A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLV./11.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2015. MÁJUS 19.

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

„Köszönjük, hogy eljöttek!”

A szavazók 81%-a támogatta a Normafa-program megvalósítását

Az igen szavazatok győztek a Normafa rendezésével kapcsolatos május 17-i helyi népszavazáson – jelentette be Pokorni Zoltán röviddel a voksolás lezárását követően. A referendumon majdnem 28 százalékos volt a részvétel, ami a helyi népszavazások között jó aránynak tekinthető. A résztvevők 81 százaléka szavazott igennel, 19 százaléka pedig nemmel, ennek kapcsán a polgármester hangsúlyozta: a kerületben élők többsége egyetért az önkormányzat által kijelölt rendezéssel, és élni kíván azzal, hogy a kormány kötelezettséget vállalt a finanszírozásra.

„Mindenkinek köszönjük, hogy eljött szavazni, és véleményt nyilvánított voksával a Normafa ügyében!” – mondta Pokorni Zoltán. A polgármester szólt arról is, hogy az elmúlt másfél évben, néhány kivételtől eltekintve, az önkormányzat tárgyilagos és korrekt párbeszédet folytatott a zöld- és civilszervezetekkel, ellenzéki képviselőkkel, ennek köszönhető a konszenzusos javaslat. „A huszonegyedik században ezt a politikai metódust kell folytatni” – tette hozzá, véleménye szerint ugyanis a választópolgárok azt támogatják, amibe bele tudnak szólni, ezért a jövőben egyre fontosabb lesz, hogy minél inkább bevonják az embereket a közügyek eldöntésébe.

„Ahhoz, hogy jogi szempontból kötő erejű legyen a népszavazás, mintegy huszonnégyezer embernek kellett volna elmennie. Ebben nem is bíztam, hiszen Budapesten 2010 óta csak egy népszavazás volt jogi értelemben eredményes. Azért is mondtam el korábban többször: akárhányan is mennek el véleményt nyilvánítani, magunkra nézve kötelezőnek fogadjuk el a végeredményt” – mondta el lapunknak a polgármester.

A Normafa-program megvalósítása több évet vesz majd igénybe. Gyakorlatilag azonnal megkezdődhet a megvalósíthatósági tanulmány második fázisának elkészítése, azaz a tervek véglegesítése, ami várhatóan az év harmadik negyedében befejeződik. A megoldandó feladatok között számos olyan szerepel, ami hosszabb kidolgozást igényel, de egyes fejlesztések már a következő néhány hónapban megvalósulhatnak. Megkezdődik például az Anna-réti játszótér teljes felújításának és a turistaösvények rendbetételének kidolgozása.

Pokorni Zoltán kitért arra is, hogy az egykori lóvasút-végállomás épületének felújítása – amihez már megvan az építési engedély – az idén elindulhat, és várhatóan a Jánoshegyi út helyreállításának, valamint az út menti, mozgásérzékelős világítással ellátott futósáv kialakításának előkészületei is megtörténhetnek az év végéig.

z.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az eredményre várva – a hegyvidékiek esélyt adtak a Normafának

Tájékoztató adatok a helyi népszavazás nem hiteles eredményéről

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET
2015. MÁJUS 17.

A helyi népszavazásra bocsátott kérdés:
„Egyetért-e Ön a Normafa területének helyreállításával a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 10/2015. (I. 27.) számú határozatában foglaltak szerint?”
A helyi népszavazás rendben lezajlott Budapest Főváros XII. kerület összes szavazókörében.

A helyi népszavazás részvételi adatai:

A választópolgárok száma (fő)	A szavazóként megjelent választópolgárok száma (fő)	Részvételi arány (%)
47 911	13 111	27,37

A helyi népszavazásra bocsátott kérdésre adott igen és nem szavazatok száma:

Igen szavazatok száma	Nem szavazatok száma
10 561	2479

A népszavazás kezdeményezéséről, az európai polgári kezdeményezésről, valamint a népszavazási eljárásról szóló 2013. évi CCXXXVIII. törvény 59. §-a alapján a 2015. május 17. napjára kitűzött helyi népszavazás

ÉRVÉNYTELEN.

Az eredmény nem jogerős.

Helyi Választási Iroda

A Sirály sétányra költözik a keddi termelői piac

Hamarosan elkezdődik a Kiss János altábornagy utca Böszörményi úti torkolatának, valamint közvetlen környezetének átépítése. A munkálatok a polgármesteri hivatal melletti kis teret is érintik, ezért az ott működő termelői piac június 2-tól október végéig keddenként a Sirály sétányon várja a vásárlókat. A részletekről a hegyvidéki termelői piacokat január óta szervező, önkormányzati tulajdonú HÁGÓ Kft. vezetőjét, Fekete Gyulát kérdeztük.

■ *Mi az oka annak, hogy a HÁGÓ Kft. az idén átvette a termelői piacok szervezését?*

– A hegyvidékiek érdekeit szem előtt tartva az önkormányzat több beleszólást szeretett volna a piacok működésébe, hiszen korábban csupán a helyszíneket biztosította a kerület. Ezért vette át januárban a HÁGÓ Kft. a szervezést, aminek köszönhetően a vásárlók kéréseinek megfelelően tudjuk alakítani a kínálatot, továbbá azt is, hogyan működjön az árusítás. A visszajelzések alapján elmondhatom, hogy a vevők elégedettek a körülményekkel. Ennek ellenére igyekszünk még jobb feltételeket biztosítani és tovább javítani a szolgáltatás színvonalát.

■ *Hol működnek jelenleg termelői piacok a Hegyvidéken?*

– Egyelőre négy helyszínen. Kedden a polgármesteri hivatal épülete melletti kis téren, az egykori okmányirodával szemben, szerdán a Pagony utca és a Fodor utca találkozásánál, csütörtökön a Szent János Kórház előtt, pénteken a Diana parkban lehet vásárolni a friss termelői árukból. Továbbra is működik piac a városmajori templomnál is: a Csaba utcai oldalon kialakított helyen hétfőn, szerdán és pénteken a Szövetség az Élő Tiszáért Egyesület tagjai kínálják terményeiket.

Az átmeneti otthon októberig a Sirály sétány lesz...

■ *Hamarosan elköltözik a keddi piac, mi ennek az oka?*

– Valóban így van, elkezdődik ugyanis a Városháza tér-program megvalósítása, aminek részeként átalakul a polgármesteri hivatal melletti, jelenleg keddenként a piacnak otthont adó kis tér is. Ezért június 2-tól várhatóan október végéig a termelői piac a Sirály sétányra költözik, a polgármesteri hivatalnál május 26-án lesz utoljára árusítás.

■ *A Sirály sétányon is a már megszokott termelők kapnak helyet?*

– Természetesen minden marad a régiben. Annyi változást tervezünk, hogy megpróbálunk további termelőket hívni, hiszen a Sirály sétányon lényegesen nagyobb hely áll rendelkezésre. Amikor elkészül az átépítés, a piac visszaköltözik a polgármesteri hivatal mellé, méghozzá kibővített területre. A tervek szerint ráadásul gyalogosan könnyebbé válik a megközelítése, a Kiss János altábornagy utca felől ugyanis széles rámpa épül. Szintén a piac működését segíti, hogy az elektromos elosztókat a földbe süllyesztik, így a standok egyszerűbben, légvezetékek nélkül jutnak áramhoz.

■ *Más fejlesztések is várhatók?*

– Azt tapasztaljuk, hogy a többi napon is, különösen hétvégén lenne igény a termelői piacra. Ezért keressük a lehetőségét a szombati árusításnak. Olyan helyszínt szeretnénk találni, ami könnyen megközelíthető, és a kerület jelenleg ellátatlan területét fedi le.

■ *Milyen újdonságokkal várják a vásárlókat a következő hetekben?*

– Érkeznek az idénygyümölcsök, már lehet kapni egynyári virágokat és fűszernövényeket. Visszatért a kecskesajtárusunk, aki a megszokott minőségű, egészséges termékeivel várja a vevőket.

mm.

■ *A termelői piacokkal kapcsolatos észrevételekkel, javaslatokkal Nemes Réka piacfelügyelőhöz fordulhatnak a vásárlók a 06/70-420-4189-es telefonszámon.*

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

...aztán a piac visszaköltözik a polgármesteri hivatal mellé

Folytatódik Németvölgyi úti körforgalom építése

A Stromfeld Aurél út–Németvölgyi út–Pagony utcai körforgalom építése miatt korábban lezárt útszakaszok közül – a várhatóan június 28-ig érvényben maradó forgalmi rend szerint – újra használhatják az autósok a lefelé egyirányú Pagony utcát, valamint mindkét irányban a Németvölgyi út nyugati ágát. Ugyanakkor a Németvölgyi út csak a Stromfeld Aurél út felé lesz járható a Kiss János altábornagy utca és a Stromfeld Aurél út közötti szakaszon.

A forgalom a Mártonhegyi út és a Stromfeld Aurél út között mindkét irányban akadálytalanul haladhat, a temető felől azonban a csomópontból csak a Stromfeld Aurél útra lehet rákanyarodni, míg ebből az irányból a Németvölgyi úton továbbra sem lehet elérni a Királyhágó teret. A temetőtől érkezők az Alkotás utcára a Németvölgyi út–Szendi árok–Stromfeld Aurél út–Apor Vilmos tér–Böszörményi út érintésével juthatnak el, a temetőhöz pedig a Böszörményi út–Apor Vilmos tér–Stromfeld Aurél út–Szendi utca–Németvölgyi út a legegyszerűbb útvonal.

A Stromfeld Aurél úton irányonként egy-egy forgalmi sávon akadálytalanul lehet áthaladni az épülő csomóponton, a Szent Orbán tér felől érkezők számára a jobbra kanyarodás is biztosított a Németvölgyi útra. Továbbra is tilos mindkét irányból ráfordulni a Németvölgyi útra a Királyhágó tér felé.

Nincs változás a buszjáratok útvonalában, és a gyalogosok közlekedését sem korlátozzák: legalább az utcák egyik oldali járdája mindvégig használatban marad. Az ingatlanok előtti burkolatcsere idejétől eltekintve a kapubehajtókat is szabadon hagyja a kivitelező.

A Stromfeld Aurél út–Németvölgyi út–Pagony utcai körforgalom kivitelezése a tervek szerint július 31-ig befejeződik. A június 29-től várható forgalomkorlátozásokról lapunk is beszámol.

m.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A tervek szerint július 31-re véget ér az építkezés

HEGYVIDÉKI NAPOK 2015

június 5-7.

JÚNIUS 5.

XI. HOPP-PARÁDÉ

Távolugró verseny hazai és nemzetközi sportolókkal

JÚNIUS 6.

PASO

JÚNIUS 7.

RADICS GIGI, TÁTRAI BAND

- Közrendvédelmi bemutatók
- Egészségügyi szűrések
- Sport-, kulturális programok
- Mesesátor és gyermekprogramok kicsiknek
- Furfangos Csodavilág
- Borkóstolás, gasztronómiai ínyencségek
- Főzőverseny Buday Péter mesterszakáccsal

HELYSZÍNEK:

június 5. Sirály sétány
június 6. MOM Sport és Gesztenyés kert
június 7. Gesztenyés kert

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT
WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU
NIVEA

Részletes program a **www.hegyvidek.hu** honlapon valamint a kulturális és sportintézményeinkben és a XII. ker. Polgármesteri Hivatalban található **programfüzet**ben.

Májusi közműmunkák

A következő hetekben a kerület több pontján zajlanak burkolatbontással járó közműépítések. Gázvezeték-rekonstrukció kezdődik az Istenhegyi lejtőn, az Istenhegyi út és az Istenhegyi lejtő 8. között. A Zsolna utca 36. és az Istenhegyi lejtő 4. közti szakaszon lezárult csatornaépítés utáni végleges helyreállításra a gázrekonstrukciót követően kerül sor.

Szintén csatornaépítés zajlik a Böszörményi úton (a Királyhágó térnél), míg elektromos kábelt javítanak a Budakeszi út 1. és a Zugligeti út 6., valamint a Zugligeti út 77. és a Csermely út között a járdában és a zöld területen, továbbá a Schwartzer Ferenc utca 2.-től a Kékgolyó utca 18.-ig a járdában. A munkálatokkal érintett szakaszokon útszűkületre, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

(m.)

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Csatornaépítés a Királyhágó térnél

Ismét a tévé volt a sláger

Minden évben kétszer lakossági elektronikai és papírgyűjtést szervez az önkormányzat. A májusi alkalom során összesen másfél tonna papírt, valamint két tonna elektronikai hulladékot, köztük elemeket és akkumulátorokat szállított el a begyűjtést több mint tíz éve végző Feparec Kft. és FE-Group Zrt.

A „sláger" az idén is a régi, katódos televízió volt, ezenkívül számítástechnikai eszközökből is nagyobb mennyiség került a teherautókra. A leadott elektromos eszközöket szétszerelik, az értékes anyagok kinyerését követően a maradékot fajta szerint szétválogatják, és ipari felhasználásra ledarálják. Az akkumulátorokat felújítják, míg a kartonokból, újságokból újrapapír készül.

A XII. kerületben nincs lehetőség szabályosan megszabadulni a megunt vagy rossz elektronikai eszközöktől. Ezért döntött úgy az önkormányzat egy évtizeddel ezelőtt, hogy gondoskodik ezek begyűjtéséről.

em.

Lebuktak a rongálók

A kerületi rendőrkapitányság munkatársai elkapták azt a három férfit, akik a Márton Áron téren festékspray-vel feliratot fújtak egy villamoskocsi oldalára. Lakossági bejelentés alapján a járőrök a helyszíntől pár száz méterre, a Németvölgyi úton intézkedtek S. Gábor, S. Zoltán és B. Ferenc budapesti lakosokkal szemben, akiknek a kézfeje és a ruházata is festékfoltos volt, a náluk lévő textilszatyorból pedig festékes spray-k kerültek elő. Gyanúsítottként hallgatták ki őket, majd szabadlábon hagyásuk mellett eljárást indítottak ellenük.

z.

Gyorsan elfogyott az ajándék muskátli

Az idén is egy balkonládányi futómuskátlival kedveskedett a hegyvidéki polgároknak az önkormányzat. A tavaszi virágosztáson huszonnégyezer palánta talált gazdára, mindenkinek tíz tő jutott.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az önkormányzat a virágosztási akció révén is szeretné elérni, hogy még szebb, hangulatosabb legyen a kerület

Az ingyenes muskátliosztással a Hegyvidéki Önkormányzat azt szeretné elérni, hogy minél több virág kerüljön a házak ablakaiba, az erkélyekre és a belső udvarokba, hiszen a növények még szebbé, otthonosabbá teszik a közterületeket. Ebben az évben öt helyszínen, a polgármesteri hivatal melletti kis téren, a Zugligeti Bölcsődénél, a városmajori templom előtt, a Pagony utcában, valamint a Rácz Aladár úti orvosi rendelő szomszédságában kialakított átadópontokon várták a kerületi lakosokat.

„Összesen huszonnégyezer virágot vásároltunk. Úgy számoltunk, hogy a tizenkét választási körzet mindegyikére kétezer virág jut" – mondta el Kovács Lajos, a környezetvédelemért felelős alpolgármester. A helyszínek kijelölésekor az önkormányzat külön figyelmet fordított arra, hogy mindenki a lakóhelye közelében juthasson hozzá az ajándékba kapott fejenként tíz tő muskátlihoz.

„Azt szeretnénk, hogy minél virágosabb legyen a kerület! – jelentette ki Pokorni Zoltán. – A föld és a balkonláda biztosítása a polgárok feladata, a kerület egy tálca virágot tud adni, hogy ezzel is kedvet csináljon a virágosításhoz."

A polgármester Fonti Krisztina, Kovács Lajos és Váczi János alpolgármesterekkel, valamint az egyéni körzetek önkormányzati képviselőivel közösen vett részt a növények kiosztásában. Mint mondta, úgy látja, hogy a program elérte a célját, a muskátlik döntő többsége ugyanis a tapasztalatok szerint hónapokig díszíti a kerületi lakóházak utcai és udvari homlokzatát, az ablakokat, erkélyeket, vagy éppen a gangok korlátjait.

Az önkormányzat igyekszik jó példát mutatni, így hamarosan a bölcsődék, óvodák, iskolák, kulturális intézmények, valamint a polgármesteri hivatal ablakaiban is megjelennek a nyári virágok. Ezenkívül a Böszörményi út, az Apor Vilmos tér és a Jagelló út virágtartóiba helyez el muskátlikat az önkormányzati tulajdonú HÁGÓ Kft.

-ály

Szép udvart termett a jó szomszédi viszony

FOTÓ: BOUSSEBAA MIMI

Közösen újították fel a belső udvart a Márvány utca 42. lakói

Egymillió-négyszázezer forintot nyertek el a MOL Zöldövezet programjának köszönhetően a Márvány utca 42. szám alatti társasház lakói arra, hogy otthonosabbá, zöldebbé varázsolják környezetüket. A támogatásból új padokat, biciklitárolót és növényágyásokat vásároltak.

„Hol vannak már a régi jó szomszédok? Azok az idők, amikor a lakók számíthattak még egymásra? Manapság az is ritkaságnak számít, ha visszaköszönnek a házban…" – ember legyen a talpán, aki meg tudja mondani, hány ilyen sóhajtással kísért mondatot hallott már életében.

A Hegyvidéken azonban ritkábban találkozhatunk hasonló panaszokkal. A kerületben élők megannyi alkalommal tanújelét adták annak, hogy az itteni lakóközösségek nemcsak számíthatnak egymásra, de ha kell, össze is fognak különböző ügyekért – például azért, hogy még különlegesebbé tegyék közös otthonukat. Ott van a „Mesélnek a Hegyvidék házai" című novellaíró-pályázat, aminek apropóján szomszédok kutatták fel lakóépületük történetét, vagy a „Tiszta udvar, rendes ház" pályázat, aminek keretében évről évre megmutatják a helybéliek, hogy közös erővel igenis lehet takaros és kellemes környezetet teremteni.

Legutóbb a Márvány utca 42. lakói bizonyították be, hogy a jó szomszédi viszony nem csak a mesében létezik. „Fontos számunkra a hely, ahol élünk. Elég csúnya, köves udvarunk van, ezért úgy döntöttünk, teszünk valamit annak érdekében, hogy megszépítsük" – idézte fel a két évvel ezelőtti kezdetet Homoki Tünde, a ház egyik lakója. Akkor találkoztak a MOL Zöldövezet programjával, ami immáron kilenc éve segíti a helyi civil kezdeményezéseket abban, hogy szebbé és zöldebbé tegyék környezetüket. Az egyedülálló akció célja azonban nemcsak az, hogy a társasházak „pedánsak" legyenek, hanem az is, hogy összefogásra sarkallja a közösségeket, erősítse a környezettudatosságukat.

