A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLV./12.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2015. JÚNIUS 2.

Hamarosan megkezdődik a Városháza tér építése

A következő hónapokban átépíti az önkormányzat a polgármesteri hivatal épülete körüli területet azzal a szándékkal, hogy a helyszín rendezett, a meglévő igényekhez igazodó, sokfunkciós városi térré változzon. Az építkezés június 15-én kezdődik, de útlezárásra csak júliustól kell számítani.

TÉR_KÖZ BUDAPEST

A polgármesteri hivatal környéke hosszú ideje városrészközponti funkciót tölt be, ezt azonban jelenlegi állapotában nem tükrözi a közterület – ezért is döntött úgy a képviselő-testület még két évvel ezelőtt, hogy forrást igényel a főváros által kiírt „TÉR_KÖZ” elnevezésű pályázaton, melynek alapvető célkitűzése volt a közösségi tereket fejlesztő programok támogatása. A kerület sikeresen pályázott, és közel 150 millió forintot nyert a térrekonstrukcióra.

Az új tér terveit, amiket a Palatinium Group készített, a Kulturális Szalonban tavasszal rendezett lakossági fórumokon ismertette az önkormányzat a környéken élőkkel. Az egyeztetéseken a tervezőcég kreatív igazgatója, Törőcsik Ferenc elmondta, hogy a koncepciójuk alapján egy olyan sokfunkciós, átlátható tér valósulhat meg, ami méltó központja lehet majd a városrésznek.

Terveik szerint a polgármesteri hivatal főbejárata előtti járdát megnövelik oly módon, hogy felszámolják a hivatali gépkocsik számára kijelölt parkolóhelyeket. Bővítik a pihenésre alkalmas részeket, ülőpadokat alakítanak ki a támfalakon és a lépcsők vonalában, továbbá nyitottabbá, átjárhatóbbá teszik a zöld felületeket. A hivatali épület oldalában található kis, kör alakú tér, ami rendezvényeknek, piacnak ad helyet *(a keddi termelői piac a terület átépítésének ideje alatt a Sirály sétányon működik – a szerk.)*, könnyebben megközelíthető lesz a Kiss János altábornagy utca felől egy új, enyhén lejtő, széles rámpán keresztül.

A Kiss János altábornagy utcát lezárják, és gyalogoszónává alakítják a Böszörményi út és a Törpe utca között, oda csak a megkülönböztető jelzést használó gépjárművek hajthatnak majd be. A Törpe utca egyirányúvá válik az Apor Vilmos tér felől, így a Kiss János altábornagy utca is egyirányú lesz felfelé a Törpe utca és a Margaréta utca között. Ezen a szakaszon, a játszótér felőli oldalon lehetővé teszik, hogy 45 fokban álljanak meg a járművek, ami által bővül a parkolóhelyek száma. A továbbiakban is kétirányú Margaréta utcában, a játszótér mögötti szakaszon ugyancsak változik a parkolási rend, ott a házak felőli oldalon az útra merőleges parkolóhelyeket hoznak létre.

Az önkormányzat szándéka szerint rendezett, sokfunkciós térré változik a polgármesteri hivatal melletti terület

„A munkálatok indítását a kisebb forgalmú nyári időszakra, az iskolai szünet kezdetére, június tizenötödikére időzítettük. Így a kivitelezés, amennyiben a közműmunkák nem húzódnak el, október harmincegyedikéig befejeződhet” – ismertette az építkezés ütemtervét Rimóczi János, a városfejlesztési iroda vezetője. Hozzátette, hogy az első két hét során nem lesznek útlezárások, legfeljebb néhány parkolóhelyet foglalnak majd el a kivitelezők, júliustól azonban lezárják az autóforgalom elől a Kiss János altábornagy utca Böszörményi út és Törpe utca közötti szakaszát.

Később rövid időre, ideiglenesen a Margaréta utca játszótér mögötti szakaszát is lezárják a parkolóhelyek építése miatt. Az aktuális forgalmi változásokról időről időre szórólapokon is értesítik az érintett utcákban élőket, valamint az ott parkoló autósokat.

ksz.

A kerület is csatlakozik az „Élő bolygónk” felhíváshoz

Az előző évi költségvetés végrehajtásáról, a Kós Károly iskola új tornaterméről és az éghajlatváltozás elleni helyi szintű fellépés fontosságáról is szó esett a képviselő-testület legutóbbi ülésén.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A képviselők a testületi ülésen jóváhagyták a 2014-es költségvetés végrehajtásáról szóló beszámolót

A XII. kerületet érintő elmúlt évi munkájáról számolt be a tűzoltóság a képviselő-testület május 28-i ülésén. Az illetékes II. kerületi hivatásos tűzoltó-parancsnokság munkatársai 2014-ben 643 alkalommal vonultak hegyvidéki helyszínekre, ezek közül közel 500 műszaki mentés volt, több mint 140 esetben pedig tűzeset történt. A Hegyvidéki Önkormányzat tavaly ötmillió forinttal támogatta a parancsnokság működését, ezt az összeget járműbeszerzésre, laktanya-felújításokra, valamint a tűzoltók jutalmazására fordították.

Jóváhagyták a képviselők az önkormányzat 2014. évi költségvetésének végrehajtásáról szóló beszámolót, továbbá módosították a kerület vagyonrendeletét. Ennek alapján lehetővé vált, hogy a bruttó egymillió forintot meghaladó havi bérleti díj esetén a korábbi kéthavi összeg helyett egyhavi helyiségbérnek megfelelő óvadékot lehessen kikötni. A változtatás célja, hogy a rugalmasabb szabályozással növelni tudják az önkormányzati helyiségek bérlete iránti keresletet.

Elfogadta a testület a Hegyvidék Településfejlesztési Koncepcióját és Integrált Településfejlesztési Stratégiáját megalapozó vizsgálatokat, valamint a fejlesztési célkitűzéseket. Kovács Lajos alpolgármester kiemelte: a koncepció és a stratégia ahhoz szükségesek, hogy jövőképet fogalmazzanak meg a kerület számára, hozzájáruljanak az önkormányzat tervszerű munkájához, valamint megfelelő alapot nyújtsanak a későbbi pályázatok elkészítéséhez.

A hajléktalanok nappali ellátására új szerződést köt az önkormányzat a Magyar Máltai Szeretetszolgálattal. A kerület az idén is támogatja a nappali melegedő fenntartását, valamint – az utcai szociális munka részeként – a téli krízisidőszakban a rászorulók élelmiszerrel való megsegítését.

A városmajori Kós Károly iskola területén állami beruházásban új tornaterem épülhet, amelynek a tulajdonjoga térítésmentesen kerül majd az önkormányzathoz – ezt erősítette meg a képviselő-testület döntése. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy már évek óta szeretnének egy nagyobb befogadóképességű, korszerű tornatermet létrehozni az oktatási tanintézményben, aminek megvalósítására, a kormány 546,5 millió forintos támogatásának köszönhetően, most nyílik lehetőség. A védett iskolaépülethez illeszkedő, a műemlékvédelmi követelmények miatt részben a föld alá tervezett tornaterem építtetője a Nemzeti Sportközpontok lesz.

A Hegyvidéki Önkormányzat is szeretné előmozdítani az új, globális éghajlatvédelmi megállapodás létrehozását. Ennek érdekében a képviselő-testület határozatot fogadott el arról, hogy támogatja az „Élő bolygónk” elnevezésű kezdeményezést. Áder János köztársasági elnök a fővárosi közgyűlés legutóbbi ülésén ismertette, miért fontos, hogy helyi szinten is fellépjünk az emberi tevékenység által előidézett globális éghajlatváltozás ellen, hiszen világszerte komoly társadalmi feszültségekkel kell szembenézni, ha nem tudunk úrrá lenni a kedvezőtlen folyamatokon.

Ehhez kapcsolódva Tüttő Kata (MSZP) javasolta, hogy a Hegyvidék is csatlakozzon az európai Polgármesterek Szövetségéhez, amelynek célja, hogy a részt vevő települések elérjék és túlszárnyalják az unió által 2020-ra kitűzött 20%-os szén-dioxid-kibocsátáscsökkentést. Pokorni Zoltán válaszában elmondta: egyetértenek a szervezet célkitűzéseivel, és a következő hónapokban megvizsgálják a csatlakozás lehetőségét.

sz.

EMELD FEL A HANGOD A KLÍMAVÁLTOZÁS MEGFÉKEZÉSÉÉRT!

Áder János, hazánk köztársasági elnöke arra kér minden magyar állampolgárt, hogy csatlakozzon az „Élő bolygónk” elnevezésű felhíváshoz, és a www.elobolygonk.hu internetes oldalon regisztrálva küldje el egyértelmű üzenetét, a világ vezetőinek: haladéktalanul cselekedjenek az éghajlatváltozást okozó környezetszennyezés ellen! Az államfő így erősíti a Nobel-békedíjas Al Gore-nak, az Amerikai Egyesült Államok volt alelnökének a kezdeményezését, aki egymilliárd ember támogatására számít annak érdekében, hogy az év végén Párizsban, az ENSZ éghajlat-változási keretegyezményéhez kapcsolódó Felek Konferenciáján részt vevő vezetőket egységre és cselekvésre ösztönözze. A kutatók körében ma már széles körű egyetértés van arról, hogy napjainkban az éghajlat szerte a világon szokatlanul gyors ütemben változik, s ebben döntő szerepe van az emberi tevékenységek káros hatásainak. 1992-ben született meg az ENSZ éghajlat-változási keretegyezménye, aminek fő célkitűzései egyebek közt az üvegház hatású gázok légköri koncentrációjának stabilizálása, az éghajlatváltozáshoz történő természetes alkalmazkodás, valamint a fenntartható gazdasági fejlődés.

Forgalomsegítő változások a Városmajor utcában

A Széll Kálmán tér átépítésével összefüggő közúti torlódások csökkentése érdekében a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) módosította a jelzőlámpa-programokat a Városmajor utcában: a Csaba utcai és a Szilágyi Erzsébet fasori csomópontban is hosszabb ideig biztosítanak zöld jelzést a főirány számára. További változás, hogy a befelé, azaz a városközpont irányába tartó sáv terhére szélesítették a kifelé haladó sávot a Városmajor utcában, a Diós árok torkolatánál, hogy a ház környékén az is hozzájárult a forgalmi helyzet javulásához, hogy a hegyről érkezők már nemcsak a Diós árokból, hanem a Kútvölgyi útról is bekanyarodhatnak balra, a Szilágyi Erzsébet fasor városhatár felé haladó irányába.

A csomópont „telezöldes” irányítással működik, azaz a Szilágyi Erzsébet fasor felé balra kanyarodóknak előnyt kell adniuk a fasor felől a Kútvölgyi út felé egyenesen közlekedők számára. A Szilágyi Erzsébet fasor kereszteződésében – a korábban jellemző csomóponti keresztben állások megakadályozása érdekében – a jelzőlámpa módosított sorrendben ad zöld jelzést az egyes irányokba haladók számára.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A sűrűn előforduló torlódásokat igyekszik csökkenteni a BKK

A BKK tapasztalatai szerint a forgalomsegítő intézkedések eredményeként a Városmajor utcában, valamint az oda vezető utakon mindkét irányban egész nap csökkentek a torlódások, amik korábban az arra közlekedő buszok menetrendjében is késéseket okoztak. A Szent János Kórtól a Diós árok felé kanyarodni szándékozó járművek félre tudjanak húzódni, és ne tartsák fel az egyenesen haladókat.

Diós árok felé kanyarodni szándékozó járművek félre tudjanak húzódni, és ne tartsák fel az egyenesen haladókat.

A BKK tapasztalatai szerint a forgalomsegítő intézkedések eredményeként a Városmajor utcában, valamint az oda vezető utakon mindkét irányban egész nap csökkentek a torlódások, amik korábban az arra közlekedő buszok menetrendjében is késéseket okoztak. A Szent János Kórtól a Széll Kálmán tér felől a Kútvölgyi út felé tartóknak pedig ezentúl számítaniuk kell balra kanyarodó járművekre. A Kútvölgyi út és a Szilágyi Erzsébet fasor kereszteződésében – a korábban jellemző csomóponti keresztben állások megakadályozása érdekében – a jelzőlámpa módosított sorrendben ad zöld jelzést az egyes irányokba haladók számára.

d.

Teljesen felépült a svábhegyi református templom

A toronysisak, valamint a homlokzati kőburkolat kialakításával befejeződött a Felhő utcai református templom építése. A tervek szerint hamarosan megkezdődhet a parókia kialakítása.

A hívek először 1901-ben indítottak gyűjtést a svábhegyi református templom létrehozása érdekében. Három évvel később a presbiterek templomépítésre alkalmas telket kértek a budai anyagyülekezet templomépítő bizottságától. Bár a svábhegyieknek akkor végül nem lett saját temploma, az istentiszteletek azért folytatódtak.

A második világháborúig elsősorban a Diana utcai iskolában, azt követően a Diana utca 12.-ben lévő Boldogh-villában találtak otthonra a reformátusok. A hatvanas évek közepétől az 1995-ös újrakezdésig szinte megszűnt a közösségi élet. Utána előbb a Szent László-plébániatemplom hittantermében, majd pedig a Jókai iskolában gyűltek össze ismét a hívek. Az újjáalakult gyülekezet kezdeményezésére és anyagi hozzájárulásával 2002-ben kezdődött meg a Felhő utcai templom építése, az alapkövet 2003 áprilisában rakták le.

„Az altemplomi részt már 2003 végén birtokba vehettük, két évvel később pedig elkészült a kupola. Eleinte nem volt áram és fűtés, de szép lassan minden megoldódott, az istentiszteleteket is a saját helyiségünkben tudtuk megtartani" – emlékezett vissza az építkezés első éveire Berta Zsolt, a Svábhegyi Református Egyházközség lelkipásztora.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A megújulás még nem ért véget

A beruházás a pályázati források mellett a hívek adományaiból, magánbefizetésekből, valamint egyházi, állami és önkormányzati támogatásból valósult meg. „Jelentős állami segítséget kaptunk az első polgári kormány idején, ahogyan a Hegyvidéki Önkormányzatnak is sokat köszönhetünk. A minden évben folyósított támogatáson felül a toronysisak-pályázathoz további forrásokat is biztosított a kerület" – mesélte a lelkipásztor, hozzátéve, hogy örök hálával tartoznak annak az idős katolikus hölgynek, aki tízmillió forintos adománnyal járult hozzá az építkezéshez.

Ez a „csodaszámba menő" felajánlás kellett ahhoz, hogy 2005-ben kupola kerüljön az épületre. Abban az évben alakulhatott meg hivatalosan a Svábhegyi Református Egyházközség, amely 2012. január elsejétől teljesen önállóan működik. Jelenleg 190 felnőtt, egyházfenntartói járulékot fizető tagja van, a családokkal együtt mintegy 250 főt számlál.

A következő években kisebb-nagyobb kihagyásokkal folyamatosan zajlott az építkezés, 2013 októberében az akkorra belül már teljesen elkészült templomot is felszentelték. Az ünnepségen Orbán Viktor miniszterelnök és Pokorni Zoltán polgármester is részt vett.

Tavaly ősszel, a sikeres pályázat eredményeképpen, megkezdődött a külső kőburkolat és a végleges toronysisak kialakítása, ami az idén márciusban befejeződött, s ezzel lezárult a templom építése. A hálaadó istentiszteletet áprilisban tartották. A megújulás azonban nem ért véget: várhatóan a nyár folyamán hozzákezdenek a parókiaépület kialakításához.

M.

Központi címregiszter

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

A központi címregiszter létrehozásával összefüggő, valamint egyes igazgatási tárgyú törvények módosításáról szóló **2014. évi XCIII. törvény és** a központi címregiszterről és a címkezelésről szóló **345/2014. (XII. 23.) Korm. rendelet alapján** 2015. január 1-jét követően **létrejött a központi címregiszter.**

A központi címregiszter létrehozásának **célja a jelenleg a közigazgatás különböző nyilvántartásaiban** (ingatlan-nyilvántartásban, személyi adat- és lakcímnyilvántartásban, postacím-nyilvántartásban) **szereplő címadatok egységes kezelése**.

A kormányrendelet meghatározza azon ingatlanok körét, amelyeknek címmel kell rendelkezniük, másrészt meghatározza a címképzés folyamatát, valamint a már bejegyzett cím módosításának és törlésének szabályait.

A kormány a központi címregiszter működtetésére a Közigazgatási és Elektronikus Közszolgáltatások Központi Hivatalát jelölte ki felelősnek, míg a címképzésért felelős szervnek az ingatlan fekvése szerint illetékes települési önkormányzat, a fővárosban a kerületi önkormányzat jegyzőjét.

Fenti jogszabályok értelmében **a jegyző feladata az illetékességi területén található címek ellenőrzése, a jogszabályoknak való megfeleltetése és szükség esetén a címkezelés lefolytatása. Ennek megfelelően megkezdődött a lakosságot is érintő közterületnevek, házszámok és címhelyek felülvizsgálata, azok helyszíni felmérése és a címkezelési eljárások előkészítése.**

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal munkatársai megkezdték az utcák helyszíni bejárását a kerület közigazgatási területén. Minden esetben megbízólevél bemutatásával azonosítják magukat.

További felvilágosítást a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Városrendezési és Főépítészi Irodáján, a 224-5900/153 telefonszámon kaphatnak, Barna Zsófia készséggel áll rendelkezésükre.

Kérem a kerületi lakosok szíves türelmét és megértését!

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella jegyző

Az Ada utcaiak figyelnek egymásra

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az összefogás szimbóluma, és a betörők ellen is véd

„Figyelem! Ebben az utcában a szomszédok jól ismerik egymást, és jó kapcsolatot ápolnak a rendőrséggel és más biztonsági cégekkel. Nem érdemes betörni!" Ez a felirat olvasható azokon a táblákon, amik néhány hete kerültek ki a Kútvölgy egyik kis zsákutcájába, az Ada utcába. A két tábla elkészíttetésének költségét az ott lakók finanszírozták, míg az önkormányzat az engedélyekkel segítette a kihelyezésüket.

„Az utcánkban több betörés és betörési kísérlet történt az elmúlt hónapokban, ezért tettük ki a figyelmezető feliratokat" – mondta el lapunknak a táblaállítás kezdeményezője, Raczkocki Gergely. Az Ada utcai lakó elmesélte, hogy vidékről, egy kis borsodi faluból származik, ahol mindenki jól ismeri a szomszédjait, épp ezért amikor ide költözött, megdöbbentette, hogy még ebben a rövid hegyvidéki utcában sem jött létre igazi kapcsolat az emberek között. Mivel az utóbbi hónapokban egymás után kapta a híreket a betörésekről, elhatározta, hogy összefog az utcában élőkkel, s mindenekelőtt két figyelemfelkeltő táblát helyeznek ki a zsákutca elején és a végén, ahonnan egy lépcső vezet a Városkúti közbe.

Hetven család állt Raczkocki Gergely ötlete mellé, egyenként ezerhatszáz forinttal támogatták a táblaállítást. Miután több pénz gyűlt össze, mint amennyi szükséges volt, úgy határoztak, hogy a fennmaradó összeget az utca parkosítására fordítják.

„A két egyforma tábla nemcsak a betörők ellen véd, de szimbóluma is az utcánkban lévő összefogásnak – véli az ötletgazda, aki szerint a legfontosabb eredmény, hogy a szomszédok már jobban ismerik egymást, odafigyelnek a többiekre. – Legutóbb az egyik szomszédom azért hívott fel, mert egy ismeretlent látott járkálni a házam előtt. Jó érzéssel töltött el, hogy most már tényleg egymásra figyelő közösségként működünk" – osztotta meg tapasztalatait a szociálpedagógus végzettségű, a közösségépítésben örömét lelő Raczkocki Gergely.

„Jó látni, hogy vannak olyan lakóközösségek a Hegyvidéken, amelyek hatékonyan tudják képviselni saját érdekeiket, és képesek összefogni saját biztonságuk érdekében" – mondta az Ada utcaiak példája kapcsán Váczi János alpolgármester. Hozzátette, hogy az önkormányzat a lehetőségeihez mérten évek óta komoly erőfeszítéseket tesz a hegyvidékiek biztonságának erősítése érdekében: létrehozta a Hegyvidéki Rendészetet, támogatja a rendőrjárőrök túlórában végzett munkáját, és a térfigyelő kamerák hálózatát is emiatt bővíti évről évre.

Ezzel együtt az alpolgármester szerint tisztában kell lenni azzal, hogy „nem lehet mindenhová rendőrt, vagy rendészt állítani". Éppen ezért fontosnak tartja, hogy az itt élők figyeljenek egymásra, és maguk is tegyenek lépéseket saját biztonságukért.

sz.

Többet tehet, mint gondolná!

A Többet tehet, mint gondolná program keretében a XII., Istenhegyi úti és az I., Mészáros utcai MOL-töltőállomásoknál Hegyvidék Kártyával vásárolt üzemanyag után minden esetben 5 Ft/litert írnak jóvá egy támogatott program számára. A Hegyvidéki Önkormányzat félévente megjelöl néhány intézményt, közösségi programot, eseményt, amik közül a Hegyvidék Kártya-tulajdonosok szavazással választhatják ki, melyik nemes célt kívánják támogatni.

Újra elindul a Hegyvidék Kártya Többet tehet, mint gondolná programjának szavazása!

A szavazás időtartama: 2015. június 1–14.

A szavazás helye: http://www.hegyvidekkartya.hu/szavazas, ahol egy e-mail cím és egy Hegyvidék Kártya-szám megadásával lehet voksolni.

Választható támogatott programok:

1. A Hegyvidéki Mesevár Óvoda udvarának gumitéglázása.

2. A Barabás Villa kávézójában egy játszósarok kialakítása.

3. A MOM Sportban biciklitároló és padok kihelyezése.

Befejeződött a közműépítés a Böszörményi úton

Közel két hónapig tartott a főváros beruházásában az a csatornahálózat-fejlesztési munka, amit a Budapest Komplex Integrált Szennyvízelvezetése Projekt keretében végeztek el a Böszörményi úton, a Királyhágó térnél.

A fővárosi projekt részeként már 2014 végén elkezdték a csatornaépítést, ekkor azonban nem tudták elvégezni a megkezdett feladatot, és vissza kellett temetni a már megnyitott munkagödröt, mert a feltárt közművezetékek sűrű hálózata nem a nyilvántartásokban szereplő módon helyezkedett el a földben – mondta el lapunknak Herendi Ferencné, a Hegyvidéki Önkormányzat városfejlesztési irodájának helyettes vezetője. Emiatt módosítani kellett a terveket és az engedélyeket, így végül április elején kezdődhetett el ismét a munka.

A BKK által kiadott munkakezdési hozzájárulás szerint április 8-tól május 31-ig dolgozhatott a kivitelező, de április legelején az előkészületek kapcsán, közműfeltárás céljából, már megbonthatta az útburkolatot. A csatornaépítés – aminek során egy úgynevezett osztó műtárgyat építettek be – nem járt jelentős forgalomkorlátozással, a buszok és villamosok közlekedése mindvégig biztosítva volt.

Annak kapcsán, hogy az ott lakók közül többen szóvá tették, a környéken élők nyugalmát zavarva napokon át még este is zajlott a közműépítés, az irodavezető-helyettes hangsúlyozta: információi szerint az utolsó fázisban a kivitelező szakemberei két műszakban dolgoztak annak érdekében, hogy határidőre be tudják fejezni a munkát. A megbontott útburkolatot mostanra újraaszfaltozták, az útburkolati jelek újrafestését pedig a napokban végzik el.

d.

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

Pályázati felhívás

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

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m²)	Megnevezése
1.	Tartsay Vilmos utca 24. 2.	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség
2.	Csaba utca 15. fszt. 1.	6887/0/A/1	27	lakás
3.	Nagyenyed utca 16. fszt. 5.	7709/0/A/10	71	öröklakás
4.	Hajnóczy József utca 18. pinceszint	6922/0/A/1	54	raktár
5.	Hajnóczy József utca 18.	6922/0/A/2	42	raktár
6.	Hajnóczy József utca 18.	6922/0/A/3	41	műhely
7.	Greguss utca 9. pinceszint	7044/0/A/1	42	műhely
8.	Városmajor utca 40. fszt. 4/A	6884/1/A/8	28	öröklakás

A pályázati kiírás, ami részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2015. június 3. napján 9.00 órától 2015. június 10. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa munkanapokon 9.00–18.00 óráig a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

AZ ALÁBBI INGATLANT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN EGYFORDULÓS LICITES ÉRTÉKESÍTÉSRE:

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m²)	Megnevezése	Megtekinthető
Budapest XII. kerület belterület 8916 hrsz.	8916	837	művelési ágból kivett beépítetlen terület	előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanról készült információs csomagot megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25., I. emelet 108.; munkanapokon 9.00–18.00 óráig; telefonszám: +36/70-333-5110) **2015. június 3. napja 9.00 órától 2015. június 10. napja 12.00 óráig.**

Az információs csomagnak **a licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Pokorni Zoltán polgármester

Óvóhelyek megszüntetése

Tisztelt Ingatlantulajdonosok!

Kerületünkben számos olyan óvóhely (légópince) található, amelyet háborús veszélyek esetére, életvédelmi célból alakítottak ki. Ezeknek a helyiségeknek a jelentős része kis méreténél és állapotánál fogva ma a lakosokat egy ipari vagy civilizációs veszéllyel szemben sem képes megvédeni, ugyanakkor jellegük korlátozza a tulajdonosokat az ingatlan feletti rendelkezésben.

A katasztrófavédelem állásfoglalása szerint a védelmi képességük hiánya miatt lehetőség van a 350 m²-nél kisebb alapterületű óvóhelyek életvédelmi jellegének megszüntetésére és az óvóhelykataszterből való törlésre.

A megszüntetési igényt a tulajdonosnak kell kezdeményezni az önkormányzat közbiztonsági referensénél 2015. június 20-ig telefonon, a 224-5900 (207. mellék) számon, vagy a nagy.csaba@hegyvidek.hu e-mail címen. Ez után az időpont után a megszüntetésre nincs lehetőség, és a katasztrófavédelmi hatóság előírhatja a tulajdonos számára az óvóhelyek életvédelmi funkcióinak korszerűsítését.

A megszüntetési igényben meg kell adni az óvóhely alapterületét, pontos helyrajzi számát, az ingatlan címét, ahol az óvóhely található, valamint az óvóhely tulajdonosának nevét és elérhetőségét.

Sajtóközlemény

TÉR_KÖZ BUDAPEST

2015. június 2.

Indul „A Hegyvidéki Városháza tér kialakítása és környezetének rehabilitációja" elnevezésű projekt

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata 147 750 000 Ft támogatást nyert Budapest Főváros Önkormányzatától „A Hegyvidéki Városháza tér kialakítása és környezetének rehabilitációja" elnevezésű projekt megvalósítására, ami a Városrehabilitációs Keret támogatásával valósul meg. A projekt tervezett kivitelezési időszaka: 2015. június 15.–2015. október 31.

A megújítás célja egy olyan városi alközpont létrehozása, ami közösségi térként funkcionál a hegyvidékiek számára. A Hegyvidék adottságai miatt sokáig kerestük a megfelelő helyszínt, végül az önkormányzat melletti területet találtuk alkalmasnak, mely a leginkább szolgálja majd ezt a célt. Fontos szempont volt, hogy egybefüggő felületet hozzunk létre úgy, hogy a zöld felület aránya összességében ne csökkenjen.

Az önkormányzat épülete fővárosi értékvédelem alatt áll, a tér kialakításának tervezésekor erre is figyelemmel kellett lenni. Az eredeti térszinteket és támfalak nyomvonalait megtartva a gyalogosan közlekedő emberek életterének kedvezőbbé tételére törekedtünk a tér kialakításánál. Az egész tervezési területen egységes arculatú, környezetbe illeszkedő, karakteres berendezések, utcabútorok kapnak helyet. A zöld felület kialakítása során a közösségi tér új funkciókkal bővül: a gyalogos csomópontokban találkozási helyek és társas rekreációra lehetőséget adó felületek létesülnek. A meglévő zöld felület megújulásával a terület átlátható lesz, ugyanakkor a virágzási időszakokban színes, izgalmas képet mutat. Szükségessé vált a gépjárműforgalmi rend átalakítása is, itt fontos szempont volt a jelenlegi balesetveszélyes csomópont megszüntetése.

Szeretnénk, ha a megújult tér kedvelt találkozási ponttá válna, valamint helyet adhatna kisebb programoknak, szezonális vásároknak.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.
Telefon: 06-1-224-5900
www.hegyvidek.hu

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Arad és Hegyvidék: testvérvárosok

Gheorghe Falca, Arad és Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere testvérvárosi szerződéssel tették hivatalossá a két település közti, évek óta tartó, kimagaslóan jó kulturális kapcsolatot. Az ünnepélyes eseményt Colta Onisim aradi festő- és grafikusművész polgármesteri hivatalban nyílt kiállítása kísérte.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Gheorghe Falca és Pokorni Zoltán írta alá a testvérvárosi szerződést

Colta Onisim aradi festő- és grafikusművész bibliai témájú képeiből látható válogatás az önkormányzat épületének első emeleti folyosógalériáján. A nemzetközileg ismert és elismert alkotó a világ számos pontján bemutatkozott már, de – ahogyan a megnyitón fogalmazott – egyetlen kiállítása sem volt annyira emlékezetes, mint a jelenlegi. Az Arad városa és a Hegyvidék között régóta létező szoros kulturális kötelék ugyanis most vált hivatalossá: a két város polgármestere, Gheorghe Falca és Pokorni Zoltán testvérvárosi szerződést írt alá.

„A boszniai háború idején azt mondták: »Ha az emberek kezébe színeket és ecsetet adnak, festeni fognak; ha golyót és fegyvert, akkor háborúzni.« Hatalmas megtiszteltetés számomra, hogy a képeim ilyen jeles eseménynek lehettek tanúi" – mondta Colta Onisim.

A testvérvárosi szerződés nemzetközi rangot ad a városoknak, kulturális, oktatási és sportintézményeik számára pedig széles körű együttműködési lehetőséget biztosít.

„Művészek, színészek, diákok tartották eddig a kapcsolatot, de évente csupán egy-egy utat tudtunk megszervezni. Abban bízunk, hogy ez a testvérvárosi szerződés olyan keretet ad, ami lehetővé teszi, hogy sűrűbbé váljanak ezek a látogatások – fejezte ki reményét Pokorni Zoltán, aki egyebek mellett az európai uniós támogatások által biztosított előnyökről is szót ejtett. – A két városban rengeteg lehetőség rejlik. Bízunk benne, hogy az uniós pályázatoknak köszönhetően még több civilszervezet és ifjúsági közösség találkozhat egymással."

A különleges eseményen, amelyen Fonti Krisztina, a Hegyvidék és Bognár Levente, Arad alpolgármestere is megjelent, Gheorghe Falca ekképpen foglalta össze a két település közti viszonyt: „Együttműködésünk kulturális alapon indult, s természetesen érdekeltek vagyunk az európai uniós források közös bevonásában is. Nagyon örülünk a partnerségi nyilatkozatnak, továbbá annak, hogy meg tudtuk erősíteni a Hegyvidékkel azt a kimagaslóan erős köteléket, ami idestova öt éve tart."

(bm.)

■ *Colta Onisim kiállítása június 15-ig látható a polgármesteri hivatalban (XII., Böszörményi út 23–25.) ügyfélfogadási időben.*

Pünkösdi búcsú volt a Svábhegyen

Színes kirakodóvásár, izgalmas műsorok, hagyományos ételek, sváb dallamok, jóízű beszélgetések. A változékony idő ellenére is kellemes kikapcsolódásban lehetett részük mindazoknak, akik ellátogattak a Svábhegyi Pünkösdi Búcsúra. A kulturális rendezvényen – a szokásokhoz hűen – megemlékezést tartottak a Hősök emlékművénél.

Fónagy János mondott ünnepi beszédet

Az időjósoknak igazuk lett, pünkösdkor szeszélyes időjárás köszöntött ránk. Az egész városban esett, így esernyővel, gumicsizmában indultam el a búcsúra, de persze azért reménykedtem, hogy valamilyen csoda folytán hamar elvonulnak a viharfelhők.

A 21-es buszról leszállva igazi meglepetés ért: eső helyett sváb dallamokban, boldog nevetésekben és szikrázó napsütésben fürdőzött a Diana park. A kürtőskalács, a kolbász és a rétes csalogató illata tökéletes kelléke volt az idilli hangulatnak.

„Az összes tervezett programot meg tudtuk tartani; több mint százötven táncos és énekes lépett fel. Mi sem értettük, miért szeret bennünket ennyire a Jóisten" – mondta Kövesdi Nóra, a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület elnöke, aki a rendezvény kapcsán kiemelte: a múlt tisztelete, a hagyományok ápolása nélkül nem lehet jövőt építeni.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Három napon át tartott a mulatság

Az árusok közt sok volt az ismerős. Kati néni már hosszú évek óta kínálja híres-neves délvidéki portékáit, melyek közül a feketeszeder-lekvár és a vasbor is igazi kuriózum. „Hetedszer vagyunk itt – mesélte –, s bár tudjuk, hogy a rendezvény időjárásfüggő, bíztunk a kerület rendíthetetlen, kitartó polgáraiban. Ön is látja, a hétfői rövid zápor után rögtön visszatértek."

A vásározás mellett a jóízű beszélgetések is főszerepet kaptak a három napig tartó mulatságon. A sátorban lévő sörpadokon idegenek barátként osztották meg egymással történeteiket.

Az egyik asztaltársaságnál két család kovácsolódott össze. „Tudja, mi éppen ezért szeretjük a Svábhegyi Pünkösdi Búcsút. Évről évre kilátogatunk ide, a sors pedig mindig jó emberekkel hoz össze minket" – osztotta meg velünk örömét Pataki Endre, aki feleségével és kisfiával együtt érkezett a programra, aminek az utolsó napján ezúttal is a megemlékezés kapta a főszerepet.

„Hol nyugszunk, nem tudja barát, feleség, gyerek. Elszórt testünk nyomtalanul nyelte magába a föld. Szívetek őrizzen: milliók eleven milliókat. Áldozatunk nem a gaz jogcíme. Jóra parancs" – Fónagy János parlamenti államtitkár, a XII. kerület országgyűlési képviselője Keresztury Dezső Sírversének utolsó soraival nyitotta meg a koszorúzást a Hősök emlékművénél, amelyet 1934-ben emeltek az első világháborúban elesett katonák tiszteletére, majd eltávolítását követően 1962-ben újra felállítottak, és a második világháború katonaáldozatainak nevét is rávésték.

