



Elkészült a Normafa rehabilitációjának első üteme

Megújult sétány, új padok, asztalok, szemetesek, irányjelző és tájékoztató táblák, kerékpártárolók, átépült Anna-réti játszótér – mindezek a fejlesztések a Normafa-rehabilitáció első ütemében készültek el. A részleteket a helyszínen tartott sajtótájékoztatón ismertette Pokorni Zoltán polgármester és Váci János alpolgármester.

Két évvel ezelőtt fogadta el az Országgyűlés azt a törvényt, amelyik lehetővé tette, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat – a magyar önkormányzatok közt egyedülként – erdőterület fenntartójává válhasson, s így átvegye mintegy 350 hektár állami erdő kezelését a Normafánál. Pokorni Zoltán polgármester szerint erre a lépésre azért volt szükség, mert nem volt igazi gazdája a területnek, amely a Margitsziget után a

második leglátogatottabb közparkként funkcionál a fővárosban – egy-egy napsütötte, hétvégi napon 10-15 ezren is ellátogatnak a Normafához.

A polgármester elmondta: a Normafával kapcsolatban az egyik legnagyobb probléma, hogy kis helyen koncentrálódik az ideérkezők nagy tömege, ezért a következő esztendő feladata elérni azt, hogy a hegygerinc mellett más helyszíneket is célba vegyenek a látogatók, hogy a terület leterheltsége csökkenjen. Szeretnék továbbá elősegíteni, hogy a jövőben kevesebben menjenek fel autóra a Normafához, és inkább a hegy lábánál kialakítandó parkolóknál álljanak meg, ahonnan jól kiépített útvonalakon lehet majd felsétálni a hegytetőre.

A közösségi közlekedés fejlesztése is kiemelt cél. A tervek szerint elektromos meghajtású buszok közlekednének a környéken, emellett pedig megtörténhet a fogaskerékű vasút felújítása, a vonal Normafáig, valamint Széll Kálmán térig történő meghosszabbításával együtt.

A fogaskerékű-projekt engedélyezési terveinek kidolgozását a főváros megbízásából már el-



A kisebb és a nagyobb gyerekek számára is kínál játéklehetőséget a felújított Anna-réti játszótér



Pokorni Zoltán és Váci János beszélt a részletekről

FOTÓK: SÁRKÓZTÓ GÖRÖG

indította a Budapesti Közlekedési Központ, a kerületi képviselő-testület pedig novemberi ülésén tűzi napirendre a vasút fejlesztése által érintett területek építési szabályzatát. A gyermekvasút és a Libegő felújítását is szeretné elérni az önkormányzat, ennek érdekében tárgyal az

üzemeltetőkkel, a MÁV-val, illetve a BKV-val.

Pokorni Zoltán megemlítette, hogy a rehabilitációs munkák megkezdése előtt Natura 2000-es természetvédelmi hatásvizsgálatot, utána pedig megvalósíthatósági tanulmányt készítetttek, mindezzel párhuzamosan pedig

sok civil szervezettel és zöldszervezetekkel folytattak társadalmi egyeztetést. Az ezek alapján kialakított Normafa-programról ez év májusában helyi népszavazást hirdettek, amin a résztvevők több mint 80 százaléka támogatta a bemutatott elképzeléseket.

(Folytatás a 2. oldalon)

Gyász kék-fehér-pirosban

A hegyvidékiek is megemlékeztek a párizsi terrortámadások áldozatairól



Döbbenet, düh, értetlenség, felháborodás, aggodás, félelem s talán bosszúvágy – még a józan gondolkodású emberekben is bizonyára hasonló érzések kavargtak, miközben a televízió híradásait nézték november 13-án este. Barbár, ép ésszel nehezen felfogható támadássorozat érte a francia fővárost, Párizs új évezredbeli történelmének legszörnyűbb napjaként vonul be a köztudatba ez a dátum. A mi világunkon ütött sebet a terror. A fény, a szerelem városa egy csapásra a fájdalom városa lett.

