók kedvencei közül kettő: a mókus és a virágóra

SZENT DONÁT

KÓRHÁZ VÁRPALOTA

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

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

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

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

Kérje személyre szóló tájékoztatónkat!

H-8100 Várpalota, Honvéd út 2-3.

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

www.szentdonatkorhaz.hu

A HALLÁS NEM JÁTÉK

EZT LÁTTA A TV-BEN

Ingyenes hallásszűrést szervezünk és hallókészülék kipróbálási lehetőséget biztosítunk II. kerületi lakosok számára 2014. október 20-tól november 7-ig az Amplifon Hallásközpontokban. Bejelentkezéshez hívja a 06-1 221-5566-os telefonszámot (II., Budagyöngye Bevásárlóközpont), vagy a 06-1 336-0298-as telefonszámot (II., Margit krt. 31-33.)

Amplifon Hallásközpontok
 Budapest II., Budagyöngye Bevásárlóközpont
 Budapest II., Margit krt. 31-33.
amplifon.hu

A hallásspecialista

Cseppnyi önbizalom

Az inkontinencia nem tabu

Megszüntetni az akaratlan vizeletvesztéssel kapcsolatos tabukat, egyúttal segítséget nyújtani azoknak, akik kisebb-nagyobb mértékben szembesülnek ezzel a kellemetlen állapottal – ez a célja az Országos Alapellátási Intézet és a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara által októberben immár negyedik alkalommal meghirdetett Cseppnyi Önbizalom Betegedukációs Programnak.

Százezrek küzdenek naponta az akaratlan vizeletvesztéssel (inkontinencia), ennek ellenére csak nagyon kevesen kérnek orvosi segítséget, egyszerűen azért, mert nem mernek nyíltan beszélni problémájukról. A Cseppnyi Önbizalom felvilágosító és preventív program részeként most lehetőség nyílik a konzultációra háziorvosokkal és asszisztenseikkel, akik tanácsadással, állapotfelmé-

réssel várják az érintetteket. Érdemes panaszmentesen is ellátogatni a rendelőkbe, hiszen a rizikófaktorok és a tünetek ismerete segíti a megelőzést.

A kampány lényeges eleme a figyelemfelhívás, továbbá az, hogy „szóra bírja” az inkontinenciában szenvedőket. Tudni kell, hogy a vizelettartási zavarokat lehet kezelni, a panaszok enyhítésére számtalan megoldás létezik, mindez azonban semmit sem ér, ha az érintettek nem fordulnak szakemberhez. Ebben segítenek a kezdeményezéshez csatlakozó háziorvosok, köztük a Normafa út 4.-ben rendelő dr. Csaly László és Bódi Beáta (telefonszám: 395-1372).

■ A programról további részletek a www.cseppnyionbizalom.hu weboldalon olvashatók.

Cseh Lászlóval úsztak a transzplantáltak

Gyerekek és felnőttek ismét bebizonyították a sportpályákon, hogy szervcsere után is lehet teljes, boldog életet élni. Második alkalommal adott otthont a Hegyvidék a szervdonációs és transzplantációs Európa- és világnap magyarországi rendezvényének.

A szervdonáció és transzplantáció Európa-napját az Európa Tanács kezdeményezésére először 1996-ban rendezték meg, és 2005-ben az Egészségügyi Világszervezet nyilvánította világnappá. Neves hazai sportolók is részt vettek a MOM Sportban immár másodszor megrendezett világnap eseményein. A Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életéért által szervezett programban a szervátültetésen átesettek és a szervátültetés területén dolgozók az uszodában és a futballpályán mérték össze tudásukat többek közt Cseh László úszóval és Telek András labdarúgóval.

„A szervátültetés mindenki számára egy második esély” – hívta fel a figyelmet Pokorni Zoltán, aki szerint a transzplantáció az életről szól, ami akkor is igaz, ha a másik oldalról elkerülhetetlenül hozzákapszódik az elvesztés fájdalma. A polgármester mesélt Szent Kozmárról és Szent Damjánról: a vértanú ikertestvérek, az orvosok és sebészek védőszentjei voltak az elsők, akik megpróbálták a transzplantációval. A legenda sze-



Cseh László szerint minden elismerés megilleti ezeket a gyerekeket

rint egy római katona harcban elvesztett lábát egy másik katona végtagjával pótolták.