„Áldozatuk mindnyájunknak parancs arra, hogy vigyázzunk nemzetünk és a körülöttünk lévő világ békéjére" – fogalmazott ünnepi beszédében Fónagy János, aki ezután Kovács Lajos alpolgármesterrel és Sikota Krisztinával, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnökével közösen helyezett el koszorút az emlékműnél.

(bm.)

Tanítanak és emlékeztetnek

Tiszteletadás a honvéd hősök előtt

A szabadságharc csúcspontjaként 1849. május 21-én foglalta vissza a budai várat a magyar honvédsereg. Ennek emlékére 1992 óta ezen a napon ünnepeljük a magyar honvédelem napját.

Az idei országos ünnepségsorozat részeként a Gesztenyés kertben álló '48-as emlékműnél a Nemzeti Közszolgálati Egyetem tartott megemlékezést. A jelenlévők, köztük Kun-Szabó István vezérőrnagy, a Honvédelmi Minisztérium társadalmi kapcsolatokért felelős helyettes államtitkára, elhelyezték az emlékezés koszorúit az obeliszk talapzatánál.

Hajdú András, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Hadtudományi Doktori Iskola hallgatója beszédében a honvédek hősiességét emelte ki. Mint elmondta, százhatvanhat évvel ezelőtt, május 21-én a hajnali órákban a huszonnégy fontos mozsarak mellett elhelyezett röppentyűk tüze adta meg a rohamjelet a zászlóaljainknak.

A tabáni síremlék azoknak a honvédeknek állít emléket, akik a tizenhét napos ostrom alatt életüket adták hazájukért, az egész magyarságért – emlékeztetett Hajdú András. „Azért vagyunk itt – fogalmazott –, hogy lerójuk tiszteletünket, és fejet hajtsunk a ma már elképzelhetetlen korszellem előtt, amikor a társadalom kevésbé elismert tagjai is oly' tettekre voltak képesek, amik évszázadok múltán is kapaszkodót jelentenek számunkra. Mert nem csupán példát mutatnak a szabadságharc honvédjei, hanem tanítanak és emlékeztetnek is minket."

Hajdú András szerint a Gesztenyés kertben álló emlékmű és mindaz, amit jelképez, támpont mindnyájunk számára. Kiváló hadseregünk volt 1848–49-ben, nagyszerű vezérekkel és újszerű megoldásokkal; megérdemlik, hogy emlékezzünk rájuk, és rajtuk keresztül is lássuk, érezzük a történelmet, amire mindenkor támaszkodhatunk.

-os

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A Gesztenyés kertben lévő obeliszket jóval a forradalom és szabadságharc leverését követően, 1877-ben az egykori tabáni temetőben állították fel a budai vár visszafoglalásakor hősi halált halt és itt eltemetett 368 honvéd emlékére. A sír rövidesen nemzeti kegyhellyé vált, ahová évről évre elzarándokoltak az „öreg" honvédek és a hősök emléke előtt fejet hajtó utókor. Az obeliszk a tabáni temető felszámolása után került a jelenlegi, immár végleges helyére, a síremléket a Hegyvidéki Önkormányzat újíttatta fel.

Lezárták a Várfok utca alsó szakaszát

A Széll Kálmán tér átépítése miatt újabb forgalmi változások léptek életbe, amelyek június 14-ig tartanak. A legfontosabb, hogy lezárták a Várfok utca alsó, Csaba utca és Széll Kálmán tér közti szakaszát, továbbá a tér Margit körúti oldalán lévő autóbusz-végállomást, s emiatt számos buszjárat megállóját és végállomását áthelyezték.

A Hegyvidéken közlekedő, valamint a XII. kerületet érintő járatok közül az 5-ös autóbusz Pasarét irányú megállóhelyét a Krisztina körútra, a Csaba utca kereszteződése elé helyezték. A 21-es és a 21A jelzésű buszok végállomása visszakerült a Várfok utcába, a 139-es és a 140-es busz jelenlegi végállomása elé. A 22-es buszcsalád járatainak végállomása a téren belül a Szilágyi Erzsébet fasor Széll Kálmán téri csomópontja és a Margit körút Dékán utcai csomópontja közötti átkötő úton létesített ideiglenes le- és felszállóhelyre került át.

A Nyugati pályaudvarhoz közlekedő 91-es, valamint a Zugliget, Libegő felé járó 102-es busz eddigi Széll Kálmán téri megállóhelye átmenetileg megszűnt, ugyanakkor mindkét járat megáll a Csaba utcában, a Krisztina körút kereszteződése előtt, a városmajori templommal szemben. A 128-as és a 129-es busz végállomását a Csaba utcában, a 102-es autóbusz pillanatnyilag használaton kívüli végállomásánál jelölték ki.

A 155-ös és a 156-os buszok – ideiglenesen meghosszabbított útvonalon – a Széna térig járnak, de a Széll Kálmán térnél is megállnak. A Zugligeti út, valamint a Dániel út felé közlekedő járatok a Volánbusz-pályaudvar mellől, a 960-as autóbusz Békásmegyer irányú megállóhelyéről indulnak, míg a Széll Kálmán téren a 39-es buszok megállóhelyén lehet felszállni rájuk.

Az építkezések miatt módosulnak az éjszakai járatok megállóhelyei is. A 916-os és a 922-es busz végállomását, valamint a Széll Kálmán téren áthaladó 956-os, 960-as és 990-es busz mindkét irányú megállóhelyét a könnyű átszállás érdekében egymáshoz közel, a Krisztina körút és a Csaba utca kereszteződése közelében alakították ki.

Az autósok számára jó hír, hogy elkészült a végleges útpálya a Krisztina körút Szilágyi Erzsébet fasor felé vezető oldalán, ezért a Szilágyi Erzsébet fasor–Krisztina körút–Széll Kálmán tér csomópontban az eredeti forgalmi renddel közel megegyező módon lehet közlekedni, jelzőlámpás irányítás mellett. Érdemes tudni, hogy a Várfok utca Csaba utca és Széll Kálmán tér közötti, lezárt alsó szakaszára a buszokon kívül az autók sem hajthatnak be, sőt, a gyalogosoknak is kerülniük kell ezt a munkaterületet.

d.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Június közepéig sem autóval, sem gyalog nem lehet erre közlekedni

Tamásis kalandok Németországban

Érdekes témákat dolgoztak fel, rengeteget tanultak, még többet nevettek, közben barátokat is szereztek. A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium diákjai izgalmas nemzetközi projektben vettek részt a németországi Drezdában. Élményeikről meséltek nekünk.

Hat nemzet diákjai Drezdában versenyeztek

■ *Honnan hallottatok a Schulebrücke Europa elnevezésű projektről? Miért döntöttetek úgy, hogy szeretnétek részt venni benne?*

Pőcze Júlia: Az iskolánkat keresték meg, s kérték fel a részvételre, így jutott el hozzánk is a hír, de mivel csak nyolc hely volt, pályázni kellett, hogy tagjai lehessünk a csapatnak. Nagyon fontosnak tartom az ilyen nemzetközi projekteket, hiszen diplomata szeretnék lenni. Emellett kifejezetten szeretem a német nyelvet, Németországot, és a lehetőség, hogy megismerkedhessek velem egykorú emberekkel, akik más-más országokból, kultúrákból érkeznek, roppant vonzónak tűnt. Az a tény pedig, hogy olyan témák kerülnek terítékre, mint az emberi jogok, a demokrácia, az oktatás vagy a gazdaság, csak a hab volt a tortán.

Tóth Vanda: Édesapám Németországban élt és tanult, de én eddig még nem jártam ott. Támogatta az ötletet, így megpályáztam a lehetőséget, s reménykedtem abban, hogy azon szerencsés diákok közé tartozhatok, akik részt vehetnek a programban. Nagyon örülök, hogy sikerült bekerülnöm a csapatba! A témák, amiket feldolgoztunk, kivétel nélkül érdekeltek: közgazdaságot vagy jogot szeretnék tanulni a későbbiekben, de a történelem is közel áll hozzám. Nemcsak külföldi barátokat szerezhettem, de rengeteget tanulhattam is.

■ *Hat nemzet képviseltette magát Drezdában. Milyenek voltak a külföldi diákok?*

Suha Vanda: Nagyon kedvesek és aranyosak! Legtöbbjük fiatalabb nálunk; ez néha érződött is. Mindennek ellenére tisztában voltak a világ dolgaival, ami engem meglepett, hiszen a legtöbben tizenhat évesek lehettek. Érdekesnek találtam, hogy mindenki milyen büszke volt a hazájára, a helyre, ahonnan jött.

Pőcze Júlia: Előítéletek nélkül érkeztünk, de még így is pozitív csalódás volt, milyen nagyszerű csapat kovácsolódott össze negyvennyolc diákból, akik különböző helyeken szocializálódtak. Szinte mindenkivel hamar megtaláltuk a közös hangot, szó szerint is: jó érzés volt, hogy németül tökéletesen megértjük egymást. Színes, nyitott társaságot alkottunk, érdeklődtünk a többiek iránt. Olyan barátságok is születtek, amik – távolság ide vagy oda – máig tartanak.

■ *Egy ilyen kulturális kavalkádban szinte elkerülhetetlenek a félreértések. Veletek történt hasonló?*

Suha Vanda: Igen! Megyerről, a neve alapján nem tudták eldönteni, hogy fiú vagy lány, végül egy szobába akarták rakni a lányokkal. Persze, amikor meglátták, azonnal kiderült a félreértés. Nekem a teljes ott töltött idő nagyon tetszett, semmin nem változtatnék. Még a stressz is belefért; mi, magyarok, izgultunk a legtöbbet.

■ *Ha jól tudom, a munka után kaptatok egy szabadnapot is. Hogyan telt a megérdemelt lazítás?*

Varga Megyer: Sok élményben volt részünk, de a legmaradandóbb a Szász-Svájcban tett túra. Hihetetlenül gyönyörű volt! Szinte biztos, hogy az életem során legalább még egyszer el akarok menni oda. Amikor tudtunk, együtt lógtunk a külföldiekkel, de persze cirka ötven diáknál nehéz mindenkivel szoros viszonyba kerülni egy hét alatt. Utólag azt mondhatom, nagyon jó emlékként maradt meg bennem a kint eltöltött idő; nem mellesleg hasonló irányba szeretnék tovább tanulni, mint amilyen témákat feldolgoztunk. Ami a külföldieket illeti, valószínű, hogy augusztusban ellátogat hozzám két szlovák diák.

B. M.

Az alkotó ember csodája

A Gennaro Verolino iskolában rendezett Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválja ismételten bebizonyította: a tehetség olyan adomány, ami nem ismer korlátokat.

„Aki tehetséggel született, arra van utalva, hogy ezt használja is, megtalálva ezzel a legnagyszerűbb boldogságot" – ezzel a Goethe-gondolattal lehetne leginkább jellemezni a negyvenegyedik alkalommal megrendezett Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválját. A rendezvénynek sorrendben tizenkilencedszer adott otthont a hegyvidéki Gennaro Verolino Általános Iskola, Speciális Szakiskola, Készségfejlesztő Szakiskola, ahol közel nyolcszázötven diákot láttak vendégül a Nemzeti Tehetségprogram, továbbá a fővárosi és a Hegyvidéki Önkormányzat anyagi támogatásával.

A fellépők öt kategóriában, mintegy százнegyven műsorszámban, vers- és prózamondásban, ének-zenében, színészetben, bábozásban, valamint táncban mutatták meg, mennyire tehetségesek. A szokásoknak megfelelően az idén is egy különleges produkció nyitotta meg a fesztivált: La Fontaine állatmeséiből a Garabonciás Gyermekegyüttes és a Dió Általános Iskola fogyatékkal élő diákjai adtak elő részleteket, bebizonyítva, hogy a művészet eltünteti az emberek közti különbségeket.

Erre hívta fel a figyelmet Ammerné Nagymihály Emília igazgató, aki elmondta: a rendezvény egyik célja, hogy a sajátos nevelési igényű gyerekek és fiatalok művészetekben megmutatkozó tehetségének bemutatásával elősegítse a fogyatékkal élők társadalmi integrációjának folyamatát. Ennek lényeges eleme az együttműködés, valamint egymás feltételek nélküli elfogadása. A fesztiválon mindenki megtapasztalhatja, milyen csodákra képes a fellépők tehetsége, kitartása és az a szeretet, ahogyan ezt a talentumot a helyes irányba terelik a pedagógusok. Ennek köszönhető, hogy minden egyes műsorszámban felcsillan az alkotó ember csodája.

La Fontaine állatmeséi is megelevenedtek

Az előadásokat látva bátran kijelenthető, hogy az igazgató cseppet sem túlzott, hiszen a színpadokon egymást követő műsorszámok színvonala semmiben sem maradt el a diákfesztiválokon megszokottól. Sőt, ha a lelkesedést is figyelembe vesszük, bizony, talán túl is szárnyalta azt.

Nem véletlen tehát, hogy a szakmai zsűri kizárólag dobogós helyeket hirdetett ki. A 66 arany, 40 ezüst és 25 bronz oklevél azt jelentette, hogy a tehetség ünnepén mindenki győztesnek érezhette magát. Természetesen az ajándékok sem hiányozhattak, a fiatalok édességet és tárgyjutalmakat kaptak, de ennél is fontosabb, hogy valamennyien élményekkel telve, boldogan térhettek haza.

(-ály)

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

A művészet eltünteti az emberek közti különbségeket

Pályázati felhívás

Folytasd a mesét!

„Kolompos Kristóf, a másodkapitány elégedetten megvakarta kutyája fültövét, és nagyot szippantott pipájából, amikor elsuhantak a Jupiter külső gyűrűje mellett. A fedélzeten minden lámpa megnyugtatóan pislogott, és a másodkapitány tüzetesen ellenőrzött mindent még egyszer. Nem talált sehol semmi hibát. Csakhogy azt a lopakodó árnyat nem vette észre, ami már az első hold óta a nyomukban volt…"
(Jeney Zoltán)

A Jókai Klub „Hegyvidéki mesék" címmel meseíró pályázatot hirdet az általános iskolák alsó és felső tagozatos tanulói részére.
A mese terjedelme maximum két gépelt oldal (kb. 3600 karakter) lehet, a betűtípus Times New Roman, 12-es, normál sablon.

A beérkezett pályamunkán szerepeljen: a pályázó neve, kora, az iskola neve, a felkészítő tanár vagy szülő neve és elérhetősége.
A pályamunkákat elektronikus formában a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail címre vagy kinyomtatott formában a Jókai Klub, 1121 Budapest, Hollós út 5. címre várják.
A mentés módja: a pályázó neve_mese címe

Azokat a pályázatokat tudják csak elfogadni, amelyek a kiírási feltételeknek megfelelnek!

A PÁLYAMUNKÁK BEADÁSI HATÁRIDEJE: 2015. SZEPTEMBER 15.

Eredményhirdetés és díjátadás: a magyar népmese napján, szeptember 30-án 14.00 órakor a Lívia-villában (XII., Költő utca 1/a).

Közösségépítő programok a Mackós Óvodában

Mozgalmas időszakot hagyott maga mögött a Mackós Óvoda, ahol az elmúlt hetekben több közösségépítő program zajlott. A hagyományos „Zöld családi sportnap" mellett adománygyűjtő virágpiacot és garázsvásárt is rendeztek az intézményben.

Régi hagyomány a Németvölgyi úti Mackós Óvodában, hogy a nevelési év végéhez közeledve „Zöld családi sportnapot" szerveznek a gyerekeknek és szüleiknek. Mivel az intézmény kiemelt figyelmet fordít a környezeti nevelésre – nemrégiben az Örökös Zöld Óvoda címet is megpályázta –, a programot is ennek szellemében rendezték meg.

„A családi sportnap egyszerre szolgálja a környezettudatosság megerősítését és a mozgás népszerűsítését. Ennek pedig a legjobb módja a közös játék, amiben a gyerekek, a szülők, a nagyszülők és a testvérek egyaránt részt vesznek" – foglalta össze a rendezvény lényegét Pósch Mária óvodavezető.

A Mackós kertjében kialakított akadálypálya feladatait úgy állították össze, hogy az óvodások az év közben a növényekről, állatokról, természetvédelemről megszerzett tudásukat is hasznosíthassák. Így aztán senkinek nem okozott gondot a komposztálható zöldhulladékok megnevezése, a termések felismerése vagy a kertben található fák és virágok elhelyezése a térképen. A sportfeladatok (zsákba futás, kisbocs-nagybocs, pókhálójárás) teljesítése után nem hirdettek győztest, a játék végén cukorszegény limonádé és alma volt a jutalma mindenkinek.

A szülők és az intézmény vezetése kezdeményezésére a jelenleg burkolat nélküli felső udvarrészre és a teraszra a valódihoz rendkívül hasonló holland műpázsit kerülhet. A munkát az önkormányzat végzi el, a különleges, szigetelt burkolat többletköltségének fedezésére pedig gyűjtést szerveztek: a szülők a Hollósy Simon utcai virágbolttól bizományba kapott palántákat árulták. A haszon – mindenki a pénztárcájához mérten vásárolhatott – az óvodai alapítványhoz került. Sokan otthagyták a megvásárolt virágokat, ezeket az óvodások és a nevelők közösen elültették.

Szintén az alapítvány működéséhez járult hozzá az első alkalommal – hagyományteremtő szándékkal – megtartott garázsvásár. A közösségépítő program elsődleges célja az volt, hogy az intézmény nyisson a környéken élők felé, „megmutassa magát" a szomszédjainak. A kezdeményezés sikeresnek bizonyult, hiszen a felállított tizenkét árusítóasztalból kilencet nem az óvodába járó gyerekek családjai foglaltak el. Bérleti díjat nem kértek, az óvoda javára azonban elfogadtak felajánlásokat.

mm.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Hagyományteremtő szándékkal rendezték meg a garázsvásárt

Sportnap a kilátónál

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Festői környezetben versengtek az óvodások és családjaik

Minden évben május végén közösségépítő családi sportnapot szervez a Táltos Óvoda és Csikó tagóvodája. A szokásoktól eltérően az idén nem az intézmények kertje adott otthont a programnak, a szervezők ugyanis úgy döntöttek, a helyszínen ünneplik meg a János-hegyi Erzsébet-kilátó felépítésének 105. évfordulóját.

Így a vidám és mozgalmas sporteseményt a Normafa környékén rendezték, ahol négy erdei helyszínen, a kilátóhoz vezető futópálya meredekén, valamint Budapest legmagasabb pontján, az Erzsébet-kilátónál várták a résztvevőket. A gyerekek és szüleik együtt, egymást segítve teljesítették a sportfeladatokat és a mindent eldöntő tudáspróbát, amin a hegyvidéki nevezetességekkel kapcsolatos kérdéseket kaptak.

A verseny végén az összes óvodásnak járt a jól megérdemelt ajándék. Szabó Mónika, a Táltos vezetője szerint a sportnap segített abban, hogy tovább erősödjön a szülők és az óvoda közti kapcsolat. A közös játék alkalmat adott arra is, hogy a családok jobban megismerjék egymást, ami még inkább összekovácsolta az óvodai közösséget.

m.

Tanulni egymástól

Huszonöt éves a német iskola

„A Budapesti Német Iskola egyidős az új magyar demokráciával, hiszen a magyarországi rendszerváltozás idején alakult meg, egyúttal jó példája a német–magyar együttműködésnek és annak a kívánságnak is, hogy ez az együttműködés tovább éljen” – hangsúlyozta Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere a Budapesti Német Iskola – Thomas Mann Gimnázium fennállásának huszonötödik évfordulója alkalmából rendezett ünnepségen.

A miniszter az MTI tudósítása szerint megemlítette, hogy sok másik, a huszonöt évvel ezelőtti „alapítási láz” idején létrejött intézmény azóta megszűnt, a Budapesti Német Iskola azonban nemcsak fennmaradt, hanem bővült is. Ez a tanintézmény a kultúrák találkozásának iskolája – hangsúlyozta Balog Zoltán, aki úgy véli, „a találkozás változásra való készség, és arra való készség, hogy tanuljunk egymástól, javítsunk magunkon”. Ahogy egy iskolai közösségben szükséges egymástól tanulni, úgy kell lennie a nagypolitikában is – tette hozzá.

Lieselore Cyrus, Németország budapesti nagykövete felidézte, hogy az intézmény még Kelet- és Nyugat-Németország hivatalos újraegyesítése előtt, az első középeurópai német iskolaként alakult meg, a vasfüggöny leomlását követően. Magyar, német és más nemzetiségű gyerekek együtt tanulnak, és egymás kulturális hátterét is megismerik, mindezt éppen „egy Európa szívében fekvő országban, Magyarországon, ahol sok száz éves múltja van a kulturális találkozásoknak, amit az is tanúsít, hogy az országban tizenhárom törvényileg elismert nemzeti és etnikai kisebbség honos”.

Az általános iskolai és gimnáziumi oktatást nyújtó oktatási tanintézmény a Németországon kívül működő német iskolák több mint 140 intézményt számláló hálózatának tagja. Fontosnak tartja a két ország társadalmának, kultúrájának és nyelvének kölcsönös megismertetését és a német nyelv népszerűsítését. A születésnapi ünnepségen Thomas Mahrenholtz igazgató bejelentette: az iskola jelenlegi diáklétszáma 500-ról a következő négy évben 800-ra emelkedhet.

k.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Ünnepséggel emlékeztek a negyed évszázados születésnapra

Őstehetség az őssejtkutatásban

Szeret futni, úszni, a barátaival lenni – délutánonként pedig átsétál a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Központ laborjába, ahol őssejtekből létrehozott endothelsejtekkel foglalkozik, és az érbetegségek gyógyítási lehetőségeit kutatja. Király Szilvia, a Városmajori Gimnázium tizedikes diákja nemrégiben megnyerte a Magyar Innovációs Szövetség Ifjúsági Tudományos és Innovációs Tehetségkutató Versenyét.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Király Szilviának az a vágya, hogy az embereknek segíthessen, kutató orvos szeretne lenni

■ *Kevés olyan tizenévest ismerek, akit ennyire érdekel a tudományok világa. Te miért tartod ezt vonzónak?*

– Gimnazistaként szerintem mindenkit foglalkoztat, hogy megtaláljuk azt a területet, ami leginkább felkelti az érdeklődésünket. Sokan megkérdezik, hogy diákként miért éppen őssejtekből létrehozott endothelsejtekkel és az érbetegségek gyógyítási lehetőségeivel foglalkozom. Számomra az volt a legizgalmasabb kérdés, hogy azok a pici kis őssejtek miért tudnak átalakulni valami mássá. Lényegében olyannak látom őket, mint a gyerekeket, még bármi lehet belőlük – orvos, mérnök, tanár, pilóta –, és mi ezt a képességüket használjuk ki.

■ *Ez már több, mint hobbi! Hogy néz ki egy átlagos napod?*

– Tizedikes vagyok, öt évfolyamos nyelvi tagozatos osztályba járok. Megpróbálok rendes gimis életet élni a kutatás mellett. Rendszeresen járok sportolni, futni, úszni, aerobikozni, a szabad időmben pedig szeretek a barátaimmal lenni. Nagy szerencsém van, mert a Városmajori Gimnáziumba járok, így délutánonként csak átsétálok a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika laborjába. Minden ottani munkát élvezek; jólesik azt csinálni az órák után, ami igazán érdekel. Legtöbbször zsúfoltak a napjaim a kutatás, a sport és a külön angolórák miatt, de próbálok időt szakítani a barátaimra, a családomra. Szeretem, hogy pörgősen telik az idő, ami néha fárasztó, de a sikerek újabb lendületet adnak.

■ *Sikerből márpedig nincs hiány. Megnyerted a Magyar Innovációs Szövetség 2014–2015. évi Ifjúsági Tudományos és Innovációs Tehetségkutató Versenyét.*

– Az, hogy a legjobbak közé választottak, nagyon megtisztelő, mert érzem, hogy elismerik a munkámat a gyógyítás területén. Ez újabb lendületet ad a kutatáshoz; a célom, hogy kifejlesszem a technikát, ami a jövőben számos betegen segíthet.

■ *Kérlek, engedd meg, hogy puskázzak… A versenyen az embrionális és indukált pluripotens őssejt eredetű endothelsejtek életképességét vizsgáltad meg 3D extracelluláris kötőszöveti mátrixon, továbbá a 3D váz benépesítését endothelsejtekkel. Ezzel kerültél a legjobbak közé. Leegyszerűsítve elmondanád, miből is állt a kutatás?*

– 2013 szeptemberében csatlakoztam a városmajori kutatócsoporthoz. A Kutatók Éjszakáján látogattam meg a labort, s nagyon felkeltette az érdeklődésemet az őssejtkutatás és a személyre szabott orvoslás. Először megismerkedtem az őssejtekkel, endothelsejtekkel, és gyakoroltam a különböző sejttenyésztési technikákat, módszereket. Miután kellő gyakorlattal rendelkeztem, belevághattam az önálló munkába. Őssejteket kellett életben tartanom, majd differenciáltatnom endothelsejtekké. A differenciáltatás sikerességét PCR, immuncitokémia és Matrigél módszerrel vizsgáltam. Ezután a sejteket hozzáadhattam a sejtmentessé tett extracelluláris mátrixhoz, és tanulmányoztam az életképességüket. Jövőbeni tervünk a mentoraimmal – dr. Gara Edittel és dr. Földes Gáborral – a decellularizációs-recellularizációs technika további beállítása és optimalizálása. Lelkesen folytatom a kutatást a laborban, és izgatottan készülök az európai döntőre, amit Milánóban rendeznek meg. Az egyhetes konferencián a zsűritagok értékelik a pályázatunkat, a poszterünket és az előadásunkat. A medicine (orvoslás) kategóriában képviselem Magyarországot, szeretnék minél jobban teljesíteni.

■ *A jövődet is a tudomány világában képzeled el?*

– Az a vágyam, hogy embereken segíthessek a gyógyítás területén. A kutatást nagyon élvezem. A verseny még inkább megerősítette bennem az elhatározást, hogy ezen az úton haladjak tovább. A célom, hogy kutató orvos legyek.

Boussebaa Mimi

Virányosiak Határtalanul

Az erdélyi Csíkrákosban jártak a Virányos Általános Iskola hetedikesei a Határtalanul! elnevezésű állami pályázati program révén. Útközben megpihentek a Királyhágónál, majd Kolozsvárott ellátogattak Hunyadi Mátyás és Bolyai János szülőházához, megnézték a Báthory István Elméleti Líceumot és a Babeş-Bolyai Tudományegyetemet.

A Házsongárdi temetőben Dsida Jenőre, Apáczai Csere Jánosra és Kós Károlyra emlékeztek, Segesváron eljutottak Vlad Tepes, azaz Drakula szülőházához, a diáklépcsőn pedig a gótikus Hegyitemplomhoz. A nap végén Fehéregyházán koszorút helyeztek el a Petőfi-emlékműnél. Természetesen a híres erdélyi ízek kóstolója sem maradhatott el: a méltán neves Cserekert fogadóban csorba levest ettek a gyerekek.

Másnap elzarándokoltak Nyergestetőre, a „székelyföldi Thermopülához”, Kézdivásárhelyen pedig a Céh múzeum bejárását követően megcsodálhatták, hogyan is nézett ki egykor Gábor Áron rézágyúja. Zágonban Mikes Kelemen és Kiss Manyi emlékét idézték fel, Csernátonban pedig a falu- és technikamúzeumban, majd a Szent Anna-krátertónál jártak.

A határon túli kirándulások egyik célja, hogy az anyaországi diákok megismerkedjenek az elszakított területeken élő magyar kortársaikkal. Erre a virányosiaknak is alkalmuk nyílt, hiszen a csíkrákosi Csere Mihály Általános Iskolában székely táncokat tanultak az ottani hetedikesekkel közösen.

A színes program további részében Csíkszeredán a magyar templom, Csíksomlyón a Kárpát-medence egyik leghíresebb kegyhelye, Csíkszentdomonkoson a Márton Áron Múzeum, Csíkrákoson az erődtemplom, valamint a Gyilkos-tó és a Békás-szoros „várt” a fiatalokra. Utolsó este kürtöskalácsot készítettek, maguk dagasztották, tekerték és sütötték a tésztát. Hazafelé tartva sem unatkozhattak: Farkaslakán az Ábel-trilógia írója, Tamási Áron alakját elevenítették fel, Korondon pedig fazekasbemutatón vettek részt. A hegyvidéki csapat Árcsón állt meg utoljára, hogy borvízkóstolással búcsúzzon Erdélytől.

A gyerekek számára örök élményt jelentett a kirándulás, emellett, ahogyan egyikük, Vígh Bernadett mondta, „hasznos volt, mivel sok mindent tanulhattunk és láthattunk, rengeteg új ismerettel gazdagodtunk”. A diáklány az útról szóló beszámolójában külön is kiemelte, hogy a pályázat nélkül szinte biztosan nem jutott volna el osztálytársaival ezekre a helyekre.

sm

Erdélyben jártak a Virányos Általános Iskola hetedik osztályosai

Több mint 8000 diákot fogadott az Öveges Laboratórium

Sajtóközlemény

Tavaly februárban nyitotta meg kapuit a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban a természettudományi tantárgyak gyakorlati oktatását segítő Öveges Laboratórium. A 287 millió forintos támogatásnak köszönhetően az átadás óta több mint 8000 diák ismerhette meg közelebbről a természettudományok csodáit.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapest XII. Tankerületével partnerségben 2013 októberében nyerte el a 287 millió forint 100%-os intenzitású európai uniós támogatást. A pályázatnak köszönhetően a bevont intézmények diákjainak oktatása mellett az érintett pedagógusok szakmai továbbképzése is figyelmet kapott, illetve disszeminációs rendezvényeket is tartottak a laboratóriumban.

Patkó Lajos igazgató elmondta, a program keretében tavaly februárban készült el a természettudományos oktatást élményszerűvé tevő, minden igényt kielégítő laboratórium, amelyet tizenkét partneriskolával, elsősorban hegyvidéki intézményekkel közösen használnak. Az együttműködésben részt vevő intézmények diákjainak közel 350 órát tartott az iskola, és saját tanulói a tanév folyamán összesen 1000 tanórát tölthettek a laborban.

A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium igazgatója elmondta, hogy a laboratórium már két alkalommal adott otthont a biológia OKTV és a Bolyai Természettudományos Csapatverseny döntőjének. Ezenkívül tavaly óta a fejlesztésnek köszönhetően több tantárgyból szerveznek emelt szintű érettségi vizsgát. Patkó Lajos emlékeztetett: az Öveges program intenzív szakasza a mostani tanévben lezárul, a partneriskolákat azonban a következő öt évben továbbra is szívesen fogadják.

A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium 9 pedagógusa, valamint a partneriskolák 26 pedagógusa akkreditált továbbképzéseken vettek részt 2013-ban, hiszen az információs társadalom új kihívások elé állítja a tanárokat. A képzésen megismerkedtek az oktatás során alkalmazható technológiák lehetőségeivel és a digitális tananyagok tanítási-tanulási folyamatba való illesztésének módszereivel.

Sikertörténetnek nevezte az Öveges Laboratórium létrehozását Fonti Krisztina. Az alpolgármester hangsúlyozta: az utóbbi években egyre inkább visszaszorult a diákok körében a természettudományos tárgyak népszerűsége. „Nagyon fontos, hogy ismét megszerettessük ezeket a tudományokat a gyerekekkel, ehhez járul hozzá az Öveges Laboratórium, ahol lehetőség nyílik az elméletben tanultak élményszerű kipróbálására.”

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósult meg. A projektről bővebb információt a www.ovegeslab.hu honlapon olvashatnak.

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

Jazzy violin – Illényi Katica koncertje június 7-én 19.00. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

Miért ők? – színpadi akció az eltűnt gyermekekért június 8-án 11.00. Tóth Péter–Miklós Tibor: A Tom Sawyer kaland. Családi musical kamaszokról nem csak kamaszoknak Mark Twain regényei alapján, Jeff Newman befejezetlen zenés játékának felhasználásával. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu és a mom.jegy.hu oldalakon, valamint a MOM jegypénztárában.

Zurgó Dió és Zurgó június 12-én 18.00 és 20.00. Táncház gyerekeknek. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás az idén 22 éves Zurgó együttes táncházában. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka és Fülöp Attila. Jegyár: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Betáncoló: gyerekenként 300 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

XXI. Tabán Est június 13-án 19.00. Tánc határok nélkül. A látogatók belemerülhetnek a hagyományőrző szerb néptáncok és népdalok rejtelmeibe, betekintést nyerhetnek az eredeti szerb népviseletek szépségébe és a szerb folklórzene hangulatába. A Tabán Szerb Folklór Egyesület 1994-ben alakult Budapesten azzal a céllal, hogy megőrizze a különböző autentikus táncokat, népdalokat és az anyaország hagyományait. A tánccsoport lelkes elhivatottságát repertoárjának sokszínűsége is tükrözi, hiszen több mint húsz koreográfiát sajátított el az évek során. Az egyesület számos hazai és nemzetközi előadást, fesztivált tud maga mögött, a Tabán Estre pedig minden évben valamilyen újdonsággal várja a néptánc szerelmeseit. Az idén két anyaországbeli tánccsoport gazdagítja az egész estés előadást két-két koreográfiával: a CTKU „Kosta Abrašević" Palánkából és az ANIP „Đido" Óbecséből. Jegyár: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában és a Szerb Tannyelvű Iskola titkárságán (VII., Rózsák tere 6–7.).

Miska, királylány és a sárkány – Domi bábjátéka június 14-én 10.30. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő.

Nosztalgia Társastánc június 14-én 16.00.

DanceArt – táncelőadás két felvonásban június 14-én 19.00. Jegyár: 2400 Ft, 2200 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu és a mom.jegy.hu oldalakon, valamint a MOM jegypénztárában.