A Márvány utca 42.-ben élők nem haboztak, azonnal jelentkeztek a pályázatra, és nyertek is; 1 400 000 forintot kaptak arra, hogy olyan otthont teremthessen maguknak, amilyenről mindig is álmodtak. A pénzből új biciklitárolót és padokat vásároltak, valamint növényágyásokat hoztak létre.

„Mindent együtt csináltunk, az ötletezéstől kezdve egészen a földhordásig és az ültetésig. Nagyon jó, összetartó közösségünk van, mindenki kivette részét a feladatokból" – mondta Tünde, aki reméli, példát mutattak, és más hegyvidéki társasházak is kedvet kapnak majd ahhoz, hogy élhetőbbé varázsolják otthonukat.

B. M.

■ *A programról, a pályázat feltételeiről a www.molzoldovezet.hu weboldalon tájékozódhatnak az érdeklődők.*

Normafa-applikáció okostelefonra

Elkészült a Hegyvidéki Önkormányzat újabb okostelefonos fejlesztése, a Normafa Park applikáció. Általa könnyen és gyorsan hozzáférhetővé válnak a Normafával kapcsolatos legfontosabb információk, legyen szó a területet érintő hírekről, aktualitásokról, a közelgő eseményekről, vagy akár a helyi időjárásról, aminek ismerete fontos lehet egy kirándulás, vagy bármilyen más, a helyszínre tervezett szabadtéri program kapcsán.

Az ingyenesen letölthető Normafa Park applikáció jelenleg Android operációs rendszerű okostelefonokra, tabletekre tölthető le, de hamarosan iOS rendszerű készülékeken is elérhető lesz – mondta el lapunknak Névai Gábor, az önkormányzat digitális stratégiai menedzsere. Az új Normafa-alkalmazás a két és fél évvel ezelőtt bemutatott Hegyvidék-applikációtól független program.

A naprakész praktikus információkat és kulturális érdekességeket egyaránt tartalmazó Hegyvidék-alkalmazást több ezren töltötték le a megjelenése óta, és sokan használják rendszeresen, annak köszönhetően, hogy folyamatosan fejlesztik a tartalmakat. Az itt élők és az idelátogatók számára kifejlesztett ingyenes alkalmazás a kerület mintegy ötszáz intézményét, nevezetességét, vendéglátóhelyét mutatja be, külön kategóriákba rendezve, fotókkal illusztrálva. Az elmúlt időszakban parkolási modullal és úthiba-bejelentővel is bővült a szolgáltatások palettája.

Névai Gábor hozzátette: változatlanul várják azoknak a kerületi szolgáltatóknak a jelentkezését, amelyek szeretnék a Hegyvidék-applikáció keretein belül elérhetővé tenni alapadataikat. Az információk közzétételéért nem számít fel díjat az önkormányzat. A Hegyvidék- és a Normafa-applikációkkal kapcsolatban a honlap@hegyvidek.hu e-mail címen és a www.hegyvidek.hu honlapon lehet további információkhoz jutni.

d.

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat vagyona feletti tulajdonosi jogok gyakorlásáról szóló 4/1994. (III. 2.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendeletének 10. §-a alapján az alábbi, intézményekben lévő **iskolai büfé üzemeltetésére szolgáló helyiségek** bérbeadására **2015. május 26-tól 2015. június 3-ig** terjedő időszakban pályázatot hirdet.

A pályázható ingatlanok:

1. Arany János Általános Iskola és Gimnázium
   Bp. XII., Meredek utca 1. szám alatti, 17 m² alapterületű helyiség
2. Németvölgyi Általános Iskola
   Bp. XII., Németvölgyi út 46. szám alatti, 10 m² alapterületű helyiség
3. Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium
   Bp. XII., Mártonhegyi út 34. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség
4. Virányos Általános Iskola
   Bp. XII., Virányos út 48. szám alatti, 6 m² alapterületű helyiség
5. Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola, főépület
   Bp. XII., Városmajor utca 71. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség
6. Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola, Kós Károly épülete
   Bp. XII., Városmajor utca 59. szám alatti, földszinti, 12 m² alapterületű helyiség

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

A pályázati ajánlatok 2015. június 3. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Kitartás, önfegyelem, tehetség

Talán nincs is olyan hazai vagy nemzetközi verseny, amin ne szerepelt volna eredményesen a Solti György Zenei Alapfokú Művészeti Iskola. Mi a hegyvidéki zeneiskola sikereinek titka? Erről is kérdeztük Dióssy Krisztina igazgatót.

FOTÓ: HEGYVIDÉK LAPKIADÓ

A Solti vonószenekarának fellépéseit mindig kiemelt figyelem kíséri

■ *Komoly nemzetközi és hazai versenyek sorát nyerték meg ebben a tanévben is. Melyik eredményre a legbüszkébbek?*

– Nehéz megmondani, de talán az országos és nemzetközi helyezéseink a legkiemelkedőbbek. A IV. Nemzetközi Bartók Béla Zongoraversenyen második lett Bede Domonkos, akinek a tanára Aczélné Sályi Orsolya. A XIII. Országos Gitárversenyen, Vácon Illyés Lóránt harmadik helyezést ért el, az ő tanára Mórotz Sára. A X. Országos Négykezes- és Kétzongorás Versenyen, Balassagyarmaton Morvai Zsuzsa és Perczel Jakab győzött – a tanáruk Minkó-Szekeres Ildikó –, országos második lett a Csákay Domonkos–Horváth Benedek páros Aczélné Sályi Orsolya felkészítésével, s két harmadik helyezettünk is van: Szabó Csenge és Szabó Soma – Nagy Petra növendékei –, valamint Csikor Katalin és Csanády Tádé, akik Nagy Petra és Aczélné Sályi Orsolya tanítványai. Az V. Országos Zeneiskolai Oboafesztiválon arany fokozatot kapott Kézdy Borbála – Hajósy Ida tanítványa –, s az I. Regionális Gitár Kamaraversenyen, Veszprémben a Győri István vezette csoportunk szintúgy arany fokozatot nyert el. A XII. Budapesti Furulyafesztiválon ugyancsak arany fokozattal jutalmazták Fehér Lilit, Hajósy Ida növendékét. A legfrissebb eredményünk pedig: a 63. Európai Ifjúsági Zenei Fesztiválon ismét első lett vonószenekarunk, Bolla Milán vezényletével.

■ *Számtalan zeneiskola működik hazánkban, de bátran kijelenthetjük – és ezt az iménti eredménylista is igazolja –, hogy a Solti György Zenei Alapfokú Művészeti Iskolához hasonló nemigen van. Mi a sikerük titka?*

– Kiváló szakemberek dolgoznak itt együtt, elhivatottak és lelkesek. Szeretjük a munkánkat; a hivatásunk egyben talán a hobbink is, így a zenetanítás az egyik legfontosabb dolog az életünkben. Tantestületünk összetartó és segítőkész emberekből áll, akik bármikor készek egymás munkáját is segíteni, erősíteni jó tanácsokkal, ötletekkel vagy csak egy meghallgatással. Azt hiszem, ezek nagy-nagy értékek a mai világban.

■ *A kiváló eredmények mögött mennyi munka rejlik?*

– A versenyre felkészítő tanáraink a mindennapi feladataik mellett heti több pluszórát is eltöltenek a növendékek felkészítésével, már-már megszállottan. Mint az élet minden területén, nálunk is igaz, hogy a befektetett munka meghozza gyümölcsét. Sok-sok kitartás, önfegyelem és szorgalom van az eredményeink mögött, természetesen a veleszületett tehetség mellett.

■ *Milyen álmaik vannak még?*

– A versenyeken való részvétel komoly erőpróba tanárnak, növendéknek egyaránt. Fenntartani a motiváltságot, a lelkesedést, minden évben elérni ezeket az eredményeket – ez már önmagában is szép és megvalósításra váró álom. Az idei, 2014–2015-ös tanévünk valóban bővelkedik sikerekben, amiért köszönetet mondhatok kollégáimnak, a versenyző gyerekeknek és szüleiknek.

bm.

Erdélyi kirándulás

A Határtalanul! programot elsődlegesen azért hozták létre, hogy erősítse a nemzeti összetartozást, személyes kapcsolat alakuljon ki az anyaországban és a határokon túl élő magyar diákok között. Ennek érdekében a magyarországi iskolák tanulói az állam támogatásával osztálykirándulásokon vehetnek részt a szomszédos országok magyarlakta területein.

Első alkalommal pályázott a támogatásra a Diana utcai Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium, amelynek ötödikes tanulói a program révén jutottak el a Partium és Kalotaszeg vidékére. A kiránduláson kiemelt figyelmet kapott az ott élő magyarság szokásainak és hagyományainak, valamint Erdély történelmének, gazdaságának és kultúrájának megismerése.

Kolozsváron és Magyarlónán, a helyi iskolásokkal szervezett városnézésen a hegyvidéki diákok a hozzájuk hasonló korú gyerekek mindennapjaiba nyerhettek bepillantást. Jártak Nagyvárad, Körösfő, Torda, Torockó és Kolozsvár magyar vonatkozású emlékhelyein, a váradi püspöki székesegyház előtt koszorúzással emlékeztek meg Szent Lászlóról, míg Kalotaszentkirályon Szent István és Ady Endre alakját elevenítették fel.

Elmentek a Tordai-hasadékhoz, megnézték a tordai sóbányát, a Sziget-hegységet, a Havasreketytyei-vízesést és a Székelykő hatalmas mészkőtömbjét; láttak népviseleti bemutatót, közösen sütöttek kürtőskalácsot. Ennél is fontosabb azonban, hogy a rendelkezésre álló három nap alatt megbizonyosodhattak az erdélyi magyarok vendégszeretetéről, ízelítőt kaptak abból, hogyan élnek határon túli magyar kortársaik.

„Fontosnak tartjuk, hogy diákjaink minél több magyarlakta vidéket bejárjanak, évek óta ennek szellemében szervezünk osztálykirándulásokat – mondta el lapunknak Holló Imre, a Határtalanul! program iskolai szervezője. – Az utóbbi időszakban kétszer utaztunk el Erdélybe, de voltunk a Felvidéken, Burgenlandban és Kárpátalján is, Lengyelországban pedig felkerestük a magyar vonatkozású történelmi helyeket és emlékeket. Auschwitzban a magyar barakknál koszorúztunk."

A gyerekek az utazásokat követően mindig kapnak valamilyen emlékeztető feladatot – tette hozzá a történelem szakos pedagógus. A kirándulás ezúttal sem érért véget a hazatéréssel, az Erdélyből hozott tájjellegű ételekből ugyanis iskolai gasztronómiai bemutatót rendeztek, amelyről nem hiányozhatott az erdélyi szalonna, a juhsajt, a kürtős kalács, az áfonyaszörp és a csipkelekvár sem. A diákok által az út során készített fényképekből, rajzokból, interjúkból, valamint a különböző gyűjtésekből hamarosan egész napos kiállítást szerveznek a TE gyakorlóiskolájában.

sm.

Vadregényes helyeken is jártak a hegyvidéki diákok

Tükör Módszer és kutyás terápia

Látványos programra hívta a Fekete István iskola diákjait és a Fejlesztő Napközi Otthon lakóit a Tükör Módszer Bemutató Csoport. A zenés koreográfiára megkomponált gyakorlatok a kutya és az ember harmonikus viszonyát mutatták be. A csoport egyik tagja terápiás foglalkozásokat is tart a Fekete iskolában.

A Tükör Módszer Bemutató Csoport tagjai a budapesti Tükör Kutyaiskolákat képviselik, ezek egyike a Hegyvidéken működő Normafa Tükör Kutyasuli és Életmód Központ – Családi Kutyapark. Céljuk a Tükör Módszer, valamint a felelősségteljes kutyatartás népszerűsítése. Nemrégiben a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskolában jártak, ahol az ottani diákok és a szomszédos Fejlesztő Napközi Otthon lakói számára tartottak zenés bemutatót.

A csoport rendszeresen szervez iskolai és óvodai programokat, ezeken a kutyatartásról, a felelősségről, a vészhelyzetek kialakulásának megelőzéséről, valamint a kutyaiskolák szerepéről beszélgetnek a gyerekekkel. Most a Fekete iskola lelkes közönsége is megtapasztalhatta, hogy a hobbikutyák nemtől, fajtától függetlenül békésen, jókedvvel és ami nagyon fontos, póráz nélkül dolgoznak együtt gazdáikkal.

A Tükör Módszer lényege, hogy a kutya, mint egy tükör, megmutatja, milyen gazdák vagyunk, és miben kell még fejlődnünk – magyarázta Regős Krisztina. Segít megismerni az állat ösztönvilágát, a kutya–ember-együttélés buktatóit és az ezekre adott helyes válaszokat. A teljesen kényszermentes program arra tanít, hogyan őrizhetjük meg kutyánk egészségét, miként biztosíthatunk számára kiegyensúlyozott, teljes életet.

Krisztina kutyájával, Bercivel terápiás foglalkozásokat is tart a Fekete István iskolában. „A játékok során a gondolkodás, a kommunikáció, a figyelem, a mozgás, az együttműködés és az összetett feladatok elvégzésében való jártasság elmélyítésére koncentrálunk. Lényeges az élményszerzés, amit a kutya jelenlétével sikerül még inkább fokozni" – hangsúlyozta a szakember.

A tanórákhoz hasonlóan 45 perces foglalkozások két csoportban zajlanak: külön az 1–5. és külön a 6–10. osztályosok számára. Általában egyszerre két kutya dolgozik, Bercihez és gazdájához egy másik terápiás páros is csatlakozik. Az órákat Kalmár Katalin iskolai gyógypedagógus vezeti, az állatokat a felvezetők irányítják.

„A foglalkozások helyszíne a tornaterem, ugyanis igyekszünk minél több mozgásos feladatot adni a gyerekeknek. Ezekben természetesen a kutyák is aktívan részt vesznek" – mesélte Kalmár Katalin.

A pedagógus tapasztalatai szerint a terápia hatására javul a diákok kapcsolatteremtő és együttműködési készsége, valamint erősödik a szabálytudatuk. Mint hozzátette, a program fontos kiegészítője a Feketében folyó pedagógiai munkának: „Több tanulónk esetében sokszor az is nehézséget jelent, hogy bevonjuk őket bármilyen közös tevékenységbe. A kutyás terápia náluk is beválik, jó látni, hogy örömüket lelik benne."

-os

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Kutya, gyermek – két jó barát

Falovakkal versenyeztek a Pindur Pandúrok

Tíz kerületi óvodából mintegy nyolcvan nagycsoportos vett részt a Pindur Pandúr-vetélkedő helyi fordulójában, aminek a KIMBI Óvoda adott otthont. A kerületi rendőrkapitányság közreműködésével lebonyolított közlekedésbiztonsági versenyen a gyerekek az életkoruknak megfelelő képes tesztlap kitöltésével bizonyíthatták be, hogy jól ismerik a gyalogosok biztonságát szolgáló alapvető szabályokat.

Ezt követően tornatermi játékokban mérték össze ügyességüket az óvodások. Volt „rendőrautós" sorverseny, amikor is gördeszkán fekve, bóják közt szlalomozva, képzeletben egy rendőri akció részesei lehettek, de előkerültek a falovak is a „lovas rendőrös", ugyancsak akadályverseny-szerű feladatnál.

A szervezők a program végén minden résztvevőt megajándékoztak, hogy értékeljék a felkészülésüket, valamint azt, hogy kivétel nélkül odaadóan teljesítették a feladatokat. A győztes ezúttal a Süni Óvodák csapata lett, amely lehetőséget kapott arra, hogy május végén a XII. kerületet képviselje a Pindur Pandúrok országos döntőjében.

d.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A gördeszka is előkerült a „rendőri akció" során

Játékos Zugligeti Est

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A harmadikosok dunántúli táncot mutattak be

„Játszani jó. Gyerekeknek, felnőttnek, szülőnek, tanárnak egyaránt" – foglalta össze Bernyák Adrienn, a Zugligeti Általános Iskola igazgatója, miért rendezik meg évről évre a diákoknak bemutatkozási lehetőséget adó, ezzel együtt sok felkészülést igénylő műsort, a Zugligeti Estet. Az igazgató szerint a program az összetartozás erősítéséről, a szolidaritásról, a közösség formálásáról, valamint mindezek jellemet alakító hatásairól is szól, de a játék jelentőségéről sem szabad megfeledkezni, aminek révén a gyerekek szinte észrevétlenül fejlődnek.

A MOM Kulturális Központban rendezett idei Zugligeti Est műsorszámait nézve valóban azt érezhettük, hogy a fiatalok játszanak a színpadon, nem pedig kötelező feladatként élik meg szereplésüket. Vidám műsort adott az iskola kórusa, kedves darabokkal örvendeztették meg a közönséget a zongoristanövendékek, az ötödikesek Karinthy Frigyes Tanár úr kérem című örökzöldjével, a hetedikesek pedig a Pimpáré és Vakvarjúcska című mesével szórakoztatták a nagyérdeműt.

Számos táncprodukcióval is készültek az osztályok: a másodikosok a Rio című rajzfilm egyik betétdalára táncoltak, a harmadikosok dunántúli, a negyedikesek moldvai táncokat adtak elő, néhány ötödikes diák Michael Jackson-koreográfiákat mutatott be, míg a hatodikosok Törpetánccal rukkoltak elő. Az idén is elkápráztatták a publikumot az iskola akrobatikásai és a bajnokságokat nyert rockys lányok: a Jégvarázs children nagyformáció, a Zugligeti minik és a Rock and Magic SE táncosai.

Maori harci stílusban előadott búcsúszámmal léptek fel a ballagók, végezetül pedig, meglepetésként, a tanári kar tagjai álltak színpadra, hogy egy derűs csűrdöngölőssel zárják a Zugligeti Estet.

sz.

Óvodapedagógusok karriernapja

A Hegyvidéki Önkormányzat szeptember óta biztosít gyakorlati helyet a XII. kerületi óvodákban az Apor Vilmos Katolikus Főiskola óvodapedagógus-hallgatói számára. A MOM-ban rendezett karriernapon az intézmény végzősei, valamint friss diplomásai megismerkedtek az óvodavezetőkkel, információkat kaptak az elhelyezkedési lehetőségekről.