A Stade de France stadionnál, ahol éppen a Franciaország–Németország barátságos labdarúgó-mérkőzés zajlott, különböző helyeken három merénylet robbantott. Két bárban tizenöt emberrel végeztek terroristák. Az egyik étteremben egyetlen férfi öldökölt. A nyílt utcán öngyilkos merénylet hajtott végre robbantást. A Bataclan nevű klubba fegyveresek törtek be, és percek alatt halálosan megölték a fiatalokat, akik egy amerikai rockzenekar koncertjén buliztak. A dráma több órán át tartott, aki akarta és bírta, aznap éjjel az internet és a tévécsatornák révén gyakorlatilag élőben követhette végig az eseményeket.

Franciaország azóta már üzent: nem hajlandó felni. És ugyanezt üzenték a Föld minden tájáról. Az emberek többsége csendben emlékezett. A tragédia másnapján világszerte, így Magyarországon is francia nemzeti színekkel világítottak meg sok-sok középületet, szűkebb pátriánkban, a Hegyvidéken a polgármesteri hivatal és a MOM Kulturális Központ is.

A nem végleges adatok szerint legkevesebb tizenkilenc nemzet gyászolja halottait. Százhuszonkilenc áldozat (lapzártakor), több mint 300 sebesült, rengeteg vér és még több könny – egyetlen éjszaka alatt egy kicsit ismét megváltozott az életünk, ki tudja, már hányadszor...

Új LED-lámpák az utakon



Az új lámpák energiafelhasználása sokkal kisebb a régiekéhez képest

A hegyvidékiek szavazatai alapján meleg fehér színű, LED fényforrású lámpákat szereltek fel a kerület több főútvonalán. Az új lámpatestek energiafelhasználása sokkal kisebb a nátriumlámpákéhoz képest, valamint a fényszennyezés elleni előírásoknak is jobban megfelelnek.

A fejlesztést bemutató sajtótájékoztatón Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy a nyár folyamán hatféle LED-es világítótestet teszteltek a kerületben: a négyfajta útvilágítás és a kétféle gyalogátkelő-megvilágítás közül szavazáson választhattuk ki az igényeinkhez legjobban igazodó megoldást. Ennek eredményeként, a szakmai érvekkel egybehangzóan, az utak mentén egységesen a 3000 kelvin színhőmérsékletű, meleg fehér LED-eket szerelték fel, míg a zebráknál hasonló fényszínű, de nagyobb teljesítményű fényforrásokat he-

lyeztek el a gyalogosok biztonság érdekében.

A közvilágítás fejlesztésére elősorban környezetvédelmi okok miatt van szükség, hiszen az Európai Unió előírásának megfelelően 2020-ig 20%-kal kell csökkenteni az üvegházhatású szén-dioxid kibocsátását. A most felszerelt LED-ek a korábbi lámpákhoz képest az előzetes kalkulációk szerint 45%-kal kevesebb energiát használnak majd fel.

Az Apor Vilmos téren, a Csörsz utcában, az Istenhegyi úton, a Kék Golyó utcában, a Királyhágó téren, a Királyhágó utcában, a Németvölgyi úton, az Orbánhegyi úton és a Stromfeld Aurél úton összesen 235 korszerű LED-eket helyeztek ki – mondta el Pokorni Zoltán, a BDK Budapesti Dísz- és Közvilágítási Kft. ügyvezetője. Az új világítótestek inkább megfelelnek a fényszennyezés elleni

előírásoknak, a LED-eknél ugyanis sokkal jobban lehet irányítani a fényt.

Váci János alpolgármester mindehhez hozzátette, hogy az új LED-lámpák mellé az év végétől



FOTÓK: SÁRKÓZTÓ GÖRÖG

ügynevezett „smart boxokat” is felszerelnek. Ezek a készülékek a környezeti paramétereket monitorozzák majd, például a levegő tisztaságáról, vagy a forgalom sűrűségéről szolgáltatnak hasznos adatokat.

sz.