Dr. Jane Goodall – A remény magvai és gyümölcsei. Előadás, beszélgetés és könyvbemutató június 15-én 18.00. Moderátor: D. Tóth Kriszta. Az előadás nyelve angol, szinkrontolmácsolás biztosított. Amennyiben igényt tart tolmácsfülhallgatóra, jelezze a tolmacsolas0616@gmail.com e-mail címen. Jegyár: 2200 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

Tájoló napközis tábor június 15–19-ig és június 22–26-ig. Játék, nevetés, izgalmas feladatok, barátok és életre szóló élmények várnak. Próbáld ki magad a színészkedés, a képzőművészet terén, légy egy napra tűzoltó, rendőr vagy mentős! A tábor 8.00–17.00 óráig tart. Napi háromszori étkezést (tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítanak. Ára: 35 000 Ft. Bővebb információ: Horváth Dóra – 06/30-610-69-73, www.tajolotabor.wix.com/tajolo.

Dallamos színek – színes dallamok. Harkányi Rita kiállítása június 15–30-ig. Harkányi Rita egész életét a kreativitás határozza meg. Négy éve kezdett el festészettel foglalkozni. Az elmúlt években többféle érdekes és változatos képzőművészeti technikát sajátított el: olajjal fest fára, vászonra, kiegészítve ezt a különleges paverpol technikával (textilszobrászat). Célja, hogy képeivel meleg, barátságos légkört teremtsen, alkotásai mások otthonában is nyugalmat, harmóniát árasszanak. Legújabb művei zenehallgatás közben születtek, témájuk a zene. A belépés díjtalan.

Sirály Gitár június 19-én 20.00. Egy különleges atmoszférájú koncertsorozat: napnyugta, tűzrakás a flaszteren, gitárszó. Három egyedi hangzásvilág a MOM melletti Sirály sétányon. 20.00 Larus FröccsTruck. 21.00 Alice-koncert. Alice, az indonéz lány három éve él Magyarországon. A YouTube-ra tölti fel videóit, amin számára fontos mondanivalóval bíró magyar dalokat énekel és kíséri magát gitárral. A sokak által kedvelt slágerek új értelmezést nyernek, többlet-mondanivalót kapnak a tört magyarsággal, indonéz szívvel-lélekkel való előadásban. Kedvezőtlen időjárás esetén a koncertet zárt helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Változó Világok – kiállítás Hamar János képeiből június 14-ig. A belépés díjtalan.

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, éneklés, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok (Forrai Katalin által ajánlott mondókák, népdalok, Gryllus Vilmos dalai), játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzéket, 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 mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi és bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. 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 édesanyák, 3 éves korig a gyerekek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Beszélő babakezek csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy a szülők hatékonyan kommunikáljanak a babákkal jóval azelőtt, hogy a babák beszélni tudnának. Megtudhatják, hogy mire gondolnak a még beszélni nem tudó kisbabák, segíthetnek nekik, hogy világosan közölhessék, mit akarnak, mire van szükségük. A jelelő babák nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, kevesebbet sírnak, 6-7 hónaposan elkezdhetnek jelekkel kommunikálni, hamarabb kezdenek el beszélni, gazdagabb szókinccsel. A babajelbeszéd segíti a gyerekek nyelvi, kognitív és érzelmi fejlődését, erősíti a szülő és gyermek közti köteléket. Célcsoport: 6–36 hónapos gyerekek. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu. www.babakezek.hu

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, gyöngyfűzés, fonás, barkácsolás. A témához a keretet az évszakokhoz, ünnepekhez kötődő mondókák, gyermekdalok, népdalok, bábjátékok adják. Célcsoport: 2–7 évesek, kisiskolások. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

Gyermektánc-terápia – Tündértánc. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. 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.gyermektancterapia.hu

Grace balett mozgásművészeti képzés hétfőn, kedden és pénteken, korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, 3–14 éves korosztály számára. A stúdió kellemes és pozitív oktatási környezetet akar megteremteni, amelyben minden gyermek lehetőséget kap a benne rejlő tehetség kibontakoztatására, és emellett hangsúlyt helyez arra is, hogy a növendékek elsajátítsák a fegyelmezett hozzáállást, aminek eredményeképpen mindenki a képességei legmagasabb szintjét érheti el. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-9943-118, info@mmistudio.hu.

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

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

Kölyökhiphop szerdán 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. A táncórákon 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.

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákon mozgás-, masszázsterapeuta vezetésével. Saját testélmény 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, tucsok.zene@indamail.hu. www.tucsok-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 órás). A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket 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 óráikon elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással, valamint 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 táncképzés, 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. Internet: www.istenesemilia.hu.

Nia kedden 19.30. A Nia korhatár 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 harcművészetek, a nyugati táncművészeti stílusok, valamint különböző terápiás 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.

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!

Kedves Látogatók! A tanfolyamok utolsó óráiról érdeklődjenek telefonon, vagy tájékozódjanak a honlapon!

Mű-Holdkór és más MOoNtageok. A kiállítás megtekinthető: június 7-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Csoportos hangfürdő Kalmár Andreával június 15-én 17.00. Belépődíj: 2000 Ft. Bővebben: www.hanghid.hu. Előzetes jelentkezés szükséges!

Szabadság vándorai természetjárók klubja június 17-én 18.30. ***Mexikó*** – előadó: Stark Gáspár. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Kiss Áron-emléknap – a Pro Ludo Társaskör emlékdélutánja június 18-án. 15.00 Főhajtás dr. Kiss Áron (1845–1908) közösségszervező, intézeti tanár, lelkész emléktáblája előtt a Gálbory-villa kertjében. Laudációt tart: Körömi Gábor pedagógus, a Magyar Drámapeda-

gógiai Társaság elnökségének tagja. 15.30 Előadások a Virányosi Közösségi Házban. Dr. Millisits Máté művelődéstörténész: Id. Kiss Áron (1815–1908) református püspök életműve. Dr. Kriston Vízi József etnográfus, főmuzeológus: 170 évvel ezelőtt született dr. Kiss Áron, a közösségi ember. Bánvölgyi Kálmánné ny. informatikus, helytörténeti kutató: Budaörs-Kamaraerdő Gyermekotthonának tervezett megemlékezéseiről. Dr. Trencsényi László címzetes egyetemi tanár, a Magyar Pedagógiai Társaság ügyvezető elnöke: Gondolatok és javaslatok a Magyar Pedagógiai Társaság megalakulásának és a Kiss Áron-i Gyermekjáték-gyűjtemény megjelenésének 125. évfordulója előtt. 17.00 Zárszó: dr. Kriston Vízi József. Információk: kristonstern@gmail.com, 06/30-370-7978, www.homoludens.hu.

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 ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, és kötetlen módon ízlelgetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járni tudó, izgő-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: www.csiribiri.hu. Vezeti: Pásztor Brigitta (06/30-997-1349).

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

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 17.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

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

Társastánc. Kezdő: vasárnap 15.00–16.00. Haladó: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Előkészítő: vasárnap 14.00–15.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

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

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. A jóga testtudatos torna, edzésmódszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejleszti szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

Felnőtt-társastánc. Középhaladó: vasárnap 17.00–18.00. Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: www.harmoniatancklub.hu.

Rock and roll tánctanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft/fő/alkalom, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Információ: www.harmoniatancklub.hu.

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

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

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

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a terembérleti hozzájárulás 300 Ft/fő. A tornát vezeti: Hóka Ildikó (06/70-301-6788, hoildi@freemail.hu).

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

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 keddje. Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom.

Foltos MaMÓK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap utolsó szerdáján 18.30–20.30. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron. Jelentkezés és további információk a Facebook Foltos MaMÓK oldalán, ami egy zárt közösség, de jelentkezéseket elfogadnak. Érdeklődni és jelentkezni lehet a Virányosi Közösségi Ház telefonszámán (200-8713) és a viranyosikh@gmail.com e-mail címen is.

„Namasté" Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a vendégeket: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújtanak nekik a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

Színházjegy-árusítás minden páros hét szerdáján 16.00–18.00. Érdeklődés: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nyári táborok

Művészitorna-tábor június 15–19-ig és 22–26-ig. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus. Napközis tábor vidám, játékos foglalkozásokkal, kirándulással és záró bemutatóval.

Kölyök Zumba napközis tábor június 22–26-ig és augusztus 24–28-ig. Zumba mindennap, kiegészítve angol- és kézműves-foglalkozásokkal 6–12 éves gyerekek részére. Ha nem akar lemaradni, jelentkezzen most! Jelentkezés: krisztinanemeth.zumba.com/zumbatomic-camp, krisztinan@yahoo.com. Ár: 28 000 Ft, előleg: 5000 Ft (vissza nem térítendő).

Indigó nyári napközis tábor 5–11 éves gyerekeknek. Időpontok: június 29.–július 3., július 6–10., július 20–24., július 27–31., augusztus 3–7., hétfőtől péntekig 8.00–17.00. A tábor középpontjában a gyerekek színes és kreatív világa áll. A programok testi-lelki feltöltődést nyújtanak, fejlesztik az idegrendszert, az egyensúlyérzéket, az értelmi intelligenciát, és önbizalmat adnak. Ára: 27 500 Ft/hét. Jelentkezés: 06/30-278-1780, 06/70-341-2170 vagy indigo.nyar@gmail.com.

Mózes Tamara Kvartett június 12-én 20.00. A kvartett a Diana Krall által is népszerűsített jazzsztenderdek újszerűen továbbgondolt változataival, valamint ***Mózes Tamara*** (ének, zongora) és Sütő Márton (gitár) eredeti szerzeményeivel mutatkozik be a közönségnek. A ritmusszekciót a budapesti jazzszcéna más formációiból is ismert, remek, fiatal muzsikusok, Kovács Zoltán (bőgő) és Benkó Ákos (dob) alkotják. Belépődíj: 1000 Ft.

Rituális transztánc élményest június 20-án 18.00. A transztánc esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. E-mail: saman.trance.dance@gmail.com. Web: www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

(Folytatás a 16. oldalon)

Két Reich, egy kiállítás

Gyermeknap alkalmából Reich Károly és Reich Gábor alkotásaiból nyílt kiállítás a Hegyvidék Galériában. A vidám, hangulatos művek tisztaságukkal, karakteres harmóniájukkal hívják szemlélődni azokat, akik még hisznek abban, hogy a hétköznapok olyan színűek, amilyennek látjuk azokat.

Reich Károly jellegzetes rajzain generációk nőttek fel

Ez a hétfő reggel is olyan nehezen indul, mint a többi. Halas tál a buli után. Bűntény a műteremben – Reich Gábor nem használ lírai címeket. Ő nem csak a képeivel szeret mosolyt csalni a szemlélődő arcára. Végül is teljesen igaza van: miért ne lehetne eltérni a megszokottól? Mert a hétköznapok, bizony, olyan színűek, amilyennek látjuk azokat. Az alkotó mókásnak találja a kinyomott tubust, avagy a műtermi bűntény bizonyítékát, a buli utáni halas tálat és a nehezen induló hétfő reggeleket is.

Reich Károly: Három csacsi

„A vizualitáson túl másféle élményt is adni szeretnék a nézőknek. Ne csak unalmas dolgokat lássanak, kell valami plusz is” – vallja Reich Gábor. Az ő és édesapja, Reich Károly műveiből gyermeknap alkalmából tárlat nyílt a Hegyvidék Galériában.

A bemutatott alkotások kivételes tisztaságuk, karakteres harmóniájuk miatt gyermek és felnőtt számára egyaránt érthetők – mondta a megnyitón dr. Feledy Balázs művészeti szakíró. „Reich Károly már huszonhat éve nincs közöttünk, de munkái még mindig aktuálisak, időtlenek – fogalmazott köszöntőjében. – A régiek, a maiak és a következő generációk is élvezhetik azt a stílust, felfogást, amit ő képviselt. Tulajdonképpen ezt folytatja fia is, aki igazi meditáló, töprengő művész. Műveik vonzzák a tekinteteket, kedvet csinálnak a nézéshez.”

A Hegyvidék Galériában megannyi ismerős grafikát fedezhetünk fel: a sárkányölőt, az egyfejű sárkányt, Hetedik ecloga- és Ady-illusztrációt. A Munkácsy- és Kossuth-díjjal, Érdemes, valamint Kiváló művész címmel kitüntetett Reich Károly jellegzetes figurái több száz kiadványt díszítenek, a magyar és a nemzetközi irodalom legkiemelkedőbb köteteiben láthatjuk őket. Rajzain generációk nőttek fel.

„Az öcsém kétéves. Számtalan könyve van, sokat szoktunk olvasni neki. Sok képet felismertem, így elég közel állnak hozzám a látottak” – árulta el Bogi, a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola furulyaegyüttesének tagja, aki társaival közösen kellemes muzsikával örvendeztette meg az egybegyűlteket.

„A mostani kiállítás nemcsak kicsiknek, nagyobbaknak is ad látnivalót. A gyerekek rengeteg dolgot tanulnak az iskolában, de az ilyen tárlatokkal még vonzóbbá tehetjük a művészetet. Erre pedig szükség van. Így a művészetet nem egy bebiflázott tudománynak gondolják, hanem olyan hasznos dolognak, ami még kreatívabbá teszi őket az életben” – méltatta a látottakat Sikota Krisztina helyi önkormányzati képviselő, az oktatási és kulturális bizottság elnöke.

Reich Gábor alkotása

„Nagy ötlet volt a közös kiállítás! Szép! Szép! Szép!” – írta valaki a vendégkönyvbe, s mi sem mondhatunk egyebet: ezt mindenkinek látnia kell!

(bm)

Hegyvidéki segítség a kárpátaljai magyaroknak

Az önkormányzat jótékonysági koncertet szervezett az ukrán–orosz konfliktus miatt nehéz helyzetbe került kárpátaljai magyarok támogatására. A kezdeményezéshez neves művészek csatlakoztak.

Az önkormányzat évek óta jó kapcsolatot ápol a kárpátaljai magyarsággal, rendszeres adománygyűjtő akciókat szervez számára: könyvekkel, taneszközökkel, fejlesztőeszközökkel is segítették már a hegyvidékiek az ottaniakat. A közelmúltban a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria a kerületi polgároknak köszönhetően értékes könyvekkel támogathatta a határon túli magyarságot.

Ukrajnában a háború miatt drámaivá vált a helyzet. A konfliktus a gazdasági életre is kihat: az ott élők életkörülményei napról napra egyre rosszabbak. Egy Kárpátalján élő nyugdíjasnak kevesebb, mint napi egy euróból kell megélnie, a minimálbér pedig alig több napi egy eurónál. Emiatt nemcsak a kinti magyarság, de egész Ukrajna életszínvonala is rosszabb, mint a ghánai, zambiai vagy a bangladesi embereké.

Az árak magasak; az alapvető élelmiszerek, mint a liszt, a cukor és az olaj, hiánycikké váltak. A helyzetet tovább rontja, hogy Ukrajna az IMF nyomására az év végéig befagyasztotta a fizetéseket és a nyugdíjakat.

„Ezek a körülmények minket is arra késztettek, hogy valamilyen módon segíteni próbáljunk a Kárpátalján élő honfitársainknak. Ezért szerveztünk húsvétkor újabb adománygyűjtést tartós élelmiszer és pénz formájában. A hegyvidékiek jótékonyságát szerettük volna ezzel a koncerttel honorálni” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester. Külön megköszönte az előadóknak, hogy ingyen vállalták a fellépést; Beregszászi Olga előadóművész, Csizmadia Anna népdalénekes, a Csillagszemű Táncegyüttes, Lovász Irén és Petrás Mária is színvonalas műsorral járult hozzá a programhoz.

„Úgy gondoljuk, a segítségnyújtásnak nem egyszeri alkalomnak kell lennie. Az ott élők helyzete sajnálatos módon valószínűleg a közeljövőben nem fordul jobbra. Novemberben a MOM-ban újabb rendezvényt szeretnénk szentelni kárpátaljai honfitársainknak” – jelentette be az alpolgármester.

bm.

Indigó tábor gyerekeknek

Június legvégétől augusztus elejéig heti turnusokban várja az 5–11 éves gyerekeket az Indigó nyári tábor. A Jókai Klub természeti adottságait kihasználva egyebek közt gyerekjóga, szabadtéri csapatjátékok, művészeti foglalkozások és hangszeres programok szerepelnek a programban.

A táborozók megtanulják, hogyan lehet egyszerűbb hangszereket és repülőmodelleket készíteni, kipróbálhatják a bűvészkedést, és belekóstolhatnak a képzőművészet különböző ágaiba. Valamennyi program hozzájárul a testi-lelki feltöltődéshez, fejleszti az érzelmi intelligenciát, önbizalmat ad.

Jelentkezés: 06/30-278-1780, 06/70-341-2170 vagy indigo.nyar@gmail.com.

Sztárok és szuperprodukciók

Színvonalas programok a 11. Budapesti Nyári Fesztiválon

Az ország leghosszabb és legszínesebb kulturális fesztiválja minden eddiginél gazdagabb programkínálattal készül a nyárra: közel 130 produkcióval várja hazai és külföldi vendégeit júniustól augusztus végéig a Margitszigeti és Városmajori Szabadtéri Színpadokon. Megemlékeznek a Dante-évfordulóról, a Goldmark-évről és Edith Piaf születésének 100. évfordulójáról is.

A **Margitszigeti Szabadtéri Színpadon** 2015. június 12-én nyit a szezon a *Liszt és Dante* című koncerttel – a **Nemzeti Filharmonikusokat Kocsis Zoltán** vezényli. Őket az **Edward Maya Symphonic** egyedülálló pop-szimfonik show követi június 26-án a crossover jegyében.

Az idei nagy operabemutató Goldmark Károly *Sába királynője* című monumentális operája lesz a **Magyar Állami Operaházzal** közös produkcióként. Carl Orff 120. születésnapján, július 10-én a **Szegedi Kortárs Balett** és a **Budafoki Dohnányi Zenekar** különleges produkcióját mutatják be, a *Catulli Carmina és a Carmina Burana* című táncjátékot.

A *Vive la France!* szimfonikus filmzenekoncerten megemlékeznek Edith Piaf születésének 100. évfordulójáról, aminek külföldi sztárvendége **Élodie Frégé** francia énekesnő, valamint **Gájer Bálint és Veres Mónika Nika**. Puccini *Tosca* című operáját a hagyományokhoz híven külföldi énekesekkel viszik színre – a címszerepben **Béatrice Uria-Monzon** látható, Cavaradossit a fiatal chilei tenor, **Giancarlo Monsalve** alakítja.

Az idei musicalbemutató a *Jézus Krisztus szupersztár*, de „világjáró” táncjátékokat is láthatunk: a **Magyar Nemzeti Táncegyüttes** *Benyovszky* című előadását, valamint a belső-mongóliai **Hohhot** előadóművészeti csoport *Marco Polo kalandjai* című látvány-show-ját. Az idén elsőként egy vadonatúj éjszakai revüt is bemutatnak, mely a Moulin Rouge világát idézi meg – az *„Ooh La La”* egy felnőtteknek szóló érzéki cirkusz-színház. Augusztus 20-án a **Virtuózok** adnak ünnepi koncertet Miklósa Erika közreműködésével, 22-én a Gipsy Kings alapítójának együttese, a **Chico & The Gypsies** érkezik.

Bővebb információ: **www.szabadter.hu**

(x)

Erőt adó író-olvasó találkozó

Különleges élményben lehetett részük azoknak, akik ellátogattak a Barabás Villa író-olvasó találkozójára. Schäffer Erzsébet Pulitzer-díjas újságíró, író, publicista történetei mindenkit magával ragadtak.

Schäffer Erzsébet előadásaira mindig megtelnek a termek

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Három szabad hely van a Barabás Villa termében. Végignézek a sorokon, majd egy idős aszszony mellé ülök. Ő rám mosolyog, és így szól: „Engem mindig megnyugtat. Annyi fájdalom ért az elmúlt időszakban, de tudom, hogy ma este sikerül feltöltődnöm, hogy ismét szépnek lássam a világot. Mert mindig így van ez. Schäffer Erzsébet ilyen hatással van rám.”

Valóban: többször volt alkalmam megtapasztalni, hogy a Pulitzer-díjas újságíró, publicista író-olvasó találkozóin sokan megkönnyezik az általa elmondott történeteket. Bevallom, nem keveset gondolkodtam azon, melyiket adjam tovább most. Végül arra esett a választásom, amiben minden benne van: öröm, meglepetés, humor és tanulság.

Schäffer Erzsébet a szerkesztőségbe indult, valamelyik munkatársának vitt fügét. Dél körül járt az idő. Felszállt a HÉV-re; kevesen utaztak, így ráérősen szemezgetni kezdett a helyek között. „Na! Maga a figyelős. Most éppen mit figyel?” – szólt hozzá egy huszonéves fiatalember. „Nem tudtam, mit mondjak… Végül is így válaszoltam: »Magát figyelem.«” „Mindenét elolvastuk, az élettársam és én is. Én előbb. Aztán az élettársam” – folytatta az utastárs, akinek az említett párja egyébként huszonöt évvel idősebb volt.

Schäffer Erzsébet végül egy decens, elegáns, vörös hajú nő mellé ült, aki nem nézte jó szemmel őket. A fiú tovább kekeckedett: „Ha maga olyan okos nő, mondja meg, melyik a legszebb vers a világon!” „Annyira megdöbbentem, hogy bevallom, még Petőfi neve sem jutott eszembe. Gondolkoztam, majd a Nagyon fáj című verset mondtam” – mesélte tovább a történetet a Barabás Villa vendége.

„József Attila! Tudtam, hogy ezt mondja. De nem az a legszebb” – reagált az utas, aki ezután hátradőlt, és elkezdett szavalni: „E világon ha ütsz tanyát, hétszer szüljön meg az anyád! Egyszer szüljön égő házban, egyszer jeges áradásban, egyszer bolondok házában, egyszer hajló, szép búzában, egyszer kongó kolostorban, egyszer disznók közt az ólban. Fölsír a hat, de mire mégy? A hetedik te magad légy!”

„Tovább mondta a hosszú verset – folytatta Schäffer Erzsébet. – Egyszer csak feltűnt, hogy a vörös hajú nőnek folynak a könnyei; én pedig teljesen elájultam. Nagyon különös volt. A végén a fiú flegmán odavágta nekem: »Na, látja! Ez a legszebb vers.« Azt éreztem, hogy úgy átölelném. Megkérdezném, honnan jött, mi a neve. De nem szóltam semmit, csak megkínáltam fügével.”

Az est folyamán egymást követték a hasonló kedves történetek. A jelenlévők éppen azt kapták, amiért a mellettem ülő idős hölgy is eljött: erőt ahhoz, hogy szebbnek lássuk a világot.

BM

Az ének ajándék

A Tamásiban járt az Opera Nagykövetasszonya

Az opera műfajának fejlődéséről, a legjelentősebb szerzőkről, a népzene hatásairól, valamint az éneklésről, annak szépségeiről is beszélt Pitti Katalin a Tamási Áron iskolában. Az operaénekesnő az Opera Nagykövete-program részeként tartott rendkívüli előadást a gyerekeknek.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Pitti Katalin az operáról mesélt

Az operák világának megértése nem feltétlenül könnyű feladat a gyerekek számára, ám ha sikerül, később ezeket a műveket is örömmel nézik és hallgatják. Ehhez nyújthat segítséget a Magyar Állami Operaház és az Emberi Erőforrások Minisztériuma együttműködésével indított Opera Nagykövete-program, aminek keretében neves művészek igyekeznek a diákok szívéhez közelebb vinni a nagy múltú műfajt.

„Az ének egy csodálatos ajándék számunkra a Teremtőtől" – ezzel kezdte a Tamási Áron iskolában tartott előadását Pitti Katalin, aki szerint az éneklés nagyszerű, lelket és életenergiákat erősítő hatásait már réges-régen felismerték elődeink. Az opera kialakulásának közvetlen előzményeként a gregorián énekek megjelenését említette, és beszélt az első jelentős művekről, Monteverdi alkotásairól, amikben az éneklés a beszéd felnagyított módjaként jelent meg.

A művésznő ezután rátért az éneket a szöveggel szemben előtérbe helyező operakorszakra, példaként hozva fel többek között Scarlattit, majd – egy Varázsfuvola-operafilmből kiragadott részlettel, Pamina áriájával illusztrálva – Mozartról mesélt, aki „megteremtette a zene és a szöveg harmóniáját". Szót ejtett arról is, milyen nagy hatással volt a későbbi szerzőkre a népzene, különösen itt, a Kárpát-medencében, ahol bámulatos mennyiségben és variációban terjedtek el a népdalok.

„Ezúttal két negyvenöt perces órát tarthattam, így a gyerekek egy rövidített változatát hallgathatták meg a nagyjából másfél órás előadásomnak" – mondta el lapunknak az operaénekes, aki már száztíz hazai iskolában mesélt a diákoknak mesterségéről, az Opera Nagyköveteként azonban első ízben járt a XII. kerületben.

Az iskolákban szerzett tapasztalatai alapján Pitti Katalin szerint a mai gyerekek jelentős része nagyon nehezen tud egy dologra koncentrálni, mert túl sok minden osztja meg a figyelmüket, ám az ének- és zenetanulás hasznukra válhat, hiszen koncentrációra neveli őket. Tudja, hogy az opera rendkívül komplex műfaj, ám – tette hozzá – „aki egyszer megérintődik, mindig keresi majd, mert olyan mélységei és magasságai vannak a zenei, tartalmi megfogalmazásnak, amit más műfajban nem talál meg az ember".

z.

Bemutatták a Kaszás Attila-díj jelöltjeit

Kiss Mari, Kristán Attila és Mészáros Tibor a három jelölt az idei Kaszás Attila-díjra. A közönség két hónapon át szavazhat, melyikük kapja meg az elismerést, amit az idén először az országos színházi évadnyitón adnak át.

Kiss Mari

Kristán Attila

Mészáros Tibor

Számos olyan díj van, amiről zsűrik, bizottságok, kurátorok, miniszterek, elnökök döntenek, mi azonban szerettünk volna egy olyat, amit a színészek ítélnek oda maguknak, hogy becsüljék meg saját szakmájukat, kollégáikat, barátaikat – indokolta Pokorni Zoltán, miért alapították meg 2008-ban a Mozaik Művészegyesülettel közösen a Kaszás Attila-díjat. A polgármester a MOM Kulturális Központban tartott sajtótájékoztatón elmondta, hogy a díjjal kapcsolatos szervezőmunka már a kezdetekben sem volt tipikus önkormányzati feladat, de a misszió az elmúlt években lassan túlnőtt rajtuk.

„Ez a munka már mindenképpen több, mint amennyit egy önkormányzat magára tud vállalni. Még akkor is, ha támogatást kaptunk a színészegyesületektől, -szervezetektől" – folytatta Pokorni Zoltán, aki örömmel mondta el, hogy a szervezés feladatát az Emberi Erőforrások Minisztériumának kultúráért felelős államtitkára, Hoppál Péter közreműködésével átvállalta a MANK, azaz a Magyar Alkotóművészeti Közhasznú Nonprofit Kft. A polgármester úgy vélte: mindnyájan büszkék lehetünk a Kaszás Attila-díjra, amelynek már nemcsak a névadó, hanem a díjazottak névsora is rangot ad.

Hoppál Péter kiemelte, hogy a díj odaítélését a színházi szakma és a közönség is nagy figyelemmel kíséri, hiszen a jelölteket maguk a társulatok választják ki, továbbá négy éve már a közönség dönthet a szavazás utolsó fordulójában. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának államtitkára hozzátette, hogy a kulturális tárca és a háttérintézményeként működő MANK elvállalta a díjazással kapcsolatos mecénási és szervezői feladatokat is. Az elismerést az idén először az országos színházi évadnyitón adják át – ennek a debreceni Csokonai Nemzeti Színház ad otthont augusztus 29-én.

Vasvári Csaba, a Mozaik Művészegyesület alelnöke arról beszélt, hogy a hazai és határon túli, magyar nyelvű színházak társulataitól ezúttal 34 név érkezett, a jelöltek pedig szokás szerint önmaguk közül, titkos szavazással választották ki a továbbjutó három színészt. A művészegyesület alelnöke bejelentette: Kiss Mari, a szombathelyi Weöres Sándor Színház, Kristán Attila, a Nemzeti Színház és Mészáros Tibor, a debreceni Csokonai Nemzeti Színház művésze jutott be a szavazási eljárás harmadik, utolsó fordulójába. A végső szót a közönség mondja ki, hiszen a három jelölt közül az veheti át a Kaszás Attila-díjat, akire interneten és telefonon a legtöbben szavaznak.

d.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

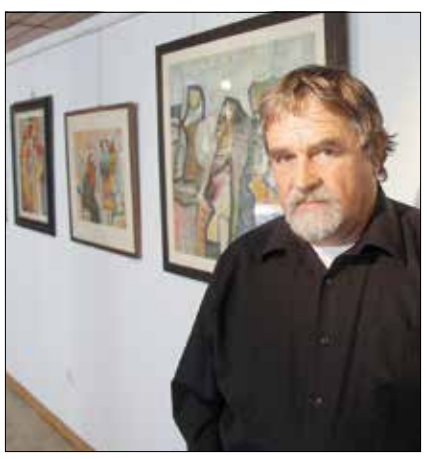
A jelölteket bemutató sajtótájékoztatón elhangzott, hogy a szervezési feladatokat mostantól a MANK végzi

■ *A Kaszás Attila-díj jelöltjeire június 1. és július 31. között lehet voksolni: telefonon hétköznapokon 9–17 óráig a 06/20-269-5929-es számon, vagy pedig a www.kaszasattiladij.hu oldalon leadott szavazattal.*

Aktív alföldi alkotó

Kiállítás Burai István festményeiből

Rendhagyó kiállítás nyílt a Barabás Villában, ahol első alkalommal találkozhatnak a hegyvidéki művészetbarátok Burai István festőművész válogatott munkáival. A tárlat különlegességét az adja, hogy a XII. kerületi kiállítóhelyeken viszonylag ritkán mutatkoznak be az ország távolabbi pontjain élő alkotók.



FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Sokszínű művész Burai István

Feledy Balázs művészeti szakíró a megnyitón elmondta, hogy a debreceni születésű és főként az alföldi régióban tevékenykedő Burai István a hegyvidéki művésztelep résztvevője volt, így meghívása mindenképpen indokolt. A kiállítás azért is hiánypótló, mert bár a festő igazi világjáró, mégis kevesebbszer jut el a fővárosba.

Pedig egy valóban széles spektrumon alkotó művészről van szó, akire – ahogyan a művészeti szakíró fogalmazott – nem jellemző a szépelgés, az esztétizálás vagy az érzelgősség, sokkal inkább a realizmus, sőt az irrealizmus kíséri munkáit. Hangsúlyt helyez a figuralitásra, különösen érdeklik az emberi viszonyrendszerek, a lélektani vonzódások és taszítások, valamint az állatábrázolások. Szívesen megörökíti a szakralitást, az emlékezést, ahogyan emberi dilemmákat is gyakran felvet alkotásaiban.

Céltudatos, igazi debreceni művész, ugyanakkor korántsem szűk látókörű, épp ellenkezőleg, gyökereit megtartva kiemelkedik a lokalitásból. Antropocentrikus beállítottsága erős látomásossággal keveredik, amit a festészet mellett a képzőművészet más ágaiban is érvényre juttat. Mivel festő-grafikus, megvan benne a rajzoló habitus, akár nádtollról, akár írókázásról van szó.

Feledy Balázs szerint Burai Istvánra különösen igaz a „ne múljon el nap vonal nélkül" jelmondat, hiszen ha éppen nem fest, vagy rajzol, akkor szobrokat, kerámiákat, üvegablakokat és könyvillusztrációkat készít. A Barabás Villában június 28-ig látható képei is ezt a sokszínűséget mutatják be – méltó arra, hogy a hegyvidéki közönség közelebbről megismerje.

M.

Illik a tánc a magyarnak!

Pattogtak a csizmák, pörögtek a szoknyák, hangosan szóltak a magyar nóták a tizenkilencedik alkalommal megrendezett Hegyvidéki Néptánc Találkozón. A Virányosi Közösségi Ház által szervezett idei programban közel háromszáz fellépő örvendeztette meg a MOM Kulturális Központ közönségét.

Még azt mondják: nem illik a tánc a magyarnak! Nem, ha néki cipellőt, bő nadrágot varrnak. De sarkantyús csizmának, kócsagtollas főnek, illik gyöngyös pártának, magyar főkötőnek – szól az ismerős nóta, ami a MOM Kulturális Központ közönségét is lázba hozta a XIX. Hegyvidéki Néptánc Találkozón. A fiatalok az idén is bemutatták néptánctudásukat: a Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola, a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, a Budai Középiskola, a Csillagszemű Táncegyüttes, a Fekete István Általános Iskola és Speciális Szakiskola, valamint a Sashegyi Néptánc Együttes növendékei nyűgözték le produkcióikkal a megjelenteket.

A Csillagszemű Táncegyüttes is fellépett

„A nagyszabású találkozó bemutatkozási lehetőséget ad azoknak a gyerekeknek, akik iskolájukban vagy különböző kerületi néptánccsoportokban tanulják az autentikus magyar táncokat, valamint azoknak a népzenét, népdalokat szerető, ápoló diákoknak is, akik tehetségüknek köszönhetően budapesti versenyeken helyezést értek el. Ők azok, akik szorgalmas gyakorlással és lelkesedéssel készültek a mai napra azért, hogy a szórakozás öröme mellett tovább örökítsék néptáncainkat, népi hagyományainkat" – méltatta a fellépők és a felkészítő tanárok munkáját Fonti Krisztina alpolgármester.

A kellemes délelőttön a többi között sárközi ugrást, csárdást, mezőföldi játékokat, széki táncokat jártak, palóc népdalokat énekeltek a fellépők a Tündök zenekar kíséretével. „Nagyon élveztem ezt a napot! Kicsit izgultam az elején, de aztán minden jól ment. Sokat készültünk, remélem, a közönségnek is tetszett a táncunk!" – mondta Liza, az Arany János Általános Iskola és Gimnázium első osztályos tanulója, a Sashegyi Néptánc Együttes tagja, aki társaival együtt csodaszép népviseletben sárközi ugrást és csárdást adott elő.

Ahogy minden esztendőben, ezúttal is a folklór egy jeles képviselője volt a találkozó díszvendége: Maczkó Mária eMeRTon- és Magyar Örökség-díjas énekművész csodaszép hangjával varázsolta el a publikumot. „Az élet mit sem ér ünnep nélkül – az ünnep száraz ének nélkül – az ének megfagy lélek nélkül. Az ünnep az élet virágoskertje – az ének a legszebb virág benne – s ez a legszebb virág a lélektől ragyog" – vallja a művésznő, aki palóc népdalokat énekelt.