Az országos statisztikákkal szemben a Hegyvidéken évek óta örvendetesen nő az újszülött gyerekek száma, amivel a helyi óvodáknak is lépést kell tartaniuk. Az önkormányzat ezért folyamatosan bővíti az intézményeket: szeptembertől a Kiss János altábornagy utcában (az ELTE általános iskola egykori épületében) és a Hegyvidéki Mesevár Óvodában két-két új csoport indul, amivel további száz kisgyermek felvételére nyílik lehetőség.

Minderről az Apor Vilmos Katolikus Főiskola óvodapedagógus végzős hallgatói és a tanulmányaikat nemrégiben befejező friss diplomások számára megrendezett karriernapon beszélt Gilicze Zoltán a MOM Kulturális Központban. A polgármesteri hivatal oktatási és kulturális irodájának vezetője elmondta, az önkormányzat jóvoltából a főiskola diákjai szeptember óta a Zugliget, a KIMBI és a Városmajori Óvodában is teljesíthetik gyakorlatukat.

A kerület egyszerre idősödő és újrafiatalodó, kiemelkedően magas a nagycsaládosok száma. 2001-hez képest ezerrel több az óvodás, ami azt jelenti, hogy az önkormányzatnak folyamatosan emelnie kell a férőhelyek számát, ez pedig további szakemberek felvételét is szükségessé teszi.

„Büszkék vagyunk arra, hogy a magánóvodák saját bevallásuk szerint szinte semmilyen pluszszolgáltatást nem tudnak nyújtani az önkormányzati intézményekhez képest" – emelte ki az irodavezető, aki röviden bemutatta a helyi óvodákat. Mint mondta, az önkormányzat megbízásából egy független cég lakossági elégedettségi felmérést végzett, aminek keretében egy hatos skálán 5,8 és 5,9-es pontszámmal értékelték a szülők az intézmények munkáját. Gilicze Zoltán szerint a kerület érdeke, hogy az óvodák tapasztalt szakembergárdája időről időre tehetséges, tenni akaró fiatalokkal egészüljön ki, s ebben számítanak az Apor Vilmos Katolikus Főiskola segítségére.

Zóka Katalin főiskolai tanár, szakreferens reményét fejezte ki, hogy minél több hallgató helyezkedik majd el a XII. kerületben, valamint további gyakorlati helyeket is sikerül bevonni a programba. „Szeretnénk, ha a levelező és a nappali tagozatosaink is tapasztalatokat szerezhetnének a valóban magas színvonalon működő hegyvidéki óvodákban" – hangsúlyozta a szakember, hozzátéve, hogy a pedagógus-továbbképzés területén is együttműködnének a kerülettel.

-os

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az óvodavezetők és a végzősök személyesen találkozhattak

Pókhálóba léptek, alagúton bújtak

Kilencedik alkalommal hirdette meg a Hegyvidéki Önkormányzat és a Hunniareg Pedagógiai Intézet a nagycsoportos óvodások sporttalálkozóját. A Dr. Koltai Jenő Sportközpontban megrendezett vidám vetélkedőn az önkormányzati óvodák és tagóvodák mellett a Zölderdő Óvodába járó gyermekek – összesen 350-en – teljesítették a játékos feladatokat.

„A sporttalálkozó kiválóan illeszkedik az óvodák pedagógiai programjába, hiszen valamennyi intézmény kiemelt figyelmet fordít a gyerekek mozgásos fejlesztésére, valamint az egészséges életmód népszerűsítésére" – hívta fel a figyelmet Gilicze Zoltán. A polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője kiemelte, hogy a rendezvény lényege az örömszerzés, a sikerélmény biztosítása.

Ebből pedig valóban nem volt hiány, a gátfutás, az alagúton bújás, a labdagurítás, a kapura rúgás, a kocsihúzás, a karikába szökdelés, a pókhálóba lépés, az egyensúlyozás, a kakasviadal vagy az „okoska botocska" minden egyes pillanatát élvezték az óvodások. „A sorverseny lényege az együttműködés; hiába gyors, ügyes az egyik gyerek, ha nem segíti a csapattársát, biztosan lemaradnak a többiek mögött – mondta a programot évek óta szervező Kovács Zsuzsa, a Hunniareg óvodai szaktanácsadója, arra utalva, hogy a sporttalálkozó a versenyszellem erősítése mellett egymás támogatására is megtanítja a kicsiket. – Ezért sem hirdetünk eredményt, mert azt szeretnénk, hogy mindenki győztesnek érezze magát."

Ennek megfelelően, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. jóvoltából, az összes résztvevő érmet kapott, a Hunniareg pedig különböző játszóeszközökkel ajándékozta meg az óvodai csoportokat.

M.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Nem kizárólag az ügyesség számít, a sorversenyek lényege a jó együttműködés a csapattagok között

A KIMBI Óvoda és a környezetvédelem

Pedagógusokból, szülőkből és gyerekekből álló lelkes csapattal vett részt a KIMBI Óvoda a „Hegyvidéki nagytakarítás" elnevezésű környezetvédő programban. Nem véletlenül: az intézményben az év minden napján kiemelt figyelmet fordítanak a természetvédelem és a környezettudatosság népszerűsítésére.

„Tavaly szeptemberben indítottunk első alkalommal hét csoportot, ami azt is jelentette, hogy alaposan kibővült a KIMBI-család – foglalta össze az előzményeket Gallina Ilona óvodavezető. – Ezért gondoltunk arra, hogy csatlakozunk a takarításhoz, mert ez egyrészt beleillik az óvoda környezettudatosságot előtérbe helyező pedagógiai programjába, másfelől jól szolgálja a közösségépítést is, hiszen a családok kötetlen formában ismerkedhetnek meg a nevelőkkel. Programunk szlogenjének a »Legyünk együtt! Tegyünk együtt!« mottót választottuk."

Gallina Ilona elmondta, hogy a 2013-ban uniós pályázati támogatás segítségével kibővített és felújított intézmény sikeresen pályázott a három évre szóló Zöld óvoda címre, amit jövőre szeretne meghosszabbítani. A cél az, hogy elnyerje az Örökös Zöld óvoda minősítést.

A pedagógiai programban kitüntetett helyet foglal el a környezettudatos magatartás és gondolkodás kialakítása, a társadalmi igények változásához igazodó, a gyermekek életkorának megfelelő természeti, emberi és tárgyi környezetből szerzett tapasztalatok átadása, ami segít számukra biztonságosan eligazodni a világban. „Az idén a Föld napja alkalmából a gyerekek veteményeskerteket alakítottak ki, így nemcsak virágokat ültettünk, hanem konyhakerti növényeket és fűszernövényeket is. Nem használunk vegyi anyagokat. Ha lesz termés, közösen takarítjuk be. Szintén újdonság, hogy zöldre festett raklapokat szereltünk fel a szürke kerti támfalra, ahová a gyerekek és a szülők segítségével beültetett virágládák kerültek" – sorolta az utóbbi időszak „zöld" programjait az óvodavezető.

A KIMBI ez év márciusa óta Madárbarát óvodaként működik, amit szeretne a Madárbarát kert címmel és az ehhez elengedhetetlen madárfigyelő tanösvény kialakításával bővíteni. A csoportok szelektíven gyűjtik a szemetet, a zöldhulladékot komposztálják. Az épület tetejére szerelt napelemek is részei a környezettudatosságra nevelésnek. A rendszer kiválóan működik, több áramot termel, mint amennyit az óvoda felhasznál, ennek ellenére az öltözőkben és a mellékhelyiségekben mozgásérzékelő lámpákat szereltek fel.

Fontos része az óvodai életnek a tematikus projekthetek szervezése, ezek keretében természetvédelmi témákat is feldolgoznak. Nagy sikert aratott az állatbemutató: a kicsik bevihették az óvodába otthoni kedvenceiket, sőt a kecskefejést is kipróbálhatták. A természeti környezet megismerésében segít az önkormányzat szántódi tábora is, ahol minden évben egy hetet tölthetnek el a KIMBI-be járó óvodások.

M.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A gyerekek is részt vesznek környezetük szépítésében, ápolásában

Garázs Vásár – Mackós Vásár május 29-én 16.00–19.00. Gyermeke ruháit árusíthatja saját maga, felajánlhatja az óvoda alapítványának kiárusításra, vagy eladhatja – és az árát ajánlhatja fel az alapítványnak. Asztalfoglalás: 356-0528. Míg Ön csereberél, addig gyermeke és a család többi tagja szórakozik: forog a „Népi kosaras körhinta"; 16.30-tól folyik a „Napra-Forgó" (mulatság: mese, tánc, népihangszer-bemutató); közös nagy homokvárépítés. Közben szól a zene, fogy a fagylalt, a perec! Cím: Mackós Óvoda, XII., Németvölgyi út 46.

Sajtóközlemény

Az Arany János Általános Iskola és Gimnázium természettudományos módszertanának és eszközrendszerének fejlesztése tárgyú, Európai Unió által támogatott projekt lezárult.

Pályázat tárgya: az Arany János Általános Iskola és Gimnázium természettudományos módszertanának és eszközrendszerének fejlesztése.
Pályázati azonosító: TÁMOP-3.1.3-11/1-2012–0020.
Elnyert támogatás: 286 797 877 Ft.
A támogatási intenzitás: 100%.
A projekt befejezésének dátuma: 2015. május 31.

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

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.

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE
SZÉCHENYI 2020

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; EKG; vérnyomásmérés; emlőszűrés; anyajegyszűrés; reumatológia és csontritkulásmérés; fül-orr-gégészet és hallásvizsgálat; allergiavizsgálat; légzésfunkciós vizsgálat; helicobacterszűrés; koleszterin- és vércukormérés; urológiai szaktanácsadás és szükség esetén PSA-szűrés.

Fókuszban a gerinc: mozgásszervi egészség – reumatológia; neurológiai vizsgálat és tanácsadás; fizikai állóképesség-, állapotfelmérés; gyógymasszázs-terápia; gerinciskola – gyógytorna-foglalkozások; ergonómiai sarok; lelki egészség – pszichológiai sarok; tesztfelmérés gerincfájdalom esetén.

További programok: gyermekgyógyászati szűrések (a Gesztenyés kertben); csecsemő és gyermek alapfokú újraélesztés-bemutató; műszeres lúdtalpszűrés; tanácsadás nevelési és tanulási problémákra; dietetikai tanácsadás: csecsemőtáplálás, allergiás betegségek, gyermekkori túlsúlyosság; a Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása; egészségnevelési programok: anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermek-vérnyomásmérés, babamasszázs-bemutató.

Támogatók: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Országos Gerincgyógyászati Központ, Érthetően az Egészségért, az Orvosok és Egészségügyi Szakdolgozók Jövőjéért Alapítvány.

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.

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).

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.
13.00 Ewald Rézfúvós Együttes.
14.30 Berecz András Kossuth-díjas énekes, mesemondó, népmesegyűjtő, folklórkutató és előadóművész.
15.30 Misztrál.
17.00 Radics Gigi: Barna lány.
19.30 Tátrai Band.

✧

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*

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.

Vasárnap folyamatosan

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

NOÉ Állatotthon: állatsimogató, felvilágosítás az állatokról.
13.00–18.00 Mesesátor: nagyszülők kedves meséivel, körjátékokkal, dalokkal vár mindenkit a Kulturális Szalon. Óránként népmesék, állatmesék elevenednek meg gyermekjátékokkal. 13.00 órakor 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.

Nyári ízek a bográcsban

Főzőverseny
a Hegyvidéki Napok keretében
2015. június 7-én, vasárnap

Újabb barátságos, ínycsiklandozó versengésre hívjuk Önöket!
Ha Ön is szeretné elkápráztatni a friss zöldségekkel, bográcsban készült ételeivel a zsűrit, akkor jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű baráti, munkahelyi közösségek és családok jelentkezését várjuk, hogy megbirkózzanak a kihívással, aminek csak a fantázia szabhat határt.

Az esemény sztárvendége és a zsűri elnöke:
Buday Péter mesterszakács!
Időpont: 2015. június 7. (vasárnap)
9.00–12.30 Előkészítés és az ételek készítése
12.30–13.30 Zsűrizés, eredményhirdetés
Helyszín: Budapest XII., Gesztenyés kert

A nevezés feltételei:
- ✔ A bográcsos ételnek valamilyen formában alkotóeleme kell hogy legyen minimum 3 fajta zöldség, más megkötés nincs (pl. lehet lecsó, zöldséges gulyás, paprikás krumpli stb., de örömmel vennénk a hagyományos ételeken túl új, kreatív, nyári egytálételek elkészítését).
- ✔ A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstoláshoz (zsűrizéshez) szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközről.
- ✔ Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
- ✔ A csapatok létszáma maximum 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
- ✔ Az elkészült ételek értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használhatók fel.
- ✔ A nevezés díjtalan!

Jelentkezési határidő: 2015. május 25.

A szervezők biztosítják:
- ✔ Csapatonként 5x5 m-es főzőhely + tűzifa a tüzeléshez + fémtálca a tűzifa alá.
- ✔ Vízvételi lehetőség.
- ✔ 1 db sörpad-szett (1 asztal + 2 pad).
- ✔ Hulladékgyűjtő zsák.

Értékelés, díjazás: 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 induló csapat ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

További információk és jelentkezés:
E-mail: halmi.eniko@hegyvidek.hu
Telefon: 224-5900/312
Mobil: 06/30-855-4921
Postai cím: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25., Halmi Enikőnek címezve
Jelige: Főzőverseny 2015.
A jelentkezésen kérjük feltüntetni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó elérhetőségeit (név, e-mail cím, telefonszám).

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

Lyukasóra Klub május 26-án 19.00. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

Róma, az örök város IV. Óvári Árpád előadása május 27-én 17.30.

Babakoncert május 28-án 10.30. Előadói a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi hárfa, Gudor Judit klarinét. Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft, 200 Ft/kísérő, Hegyvidék Kártyával 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

Táncoló tavasz május 28-án 11.00. Folklór-kalendárium címmel újabb sorozatot indít útjára a Honvéd Táncszínház. Az első rész a tavaszi ünnepkör farsang végétől május végéig tartó időszakát öleli fel. A műsorban a magyar nép szokásai mellett bemutatják hazánk sokféle nemzetiségének hagyományos táncait, dalait, viseletét, nyelvét és szokásait. E letűnt világ üzenete lehet számunkra, hogy az évezredek óta egymás mellett élő népek ugyan megőrizték kultúrájuk egyediségét, különbözőségét, együttélésük mégis békében zajlott – tiszteletben tartva és elfogadva egymás hagyományait. Látható lesz a többi között a bodrogköziek farsangvégi rabvágása, a mohácsi busójárás, a baranyai svábok farsangtemetése, a munkácsi zsidók purim szokása, a kalotaszegi juhbemérés, a palóc kiszézés és a locsolás szokása, a cigányok zöldág-járása, valamint a rábaközi-ek májusfaállítása. Közreműködik: Honvéd Táncszínház és Zenekara, Söndörgő együttes. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Május 28. 17.00 Szájüregi higiénia, daganatos betegségek (fogszakorvos).

Zurgó Dió és Zurgó május 29-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.

Szabadpolc a belső sétányon május 29-én 13.00. A nyárra készülve extra Szabadpolc! A különleges alkalomra megújuló könyvkészlet, verszsákbamacska és térzene várja a könyvcserélőket. A tavaszi időszakban minden hónap utolsó péntekjén 15.00–19.00-ig: Szabadpolc a Sirály sétányon. Könyvcserebere szabadon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Baráti Kristóf és az Új Magyar Kamarazenekar koncertje május 29-én 19.30. A világ legnagyobb komolyzenei portálja, a londoni bachtrack.com szerint 2014-ben Baráti Kristóf volt a világ legkeresettebb hegedűművésze. Két hegedűversenyben is hallhatja őt és Lady Harmsworth névre hallgató csodálatos Stradivari hangszerét a közönség: Bach E-dúr és Mendelssohn d-moll versenyművét szólaltatja meg. A közreműködő Új Magyar Kamarazenekarhoz évek óta szoros kapcsolat fűzi Barátit, gyakran lépnek fel együtt mind itthon, mind külföldön. Műsor: Johann Sebastian Bach: E-dúr hegedűverseny, BWV 1042, Jean Sibelius: Andante festivo, Felix Mendelssohn-Bartholdy: d-moll hegedűverseny. Edward Elgar: Szerenád, Op. 20, Edvard Grieg: Holberg-szvit. Jegyár: 5200 Ft, 4500 Ft, 3800 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

Tánc-Tér-Képek május 30-án 19.00. A Közép-Európa Táncszínház (KET) következő bemutatója hűen követi a Nemzeti Táncszínházzal megkezdett közös szakmai gondolkodás és munka útját, amit a tánc és a tánc közönségének viszonyában megkezdett. A produkció egy térré formálja az eddig hagyományosan külön kezelt előadói és nézőteret. A MOM egyedi színpadtechnikai adottságának köszönhetően a közönség közvetlen közelről láthatja a táncművészek testének minden rezdülését, hallhatja fizikumuk áramlását, átérezheti és átélheti a tánc valódi dinamikáját. Ha eddig gyorsnak és dinamikusnak tűnt a KET társulata, akkor ez az előadás egy olyan „gyorsvonat" lesz, amire érdemes jegyet váltani. A produkcióban két dél-koreai vendégművész is fellép, akik a KoreanDanceFestival 2014 és a KET ösztöndíjasaiként egy hónapig dolgoznak a társulattal. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

TangoLatino május 30-án 19.00. Vámosi-Nagy Zsuzsa fuvolaművész és az albán zongoraművész, Almira Emiri, a két világjáró előadó számára kiemelkedően fontos, hogy a magyar közönség előtt bemutathassa legújabb repertoárját. Ezúttal latin ritmusokból állítják össze a programot, ami bevezeti a hallgatót a salsa, rumba, merengue, bossa nova, tangó, valamint egzotikus, modern és orientális dallamok világába. Jegyár: 3200 Ft, 2500 Ft, 2000 Ft. Hegyvidék Kártya, diák: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

Jótékonysági koncert május 31-én 19.00. A közelmúltban a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria könyvgyűjtési akciót szervezett a határon túli magyarság megsegítése céljából. Az akció sikeres volt, a hegyvidéki lakosság sok értékes könyvet ajánlott fel. A Kárpátalján élők részére újabb kezdeményezést hirdetnek tartós élelmiszerek – például konzervek, liszt, cukor, rizs, kakaó stb. – gyűjtésére. (Az adományozók legyenek figyelemmel arra, hogy az élelmiszerek szavatossági ideje a leadástól számítva legalább 6 hónap legyen!) A felajánlásokat a ferences rend által működtetett Munkácsi Szent Márton Karitász juttatja el a rászorulóknak. Az adománygyűjtés május 29-ig tart. Az adományok gyűjtési helye és ideje: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (XII., Beethoven utca 1/b), hétfőtől péntekig 8.00–16.00; MOM Kulturális Központ, hétfőtől péntekig 14.00–18.00. További pénzadományaikat elhelyezhetik a MOM előterében lévő, közjegyző által hitelesített urnában, amit továbbítanak a Munkácsi Szent Márton Karitász részére. Mindazok, akik élelmiszert adományoznak, együttérzésükért és segítségükért köszönetképpen tiszteletjegyet kapnak a MOM-ban rendezendő Magyarok a magyarokért koncertre. A jótékonysági koncertre további regisztráció lehetséges. Fellépők: Beregszászi Olga előadóművész, Csizmadia Anna népdalénekes, Csillagszemű Táncegyüttes, Lovász Irén népdalénekes, Petrás Mária népdalénekes. Regisztrációs jegy kapható a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

Gyermeknap május 31-én 10.00. Brémai muzsikusok. Előfordult már veled, hogy unatkoztál, vagy csak már nem volt annyira érdekes számodra a régi játékod? A darab főszereplő kislányával is ez történik. De Apa megmutatja, hogy egy kis fantázia és a régi játékok segítségével mennyi érdekes kalandban lehet része mindenkinek. Ha szeretnéd egyszerre megnézni a Shreket, a Frakkot, a Garfieldot és A kiskakas gyémánt félkrajcárát, akkor ez a te előadásod! Kalandos útjuk során rengeteg vidámságban lesz részük – ilyenkor gyakran dalra fakadnak –, de leküzdendő feladat is akad számukra bőven. Hogy hogyan birkóznak meg velük? Meglátod, ha eljössz megnézni az előadást! No, de komolyan: mit keres A brémai muzsikusokban a Tévémaci, vagy az Aranyhal a népmesékből? És az Oroszlánkirály, pláne a Nagy Fehér Cápa? Gyere el, és kiderül a titok! Akik játsszák: Berki Szofi, Bognár Anna, Bernáth Dénes. 11.00–12.00 Kézműves játszóház. A belépés díjtalan.