„Igyekszünk a lehető legjobb körülményeket biztosítani – szolt a kerület házigazdaszerepéről Pokorni Zoltán. – A MOM Sport uszodájának vize a beépített UV-fertőtlenítő és csírátlantó berendezésnek köszönhetően gyakorlatilag klórmentes, így az úszók

szeme biztosan nem vöröszödik ki.”

Az olimpiai ezüst- és bronzérmes, világ- és Európa-bajnok úszó, Cseh László a személyes tapasztalatairól beszélt a rendezvényen. Szerinte a transzplantáción átesett gyerekek mindenkinél nagyobb kedvvel és elhivatottsággal foglalkoznak az úszással, amiért minden elismerés megilleti őket.

Szalamanov Zsuzsa, a Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életéért képviselője tíz éve él átültetett vesével. Azóta úszik versenyszerűen, többször ért el dobogós helyezést a transzplantáltak világtájkán. Pokorni Zoltán felajánlásának köszönhetően öt esztendeje a MOM Sport uszodájában készül fel a különböző viadalokra. Innen a kapcsolat – emelte ki a MOM Sport vezetője, Buranits Ildikó –, aminek köszönhetően már má-



Telek András és egy ifjú titán

FOTÓK: SÁBORCZY GYÖRGY

Küzdelem a mellrák ellen

Októberben világszerte sokan viselnek kis rózsaszín szalagot, hogy felhívják a figyelmet a tudatos életmód és a rákszűrés fontosságára. Itthon évente 6-7 ezer emlőrákot diagnosztizálnak, a halálos esetek száma pedig körülbelül 2200-ra tehető. Fontos tudni, hogy a daganatnak gyakran hosszú ideig nincs jele, de szűréssel már jóval az első tünetek megjelenése előtt ki lehet mutatni.

Magyarországon 2002 óta két évente kapnak meghívást mammográfiára a 45 és 65 év közötti nők. Szükség lehet emlővizsgálatra az említett életkörtományon kívül, vagy akár gyakrabban is, ha az orvos – háziorvos, nőgyógyász, onkológus

– ezt állapítja meg. A daganatkimutatás, emlőszűrés nemzetközileg ajánlott módszere a mammográfia, az ultrahangvizsgálat csak kiegészítő, de nem helyettesíti azt.

A vizsgálat pár percet vesz igénybe, a kötelező egészségbiztosítással rendelkezőknek ráadásul ingyenes. Száz esetből átlagosan ötnél van elváltozás, de általában ez sem daganat. Ilyenkor a páciens visszahívják további vizsgálatok elvégzésére. Az idejében felfedezett emlőrákok túlnyomó többsége gyógyítható, ehhez azonban elengedhetetlen a szűrőre való részvétel, ami biztosítja a korai felismerést.

sz.



EGÉSZSÉG
plusz

megelőzés • szépség • egészség • alternatív terápia



Baba-mama termékek Fájdalomcsillapítás Fényterápia Lábápolás Légterápia Mágnesárópia Masszírozók
Ortézisek Szépségápolás Tartásjavítás Vitaminok, étrend-kiegészítők Vércukormérők Vérnyomásmérők



Egészség Plusz egészségmegőrző szaküzlet

Bp. XII. ker. Bösörmenyi út 11/B (Királyhágó tér) | 20/661 97 70 | www.wellmed.hu

10% kedvezmény minden termékre!
Október 21-31. között
Csak a Bösörmenyi úti üzletünkben érvényes!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

XI., SASADON 76 nm-es, exkluzív, új építésű lakás eladó. Nagy terasz, 2 fürdő, modern, fiatalos. 38,9 M Ft + garázs. 06/30-202-1892, 06/30-921-9029, www.immoteka.hu

XII., BÉLA király úton 218 nm-es, egy-szintes, kertkapcsolatos lakás kiadó kertész-szel. 1400 euro/hó. 06/30-202-1892, 06/30-921-9029, www.immoteka.hu

II., SZEMLŐHEGYEN új építésű, föld-szinti, 85,7 nm-es, 3 szobás lakás eladó. 60 M Ft. 06/30-202-1892, 06/30-921-9029, www.immoteka.hu

XII., NORMAFA közelében Dunára panorámás, 540 nm-es, újszerű luxusvilla belső medencével eladó. 299 M Ft. 06/30-202-1892, 06/30-921-9029, www.immoteka.hu

AFA NÉLKÜL vállalom ingatlanának eladását kiadást a I., II., XII. kerületekben. Egéd Zsuzsa ingatlanközvetítő. 201-9475, 06/70-237-9030.