Herczeg Józsefné, a Jókai Klub és a Virányosi Közösségi Ház igazgatója lapunknak elmondta, hogy jövőre a huszadik Hegyvidéki Néptánc Találkozó még különlegesebb lesz: „Évről évre több tapasztalatunk van a fesztivál megszervezésében. Az idei minden eddiginél pergősebb volt. Elégedett vagyok; kiemelkedően látványos produkciókat láthattunk, a gyerekek pedig nagyon aranyosak voltak. Mi már alig várjuk a következő találkozót!"

B. M.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

A Sashegyi Néptánc Együttes tagjai gyönyörű népviseletben sárközi ugrást és csárdást adtak elő

A Hegyvidéki Napok programjai, június 5–7.

JÚNIUS 5.

XI. Hopp-Parádé (Sirály sétány)

14.45 Női távolugrás.
15.00 Kölyökatlétika.
17.00 Férfitávolugrás.
18.30 Eredményhirdetés.

JÚNIUS 6.

10.00–15.00 Közrendvédelmi nap (Gesztenyés kert)

10.30 „A jövő rendőrsége – avagy a rendőrség 2050-ben". Rendőrségi rajzpályázat eredményhirdetése.
10.45 Rendőrségi kutyás bemutató.
11.00 Kendóbemutató.
11.30 A Készenléti Rendőrség Zenekarának fellépése.
12.00 A Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar Tonfa Csoport bemutatója.
12.15 Katasztrófavédelem, tűzoltóprogram.
12.30 Hagyományőrző Rendőrszázad.

10.00–13.00 KRESZ – Közlekedj okosan!
10.00–14.00 Lovas járőrök.
10.00–15.00 Motoros rendőrök.

Egyéb résztvevők, programok:
Dunai Vízirendészeti Rendőrkapitányság, Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület. Bűnmegelőzés, bűnügyi-technikai bemutató, áldozatvédelmi tájékoztatás és rendőrségi toborzás, a katasztrófavédelem bemutatója.

10.00–15.00 Hegyvidéki Egészségnap (MOM Sport, csarnok)

Tervezett szűrővizsgálatok felnőtteknek: szemészeti vizsgálat, alsó végtagi érvizsgálat, pajzsmirigy ultrahangos vizsgálata, EKG, kardiológiai vizsgálat, emlőszűrés és tanácsadás, anyajegyszűrés, reumatológia és csontritkulásmérés, fül-orr-gégészet és hallásvizsgálat, allergiavizsgálat, helicobacterszűrés, vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés, urológiai szaktanácsadás és szükség esetén PSA szűrés, szájsebészet műszeres vizsgálat, neurológiai tanácsadás, fájdalom lokális kezelése, testösszetétel-mérés, talpmasszázs–reflexológia, cukorbetegeknek tanácsadás.
Fókuszban a gerinc: fizikai állóképesség, állapotfelmérés, gyógymasszázs-terápia, gerinciskola (gyógytorna-foglalkozások), ergonómiai sarok, pszichológiai tanácsadás: tesztfelmérés gerincfájdalom esetén.
Gyermekgyógyászati szűrések (a Gesztenyés kertben): elsősorban szaktanácsadást nyújtanak a gyermekgyógyászok, valamint bemutatják a Szent János Kórház gyermekellátásának munkáját.
Tervezett programok: csecsemő és gyermek alapfokú újraélesztés-bemutató, műszeres lúdtalpszűrés, mozgáskoordinációs vizsgálat, gerincszűrés, a gyermekgyógyászati rehabilitációs osztály tevékenységének bemutatása, dietetikai tanácsadás (csecsemőtáplálás, allergiás betegségek, gyermekkori túlsúlyosság), gyermek koleszterin- és vércukormérés, sebészeti elsősegélynyújtás, pszichológiai tanácsadás, gyermek és ifjúsági fogászati szűrés, kutyaterápiás bemutató 13.00 órakor.
Egészségnevelési programok: anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermek vérnyomásmérés, babamasszázs-bemutató.
Támogatók: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházai, Országos Gerincgyógyászati Központ, Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, „Érthetően az egészségért, az orvosok és egészségügyi szakdolgozók jövőjéért" Alapítvány, Budai Radiológiai Centrum, Fájdalom Ambulancia**.**

10.00–19.00 Sportprogramok (MOM Sport)

10.00 Úszó-diákolimpia (MOM Sport Uszoda).

Megathlon SE (25 méteres belső medence, Gesztenyés kert). 12.30 Versenyiroda nyitása. 13.15 Bemelegítés a 25 méteres medencében. 13.45 Úszás: rajtok folyamatosan. 16.30 Futás: rajtok folyamatosan. 19.00 Eredményhirdetés.

Street Gym. Felnőttjátszótér a MOM Sport Kertben. 11.00–16.00 Folyamatos bemutatók, mozgásra buzdítás 10 fő jelenlétével. Jelentkezők esetén húzódzkodó- és fekvőtámaszverseny napközben.

Gyermekjátszótér a MOM Sport Kertben. 11.00–16.00 Arcfestés és kézműves programok animátorokkal. Asztalitenisz- és két strandröplabdapálya a füves területen.

Fitness And More-programok az F&M-ben: ingyenes fitneszterem és csoportos óralátogatás mindenki számára. 50%-os kedvezmény a Jégszaunára (előzetes bejelentkezés szükséges: 334-4222 vagy 06/70-334-4222). Csoportos órák: Dance, Hot Iron, Cross Tréning, Pilates, bodyArt. 9.00–14.00 Óránként különböző csoportos órák. További részletes információk a programokról és a kedvezményekről: www.fandm.hu.

Nia Jam (Gesztenyés kert, a kutyafuttató mellett). 12.30 Dobja le cipőjét, és táncoljon! Bárki beállhat, korosztálytól függetlenül. A táncot vezeti: Balázs Mari (Blue Belt Nia-oktató).

Hegyvidéki buszos városnézés

A nyitott tetős, retró Ikarus busz a Jagelló úti parkoló és a Normafa között közlekedik. Az út során látható nevezetességekkel a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria munkatársai ismertetik meg az érdeklődőket. Az utazás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (XII., Beethoven utca 1/b., telefon: 457-0501, e-mail: info@hegytortenet.hu, web: www.hegytortenet.hu). Járatok indulása: 11.00-kor és 11.40-kor a Jagelló úti parkolóból. Útvonal: Németvölgy–Németvölgyi temető–Felső-krisztinavárosi templom–Orbánhegy–Bajor Gizi Színészmúzeum–Istenhegy–Szent László-templom–Erdei Iskola–Lóitató–fogaskerekű, Svábhegy–Városkút–Jókai iskola–Svábhegyi Szálló–víztorony–gyermekvasút–Normafa.

Hegyvidéki főzőverseny (Gesztenyés kert)

9.00 Nyári ízek a bográcsban! Ha Gesztenyés kert, akkor főzőverseny és Buday Péter, bogrács, napsütés, tűzrakás, jó hangulat, ínyencfalatok és díjak! Az idei kihívás: ínycsiklandó, zöldségekkel készült nyári finomságok a bográcsban. Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Minden csapat ajándékot, az első három helyezett értékes díjakat kap.

Zene–tánc (Gesztenyés kert, nagyszínpad)

10.00 Kolompos.
11.00 „Tiszta udvar, rendes ház" – eredményhirdetés.
11.30 Mozdulj, Hegyvidék! – flashmob. (A részletekről és a pontos helyszínekről a Hegyvidék – Több mint kerület Facebook-csoportban lehet olvasni.)
12.00 BAB Társulat: Fenevadak a Gesztenyésben.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Zene–tánc (Gesztenyés kert, nagyszínpad)

10.00 Farkasházi Réka gyerekkoncertje.
11.30 A Készenléti Rendőrség Zenekara.
13.30 „Nepál hangjai" – meditációs koncert Bársony Bálinttal, Jäger Dáviddal és Sas Andrással.
15.00 Zurgó együttes – koncert és táncház.
16.00 Mozdulj, Hegyvidék! – flashmob. (A részletekről és a pontos helyszínekről a Hegyvidék – Több mint kerület Facebook-csoportban lehet olvasni.)
16.30 Maffia Swing – gengsztertörténet a tánc nyelvén.
18.00 Mrs. Columbo-koncert.
20.00 PASO Plays Cover. Vendégfellépők: CéAnne, Kiss Erzsi, Koszi Janka és Kottmayer Kriszti.

JÚNIUS 7.

Barangoló Hegyvidék

A kirándulni vágyók városi és erdei ellenőrzőpontok érintésével ismerkedhetnek meg a kerület értékeivel. A barangolás kezdőpontja a Barabás-villa (XII., Városmajor utca 44.). Nevezni reggel 8.00–9.00-ig lehet. A célállomásnál (budaszentlőrinci pálos kolostor romjai a Szépjuhásznénál) a barangolók pecsétgyűjtő füzetükkel igazolják a táv teljesítését, és helytörténeti kérdőívet tölthetnek ki. A játékban részt vevők könyveket nyerhetnek, a fődíj egy túra GPS-készülék. A túra útvonala: Barabás-villa (zöld sáv)–Kissvábhegy–Orbánhegy–Széchenyi-hegy–Normafa–Szent Anna-kápolna (sárga kereszt)–Virágvölgy vasútállomás–Erzsébet-térdeplő (kék kör)–Erzsébet-kilátó (piros sáv)–gyermekvasút, Vadaspark időszaki megálló (piros sáv, sárga kereszt, sárga sáv)–budaszentlőrinci pálos kolostorrom (sárga sáv). A részvételi díj 500 Ft/fő, XII. kerületi lakosoknak ingyenes. (Régi típusú személyi igazolvány vagy lakcímkártya szükséges!) Az első száz indulót a célban meleg étellel várják. A távot sikeresen teljesítők kitűzőt és emléklapot kapnak. További információk: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (XII., Beethoven utca 1/b, telefon: 457-0501, e-mail: info@hegytortenet.hu, web: www.hegytortenet.hu).

Szombaton folyamatosan

Levendula játszóház: diós játék, gólyalábazás, egyensúlyozó játékok, páros síelés, babzsákos játék, kakasos játék, különböző célbadobós játékok, vaskarika-gurítás, hintaló, horgászat, csutkavárépítés, mocsárjárás, óriás malomjáték. A játékokhoz nemezlabdákat és textillabdákat használnak a gyerekek.

10.00–18.00 **NOÉ Állatotthon:** állatsimogató, felvilágosítás az állatokról, a felelős állattartásról.

Vasárnap folyamatosan

Furfangos csodavilág: mókás fizika, ügyeskedő, régi játékok, furfangos feladványok, kísérletek show-ja konyhai eszközökből, ördöglakatok, zsonglőrködő, legkisebbek szeglete).

13.00–18.00 **Mesesátor:** nagyszülők kedves meséivel, körjátékokkal, dalokkal vár mindenkit a Kulturális Szalon. Óránként népmesék, állatmesék elevenednek meg gyermekjátékokkal. 12.30-kor Pokorni Zoltán polgármester mesél, 15.00 órakor a Betyárbukfenc együttes tart gyermektáncházat.

Borbazár mindkét napon 10.00–23.00

A Hegyvidéki Napok bormustrájában az idén is fehér-, vörös- és rozéborokat kóstolhatnak. A kínálatot ezúttal is a Bolyhos pálinkaműhely gyümölcspárlatai színesítik, az ínyenc borkedvelőknek a Delizia Gourmet üzlet kínálja a sajt- és sonkafalatkákat, a MOM Café pedig friss rétessel és pogácsával, csapolt sörrel várja a vendégeket. Az idén először a Gelarto Rosa fagylaltkülönlegességeit is megkóstolhatják. A kürtőskalácsot ezúttal is a kerületi rendezvényekről már jól ismert székelyudvarhelyiek készítik.

Pincészetek: Ikon Pincészet – Balatonlelle; Monarchia Pincészet – Eger; Pannon Tokaj Pincészet – Tolcsva; Sauska – Villány; Tornai Pincészet – Somló; Kovács-Harmat Pincészet – Villány; Etyeki Kúria – Etyek.

Fellépők: június 6-án kb. 21.30-kor a kisszínpadon: Hangácsi Márton. Június 7-én kb.21.00-kor a kisszínpadon: Kodachrome (akusztikus duó).

✧

Baba-mama sátor: a Gesztenyés kertben felállított jurtában lehetőség van kisgyerekek tisztába tételére, valamint nyugalmas, szeparált etetésére.

Információs pavilon: az információs pavilonban a szervezők június 6-án és 7-én 10.00–23.00 óráig folyamatosan a látogatók rendelkezésére állnak.

Gyerekkarszalag: az információs pavilonnál gyerekek számára biztosítanak karszalagot, amire a gyerek nevét és hozzátartozójának telefonszámát lehet ráírni.

Csocsózseton: az információs pavilon nyitva tartása alatt vásárolható tantusz a MOM lounge-nál lévő csocsóasztalokhoz (100 Ft/tantusz).

Borospohár: a Borbazárban történő borkóstoláshoz az információs pavilonnál biztosítanak talpas poharat 200 Ft betétdíj ellenében. A betétdíjat az ép pohár, valamint a befizetett összegről szóló nyugta ellenében visszaváltják.

✧

Családi programok mindkét napon:

MOM lounge; csocsó; Világ-Tér-Kép Közhasznú Egyesület; kirakodóvásár; Recycling/ökokézműves-foglalkozás; arcfestés; kosaras körhinta; szórakoztató kémia; Vad horgolók.

NIVEA UV-védő Pont

Magyarországon a nők 61%-a nem használ napozószert*. Ennek egyik fő oka az, hogy az emberek sem a napfényben jelen lévő UV-sugárzás hatásairól, sem pedig a napvédő termékek működéséről nem rendelkeznek elegendő információval. A NIVEA Sun, a világ piacvezető napozószermárkája** egy különleges UV-kamerával most a Hegyvidéki Napokon is láthatóvá teszi a láthatatlant: megmutatja a résztvevőknek a bőrükön a múltban átélt UV-sugárzás hatására már kialakult, de szabad szemmel még nem látható hiperpigmentációt, és elénk tárja, hogy mekkora különbséget jelent a napvédő termékek használata. Az UV-kamerás fotózáson a részvétel ingyenes. A helyszínen a gyerekeket szórakoztató napvédelmi játék is várja, amelynek a végén ajándékot nyerhetnek. A standot meglátogató felnőtteknek női és férfi NIVEA termékmintákkal kedveskednek. A helyszínen NIVEA Sun és NIVEA Baby Sun baba-, gyermek- és felnőttnapozószerek is kipróbálhatók.

** Forrás: NIVEA BHT kutatás, Millward Brown, 2013, Magyarország*
*** Forrás: Euromonitor International Limited. NIVEA a napozó kategóriában, beleértve a napvédő, napozás utáni és önbarnító termékeket; 2013. évi értékesítési érték szerint*

Különleges bőrfotózás a NIVEA-tól

Mindössze egy ingyenes UV-kamerás fotó a Hegyvidéki Napokon, és bárki megtudhatja, károsodott-e bőre a túlzott vagy védekezés nélküli napozás miatt. A NIVEA magyarországi képviselete a Hegyvidékre is elhozza különleges szolgáltatását, ami felfedi a még rejtett, de a bőrfelszín alatt a nap hatására a múltban már kialakult szeplőket, foltokat.

Tantics Viktória

A Hegyvidéki Napokon a NIVEA szombaton és vasárnap is vár mindenkit UV-védő Pont állomásán. A gyerekeket napvédelmi játék szórakoztatja, aminek a végén ajándékokat kapnak. A NIVEA standját meglátogató felnőtteknek női és férfi termékmintákkal kedveskednek. A helyszínen NIVEA Sun, NIVEA Sun Kids és NIVEA Baby Sun baba-, gyermek- és felnőttnapozószerek is kipróbálhatók.

„A NIVEA titka több mint száz év kutatásfejlesztése, aminek során a bőrápolási szakértelmet a napvédelem területére is átültette a cég már az 1930-as években, a NIVEA Sun márka keretei között” – mondta Tantics Viktória, a NIVEA termékeket Magyarországon forgalmazó Beiersdorf Kft. márkamenedzsere.

A NIVEA Creme-et 1911-ben alkották meg. Ez alapozta meg a NIVEA márkát és annak bőrápolási hírnevét. A krém Euceritet tartalmaz, ami új, stabil krémgyártási technológiát tett lehetővé. A kozmetikai iparban ma is ez a formula a modern krémgyártás alapja.

A napozószerek fejlesztése az 1930-as években kezdődött meg, a cég a világon az elsők között gyártott napozáshoz használható kozmetikumokat. Ezt követően a napozószerek UVB-sugár-blokkoló hatásának bemutatására kidolgoztak egy a napvédelem mértékét bemutató rendszert, ami végül alapjává vált a ma ezekben a termékekben használatos faktorszámrendszernek. Jelenleg a NIVEA Sun a világ első számú napozószermárkája.*

Egy felmérés szerint Magyarországon a nők hatvanegy százaléka nem használ napozószert**. Ennek egyik fő oka az, hogy az emberek sem a napfényben jelen lévő UV-sugárzás hatásairól, sem pedig a napvédő termékek működéséről nem rendelkeznek elegendő információval.

A NIVEA Sun sokszínű kínálatában felnőttek, gyerekek, kisbabák számára is megbízható, UVA/UVB-szűrőket is tartalmazó napozószerek szerepelnek. A termékek jellegzetes illata a strandok állandó „résztvevője”. Megbízható minősége, kellemes használati tulajdonságai minden évben vásárlók tízezreit vonzzák Magyarország-szerte is.

A Hegyvidéki Napokra egy egyedi szolgáltatással is érkezik a NIVEA. *„A Beiersdorf Kft., a NIVEA termékeket gyártó cég hazai leányvállalata a tizenkettedik kerület hűséges »polgára«, hiszen évtizedek óta itt van a magyar iroda* – folytatta Tantics Viktória. – *Dolgozói önkéntesként többször részt vettek már hegyvidéki környezetvédelmi és jótékonysági akciókban. Az idén a NIVEA Sun márka egy különleges, UV-kamerával végzett fotózási programot indított, amit nyári szabadtéri rendezvényeken próbálhatnak ki az érdeklődők. A felvételek megmutatják, vannak-e olyan múltbeli, a napégés vagy túlzott napozás miatt kialakult hiperpigmentációs elváltozások – szeplők, foltok – a bőrben, amik még nem jelentkeztek a felszínen, továbbá azt is, hogy mekkora védettséget jelent a napvédőszer a bőr számára. Egy UV-kamera-felvétel készítése mindössze három percet vesz igénybe, és a részvétel teljesen ingyenes.”*

** Forrás: Euromonitor International Limited; NIVEA a napozó kategóriában, beleértve a napvédő, napozás utáni és önbarnító termékeket; 2014. évi értékesítési érték szerint*

*** Forrás: NIVEA BHT kutatás, Millward Brown, 2013, Magyarország*

Közrendvédelmi nap

A XII. kerületi rendőrkapitányság, a fővárosi tűzoltóság és a katasztrófavédelem munkája iránt érdeklődőket is várják a szervezők a hagyományos **közrendvédelmi nap**on szombaton a Gesztenyés kertben.

Minden bizonnyal látványos bemutatók szórakoztatják majd a család minden tagját a Közrendvédelmi napon. A programsorozat „A jövő rendőrsége – avagy a rendőrség 2050-ben” című rajzpályázat eredményhirdetésével kezdődik, majd kutyás és kendobemutató következik. Fellép a Készenléti Rendőrség Zenekara, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar Tonfa Csoportja pedig a távol-keleti harcművészetekből ad ízelítőt.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A katasztrófavédelem munkatársai megmutatják, hogyan lehet eloltani a lakástüzet. Érdemes pontosan érkezni (kezdés: 12.15-kor), a szimulációt ugyanis nem ismétlik meg.

A Hagyományőrző Rendőrszázad az idén 134 éves fővárosi rendőrség múltjának legérdekesebb korszakait eleveníti fel: az 1909–1919 között viselt altiszti díszegyenruhában vonul fel a Díszelgő szakasz, a legendás Határvadászokra emlékezik a Hagyományőrző Határőr szakasz, rendvédelmi járművekkel érkezik a Gépjárműves szakasz, míg a Hagyományőrző Kormányőr Alosztály korhű egyenruhákba öltözött tagjai az állami vezetők szállítására használt gépkocsikat mutatják be.

A KRESZ-vetélkedőben tesztet és biciklis feladatokat oldhatnak meg a résztvevők – természetesen jutalmakért cserébe. Bizonyosan nagy sikert arat majd az egész nap a gyerekek rendelkezésére álló tűzoltóautó, és az apróságok igazi rendőrmotorokra is felülhetnek.

A rendezvény jó alkalom arra, hogy a lakosság bepillantást nyerjen a rendőrség mindennapi munkájába, erre szolgál a Budapesti Rendőr-főkapitányság munkatársainak bemutatója. A Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület programjai során pedig egyebek mellett a gázmaszk használatát és az újraélesztés mesterfogásait is elsajátíthatják az érdeklődők.

Ismét Hopp-Parádé

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A sport és a mozgás az egyik legjobb közösségi program, ami természetesen a Hegyvidéki Napok programkínálatából sem hiányozhat – ahogyan a **Hopp-Parádé** sem.

Világsztárok és a magyar atlétika kiválóságai káprázatják el ismét a közönséget a Sirály sétányon rendezendő Hopp-Parádén. Magyarország legnagyobb szabadtéri ugrógálája június 5-én mások mellett a jamaicai Damar Forbes, a lengyel Tomasz Jaszczuk és az orosz Vasiliy Kopeykin próbálkozik meg a dél-afrikai Godfrey Khotso Mokoena 8,16 méteres csúcsának megdöntésével. A női távolugrás Szuper Liga-verseny 14.45-kor, a férfi meghívásos bajnokság 17.00 órakor kezdődik.

Ugyanezen a napon a Hegyvidéki Szabadidősport Kft. által szervezett atlétikabajnokságban a kerületi általános iskolák első és második osztályos diákjai versenyeznek. Másnap a vállalkozó kedvűek egész nap úszhatnak, futhatnak, táncolhatnak a Gesztenyés kertben, vagy csatlakozhatnak a MOM Sport csoportos edzéseihez.

A nagy népszerűségnek örvendő Hegyvidéki Diákolimpia keretében a legkisebbek hát-, gyors- és mellúszásban, valamint 10x25 méteres váltóban mérik össze ügyességüket. Izgalmasnak ígérkezik a Megathlon SE duatlonbajnoksága is a MOM Sport 25 méteres belső medencéjében és a Gesztenyés kertben.

Eddig is sokan használták a MOM Sport kertjében kialakított ingyenes Street Gym-pályát, ahol folyamatos bemutatókkal és közös mozgással várják az érdeklődőket. Ha lesz elegendő jelentkező, húzódzkodó- és fekvőtámasz-versenyt rendeznek itt. A gyerekek számára arcfestő, valamint kézműves programokat szerveznek. Újdonság a füves területen kialakított két strandröplabda-, valamint asztalitenisz-pálya, ezeket szintén díjmentesen lehet majd használni.

A szokásokhoz híven ingyenes fitneszterem- és csoportosóra-látogatással csatlakozik a Hegyvidéki Napok sportrendezvényeihez az F&M Fitness and More, míg a jégszaunát – előzetes bejelentkezés alapján (telefon: 334-4222 vagy 06/70-334-4222) – 50 százalékos kedvezménnyel lehet kipróbálni. A folyamatosan zajló Dance, Hot Iron, Cross Tréning, Pilates, bodyArt órákkal kapcsolatban a www.fandm.hu oldalon további információk olvashatók.

Ha pedig mozgás, akkor a zene sem hiányozhat: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató közös táncra hívja majd a Hegyvidéki Napok közönségét, hogy kortól függetlenül mindenki együtt élvezze a mozgás örömét.

Szűrővizsgálatok az egész családnak

Ismét átfogó képet kaphatnak a látogatók egészségi állapotukról a **Hegyvidéki Egészségnap**on, aminek a MOM Sport és a Gesztenyés kert ad otthont szombaton. A korábbi évekhez hasonlóan ezúttal is számtalanféle szűrésen vehetnek részt az érdeklődők, a gerincszűrések azonban kiemelt hangsúllyal szerepelnek a vizsgálatok között.

Orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint szolgáltatók részvételével kínál a családok számára ingyenesen látogatható, hasznos programokat a Hegyvidéki Napok keretében tizenkettedik alkalommal sorra kerülő egészségnap. Az önkormányzat tanácsadással, elsődleges szűrővizsgálatokkal, kiállításokkal, kóstolókkal kíván segítséget, mintát adni a hegyvidékieknek egészségük megőrzése és a betegségek megelőzése érdekében, az egészséges életmód kialakításához.

Újdonság a pajzsmirigyultrahang, a fájdalomambulancia, a testösszetétel-mérés, a talpmasszázs-reflexológia, a cukorbetegeknek szóló tanácsadás, valamint a gyermekgyógyászat kapcsán a sebészeti elsősegélynyújtás. Az idén először – a MOM Sportban délben – bemutatót tartanak a Hegyvidéki Önkormányzat által támogatott kismamatorna résztvevői, és szintén újdonság az az általános, dr. Török Katalin felnőttháziorvos által összeállított egészségügyi kérdőív, ami az életmóddal összefüggő rizikótényezőkre irányítja rá a látogatók figyelmét.

Kiemelt helyet kapnak a nap folyamán a gerinc egészségének megőrzésével kapcsolatos programok. Az Országos Gerincgyógyászati Központ szakembereinek közreműködésével egyebek mellett fizikai állóképesség- és állapotfelmérésen vehetnek részt az érdeklődők, megismerkedhetnek a gyógymasszázsterápiával, valamint gyógytornafoglalkozásokhoz csatlakozhatnak a „gerinciskolában”. *(A Hegyvidéki Napok, közte az egészségnap részletes programja a 10. oldalon olvasható.)*

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Szombat esti PASO-láz

Forró hangulatra számíthatnak mindazok, akik ott lesznek a szombat este kezdődő **Pannonia Allstars Ska Orchestra**-koncerten. A zenekar régi ismerőse a hegyvidékieknek, az egész napos programkavalkád méltó zárása lesz a pörgős, fergetegesnek ígérkező buli.

FOTÓ: WWW.PASO.HU

A Pannonia Allstars Ska Orchestra, azaz a PASO már eddigi pályafutása során is olyan utat járt be, ami kevés hazai zenekarnak adatik meg, hiszen rövid idő alatt Magyarország egyik legfontosabb bandájává vált, s közben külföldön is egyre népszerűbb. Legendásan energikus élő koncertjeivel a tizenegy tagú zenekar pillanatok alatt jutott el az underground klubok deszkáiról a Sziget Fesztivál nagyszínpadára, és lett minden jelentős hazai zenei rendezvény kihagyhatatlan kedvence.

A határokon túl egyenesen a ska magyar nagyköveteként ismerik a PASO-t. Ez nem is csoda, hiszen már az első nagylemezét is a legnevesebb erre a stílusra szakosodott amerikai kiadó, a Megalith Records jelentette meg, és a többi között olyan fesztiválokon táncoltatta meg a közönséget a magyar népzenét fűszerként használó tradicionális skával, mint a holland Lowlands, a szerb EXIT, a cseh Sázava, a szlovák Hodokvas, a francia Roots dans la Vallé, a horvát Skaville vagy a belga Antiliaanse.

A sodró zene mellett a szövegekre is érdemes figyelnünk. A PASO gyakran fogalmaz meg direkt vagy burkolt módon társadalomkritikus üzeneteket, s közvetít olyan értékeket, mint az egymás iránti tisztelet, az egyenlőség, a diszkrimináció elítélése.

Az együttes az indulás óta négy nagy-, egy koncertlemezt, egy DVD-t és számos kislemezt adott ki. A zeneterjesztés megszokott módjai mellett az újszerű megoldásokat is keresi: a 2011-es No Love in Town EP okostelefonokra fejlesztett alkalmazásban jelent meg.

A PASO ismerősként jön a Hegyvidékre. Mint KRSA, a zenekar énekese elmondta, *„már korábban is muzsikáltunk a Gesztenyés kertben, és nagyon élveztük! Varázslatos hangulata van. A közönségünk is szemmel láthatóan szerette a helyszínt, így nagy várakozással tekintünk a június hatodikai koncert elébe. Eddig mindig úgy érzékeltük, hogy remek volt a hangulat, amikor a kerületben játszottunk. Pár ismerősünkről tudjuk is, hogy hegyvidéki lakos. Legutóbb ők is végigtáncolták a koncertet a többi rajongóval együtt, kiválóan szórakoztak.”*

A Hegyvidéki Napokra igazán különleges műsorral érkezik a csapat. *„A Pannonia Allstars Ska Orchestra mindig is szerette a zenei kalandokat. Rengeteg alformációt hívtunk életre az évek során, ezek mind különböző elképzelések köré csoportosultak. Júniusban a PASO Plays Coverst mutatjuk meg a közönségnek. Ez az alakulat népszerű nemzetközi és hazai számokat, filmzenéket játszik karibi hangvételben, azaz meghallgatható, miként szólnak Illés-dalok, a Macskafogó rajzfilm vagy éppen a Ponyvaregény egy-egy betétdala skában, de felcsendülnek Gershwin, Nancy Sinatra, Rihanna átértelmezett szerzeményei is. A slágerek előadásában segítségünkre lesznek vendégeink: Kiss Erzsi, Koszi Janka és Szélinger Anna, azaz CéAnne.”*

Műfajválasztásukat firtató kérdésünkre KRSA így felelt: *„A PASO eleve azzal a szándékkal alakult, hogy idehaza népszerűsítse a jamaicai tánczenét. Mindannyian a ska szerelmesei vagyunk, és amikor összetalálkoztak életútjaink, elhatároztuk, hogy zenekart alapítunk, megismertetjük a magyar emberekkel ezt a remek zenei stílust.”*

Ebben az évben is sűrű nyár elé néz a PASO, fesztiválról fesztiválra jár bel- és külföldön egyaránt. *„Mindeközben folyamatosan dolgozunk az új lemezünk dalain, ami a jövő év elején jelenik meg, ha minden a terveink szerint alakul.”*

Irodalom, megzenésítve

Interaktív koncerten **Farkasházi Réka** és a gyerekek szombat délelőtt egy elkóborolt tündér keresésére indulnak…

…és útközben találkoznak egy Varázsnagymamával, egy nyugdíjas Sárkánnyal, s megismerhetik Csöpp Katát, a tengerek lányát. A képzelet szárnyán eljutnak a cirkuszba, az állatkertbe és egy varázslatos boltba, ahol mindenki megtalálja, amire vágyik. Kortárs gyermekversek, saját dalok és feldolgozások, a zenei stílusok kavalkádja színesíti a koncertet.

„Arra törekszem, hogy az egész család jól érezze magát, hiszen a gyereknek fontos a jól együtt töltött idő. Manapság erre egyre kevesebb a lehetőség” – mondta Farkasházi Réka a Hegyvidéknek.

Ezt minden koncertjén el is éri. Nemcsak a kisebbeket varázsolja el szinte azonnal a fülbemászó dalokkal és bájos lényével, de a felnőttek is belefeledkeznek az előadásba.

A színésznő, énekesnő, aki 1994-ben, 17 évesen mutatkozott be Elek Judit Ébredés című filmjében, Gór Nagy Mária Színitanodája után az ELTE-n szerzett művelődésszervező szakos diplomát, majd két évvel ezelőtt színház- és drámapedagógusként végzett a Veszprémi Pannon Egyetemen. Ez utóbbi hivatását koncertjein is gyakorolja.

A programot mindig úgy állítják össze, hogy a műsor alatt a legfélénkebb gyerekek is megnyíljanak – és ne csak megnyíljanak, tanuljanak is. Ez Farkasházi Réka és a Tintanyúl egyik fő törekvése a szórakoztatáson kívül. Nem véletlen, hogy kortárs költők verseit zenésítik meg, és az élő zenét népszerűsítik.

Ezt a mentalitást tükrözik Réka kiadványai is: a 2004-ben megjelent Csemetéink csemegéi (Juga Veronikával közös könyve) és a 2005-ös Samunadrág című gyereklemeze is, amelyen Kukorelly Endre megzenésített verseit énekli. Hajnali csillag peremén című, Kovács András Ferenc költő műveiből készült kötete 2008-ban Az év gyerekkönyve lett. Ugyanezzel a címmel 2010-ben elkészült a második lemeze, ezt 2011-ben Fonogram-díjra jelöltek. Az elmúlt években több száz koncertet adott zenekarával.

„Mindig igyekeztünk olyan programot összeállítani, ami variálható, bővíthető, rövidíthető – emelte ki Farkasházi Réka. *– Megszólal duóban, kvartettben és a teljes zenekarra hangszerelve is, vagyis szinte egyedülálló módon minden igényt ki tudunk szolgálni.”*

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Nepál hangjai – meditációs zene

FOTÓ: BÁRSONY BENCE (KATMANDU, 2015)

Nepál hangjai címmel ad világzenei meditációs koncertet Bársony Bálint, Jäger Dávid és Sas András. Az ősi keleti kultúrákban már sok ezer évvel ezelőtt gyógyítottak hangokkal – ennek lényegéből kapunk ízelítőt szombat délután.

Megnyugvás és relaxáció testnek, léleknek, szellemnek egyaránt – ezt ígérik a Nepál hangjai című meditációs koncert előadói. Bársony Bálint, Jäger Dávid és Sas András azt a képességet igyekeznek bemutatni, amit a „nem gondolás” állapotának, az egyhegyű figyelemnek neveznek.

A meditációs zene lényege nem a kiszámíthatóság, hanem a különböző hanghatásokra, ritmusokra való rácsodálkozás. Fontos az organikus hangzás is, hiszen az emberi érzékszervek a huszadik század végéig nem találkoztak szintetikusan előállított zenei hullámokkal.

„A júliusban megjelenő, Nepálban szerzett inspirációkból felépülő CD-nkből hallhat majd egy kis ízelítőt a közönség – mondta Bársony Bálint. *– Közel másfél hónapot töltöttünk ott, és különböző beavatásokon, nagymesteri hangtálkurzusokon vettünk részt, zenéket gyűjtöttünk. A kalandokból és a zenei kutatásból dokumentumfilm is készül. Az általunk létrehozott zenei rezgésben, energiatérben beindulnak a test és lélek természetes öngyógyító mechanizmusai. Ezek segítenek harmonizálni az energiarendszert. Segítségükkel könnyen gyógyíthatók a lelki és testi sérülések, elengedhetők a félelmek és szorongások.”*

A mindennapok terhétől, a sok stressz és nyomás súlyától mindenki másképp igyekszik megszabadulni; vannak, akik a hangok segítségével kapnak szárnyra, s érzik meg a békét, a belső elcsendesülést és a boldogságot. A meditáció alatt a résztvevők a saját szintjükön élhetik meg a hangok, a rezgések és a belső szeretet ölelését.