Hangutazás és hangfürdő május 31-én 15.00, 17.00.

Hitel-est június 3-án 18.00. Magyar kód: bujdosás. Alexa Károly irodalomtörténésszel Papp Endre beszélget. A belépés díjtalan.

Az ötágú síp június 4-én 18.00. Előadás a Nemzeti összetartozás napja alkalmából. Előadó: Szakolczay Lajos. A belépés díjtalan.

Budapest Bár: Klezmer-koncert június 4-én 19.00. A klezmerzene lüktetése, zeneisége és lelkülete nem áll távol egy cigányzenekartól. A zenekarvezető, Farkas Róbert számára sem volt újdonság a műfaj, hiszen régebben rendszeresen vendégszerepelt a Pannónia Klezmer Bandben. A műsorba több ismert klezmer- és más zsidó dalt válogattak, de a kották és felvételek között keresgélve felfedeztek újabb nagyszerű dallamokat is. Az esten fellép: Farkas Róbert (hegedű, brácsa), Farkas Mihály (cimbalom), Farkas Richárd (nagybőgő), Ökrös Károly (harmonika), Kisvári Ferenc (dob, ütőhangszerek), Farkas István (brácsa). Vendégek: Bangó Margit Kossuth-díjas művésznő és Fekete László, a Dohány utcai zsinagóga főkántora. Jegyár: 4500 Ft, 3500 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

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

Libellus – könyvespult a Közkincs Egyesület szervezésében folyamatosan a Sirály sétányon. A minőségében előre válogatott könyvek 300 Ft-ért vásárolhatók meg. A kínálatból hiányzó könyvekre előrendelés leadható. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10.00–21.00, szombaton 6.00–21.00.

Tücsökzene hétfőn 9.30 és 10.10, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. 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. Célcsoport: 1 éves kor alatt. Jelentkezés: Bajzáth Erzsébet, 06/30-989-2427.

Baba-mama torna hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. 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. 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. 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. 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. 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. 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. Célcsoport: 7–12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. 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. 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. Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

(Folytatás a 10. oldalon)

Piros pünkösd napja

Karácsony és húsvét után pünkösd a kereszténység harmadik főünnepe, a *Szentlélek eljövetelének napja*. Mozgó ünnep, időpontja a húsvéttól függ, hiszen ötven nappal követi húsvét szombatját. Innét az elnevezése is, a görög *pentekoszté* jelentése *ötvenedik*; a magyar pünkösd szó is – az európai nyelvekhez hasonlóan – a görög szóból származik. A nagy keresztény ünnepekhez hasonlóan ez is kétnapos; a vasárnap mellett a hétfő munkaszüneti nap. Legkorábbi lehetséges dátuma május 10., a legkésőbbi pedig június 13.; az idén május 24–25-én ünnepeljük.

Előzménye a zsidó *savuót*, a *hetek ünnepe*, ami szintén hét héttel, vagyis ötven nappal követi *pészah*ot. Savuót egyike a zsidók három nagy zarándokünnepének, amikor a felnőtt férfiak egykor Jeruzsálembe mentek, hogy a Templomban közösen ünnepelhessenek. A Tóra szerint isteni parancs rendelte el: *„A hetek ünnepét is meg kell ülnöd az aratás zsengéinek idején”* (2Móz 34,22). Eredetileg a gabona betakarításának ünnepe volt, ám ekkor emlékeznek meg arról is, hogy Isten ezen a napon adta át a Tórát Mózesnek a Sínai-hegyen, ezért így is nevezik: *„a Törvény adásának ideje”*. Savuót napjaiban a zsidó templomokat, olykor magát a Tóra tekercset is zöld ággal díszítik, a templomokban pedig felolvassák a tízparancsolatot.

Mit ünneplünk pünkösdkor?

Amiként a zsidóknál savuót a judaizmus születésének ünnepe, úgy a keresztény pünkösd a *keresztény egyház születésnapja*. Jézus mennybemenetelét követően az apostolok és tanítványok együtt maradtak, és várták a Szentlélek eljöveteléről szóló ígéret beteljesülését. Ez pünkösd napján következett be, a Szentlélek leszállt a tanítványokra, hogy aztán ők különböző nyelveken hirdethessék a világnak az evangéliumot. Ezért pünkösdvasárnapi olvasmányként az erről szóló bibliai részt szokták felolvasni a templomokban: *„Amikor elérkezett a pünkösd napja, ugyanazon a helyen mindnyájan együtt voltak. Egyszerre olyan zúgás támadt az égből, mintha csak heves szélvész közeledett volna, és egészen betöltötte a házat, ahol egybegyűltek. Majd lángnyelvek lobbantak és szétoszolva leereszkedtek mindegyikükre. Mindannyiukat eltöltötte a Szentlélek, és különböző nyelveken kezdtek beszélni, úgy, ahogy a lélek szólásra indította őket”* (ApCsel 2, 1-4). A Jeruzsálemben összesereglett különböző nemzetiségű és nyelvű tömeghez kinek-kinek az anyanyelvén szóltak az apostolok, aminek hatására aznap háromezer ember tért meg.

Már a 4. század elején tartott *elvirai zsinat* egyik kánonja is a Szentlélek ünnepeként említi pünkösdöt. A húsvéthoz és karácsonyhoz hasonlóan volt vigíliája (az ünnep előtti virrasztása), valamint ünnepelték a nyolcadát is. Az egyházi évben a karácsonyi és a húsvéti ünnepkör mellett harmadikként a pünkösdi időszakot is nyilvántartották – így az évet teljesen betöltötte a három ünnepkör –, ám az újabb katolikus liturgikus rend már csak két ünnepkörről beszél, a pünkösdit kihagyva, e szerint pünkösdöt tulajdonképpen a húsvéti időszak lezárásának tekinti.

Ugyanakkor a reformátusok ma is nyilvántartják a pünkösdi ünnepkört, ami *áldozócsütörtök*től az *Örökkévalóság vasárnapjá*ig tart. (Áldozócsütörtök a húsvét utáni 40. nap, Jézus mennybemenetelének ünnepe, az idén május 14.; míg az Örökkévalóság vasárnapja november végén, az advent első vasárnapját megelőző vasárnap, az idén november 22-én van.) Szénási Sándor a református egyházi évről szóló könyvében így ír erről: *„Az áldozócsütörtökre következő vasárnapot […] a régi magyarok* váróvasárnap*nak nevezték. A református igehirdetés is a pünkösd felé fordul, mint ahogyan az úrvacsora ünneplésére általában fölhívjuk a figyelmet a megelőző héten. Így a pünkösd hete, amelyet a* Szentlélek adventjének *is nevezhetünk, előkészületi idő arra, hogy az ünnepben az Ige és a sákramentum a Szentlélek erőközléseivé legyenek.”*

Ez a hét, a *Szentlélek adventje* régebben böjti időszaknak számított. Régi református szokás volt ilyenkor alaposan kitakarítani, nyírfaágakkal, virágokkal feldíszíteni a templomot. Ez utóbbi a görögkeleti egyházban is szokás, egy leírás szerint a kaput, falakat akácágakkal, míg a templom padlózatát fűvel borítják. *Somorja* katolikus asszonyai az egész templomot piros pünkösdi rózsával díszítették. A keleti egyház, illetve a görög katolikus hívők jellegzetes szokása, hogy pünkösd vigíliáján, szombaton emlékeznek meg az egyházközség halottairól, emiatt ezt a napot *halottak szombatjá*nak is nevezik.

A pünkösdi időszak a protestáns egyházakban a konfirmáció, az úrvacsorára való előkészítés, az ifjak felnőtt hívővé avatásának ideje. A konfirmációi káté meg is magyarázza, miért kötődik ez az alkalom pünkösdhöz: *„Mit jelent a konfirmáció szó? Ez a latin szó annyit tesz: megerősítés. A Szentlélek erősíti meg ébredő hitünket.”* Ugyancsak a pünkösdi időszak a katolikus bérmálás ideje, amikor a püspök a *Szentlélek közlésének szentségét* szolgáltatja ki az ifjaknak, amiért a bérmálást nevezik a keresztény nagykorúság szentségének is.

Pünkösd misztériuma a múlt században több egyházalapítót is megihletett. A tizenkilencedik–huszadik század fordulóján az Egyesült Államokból indult útjára a *pünkösdi-karizmatikus mozgalom*, amely kitüntetett szerepet tulajdonít pünkösdnek és a Szentléleknek. Egyik fő hittétele – a pünkösdi bibliai jelenet nyomán – a *Szentlélek-keresztség*, amelynek bizonyítéka a nyelveken szólás. A mozgalom a húszas évektől hazánkban is megjelent, és ma is több kisebb-nagyobb magyarországi egyház és gyülekezet vall pünkösdi-karizmatikus tanokat (például: Hit Gyülekezete, Magyar Pünkösdi Egyház).

Pünkösdi jelképek

A középkorban a pünkösdvasárnapi misén néhol harsonazúgás idézte fel a bibliai pünkösdi szélzúgást, élő galambot engedtek el, vagy fából készült galambot eresztettek le a templom padlásáról. Feljegyezték, hogy több helyütt a karzatról meggyújtott kócokat dobáltak a hívők közé. Ez utóbbi szokást balesetveszélyessége miatt felváltotta a lángnyelveket jelképező piros rózsaszirmok hullatása. A galamb és a láng is a Szentlélek közismert szimbóluma, Jézus megkeresztelkedésekor a Szentlélek galamb képében szállt le rá, míg az idézett pünkösdi jelenetben lángnyelvek képében ereszkedett az apostolokra. A pünkösdi láng miatt az ünnep liturgikus színe a piros, amely a Szentlelket is jelképezi. A katolikus és evangélikus templomokban ilyenkor a piros szín dominál, a pap is piros miseruhát ölt.

Az ünnepről kapta nevét a *pünkösdi rózsa*, más néven *kerti bazsarózsa* (Paeonia officinalis). Európa csaknem valamennyi népénél a piros pünkösdi rózsa az ünnep közkedvelt jelképe. Itáliában a középkorban a pünkösdvasárnap elnevezése *Domenica Rosata* (rózsák vasárnapja) volt. A pünkösdi rózsa májusban, az ünnep idején virágzik, piros, mint a pünkösd színe, Szűz Mária virága, de különbözik a többi rózsafajtától, mert nincsen tövise, ami Mária szeplőtelenségére utal.

Pünkösdi király

A keresztény hagyomány mellett pünkösd Európa-szerte ősi tavaszköszöntő ünnep is. Egyik legjellegzetesebb szokása a sokfelé különböző formában elterjedt pünkösdikirály-választás. A középkorra visszanyúló hagyomány szerint általában lóversennyel vagy más ügyességi próbával választanak a legények egymás közül pünkösdi királyt. Pusztaszemesen, Salgótarjánban vagy Csepregen egyaránt a lóverseny győztese lett a király, míg Nádudvaron a lovaglás mellett a győztesnek tekézési és birkózási tudományáról is tanúságot kellett tennie.

A győztes pünkösdi király az esetek többségében egy esztendeig különleges kiváltságokat élvezett: virágkoszorút kapott a lányoktól, minden lakodalomra, mulatságra hivatalos volt, a kocsmában ingyen ihatott a község költségén, büntetést pedig nem szabhattak ki rá. Jókai Mór *Egy magyar nábob* című regényében egész fejezetet szentel a kunmadarasi pünkösdi lóversenynek. Itt olvashatjuk a város bírájának párbeszédét Mártonnal, a pünkösdi királlyal, aki már hat éve mindig nyert: *„– Tudod-e, hogy hány akó bort ittál meg azalatt, hány palackot törtél össze, hány vendégségből, disznótorból, lakodalomból hánytad ki a vendégeket? – Nem tudom, nemzetes uram, nekem csak arra volt gondom, hogy egyből se maradjak ki, s annyit mondhatok, hogy soha sem bor, sem ember meg nem vert.”*

A párbeszéd végén megtudjuk, hogy Márton hatéves királysága 72 akó borba került a községnek (ez kb. 3500 liternek felel meg). Persze, nem mindenhol élvezett ilyen kiváltságokat a király. Ugocsában az obsitos katonák közül választották, álarcban, papírkoronával a fején és karddal az oldalán egy rozzant gebén, díszes kísérettel vonult végig a falun – igaz, az ő uralkodása csak egy napig tartott.

A sokféle formában gyakorolt szokás magyarázataként több elmélet is született; van, aki a pünkösdi király egynapos uralmában a lezáródó húsvéti ciklus elmúlásának megszemélyesített jelképét látja, más az ősi férfivá avatási szertartás maradványaként, illetve a régi király, vezérhím megölésének szimbólumaként értelmezi. Bárhogyan is legyen, a *pünkösdi királyság* nyelvünkben a gyorsan múló, épp ezért értéktelen dicsőség metaforája lett.

Ferenc József 1867-es koronázását eredetileg június 9-re, pünkösdvasárnapra tűzték ki, ám valakinek eszébe jutott a baljós összefüggés, ezért óvatosságból, vagy hogy a rosszízű kommentárokat elkerüljék, végül a koronázást egy nappal előbbre hozták, június 8-ra, szombatra. A dátum módosítását siker koronázta, ugyanis Ferenc József uralkodása nem bizonyult pünkösdi királyságnak, éppen ellenkezőleg, hiszen ezután 49 esztendeig ült még a magyar trónon.

Népszokások

Széles körben elterjedt szokás volt a *pünkösdölés*. Általában fiatal lányok csoportja házról házra járt, és énekkel, versekkel, tánccal köszöntötte a háziakat. Közülük a legszebb lány volt a *pünkösdi királyné*, aki a fején rózsakoszorút viselt. A pünkösdölők gyakran a lakodalmas menet formáját öltötték, ilyenkor legtöbbször a vőlegényt is leány játszotta. A versek és dalok az ünnephez kötődtek, uralkodó motívumként szerepelt bennük a pünkösdi rózsa: *„Mi van ma, mi van ma, piros pünkösd napja / Holnap lesz, holnap lesz a második napja / András, bokrétás, felséges jó táncos / Jól megfogd, jól megfogd a lovad kantárját / hogy el ne tipossa tapossa a pünkösdi rózsát. / A pünkösdi rózsa kihajlott az útra / szedje fel a menyasszony, kösse koszorúba.”*

A pünkösdölésnek bőségvarázsló és adománygyűjtő funkciója is volt. A dalok végeztével a királynét magasra emelve így kiáltottak: *„ekkora legyen a kendtek kendere!”* Ám ha nem szívesen fogadták őket, leguggoltak, hogy a gazda kendere meg ne nőjön. Hasonló szokás volt az erdélyi *hesspávázás*, a dunántúli *törökbasázás*, valamint a *pünkösdi rabjárás* is. Ez utóbbinál a pünkösdölő lányokat összeláncolt fiúk követték, akik adományokért esedeztek.

Míg a vasárnap inkább a vallásé volt, pünkösdhétfő már a mulatozásé, versengésé. Ez utóbbi olykor kegyetlenebb formákat öltött, erről számol be a 19. század neves néprajzi írója, Réső Ensel. Egy kötelet húznak keresztbe az út fölött, amire a lábainál fogva egy élő ludat függesztenek. A legények ellovagolnak alatta, és *„a lúd nyakát elszakítani törekszenek. Természetesen, aki egy rántással el nem tudja tépni, kimegy alóla a ló, és ő a lúdon függve marad, s azon aztán sokat lehet nevetni”*. Sok helyen pünkösdhöz fűződött a májusfaállítás, vagy éppen a május elején állított májusfa kitáncolása is. De májusfa sem kellett, a pünkösd amúgy is a bálok, táncmulatságok ideje volt.

A csíksomlyói búcsú

A magyar pünkösdnek az utóbbi két évtizedben elválaszthatatlan, egyszerre vallási és nemzeti jellegű kitüntetett eseménye lett a csíksomlyói búcsú. Több évszázados múltra nyúlik vissza, kezdetben többnyire a székelyek, illetve a csángó magyarok zarándokoltak el a csodatévő Szűz Mária szobrához, később, főként Trianon után egész Erdély katolikusai. A vallási mellett ekkor erősödött fel az esemény nemzeti jellege. Nevezetes volt az 1949-es búcsú, amikor *Márton Áron* erdélyi püspök bérmaútja során ellátogatott *Csíksomlyó*ra is. A román rendőrség itt készült letartóztatni, ám amikor a püspök fehér lovon megérkezett, sok száz fehér viseletbe öltözött gyimesi csángó alkotott körülötte védőgyűrűt, így a hatóság nem mert közbeavatkozni. A pünkösdi búcsú a kommunista diktatúra bukása után, 1990-től vált a magyarság ünnepévé, amikortól egyre több magyarországi és a világ többi részébe származott magyar zarándokol Csíksomlyóra – köztük nem csak katolikusok.