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

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

MIKO utcában 103 nm-es, liftes lakás eladó. 06/20-414-2342.

VÁROSMAJORBAN belső kertre néző, teraszos, garázsos, 160 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

ERDI szerkesztés, 70 nm-es ház sürgősen eladó. 06/30-944-9335.

66 NM-ES, magasszintes, Keleti Károly utcai lakás eladó. 06/30-944-9335.

BUDAFOKI út elején 107 nm-es, liftes, felújítandó, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

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

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

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

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

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

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

XI., MADÁRHEGYEN, Gazdagrét, Rupphegyen összközműves építési telkek (min. 1000 nm) 39,9 M Ft-tól eladó. Madárhegyi Ingatlanroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

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

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton 88 nm-es, elegáns, igényesen felújított (padlófűtés, klíma), 3 és fél szoba-hallos, magasszintes lakás 29,9 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

XII., MAROS utcai, 131 nm-es, belső kétszintes, nappali + 3 hálószoba, 3 erkélyes, panorámás, tetőtéri lakás 36,9 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

VÁSÁROLNÉK rendezett környezetben lévő ingatlan. 06/30-729-7546.

SASADON új építésű, luxus-, bruttó 420 nm-es ház, 1000 nm-es telken eladó. Rendkívüli ár/érték arány! 06/30-729-7546.

XII., DIÓSÁROK úton 95 nm-es, belső kétszintes lakás garázzsal eladó tulajdonostól. 33,3 M Ft. 325-6668, 06/30-913-2177.

DÉLINÉL garzon eladó! 8,9 M Ft. 06/70-223-8303.

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

RAKTÁROZÁSRA, TÁROLÁSRA 16 nm-es, felújított, száraz helyiség bére adó XII. kerületben. 06/20-592-2509.

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

KERESEK minimum 25 nm-es lakást minimum 25 nm-es terasszal, legfelső emeleten. 06/30-463-4830.

KERESÜNK eladó, kiadó ingatlanokat kp.-s ügyfeleink részére. Bakos Lak, 326-0618, 06/20-974-0571.

IGÉNYES, kiadó házat, ikerházat, sorházat, lakásokat keresünk diplomata ügyfeleink részére. Bakos Lak, 326-0618, 06/20-974-0571.

XII., KÜTVÖLGYBEN 120 nm-es, sorházi lakás felújítva eladó. Rengeteg beépített bútorttal, garázzsal és nagy tárolóval. Hatalmas telken. 06/20-500-9755.

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

I., FESZTY ÁRPÁD utcában tulajdonostól eladó egy 83 nm-es, 3,5 szobás, 1. emeleti, polgári lakás, liftes házban. Irányár: 27,9 M Ft. Telefon: 06/20-823-4680.

DECEMBER hónapra 1-1,5 szobás lakást keresek a Bözörményi út környékén, átmeneti budapesti tartózkodásra. Tel.: 06/30-429-7977.

XII., NÁRCISZ u., 1,5 szobás, panorámás lakás eladó. 48 nm + tároló, 3. em. Tel.: 06/20-956-5566.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KERESEK 2-3 szobás, erősen felújítandó, emeleti lakást saját részre! 06/20-426-0015.

GARÁZS

NÉMETVÖLGYI-BÜRÖK utca keresztesződésénél garázs kiadó. 06/70-211-0485.

GARÁZS kiadó huzamosabb időre a MOL-kútnál, az Istenhegyi úton. 201-5331.

BEETHOVEN utcában, teremgarázsban parkolóhely kiadó. T.: 06/20-422-7084.

GARÁZS kiadó! Zugligeti út 28. Tel.: 275-1732. Mobil: 06/30-579-7385.