Hangulat versben, szóban, dalban

A vasárnap délután talán a legjobb időszak arra, hogy a gyerekek számára élvezetes, de a szülőket, felnőtteket is lebilincselő műsorok kezdődjenek. A **Misztrál** koncertje bízvást ilyen családi program lesz.

FOTÓ: WWW.MISZTRAL.HU

A magyar és külföldi költők verseit és népdalfeldolgozásokat bemutató Misztrál repertoárjának forrása a magyar népzenei hagyomány, amit a zenészek szívesen ötvöznek a ma divatos világzenei irányzatokkal. Dalaik egyre inkább önálló minőséget, sajátos „Misztrál-hangzást” hordoznak.

A kimagasló vokális képességű, számos akusztikus hangszert megszólaltató együttes tagjai eltérő zenei érdeklődésűek. A sokszínűség az ősiséget idéző motívumoktól a kortárs hangzású elemek alkalmazásáig terjed. Versválasztásaikon érződik, hogy fontos számukra az európai és a magyar történelem.

Török Máté, a zenekar tagja elmondta, hogy többször játszottak már a kerületben. *„A Hegyvidéki Napok keretében is muzsikáltunk, még az Erzsébet-kilátónál. De például a MOM-ban volt 2007-ben a tízéves fennállásunkra meghirdetett jubileumi koncertünk, amiről koncert-CD készült. Szóval több szál is köt minket a tizenkettedik kerülethez. A nővérem és családja a hegyvidéki közösség tagjai, s általuk sokat hallok arról, milyen lehet itt élni. Ők szeretik. Mi pedig szívesen jövünk mindig, családdal is, zenészként is.”*

A zenekar az alapítása óta eltelt csaknem két évtized alatt számos költő életművét feldolgozta, az elmúlt időszakban Babits Mihály és Dsida Jenő verseiből énekelnek a legtöbbet. *„Így tervezzük ezt a koncertet is, de mindig fenntartjuk a jogot, hogy alakítsunk a műsoron. Ez leginkább a közönség életkorától függ. Népdalokat és kortárs költők műveit is szeretnénk előadni. A lényeg, hogy mindenki mosolyogva menjen haza!”*

Mindig érdekes, hogyan választ műfajt egy-egy előadó. Török Máté szerint *„…ezt kaptuk feladatnak. Nekünk ezzel kell dolgozni. S ahogy Kocsy Márton kovács barátunk a vasról azt mondta, hogy »egy állati jó anyag, nekem ez való«, úgy mondjuk mi is ugyanezt a versről. A legtöbbször olyan muzsikát is kapunk a versekhez, amik által a vers már nem lesz ugyanaz, »új művészi eredmény áll elő, nem azonos a költő művével, de nem is egészen idegen attól«. Ezt a gondolatot Babits Mihály fogalmazta ugyan, de akár mi is mondhattuk volna.”*

A Hegyvidéki Napok vasárnapi koncertje fontos, ám csak egyik állomása a zenekar nyári programjának. Az idén már tizennegyedik alkalommal rendezik meg a Regejáró Misztrál Fesztivált Nagymaroson július közepén.

„Nagyon szeretjük, rengeteg barátunk szokott eljönni. Most fellép többek között Szalóki Ági, Ferenczi György és a Rackajam, a GóBé, a Csalogató együttes, Nyeső Mari, Tolcsvay Béla, Szabó Sándor, Kobza Vajk és barátai, a Vándor Vokál, a Louisiana Double és persze mi is. Lesz táncház, s igazi fesztiválhangulat. Gyönyörű helyszínen szervezhetjük meg évről évre ezt a rendezvényt. Mellette több más fesztiválon is előfordulunk a nyáron, továbbá egy hétre elmegyünk Erdélybe, az V. Székelyföldi Verstáborba, ahol az ottani táborlakókkal ismertetjük meg a versekbe zárt muzsika lehetőségét. Már harmadik alkalommal leszünk ott, s nagyon szeretjük, mert azt látjuk, hogy a mai tizenhat-húsz éves fiatalok is meglelik a versbe rejtett mondanivalót. Együtt tanulunk egymástól.”

Az együttes – amelynek tagjai: Heinczinger Miklós (furulyák, klarinét, doromb, fidula, duda, ének), Pusztai Gábor (ütőhangszerek), Tóbisz Tinelli Tamás (gitárok, nagybőgő, ének), Török Máté (cselló, gitár, mandolin, koboz, szájharmonika, tambura, ének) – 2006-ban kapta meg a Bartók Béla-díjat. Nem sokkal később átvehette a Balassi Bálint-emlékérmet, 2012-ben pedig a Magyar Művészetért Díjat. Zenéjüket a világ számos pontján szeretik, Erdélytől az Egyesült Államokig.

Vigyázat, fenevadak!

Állati produkciók, állati küzdelmek! Medvetáncoltatás, lovas magasiskola! 3D-s, bioenergiával működő előadás! A szemnek látvány, a fülnek „hallvány”! – mindez bizony ránk vár a **BAB Társulat** vasárnapi produkciójában a Gesztenyés kertben.

Bejárta már az egész országot, a Felvidéket és Moldvát, ahogy régen mondták, „Tolnát és Baranyát” a BAB Társulat. Óriás bábjaik ikonikus figurái lettek fesztiváloknak, fővárosi ünnepségeknek, csakúgy, mint a szentendrei skanzennek. Rendszeres vendégei a hegyvidéki rendezvényeknek is, szerepeltek már itt az adventi időszakban és korábbi Hegyvidéki Napokon is.

A társulat 1995-ben jött létre, az egykori Napút Galériában megrendezett Casanova napja című kiállításhoz kapcsolódó Casanova Jakab útja című előadással. Korábban láthattuk már a Matyi a lúdas feldolgozásukat is, most azonban a Fenevadak a Gesztenyésben című „állati” produkciójukkal igyekeznek elkápráztatni a nagyérdeműt.

„Műsorunk alapját minden esetben a magyar mese és mondavilág, népi alakoskodó játékok és az adott évköri ünnephez tartozó szokások adják. De ez csak az elindulás – mondta Zugmann Zoltán, a BAB Társulat vezetője. *– Az alaptörténetnek mindig a mához is kell szólnia, ebből következik, hogy előadásainkban szerepe van a rögtönzésnek, aktualizálásnak. Ez látszólag nagyon laza és könnyed szerkezetben történik, ám mi tudjuk, hol vannak azok a dramaturgiai pontok, amik adnak annyi szabadságot, hogy interaktív módon a gyerekeket is bevonjuk a játékba. A Hegyvidéki Napokon és persze más szabadtéri rendezvényeken életkorra, nemre, iskolai végzettségre való tekintet nélkül van jelen a közönség, és nekünk mindenkinek játszani kell. Nem csak gyerekeknek, vagy csak felnőtteknek – az egész közönségnek.”*

FOTÓ: SÁNDZY GYÖRGY

Lenyűgöző gengszterek

Izzik a levegő, mindegy, hogy a múlt század húszas vagy ötvenes éveit éljük – netán egy huszonegyedik századi szombat délutánt. Gengszterek és szeretőik, üzletfeleik, barátaik táncolnak el korokat, viszonyokat a **Maffia Swing**ben.

Az amerikai álomban, a szigorúan szabályozott szerencsejáték, az alkoholstop kijátszható világában mindent lehetett, amit nem értek tetten. Korlátozva volt a tánc is – de néhol szabad. Erre a világra találták ki, ösztönösen, a szvinget. A korlátlan mozgást. Eldugott, füstös lebujokban született meg a dac először a tánc nyelvén – aztán kitört a levegőre, és már nem lehetett megállítani.

A Maffia Swing ezt a kort idézi fel. A nem mindennapi előadást eddig négyszer mutatta be a Pilisi Kolibri Sport-Tánc Egyesület a MOM Kulturális Központban. A Hegyvidéki Napokon negyven percbe sűrítik a történeteket, amelyekben felvillan 1920, 1949, 1962 és így tovább. A sztori rock ’n’ rollal zárul.

Az egyesület elnöke, Sálik Gyula azt mondja, mindent a kor alakít. A „Kolibrik” nemcsak a táncban színesek, hanem előadásmódban és technikában is. Számos világ- és Európa-bajnok társastáncos szvingel, járja a rockit.

A történet szerint matrózok érkeznek a városba, ahol az első italozás közben kizsebelik őket a helyi mulató csábos hölgyei. A megszerzett pénzt elviszik Donnak, a kisváros maffiafőnökének, akinek megtetszik az egyik csinos lány. Ám Don barátnője ezt nem nézi jó szemmel… Izzó történet, táncban elmesélve – ezt ígéri a Maffia Swing a Hegyvidéki Napok színpadán.

FOTÓ: WWW.MAFFIASWING1920.COM

Kalandozások busszal és gyalog

Izgalmas **helytörténeti programok** várják mindazokat, akik közelebbről is szeretnék megismerni a XII. kerület nevezetes helyeit. Szombaton nyitott tetős retró Ikarus busz járja be a környéket, másnap pedig indul a Barangoló Hegyvidék!

Minden bizonnyal felejthetetlen élményben lesz részük mindazoknak, akik csatlakoznak a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény programjaihoz.

Szombaton 11.00 órakor és 11.40-kor nyitott tetős retró Ikarus busz viszi városnézésre a kalandozni vágyókat a Jagelló úti parkolóból. Az ingyenes (de regisztrációhoz kötött) utazás során a szerencsés résztvevők útba ejtik a Németvölgy, a Felső-krisztinavárosi templom, az Orbánhegy, a Bajor Gizi Színészmúzeum, az Istenhegy, a Szent László-templom, az Erdei Iskola, a Lóitató, a fogaskerekű, a Svábhegy, a Városkút, a Jókai iskola, a Svábhegyi Szálló, a víztorony, a gyermekvasút és a Normafa környékét, miközben a gyűjtemény munkatársai a különböző nevezetességekről mesélnek.

A túracipőt is érdemes előkészíteni: vasárnap a Barabás Villából indulva játékos formában, városi és erdei ellenőrzőpontok érintésével ismerkedhetnek meg a gyalogolók a XII. kerület értékeivel. A Barangoló Hegyvidék elnevezésű programra aznap reggel 8.00 és 9.00 óra között lehet nevezni.

A célállomásnál, vagyis a budaszentlőrinci pálos kolostor romjainál a túrázók helytörténeti kérdőívvel tesztelhetik tudásukat. A barangolás során érdemes megjegyezni a legfontosabb tudnivalókat, hiszen a helyes válaszokért cserébe a legjobbak könyveket nyerhetnek, valamint harcba szállhatnak az értékes fődíjért, egy túra GPS-készülékért.

További információk a programokról: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, XII., Beethoven utca 1/b. Telefon: 457-0501. E-mail: info@hegytortenet.hu.

Web: www.hegytortenet.hu.

Játék és muzsika kicsiknek

Visszatérő jó barátja a hegyvidéki gyerekeknek a **Kolompos**. A vasárnapi programsort megnyitó együttes a régi, kedvenc műsorszámok mellett újdonságokkal is kedveskedik a kicsiknek.

Az 1988-ban alakult Kolompos együttes autentikus magyar népzenét játszik. Gyerekeknek muzsikál, óvodákban, iskolákban, táncházakban ismerteti meg velük a népzene, a néptánc és a népszokások alapjait.

Nagy Zoltán, az együttes vezetője szerint a környékbeliek régi jó ismerőseik: „*Sokszor felléptünk már a MOM Kulturális Központban. A felújítás előtt viszonylag sokat, de már azóta is játszottunk a szabadtéri színpadán, így szerencsére jól tudjuk, hogy a tizenkettedik kerületben is örömmel fogad minket a gyerekközönség.*”

A több mint negyed százada megalapított együttes a jelenlegi felállásban – Nagy Zoltán, Timár Sándor, Végh Gábor, Szántai Levente, Barna György – tizenöt éve muzsikál együtt. Eleinte főleg táncházi körökben voltak ismertek, majd miután óvodákban, iskolákban is szerepeltek, ezzel párhuzamosan elkezdtek kidolgozni egy nyolcrészes mesés hagyományidéző játékot.

„*Ma már elmondhatjuk, hogy a hasonló zenekarokkal ellentétben szélesebb társadalmi réteget szólítunk meg, főleg családokat. Évente legalább húszezer gyerek és a szüleik látják az előadásainkat, vagy hallanak minket táncházakban, koncerteken és 2000 óta évi rendszerességgel kiadott lemezeinken.*”

A kezdeti időkben a népzenei együttesek hagyományosnak mondható életét élték: nyáron népzenei táborokban tanultak, muzsikáltak. Az egyik alkalommal egy citeratáborba csöppentek, egyetlen vonószenekarként. A végén a szervezőktől kicsi kolompokat kaptak ajándékba, innen jött a gondolat, hogy legyen a nevük Kolompos.

„*A hegyvidéki gyerekek már jól ismerik a repertoárunk nagy részét; ismét hozunk majd moldvai muzsikát, bemutatjuk a Három szabólegényeket, és a legfiatalabbakkal is megismertetjük, milyen is, amikor Virágéknál ég a világ, mert sütik már a rántott békát. Mindig a legkedveltebb muzsikákból és játékokból állítjuk össze műsorunkat, ám igyekszünk aktuálisak is lenni – tavaszi, kora nyári falubéli szokásokkal színesítjük azt. Hitvallásunk, hogy a kicsiknek ebben a korban kell a szívükbe, lelkükbe belopni az érdeklődést, hogy később már tudatosan válasszák az egyéb muzsikák mellett a magyar népzenét is. Aki ismer minket, tudja, hogy műsorunk nagy része közös játék a gyerekekkel, hol együtt énekelünk, hol együtt muzsikálunk. Most is erre lehet számítani, mert nem tudunk és nem is akarunk kibújni a bőrünkből. Így például arra készülünk, hogy velük közösen eljátsszuk a pünkösdi királykisasszony történetét – ez egyébként a legújabb lemezünk címe is.*”

A Kolompos előadásán a szülők és a nagyszülők is jól szórakoznak. A hangulatos muzsikák mellett mindenkinek kedves lehet a látvány, ahogyan együtt lendülnek a kezek, szól a „süss ki, napocska”, táncolnak a kiskanászok, a falubeli lányok.

„*Úgy érezzük, hogy a Kolompos együttes műsora azoknak a felnőtteknek, akik nem ismerik a magyar népzenét, az első lépcsőfok lehet hagyományaink megismerésének irányába* – említette zenésztársaival közös hitvallását az együttes vezetője. – *Nekünk az a legnagyobb siker, ha a gyerekek általunk szeretik meg a népzenét, kezdenek el hangszert, vagy éneket tanulni, mennek táncegyüttesekbe táncolni.*”

A vasárnapi műsor minden bizonnyal megalapozza a hangulatot a folytatáshoz. „*Reméljük, ismét sikerül ízelítőt adnunk abból a páratlan kulturális kincsből, amit elődeink hagytak ránk örökségül.*”

FOTÓ: WWW.KOLOMPOS.HU

A rejtélyes Mrs. Columbo

FOTÓ: WWW.FACEBOOK.COM/MRS.COLUMBOBAND

Galambos Dorina és zenésztársai a PASO szombat esti koncertje előtt hozzák el nekünk a tőlük megszokott és várható, szenvedélyesen igényes, igényesen szenvedélyes hangulatot. A **Mrs. Columbo** régóta kedvence a hegyvidéki közönségnek.

Évtizedeken át hiába szerettük volna megismerni Columbo hadnagy feleségét, a rejtélyes asszony soha nem fedte fel kilétét. Aztán egyszer csak megjelent a nyilvánosság előtt, rögtön három fiatal nő, Galambos Dorina, Hudák Zsófi és Sárközy Fanni személyében. Ők a Mrs. Columbo, amely ugyancsak tele van rejtéllyel: honnan ez a páratlan sokszínűség, a kikezdhetetlen zenei tudás? A három fiatal jazzista ma már ismert és elismert muzsikus. Szakmaiságukat megfűszerezi az a varázslat, ami hármuk közös muzsikálásából születik. Könnyed, mégis komoly, játékos, de pontos és felkészült.

A Hegyvidéken élők gyakran élvezhetik produkciójukat, régóta visszatérő vendégek. A zenekar alapítása óta számtalan klubban és fesztiválon ejtették ámulatba a jazz és más könnyűzenei műfajok rajongóit.

Ők hárman – kiegészülve állandó vendégükkel, a dobos Kovács Norberttel – a magyar jazz történetének kikerülhetetlen alakjai már most. Könnyed, vidám, bohókás, mégis igényes, játékos és kreatív, hiszen a zenekar a rögtönzött zene világából indul ki. Teszi mindezt úgy, hogy a dallamok a nem zeneértő fül számára is ismerősek, hiszen nagyrészt létező, ismert dalokat formálnak saját képükre.

„Ezekből a jól ismert világslágerekből is hallhat a közönség, ám a zenekarnak sok új szerzeménye van – mondta Dávid István menedzser. – Bizonyos tekintetben modernebb irányt vett a hangzásviláguk, így a feldolgozásokra épülő repertoárból az újak felé bővülő, de a régi kedvenceknek is helyet adó egyórás koncertre készülhetünk.”

Pezsdítő csángó ritmusok

Ha a Nepált idéző hangok elandalítanák a nagyérdeműt, az utána következő **Zurgó** együttes valószínűleg mindenkit felpezsdít majd.

Közismert a Hegyvidék csángó kötődése, a családok és intézmények kapcsolata már hagyományosnak mondható. Nem véletlen, hogy hosszú ideje népszerűek a MOM Kulturális Központban megrendezett táncházak.

„*A felújítás időszakát leszámítva 2002 óta tartunk táncházakat a MOM-ban* – mondta Nagy Bercel, a zenekar vezetője. – *Együttesünk 1993 októberében alakult azzal a szándékkal, hogy a történelmi Magyarország határain kívül élő moldvai magyarság zenéjét, hagyományait megismerje, és minél többekkel megismertesse. A moldvai csángó népzene hiteles megszólaltatásán túl fontosnak tartjuk az új szintézis teremtését, ami az anyagok értelmezése és újrafogalmazása során keletkezik. Számainkat ezért szinte kivétel nélkül feldolgozásnak tekintjük, noha mindegyik törzsét az eredeti népzene adja.*”

Nagy Bercel és zenésztársai régóta elkötelezettjei a csángó zenének, kultúrának. „*Többször hallottam Berecz Andrástól csángó meséket, dalokat. Először a táncukkal, aztán a muzsikájukkal kezdtem ismerkedni. Az ember nem tud úgy kimenni Moldvába, hogy valami újat ne találjon. Kultúrájuk olyan egység, amit nem jó szétdarabolni.*”

Épp ezért nemcsak népzenét gyűjtenek, hanem meséket, hiedelmeket, szokásokat is. „*Mostanában kárpátaljai és erdélyi közösségeket keresünk fel, elsősorban árvaházakat, hogy elvigyük az ott élő gyerekeknek is a csángó táncokat, meséket, muzsikát. A Hegyvidéki Napokra is olyan műsorral érkezünk, amivel a határon túli jótékony célú rendezvényeinken szoktunk fellépni*” – ígérte Gesztenyés kertbe kilátogatóknak az Erdélyből éppen most visszatérő, többszörösen kitüntetett, Bezerédj-díjjal és Bartók-emlékdíjjal elismert Zurgó együttes vezetője.

Radics Gigi a nagyszínpadon

Évek óta mindenki ismeri, pedig még 19 éves sincs **Radics Gigi**. A tehetségkutató versenyen felfedezett fiatal énekesnő vasárnap délután a Tátrai Band előtt mutatja meg a hegyvidéki közönségnek, miért ámul el mindenki, ha meghallja a hangját.

FOTÓ: WWW.RADICSGIGI.HU

Amy Winehouse-hoz hasonlítják különleges hangja, páratlan tehetsége és megjelenése alapján, reméljük azonban, hogy ezzel ki is merül az egybeesés, és a fiatal magyar énekesnőre jobban vigyáz környezete. Radics Gigi tehetségét édesapja fedezte fel, kezdetben ő egyengette, s ma is óvón vigyázza lánya karrierjét. A fiatal énekesnő 2011 februárjában Most miért félsz címmel kislemezt és videoklipet jelentetett meg, majd ugyanabban az évben jelentkezett egy televíziós tehetségkutató következő sorozatára.

A versenyen fölényes győzelmet aratott, a döntőben az addigi győztesek és az amerikai sztár, Flo Rida is fellépett vele. „*Ezzel is egy régi álmom vált valóra*” – mondta nem sokkal később Radics Gigi, akinek pályafutását azóta professzionális menedzsment segíti. Sikere ettől kezdve egyenesen ível felfelé, Vadonatúj érzés című dala tíz hétig vezette a rádiós játszási listákat. Hasonló című debütáló albuma néhány tételét Los Angelesben vették fel. Ott Quincy Jones híres amerikai zenei producer Gigi hangját meghallva a világ legjobb öt énekhangja közé sorolta. A tavaly megjelent Barna lány című albuma kétszeres platinalemez lett.

Régi ismerősként, sokak kedvenceként tér vissza a XII. kerületbe, mert ahogy menedzsere, Sárdi Mariann mondta, „*a MOM-ban több telt házas koncertet adott már. Vasárnapi műsorában pedig a világslágerek mellett két megjelent albumáról a számára legkedvesebbeket énekli el a hegyvidéki közönségnek.*”

Feneszájúaktól is tanult mesélni

Szinte látni már a sok összekacsintást, ahogy a közönség vasárnap délután **Berecz András** meséit hallgatja. Jól teszi a nagyérdemű, ha fél háromra visszaér az ebédből, mert a nagyszínpadon a híres mesemondó ismét a furfangos, pajzán, pimasz, ízes történetek világába kalauzol bennünket.

Berecz András énekes, mesemondó, népmesegyűjtő, folklórkutató és előadóművész így vall magáról: „*Életem különféle vargabetűi, hajtűkanyarszerű fordulatai után, melyek során rakodó segédmunkás, erdőművelő, útkarbantartó is voltam, hajszolt embertársaim örömét keresgélő énekes, mesemondó lettem… Kedves dalaim és meséim a honát kereső és a nagyon szerelmes ember hallomásai, látomásai.*”

Mind a mai napig sokfelé jár gyűjteni, Moldvában, mint mondja, még ha töredezve is, de ma is él a hagyományos mesemondás. Erdélyben kevésbé, Magyarországon alig. „*Pohár mellett itt-ott azért akadnak lenyűgöző figurák, feneszájúak. Kondérok körül is pompás nyelvű asszonyok. Tudományuk elsőrangú oltóanyag.*”

FOTÓ: WWW.BERECZANDRAS.HU

Első tanítóinak a szüleit tartja. „*Édesanyám nagyon jól figurázott. A példát, a kedvet tőle kaptam. Jól utánzott. Ha valakit meglátott, aki furcsa volt, a lelkét, mint a lepkét, úgy kapta el! Jó hálója volt! És évek múlva is elővette. Az egyik mesterem Hazug Pista bácsi Gyergyóalfaluról, aki az utolsó tíz évemet lefoglalta, a nagyot mondó mesélést műveli. Háry János, Naszreddin Hodzsa, Lúdas Matyi leszármazottja. Szép összetétel. Kakuk Marci is eszembe jut róla. Ő még a vesztes háborúkból is győztesen jön haza. Ő nem nevettet, hanem fakad belőle a derű. Még ha nem is szól, csiklandozást érez mellette az ember, hogy nevessen. Édesapám sokat fütyörészett. Azóta se láttam-hallottam embert így fütyülni. A szája szegletiből. Ragyogó szemmel, figurásan, cifrán, lágyan, és közben mindig járt a keze. Körömnyírás közben például érdemes volt figyelni. Tíz bicskamozdulat volt az egész. Tátott szájjal figyeltem mindig.*”

Berecz András az egyik legelismertebb ének- és mesemondó hazánkban, történeteit bármilyen nemzetiségű közönség szívesen hallgatja. Nemcsak a népzene, a népi kultúra iránti vonzalma mutatkozott meg gyermekként, de fiatalon a festészet is vonzotta. Édesapját követve jogot hallgatott, ám nem fejezte be egyetemi tanulmányait.

Még fiatal művészként, Ökrös Csaba felkérésére, együtt énekelt az Újstílus zenekarral. Az előadó-művészet hamarosan a hivatása lett, rövidesen meg is vált addigi munkahelyétől, hogy kizárólag a karrierjére összpontosíthasson.

Meséket, dalokat és szokásokat gyűjt magyar nyelvterületen és más népeknél. Kutatott már a csángók között, Erdélyben, a Felvidéken, Somogyban, a Nagykunságban, a Nyírségben, sőt még Csuvasföldön is.

Számtalan lemezt, rádió- és televízió-felvételt készített, tanított magyar népzenét itthon és szerte Európában, az Egyesült Államokban és Kanadában is. Műfordítással is foglalkozik. Munkásságát több kitüntetéssel is elismerték már, 2011-ben Kossuth-díjat vehetett át.

Összetéveszthetetlen ízzel előadott dalait, csavaros történeteit mindig szívesen fogadja a közönség a Hegyvidéken is. „*Valamikor sok-sok műsorom volt a MOM-ban, még a régiben is, jól ismertem a színháztermét, rengeteg kellemes fellépésem színhelye. De táncsicsistaként is sokszor szerepeltünk ott. Amióta megújult, mindig elámulok azon, milyen belsőépítészeti bravúrral sikerült megőrizni – egy kifogástalanul korszerű épületben – a hatvanas évek stílusát, hangulatát. Az pedig, amit Hambuch Gerdáék a programokkal művelnek, egyenesen maga a csoda! Ezért nem is véletlen, hogy egyik CD-m, a Csuvasok bemutatóját is itt tartottuk.*

A csuvas dalokból készített énekes-CD szövegét is Berecz András fordította.

„*Kodály száznegyven csuvas dalt tömörít egy füzetbe. Gyermekeknek. Ezt a magyar zenei ízlés kialakításához tartotta szükségesnek. A vele való foglalkozás tehát nem a levegőből pottyant. Sok kérdésre tőlük kaptam választ. Ettől a kis, másfél milliós néptől, amellyel különben háromszáz közös szavunk van, és sok közös dallamunk. Nem a különcködés csábított. A műfordítás sok mindenre megtanított, egy nem is olyan távoli nép verstechnikáját ismertem meg, költői hasonlatok ezreit. Tündérek erdejébe tévedtem! Négy boldog év volt. A közös éneklés örömeit itt kóstoltam meg igazán. Új zenészbarátságokat hozott. Ezt a Sördal című CD-t készítettem legtovább, de minden perce öröm volt.*”

BERECZ ANDRÁS KITÜNTETÉSEI:
A Népművészet Ifjú Mestere (1985), Magyar Művészetért Alapítvány díja (1990), Magyar Köztársasági Arany Érdemkereszt (1993), Magyar Örökség-díj (2001), Március 15.-díj (2003), Alternatív Kossuth-díj (2005), Prima Primissima (2005), Szer Üzenete-díj (2008) (megosztva Böjte Csabával), Budapestért-díj (2010), Kossuth-díj (2011), Zugló díszpolgára (2014), Tiszteletbeli Székely cím (2014)

Hajnali szél a Gesztenyés kertben

A **Tátrai Band** koncertjével zárul az idei Hegyvidéki Napok. Tátrai Tibor és társai minden bizonnyal felteszik a koronát az amúgy is gazdag és színes műsorfolyamra.

Tátrai Tibor gitáros, Horváth Charlie énekes, Pálvölgyi Géza billentyűs, Kovács Tamás basszusgitáros és más kiváló muzsikusok huszonhat évvel ezelőtt alakították meg a Tátrai Bandet, a sikert sikerre halmozó, immár legendásnak számító zenekart. A nevezetes felállás néhány éve ismét összejött, és felejthetetlen koncertekkel tért vissza a színpadra. A bulikon elsősorban azok a dalok hangoznak el, amiket ismer és szeret a közönség, így joggal remélhetjük, hogy nálunk is felcsendül majd a New York, New York, a Hajnali szél, a Titkos szerelem vagy az Utazás az ismeretlenbe.

Aki csak egyszer is végighallgatta a Tátrai Band valamelyik lemezét, vagy elment a koncertjére, felismeri a borongós szavakat, a jellegzetes stílust: „*Magadba roskadsz, mint egy elfáradt gyerek, / Szél fújta szavaid úgysem hallják meg. / Kopott ágyak, párnák, szakadt, piszkos függöny, / S lassan a földre hull egy üvegszínű könny.*”

A zenekar bejárta az úgynevezett vasfüggöny mögötti országokat, nemegyszer tízezres közönség előtt lépett fel, olyan teljesítményt nyújtva, amilyet azelőtt kevés magyar vagy más keleti blokkbeli ország zenészei mutattak. Slágereitől voltak hangosak a rádiók, Horváth Charlie rekedtes hangján és Tátrai „Tibusz” ikonikus gitárjátékán generációk nőttek fel.

„*Tátrai Tibi egy zseni, az improvizációi páratlanok, ezt mindenki tudja*” – mondta lapunknak zenésztársáról Horváth Charlie, aki szerint nem is érdemes arról beszélni, milyen műsorral jönnek a Hegyvidékre, hiszen „*a zene adja magát. Húsz-harminc éve telt ház előtt játszunk, szeretnek bennünket, mi pedig ezért muzsikálunk.*”

Annyit azért elárult az énekes, hogy a vasárnapi koncerten az eddig megjelent lemezeikből mutatnak be válogatást. „*A Tátrai Band maga különlegesség* – tette hozzá –, *kultúrzenekar vagyunk, mindig is igényes zenét játszottunk, és a zeneértő közönség ezt nagyon szereti.*”

A Tátrai Band első lemeze 1987-ben jelent meg Szerencsekerék címmel. A zenekart Tátrai Tibor hozta létre, aki 1981-ben az év gitárosa lett. Az együttes jellegzetes zenei hangzásához jól illik az énekes, Horváth Charlie hangja, aki a Generál együttes frontembere volt. Dobosuk 1992-től Solti János, a klasszikus felállás dobosa Papp Tamás. Pálvölgyi Géza a billentyűs hangszereket kezeli. További tagok: Csiszár Péter (szaxofon, 1994-től) és Kovács Tamás (basszusgitár). Ebben a felállásban 1989 óta jelennek meg albumaik. Tehetségüket eMeRTon-díjjal jutalmazták – olvasható az együttes biográfiájában.

Második nagylemezükön (A küszöbön túl, 1991) található a mára már halhatatlanná érett sláger, a New York, New York. Ez a dal még 1994-ben is a második leggyakrabban játszott szám volt a Magyar Rádióban. A lemez 1991-ben az év albuma, a New York, New York az év dala lett, a Tátrai Band pedig az év zenekara elismerő címet nyerte el.

Az 1993-ban a Time Warner Magneoton által kiadott Best of Tátrai Band már a megjelenés napján aranylemez lett. Az 1994-es Utazás az ismeretlenbe és az 1995-ös A hold szerelme szintén bearanyozódott pár hónap alatt.

1996-ban adták ki a Tátrai Band-trilógiát: az 1995. december 30-i óriáskoncert anyagát, a Hajnali szél című albumot és a Városi lebegést, amin Tátrai és Pálvölgyi duettje hallható. Időközben új tag, Szappanos György basszusgitáros csatlakozott a zenekarhoz, amely rövidesen a Különös álom című albumával örvendeztette meg rajongóit. Ezt követte a Csillagszél, majd a Mexicano.

A Tátrai Band felállása alig változott az elmúlt években. Rendszeresen fellépnek vidéken és Budapesten is. „*Zeneértő közönségünket ismerve szerintem most is telt ház előtt játszunk majd*” – beszélt várakozásairól Charlie. Valószínűleg nem kell csalódnia.

Távoli és modern korok dallamai

Vasárnap délután – akár ebéd közben is – az **Ewald Rézfúvós Kvintett** muzsikájának hangjai töltik majd be a Gesztenyés kertet. Az együttes számos hazai és külföldi siker után ismét eljön a Hegyvidékre, hogy lenyűgöző előadásával elkápráztassa a közönséget.

Az Ewald Rézfúvós Kvintett csaknem húsz éve alakult a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem akkori hallgatóiból. A művészek szólistaként is elismertek, országos versenyek győztesei, díjazottjai. Már első nemzetközi megméretésükön, a műfaj 1998-ban megrendezett legrangosabb világversenyén, a VII. Nemzetközi Rézfúvós Kvintett Versenyen – a franciaországi Narbonne-ban – első és különdíjat nyertek.

Ezt követően rövid idő alatt nyolc nemzetközi magas rangú díjat hoztak el, amit hazaiak is követtek. A Magyar Szerzői és Jogvédő Intézet többször ARTISJUS-díjjal tüntette ki az együttes tagjait, megkapták a Magyar Köztársaság Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériumának Minisztere Liszt Ferenc-díját, 2005 januárjában elnyerték a Gramofon – Klasszikus és Jazz folyóirat különdíját, 2008-ban pedig Junior Prima díjban részesültek.

A Zeneakadémián összekovácsolódó csapat a diplomázás után évekig nem vállalt fellépéseket, hogy legyen ideje a technikája tökéletesítésére. Gyakran hallható vélemény szerint az Ewald az ország talán legtehetségesebb fúvós együttese. Nyitott minden stílus és irányzat, a könnyebb és komolyabb műfajokra egyaránt. Az egyetlen kritérium a minőség.

A kvintett három alapembere, Bakó Levente és Tarkó Tamás trombitaművészek, valamint a kürtön játszó Kovalcsik András konzervatóriumi hallgató koruk óta ismerik egymást. Levente 1993-ban a szakközépiskolás rézfúvósversenyek győzteseinek rendezett gálakoncerten játszott együtt először Andrással, Tamással pedig a Hegedű utcai zenészkollégiumban barátkozott össze. A kvintett végül 1996-ban akadémiai kamaracsoportként alakult meg.