A búcsú központi eseménye a szombati körmenet, amikor a zarándokok a ferences kegytemplomtól meghatározott rendben vonulnak fel a Kis-Somlyó hegyre. A szombati misét 1993 óta, amióta a zarándokok száma százezres nagyságrendű, a Kis-Somlyó és Nagy-Somlyó közötti nyeregben, a Hármashalom oltárnál tartják. A búcsú nevezetes istentisztelete még a vasárnapi csángó mise. Ugyancsak a csángókhoz fűződik a pünkösdvasárnap hajnali napba nézés. Még napkelte előtt összegyűlnek a Kis-Somlyó keleti lejtőjén, hogy imádkozva, egyházi dalokat énekelve várják a napkeltét. Van, aki szabad szemmel, mások kendőn, esetleg kormozott üvegen keresztül percekig néznek a kelő napba, míg ki nem rajzolódik előttük a kereszthordozó Jézus, Szűz Mária vagy a Szentlélek alakja. Egy csángó asszony így vallott erről: *„Én láttam a Szentléleket, láttam. Mások látták a Szűz Máriát is. De én különben a Szentléleket láttam. Lobogott, mint a galamb, fehér galamb a napnak a világjába… Lobogott a két szárnyával.”*

✧

Pünkösd a karácsonyhoz és húsvéthoz képest háttérbe szoruló ünnepünk. A nem vallásosak általában semmit sem tudnak az ünnep tartalmáról, számukra csak egy kellemes tavaszi hosszú hétvége. Mindennek több oka is van: a diktatúra évtizedeiben pünkösdhétfő munkanap volt, a népszokások a modernizáció és a városiasodás hatására háttérbe szorulnak-kihalnak, és a pünkösdnek sosem volt olyan kiterjedt polgári szokásrendszere, mint a másik két nagy ünnepnek.

A rendszerváltozást követően mégis kezd visszaszivárogni a köztudatba pünkösd mint nevezetes nap. Számos program, helyi fesztivál hirdeti magát pünkösdi jelzővel: a siófoki szezonnyitó látványos eseményei; a pünkösdi regatta, ami az egyik legkedveltebb balatoni vitorlásverseny; a pákozdi sárkányeresztő találkozó, vagy éppen Pünkösdi Sokadalom néven a hajdúszoboszlói néptánctalálkozó. Ezek már nem, vagy alig kötődnek az ünnep vallási vagy néprajzi tartalmához, inkább csak apropónak tekintik pünkösdöt, ám olykor mégis lehetőséget adnak bizonyos szokások felidézésére. Például Hajdúszoboszlón az ígéretek szerint ebben az évben pünkösdi királynét is választanak.

Porogi András

FOTÓ: WWW.HIPPARION.RO

Évről évre egyre több magyarországi és a világ más részeibe származott – nem csak katolikus – hazánkfia zarándokol el a csíksomlyói pünkösdi búcsúba

Építészet és természet harmóniában

Építésztermészetem: ezt a találó címet viseli a polgármesteri hivatalban június 8-ig látható fotókiállítás. Az alkotó, Kazinczy Gyöngyvér építész, energetikus a hétköznapokban környezet- és energiatudatos épületeket tervez, ars poeticája szerint olyan energiatakarékos, esztétikus és költséghatékony házakat, amik a környezetükkel szerves egységet képeznek, és megteremtik annak lehetőségét, hogy harmonikus, egészséges életet lehessen élni bennük.

A természetesség, a természettel való összhangra törekvés az építész fotográfiáin is megjelenik. „Fényeket, árnyékokat fotózok, a hangulatokat próbálom visszaadni" – mondta el az alkotó, aki képpárokat hozott mostani kiállítására. Ezek közt a hasonló hangulat teremt elgondolkodtató kapcsolatot.

„Az egyetemi éveim idején kezdtem fotózni, ami nagy szerelmem lett, majdhogynem az iskolát is abbahagytam emiatt. Azóta is jelen van az életemben, bár nem ez a fő elfoglaltságom" – mesélte Kazinczy Gyöngyvér, aki csak alkalomszerűen kap felkérést egy-egy épületfotózásra: korábban nagyobb kivitelező cégek kértek tőle képeket, vagy építészek bízták meg, hogy frissen átadott épületeikről fotókat készítsen szaklapoknak. Amúgy saját kedvére fényképez.

„Gyöngyvérnek a hobbija a foglalkozása, illetve a foglalkozása a hobbija, hiszen az építészetet, a természet szeretetét és a fotózást példaértékű módon tudta összegyúrni, eggyé tenni" – mondta a kiállítás megnyitóján Fürjes Balázs Zoltán. A Virtuális Erőmű Program Nonprofit Kft. ügyvezetője hangsúlyozta, hogy nagyra értékeli Kazinczy Gyöngyvér munkásságát, akinek 2013-ban, az Energiahatékonysági Kiválósági Pályázat keretében ő adhatta át Az év fiatal energetikai szakértőjének járó díjat az Országházban.

sz.

Fények és árnyékok ritmusát örökíti meg fotóin Kazinczy Gyöngyvér

A Kós Felnőtt Társulat és A bajusz

Bodzsár Zsuzsa, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola drámapedagógusa szeptemberben alapította meg a KFT-t, vagyis a Kós Felnőtt Társulatot, az egyáltalán nem korlátolt felelősségű színjátszó társaságot. Hogy milyen volt az első előadás, arról Zsuzsa és Ágh Zsófia, az iskola Szülői Közösségének elnöke mesélt.

Péntek este hét óra van. A kávézóban egyetlen szabad asztalt találok, itt várom Bodzsár Zsuzsát. Előbb érkeztem, így bőven van időm arra, hogy még egyszer elolvassam a tanárnőről a lapunkban egy évvel ezelőtt megjelent rövid cikket.

Annak idején én is találkoztam a „Különleges köszöntő" című írásban szereplő molinóval, amit Zsuzsa tanítványai és szüleik a Városmajor utca és a Diós árok sarkára, a fogaskerekű hídjára függesztettek ki a következő feliratta: „A jó tanár gyerekeket tanít, nem tananyagot!" Már akkor is kíváncsi voltam a drámapedagógusra, akiért ennyire rajonganak a diákjai.

Közben valaki megérinti a hátam. Bodzsár Zsuzsa az. Pont olyan, amilyennek elképzeltem: mosolygós, kedves. „Nem szoktam nyilatkozni, mindent leírtam erre a papírra, nehezen beszélek magamról. És segítségként elhívtam Ágh Zsófiát is, a Szülői Közösség elnökét" – mondja. Én pedig, mit sem törődve azzal, hogy a tanárnő arra célzott, ne nagyon kérdezősködjek, azonnal a közepébe vágok.

■ *Mit érzett, amikor meglátta a nem mindennapi ajándékot?*

– érdeklődöm, a molinóra célozva.

– Készült? De édes! Akkor elmesélem. Napsütéses hétfő reggel volt. Az egész osztály és a szülők is a házunk előtt vártak. Azt hittem, énekelni fognak, de nem; az iskoláig akartak elkísérni. Útközben arra kértek, álljak meg, és nézzek fel a hídra. Ott ékeskedett a molinó, rajta pedig a mondat, amit annyiszor elmondtam már. Csodálatos, megható ajándék volt, ahogyan az előadás is, amit a szülőktől kaptam; tanárokat és gyerekeket játszottak. Érdekes volt kívülről nézni, milyenek vagyunk.

Szülők, tanárok, volt iskolai színjátszók alkotják a vidám társulatot

■ *Innen az ötlet, hogy megalakítsa a KFT-t, vagyis a Kós Felnőtt Társulatot?*

– Igen, az önfeledt játékuk láttán határoztam el, hogy ezt folytatom! Ebben támogatott Osváth Emese tagintézmény-vezető, aki biztosította számunkra a próbatermet az iskolában, heti egy alkalommal. A társulat tagjai szülők, tanárok, volt kósos színjátszók. Mindnyájan kalandvágyók, hiszen mindenki olyan területre merészkedett, ahol még nem járt. Ők még nem foglalkoztak színjátszással, én még nem foglalkoztam felnőttekkel. Mindennek ellenére bátran belevágtunk, és elkezdtük a közös munkát. Teljesen nyitottak vagyunk, bárki kipróbálhatja magát közöttünk. Ezek az együtt töltött másfél órák minden résztvevőt feltöltöttek, ellazítottak, kíváncsivá tettek, meghökkentettek, jó értelemben. Izgalmas volt átélni, ahogy rácsodálkoztunk egymásra. Életemben nem nevettem ennyit, és mint tudjuk, a nevetés boldogsághormont termel.

■ *Nemrég volt a bemutatójuk. Mit adtak elő?*

– Fél évig helyzetgyakorlatokat, improvizációkat játszottunk, saját történetekkel. Figyeltem őket, ki miben a leghitelesebb, és elkezdtem írni a saját darabunkat. A bajusz című előadásunk ezeknek az improvizációknak a füzére. Arany János verse régóta foglalkoztatott, de most találtam meg azt az előadási módot, amiben leleplezhető az emberi hiszékenységet kihasználó csalók világa. A történetet átemeltük napjainkba, és a vígjáték egyik formáját, a bohózatot választottam ábrázolási módnak, ami helyzetkomikumra épül, erős túlzással, kritikai, szatirikus céllal. A valóság kontrasztjaként főszereplőnk virtuális világban Shakespeare-szonettek soraival chatelget a társkeresőn. Mivel a darabban több a szerep, mint ahány színjátszó van, a főszereplőt kivéve mindenki több szerepben játszik. Név szerint: Ágh Zsófia (szülő), Brittnek Andrea (szülő), Budai Ágnes (volt színjátszó), Burai Vera (szülő), Őry Ágnes (tanár), dr. Parti Mónika (szülő), Sike József (tanár), Snauwer Fabien (barát), Mimi (kutya). Szeptembertől ott szeretnénk folytatni, ahol abbahagytuk. Rengeteg ötletünk van, amit szeretnénk megvalósítani. És együtt játszani mindig jó, még felnőttként is!

■ *Milyen Zsuzsával közösen dolgozni?* – kérdezem Ágh Zsófiát.

– Soha nem színészkedtem, meg voltam győződve arról, hogy ez nem nekem való. Ennek ellenére nagyon élveztem! Kiragadott a hétköznapokból, a stresszből, a monotóniából. Teljesen más helyzetbe kerültünk, felszabadultunk, és ami a legfontosabb: elképesztően sokat nevettünk. A tanárok és a szülők együtt voltak, elfelejtettük a szerepeinket, amiket a valóságban játszunk. Az előadás után az iskola igazgatója fogalmazta meg a legjobban a kapcsolatot, ami kialakult közöttünk: azt mondta, olyanok vagyunk, mint egy nagy család. A gyerekek is örültek, de az egész iskola életére pozitívan hatott. Más bejönni az épületbe, mint azelőtt. Itt az átlagnál sokkal több jó tanár van, de Zsuzsa kivételes. Tudjuk, hogy kevés az olyan pedagógus, aki mindenkinek szimpatikus, akit mindenki kedvel. Nos, Zsuzsa pont ilyen – egyszerűen nem lehet nem szeretni.

Boussebaa Mimi

Tábori muzsika hangja

Zenés színházi tábort szervez 6–12 éves gyerekeknek a Szabad Tér Színház négy turnusban, június 22-től. A Városmajori Szabadtéri Színpadnál lévő létesítményben a fiatalok Pápai Erika színművész vezetésével ismerkedhetnek meg a színház és a színpad varázslatos világával.

Ehhez A muzsika hangja című musicalt hívják segítségül; néhány éve ez a darab számított a Városmajori Szabadtéri Színpad egyik legnépszerűbb előadásának, és éppen Pápai Erika játszotta benne a főszerepet. A táborozók bepillantást nyerhetnek a darab megszületésének folyamatába, míg a színházi és drámajátékokon az előadókészségüket fejleszthetik. Pápai Erika és több más tapasztalt szakember segítségével gyakorolhatják a színpadi mozgást, beszédet és éneket, emellett a bábozás, a sminkkészítés, a szinkron, a díszlet- és jelmeztervezés műhelytitkai is megnyílnak előttük.

Az egyhetes tábor végén a gyerekek a musical egy részletének bemutatásával adnak számot frissen szerzett tudásukról. Ráadásként a kurzus résztvevői a színház vendégei lesznek a vasárnap délelőtti matiné-előadáson, valamint kedvezménnyel vásárolhatnak jegyet a teljes nyári kínálatból.

A foglalkozásokat 5-10 fős csoportokban tartják, a férőhelyek korlátozott száma miatt érdemes minél előbb jelentkezni. A négy turnus időpontjai: június 22–26., június 29.–július 3., július 6–10., július 13–17.

Jelentkezni lehet a 3-755-922-es telefonszámon vagy a titkarsag@szabadter.hu e-mail címen. Jelentkezési határidő: 2015. május 28. További információk: www.szabadter.hu.

M.

Vasárnapi matiné-előadás a Városmajori Szabadtéri Színpadon

Szél Ágnes: Tokaji pincék

Hungarikumok keretben

Busójárás, Hortobágy, halasi csipke, Zsolnay kerámia, Béres csepp – egyebek mellett ezekről a világszerte ismert hungarikumokról készítettek fényképeket a Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának tagjai. A Jókai Klubban (XII., Hollós út 5.) nyílt egyedi tárlat negyvenöt képet sorakoztat fel különféle tárgyakról, turistalátványosságokról.

A vándorkiállítás nem titkolt célja, hogy látványos képi megfogalmazások segítségével közelebb hozza az érdeklődőkhöz a hungarikumokat. „Ha nem is tudtunk az összesről kiállítási minőségű fotót produkálni, azért elég változatos és remélhetőleg vonzó képet festhettünk azokról a dolgokról, amelyekre mi, magyarok, büszkék lehetünk" – vélik az alkotócsoport vezetői, Milos József és Módos Gábor, akik elmondták, hogy a Hortobágy és a Duna-part a kedvenceik közé tartoznak, így az ezekről készült művek különösen közel állnak a szívükhöz. A kiállítás május 29-ig várja az érdeklődőket.

bm.

Kert a Galéria 12-ben

Elhullajtott madártoll, tovaszálló pillangó, elsárgult levél. Apró részletek, amik élethűvé varázsolják Ferdinánd Judit képeit. A hegyvidéki művész már évtizedek óta megörökíti azokat a kerteket, ahol járt. A látványról sosem készít fotót, mindig az emlékei állnak modellt neki.

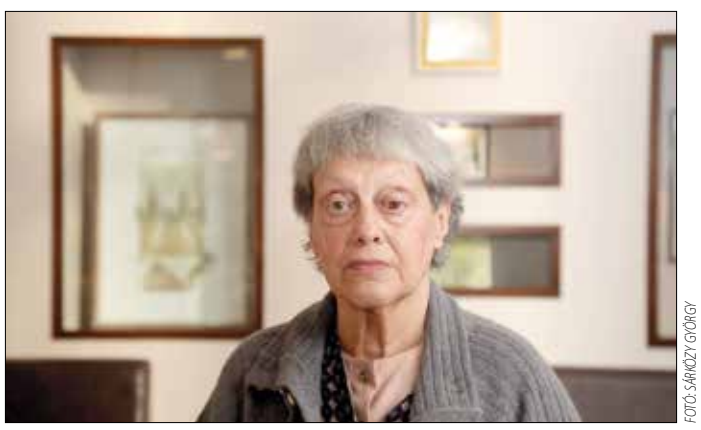
Az egyediség az alkotó létparancsa. Grafikusként úgy bánik a linómetszettel, mintha akvarellel dolgozna: az anyagot festékként állítja a hangulat szolgálatába, így foglalja keretbe a természetből merített élményeit.

„A kert egész életében végigkíséri az embert. Mindegyik képem közel áll hozzám, hiszen olyan gondolatokat adnak át a szemlélődőnek, amiket szavakkal nem tudnék megfogalmazni" – vallja Ferdinánd Judit, akinek művei nem ismeretlenek a hegyvidéki közönség számára, a Galéria 12 Egyesület tagjaként számos csoportos kiállításon találkozhattunk azokkal.

Aki már látta a művész grafikáit, tudja, hogy nem elég rájuk a pillantás. Apró üzenetekből állnak, minden vonalnak jelentése, tartalma van.

„Ferdinánd Judit mostani kiállítása különösen közel áll hozzám; én is kertészkedem, ezért fogott meg annyira a téma – beszélt benyomásairól a megnyitón Kovács Lajos alpolgármester. – Tudom, hogy a növények gondozása nem egyszerű feladat, sok munkát, türelmet igényel. Ezek a képek egyebek mellett ezért olyan fantasztikusak. Minél tovább nézem, annál nagyobb hatással vannak rám."

(b.)



FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Ferdinánd Judit

■ *Ferdinánd Judit hangulatos és egyedi grafikái június 2-ig a Galéria 12 kávézóban (XII., Hajnóczy József utca 21.) várják a szépre, harmóniára vágyó művészetkedvelőket.*

(Folytatás a 7. oldalról)

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. Célcsoport: 6 éves kortól. Jelentkezés: Szalma Lilla, 06/70-586-6111.

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

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

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOS@T-ONLINE.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kertbarát Kör. Május 26. 16.30 Kettős felhasználású növények (ehető virágok). Előadó: dr. Komiszár Lajos. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Május 28. 13.00 A mások élete. A belépés díjtalan.

Egészségvédő Klub. Június 2. 17.00 A gyógyító energia. Szeretné jobban érezni magát gyógyszerek és műtétek nélkül? Szeretné fejleszteni személyiségét, jobbá tenni családi kapcsolatait? A módszer több mint húsz éve elérhető Magyarországon. De mi is az a Prananadi® Vallás, Varázslat? Ki tanulhatja meg? Vagy ön is tudja, csak még nem használja? Előadó: Kiss Klári, a Budai Nadiház vezetője. A belépés díjtalan.

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!

Kerekítő Tippentő hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. 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).

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda: játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kiscsoportos zenei fejlesztés a hangszertanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel kedden. *Dúr-Moll* (6–8 év) – zeneóvoda, iskola-előkészítő kedden 13.00–15.45. *Largo* (3–4 év, kiscsoportos) – zeneóvoda kedden 16.00–16.30. *Moderato* (4–5 év) – zeneovi kedden 16.45–17.30. *Allegro* (5–6 év, nagycsoportos) – zeneovi, a Moderato folytatása. Foglalkozásvezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713, 06/30-936-2040. E-mail: hangszervarazs@gmail.com. www.hangszervarazs.hu.