OKTATÁS

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

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

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

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

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általános iskolásoknak, ÉRETTSÉGI szaktanártól. www.nemcsak-matek.hu 06/30-709-2362.

NÉMET diplomás nyelvtanártól. Tel.: 214-2420, 06/20-244-6565.

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

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

OKJ-s dajka-, pedagógiai és gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. Telefon: 06/20-269-1061. www.kaszszakkepzes.hu (01006404)

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

MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS. Emelt szintű és középszintű érettségire, egyetemi, főiskolai tanulmányokra felkészítés. Több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 06/1-213-7747, 06/20-518-2808.

MEGTANÍTOM TANULNI GYERMEKÉK. Felsőosztályosok, gimnazisták, magántanulók. Szövegértés, folyamatos haladás, hogy a képességeit felszínre tudja hozni; hogy örömet és eredményes legyen a tanulás! Budaörsi helyszínen. Tel.: 06/20-244-7287.

ZONGORA- és szolfézsoktatás minden korosztálynak, rugalmasan. 06/30-241-3079.

ANGOL nyelvviszágára felkészítés, korrepetálás a Fodor utcában, tapasztalt nyelvtanárral. Tel.: 355-1255, 06/30-611-8340.

MATEMATIKATANÍTÁS háznál. 06/30-719-7418.

VEGYÉS

BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kiténtetés, papírrégiség. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyírvá: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

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

FALFESTMÉNYEK, reklámfestések kivitelezése. www.kiccreklam.hu 06/20-933-9559.

RÉGISÉG

DÍJTALAN LAKÁSKÍÜRÍTÉSSEL vásárolok mindenféle régi dolgot, konyha- és spejzartozékokat, festményt, bútor, romos székeket, ezüstöt. Elromlott háztartási gépeit. Pl.: mosógép, centrifuga, hűtő. 247-2790, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

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

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok kisebb-nagyobb festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, stb., teljes hagyatékot. Első vevőként a legtöbbet fizetek. 06/20-280-0151. herend17@freemail.hu

KIRÁLYHÁGÓ ANTIK GALÉRIÁM Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, tálalószekrényt, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsut, borostyánt, írógépet, kiténtetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétfégen is. 06/30-308-9148.

AZONNALI KÉSZPÉNZ! Almásy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, tálalószekrényt, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsut, borostyánt, írógépet, kiténtetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétfégen is. 06/30-308-9148.

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

MINDENMÉ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékbecsléssel. 06/30-973-4949, 466-8321.

KÁRPÁTI VIKTÓRIA kastélyok, színházak részére is készpénzért vásárolok könyveket, bútorokat, festményeket, dísz tárgyakat, ezüstneműt, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hétfégen is hívható. 06/70-651-1028.

PAPÍR- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrásy út 16. 266-4154, 317-4757. Nyírvá: H-Sz.: 10-17, Cs.: 10-19.

KIMAGASLÓAN értékes festményt, gyűjteményt venne ügyvédszalád magánsemejtől. 06/30-822-8050.

HAGYATÉKOT, ingóságokat, könyveket, fémpénzeket, bélyegeket vásárolok készpénzért a saját részemre! Lőrincz Péter, 06/70-383-5004.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincfáradás, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemmorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázzsal. teledoktor.hu 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfémhírtő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfégyeület. Fogászati háttér biztosított. Tórhé Húvós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeépítődések, ízületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitok.hu

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arc-masszázs) otthonában. Hétfégen is. Tel.: 06/30-206-4801.

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI, Márvány utcai Duna House ingatlanrodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keresünk. Pályakez-dők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mez.es.peter@dh.hu cím-re várjuk.

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

MUNKANÉLKÜLI óvónő végzettségének megfelelő munkalehetőséget keres. Örömmel dolgoznék! T.: 06/20-596-3394.

TAKARÍTÁST, házimunkát, orvoshoz, programokra kísértés, magányoldást, ügyintézését boldogan vállal művelő nő. T.: 06/20-596-3394.

BUDAPESTI INGATLANKÖZVETÍTŐ Kft. munkatársakat keres! Érdeklődni: 06/70-383-5004. Fényképes önéletrajzát az ibp@ibp.hu e-mail-re várjuk!