WWW.EWALD.HU

Bakó Levente már az egyetemi évek alatt tudta, mit akar: a világ élvonalába kerülni. Állhatatosságukat és fejlődésüket látva zeneakadémiai tanáraik arra biztatták őket, hogy induljanak versenyeken. Miután nyertek Narbonne-ban, felvették az egyik első rézfúvós kvintett felállásra komponáló szerző, Victor Ewald nevét. Az ötösben ma Bakó Levente, Tarkó Tamás, Kovalcsik András, Magyar Péter és Peresztegi Attila muzsikál.

A kvintett, amelynek tagjai szólistaként is megbecsülésnek örvendenek, nem ismeretlen a Hegyvidék zeneszerető közönsége előtt. Csaknem húsz éve, 1997-ben egészen fiatal együttesként lépett fel először a MOM-ban. „*Mali István, az Operaház akkori zenekari igazgatója kért fel minket* – emlékezett vissza Bakó Levente. – *Annak az első koncertnek az emléke nagyon erősen él bennünk*.”

A Hegyvidéki Napokon azonban az Ewald nem nosztalgiázik, hanem a mai fülnek szóló átiratokban mutat be reneszánsz, barokk és operadarabokat, „*végül pedig egy kis könnyedebb hangvételű Gershwin zárja a műsorunkat*” – ígérte Levente.

A kérdésre, hogy kikre számítanak, a művészeti vezető elmondta, „*annyira széles a zenei spektrumunk, hogy mindenki megtalálhatja a neki tetsző muzsikát. Sok ifjúsági hangversenyt adunk, ám a legtöbbször külföldön játszunk. Két hete jöttünk meg Kuvaitból, ahol nagyon jól fogadtak bennünket, a hegyvidéki közönségtől is ugyanerre és nyitottságra számítunk.*”

Mozgalmas nyár vár az ötösre: fesztiválok, Fertőd, Balaton színpadai, majd a nagy attrakció, a milánói világkiállítás. „*Igazi törzsvendégekké válunk ezen az őszön a Hegyvidéken, mert novemberben kilenc ifjúsági koncertünk is lesz*” – mondta a muzsikus, hozzátéve, hogy a sok fellépés mellett időszerű lenne már egy új lemezt is összehozni, ezért már ezen is dolgoznak.

(Folytatás a 7. oldalról)

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam szeptemberben indul. A létszám korlátozott, 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 három alkalommal, esetenként két-két órában (9.00–11.00 kezdő, 11.00–13.00 haladó) sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, valamint távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató.

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

Kézműves-foglalkozás és ékszervásár minden szombaton 10.00–14.00. A foglalkozások kiválóan alkalmasak a gyerekek kézügyességének és alkotókészségének fejlesztésére, de felnőtteket is várnak, ha saját, egyedi ékszert készítenének maguknak. Gyerekeknek (7-8 éves kortól) gyöngyfűzés, felnőtteknek gyöngyfűzés, horgolás, varrás. A foglalkozásokon való részvétel díja: egy alkalom, egy ékszer készítése gyerekeknek 500 Ft, felnőtteknek 800 Ft. A saját készítésű ékszerek a foglalkozás után elvihetők. A foglalkozásokat tartja: Kun Gabriella kézműves és ékszerforgalmazó (06/20-230-4431). Referenciamunkák megtekinthetők a Facebook Craft Art Gallery oldalán.

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Óvodásangol csütörtökön 16.00–17.00, kisiskolás angol csütörtökön 17.00–18.00. Vezeti: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol csütörtökön 8.00–10.00 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 200 Ft/hó. www.helendoron.hu

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.30–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Ju-jitsu kedden 17.00–18.30 (gyerek) és 18.30–20.00 (felnőtt), szerdán 16.30–18.00 (gyerek) és 18.30–20.00 (felnőtt). Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Klasszikus balett hétfőn, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 000 Ft/16 alkalom.

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

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

Zumba fitnesz 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 örömét. A foglalkozások által nő önbizalmuk, fejlődik motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejezőkészségük. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

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

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn, 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.

Beauty Body hétfőn és szerdán és pénteken 10.15–11.00. Torna mindenkinek, alapvetően a gerincoszlop melletti mélyizmokra koncentrálva. Minden elgyengülésre hajlamos izmot erősít. Vezeti: Barta Sylvia aerobik- és zumbaoktató (06/30-625-6065).

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

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

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

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

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

Zumba fitnesz 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. Vezeti: 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: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncegyesület fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készülés, a tánc szeretete összetartó, jó hangulatú közösséggé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. Telefon: 06/20-213-0604. E-mail: jokaitancklub@gmail.com. www.jokaitk.uw.hu

Nyugdíjasklub csütörtökön. Június 11.: Filmklub. Június 18.: Évzáró hajókirándulás a Kopaszigáthoz. Várják a kerületi nyugdíjasokat!

Színházjegy-árusítás. Színházjegyek vásárolhatók a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Érdeklődés: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

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

Ahol a madár se jár – mesemondó est június 18-án 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis… Felnőtt emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen. Belépődíj: 300 Ft.

Téged is vár a MaMa, a Magyar Matematika Baráti Köre Matematikai 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 barkácsmatek-foglalkozást, műhelyt és szakkört szerveznek. 7–77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.

A Virányosi Közösségi Ház programja:

Felszabtér Rajziskola: Nézőpont – kiállításmegnyitó június 12-én 18.00. Megnyitja: dr. Kovács Péter történész. A Felszabtér Rajziskola tíz éve működő közösség, a legkülönbözőbb karaktereket hozza lázba hétről hétre az alkotás folyamatában. Felvételi előkészítőként indult a Képzőművészeti Egyetemre, a MOME-ra és egyéb művészeti iskolákba, de otthont adott mindenkinek aki elhitte, hogy a rajz egy vizuális nyelv, amit bárki bármikor elsajátíthat. A kiállítás egy állomása az életüknek, összegezve az elmúlt fél évet. A kiállítás megtekinthető: június 30-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

KIRÁNDULÁS BÉCSBE

Tisztelt görög lakosok! A Budapest XII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat június 6-án, szombaton autóbuszos kirándulást szervez Bécsbe. A programról: találkozó a Bécsben élő görög érsekkel, az ortodox templom és az iskola meglátogatása. Ezt követően városnézésre mennek a résztvevők, és görög nyelvű idegenvezető tolmácsolja majd a látnivalókat. Aki kedvet érez a programhoz, a pariss99@gmail.hu e-mail címen jelentkezhet.

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY ÉS GALÉRIA
XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYTORTENET.HU

Legendás Hegyvidék – 500 év. Az időszaki kiállítás a Mátyás király által használt Városkúttól 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.

barabás.villa VÁROSMAJOR
XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/202
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.korzó – felhívás! Olyan lelkes, végzett és még tanuló képző- és iparművészek jelentkezését várják, akik alkotásaikat szívesen elviszik és bemutatják a Barabás Villa zegzugos kertjében megrendezendő művészeti vásárokon. Jelentkezés: az info@barabasvilla.hu e-mail címen név és telefonszám megadásával és egy rövid bemutatkozással. A jelentkezés feltétele minimum 3, maximum 8 jó minőségű kép elküldése a saját készítésű, árusításra szánt munkákról. A beérkezett pályázatokat szakmai zsűri bírálja el, és e-mailben értesít minden pályázót az eredményről. Sikeres elbírálás esetén a Barabás Villa programszervezői felkeresik a pályázót a további részletek egyeztetése céljából.

Hang.villa. Nyári László és Farkas Mira június 8-án 20.00. A hang.villa koncertsorozat keretében fiatal tehetségek mutatkoznak be, és nyújtanak könnyed komolyzenei élményt a Barabás Villa kertjében. Nyári László Junior Prima díjas hegedűművész, a 2015-ös évi Fischer Annie-ösztöndíj nyertese, 2013-ban végzett a Zeneakadémián. Hegedűje egy cremonai mester, Antonio Rugeri munkája 1726-ból, amit a Zathureczky Alapítványtól nyert használatra. Farkas Mira Junior Prima díjas hárfaművész, a dél-koreai Keimyung University Alapítvány ösztöndíjasa, 2014-ben kitüntetéses diplomával végzett a Zeneakadémián. Vendégszerepelt Párizsban, Angliában, valamint zenekarok szólistájaként Magyarországon, Lengyelországban és Izraelben. A koncertet kedvezőtlen idő esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Miért hiszek? – a Kairosz kiadó könyvsorozatában megjelent könyv bemutatója. Dvorszky Hedvig művészettörténész beszélgetése Borza Teréz porcelánművésszel június 10-én 16.00 órakor. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester.

Trianon – Kubik Anna és Blaskó Péter zenés-verses estje június 10-én 18.30.

Kés.villa.csapó – szabadtéri vetítés. Június 11. 21.00 Ízlések és pofonok (a film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott). Nyáron a kertben várják a filmek és a gasztronómia szerelmeseit a színes-szagos-ízes filmklub ingyenes vetítéseire. A vetítést kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Cirkusz-KA június 14-én 18.00. A villa.korzó vásáron (15.00–20.00) bemutatkozik Szlávics Anna és Rock Tamás szerzőpáros zenekara, a Cirkusz-KA duó. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Hang.villa. Hutás Quartett június 16-án 20.00. Fellépők: Hutás Erzsébet, Kisfaludy Márta, Ludmány Dénes, Karasszon Dénes. Műsor: Haydn: C-dúr vonósnégyes op. 20 no. 2. Webern: 6 bagatell vonósnégyesre. Dvořak: F-dúr vonósnégyes op. 96. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Hang.villa. Duo Musiciens Libres június 23-án 20.00. Razvaljajeva Anasztázia hárfaművész és Környei Miklós gitárművész duója 2011-ben alakult. Az eredeti hárfa–gitár-darabok felkutatása mellett saját átiratokat is készítenek. Mindketten a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen diplomáztak, az Akadémia tehetséggondozó programjának ösztöndíjasai voltak, 2011-ben és 2014-ben Junior Prima díjban részesültek, jelenleg Fischer Annie-ösztöndíjasok. A Musiciens Libres tagjai aktívan koncerteznek mind szóló-, mind kamarazenészként. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Burai István kiállítása megtekinthető: június 28-ig, hétfőtől szombatig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Villaséta június 28-án és július 26-án 11.00. Vezeti: Hartmann Hilda.

Szerda esti randevú július 1-jén. Vendégek: Auguszt Olga és lányai.

Színes jógatábor július 6–10-ig naponta 9.00–12.00 Liszkay Vera múzeumpedagógus és Tihanyi Lilla múzeumpedagógus-jógaoktató vezetésével. A táborban sok-sok izgalmas feladattal várják majd a gyerekeket, ahol az Ég és Föld témáját dolgozzák fel játékosan. Kreatív alkotás és különböző művészeti technikák kipróbálása során együtt barangolnak a mesék, a versek, a képzőművészeti alkotások, a zene és a földrajz világában. A kreatív délelőttöket mindig a témához kapcsolódó közös jógázás zárja le. A tábort szép idő esetén a Barabás Villa kertjében rendezik. Ára: 15 000 Ft/fő. Ajánlott: 7–12 éves korig. Információ és jelentkezés: Tihanyi Lilla, 06/20-800-0619, kreativkonyvbemutato@gmail.com.

Tai chi csütörtökön 9.30–10.30. A Barabás Villa kertje jó időben hetente várja a keleti mozgáskultúra iránt érdeklődőket, akik a város zajától elszakadva, idilli környezetben végezhetnek harmonikus testgyakorlatokat. A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot az info@barabasvilla.hu e-mail címen kell jelezni. Kedvezőtlen időjárás esetén a programot fedett helyen rendezik meg.

Vad horgolók klubja szerdán 16.00–18.00. Párnavarrás, falvédőhorgolás közösen. A belépés díjtalan.

Tánc hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Tánctanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyár: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, a MOM jegypénztárában, valamint a program előtt a helyszínen.

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

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

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

GALÉRIA G12
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.HU

Maczkó Erzsébet fotóművész kiállításmegnyitója június 8-án 19.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. Megtekinthető: július 11-ig, naponta 14.00–22.00, vasárnap zárva.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1126 Budapest, Böszörményi út 34/a. tel: +36 (1) 202 2509
mail: info@kulturalisszalon.hu web: www.kulturalisszalon.hu fb: facebook.com/kulturalisszalon
KULTURÁLIS SZALON
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Hegyvidéki Osteoporosis Klub június 7-én és 18-án 13.30. Torna Valival (kényelmes öltözet, váltócipő szükséges). Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász.

Konta Fanni előadásai. Június 8. 14.00 Maja kultúra II. rész. Június 22. 14.00 Maja kultúra III. rész.

Szalon Egyetem: diplomaosztó ünnepség június 10-én 14.00. Tanévzáró gondolatok Pokorni Zoltántól, a Hegyvidék polgármesterétől. Kulturális műsor, a diplomák átadása, „Szalonéletünk" pillanatai képekben.

Derűs percek Dolnával június 12-én 14.00. Életünk fordulópontjai történeteinkben, dalokban, költészetben. A foglalkozás művészeti vezetője Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene szakos tanár.

Kézműves-foglalkozás Virág Szilva vezetésével június 12-én 16.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

Kíváncsiskodók klubja június 15-én 14.00. A játékbabáktól a beszélő robotokig. Klubvezető: Nagy Katalin.

Virágos Hilda: Nyári varázs – kiállítás június 16-tól.

Répa-retek receptklub június 17-én 16.00. Kenyérsütés másképpen.

Kiút a szorongásokból. Mit üzen a pánik? Segítő kéz a családnak. Dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozatának következő része június 17-én 18.00.

Bridzs kezdő és játszani már tudó érdeklődőknek június 23-án és 30-án 14.00. A részvétel ingyenes. Vezeti: Hoffmann Tamás (Magyar Bridzs Szövetség).

Gigászi rajzok – Pászli István társalgóköre június 24-én 16.00. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességről.

Fiatal Rák-barát Klub június 24-én 18.00. A Rákbetegek Országos Szövetségének programja.

MOM-208 Bélyeggyűjtők találkozója június 26-án 13.00.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója június 26-án 14.00.

Kalandozás Csodaországban

A mesék világába, egyenesen Alice Csodaországába invitálja a gyerekeket a Bajor Gizi Színészmúzeum nyári tábora. A rendelkezésre álló öt nap alatt a résztvevők a népszerű történethez kapcsolódó kreatív feladatokat oldanak meg.

A felhasznált ruhák, textilek és kiegészítők segítségével megelevenedik a viktoriánus Anglia: miközben a táborozók felöltöztetik Alice-t, közelebbről megismerkedhetnek a korszak viseletével, szokásaival, játékaival. A mesében szereplő fehér nyuszit is megvarrják, ami alkalmat ad arra, hogy különleges öltéstípusokat gyakoroljanak. Papucskészítés közben előtérbe kerül a cipészmesterség, ezenkívül egy legyezőt és különböző ékszereket is készítenek a gyerekek.

Pihenésképpen Bajor Gizi varázslatos kertjében, az egyik árnyas fa tövében meghallgathatják a teljes mesét Domján Edit, Márkus László és Kiss Manyi tolmácsolásában. Természetesen a mozi sem hiányozhat, Alice történetét filmen is megnézik a fiatalok, akik napközben bejárhatják a színészmúzeumot.

A tábor hétfőtől csütörtökig, reggeltől délután 4 óráig tart. Az utolsó nap negyedórával korábban kezdődik, és kis meglepetéssel várják a szülőket: a gyerekek ugyanis saját kiállításon bemutatják, mit tanultak, milyen tárgyakat készítettek Csodaországban.

A tábor helyszíne: Bajor Gizi Színészmúzeum, XII., Stromfeld Aurél út 16. Időpontok: július 20–24. és július 27–31. Korhatár: 8–12 éves korig. Jelentkezés: jelmeztitkok@gmail.com.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

Alakformáló torna hétfőn 8.00–8.45. Vezeti: Füredi Nóra. Részvételi díj: 600 Ft. Utolsó alkalom: június 29.

Urak tornája hétfőn 9.00–9.45 (ingyenes). Vezeti: Füredi Nóra. Utolsó alkalom: június 29.

Közép-haladó bridzstanfolyam hétfőn 10.00–13.00. Utolsó alkalom: június 8.

Hastánc hétfőn 17.00–18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft.

Meridián torna kedden 8.30–9.00 és 9.30–10.00. Vezeti: Haide Éva. A részvétel díjmentes. Utolsó alkalom: július 14.

Meridián elméletben kedden 9.00–9.15. Beszélgetés Haide Évával. Utolsó alkalom: július 14.

Modern Art kortárs kreatív kurzus kedden 10.30. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest). Bevezetés a nonfiguratív alkotások szellemi és gyakorlati világába. Rajztudásra nincs szükség! A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 14.

MOM-nyugdíjasok találkozója kedden 13.00–17.30. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473. Utolsó alkalom: június 16.

Nia szerdán 8.30–9.30. Vezeti: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft. Utolsó alkalom: július 15.

Szeniortorna szerdán 9.45–10.30. A részvétel ingyenes. Előzetes jelentkezés szükséges. Utolsó alkalom: július 15.

Gerinctorna szerdán 10.45–11.30. Információ: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft. Utolsó alkalom: június 24.

Készségműhely szerdán 11.45–12.30. Torna Nórával (ingyenes). Utolsó alkalom: június 24.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 900 Ft. Utolsó alkalom: július 16.

3-1-2 meridián torna csütörtökön 11.00–11.45. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella**.** A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 14.

Mindennapi gimnasztika Monspart Sarolta tájfutó-világbajnok mesteredzővel csütörtökön 11.45–12.30, július 16-ig. A tornán való részvétel Hegyvidék Kártyával vagy kerületi lakcímkártyával ingyenes.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökjén 13.30–15.30. Énektanár: Bucsai Anikó. Alapító: Karcagi Éva. Utolsó alkalom: június 11.

Népek táncai csütörtökön 17.00–17.45. Vezeti: Bojtor Marika. Belépő: 700 Ft. Utolsó alkalom: július 16.

Tánc a Szalonban csütörtökön 18.00–18.45. Tánctanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 16.

Alakformáló torna csütörtökön 19.00–20.00. Vezeti: Füredi Nóra. Részvételi díj: 800 Ft. Utolsó alkalom: június 25.

Tánclépésről tánclépésre Marikával pénteken 8.00–8.45. Tánctanár: Bojtor Marika. Részvételi díj: 700 Ft. Utolsó alkalom: július 17.

Do-in önmasszázs minden páros hét péntekjén 9.00–9.45. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 10.

5 tibeti jóga minden páratlan hét péntekjén 9.00–9.45. Vezeti: Borsányi Klára. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 17.

Gerinctorna pénteken 9.45–10.30 és 10.30–11.15. Információ: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft. Utolsó alkalom: június 12.

Intimtorna pénteken 11.30–12.00. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: június 26.

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

Bajor Gizi és a nagy háború. A kiállítás látogatható: június 7-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Információ: 225-3161.

Szétszórt csillagok. Muráti, Szeleczky, Páger. A kiállítás megpróbálja felidézni, hogyan igyekeztek reprezentálni a magyar színművészek a sokszínű hazai színházi kultúrát a nagyvilágban, előadni a jellegzetes magyar színjátékokat a magyar nemzeti ünnepeken. A tablókon Kabos Gyula, Békeffi László, Jávor Pál, Békássy István, Szörényi Éva, Páger Antal, Hajmássy Miklós, Karády Katalin és Muráti Lili alakját idézik fel. Szeleczky Zita születésének századik évfordulóján emléktárgyaiból, jelmezeiből válogattak. Látogatható: augusztus 30-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Kelemen László nyomában. A kiállítás Kelemen László halálának kétszázadik évfordulóján a magyar színjátszás kezdeteire emlékezik. Felidézi a színházteremtés nehézségeit, Pest és Buda színjátszásra alkalmas színhelyeit, az első társulat repertoárján szereplő műveket – Kelemen László életművét állítva a középpontba. Látogatható: augusztus 30-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Mint Alice Csodaországban. Kreatív, készségfejlesztő napközis tábor lányoknak 8–12 éves korig július 20–24-ig és 27–31-ig 9.00–16.00, ebéddel. A tematika – Alice történetén keresztül – a ruhák, textilek, az öltözködés és annak kiegészítői köré épül. A résztvevők a viktoriánus Angliába látogatnak, megismerkednek a kor viseletével, különös figyelmet fordítva a gyerekek öltözködésére és játékaira. Felöltöztetetik Alice-t, fehér nyuszit készítenek, a cipészmesterséggel ismerkednek, összeraknak egy legyezőt a mese jeleneteiből. A múzeum anyagát is egy legyezőfelfedező körúton ismerik meg. Részletes információ: Földi Andrea, jelmeztitkok@gmail.com, 06/20-351-5867.

■■■■■■

Beszélgetés agyunk adottságairól és lehetőségeiről – az SZVT Kutatási és Fejlesztési Központ Anyagtudományi Szakosztályának klubdélutánja június 10-én 15.00. Helyszín: SZVT-székház (XII., Orbánhegyi út 14.). A részvétel ingyenes, előzetes regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szvt@szvt.hu címen lehet.

■■■■■■

Svábhegyi Helytörténeti Szabadegyetem az Istenhegyi Szent László Plébánia közösségi termében. Június 11. 17.00 Kiskocsmák, vendéglők a Svábhegyen és környékén. Idegenvezető: dr. Salamin András helytörténész. A belépés díjtalan. Cím: XII., Diana utca 15/a.

■■■■■■

Ingyenes könyvpiacot rendeznek a városmajori kistemplom előtt, a parkban (XII., Csaba utca 5.) június 20-án 16.00–19.00. A szervezők sok különféle könyvet gyűjtöttek össze az alkalomra!

■■■■■■

IDY – International Day of Yoga június 21-én. A jóga nemzetközi napja alkalmából egész héten (június 15–21-ig) ingyenes jógaórák a Szatszang Jógaközpontban (XII., Maros utca 11.) minden korosztálynak. Hétfőn 8.00, 17.30, kedden 7.30, 16.00, 18.00, szerdán 7.00, csütörtökön 10.30, 17.00, 19.00, vasárnap 10.00, 16.00. Maximális létszám: 12 fő. Érdeklődés a szabad helyekről és bejelentkezés: 06/20-315-88-57, jogabuda@gmail.com. További információk: www.sadhanastudio.hu, www.yogaindailylife.org. Jó idő esetén június 21-én 16.00–19.00-ig szabadtéri gyakorlás a Városmajori Szabadtéri Színpad mellett, a parkban, minden egész órakor.

■■■■■■

Kerámia- és kézműves tábor. Az S. K. Műhely napközis tábora A japán kultúra vonzásában címmel a Sas-hegyen, az Aranyban. Várnak minden olyan 7–14 éves korú, aranykezű gyereket, aki szívesen dolgozna agyaggal, kipróbálná a korongozást és más kézműves technikákat is. Origami, ikebana, kandzsi abc, rizslámpás, sushi, teaszertartás – ismerős fogalmak számotokra? Csak egy kicsit, vagy egyáltalán nem? Gyertek el táborunkba, és közelebb kerülhettek egy távoli nép kultúrájához, ízlésvilágához! Délelőttönként agyagozás és szabadtéri játék. Saját kezűleg készített papírsárkányok reptetése. A résztvevők agyagból készítenek teáskészletet, sushitálat, amit később használni is lehet. Ebéd után mindennap más érdekes kézműves-foglalkozás, játék. Tízórait és innivalót vinni kell, meleg ebédről a szervezők gondoskodnak. A táborok időpontjai: június 15–19. és 22–26., július 20–24. és augusztus 24–28. naponta 8.30–16.30. Ára: 27 000 Ft. Testvéreknél a második, harmadik gyerek kedvezménnyel: 22 000 Ft. Információk: www.keramia-skmuhely.hu, S.K. Műhely XII., Sion lépcső 8., skmuhely@hotmail.com, Facebook: S. K. Műhely, Ferenczyné Saás Kinga, 06/20-986-86-01.

■■■■■■

Németh László-emlékszoba a Németvölgyi út 18.-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00 és 12.00, csütörtökön 16.00 és 18.00 óra között fogadja a látogatókat. Bejelentkezni legalább huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon lehet.

■■■■■■

Hozzátartozói csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félsziget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése, olyan egyéni, házi, hatásos viszonyulások átadása, amiket kipróbáltak, amik az egyes családokban beváltak. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. Helyszín: Félsziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét péntekjén 9.30–10.00 és 10.15–10.55. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu

■■■■■■

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg". Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezű" gyerekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczyné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu, Facebook: S. K. Műhely. Felnőtteknek kerámia-tanfolyam egész nyáron szerdánként 18.00–21.00. Kézi agyagmegformálási technikák, korongozás, hagyományos és modern díszítéstechnikák, mázazás. Ha ez az, amit mindig is szerettél volna csinálni, de nem volt rá lehetőséged, vagy, ha dolgoztál már agyaggal, és szeretnél még több saját kerámiát, akkor nálunk a helyed!

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

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

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

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

■■■■■■

Pártok programjai

Újra indult a Közéleti Klub. Az MSZP XII. kerületi szervezete június 3-án 17.00 órától a Kiss János altábornagy utca 42–44. szám alatti MSZP-székházban tartja a klub következő programját. Vendég: Hiller István, az Országgyűlés alelnöke, volt oktatási és kulturális miniszter. Téma: Közoktatás–felsőoktatás romokban. Merre tovább? Minden érdeklődőt várnak. Ugyanott jogi tanácsadást adnak. Bejelentkezés: 356-5728, 06/20-466-8364 vagy bp12@mszp.hu.

■

Zsákutcában a külpolitika – fórum Ara-Kovács Attilával, a DK elnökségi tagjával, a külügyi kabinet vezetőjével június 11-én 17.00 órakor a XII., Böszörményi út 24/b alagsori nagytermében.

„Egészségesen a Hegyvidéken" Szabadegyetem

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

2015. évi program

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

A 2015-ös EHESZ-előadások témáit a korábbi szabadegyetemeken résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak".

Az előadások témái:

1. 2015. január 29., 17 óra
A neurológia területe, legfőbb neurológiai tünetek és betegségek
2. 2015. február 26., 17 óra
Geriátria az időskor tudománya
3. 2015. március 26., 17 óra
Változókor, hormonális változás
4. 2015. április 30., 17 óra
Vizelettartási zavarok és a prosztata betegségei
5. 2015. május 28., 17 óra
Szájüregi higiénia és a szájüreg daganatos betegségei
6. 2015. szeptember 24., 17 óra
Vitaminok, nyomelemek ásványi anyagok hiánya miatti betegségek
7. 2015. október 29., 17 óra
Vastagbél betegségei, különös tekintettel a daganatos betegségekre, prevenció fontossága
8. 2015. november 26., 17 óra
Felnőttkori védőoltások

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu

Úrnapja – a bolsenai csoda

Soha ilyen nagy ünnepélyt nem láttam – így számol be *Daniero Tamás* modenai követ az 1501-es budai úrnapi körmenetről. Úrnapja a középkor és újkor idején az egyház egyik legnagyobb és leglátványosabb ünnepe volt, amelyet a királyi udvarok, valamint a városi és falusi katolikus közösségek pompás külsőségek között tartottak. Mára csökkent a jelentősége, de az úrnapi körmenet sok helyütt ma is a katolikus hívők látványos megmozdulása.

Úrnapja az *Eukarisztia*, azaz *Jézus Krisztus Testének és Vérének ünnepe*. A katolikus egyházi év utolsó mozgó ünnepe, időpontja végső soron a húsvét időpontjától függ. Eredetileg a *Szentháromság vasárnapját* követő csütörtökön ünnepelték, ám a 20. században átkerült a csütörtököt követő vasárnapra, vagyis a pünkösdöt követő második vasárnapra. Legkorábbi lehetséges dátuma május 24., a legkésőbbi pedig június 27.; az idén június 7-re esik.

A görög eukarisztia szó eredeti jelentése *hálaadás*. Az utolsó vacsora alkalmával, amikor Jézus megalapította az *oltáriszentséget*, zsidó ünnepi szokás szerint a kenyér és a bor felett *hálát adott* és áldást mondott. A szó eredeti jelentése hamar kiszélesült, és a keresztény vallásban elsősorban magát a szentséget jelenti, az oltáriszentséget (katolikusoknál az egész szentmisét is), míg a protestáns egyházaknál az *úrvacsorát*. Mivel katolikus és ortodox felfogás szerint a szó jelenti a kenyér és bor színe alatt valóságosan jelen lévő Jézus Krisztust is, ezért ilyen értelemben mind az Eukarisztia, mind az Oltáriszentség nagy kezdőbetűvel írandó.

FOTÓ: WWW.BUDAKESZIHAGYOMANYORZO.HU
Úrnapi virágszőnyeg

Az utolsó vacsorának az oltáriszentséget alapító jelenetéről a legősibb beszámolót Szent Pálnál olvashatjuk: *„Urunk Jézus elárulásának éjszakáján fogta a kenyeret, hálát adott, megtörte és így szólt: Vegyétek és egyétek, ez az én testem, amelyet értetek adok. Ezt tegyétek az én emlékezetemre. Ugyanígy vacsora után fogta a kelyhet és így szólt: Ez a kehely az újszövetség az én véremben. Ezt tegyétek, valahányszor isztok belőle, az én emlékezetemre”* (1Kor11, 23-26.). A jelenetet három evangélista is megörökíti, náluk a borral kapcsolatban még ez is olvasható: *„Igyatok ebből mindnyájan, mert ez az én vérem, a szövetségé, amelyet sokakért kiontanak a bűnök bocsánatára”* (Mt26, 27-28.).

Az ünnep eredete a 13. század elejére, *Szent Julianna* liège-i apáca egy látomására nyúlik vissza. Julianna ifjúkorában, valahányszor elmélyedt az imádságban, mindig ragyogó telihold jelent meg előtte, amelynek azonban egy darabja hiányzott. Sokáig nem tudta, mit jelent a látomás, mígnem magyarázatot kapott: a telihold az egyházi évet jelenti, amely csonka volt, mert hiányzott belőle Jézus Testének és Vérének ünnepe.

1246-ban Liège-ben már megülték az ünnepet, de könnyen lehet, hogy megmaradt volna helyi különlegességnek, ha *Pantaleon Jakab* liège-i főszerpapból a sors vagy a gondviselés 1261-ben nem csinál *IV. Orbán* pápát. A pápa bokros teendői közepette talán megfeledkezett Julianna látomásáról, ám egy újabb csoda emlékeztette rá. A Rómától északra fekvő *Bolsena* városában egy az Oltáriszentség misztériumában kételkedő cseh pap kezében a misén vérezni kezdett az ostya. A bolsenai csoda eldöntötte az ünnep sorsát.

A véres *korporálét* (így hívják a fehér vászonkendőt, amin az Oltáriszentség pihen) 1264. június 19-én mutatták be a pápának, aki csakhamar elrendelte úrnapja ünnepét, amelyet a liège-i hagyomány szerint Szentháromság vasárnapját követő csütörtökön tartottak. Az időpontot indokolta, hogy a hagyomány szerint csütörtök volt az utolsó vacsora és így az oltáriszentség alapításának a napja. Megünneplésére a nagyheti gyász nem nyújtott megfelelő lehetőséget, ezért logikusnak mutatkozott, hogy a húsvéti idő elmúltával kerüljön rá sor.

Orbán pápa az éppen nála tartózkodó domonkos rendi tudóst, *Aquinói Szent Tamást* bízta meg az új ünnep miséjének és zsolozsmájának összeállításával. Szent Tamás költőként is remekelt; az ünnepre a középkori himnuszköltészet legszebb alkotásait hozta létre. Ugyanakkor a pápa halála miatt a bullát sokáig nem tekintették kötelezőnek, mígnem *V. Kelemen* 1312-ben meg nem erősítette, azóta a katolikus egyházban kötelező ünnepnek számít.

Persze a látomásokon és csodákon kívül egyházpolitikai megfontolások is motiválták az ünnep szükségességét. A 13. század eleje az albigens és valdi eretnekség elleni küzdelem időszaka, velük szemben lépett fel az egyház az Eukarisztia kultuszának megerősítésével és terjesztésével, amiben főszerepet vállalt két új szerzetesrend, a ferencesek és a domonkosok.

A 16. századtól kezdve aztán a protestantizmus és az ellenreformáció ad új aktualitást az ünnepnek. Jóllehet a protestáns egyházak különbözőképpen értékelik Jézus jelenlétét az eukarisztiában, abban megegyeznek, hogy az úrvacsorát nem tekintik áldozatnak, mivel Jézusnak egyetlen áldozata volt a kereszten. A katolikusok szerint viszont az Eukarisztia bemutatása valódi áldozat, Krisztus golgotai áldozatának a megjelenítése. Ezzel összefügg, hogy a katolikus tanítás egyik alaptétele szerint a kenyér és bor Jézus valóságos teste és vére – vagyis az Eukarisztiában Jézus nem szimbolikusan van jelen, mint némely protestáns tanítás hangsúlyozza, hanem valóságosan, a kenyér és bor színe alatt. Az ellenreformációt elindító *tridenti zsinat*ot követően ezeknek a hittételeknek a hangsúlyozása került az ünnep középpontjába.

Míg a protestáns egyházi szerzők ellenérzéssel kárhoztatták a „bálványimádó” katolikus körmenetek látványosságait, addig a katolikusok hitvallásuk kinyilvánításának tekintették az úrnapi körmeneteket. Komáromi Csipkés György 17. századi református teológus elítélően emlegeti, hogy: *„iszonyú sok muzsikálással, lövéssel, dobolással, trombitálással, zászlókkal hordoztatik az ostya”*. Ugyanakkor Pázmány Péter katolikus érsek érezhető gyönyörűséggel írja: *„az egész keresztény világ […] örvenedetes éneklésekkel, dobok, trombiták harsogásával, utzánként kiséri és dücsőíti Christust ennek a mennyei lakodalomnak rendeléséért.”*

Magyarországon már a középkorban is nagy népszerűségnek örvendett az ünnep. A husziták ellen küzdő *Zsigmond király* látványos körmeneteket szervezett, az 1424-es budai ünnepségen jelen volt *II. Mánuel* görög császár is.

Az 1501-es budai úrnapi körmenetben fontos szerepet játszottak a törökellenes érzelmek. A menet útvonalán Mohamed koporsója mellett a szultánt és a török főembereket ábrázoló bábukat állítottak ki. Amikor *II. Ulászló király* és kísérete a koporsóhoz ért, egy tűzsugárral felgyújtották és a török előkelőkkel együtt látványosan elégették a koporsót. *„Ami pedig el nem égett, azt a magyarok óriási tömege megrohanta, botokkal, kövekkel izzéporrá zúzta, sőt fogaival szaggatta”* – írta az eseményről a cikkünk elején már idézett Daniero Tamás.