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. 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. 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.

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

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.

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.

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

„Namasté" Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. 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.

Gilde Öregcserkészek Klubja minden hónap második péntekjén 16.30–18.00. Elnök: Elsholtz Lászlóné.

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!

A divat változik, a stílus örök – régi ruhák divatbemutatója május 30-án 19.00. Eredeti öltözékek az 1940-es, 50-es, 60-as évekből. A belépés ingyenes.

Hungarikumok – a Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának kiállítása. A témák között szerepel a busójárás, a Hortobágy, a halasi csipke vagy éppen a Zsolnay kerámia, de megtalálunk minden olyan dolgot, amire a magyarok büszkék lehetnek. A kiállítás május 29-ig látogatható.

Nyári táborok. Művészitornatábor 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).

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam május 26-án indul. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. 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 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 14 400 Ft/16 alkalom.

Művészi torna szombaton 9.30–15.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól. Középhaladó: alsó tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak. Haladó 2.: 15–20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, 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. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

Zumba tiniknek 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. 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. 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. 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 fog-

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

a XII. kerületi polgármesteri hivatal melletti téren 16.00–19.00 óráig.
Cím: XII., Böszörményi út 23–25.

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncházzal várják.
A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kéthetente pedig a „Gyurmarci" marcipángyurmázás fortélyaival.
A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

Fellépők:
Május 22.: Eszterlánc mesezenekar.
Május 29.: Nyerítő zenekar (autentikus magyar népzene).

A rendezvényen a részvétel díjtalan!
A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft/fő.

Támogatók:
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Szamos Marcipán Budai Cukrászda.
Szervező: Virányosi Közösségi Ház.
Információ: Nagyné Orvos Gabriella, 200-8713, 275-1394.
A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják!

lalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumba-oktató (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. Május 28.: Örökzöld dallamok Komlós Andrással. Június 4.: India – Elter Károly előadása (II. rész). 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!

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:

Újpesttől a Nyugatiig. Aki utazott már vonaton, bizonyára megfigyelte, hogy a sínek mellett, a kerítéseken sok helyen graffitik láthatók. Sőt máshol is találkozott már ennek a műfajnak a darabjaival, véleménye is kialakult ezekről. Fabó Katalin végigfényképezte Újpesttől a Nyugatiig a kerítéseken, csöveken látható graffitikat, és a saját véleményén keresztül mutatja meg az érdeklődőknek, vitaindítóként, elgondolkodtatásul. A kiállítás megtekinthető: május 31-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

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

Trio Energico május 26-án 19.30. A hang.villa koncertsorozat keretében fiatal tehetségek mutatkoznak be, és nyújtanak könnyed komolyzenei élményt a Barabás Villa hallgatóságának. A Zeneakadémia berkein belül a kamarazene közös szeretete hozta össze a Trio Energicót. Céljuk az önkifejezésen túl, hogy megszerettessék a komolyzenét azokkal, akik kevésbé jártasak benne, továbbá felfrissülést nyújtsanak az avatottak számára is. Műsoron Ludwig van Beethoven, Bedrich Smetana és Edvard Grieg művei. A zenekar tagjai: Ilosfai Csenge (hegedű), Mády-Szabó Eszter (gordonka), Vida Mónika (zongora). A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Kistotál és Háy János – koncert május 28-án 19.30. Rutkai Bori énekes, dalszerző, képzőművész. Háy János költő, író, képzőművész, saját könyveinek illusztrátora. Mindketten zenélnek, verselnek, énekelnek vagy szavalnak, és a beköszöntő esti szürkületben vetített tárlatvezetést is tartanak rajzaikból, festményeikből ezen a közös estén. Bori új zenekarával, a Kistotál nevű formációval mutatkozik be. Korábbi Specko Jednó-s lírák és további kreatív feldolgozások. Kistotál: Rutkai Bori (ének), Mizsei Zoltán (billentyű), Szerető Dániel (basszusgitár), valamint Háy János (epika, líra és lant helyett citera). Jegyár: elővételben 1500 Ft, a koncert előtt a helyszínen: 1800 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOM jegypénztárában, valamint a koncert előtt egy órával a helyszínen. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg.

Villaberek Gyereknap május 31-én 11.00–17.00. Gyermeknap alkalmából a Villaberekben koncerttel és kézműveskedéssel várják a legkisebbeket és a kicsit nagyobbakat. 14.00–16.00 Kézműves műhely. 16.00–17.00 Búgócsiga zenede koncert. Gyermekdalok, népdalok, mondókák, kiszámolók, megzenésített versek, zenés történetek, saját dalok gyermeknap alkalmából, saját feldolgozásban, egyedi hangzással. Egy koncert, ahol tornázhat, nevethet, énekelhet, tapsolhat minden gyerek és felnőtt. A zenekar 2007-ben fiatal zeneakadémistákból alakult. Minden gyereket limonádéval várnak! A programot kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Villaséta május 31-én, június 28-án és július 26-án 11.00. Vezeti: Hartmann Hilda.

Szerda esti randevú. Június 3. 18.30 Horváth Ági vendége: Nádasdy Borbála író. Július 1-jén a vendégek: Auguszt Olga és lányai.

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

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.

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

Legendás Hegyvidék – 500 év. Az északi 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.

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.

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

Kertem – Ferdinánd Judit grafikusművész kiállítása. Megtekinthető: május 30-ig, hétköznapokon 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.

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

Hegyvidéki Családépítők Klubja május 26-án 19.00.

Szalon Egyetem. Május 27. 14.00 A zenés színház története – Götz Nándor szaxofonművész előadása.

Budai Lisztérzékenyek Klubja május 27-én 14.00.

Pászli István társalgóköre. Május 27. 16.00 Különös piramisok – beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességről.

Muraközy Tibor: A lőrinci Dirifia – könyvbemutató május 27-én 16.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A könyvet ismerteti: Pintér Béla, az 1908 Szentlőrinc AC elnöke, a könyv felelős kiadója és Muraközy Tibor, az 1908 Szentlőrinc AC tiszteletbeli elnöke, Pestszentlőrinc-Pestszentimre díszpolgára, a XII. kerületi Fidesz nyugdíjastagozatának alelnöke.

Fiatal Rák-barát Klub május 27-én 18.00. A Rákbetegek Országos Szövetségének programja.

MOM-208 Bélyeggyűjtők találkozója május 29-én 13.00.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója május 29-én 14.00.

Normafa Idősek Otthona: Modern Art kreatív műhely – kiállításmegnyitó június 2-án 11.00. Megnyitja: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár.

Világjáró klub június 2-án 18.00. Róma – vetítéssel egybekötött úti élménybeszámoló a Pannónia Program és Utazási Iroda szervezésében.

Természetismereti sorozat június 3-án 14.00. A Sas-hegy geológiája – Etter Dénes polgárőr előadása.

A Tarsoly Kiadó könyvbemutatója június 3-án 18.00. Egyetemes világ Joseph Anton Schneiderfranken Bo Yin Ra festőművész és szellemi tanítómester életműveről. Köszöntőt mond: dr. Kollega Tarsoly István. Előadó: dr. Zsók Ottó (München), a tanítói művek fordítója, a Délnémet Logoterápia Intézet igazgatója, docense.

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.

Urak tornája hétfőn 9.00–9.45 (ingyenes). Vezeti: Füredi Nóra.

Közép-haladó bridzstanfolyam hétfőn 10.00–13.00.

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.

Meridián elméletben kedden 9.00–9.15. Beszélgetés Haide Évával.

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.

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

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

Szeniortorna szerdán 9.45–10.30. A részvétel ingyenes. Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Készségműhely szerdán 11.45–12.30. Torna Nórával (ingyenes).

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

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

Mindennapi gimnasztika Monspart Sarolta tájfutó-világbajnok mesteredzővel csütörtökön 11.45–12.30. 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.

Népek táncai csütörtökön 17.00–17.45. Vezeti: Bojtor Marika. Belépő: 700 Ft.

Tánc a Szalonban csütörtökön 18.00–18.45. Tánctanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Aerobik csütörtökön 19.00–20.00. Vezeti: Füredi Nóra. Részvételi díj: 800 Ft.

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

Do-in önmasszázs minden páros hét péntekjén 9.00–9.45. A részvétel ingyenes.

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

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

Intimtorna pénteken 11.30–12.00. A részvétel ingyenes.

Kiskakukk Játszóház kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezeti: Kakuk Andrea. A részvétel ingyenes.

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

Gyereknapi gasztro workshopok a Hegyvidék Bevásárlóközpontban május 30-án 10.00. Lelkes kis cukrászok jelentkezését várják a La Praline francia cukrászda, valamint a Szamos Csokoládéműhely cukrászai. Részvétel: 7 éves kor felett. A helyek száma korlátozott! Regisztráció: info@hegyvidekkozpont.hu, 951-0578.

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.

Adományboltok éjszakája május 29-én 19.00–24.00. A Közösségi Szociális Szövetkezet rendezvényének célja, hogy népszerűsítse a magyarországi adományboltokat. Olyan látogatókra számítanak, akik még nem hallottak az adományboltokról, vagy hét közben, munkaidőben nincs lehetőségük ellátogatni ezekbe. A boltok színes programokkal és akciókkal várják a látogatókat. A részvétel ingyenes. A programban részt vevő hegyvidéki kerületi bolt: E-cherry – XII., Alkotás utca 39/a.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászorulóknak június 1-jén 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

Dél-Afrika címmel tartja következő, Utazás a Föld körül elnevezésű klubdélutánját az SZVT Kutatási és Fejlesztési Központ Turizmus Szakosztálya június 2-án 14.00 órakor. Június 10. 15.00 Beszélgetés agyunk adottságairól és lehetőségeiről – az SZVT Kutatási és Fejlesztési Központ Anyagtudományi Szakosztályának klubdélutánja. Helyszín: SZVT-székház (XII., Orbánhegyi út 14.). A részvétel ingyenes, előzetes regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szvt@szvt.hu címen lehet.

Jókai kora, Jókai bora június 5-én 16.00–19.00. Beszélgetés Juhász Árpáddal, szakvezetéssel egybekötött séta, majd borkóstolás a Lics Pincészet boraiból. Előzetes regisztráció szükséges: rendezveny@dinpi.hu, 391-4624. A belépő ára: 2000 Ft/fő. További információk: www.dunaipoly.hu.

„A muzsika hangja" – zenés színházi nyári tábor a Városmajorban 6 és 12 év közötti gyerekeknek Helyszín: Városmajori Szabadtéri Színpad. Első hét: június 22–26. Második hét: június 29.–július 3. Harmadik hét: július 6–10. Negyedik hét: július 13–17. Jelentkezés a 375-5922-es telefonszámon vagy a titkarsag@szabadter.hu e-mail címen Báthory Zsuzsannánál. Jelentkezési határidő: május 28. Árak és kedvezmények: www.szabadter.hu. *(Bővebben a 9. oldalon!)*

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.

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

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.

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

Ételbe csempészett egészség – trükkök, tippek, finomságok

A hirtelen jött melegben jól jön, ha vár otthon minket a hűtőszekrényben egy kis hideg gyümölcsleves. Igaz, ilyenkor még nincs olyan gazdag választék, ami a bogyós gyümölcsöket illeti, viszont találhatunk a standokon friss, ropogós almát, és éppen ebből készül a legjobb dupla almaleves. Azért dupla, mert kétszer kerül bele alma: egyszer főtt, egyszer nyers formában. Ettől aztán egyszerre selymes és friss lesz.

Dupla almaleves: kétszer kerül bele gyümölcs

DUPLA ALMALEVES
3 l víz
kb. 8-10 nagy alma
1 rúd vanília
2 dl tejszín
cukor ízlés szerint
1 citrom
1 nagy rúd fahéj

Meghámozunk, kicsumázunk és négybe vágunk 5-6 nagy almát, és a vízbe dobva feltesszük őket főni. A vaníliarudat hosszában kettévágjuk, kikaparjuk a magjait, és a héjjal együtt a vízbe tesszük. Beledobjuk a fahéjat és az alaposan megmosott, vékonyra karikázott citromot is.

Puhára főzzük az almát, ekkor adjuk hozzá az első adag cukrot, aztán hagyjuk kihűlni. (A végső ízesítést majd hidegen kell elvégeznünk, porcukorral, hiszen ha lehűlt, sokkal kevésbé tűnik édesnek, viszont így nem oldódik fel benne olyan könnyen a cukor, ezért ízesítjük két menetben.) Kihalásszuk a vaníliarudat, a fahéjat és a citromkarikákat, hozzáadjuk a tejszínt, majd turmixgépben, vagy botmixerrel pépesítsük. Laza, selymes krémlevest kell kapnunk.

Tálalás előtt meghámozzuk és cikkekre vágjuk a maradék almát, s hajszálvékony, háromszögletű szeletkéket metszünk belőle, egyenesen a levesbe. Friss mentalevelekkel tálaljuk!

✧

Mindenki másképp szereti, én bármilyen formában, bármikor boldogan elkészítem és el is fogyasztom. A padlizsán általában jolly joker, joghurtos salátaként, grillezve, pirítósra kenve, mindenhogy jól fogy. Nem véletlen, hogy cukorbetegeknek is ajánlják, hiszen segít szabályozni a vércukorszintet, kontrollálja a glükóz felszívódását, így a diétás étrendben is helye van. Ráadásul a kalóriatartalma is meglehetősen alacsony. Ez a kence vendégvárónak, előételnek, vacsorának egyaránt tökéletes.

PADLIZSÁNKRÉM
5 db nagy padlizsán
1 kis lilahagyma
egy kis pohár tejföl fele
0,5 dl jó minőségű, extra szűz olívaolaj
só, bors

A padlizsánokat egy villával alaposan megszurkáljuk, majd sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, és jó két órára betoljuk a 180-200 fokos sütőbe. Nem baj, ha a héja kissé elszenesedik, nekünk csak a belseje kell, ennek pedig akkor jön ki igazán az íze, ha jó sokáig sütjük. Amikor kész, kivesszük és hűlni hagyjuk.

Vendégváró padlizsánkrém

Ha teljesen kihűlt, felslicceljük a héjakat, és egy evőkanál segítségével kikaparjuk a zöldség húsát. Egy sűrű szitába tesszük, a szitát tál fölé helyezzük, és egy éjszaka alatt lecsöpögtetjük a felesleges folyadékot. Ez a manőver azért fontos, mert ilyenkor távozik a lé, ami keserűvé szokta tenni a padlizsánt.

Másnap deszkára borítjuk, és apró kockákra szeleteljük, majd tálba tesszük. Hozzáadjuk a finomra metélt hagymát, és bőségesen meglocsoljuk jó minőségű, extra szűz olívaolajjal. Ennek köszönheti majd kencénk a krémességét. Tejfölből nem kell sokat adnunk, adagoljuk ízlés szerint, sóval és borssal viszont alaposan megszórhatjuk a padlizsánkrémet. Forró pirítóson, kevés frissen rászórt sóval tálaljuk!

✧

Zsemlemorzsa helyett reszelt sajttal panírozott csirkemell

A bő zsírban sült húsok nem tartoznak a legegészségesebbek közé, de azért a panírozásról nem érdemes lemondanunk. Elég, ha csak a zsemlemorzsát tesszük kicsit félre, és helyette reszelt sajtot használunk. No, meg természetesen forró sütőt a serpenyőnyi olaj helyett.

Nem könnyű eltalálni, meddig puhítsuk a zsenge fokhagymagerezdeket

CSIRKE SAJTPANÍRBAN
2 pár csirkemell
25 dkg edami vagy trappista sajt
1,5 dl tejszín vagy teljes tej
2 tojás
marék liszt
só, bors

A megmosott, megtisztított csirkemelleket megsózzuk, megborsozzuk, és egy éjszakára fokhagymás tejbe áztatjuk. Másnap egyenként lisztbe forgatjuk, ezután megmártjuk őket a villával fellazított tojásban, és belehempergetjük a reszelt sajtba. Kivajazott tűzálló edénybe fektetjük őket, és meglocsoljuk tejszínnel. Frissen őrölt borsot szórunk a tetejére, és a 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk, ahol aranybarnára sütjük.

✧

Mindenkinek eljöhet az életében az az idő, amikor többé már nem fogyaszthat büntetlenül fokhagymát, mert a gyomra azonnal lángra lobban tőle. Lemondani viszont kár lenne arról a sok jótékony hatásról, amit ez a hagymaféle nyújthat a szervezetnek, így hát a legjobb lesz, ha pácoljuk. Igaz, hogy így elvész az a markáns illat, amibe olyan jó beleszagolni, amikor például pirítja az ember, de lássuk be, ennek azért jó oldala is van.

A pácolt fokhagymának édesapám a mestere, nem egyszerű ugyanis eltalálni, meddig szabad puhítani a szép, fiatal gerezdeket a fűszeres, boros lében. Kell egy kis önuralom ahhoz, hogy idejében zárjuk el alatta a gázt, s így megőrizzük üde fehérségüket. A legjobb ilyentájt készíteni, amikor – igen borsos áron – friss, zsenge szárakhoz juthatunk a piacon.

PÁCOLT FOKHAGYMA
15 fej nagy fokhagyma
5 dl száraz fehérbor
15 dkg kristálycukor
1 dl 10%-os ecet
8 ek olaj
3 babérlevél
2 csokor friss tárkonylevél
1 púpozott ek frissen tört fekete bors
1 púpozott ek só

A borba belekeverjük az ecetet, a sót, a cukrot és a fűszereket, majd felforraljuk és beletesszük a finomra metélt tárkonyt. A gondosan megtisztított fokhagymagerezdeket apránként a páclébe rakjuk, és az újraforrástól számítva 5 percig főzzük. A lével együtt nagy befőttes üvegben, lefedve, másnapig érleljük. Ezután ismét felforraljuk, és további 5 percig főzzük, majd hagyjuk kihűlni. A fokhagymagerezdeket apró üvegekbe töltjük, felöntjük páclével, és minden adag tetejére egy evőkanál olajat csorgatunk. Lezárjuk, sötét, hűvös helyen tároljuk.

✧

Nemrég volt a kézműves fagylalt világnapja. Van, aki a jégkrémre esküszik, de szerintem nincs jobb az igazi, jó minőségű, fokozatosan hűtött, krémes fagyinál. A most következő recept nem ez a kategória, váratlanul beeső vendégeknek, átlátogató szomszéd gyerekeknek lehet összeütni villámgyorsan, ennek ellenére a hirtelenségét meghazudtolóan finom! Az összetevőket szabadon variálhatjuk, kihasználva, hogy a rendkívül egészséges, antioxidánsokban gazdag, ám savanykás bogyós gyümölcsöket így könnyedén letolhatjuk a gyerek torkán.