KIHÍVÁSI MEGMÉRÉTTÉSI! Akiket a pénzügyi jövőjük érdekel! Velünk együttműködve kiegészítheti, megtöbbszörözheti bevételeit, vagy akár korlátlan jövedelemre is szert tehet. Gondolja át, és döntsön jól! Erdemes! 06/70-329-4812.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

BUDA! ingatlanrodánkba keresünk tapasztalatlan rendelkező értékesítőket bejelentett munkakörrel! 06/70-681-4500.

TÁRSKERESŐ

„FEHÉR ORCHIDEA” Társkeresztítő Iroda várja hívását. Budaörs, Templom tér 19. www.feherorchidea.hu, 06/30-974-1056, 06/70-420-3307.

TÁRSKERESÉS 50 FELETT! Szórakoztató, kellemes, ismerkedő este sok humorral, vacsorával a Régi Sípós étteremben nov. 14.-én, pénteken 19 órakor. Szárvendég: Beleznay Endre. Jöjjen el Ön is! Belépődíj: 7400 Ft/fő. Előzetes jelentkezés: 06/30-630-1136, e-mail: g9.attila9@gmail.com

70 ÉV körüli hölgy magas úriembert keres színházi és egyéb programokhoz. E-mail: gsm13@freemail.hu. Tel.: 229-5823.

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 könyvet boldogan elszálltom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

Budapesten, a Budai oldalon, parkos, ősfás, csendes környezetben igényesen felépített kis létszámú családias

IDŐSEK OTTHONA várja lakóit, időseit. Tartós és átmeneti elhelyezést nyújtunk ápolással, gondozással.

<http://szentistvanotthon.hu>

Érdeklődő hívásait a 274-3051 vagy a 06 30 645-9786 telefonszámra várjuk.

HEGYVIDÉK HIRDESSZEN NÁLUNK!

Célegyenesen az intézményfelújítások

Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra Falfrka-mentés! Helyben

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

FOGSORRÖGZÍTÉS 2014

Rögzíttesse fogorát MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása: Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:
Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701
www.fogsorrogzites.hu
www.dr.faluhelyi.com
TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS

3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



ÚSZÁS

Vasárnap 8.00–12.30.
Legközelebb: november 9-én!
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



AEROBIK

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



KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.30–19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.15–19.15 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., Mérédek utca 1.).



SIÓKTATÁS

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



NORDIC WALKING

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



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

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



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 9.: Pilis-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Baththány tér, HEV-végállomás, pénztár. Indulás: 7.58-kor Szentendrénél, jegyet Szentendréig kell venni. Úton: Szentendre, HEV-végállomás–Bartai-tanya–Dobos-hegy. Innen időjárásról függően: vagy Kő-hegyi menedékház–Acsay-ház–Pomáz HEV-állomás, vagy a Bükkös-patak mentén vissza Szentendrénél, és ott városnézés. Táv-szint: 12 km és ±300 m vagy 10 km és ±110 m. Képzés: 16.00 körül Budapestre. Költség: 950 Ft.
Túravezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Szakosztályi klub: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban. Figyelem! A menetek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak. A változások a szabadsagvador.fw.hu honlapon jelennek meg.



NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN

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



MOZGÁS EGYETEME

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



SÍELÉS

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



GERINCJÓGA

Kétfeltes szombatokonként 16.00–17.30.
Karmayoga Stúdió (XII., Bösörmeányi út 44-46. II. emelet)
Figyelem! A jógaórák létszáma az év végéig belet, az új érdeklődőket januártól várják!

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



Cziné Szilvia

Telt ház, FitModel World választás és erős emberek az első napon, az egész családot megmozgató, vadonatúj aerobikprogramok a második napon – röviden így lehet összefoglalni a Hegyvidéki Fitparádé idei eseményeit. A XII. kerület legnagyobb sportrendezvénye az idén is a nem olimpiai sportágak, valamint a diák- és tömegsport ünnepe volt.

Két nap alatt több mint tízezer vettek részt a tizenkettedik, a MOM Sportban pedig sorrendben a hetedik alkalommal rendezett Hegyvidéki Fitparádén. „Huszonégy országból közel ezeröttszázan álltak rajthoz a különböző bemutatásokon, valamint bajnokságokban. Az utóbbiak közül több már része a nemzetközi versenysorozatoknak” – mondta el lapunknak Buranits Ildikó, a rendezvény ötletgazdája és főszervezője.