A követ beszámolójából képet kaphatunk a középkori úrnapja népünnepély jellegéről is: *„A főtér közepén igen csinos szökőkút állott, melyből egész napon át kiváló bor folyt. A temérdek nép egész nap zarándokolt e csodaforráshoz. Bögrékkel, fazekakkal, kalapokkal merítettek a jeles italból, sőt némelyik csak a száját tartotta oda a borsugárhoz. Ütötték, verték egymást, csak úgy repült és tört a sok fazék, pohár, bögre. […] A földön temérdek részeg hevert szanaszét, kiket azután lassanként hazaszállítottak. De az ünnepély koronája még csak ezután következett, a legsűrűbb tolongásban kappanokat, ludakat és galambokat dobáltak, melyeket a tömeg óriási dulakodás közt ezer meg ezer darabra szaggatott.”*

Raffaello: Bolsenai mise

A 14–15. században városainkban sorra alakultak a *Krisztus Teste-társulatok*, amelyek célja az Oltáriszentség kultuszának terjesztése. Ezek a társulatok vezető szerepet vállaltak az úrnapi körmenetek rendezésében is. A *processzió* (körmenet) központi és elengedhetetlen része volt az Oltáriszentség, maga a Szentostya, amelyet előbb templomi kehelyben, majd a 15. századtól díszes *monstrancia*ban hordozott végig a pap. A monstrancia gazdagon díszített liturgikus edény, talpas alja van, míg felső része sugárzó napot formáz, a közepében csiszolt kristályon vagy üvegen keresztül lehet látni a holdsarló alakú csíptetőbe helyezett Szentostyát. Az Oltáriszentséget baldachin védte, amit gyakran a város vezetői hordoztak.

FOTÓ: WWW.HAON.HU
Monstrancia (díszes liturgikus edény)

A városi céhek szintén kivették részüket a látványos felvonulásokból. A céhszabályzatok sokszor tartalmazták a céhtagok, mesterek és inasaik úrnapi kötelezettségeit. Kassán például a kereskedők céhe díszítette a baldachint, s hintette be fűvel a menet útját. A Mohamed koporsóját ábrázoló installáció sem volt példa nélküli, a körmenet útvonalát gyakran élőképek vagy kisebb színpadok szegélyezték, amelyeken valamilyen dramatikus jelenetet adtak elő a résztvevők. A barokk korban ezeket az előadásokat többnyire már ferences vagy jezsuita iskolák diákjai rendezték. Több úrnapi dráma szövege maradt fenn, ezek általában bibliai jeleneteket elevenítettek meg.

Gyakori volt az ószövetségi *Frigyláda* történetének feldolgozása (a szövetség ládája a zsidó vallás szent tárgya, amelyet Salamon templomának szentélyében őriztek, és amelyben egykor a kőtáblákat tartották), mivel a Frigyládát az Oltáriszentség ószövetségi előzményének tekintették.

Egy úrnapi körmenetre emlékeztet Győr legszebb barokk köztéri szobra, amely a Frigyládát ábrázolja. 1729-ben egy bigámiával vádolt katona keresett menedéket a győri jezsuita kollégiumban. A rektor nem adta ki a menekültet a hatóságoknak, amelyek körülvették a házat. A győri püspök elhatározta, hogy csellel menti ki és veszi saját védőszárnyai alá az üldözöttet, ezért, mivel éppen közeledett az úrnapi körmenet ideje, a katonát beöltöztették ministránsnak, hogy így juttassák el a bazilikába. Ám az utcán katonatársai felismerték a bűnöst, és megpróbálták elfogni. Dulakodás közben a pap kezéből kiesett a szentségtartó, magát a Szentséget pedig a földbe tiporták. A szentségtörő eljárás ellen tiltakozó győrieket *III. Károly király* ezzel a szoborral engesztelte ki. A legenda szerint az összetaposott Szentostya darabjait a Frigyszekrényben helyezték el.

Az ünnep legfontosabb, ma is gyakorolt szertartása az úrnapi körmenet. A körmenet kialakulásának voltak ősi előzményei is. *Sári Zsolt*, az úrnapi körmenetek kutatója így ír erről: *„Az úrnapi körmenetek kialakulásában jelentős szerepet játszottak a más napokhoz kötődő hasonló rituális mozgások, a határkerülés, a határ és a falu megszentelése, melynek a célja a termés bőségének a biztosítása, Isten kiengesztelése és kérése, hogy minden bajt és betegséget tartson távol a falutól. Ilyen körmenet volt az, mikor vihar esetén a Szentséggel körüljárták a falut, hogy megoltalmazzák a határban lévő termést, a falu házait.”*

A körmenetek vidékenként különböző sajátosságokat mutatnak, ám legfontosabb jellegzetességeik közösek. A körmenet élén általában feszületet vivő személy, többnyire az egyházközség világi elnöke halad, utána fehér ruhába vagy népviseletbe öltözött első áldozó lányok szórnak virágszirmokat az útra. Őket templomi és egyesületi zászlók követik, továbbá gyermekek és ministránsok csoportja. Az Oltáriszentséget vivő pap felett baldachin, előtte füstölő gondoskodik a tömjénfüstről, majd a hívek serege zárja a sort.

Az út egy részére sok helyütt virágszőnyeget terítenek a hívek. A szőnyeg különböző színű szirmokból készül, többnyire geometrikus formákat, vagy vallásos szimbólumokat raknak ki (például kelyhet, szívet), de nem egy helyen találkozni a koronás magyar címerrel is. A szirmokat homokkal szórják be, hogy ne fújja szét a szél. A menet résztvevői közül csak a pap léphet rá.

Szintén széles körben elterjedt szokás, hogy a körmenet útvonalán a hívek a négy égtájat jelképező négy *„sátrat”*, *„kápolnát”* vagy *„oltárt”* állítanak. Ezeket a férfiak az erdőből hozott zöld ágakból építik, az asszonyok és lányok a kertben vagy a mezőn szedett, manapság sokszor a virágüzletben vásárolt virágokkal díszítik. Szokás a sátrak földjét is virággal vagy kakukkfűvel behinteni. Az egyes falvakban komoly vetélkedés tárgya, hogy kinek a sátra lett a legszebb. A körmenet során végigjárják a négy állomást, a pap mindenhol felolvas egy az ünnephez köthető evangéliumi részt, illetve áldást mond, végül visszatérnek a templomba, ahol Te Deummal zárul a szertartás.

A nép *szentelménynek* tekintette a sátrak virágait és zöld ágait. Sok helyen az úrnapi virágokból készült teának gyógyhatást tulajdonítottak, máshol a lányok szokása volt néhány szál úrnapi virágot lepréselni az imakönyvben azért, hogy dolgos férjet kapjanak. Mezőkövesden a templomot is teleszórták kakukkfűvel, aztán később a teheneknek adták, hogy jól tejeljenek. Óbecsén az úrnapi virágból koszorút fonnak, azt teszik ki a ház falára bajelhárító célzattal, máshol a sátrak zöld gallyait használják ugyanerre a célra.

Hosszan lehetne sorolni a legkülönbözőbb felhasználási módokat, amikben ma már nyilván kevesebben hisznek, ám ma is kerül a családi otthonokba úrnapi növény, és nem csak díszítő célzattal. Ha nem is tulajdonítanak neki konkrét mágikus erőt, a hívek számára mégis áldást hordoznak.

Porogi András

FOTÓ: WWW.PANORAMIO.COM
A győri Frigyláda-szobor

Eperőrület – sülve, főve, karamellizálva vagy hűtve!

A májusi eső aranyat ér, szokták mondani, ez azonban közel sincs így minden esetben. A sok csapadék ugyanis az egyik legnagyobb ellensége az epernek; a közelmúltban lezúduló jégeső gyakorlatilag tönkretette hazánk legjelentősebb epertermő vidéke, a Somogy megyei Csököly idei termésének nagy részét. Ezért jó lesz, ha igyekszünk a lehető legtöbbféle módon felhasználni ezt a lédús, gyönyörű gyümölcsöt, amíg még hozzájuthatunk a hazai példányokhoz a zöldségesnél vagy a piacon.

Ehhez segítségképpen összeszedtünk néhány ötletet, de igazából csak kedvcsinálóként, hiszen az eper az a gyümölcs, ami szépségével, vidám színével és mesés ízével nemcsak a desszerteket, de a salátákat, turmixokat, koktélokat, leveseket is könnyedén feldobja. Illik hozzá a citrom, az alma, a narancs, a friss fűszernövények közül a citromfű, a menta mellett a bazsalikom és a tárkony is, nem is szólva a fahéjról, vagy a kínai ötfűszer-keverékről, amelylyel alább receptet is közlünk.

Az alkoholok közül inkább a női italokra gondolunk, pedig a pezsgő, a Cointreau mellett bizonyos borokhoz is jól passzol, nem véletlen, hogy míg régen a hölgyeknek tejszínhabbal, az uraknak borral tálalták fel. És akkor meg is érkeztünk az elkerülhetetlen tejszínhabhoz – ez a párosítás valóban verhetetlen, igaz, az olvasztott csokoládéba mártott eper ízén is igen nehéz túltenni.

Bátran kísérletezzünk tehát, ha tehetjük, élvezzük ki a rövid szezont, és legyünk nyugodtan merészek a kombinációkban, nem bánjuk meg!

Eperleves pezsgővel

Először két deci édes és két deci száraz pezsgőt teszünk a lábosba, amibe beleszórjuk a fűszereket, és belecsorgatunk egy kevés mézet. Tizenöt-húsz percig gyöngyözve forraljuk, majd a tűzről levéve hozzáadjuk a mentaleveleket, és hűlni hagyjuk.

Amíg hűl, megtisztítjuk és alaposan megmossuk az epret, és botmixerrel pépesre turmixszoljuk. A mentaleveleket kihorgászszuk a pezsgős folyadékból, és összevegyítjük a gyümölcshússal. Jéghidegen, egy kis pezsgővel feléöntve tálaljuk, a tányérokba vaníliás, mézes tejszínhabgaluskákat szaggatunk.

Eper bundában

EPRES TIRAMISU

4 tojás
1 dl tejszín
25 dkg mascarpone
6 ek porcukor
kb. 80 ml frissen főtt, erős feketekávé
30 dkg eper
1 kupica Amaretto likőr
kb. 30 dkg babapiskóta

A tojás sárgáját három evőkanál cukorral kikeverjük, hozzáadjuk a felvert tejszínt, majd a három evőkanál cukorral kemény habbá vert fehérjéket. Ebbe óvatosan beleforgatjuk a mascarponét.

Két erős, rövid kávét készítünk, és amikor kihűlt, felöntjük a kupicányi keserűmandula-likőrrel. A babapiskótákat jól átitatjuk a folyadékkal, és egy szép üvegtál aljára helyezzük őket. Ha van hat egyforma, széles szájú poharunk, akkor pohárdesszertet is készíthetünk belőle.

A piskótákra vastag réteg mascarponés krém kerül. A tál méretétől függően készíthetünk két emeletet is. A felső krémréteg

Eperhab

tetejét bőségesen megszórjuk friss, kicsumázott, félbe vagy negyedbe vágott eperrel.

EPER BUNDÁBAN

25 dkg eper
20 dkg liszt
2 tojás
3 dl tej
1 dl szénsavas ásványvíz
1 csipet só
1 csipet fahéj
méz

Sűrű, fahéjas palacsintatésztát készítünk, és az epreket vastag szeletekre vágjuk. Egy kisméretű, felforrósított serpenyőbe egy csepp olajat öntünk, és egy evőkanál mézet csorgatunk bele. Ezután beleszórjuk az eperszeleteket, és rögtön egyenletesen, de nem túl vastagon beterítjük a palacsintatésztával.

A gyümölcs hamar karamellizálódik, így a legfinomabb, de ha túl hosszú ideig pirítjuk, pépessé válik. Ezért fontos, hogy ne legyen túl vastag a tészta, így hamar meg tudjuk fordítani a sütéskor. Miután a másik oldalát is megpirítottuk, óvatosan csúsztassuk ki egy tálra. Lime levével meglocsolva mennyei csemege.

Egyszerű, de nagyszerű: kekszes-epres desszert

EXPRESSZ EPERDESSZERT

1-2 csomag háztartási keksz
kb. 850 g tejföl
40 dkg eper
porcukor, ízlés szerint

Ez a világ legegyszerűbb epres desszertje! Mindössze annyit kell tennünk, hogy a tejfölt összekeverjük annyi porcukorral, hogy hidegen is pont elég édes legyen, egy félujjnyi rétegben befedjük vele egy nagy tál alját, és erre sűrűn egymás mellé elhelyezzük a kekszeket. Erre egy ujjnyi rétegben ismét cukros tejfölt terítünk, és bőségesen megszórjuk a megtisztított, feldarabolt eprekkel.

Egyetlen fontos szabályt kell követnünk: hagyjuk egy éjszakát a hűtőben pihenni az édességet, hogy a kekszek kellőképpen átnedvesedjenek a tejfölrétegek között!

EPERTORTA

piskóta:
5 tojás
5 ek víz
25 dkg porcukor
21 dkg liszt
krém:
500 g mascarpone
5 tojás sárgája
2,5 dl tejszín
12 dkg porcukor
1 rúd vanília kikapart magjai
45 dkg eper
1 csomag expressz zselatin

Epres tiramisu

A tojások sárgáját 5 evőkanál vízzel alaposan felverjük. A porcukrot és a lisztet kimérjük és összekeverjük, majd fokozatosan beleszitáljuk a sárgájába, felváltva a kemény habbá vert fehérjével. Könnyű állagú masszát kell kapnunk. Egy sütőpapírral bélelt, egyenes aljú tepsibe állítjuk a tortagyűrűt, ebben sütjük ki a piskótát 180 fokon körülbelül 40-45 perc alatt.

Közben elkészítjük a töltelécket. Ehhez a tojás sárgáját kikeverjük a cukorral és a vanília magjaival, majd hozzáadjuk a mascarponét és a habbá vert tejszínt. Az epret krumplinyomóval összetörjük, de ha teljesen homogén masszát szeretnénk, akár botmixerrel is pépesíthetjük. Amikor a gyümölcsöt beleforgattuk a krémbe, hozzáadjuk a zselatint is. Nem kell kemény töltelékét kapnunk, épp elég, ha egy kis tartást adunk neki.

A kihűlt piskótát négy rétegre szeleteljük, megtöltjük és bevonjuk a krémmel, tejszínhabbal, friss eperrel díszítjük. Legalább egy éjszakán át állni hagyjuk a hűtőben.

FEHÉR CSOKOLÁDÉS EPERHAB

30 dkg eper
10 dkg jó minőségű fehér csokoládé
2,5 dl tejszín
egy rúd vanília kikapart magjai
porcukor, ízlés szerint

A megtisztított epret villával összetörjük úgy, hogy a gyümölcshús itt-ott még egyben is fellelhető legyen. Gőz fölött megolvasztjuk a fehér csokoládét, és hozzákeverjük. Ha teljesen kihűlt, beleforgatjuk a habbá vert tejszínt és a vanília magjait.

A fehér csokoládé elég édes, de igény szerint édesíthetjük még porcukorral. Hidegen tálaljuk!

Gyógyító dísznövény: a rebarbara

Kiválóan alkalmas a máj- és epebetegek panaszainak enyhítésére, „új mezbe öltözteti" a régi süteményrecepteket, ráadásul nagyon egészséges is az utóbbi időben egyre népszerűbb rebarbara.

A rebarbarának csak a vastag, húsos szárát fogyasztjuk. Vidám színével és bőséges tápanyagtartalmával sokat képes hozzátenni az asztalunkra kerülő fogásokhoz. Hatalmas leveleit tegyük inkább félre – bár csak igen nagy mennyiségben okoznak mérgezést, a bennük jócskán felhalmozódó oxálsav semmiképpen sem hasznos a szervezetünknek.

A pirosas-zöldes színben pompázó levélnyél azonban igen sokoldalúan felhasználható. A friss, zsenge szárakat nyersen is fogyaszthatjuk, később is csak vékonyan kell meghámoznunk, mielőtt feldolgozzuk. Savanykás ízével sütemények, kompótok, levesek, mártások, lekvárok izgalmas kiegészítője lehet. Lássuk, mi mindent remélhetünk tőle, ha tartózkodunk a hőkezelésétől!

Nem véletlen, hogy számos gyógyszer tartalmazza ennek a keserűfűfélének az összetevőit, hiszen a rebarbara levélnyeleit ősidők óta alkalmazzák gyomor- és emésztési panaszok csökkentésére. Kis mennyiségben étvágyjavító, nagy mennyiségben hashajtó hatású lehet, a gyökeréből készített por segíthet a fogíny és a szájnyálkahártya

Vidám színekben pompázik

gyulladásának csökkentésében. A nyelekből kipréselt nyers lé alkalmas a sebgyógyulás felgyorsítására, s mindezek mellett ismert és bizonyított a zöldség aranyérre gyakorolt kedvező hatása is.

Amellett, hogy kisebb mennyiségben antioxidáns hatású vegyületeket is tartalmaz, a rebarbara magas B3-, B5-, karotin- és folsavtartalmával tűnik ki, s megtalálható benne a C-, a B1-, a B6-, az A-, a K- és az E-vitamin mellett számos értékes ásványi anyag is, mint a kalcium, a kálium, a cink, a vas, a mangán és a magnézium.

Ha a felaprított levélnyelet leforrázzuk, és negyedórán át lefedve állni hagyjuk, jótékony hatású teát nyerünk, azonban ennek fogyasztását nem szabad túlzásba vinnünk. Kismamáknak, szoptatós anyukáknak és 12 évnél fiatalabb gyerekeknek nem ajánlják, és jó, ha a vesekövesek is tartózkodnak tőle, legalábbis nyáron. Júliusra ugyanis a száraknak is igencsak megnő az oxálsavtartalma, ez pedig erősen növeli a kőképződés kockázatát.

Tegyük el télire!

A lédús eper rengeteg módon építi szervezetünk egészségét. Mint minden vörös, bogyós gyümölcs, ez is tele van antioxidánsokkal, amik segítik az érfalak tisztítását, ezáltal nemcsak a koleszterinszintet csökkentik, de a szív- és érrendszeri megbetegedések esélyét is.

Kevesen tudják, de az eper magas C-vitamin-tartalmával az elsők között van a sorban. Tíz gramm eper 6 mg C-vitamint rejt magában, ezt a tulajdonságát azonban természetesen csak hevítés nélkül élvezhetjük ki. Alacsony energiatartalma miatt előnyben részesíthetjük fogyókúra alkalmával is, de persze csak akkor, ha cukor nélkül fogyasztjuk.

Az eperlekvár szinte minden kamrában a legelőkelőbb helyet foglalja el. Bár önmagában, mindenféle ízesítés nélkül is nagyon finom, bátran variálhatjuk a legkülönfélébb hozzávalókkal. A lényeg, hogy lehetőleg alacsony hőfokon készítsük el, és csak nagyon óvatosan adagoljunk hozzá cukrot, mert különben könnyen túl édessé válhat a végeredmény. Használhatunk barna cukrot is, attól sűrű, melaszos állagú lekvárt kapunk.

Mélyhűtése nemigen ajánlott, mert a felengedés után általában elveszíti minden tartását, és az aromája sem lesz többé a régi. Ha lekvárként tesszük el, bátran szórhatunk bele frissen őrölt borsot, de kitűnően illik hozzá az ananász és a rebarbara is.

Én 2:1 arányban szoktam keverni az epret a hozzáadott gyümölccsel. Ilyenkor feldarabolt, friss ananászt használok, vagy szintén friss, felkockázott rebarbaraszárat, és egy kiló gyümölcshöz maximum 30 deka cukrot adok. Ez sokkal inkább a tartósítás célját szolgálja, mint az édesítését.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Eperlekvár

Az eperlekvárt nagyon izgalmassá tehetjük a friss bazsalikomlevelek ízével, de kiválóan illenek hozzá a jó minőségű balzsamecetek is. Aki nem túl bevállalós, próbálja ki először csak kis adagban, nem bánja meg!

Ha nem szeretnénk a gyümölcs levét hosszú órákon át reducedukálni a lekvárkészítés közben, bátran merjük le róla a fölösleges lé egy részét. Ezzel a folyamatot is lerövidíthetjük, s hozzá finom aromájú eperszirupot is kapunk, amelyet friss citrom vagy lime levével, esetleg frissen facsart alma- vagy narancslével dúsítva az év hátralevő részében bármikor fogyaszthatunk.

Az összeállítást írta: Juhász Zsófia

A csontritkulás megelőzése és kezelése

Az elsősorban – de nem kizárólag – a változókorba lépő nőket érintő betegségről, a csontritkulásról esett szó az Idősek Egészség Iskolája nyári szünet előtti utolsó előadásában. Dr. Ferenc Mária, a Budai Egészségközpont szakorvosa a megelőzés és a konzervatív kezelés lehetséges irányairól, valamint a gyógyítással kapcsolatos legújabb kutatási eredményekről beszélt a Kulturális Szalon közönségének.

Magyarországon kifejezetten hatékony a csontritkulás prevenciója és kezelése. Ennek azért van különös jelentősége, mert a fejlett országok lakossága, így hazánké is fokozatosan öregszik, és a betegség egyre többeket érint – kezdte előadását dr. Ferenc Mária az Idősek Egészség Iskolája májusi összejövetelén. A Budai Egészségközpont szakembere elmondta, hogy csontritkulásnak nevezzük a csonttömeg diffúz és progresszív megfogyatkozása miatt kialakuló csontminőségromlást.

Ennek következménye a porotikus csonttörés, ami jellemzően a csigolyákat érinti – évente 30-40 ezer csigolyatörést diagnosztizálnak –, de gyakori a csípő-, az alkar- és a felkartörés is. A combnyaktörésen átesettek mintegy 40 százaléka soha többé nem képes járni, 20 százaléka egy éven belül meghal. A csigolyák esetében a kompresszió komolyabb trauma nélkül is bekövetkezhet, ráadásul a törések kétharmada tünetmentes.

Ferenc Mária emlékeztetett: a csonttömeg 25 éves kor körül éri el a maximumát, hogy ez mennyi lesz, azt ötven százalékban a genetika határozza meg. Az öröklettesség mellett a környezeti tényezők és különösen az életmód befolyásolják a csont minőségét, amit jelentősen ront az inaktivitás, valamint az alkohol és a nikotin. Árthatnak a gyógyszerek is, különösen a szteroid alapú termékek jelentenek kockázatot.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A csontsűrűség mérésére is szükség van a kezeléshez

Az ép csont 60 százaléka víz, a többi szerves anyag, például kollagén és oszteokalcin, valamint magnézium, foszfor és nátrium. A csontozat a legfontosabb kalciumraktár – a szervezet kalciumbázisának 90 százalékát tartalmazza –, és részt vesz a vérképzésben, helyet ad az immunrendszernek. Idővel a csont elveszti rugalmasságát, a csontgerendák elvékonyodnak, s akár egy botlás is törést okozhat.

Amikor a porozitás 10 százalékkal alacsonyabbá válik, a csont szilárdsága és tartóképessége a felére csökken. Kiemelt rizikót jelent a családon belüli halmozottság, a dohányzás, a nagyobb mennyiségű kávé és alkohol fogyasztása, az elégtelen kalcium- és D-vitamin-bevitel, a művi változókor, a tartós szteroidterápia és antikoaguláció (a véralvadás gyógyszerrel történő meggátlása), a mozgásszegény életmód, a sokízületi gyulladás, a stroke és a Parkinson-kór. A csontritkulás elsődleges oka a posztmenupauzás időszak hormonális változása, de kialakulásához hozzájárulhat a pajzsmirigy működési zavara, a cöliákia (gluténérzékenység), a gyulladásos bélbetegség, valamint a máj- és vesebetegség is.

Szakemberek megfigyelték, hogy a legtöbb csonttörés független a csontsűrűség mértékétől, ami azt jelenti, hogy más tényezőket is figyelembe kell venni a csontritkulás kezelésekor. Ezért az Egészségügyi Világszervezet kialakított egy számítási módot, amivel tíz évre előre meghatározható az abszolút törési kockázat. A FRAX mások mellett az életkor, az anamnézis, a testsúly, a mozgásképesség, az életmód, a szedett gyógyszerek és a látásélesség alapján megmutatja, mekkora az esélye a csont minőségének romlása miatt bekövetkező törésnek. Természetesen az antiporotikus kezelés beállításához a csontsűrűség mérésére is szükség van, ezenkívül radiológiai és laboratóriumi vizsgálatot is elvégez a szakorvos.

A csontritkulás megelőzéséhez és kezeléséhez elengedhetetlen az intenzív mozgás, a káros szenvedélyek elhagyása és a helyes táplálkozás. Az alkalmazott gyógyszerektől függetlenül mindig figyelni kell a kalcium és a D-vitamin megfelelő mennyiségű bevitelére. Ez a kalcium esetében 1000–1500 mg/nap, ami elsősorban az élelmiszerek fogyasztásával biztosítható, míg a napi 1000–2000 Nemzetközi Egység – túlsúlyosoknak ennek duplája – D-vitamin gyógyszerekkel és táplálékkiegészítőkkel pótolható. Erre azonban csak október és március között van szükség, hiszen az év többi hónapjában a D-vitamint a szervezet is előállítja: ehhez elegendő napi tíz-húsz percet napozni.

Az aktivált D-vitamin működését a béta-karotin segíti, amit a sárga és piros zöldségek, gyümölcsök tartalmaznak. A csontanyagcserében a K-vitamin is részt vesz, a K1-vitamin a zöld leveles növényekben található meg, a K2-vitamint a bélbaktériumok termelik, így normális étrend és működő bélflóra esetében ezeket nem kell kívülről pótolni. Végezetül Ferenc Mária hangsúlyozta: a gyakori biszfoszfonát-kezelést megelőzően javallott fogászati felmérést elvégeztetni, évekig tartó kezelést követően ugyanis állkapocsnekrózis alakulhat ki.

Knp.

Egész nyáron Vackor

Napközis tábor a Budakeszi Vadasparkban

A tavalyi első táboroztatás olyan sikert aratott a résztvevők körében, hogy a Budakeszi Vadaspark az idén már szinte egész nyáron várja a természetes környezetbe vágyó általános iskolás korú gyerekeket. A Vackor tábor a nyári szünet első hetében kezdődik, és heti turnusokban augusztus közepéig tart.

A fiatalok találkozhatnak a park lakóival, némelyikükkel csak a biztonságot adó rácsokon át, másokkal akár testközelből is. Részt vehetnek a gondozási munkákban; napról napra minden állatcsoport sorra kerül a nagyvadaktól a kisemlősökön át a madarakig. Ezenkívül szabadtéri közösségi játékok, erdei kocsikázás, kézműves-foglalkozás és kürtőskalácssütés szerepel az erdei programok közt.

A kalandpark akadályait is kipróbálhatják a táborozók

A tábor részvevői szakavatott vezetők biztonságot adó felügyelete mellett tehetik próbára ügyességüket a vadaspark bejáratánál lévő kalandparkban. A természet és az állatvilág iránt nyitott és érdeklődő gyerekek megismerkedhetnek a környezettudatos szemlélet alapjaival, az egészséges életmód és környezetünk védelmének fontosságával.

A napközis táborokba a turnus indulása előtti hét elejéig lehet jelentkezni a Budakeszi Vadaspark honlapján (www.vadaspark-budakeszi.hu) található űrlap kitöltésével. Egy-egy turnusba kéttucat gyermeket várnak, rossz idő esetén zárt helyen, „esőprogrammal" fogadják őket. A naponta 7.30–17.00 óráig tartó foglalkozások heti díja 37 500 forint, amiben a napi háromszori étkezés mellett benne van egy féléves bérlet a vadaspark ismételt meglátogatásához, egy „vadasparkos" póló és ugyanolyan hátizsák, valamint néhány személyes ajándék, emlékül a tartalmasan eltöltött hétről.

További részletek és a napi program a Budakeszi Vadaspark honlapján olvashatók.

(Barta)

Energetikai felújítás a Sportkórházban

Nagyszabású energiahatékonysági beruházás kezdődik a Sportkórházban. Pályázati támogatással október közepéig elkészül az intézmény öt épületének fűtéskorszerűsítése, valamint a homlokzatok és a tetők hőszigetelése. A fejlesztéssel jelentősen csökkenhet a kórház energiafelhasználása.

Erről beszélt a projektet bemutató sajtótájékoztatón dr. Soós Ágnes főigazgató-főorvos, aki rövid visszatekintésében elmondta, hogy az utóbbi évek fejlesztései közül az egyik legfontosabb a számítástechnikai hálózat megújítása volt. A 2011-ben lezajló beruházás eredményeképpen ma már az internet segítségével tudják koordinálni a százötven telephelyen működő sportorvosi hálózatot.

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma fenntartásában működő Országos Sportegészségügyi Intézet – azaz a Sportkórház – az ország egyetlen sportegészségügyi, sportspecifikus intézménye. Feladatai közé tartozik a gyógyító-megelőző, szervezési-módszertani, irányító, továbbképző és tudományos kutatómunka. Az intézmény több mint hatvan éve biztosítja a sportolók számára létfontosságú egészségügyi ellátásokat. Emellett huszonöt szakmát felölelő járóbeteg-szakellátás, sportszakmai fekvőbeteg-, valamint mozgásszervi rehabilitációs osztály is helyet kap benne.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Néhány épületben egyéb munkák mellett kicserélik a nyílászárókat is

A kórház részben műemlék épületekben működik, s ezek energiahatékonysága már nem felel meg a mai követelményeknek. Ezen változtat a Környezet és Energia Operatív Program (KEOP-7.4.0.-2010–0002 és KEOP-5.6.0/B/12-2013–0002) segítségével hamarosan megkezdődő felújítás, ami a 4., 5., 6., 7., 10. és 14. épületet érinti.

Mint a főigazgató kiemelte, az Országos Sportegészségügyi Intézet legfontosabb célja a sportolók és az átlagemberek egészségének megóvása, amihez elengedhetetlen a megfelelő kórházi körülmények biztosítása. Ez utóbbihoz járul hozzá az 526 millió forintos pályázati támogatással megvalósuló energetikai fejlesztés.

A beruházás során kicserélik a nyílászárókat, a műemléki védettség miatt felújítják a gerébtokos ablakokat, korszerűsítik a fűtési rendszert, valamint elvégzik a homlokzati és a tetőszigetelést. A 10-es számú épületet épületgépészetileg leválasztják az 5.-ről, míg a 6-oson lecserélik a zárófödémet.

A munkálatok befejezése október közepén várható. A határidő betartása ezúttal különösen fontos, hiszen a 350 ezer magyarországi igazolt sportoló abban az időszakban újítja meg a sportolói engedélyét, így a Sportkórházban a szokottnál jóval nagyobb forgalom lesz.

A korszerűsítéssel hosszú távon biztosítható az épületek energetikailag hatékonyabb üzemeltetése, ami együtt jár a fenntartási költségek csökkentésével. Nem utolsósorban pedig a homlokzati felújítás a kórház megjelenését is előnyösebbé teszi, és ez hozzájárulhat a betegek komfortérzetének javulásához.

mm.

Virágba borultak a közterületek

Közel húszezer egynyári palántával ültette be a kerületi ágyásokat a Hegyvidéki Önkormányzat és a FŐKERT Nonprofit Zrt.

Budapesten 11 500 négyzetméter virágágyat gondoz a FŐKERT Nonprofit Zrt., amely az idén több mint 250 féle, összesen mintegy 260 000 tő egynyári növényt ültetett el a közterületeken. A túlnyomó részben a FŐKERT saját termesztőtelepén nevelt palánták többsége begónia, pistike és kakastaréjfajta; ezeken kívül verbénát, bársonyvirágot és zsályaféléket, valamint az évelő dísznövények közül kasvirágot, kúpvirágot és díszgyertyát helyeztek el a szakemberek az ágyásokba.

Mivel 2015-öt az ENSZ A fény és a fényalapú technológiák nemzetközi évének nyilvánította, a FŐKERT ennek szellemében úgy alakította ki a virágágyakat, hogy a növények a fényhez kapcsolódó motívumokat, formákat és színeket jelenítsenek meg. A legnagyobb összefüggő egynyári virágágy a Margitszigeten, a Városligetben, valamint a Gellért-hegyen található. A margitszigeti ágyásokat több mint ezer önkéntes ültette be, ami Guinness-rekord.

A Hegyvidéken a Magyar jakobinusok terén, a Gesztenyés kertben, a városmajori parkban és a Mindszenty-szobornál – mintegy négyszáz négyzetméteren – közel kilencezer virágot telepítettek. A kerületi fenntartású közterületeken a Hegyvidéki Önkormányzat virágosított. A már megszokott helyeken hatezer tő egynyári virágot, elsősorban büdöskét és begóniát ültettek el.

A szokásokhoz híven a tavaszi virágosztást követően – minden kerületi lakos tíz tő futómuskátlit kapott az önkormányzattól – a polgármesteri hivatal ablakaiba is muskátlikat helyeztek ki. Szintén hagyomány a főutak villanypóznáinak virágdíszbe öltöztetése; ezúttal összesen száztíz cserép színpompás muskátli virít a Böszörményi út, a Jagelló út és az Apor Vilmos tér virágtartóiban. A növények locsolásáról és ápolásáról az önkormányzati tulajdonú HÁGÓ Kft. gondoskodik.

-os

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Virágágy a Gesztenyés kertben

Aláírásgyűjtés a János kórház fejlesztéséért

Civil kezdeményezésre aláírásgyűjtés indult annak érdekében, hogy a kormány által tervezett új fővárosi szuperkórházat Közép-Budán, a Szent János Kórház területén vagy annak közvetlen környezetében hozzák létre. A kezdeményezést Pokorni Zoltán XII. kerületi és Láng Zsolt II. kerületi polgármester is támogatja.

„A kormány által tervezett új budapesti központi kórház a Szent János Kórház területén vagy annak közvetlen közelében épüljön fel, megfelelő ellátást biztosítva ezzel Közép-Buda és a környező agglomeráció lakóinak” – ezzel a sokakat érintő kéréssel kezdett aláírásgyűjtést egy II. kerületi lakó, Szilágyi Zsolt, aki az ügy mellé álló polgármesterekkel, Pokorni Zoltánnal és Láng Zsolttal együtt a Szent János Kórházban tartott sajtótájékoztatón beszélt a kezdeményezésről.