VITAMINBOMBA GYÜMÖLCSFAGYI
15 dkg mélyhűtött áfonya
25 dkg mélyhűtött erdei gyümölcs
3 ek méz
0,5-1 dl tejszín
2 tojás sárgája

Igazi vitaminbomba fagyi!

A mélyhűtött gyümölcsöket turmixgépbe, vagy konyhai robotgépbe öntjük, meglocsoljuk tejszínnel, ráütünk két tojássárgáját, és hozzáadjuk a mézet. Addig turmixszoljuk, amíg hullámzó, homogén masszát kapunk. Tálaláskor megszórjuk tört pisztáciával vagy pörkölt, tört mogyoróval. Vigyázat, visszafagyasztani tilos!

A szegény ember patikája: a bodza

Az ember egész évben alig várja, hogy újra elérkezzen a bodzaszezon. A híresen jó bodzás palacsinta mellett még egy sor finomság készíthető ebből a légies, édes illatú virágból, amelynek tányérjai itt-ott már most bőségesen kínálják a mennyei illatokat és ízeket. Hogy ne csak két napig tartson a csoda, ilyenkor villámgyorsan be kell vásárolni a szörp hozzávalóit, és jó sok üveggel eltenni télre, hogy karácsony táján is, amikor szürke lucsokban csattogunk a hócsizmáinkkal, egy mozdulattal ki tudjuk pattintani a palackból a nyár ígéretét.

A bodza egyébként, amellett, hogy finom, hasznos is. Mint majd' minden ehető virágnak, ennek is megvannak a szervezetre gyakorolt pozitív hatásai. Tea formájában például kitűnő köptető, izzasztó, de jól szabályozza a vese működését is. Régen tejjel leforrázva ajánlották a mandula- vagy a torokgyulladásban szenvedő betegeknek, de főzetével állítólag a görcsszerű fejfájás is gyógyítható.

Érdemes tehát leszárítani a virágjából egy jó adagot, hogy télen más gyógynövényekkel együtt leforrázhassuk, ha utolér minket a betegség. A fekete bodza bogyóiból készített bodzabor jó szíverősítő, egyes vidékeken pedig pálinka is készül belőlük, ez azonban rendkívül munkaigényes, így a bodzapálinka ritka és igen drága mulatság.

Ilyenkor a legjobb bodzalét főzni a kis virágokból, és jól lehűtve fogyasztani az egyre melegebb napokon. Hűtőben, lezárt flakonokban általában egy hétig is eláll. Hosszú távon viszont érdemes szörpöt készíteni belőle.

A most következő receptnek az a legnagyobb erénye, hogy hidegen készül, így a bodza és a citrom jótékony hatóanyagai sértetlenül vészelik át a folyamatot. Amikor fogyasztási céllal szedünk bodzát, ügyeljünk arra, hogy szűz területről, erdőkből, kertekből szerezzük be, és véletlenül se legyenek a közelében vegyszerrel kezelt fák.

BODZASZÖRP
12 nagy bodzavirág
12 dl víz
160 dkg cukor
4 dkg citromsav
4 citrom

A vízben feloldjuk a citromsavat, majd szárral felfelé belehelyezzük a virágokat. Beterítjük cukorral, és rádobjuk a vékonyan felszeletelt citromokat. Huszonnégy órán át állni hagyjuk, közben időnként megkeverjük, hogy a cukor maradéktalanul feloldódjon. Amikor ez bekövetkezik, leszűrjük, és jól záródó palackokba töltjük. Enyhén savanykás, citromos, frissítő ital készíthető belőle. Ha igazán szeretnénk kitenni magunkért, fagyasszunk le bodzavirággal vidámított jégkockákat, és fogyasztáskor ezekkel hűtsük az italt. A szörp sötét, hűvös helyen akár egy évig is eláll.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY
Enyhén savanykás ízű, kellemesen frissítő ital a bodzaszörp

BODZALÉ
12 nagy bodzavirág
25 dkg cukor
6 g (kb. 46 db) citrompótló
5 dl víz

A vizet nagy lábosba öntjük, s felforraljuk. Ha forr, hozzáadjuk a citrompótlót, a virágokat és a cukrot. Újra felforraljuk, majd lefedve hűlni hagyjuk. Amikor teljesen kihűlt, jól záródó üvegekbe szűrjük, és hűtőszekrénybe tesszük. Jéghidegen fogyasztjuk.

BODZÁS REBARBARA KRÉMLEVES
50 dkg rebarbara
60 g cukor
2 dl tejszín
4 dl bodzatea (6 db bodzavirágból)

Először elkészítjük a teát: 4 dl vízzel leforrázzuk a lehetőleg forgalomtól távoli helyen szedett virágokat, majd lefedve 15 percig állni hagyjuk. Amíg a víz átveszi a bodza aromáját, a cukorral feltesszük a felkockázott rebarbarát, és lefedve, kis lángon, körülbelül tíz perc alatt puhára pároljuk. Leöntjük a teával, és az egészet hagyjuk teljesen kihűlni. Csak ezután adjuk hozzá a tejszínt, amivel aztán krémesre turmixszoljuk a levest. Friss mentalevéllel, jól lehűtve tálaljuk.

Az összeállítást írta: Juhász Zsófia

Hét próba és fecskepelenka

Madarak és fák napja a Jókai-kertben

Családi napot tartott a madarak és fák napján a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, valamint a Petőfi Irodalmi Múzeum. A svábhegyi Jókai-kertben több mint ötszázan vettek részt a játékos vetélkedőkön és a különböző természetismereti programokon.

A gyerekek hét próbát teljesítettek, a verseny végén az állomásokon összegyűjtött pontjaikat ajándékokra válthatták. Bepillantást nyerhettek a madárgyűrűzés fortélyaiba, érdekes ismeretekkel gazdagodhattak a „Madárbarát kert" programmal kapcsolatban, valamint azt is megtudhatták, mi is az a fecskepelenka. Pihenésképpen kulturális kerttúra és környezetvédelmi pingpongbajnokság várta a látogatókat, akik közül a vállalkozó kedvűek a tarajosok és búbosok szépségversenyen is megmérethették magukat.

A programra a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény is meghívást kapott. Mint Mikó Gergely igazgató elmondta, ez jó alkalom volt arra, hogy még többekkel megismertessék a Normafával kapcsolatos terveket. „Még mindig rengeteg a fél információ – jegyezte meg –, ezért minden lehetőséget megragadunk, hogy ezeket eloszlassuk."

sm.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Játékos vetélkedők várták a gyerekeket

Rosalia borfesztivál rozéval

„Egészségünkre!" – nehéz lenne megmondani, hányszor hangzott el ez a köszöntés a negyedik alkalommal megrendezett Rosalia borfesztiválon. A háromnapos program minden eddiginél több kiállítót és érdeklődőt vonzott a Gesztenyés kertbe, ahol természetesen a legfinomabb magyar rozéké, habzóboroké és pezsgőké volt a főszerep.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Sokan szeretik a rozéborokat, ami meglátszott a látogatottságon is

Mámorító élményben lehetett része azoknak, akik ellátogattak a negyedik alkalommal megrendezett Rosalia borfesztiválra. A rendezvény minden eddiginél több kiállítót és látogatót vonzott, a Gesztenyés kertben igazi fesztiválhangulat uralkodott: a finom rozék, habzóborok és pezsgők kóstolásán túl izgalmas családi programok várták a szórakozni vágyókat.

A kisebbek egyebek mellett kipróbálhatták az arcfestést, a KRESZ-parkban letesztelhették a közlekedési tudásukat, míg a táncházban a legkitűnőbb dalokra rophatták. „Nagyon jól érzem itt magam! Szeretek táncolni, és a zenék is jók" – mondta a hétéves Anna, aki a többi gyerekkel együtt a színpad előtti kordonon csimpaszkodva élvezte a számokat.

„Első alkalommal még csak fél tucat pavilon volt a Larus Rendezvényközpont területén, most több mint ötven borász mutatkozott be a Gesztenyés kertben" – emlékezett vissza a kezdetekre Váczi János alpolgármester, aki arra hívta fel a figyelmet, hogy a borfesztiválon vásárolt italokkal a magyar mezőgazdaságot is támogathatjuk.

Akadtak olyanok, akikből a bor a legjobbat hozta ki. Az egyik pavilonnál Péter izgatottan várta, hogy sorra kerüljön. „Van egy lány, a baráti társaságunk tagja, már régóta tetszik. Sosem mertem elárulni neki, de most végre sikerült. Nagyon boldog vagyok, mert elhívtam randira, és igent mondott!" – osztotta meg velünk örömét a húsz év körüli fiatalember, aki minden bizonnyal beírja memoárjába a borfesztivál jeles dátumát.

„Már az első perctől kezdve hittünk a Rosalia sikerében. A rozéboroknak idehaza hatalmas divatja, kultúrája van; épp emiatt fontos, hogy ünnepet szervezzünk – fogalmazott Zilai Zoltán, a borfesztivál főszervezője. – A Hegyvidéken itthon vagyunk, az irodánk is a kerületben működik. A Gesztenyés kert kiváló helyszín, nem mellesleg olyan hozzáadott értéke a fesztiválnak, ami megkülönbözteti a többi hasonló rendezvénytől. Ezt igazolják az elmúlt évek tapasztalatai is." A főszervező ígéretet tett, hogy jövőre is megrendezik a családias hangulatú programot.

B. M.

Csúcs ez a vasút!

Bekerült a Guinness Rekordok Könyvébe a MÁV Széchenyi-hegyi Gyermekvasút: ez a világ leghosszabb olyan vasútvonala (11,7018 kilométer), amelyen a forgalmi és kereskedelmi szolgálatot gyerekek látják el. A kisvasút első, 3,2 kilométeres szakaszát 1948. július 31-én adták át. Az elmúlt hatvanhét évben több mint tizenötezren voltak úttörő- vagy gyermekvasutasok, jelenleg mintegy ötszáz gyerek váltja egymást a szolgálatokban. A 2014–2015-ös tanévben tanfolyamot elvégzők júniusi avatási ünnepségén a világrekordot megörökítő emléktáblát állítanak Hűvösvölgy állomáson.

Évi egy tüdőszűrés ingyenes a 40 felettieknek

A közelmúltban módosultak a lakosság kötelező tüdőszűrésére vonatkozó szabályok: 2013. július 1. óta megszűnt a kötelező tüdőszűrés, és a továbbiakban nem küldenek személyre szóló behívót.

Minden 40 év feletti, kerületi lakcímen bejelentett lakos évente egy alkalommal jogosult ingyenes mellkasröntgenszűrésre (tüdőszűrésre), míg 40 éves életkor alatt nem végezhető térítésmentes tüdőszűrő-vizsgálat, 1700 forintot kell fizetni érte.

A foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálat céljából történő mellkasröntgen-vizsgálat elvégzésére is csak orvosi beutalóval kerülhet sor (a vonatkozó kormányrendelet alapján meghatározott 1700 forint térítési díj ellenében). Nem kell térítési díjat fizetni a szakközépiskolában vagy szakiskolában – beleértve a speciális szakiskolát és a készségfejlesztő speciális szakiskolát is –, vagy felsőoktatási intézményben tanulók szakmai alkalmassági vizsgálatakor. A tüdőszűrést a területileg illetékes tüdőszűrő-állomás végzi.

A XII. kerületi Tüdőszűrő Állomás címe: 1122 Budapest, Pethényi köz 1. Telefonszáma: 355-8322. Nyitvatartási ideje: hétköznap 8.00–19.30. Időpontegyeztetés nem szükséges. A vizsgálatra lakcímkártyát, személyi igazolványt és taj-kártyát kell vinni.

Amennyiben valaki nem vett részt tüdőszűrésen az elmúlt egy évben, érdemes felkeresnie a XII. kerületi Tüdőszűrő Állomást.

Egyre több vaddisznó él a városban

Világszerte növekszik a vaddisznóállomány létszáma és elterjedési területe, a városi, zöldövezeti részek számos településen már az állatok valódi élőhelyévé váltak – állapítja meg az a jelentés, ami a gödöllői Szent István Egyetem docense, dr. Heltai Miklós vezetésével készült a Pilisi Parkerdő Zrt. megbízásából. A főváros térségében végzett kutatás alapvető célja volt azt tisztázni, hogy a vaddisznók belterületi megjelenése a külterületi erdőkből érkező állatokhoz vagy a belterületen megtelepedett egyedekhez köthető.

Inkább a gondozatlan, elhagyatott kerteket látogatják

A Pilisi Parkerdő Budapesti Erdészetéhez 2012–2013 során beérkezett, vaddisznókkal kapcsolatos lakossági bejelentések helyszíneit vizsgálva megállapítható, hogy azok nagyobb része a belterület határain belüli zöld területekhez kapcsolódnak. Ezek általában erdőfoltok, vagy bozótos élőhelyek, amik sok esetben zöldfolyosókkal kapcsolódnak a külterületi erdőkhöz, és ahol tilos a vadászat.

Nyomkövetők állatmegfigyeléshez

Az eredmények alapján valószínűsíthető, hogy vannak állandóan a belterületen élő kondák. Ugyanakkor az is látszik, hogy az állatok csak nagyon ritkán térnek be gondozott kertekbe, azokba is csak akkor, ha a nem megfelelően elkészített kerítés ezt nem akadályozza meg.

A belterületen károkat okozó vaddisznók a közvélekedéssel ellentétben – miszerint az erdőkből „szöknek be" a városba – eleve lakott környéken élnek, és nem is térnek vissza a külterületi erdőkbe. A GPS jeladóval ellátott példány mozgásának vizsgálatából kiderült, hogy naponta igen kicsi, csak néhány száz méteres távolságot tesznek meg, búvóhelyük és táplálkozási helyük gyakorlatilag ugyanott, az összefüggő erdőtömbtől távoli belterületen található.

Az új élőhelyen megjelenő állatokkal szemben a külterületi erdőket kezelő Pilisi Parkerdő nem „járhat el", hiszen a hatályos törvény alapján vadászati szempontból nem kezeli, és nem is kezelheti a belterületi zöld területeket. A tanulmány szerint a problémakör költséghatékony és minden érintett szempontját figyelembe vevő megoldását a „városi vadgazdálkodás" jelentheti, amihez megalapozott jogi háttér kialakítására van szükség. Ennek célja a gondok csökkentése úgy, hogy a konfliktust okozó fajok fennmaradhassanak a városi élőhelyeken, de kártételük kezelhető szintű legyen.

A vaddisznó okozta károk megelőzésének leghatékonyabb módszere a megfelelő kerítés. Szakemberek szerint az eredményes védekezéshez elég a kerítés alsó, egy-másfél méteres részének megerősítése. Jó, ha tudjuk, hogy a fonott drótkerítés nem biztosít teljes védelmet, az állatok könnyen szétfeszítik, vagy átbújnak alatta. A kereskedelmi forgalomban is kapható, a vaddisznó távoltartására gyártott erős és csúszásmentes csomózású dróthálót, vagy ponthegesztett hálót a kerítés külső oldalára, jól rögzített oszlopokhoz kell erősíteni, és érdemes félméterenként lecövekelni, vagy földbe süllyeszteni.

d.

„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

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. Hevederzárszerelés. 06/20-344-4999, 06/1-303-2447.

RELUXA, redőny, aluredőny – motoros, távirányítós. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, rolletták, 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. 06/30-464-8104. www.geminofolia.hu

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.

PÓTNAGYI! Alkalmanként is. 06/30-384-8364.

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

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

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, ereszcsatorna-tisztítás hegymászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

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

KERTGONDOZÁST, metszést, permetezést vállalok a Velencei-tónál vagy bárhol. 06/30-682-4431.

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

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: műkövezés, 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

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.

TETŐTŐL a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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, laminálttlerakás. 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

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

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

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

KÉMÉNYBÉLELÉST, szereltkémény-építést, turbós és kondenzációs kazánok bekötését vállaljuk. Teljes körű ügyintézés, szakvélemény. 06/30-333-0447.

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.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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, gázkészülékjavítást, 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.

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

WC TARTÁLY–VÍZSZERELÉS. NON-STOP víztakarékos dömötör felszerelése, tartállyal 9500 Ft. Hivatalos vízórák teljes ügyintézéssel. Villanybojler-tisztítás, -javítás, -csere, 15 000 Ft, 1 év garancia. Tímár Attila, 285-5037, 06/20-953-7284.

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.

ERDŐMÉRNÖK vállal erdészeti szakirányítást, szakértői munkákat, erdőtelepítési tervek elkészítését Pest, Heves és Nógrád megyékben. Interaktív erdei túrák gyermek- és felnőttcsoportoknak. Bacsi-Nagy Gergely, 06/30-608-3986. www.barkocaET.hu

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.

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

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.

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.

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

FEKTESSE PÉNZÉT építési övezetben lévő, de még közművesítés és telekalakítás előtt álló, ezért kedvező árú telkekbe Madárhegyen, Kakukkhegyen, Rupphegyen, Spanyolréten. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

ÉPÍTÉSI TELKEK XI., MADÁRHEGYEN 40 milliótól, összközművel, 1000 nm-től eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

SZUTERÉN lakást keresek maximum 12 M Ft-ig. (Az sem baj, ha világos!) 06/70-949-4013.

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

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

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

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

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.

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Egyre bátrabbak a vaddisznók – vendég: Lomniczi Gergely, a Pilisi Parkerdő Zrt. szóvivője.

KULTÚRPONT: Indul a Budapesti Nyári Fesztivál – vendég: Bán Teodóra fesztiváligazgató.

DUETT: Krassó László vendége Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Zrt. kommunikációs igazgatója.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Nyílt nap
*Bemutatkozási szándékkal nyílt napokat tartunk a **Medicorner Egészségközpot**ban (XII. ker. Táltos u. 15/B 2. kapucsengő) június-július hónapban*

Horváth Gabriella
(+36 30/677-1912)
kedd-csütörtök-péntek

Választható kezelések:
- *30 perces hát-, vállöv-, végtag-, talpmasszázs*
- *45 perces shiatsu alap ill. shiatsu-frissítő vegyes kezelés*
- *60 perces baba shiatsu oktatás*
- *baba nyugtató shonishin kezelés*

21 kezelés

Sebők Krisztina
(+36 20/314-1243)
www.angyalkezek.hu
hétfő-szerda

Választható kezelések:
- *30 perces gyógymasszázs*
- *30 perces talpreflexológiai kezelés*
- *30 perces frissítő talpmasszázs*
- *60 perces craniosacralis kezelés*

*A kezelésekért **nem kell fizetni** és nem kell semmit megvásárolni!*

DrGATE.hu
lakossági kaputechnikai szakszerviz
I. Csalogány u. 40. +36 1 308-7305

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

Diametrus
Diametrus
Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

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

ELEGÁNSAN berendezett orvosi magánrendelő bérelhető a II. kerületben, Pasaréten. További információ: +36/30-405-9545.