A program legfontosabb, egyúttal legnézettebb eseményének ismét a FitModel World bizonyult, amelyen 67 nő és 37 férfi versenyző lépett a színpadra, hogy meggyőzze felkészültségéről a szakértő zsűrit. A végső győzteseket, Cziné Szilviát és Bogár Jánost a kategóriák első helyezettjei közül választották ki.

„Büszkék vagyunk arra, hogy a FitModel World legjobbjai kivétel nélkül nemzetközi karriert futottak be. Nem véletlen, hogy a versenyen ma már a top ötte is

nehéz bekerülni” – jelentette ki Buranits Ildikó, akivel a női győztes is egyetértett. Mint a háromszoros világbajnok és az Arnold Classicon második Cziné Szilvia elmondta, eddig négyszer indult a FitModel Worldön, azonban eddig meg kellett elégednie két kategóriagyőzelemmel.

„Ez talán a legfontosabb magyarországi verseny, ezért szerettem volna mindenképpen megszerezni az elsőséget, ami végre sikerült” – mondta boldogan Cziné Szilvia, hozzátéve, hogy a hegyvidéki győzelem egész pályafutása egyik legszebb eredménye. A kétszeres világbajnok, Európabajnok Bogár János is je-

minél többen mozognak rendszeresen.”

Szekeres Pál szerint ennek érdekében a nem olimpiai sportágak is sokat tehetnek. Éppen ezért a kormányzat arra biztatja a szakszervezeteket, hogy minél több rangos versenyt „hozzanak” Magyarországra, mert a tapasztalatok szerint ezek tudnak leginkább kedvet adni a sportoláshoz. „Minden elismerés megilleti a Hegyvidéki Fitparádét, hiszen már eddig is számos nemzetközi versenysorozatnak, az idén a többi között a szkander-világkupának adott otthont” – hangsúlyozta Szekeres Pál.

A karnyomáson kívül az első napon további „nehéz” sportok szerepeltek a programban: a

csoportos edzést és tréninget próbálhattak ki az érdeklődők. Közük volt Kovács Marcell és felesége, Réka, akik barátaikkal együtt második alkalommal vettek részt a Hegyvidéki Fitparádén.

„Tavaly a feleségemmel terepszemlét tartottunk, akkor inkább nézelődtünk, most viszont egy társasággal kifejezetten azért jöttünk, hogy bekapcsolódjunk néhány edzésbe” – mesélte Kovács Marcell, akinek különösen a szabadtéri spinning (biciklizés) tetszett, ahogyan nevetve fogalmazott, ebben végre sikerült legyőznie a feleségét.

Az uszodában a Magyar Speciális Olimpia Szövetség regionális úszóversenyt rendezett, a külső

jukat a sportnak, a mozgásnak szentelik” – emelte ki Váci János alpolgármester. Mint mondta, ez a jövő iránya, hiszen az önkormányzat azt szeretné, ha a kerületiek nemcsak nézői, hanem aktív alakítói lennének a Hegyvidéki Fitparádénak, és minél nagyobb számban kapcsolódnának be a sportprogramokba. „Erre minden esély megvan, hiszen a Hegyvidéki Fitparádé az egyik legnagyobb, egyúttal leglátogatottabb tizenkettedik kerületi sportesemény, amely kiválóan szolgálja az egészséges életmód és a mindennapos mozgás ügyét” – folytatta Váci János, hozzátéve, hogy az idén is rengeteg látogató volt. Csak az első napon az ingye-



A FitModel World a kétnapos rendezvény legfontosabb, leglátogatottabb versenye

lentos sikernek tartja a FitModel World megnyerését, ami reményei szerint újabb lökést ad fitnessmodell-karrierjének, valamint hozzájárul ahhoz, hogy személyi edzőként is előre lépessen.