Szilágyi Zsolt elmondta, hogy a fővárosi egészségügyi szolgáltatások súlypontja jelenleg a pesti oldalon van, ezért az új központi kórháznak Budán kellene megépülnie. A Szent János Kórház és annak közvetlen környezete a szakemberek szerint ideális helyszínt biztosítana nemcsak a jó megközelíthetőség, valamint a csendes, zöld környezet miatt, hanem azért is, mert a kórházban jól működő, összeszokott szakmai csapat dolgozik, amit mindenképpen egyben kellene tartani.

„Amikor a kormány azt mérlegeli, hogy hol fejlessze, bővítse Budapest egészségügyi ellátását, akkor nem csak lokálpatrióta elfogultságból mondjuk azt, hogy ennek Buda centrumában van a helye” – jelentette ki Pokorni Zoltán. A polgármester szerint egyértelműen látszik, hogy a főváros egészségügyi ellátása a pesti oldal felé billen, hiszen a legtöbb kórház Pesten található, ott történtek az utóbbi időben jelentős fejlesztések, míg a Buda központban működő Szent János Kórházban évtizedek óta várat magára a felújítás.

Pokorni Zoltán úgy véli, hogy ha Észak-Budán hoznának létre egy sürgősségi ellátást is biztosító, teljes szakmai spektrumot lefedő kórházat, akkor a dél-budaiak szenvednének hátrányt, viszont ha Dél-Budán jönne létre egy ilyen centrum, akkor az észak-budaiak kerülnének kedvezőtlenebb helyzetbe. „Közép-Buda közlekedése, tömegközlekedéssel való ellátottsága megfelelő, ezért adja magát, hogy elsősorban a Szent János Kórház vagy annak közvetlen környezete biztosítson helyet az új budai szuperkórháznak” – hangsúlyozta.

A polgármester hozzátette, hogy a Szent János Kórház fejlesztése nem csak a budaiakat érintené előnyösen, hiszen a kórház – a közelben működő intézményekkel együttműködve – több mint 120 agglomerációs települést szolgál ki a régióban. Mint mondta, szeretnék, ha az új kórházról szóló kormánydöntés már a nyár folyamán megszületne, és minél feszesebb ütemben hozzá is látnának a megvalósításhoz.

A II. kerület polgármestere, Láng Zsolt arra hívta fel a figyelmet, hogy a kórházi ellátás színvonala nem megfelelő Közép-Budán. „Nem azért – magyarázta –, mert nem kiváló orvosok dolgoznak a Szent János Kórházban, hanem mert a kórház jelenlegi infrastruktúrája ma már nem teszi lehetővé, hogy huszonegyedik századi minőségű gyógyítás valósuljon meg.” Láng Zsolt kiemelte: elsődleges céljuk, hogy a Budán és a régióban élők több százezer fős lakossága számára korszerű ellátást tudjanak biztosítani.

A Szent János Kórház területén és annak közvetlen környezetében megvalósítandó kórházfejlesztéssel egyetértve, Szilágyi Zsolt civil kezdeményezéséhez csatlakozva, elsőként Pokorni Zoltán és Láng Zsolt írta alá az íveket. Az aláírásgyűjtés a következő hetekben XII. és II. kerületi helyszíneken, valamint a kórház területén folytatódik.

z.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az aláírók szeretnék, hogy a János kórház vagy közvetlen környezete biztosítson helyet a szuperkórháznak

Nyáron is zajlik a jégkármentesítés

Talán furcsán hangzik, hogy a nyár elején jégkárokról írunk, ám a tavaly december elején történt, rendkívüli jegesedés által okozott károk felszámolása jelenleg is zajlik a budai erdőkben. A munkálatok még hónapokig eltartanak, hiszen óriási területet kell rendbe tenni.

A Normafa környékét, mintegy 350 hektár területet kezelő önkormányzati szervezet, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény által megbízott szakemberek márciusig járhatóvá tették a lehullott ágaktól, kidőlt törzsektől használhatatlanná vált utak, turistautak túlnyomó többségét, ezután kezdődött el a kárelhárítás az erdőterületek belső részein. Mikó Gergely intézményvezető elmondta, hogy március elején kezdték meg a Normafa és a Libegő felső végállomása között, a hegygerincen, mintegy 100-150 méteres sávban az erdő rendbetételét, továbbá az Anna-rét és a Harangvölgy közötti, mintegy húszhektáros területen a jégkár miatt tönkrement fák vágását. Ezekkel a feladatokkal mostanra végeztek, nem kis erőfeszítéssel: a kármentesítésre az elmúlt három hónapban közel nyolcezer munkaórát fordítottak.

Az Anna-réten és környékén, valamint a Tündérhegyi út első szakaszán alpintechnikával távolították el a veszélyes fákat, a letört, belógó ágakat. A Tündérhegyi úton kosaras kocsit is igénybe vettek a veszélyelhárításhoz. A terület jelentős részén, a környezet kímélése érdekében, a munkálatokat járművek nélkül kell elvégezni.

Az intézményvezető hangsúlyozta, hogy a vegetációs ciklus kezdete óta, a természeti értékek megóvását szem előtt tartva, csak az utak mentén végzik a kármentesítést, a belső részeken ősszel folytatják a már megkezdett munkákat. Az erdőterületeken a menthetetlenül károsodott, dőlésveszélyes fákat az erdészeti szakfeladatok ellátásával megbízott Pilisi Parkerdő Zrt. munkatársai jelölik ki egészségügyi vágásra, a kidőlt fák egy részét azonban az erdészeti szakhatóság által előírt mennyiségben a helyén hagyják, ezáltal élőhelyet, tápanyagot nyújtva a növényeknek, állatoknak.

A főváros környéki erdőket kezelő Pilisi Parkerdő Zrt. 65 000 hektáros területének közel egyharmadát érintette a tavaly decemberi jegesedés, több mint 9000 hektár súlyosan károsodott. A jégkár számos frekventált erdei és turistautat, valamint kirándulóhelyet megrongált, az erdőgazdaság szakemberei elsőként legfőképpen ezekre a helyekre összpontosították az erőforrásokat.

A veszélymentesítés során eddig közel 1300 kilométernyi erdei és turistautat tettek rendbe és szabadítottak fel. Helyreállítottak több mint 100 kilométernyi, erdőfelújítást védő kerítést is, ami az egyik legfontosabb feladat volt az erdők megóvása érdekében.

Az utak járhatóvá tétele után a tél folyamán megkezdődött a kármentesítés, a sérült faanyag elszállítása a területről. Ötszázharminc hektáron már befejeződtek a munkálatok, további ötezer hektáron pedig folyamatban van a kárelhárítás. A mentesítés a nyári időszakban is folytatódik a Pilisi Parkerdő területén, és várhatóan áthúzódik 2016-ra. A jégkár miatt körülbelül 130 hektáron kell majd erdőfelújítást, ültetéseket végezni.

sz.

FOTÓ: PILISI PARKERDŐ ZRT.

Márciusban kezdték el a kárelhárítást az erdőterületek belső részein

FOGSORRÖGZÍTÉS 2015

Rögzíttesse fogsorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

- minimális és egyszeri beavatkozás
- kedvező ár
- azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogsor
- még sorvadt gerinc esetén is
- akár a régi protézis felhasználásával
- 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.drfaluhelyi.com
TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS

3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 21 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

LAKATOS, ajtó-, ablakzárak, hevederzárak szerelése. Nyílászárók szigetelése. Rácsok készítése garanciával. Tel.: 06/20-945-0316, 06/30-450-3308.

KONYHABÚTOROK, beépített szekrények készítése, beszerelése! Lapra szerelt bútorok összeszerelése! Tel.: 06/30-960-4525. www.butorguru.hu

ABLAKZARJAVITAS.HU Ablakok és ajtók zárjavítása, zárcseréje, légszigetelése. Hevederzár-szerelés. 06/20-344-4999, 06/1-303-2447.

RELUXA, redőny, aluredőny – motoros, távirányítós. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, rolették, harmonikaajtók, szúnyoghálók, műanyag ablak, akár bontás nélküli beépítéssel, garanciával. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

REDŐNY, reluxa, napellenző szerelése garanciával! AJÁNDÉK SZÚNYOGHÁLÓ minden megrendeléshez! XII. kerületi redőnyös! 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

HŐ- ÉS BETÖRÉSVÉDELEM. Üvegek, lakás, iroda, kirakat, műhely és üzletek hővédő, betörésvédő, UV-védő fóliázása, USA LLumar fólia.

ASZTALOSMUNKÁK

ZÁRSZERVIZ vállal zárszerelést, asztalosmunkát, pántok, zsanérok cseréjét, küszöbkészítést, szigetelést, mázolást. A legkisebb munkát is vállalom. Kiszállás díjtalan. Szigeti László. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, GYERMEKFELÜGYELET

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

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne szakképzett ápolónő. 285-4808, 06/30-991-8719.

AUTÓVAL rendelkező babysitter a nyári szünetben színes programokkal várja a gyereket. 06/30-822-3276.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék idős személlyel megegyezés szerint. 06/70-328-1414.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnénk idős személlyel. Havi fizetéssel plusz gondozással. (Előlegként 2 000 000 Ft-ot fizetünk.) 06/70-508-2553.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL helyszínen! Digitális átállás! 06/20-471-8871.

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

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

KERTFENNTARTÁS, kertépítés, zöldhulladék elszállítás. www.greenarbor.hu T.: 06/30-907-5948.

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

FŰNYÍRÁS, fakivágás, irtás szállítással, permetezés. 06/30-445-9437.

VESZÉLYES fák kivágása szállítással, telkek kitakarítása, kertépítés. 06/30-852-3349.

FŰNYÍRÁS. Németh Csaba, 06/20-566-4990.

TÉRKÖVEZÉS, kertépítés, fakivágás, gallyazás szállítással. 06/20-554-3501.

FAKIVÁGÁS szállítással, telkek tisztítása, irtása, támfalak, sziklakertek építése. 06/20-211-3229.

KERTEK karbantartását, irtását, újjáépítését vállalom. 06/70-500-4508.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KERTÉSZETI MUNKÁK, gyepesítés, favágás, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Térkövezés, betonozási munkák. Tel.: 06/1-781-4021, 06/70-547-2584.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

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

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

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

KÖNYVELÉS

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

FÜRDŐSZOBÁK–KONYHÁK felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerelés! Anyagbeszerzéssel! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

VALKUSZ mester kőműves-, burkoló-, festőmunkákat vállal nagy gyakorlattal, garanciával. 285-3337, 06/70-705-5430.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminált lerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festestapetazas.hu

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

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

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, minőségi munka korrekt áron, garanciával. 06/30-964-1315.

ÉPÍTKEZÉS, LAKÁSFELÚJÍTÁS! Minden munka egy kézben. Szigetelések, külső, kerti munkák, faépítmények, kerítések stb. 06/30-479-2776.

TAKARÍTÁS

TAVASZI nagytakarítást, ablaktisztítást vállal cégünk magánemberek otthonában. Ha fáradt, vagy elfoglalt, hívjon bizalommal! 06/20-595-3057.

TÁRSASHÁZI lépcsőházak, magánházak, ipari létesítmények takarítása és kertjük gondozása. Telefon: 06/30-453-2832. Web: www.whitestonepm.hu.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

TIZENÖT éves gyakorlattal, társasház-kezelői és -üzemeltetési bizonyítvánnyal teljes körű társasházi ügyintézést vállalok. Mobil: 06/20-575-3822.

KÖZÖS KÉPVISELET hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20-940-6622.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden lefolyó, csatorna bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

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

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

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

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

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

VÍZSZERELÉS! Csapcsere, mosógépbekötés, teljes vízhálózat-felújítás! Tel.: 06/30-954-9554.

EGYÉB

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

MOZIFILMEK, videofilmek digitális felújítása. Diaképek, negatív tekercsek, hanglemezek, kazetták digitalizálása. Fotók, iratok, dokumentumok szkennelése. Adatmentés adathordozóról, mobiltelefonról. CD-, DVD-lemezek javítása. Telefon: 06/30-266-6884.

TETŐFEDŐ bádogos, lapos tető szigetelése, ács, kisebb javítást is vállalunk. 06/70-578-1468.

INGYENES kóstolás, ingyenes házhoz szállítás. Nyugdíjasoknak olcsóbban, –10% minden palackos, üveges és a magyar minőségi folyóborra. Jó bort jó áron. Borszaküzlet, XI. ker., Móricz Zsigmond körtéren. Tel.: 06/70-293-4347. www.bor-kucko.hu

KÁLI-MEDENCE ÉPÍTÉSZET. Okleveles építészmérnök, vezető tervező 25 éves szakmai tapasztalattal vállal építésztervezést jogerős engedélyig, valamint generál kivitelezést garanciával. Köveskáli–12. kerületi irodával. Tel.: 06/20-926-9730.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték"

Budapest I., II. és XII. kerületekben
UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
781-1787, 06/20-501-98-28
htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

Heti műsorstruktúránk:

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

KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

MINŐSÉGI IDŐ – Mit csináljon a gyerek nyáron? Vendégünk: Tóth Béla, a Táborfigyelő.hu ügyvezetője.

KULTÚRPONT – Bemutatjuk a Kaszás Attila-díj jelöltjeit. Vendégünk: Kiss Mari színművész.

DUETT – Krassó László vendége: Boross Péter volt miniszterelnök.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

PARTINGFON Bt., Dezső bácsi, volt KGM és Volán sakkozója folyamatosan dolgozik 21 éve mint ingatlanközvetítő. Elérhetősége: 214-5473, 06/30-973-0113, 06/70-277-5155.

XI., MADÁRHEGYEN 760 nm-es, panorámás telek nyaralóval, gondozott kerttel 14,5 M Ft-ért eladó. 06/70-275-9064.

ÉPÍTÉSI TELKEK XI., MADÁRHEGYEN 38 milliótól, összközművel, 1000 nm-től eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

II., RÓMER FLÓRIS utcában egy 120 nm-es, fszt.-i, 4 szobás, felújított lakás garázzsal eladó 85 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

XII., FODOR utcában 140 nm-es, 1. emeleti, panorámás luxuslakás, 2 garázzsal eladó 110 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

XII., KÚTVÖLGYI úton 230 nm-es, panorámás, 6 szobás ikerház 2 garázzsal eladó 89 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

KEDVES TULAJDONOS! Irodánk kedvező feltételekkel keres ügyfelei részére eladó/kiadó ingatlanok. Várjuk jelentkezését! START Ingatlan Kft. Tel.: 06/1-316-9408.

IRHÁSÁROK úton 570 nm-es üdülőtelek, 36 nm-es téglaházzal, 12,9 M Ft irányáron eladó. 06/70-949-4013.

SZÉPEN FELÚJÍTHATÓ, 1,5 szobás, 39 nm-es félszuterén (2 lépcső lefelé) eladó a Németvölgyi úton. Irányár: 10,2 M Ft. 06/70-385-4643.

KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL vásárolnék Budán és Pest belvárosában lakást. 06/30-729-7546.

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

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

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti, felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20-496-6601.

MINDEN lakás és minden ember más. Egyéni elbírálás és bánásmód. www.ingatlan.com/lencian, 06/30-559-5064, 06/30-241-1595.

SZÉKESFEHÉRVÁRON, a központban, a Földhivatal közelében 60 nm-es iroda, Széchenyi úton 80 nm-es raktár megosztva is kiadó. T.: 06/30-598-3819.

IGÉNYESEN felújított, 2-3 szobás öröklakást vásárolna magánszemély budai zöldövezetben. 06/30-667-8362.

BUDAI, eladó, kiadó ingatlanokat keresünk ügyfeleink részére. 10 éves tapasztalattal, kedvező feltételekkel. Köszönöm hívását. Szekeres Klára, 06/70-454-9676.

KISGYEREKES család 100 nm körüli, világos, eladó lakást keres a környéken. 06/20-220-0691.

KERESÜNK kiadó, felújított, igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfeleink és családjaik részére hosszú távra. BakosLak Ingatlan. 326-0618, 06/20-974-0571. zsuzsanna.bakos@t-online.hu

KERESÜNK eladó házakat, lakásokat kp.-s ügyfeleink részére. BakosLak Ingatlan. 326-0618, 06/20-974-0571. zsuzsanna.bakos@t-online.hu

SOMLÓI BORVIDÉK, Ság-hegy, szőlő 7000 nm, pince 130 nm. Borgátafürdő, nyaraló 75 nm, kulcsrakész, eladó. 06/70-236-1653.

FOGASKEREKŰ utcában csendes, kertes, 72 nm-es, magasföldszinti, erkélyes lakás garázzsal, részben felújítva eladó. 36,2 M Ft. 06/20-432-5507.

KESZTHELY, HÉVÍZ! A távolból nehéz ingatlant találni. Ha megengedi, én segítek Önnek! Csodálatos házak, lakások, még reális áron, Keszthelyen, Hévízen és vonzáskörzetükben. Érdeklődni: +36/30-742-7450.

DIPLOMATA család részére keresek 3-4 szobás lakást, házat hosszú távú bérlésre. 06/30-924-7165.

NAGYKOVÁCSI, Gyertyán utcában, 923 nm-es telken, újszerű, 3 szobás, bővíthető családi ház eladó. I.ár: 40,3 M Ft. 06/70-944-0088.

XII. KERÜLETI, hegyvidéki, nívós, 2 szobás lakásomat eladom. Ár: 27 M Ft + garázs. 355-1813.

ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY készítése gyorsan, pontosan. Érdeklődni: 06/30-703-4882 számon vagy www.energetikatanusitas.com honlapon lehet.

KIADÓ NYARALÓ. Zamárdi felsőn, szabadstrandhoz közel, házrész június 20-tól 6 főnek kiadó. 06/30-599-7867. meszenag@gmail.com

ingatlan.com
A legtöbb ingatlan egy helyen.

BUDAPEST I., Bécsi Kapunál 270 nm-es, utcai bejáratos üzleti ingatlan eladó. Ár: 114,3 millió Ft. +36/70-432-0823. www.ingatlan.com/21469177

SAJÁT RÉSZRE keresünk eladó lakást az I., II., XI., XII. kerületben. Ingatlanosok ne hívjanak! Köszönjük. 06/20-232-4928. www.ingatlan.com/21418742

GARÁZS

XII., VÁROSMAJORI TEMPLOMNÁL (Ignotus u.) 32 nm-es, dupla garázs kiadó. 06/20-492-9714.

OKTATÁS

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

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

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. Nyáron is. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com

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

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

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

OKJ-s dajka-, pedagógiai, gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. Telefon: 06/30-269-1061. www.kaszaszakkepzes.hu (01006404)

NÉMET nyelvtanítás minden szinten, gyakorlott nyelvtanárnál. 06/30-602-0094.

VEGYES

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

DISCOVERY fejlesztőjátékokat, régi bohócos fejlesztőkártyát elfogadna pedagógus. 06/20-596-3394.

BOROSTYÁN ÉKSZER felvásárlása. 1100–2500 Ft/g. Arany: 8500 Ft-tól. Ezüst: 350 Ft-tól. Mindenféle régiséget, kar-, asztali, fali-, álló órákat. Herendi–Zsolnay–Gorka dísztárgyakat. Kitüntetéseket. Katonai eszközöket, pengőt, érméket, képeslapokat. Teljes hagyatékot. Készpénzért. V. ker., Szent István krt. 25. 06/20-914-0150.

FAANYAG (10x10x300 cm-es gerendák és 5x20x300 cm-es pallók), összesen kb. 0,75 m3, olcsón eladó a XII. kerületben. T.: 200-8379.

RÉGISÉG

MINDENNEMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással: bútort, festményt, csillárt, bronz-, ezüst-, alpakkatárgyakat, kitüntetést, jelvényt, porcelánt, kerámiát, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeget, szerszámot. Pintér Nikoletta. 466-8321, 06/30-973-4949.

KÁRPÁTI VIKTÓRIA kastélyok, színházak részére is készpénzért vásárol könyveket, bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, ezüstneműt, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hétvégén is hívható. 06/70-651-1028.

AZONNALI KÉSZPÉNZ! Almássy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsukat, borostyánt, írógépet, kitüntetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétvégén is. 06/30-308-9148.

19–20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értékbecslés. Tel.: 06/30-949-2900. E-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu. Nemes Galéria: 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3.

DÍJTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL vásárolok festményt, porcelánt, bútort, csillárt, székeket (törötten is), bizsukat, szerszámokat, pl.: asztali és géplámpákat, zománcos, piros vájlingot. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

CELLINI ART STÚDIÓ. Azonnali készpénzért vásárol! Tört-fazonarany 6500–12 000-ig. Tört-fazonezüst 150–800-ig. Továbbá: antik festményeket, órákat, porcelánokat, pénzérméket és mindent, ami régi! Valamint teljes hagyatékot! FIGYELEM! Mézsárga borostyánt 500–1000 Ft/gramm áron vásárolunk. Várjuk szeretettel: XII., Tartsay V. u. 16. Tel.: 350-4308, 06/70-216-4315. E-mail cím: antikicko87@gmail.com.

ALKOTÁS ANTIK. Napsárga borostyán ékszerek felvásárlása! 1500 Ft–2500 Ft/gramm. Arany ékszerek vétele 7000 Ft–11 000 Ft-ig. Teljes hagyaték. Cím: XII., Alkotás utca 5. (Lego üzlet mellett). 06/70-513-8381.

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyitva: H–SZ: 10–17, Cs: 10–19.

KIRÁLYHÁGÓ ANTIK GALÉRIA vásárol a legmagasabb áron arany, borostyán ékszereket, drágaköveket, ezüsttárgyakat, antik és modern festményeket, herendi, Zsolnay porcelánokat, mindenféle nippeket, álló-, fali-, asztali, karórákat. 06/70-328-1414.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs és visszérterápia, allergiabemérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-természetgyógyász rendelő, II., Fillér u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

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

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

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.

FODRÁSZ HÁZHOZ megy. Kedvező árak! Minőség. Juhász Piros. Tel.: 06/30-324-0102.

FOGYASZTÓ MASSZÁZS fájdalommentesen, derékfájás, alhasi görcs kezelése, hőkamerás vizsgálat. premiumkilo@gmail.com, 06/70-208-2574.

IZOMLETAPADÁSOK, fej-, nyak- és hátfájdalmak kezelése, teljes testmasszázs. Szombatonként a Fény u. 10. alatti fodrászatban, szakrendelőkben vagy az Ön otthonában. Csipak Zoltán gyógymasszőr. 06/20-595-3057.

GYÓGYMASSZŐRNŐ otthonában. Tel.: 06/30-555-4029.

ÁLLÁS

ÓVÓNŐ gyermekfelügyeletet, játékos fejlesztést, takarítást, időseknek segítést vállal. 06/20-596-3394.

TELEFONOS asszisztensi állás heti kifizetéssel, fix bérezéssel. Érdeklődni az alábbi telefonszámon lehet: +36/70-770-0084.

CÉGÜNK CÉGLÁTOGATÓKAT keres teljes és részmunkaidőben. Elvárások: alapfokú számítógépes ismeret, középfokú végzettség. Kínálunk: hosszú távú munkalehetőséget, kiemelkedő fizetést. Az önéletrajzokat az info@aquadanubius.hu-ra várjuk!

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

VÍZVEZETÉK-SZERELŐT keresünk 8 órás munkaviszonyba. Önéletrajzot: kovatslaszlo@hagokft.hu címre vagy telefonon: 06/70-420-4195.

KÖZTERÜLETEK és zöldövezetek gondozására keresünk munkatársat, 8 órában. Érdeklődni: 06/70-420-4195 vagy önéletrajzzal: kovatslaszlo@hagokft.hu.

MEGBÍZHATÓ 60 éves asszony heti 3-4 órára vasalást, bevásárlást, takarítást vállal. T.: 06/70-354-4875 (délelőtt).

TAKARÍTÓNŐT keresek Normafa környékére. 06/30-519-5640.

XII., NORMAFA Idősek Otthona szociális gondozó és ápoló munkakörbe OKJ 54 vagy HÍD végzettséggel nővéreket keres. Érd.: 06/30-363-2381 számon vagy az info@normafaotthon.hu címen.

CSALÁDOKHOZ keresünk, ajánlunk megbízható idősgondozókat, gyermekfelügyelőket, takarítónőket! Empátia Szolgáltató Iroda, 06/1-336-1094.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

OTTHON végezhető kozmetikai és egyéb termékek csomagolása stb.: 06/90-60-39-06. http://audiopress-hungary.webnode.hu. 635 Ft/min. 06/20-496-3980.

TÁRSKERESŐ

PARTNERKÖZVETÍTÉS klubrendszerben. 06/20-230-2488, 06/1-370-1936.

1946-OS, művészet-, zenekedvelő (operett, mulatós kizárt), sportos, ateista nő keres független, nem dohányzó, értelmiségi társat/barátnőt. Tel.: 06/20-386-7828.

Kedves, intelligens, idősebb BESZÉLGETŐ- VAGY SÉTAPARTNERT keresek nővéremnek a kerületből. Tel.: 06/30-975-5223.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, metszeteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

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

LIBRI ANTIKVÁRIUM vásárol antik és használt könyveket, könyvtárakat, hagyatékokat, ingyenes kiszállással, készpénzfizetéssel! Tel.: 06/20-665-6418, 318-3603. E-mail: info@libriantikvarium.hu

Riverside Church Budapest
Start the week with Riverside Church!
Budapest's newest contemporary & friendly international English speaking church.
Located at: MOM Kulturális Központ
Csörsz utca 18 • Budapest 1124 • Upper Floor
Sunday at 10:30
www.RiversideChurch.hu
Youth & Kid programs available

HALLÓKÉSZÜLÉKEK
KEDVEZŐ ÁRÚ TARTÓS ELEMEK
30 DB VÁSÁRLÁSA ESTÉN 1530 FT MEGTAKARÍTÁS
AZ AKCIÓ IDŐTARTAMA: 2015. 06. 02-TŐL 2015. 06. 30-IG
H-Ear Kft. 1123 Budapest Nagyenyed u. 16.
www.hallokeszulek.hu
Tel: 202-3782

Hello Digital
Minőségi választás a televíziózásban
1266
07.00 – 22.00
HELLOHD.HU
Váltson Hello Digital televíziós előfizetésre és nyerjen egy Samsung Full HD LED TV-t!*
Most akár 2 990 Ft havidíjért!**
Válasszon a közel 100 minőségi magyar nyelvű televíziós csatornából!
HBO HD, EUROSPORT, sport1 HD, DIGIsport 1 HD, DIGIsport 2, Discovery, NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL
*A promóció időszaka alatt kétéves szerződést kötő, új előfizetők között egy darab Samsung UE40H5303 típusú Full HD LED TV készüléket sorsolunk ki. A nyeremény át nem ruházható, készpénzre nem váltható.
**A hirdetésben szereplő ajánlatunk kétéves hűségidő mellett új előfizetőkre, visszavonásig érvényes.
A tájékoztatás nem teljes körű. További részletekért látogasson el a www.hellohd.hu oldalara, hívja a 1266-os helyi díjas ügyfélszolgálati telefonszámot, vagy írjon a hellodigital@hellohd.hu e-mail címre!

Szeretné jó helyen tudni gyermekét?
Fejlesztő és kalandos NAPKÖZIS TÁBOROK a MOM Kulturális Központban és a Zugligeti Általános Iskolában
Bővebben: www.tajolotabor.wix.com/tajolo
Facebookon: Tájoló Tábor

DrGATE.hu
lakossági kaputechnikai szakszerviz
I. Csalogány u. 40. +36 1 308-7305

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

AKTÍV HEGYVIDÉK – TAVASZI PROGRAMOK

ÚSZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
Utolsó alkalmak: június 7., 14.
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., Meredek utca 1.).

KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.30–19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.15–19.15 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., Meredek utca 1.).

TENISZ
Hétfő 15.00–16.00.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

NORDIC WALKING
Hétfő 17.00–18.00.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

„LÉPÉSELŐNY" FUTÓKLUB
Hétfő 18.00–19.00.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.
Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Június 20.: Pilis-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Batthyány tér, HÉV-pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Szentendrére, jegyet Pomázig kell venni. **Útvonal:** Csikóváraljai th.–Gyopár-forrás–Janda Vilmos-ház–Lajos-forrás–Bölcső-hegy–Nagy- és Kis-Csikóvár–Gyopár-forrás–Pomáz. **Táv–szint:** 14 km, + 350 m, – 400 m. **Érkezés:** 18.00 órára. **Költség:** 1500 Ft.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban.
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak. A változások a **szabadsagvandor.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 fitnesz-, aerobikórák.
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

GERINCJÓGA
Kéthetente szombatonként 16.00–17.30.
Karmayoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44–46. II. emelet)
A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben **előzetes bejelentkezés** szükséges **Schmidt Andreánál: 06/30-635-5870**.

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. Lődy Katalin sportszervező, programfelelős – lody.katalin@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.*

Ötcsillagos Superbrands a MOM Sport

Újabb rangos elismerésekben részesült a MOM Sport. A Csörsz utcai sportközpont a látogatók és a szakemberek döntése alapján megkapta a legjobb hazai márkákat felsorakoztató Superbrands minősítést, míg az uszoda elnyerte az ötcsillagos – legmagasabb – minősítésre való felterjesztést.

„Óriási megtiszteltetés, hogy önkormányzati létesítményként ott lehetünk a Superbrands márkák között, hiszen erre valóban csak a legjobbak kapnak lehetőséget – mondta Buranits Ildikó, a MOM Sport Uszoda és Sportközpont vezetője. – Az elismerés annak a következetes munkának az eredménye, amit a kezdetektől támogat Pokorni Zoltán polgármester és Váczi János alpolgármester. Mostantól nemzetközi szinten is jegyzik a MOM Sport nevét."

A másik szakmai megméretésre maga a MOM Sport jelentkezett. Több hónapja dolgoztak azon, hogy a sportközpont uszodája részt vehessen a Magyar Fürdőszövetség uszodaminősítő eljárásán. A szakértő bizottság egyebek közt pontozta a műszaki megoldásokat, a szolgáltatások színvonalát, a környezethez való viszonyt – pluszpontot kapott az UV-víztisztító rendszer, aminek köszönhetően az átlagos uszodákhoz képest itt fele annyi klórt használnak –, a házi információs rendszer működését és a sportközpontban elérhető üzletek színvonalát is.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A MOM Sport nevét immár nemzetközi szinten is jegyzik

„Száznyolcvan pont felett jár az ötcsillagos minősítés, mi százhetvenkilenc pontot kaptunk, amire rendkívül büszkék vagyunk, hiszen ez egy teljesen objektív értékelés eredménye" – hangsúlyozta a MOM Sport vezetője, hozzátéve, hogy a bizottság, elsőként a budapesti uszodák közül, javaslatot tett az ötcsillagos nemzeti védjegy odaítélésére. Ennek bírálata két illetékes minisztérium bizottsági részvételével szeptemberben történik meg.

Újdonság még, hogy a MOM Sport felvételt nyert a Magyar Fürdőszövetségbe, ami a remények szerint hozzájárul ahhoz, hogy a jövőben még jobb körülmények fogadják a látogatókat az uszodában. Mint Buranits Ildikó megemlítette, a szövetség szakembergárdája rengeteget tett a magyar fürdőkultúra fejlesztéséért – immár rendes tagként a MOM Sport irányítói is sokat tanulhatnak tőlük.

mm.

✔ Tudja Ön, hogy óriási, parkosított, kerítéssel védett zöld területen található a MOM Sport Kert, ahol a nyári táboraink szabadtéri programjait szervezzük?
✔ Kipróbálta már a gumipadlós játszóterünket és a Street Gym-pályát, vagy a műfüves focipályát?
✔ Tudja, hogy a nyári tábor alatt ez a sok lehetőség a gyerekek aktív kikapcsolódását is szolgálja?
✔ Tudja, hogy az uszodánk vize UV-technológiával antibakterizált és előtisztított?
✔ Tudja, hogy ezért az átlagos uszodákhoz képest kevesebb mint a fele menynyiségű vegyszert használunk?
✔ Amikor a gyerekek nem sportolnak, légkondicionált helyiségben tudnak pihenni. Jöjjön el, és nézze meg, hova fogja beíratni gyermekét nyári táboroztatásra!

Szeretettel várjuk!

Diákolimpia – atlétika

A legtöbb siker a Városmajori Gimnáziumé

A Hegyvidéki Diákolimpia egyik legnagyobb létszámú versenye az összetett atlétikabajnokság. A Testnevelési Egyetem (TE) Dr. Koltai Jenő Sportközpontjában az idén közel háromszáz felső tagozatos diák és gimnazista mérte össze erejét, gyorsaságát és ügyességét a különböző számokban.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Színvonalas versenyeken mérték össze tudásukat a diákok

Az általános iskolások mezőnyében, a III. korcsoportban a fiúknál a Virányos Általános Iskola, míg a lányoknál a Németvölgyi Általános Iskola csapata szerezte meg az elsőséget. A kislabdadobásból, 60 és 600 méteres síkfutásból, valamint távolugrásból álló versenyen egyéniben Kaposi Kál Barnabás, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola, valamint Szlovencsák Nóra, a Jókai Mór iskola tanulója érte el a legjobb eredményt.

A IV. korcsoportban a fiúknál a TE gyakorlóiskola, a lányoknál a Városmajori Gimnázium atlétái szerezték a legtöbb pontot. Egyéni összetettben a Városmajori Gimnáziumból Felsmann Balázs, a Tamási Áron iskolából Földeák Kata bizonyult a legjobbnak.

A súlylökésből, 100 és 800 méteres síkfutásból, kislabdadobásból és távolugrásból álló viadalban az V. korcsoport mindkét kategóriájában és a VI. korcsoportos fiúk versenyében is a Városmajori végzett az élen. A gimnázium „egyeduralmát" a Budai Középiskola törte meg a VI. korcsoportos lányok mezőnyében.

Az V. korcsoportosok pontversenyét a TE gyakorlóiskolájába járó D'urso Guliano és a Sashegyi Arany János iskola diákja, Mácsai Zsanett nyerte meg. A VI. korcsoportban az Aranyat képviselő Bartalos Gergely és a tamásis Csanádi Zsófi nyakába akasztották az aranyérmet.

m.

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó ✧
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY ✧ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BÉLA ügyvezető igazgató ✧ **Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, hegyvidekhirdetes@t-online.hu. Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** ✧ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