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.

TULAJDONOSTÓL eladó Budapest XII. ker., Óra úton 73 nm-es, 3 szobás, nagy teraszos, kertkapcsolatos, panorámás öröklakás 2 támfalgarázzsal. Érd.: 06/20-578-8155.

GYÜMÖLCSÖS, kert 5731 nm, M1 autópálya mellett, Bp.-től 30 km-re, Bicskén, tulajdonostól 9 millióért eladó. Víz, villany, pince. Tel.: 06/30-937-4411.

1-1,5 SZOBÁS, tégla-, emeleti lakást keresek magamnak, készpénzzel. 06/20-942-4307. kaliopi@freestart.hu

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

XII., NORMAFA úton 350 nm-es, panorámás, déli fekvésű, 1020 nm-es telekkel, teljesen elszeparált ikerházfél eladó. Ár: 165 M Ft. Tel.: 395-5678, 06/30-222-1445.

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.

ÖNÁLLÓ HÁZAKAT, ikerházakat keresünk hosszú távú (5-10 éves) bérletre tengerentúli diplomaták és családjaik részére, az I., II., XII., XI. kerületekben, nyári költözéssel. L-B Ingatlanügynökség T.: 316-2052, 06/30-939-6783 vagy 06/20-968-9465. l-bimmo@t-online.hu

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.

KESZTHELYEN, a Balaton-part közelében eladó egy 240 nm-es ház (6 szoba, 4 fürdőszoba), 772 nm-es telken, medencével, strandok közelében. Ár: 45 M Ft. Tel.: +36/30-742-7450. Mácsai-Tischner Henriett.

BALATONKERESZTÚRON, közel a Balatonhoz, 7 szobás, jó állapotú családi ház/nyaraló, 460 nm-es, parkosított telekkel, nagyon jó áron, 18,9 millió Ft-ért eladó. Tel.: +36/30-742-7450. Mácsai-Tischner Henriett.

CSERSZEGTOMAJON eladó egy floridai hangulatú LUXUSNYARALÓ! Jellemzői: 360 nm, 7 szoba, 3 fürdőszoba, hatalmas, balatoni panorámás erkélyek (legnagyobb 170 nm-es), medence, A+os energiabesorolás (Hévíz, Keszthely, Balaton 5 percre). Irányár: 135 millió HUF. Tel.: +36/30-742-7450. Mácsai-Tischner Henriett.

SZÉCHENYI-hegyen 500 nm-es, 1994-ben épült, felújított, belső medencés villa, 340 négyszögöles telken eladó, 195 millió Ft. ELITE Ingatlan Kft. 06/20-247-5751.

KISSVÁBHEGYEN 2000-ben épült családi ház 220 nm-es, kétszintes lakással, 1809 nm-es kertben eladó, 120 millió Ft. ELITE Ingatlan Kft. 06/20-247-5751.

KÚTVÖLGYBEN 2001-ben épült, 670 nm-es, gyönyörű, 7 szobás, belső medencés villa, 2200 nm-es telken eladó, 360 millió Ft. ELITE Ingatlan Kft. 06/20-935-0064.

KÚTVÖLGYI út csendes mellékutcájában ultramodern, 110 nm-es, I. emeleti, 3 hálós, 2 fürdőszobás, nagy teraszos, garázsos lakás eladó, 85 millió Ft. ELITE Ingatlan Kft. 06/20-935-0064.

SVÁBHEGYI, 2000-ben épült, panorámás, 3 szintes, 5 hálós luxuslakás eladó, 139 millió Ft + 10 millió Ft garázs és tároló. ELITE Ingatlan Kft. 06/20-935-0064.

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

1-1,5 SZOBÁS, tégla-, emeleti lakást keresek magamnak, készpénzzel. 06/20-942-4307. kaliopi@freestart.hu

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

ingatlan.com
A legtöbb ingatlan egy helyen.

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

SIÓFOKI, értékálló, vízparti apartmanok már 6,5 M Ft + áfától ELADÓK! Nyaraljon már idén a sajátjában! www.aranyhid.hu, 06/30-389-3000. www.ingatlan.com/20698441

XII., MÁRTONHEGYEN 256 nm-es, 7 szobás ház eladó nagy telken, ár: 149 M Ft. Irodánk eladó házakat is keres, munkadíj 3%! 06/20-960-0600. www.ingatlan.com/ 6613583

XII., FODOR utca, 105 nm-es, 4 szobás családi házrész saját kerttel eladó. Irányár: 58 millió Ft 06/30-500-8769. www.ingatlan.com/21269115

GARÁZS

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

XII., BEETHOVEN utcában 17 nm-es garázs kiadó. Ár: 25 000/hó. T.: 06/20-914-6500.

KÖLTŐ utcában, udvari épületben, helyrajzi számú, 5x5 m-es garázs eladó. T.: 356-7405 vagy 06/30-393-3426 reggel-este 8–9 óra között.

ingatlan.com
A legtöbb ingatlan egy helyen.

BUDAPEST II., Ötvös János utca, 16 nm-es teremgarázs eladó. Ár: 3,6 millió Ft. +36/20-967-4857. www.ingatlan.com/21426703

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

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)

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.

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.

RÉGISÉG

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

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.

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.

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, borostyánékszereket, drágaköveket, ezüsttárgyakat, antik és modern festményeket, herendi, Zsolnay-porcelánokat, mindenféle nippeket, álló-, fali-, asztali, karórákat. 06/70-328-1414.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

BOROSTYÁNFELVÁSÁRLÁS magas áron! A tojássárgás, narancssárgás színű borostyánt kiemelkedő áron vásároljuk! A golyóslánc előnyben! Akár 100 000 Ft-ot is érhet! Díjtalan a bevizsgálás! Szívesen megnézzük! Ékszerüzlet: Bp. V., Bajcsy-Zs. út 24. +36/30-332-7442.

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK antik bútorokat, 1945 előtti vagy antik festményeket, dísztárgyakat, zseb-, kar-, asztali, fali-, álló órákat, régi euzin Zsolnay-tárgyakat, antik ezüsttárgyakat, bronz-, faszobrokat, hagyatékokat stb. Üzletünk: Bp. V., Bajcsy-Zs. út 24. Tel: +36/30-332-7442.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájáselláts, 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.

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.

ÁLLÁS

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.

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

70 ÉVES, 164 cm, 60 kg, özvegy férfi keresi párját Budáról. T.: 06/70-508-6006. E-mail: miki.z1943@gmail.com.

PARTNERKÖZVETÍTÉS klubrendszerben. 06/20-230-2488, 06/1-370-1936.

DIPLOMÁS férfit keres 72 éves nő. Mély barátság. „Komolyzene" jelige. 06/30-314-8097.

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.

FÖLDRAJZTANÁR vásárol régi könyvet, térképet, képeslapot. 06/20-924-4123.

LIBRI ANTIKVÁRIUM vásárol antik és használt könyveket, könyvtárakat, hagyatékokat, ingyenes kiszállással, készpénzfizetéssel! Tel.: 06/20-665-6418, 318-3603. E-mail: info@libriantikvarium.hu

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

✔ ▪ **2014. szeptember 27., 10–15 óráig**
Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése),
Csontritkulás szűrés
helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18.
Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

✔ ▪ **2014. október 18., 10–14 óráig**
Urológiai szűrés (prosztata vizsgálat, ultrahang vizsgálat, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

✔ ▪ **2014. november 22., 10–14 óráig**
Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenék vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás,
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

✔ ▪ **2015. január 24., 10–14 óráig**
Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoskóp vizsgálat, insolációs ártalom, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

✔ ▪ **2015. február 28., 10–14 óráig**
Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

✔ ▪ **2015. március 28., 10–14 óráig**
Neurológiai szűrés (stroke megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahang vizsgálata, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

✔ ▪ **2015. április 25., 10–14 óráig**
Kardiológiai és érsebészeti szűrés (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás),
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
Jelentkezés előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

▪ **2015. június 6., 10–15 óráig**
Fül-Orr-Gégészeti szűrés
helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., MOM Sport Uszoda és Sportköpont,
Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

Innovatív nyelvoktatás területi jogai eladók!
- hatékony, beszédcentrikus, 5x gyorsabb
- önálló vagy bevezetett budapesti helyszínek
Telefon: +3620 4142 043, www.alfapont.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

2. MOM Sport Ásványborze!
2015. május 30-31. (szombat-vasárnap)
MOM Sport
Nyitva: 10.00-19.00 123 Budapest, Csörsz utca 14-16.
Ásványok, ősmaradványok, drágakövek, meteoritok, illetve ezekből készült dísztárgyak és ékszerek kiállítása és vására.
Aranymosás – Játszóházak – Kisállat- és kígyósimogató, Egészség-sziget, szakmai előadások, Bonsai Kiállítás, Ezoterikus szolgáltatások, 3D vetítés barlangokról!
Belépő: felnőtt 600 Ft, gyerek 300 Ft.
06/70-340-7471, www.asvanyborze.com

HALLÓKÉSZÜLÉKEK

Minőségi Angol Etune Hallókészülék kedvező áron.
(Kamatmentes részletfizetéssel)
Ingyenes Hallásvizsgálat
H-Ear Kft Cím: 1123 Budapest Nagyenyed u. 16.
Tel: + 36 1 202 37 82
www.hallokeszulek.hu
Tel.: 202-3782

KirályGyógynövénytár
MEGNYITOTTUNK!!!
Szeretettel várjuk Bp.XII.Márvány u.50.sz alatt
Vitaminok,Henna hajfestékek,illóolajok
Berkemann és Waldlaufer kényelmi lábbelik
Hozza magával hirdetésünket és cserébe
10% kedvezményt adunk bármely termékünkből!
Az akció 2015.06.06.-áig érvényes
Üzletünk Egészségkártya és Erzsébet utalvány elfogadó hely
www.kiralygyogynovenyshop.hu

AKTÍV HEGYVIDÉK – TAVASZI PROGRAMOK

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

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **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 6.: Bakony-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó.** 6.15 Déli pályaudvar, pénztárcsarnok. **Indulás:** 8.30-kor Szombathely felé, jegyet Márkóig kell venni. **Útvonal:** Hárskút, autóbusz-végállomás–Papod, Bertalan Árpád-kilátó–Mohos-kő alja–Eplény. **Táv–szint:** 11 km, +300 m, –450 m. **Érkezés:** Budapestre 18.30-ra. **Költség:** 6500 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.hegyvidecksport.hu honlapon és lapunkban. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lődy Katalin sportszervező, programfelelős – lody.katalin@hegyvidecksport.hu, 06/70-442-2135.*

„Női Tiger Woods" a Hegyvidékről?

A Hegyvidéken bontogatja szárnyait az egyik legtehetségesebbnek tartott magyar golfozó. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium tanulója, a tizenhat éves Szemerey Lili rohamléptekkel halad előre a ranglétrán, jelenleg a juniorválogatott harmadik számú versenyzője, de azt mondja, ez csak időleges: jövőre szeretne a legjobb lenni, idővel pedig a profik között is bemutatkozna.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Szemerey Lili Rióban még nem, de az utána következő olimpián már ott akar lenni

■ *Általában minden sportágra igaz, hogy érdemes minél fiatalabb korban elkezdeni. Így van ez a golf esetében is?*

– Nagyon is! Ha valaki golfversenyző szeretne lenni, az a jó, ha minél hamarabb megtanulja az alapokat. Ráadásul az izomzat fejlődése miatt sem mindegy, hogy mikor kapjuk a nagyobb terhelést.

■ *Mikor vettél először golfütőt a kezedbe? Azonnali „szerelem" volt, vagy más sportágat is kipróbáltál?*

– Hat éve kezdtem golfozni, amikor a Budapest Highland Golf Club & Academy szervezésében egy nyári juniortáborban vettem részt. Közben lovagoltam; bevallom, a golf először nem is tetszett. Aztán a következő táborban ez megváltozott, azt vettem észre, hogy egyre jobban érdekel a játék, úgyhogy elkezdtem egyénileg is leckéket venni jelenlegi edzőmtől, Bőndicz Gergőtől.

■ *Meglehetősen ritka, hogy egy lány golfozik. A szüleid mit szóltak hozzá?*

– Minden támogatást megkaptam tőlük, azt mondták, ha tényleg ez a sport érdekel, és nem hagyom abba idő előtt, csináljam nyugodtan, ők segítenek. Az óvatosságuk érthető volt, hiszen korábban több mindennel is megpróbálkoztam, lovagoltam, írszteppeltem és úsztam, de mindegyiket hamar befejeztem.

■ *A kezdetektől tudatosan készültél a versenyzésre?*

– Hobbinak indult, nem gondoltam arra, hogy versenyezzek. Tetszett a mozgás, élveztem a játékot, az újdonságot. Aztán egy év után az edzőm azt mondta, sokkal több van bennem annál, hogy csak úgy kedvtelésből ütögessek. Az első versenyemet megnyertem, ez pedig újabb lökést adott, hogy még többet eddzek.

■ *Mi kell ahhoz, hogy valaki igazán jó golfjátékos legyen?*

– Ha röviden szeretnék válaszolni, azt mondanám: minél több gyakorlás és tökéletes mentális felkészültség. Ez utóbbi különösen fontos, mert profi szinten nem elég nagyokat ütni és fizikailag bírni, hanem „agyban" is a csúcson kell lenni. Nekem is voltak olyan versenyeim, amiknek az elején nagyon jól kezdtem, viszont a végére mentálisan annyira elfáradtam, hogy két ütéssel lerontottam az eredményemet. Ezért a koncentrációmat mindenképpen fejlesztenem kell. Persze, az a legjobb, amikor gyakorlásképpen végigütök egy pályát, csak játszom, és élvezem a környezetet, a bokrokat, fákat, virágokat, a különféle állatokat – azt hiszem, ez az egyik legnagyobb ajándéka a golfnak.

■ *Talán nem mindenki tudja pontosan, hogyan zajlik egy golfverseny. Mik a szabályok?*

– Egy átlagos versenyen reggel indítják el az első úgynevezett flightot (csapatot), amiben három ember játszik. A lényeg, hogy egymás után elütnek mind a hárman, a következő ütés azé, aki a legtávolabb van a zászlótól. Ez így megy addig, amíg az adott szakaszon mindenki be nem üti a labdáját a lukba. A csapatba a pontszámok alapján lehet bekerülni, a kezdőknek 45 a hendikepjük, ami folyamatosan csökken. Az amatőr golfosok között a 0 a legjobb, én most a 6,0-nál tartok. A profiknak, miután elérték a nullát, már nincs hendikepjük, ők már pénzdíjakért játszhatnak.

■ *Mi az eddigi legjobb eredményed, és melyik a legemlékezetesebb számodra?*

– Tavaly októberben a juniorválogatottal az Izrael Junior Nyílt Bajnokságon hetvenhetet ütöttem, és felállhattam a dobogóra. Ez volt az első külföldi érmem, aminek nagyon örültem. A legszívesebben talán 2011-re emlékszem, amikor versenyezni kezdtem, és rögtön megválasztottak az év felfedezettjének.

■ *Rióban a golf is bemutatkozik az olimpián. Van esélyed bekerülni a magyar csapatba?*

– Mindig csodáltam azokat az embereket, akik kijutottak az olimpiára. Így, hogy a golf is csatlakozik az ötkarikás játékokhoz, számomra is megnyílik a lehetőség. A kvalifikációhoz először profi játékossá kell válni, ezt viszont tizennyolc éves koromig nem tervezem, úgyhogy csak a Riót követő olimpiában gondolkodom. Azon mindenképpen ott akarok lenni, és képviselni Magyarországot a legnagyobb sportversenyen. A rövid távú célom, hogy a juniorválogatottak ranglistáján a harmadikról fellépjek az első helyre, amire minden esélyem megvan, mert nagyon kicsi a lemaradásom. Aztán jöhet a profi státusz és az olimpia, amelyen bebizonyíthatom, hogy női golfosból is lehet „Tiger Woods".

Knp.

Megújul az uszoda

Jelentős szépészeti és energiahatékonysági fejlesztésekbe kezd az önkormányzat a Városmajor utcai sportközpontban. Emiatt az uszodát és az emeleti, többfunkciós tornacsarnokot is magában foglaló létesítmény június 22. és várhatóan augusztus 23. között zárva tart.

Tavaly már megtörtént a mikroorganizmusok jelentős részét elpusztító, speciális UV-tisztító lámpáinak cseréje az uszodában.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A felújítás után még vonzóbbá válhat az uszoda a vendégek számára

A mostani munkálatok során felújítják az uszodagépészetet, valamint a légtechnika főbb elemeit, az energiahatékonyság növelése érdekében hő- és hangszigetelő nyílászárókat építenek be, továbbá modernizálják a meleg vizet szolgáltató, tizenkét éves kazánokat. Újrafestik a teljes belső teret, míg az uszodarész a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. logójának színeivel harmonizáló falburkolati dekorációt kap.

Kényelmes ülőhelyek kerülnek a tornaterembe és az uszodatérbe, míg a jelenlegi, több száz wattos égők helyett LED-es lámpatestekkel oldják meg a tornaterem belső világítását. Egy másik fejlesztéssel elsősorban azoknak szeretnének kedvezni, akik nehezebben viselik a hagyományos finn szaunák viszonylag magas hőfokát: az új infraszaunát az idősebbek és a keringési betegségekkel küzdők is bátran használhatják.

A sportközpontot üzemeltető, önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport kft. vezetője elmondta, hogy a modernizálásnak és felújításnak köszönhetően jelentősen csökken az épület energiafelhasználása. „Arra számítunk, hogy számottevően kevesebb lesz a gázszámlánk, valamint az áramfogyasztás is érezhetően mérséklődik majd – beszélt a várakozásokról Mándoki-Móczán Mónika, aki abban is bízik, hogy a megújuló létesítmény elnyeri majd a látogatók tetszését. – A tisztasági festés elsősorban a színek felfrissítését szolgálja, míg az uszodatér falainak újraburkolásával és a különböző dekorációs elemek elhelyezésével reményeink szerint sikerül még vonzóbbá tenni a helyet."

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!** ✧