„A Hegyvidéki Fitparádé megmutatta, milyen sokszínű és mennyire népszerű a sport, ami kortól és nemtől függetlenül képes megmozgatni az embereket – foglalta össze tapasztalatait Szekeres Pál. A fogyatékos emberek társadalmi felzárkóztatásáért felelős miniszteri biztos elmondta, hogy a kormányzat kiemelt figyelmet fordít a sport támogatására. – Az öt látványversenyt a kormányprogramnak köszönhetően ötven százalékkal nőtt az aktívan sportolók száma. Azt szeretnénk, ha ez a többi sportágban is így lenne, hiszen az a cél, hogy

Louie Koncz Classic International női és férfi testépítő verseny, a fekvényomó-bajnokság, a Hungarian Cross Challenge, a Street Workout Challenge, valamint a Strongest Team Challenge. Nagy sikert arattak a harcművészeti bemutatók – a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia kempósai is felléptek – és a diákolimpia küzdelmei. Kispályás fociban az V. és VI. kategóriában a lányoknál a Budai Középiskola, a fiúknál a Városmajori Gimnázium, míg a II. korcsoportosok úszóversenyén – amelyen több mint százán indultak – a 10x25 méteres vegyes váltóban az ELTE iskola szerezte meg az első helyet.

Vasárnap a könnyedebb, első sorban aerobikjellegű mozgásformák kaptak nagyobb hangsúlyt a rendezvényen. A sportcsarnokban minden órában más és más

medencében pedig a Hegyvidék Kupa vízilabdameccseit bonyolították le. Ezen a házigazda Hegyvidék SE ezüstérmet szerzett.

„Jó volt látni, milyen sokan döntöttek úgy, hogy a vasárnap-

nes belépésre jogosító Hegyvidék Kártyára 2000 karszalagot adtak ki, összességében pedig ennek a sokszorosát tette ki a vendégek száma.

M.



Sokféle mozgásforma közül választhattak a résztvevők

Kéznél volt a láb

hatnak aktuális fizikai állapotukról, felkészültségükről. A bajnokság népszerűségét bizonyítja, hogy az idén kétszázötvenkét futó teljesítette a távot.”

A Szent György SE 1998-ban RTF DSE néven alakult a Farkasvölgyi úton, az akkori Rendőrtiszti Főiskolán. Miután az intézmény a Nemzeti Közszolgálati Egyetem (NKE) része lett, az egyesület nevét – a rendőrök védőszentje után – Szent György Sportegyesületre változtatták meg.

EREDMÉNYEK

Egyetemi férfi kategória. 1. Allaga Tamás (22,02 perc). 2. Judák Endre (22,09). 3. Győri Barnabás (23,31). Egyetemi női kategória. 1. Lengyel Marianna (26,59). 2. Sztupák Regina (29,34). 3. Biermann Teodóra (30,03). Rendészeti nyílt férfi kategória. 1. Szász Bendegúz (25,06). 2. Kozma Pál (25,43). 3. Erős Ábel (26,13). Rendészeti nyílt női kategória. 1. Lengyel Marianna (26,59). 2. Sztupák Regina (29,34). 3. Gyöngy Krisztina (30,03). Rendészeti férfi Masters-kategória. 1. Sági József (20,46). 2. Pásztor Attila (21,46). 3. Molnár Gyula (26,21). Rendészeti női Masters-kategória. 1. Makrai Zsuzsa (27,35). 2. Rácz-Bédi Zsuzsanna (35,23). 3. Balla Katalin (41,35).

Szent György SE ügyvezető elnöke. – Egy régi mondás szerint a láb mindig kéznél van, csak könnyű, sportos öltözék meg egy jó futócipő szükséges, és bárki lefuthatja, vagy lesétálhatja a távot. Ennek köszönhetően a résztvevők évente legalább kétszer pontos képet kap-



Az idén 212 futó teljesítette az öt kilométeres távot

Az Egyetemi és Rendészeti Terepfutó-bajnokságot 2005 óta rendezik meg a Széchenyi-hegy és a Normafa környékén. Kezdetben csak tavasszal, ám az utóbbi években – az igényeknek megfelelően – már ősszel is megtartják a versenyt.

„Az öt kilométeres terepfutás célja sportértéke mellett a táj szépségeinek és sajátosságainak megismerése, az egészséges életmódra nevelés és nem utolsósorban az állóképesség fejlesztése – foglalta össze a legfontosabbakat Kissné Ferenc Éva, a versenyt szervező