A Normafa rehabilitációjának első üteme

(Folytatás az 1. oldalról)

A népszavazás óta lezajló munkálatok egyik legjelentősebb eleme volt a Normafa út és a Libegő felső végállomása közötti sétatér helyreállítása. Váci János alpolgármester elmondta, hogy a két és fél kilométer hosszú, sokak által használt ösvény rendbetételét nem lehetett tovább halogatni, mert a kiálló kövek, gyökök balesetveszélyt jelentettek a futókra, a kirándulókra, a kerékpározó gyerekekre.

A sétatér felújítás során a Normafától az Anna-rétig három méter, onnan tovább a Libegőig két méter szélességben stabilizált, vízáteresztő murvaburkolatot építettek ki a szakemberek. Az útvonal mentén pihenőhelyeket hoztak létre, padokkal, asztalokkal, továbbá új szemetese-

ket, irányjelző és tájékoztató táblákat, kerékpártárolókat is kihelyeztek. Az új, egyedi tervezésű erdei „bútorok” egységes megjelenésűek, amelyeknél általában a mészkövet kombinálták a tömör, felületkezelt tölgyfahasábokkal. Az eltávolított, de még használ-

ható padokat nem dobták ki, hanem felújították, és az erdőterület más részein helyezték ki.

Az Anna-réten szintén látványos változások történtek, teljesen megújult a korábbi játszótér. Az alpolgármester kiemelte, hogy az ottani munkálatokat is lakos-

sági fórum előzte meg, ezen hegyvidéki családok mondták el véleményüket a tervekről.

Összesen tizennyolc új, a környezetbe illő, fából készült játszóeszköz került ide, a kisebb és nagyobb gyerekek számára egyaránt kínálnak játéklehetőséget. A foglyakkal élők képviselői szervezetek javaslatára – amelyek az ősszel megkezdett közösségi tervezési munka során közreműködtek a Normafa rehabilitációjában – integrált játszótér készült, azaz a játszóhelyet a sérült és az egészséges gyerekek is tudják használni. A játékok környezetében, több mint hatszáz négyzetméteren, fenyőkéreggel borított eséscsillapító felületet hoztak létre.

Az alpolgármester elmondta, hogy az Anna-réti játszótér mellett illemhelyet és ivókutat is kialakítanak még az idén. Jövőre a futók, sifutók által kedvelt MHK-kört szeretnék rendbe tenni, valamint megindulna a János-hegyi út rekonstrukciója.

s.z.d.



Az új, egyedi tervezésű erdei „bútorok” és a jelzőtáblák egységes megjelenésük

Szavazzunk a Hegyvidék legjobb cukrászdájára!

A Hegyvidék Legjobbjai címmel – a tervek szerint kilenc kategóriában – új versenyt hirdet az önkormányzat azzal a céllal, hogy az itt élők szavazatai alapján az érdeklődés középpontjába kerüljön a legkiválóbb helyi üzletek, szolgáltatók méltán figyelmet érdemlő tevékenysége. A megméretés első körében a leginkább kedvelt cukrászdákat támogathatjuk voksainkkal.

„Ez egy közösségformáló vetélkedő” – jellemezte Pokorni Zoltán polgármester a Hegyvidéki Önkormányzat új kezdeményezését, aminek során a következő hónapokban egy-egy hegyvidéki cukrászda, kávézó, hentes,

pékség, fodrászat, virágüzlet, fagyaltoszó, zöldséges és étterem kerülhet reflektorfénybe, s érdemelheti ki a Hegyvidék Legjobbjai címet. Az első körben, november 18. és december 15. között az általunk legjobbnak tartott cukrászdára adhatjuk le szavazatainkat.

„A verseny hozzájárulhat egy-egy szakma, szakterület minőségének javításához, valamint ahhoz is, hogy mi, hegyvidéki polgárok, még inkább a magunkénak érezzük azokat a színvonalas kisboltokat, amelyek itt, a kerületben működnek. És persze az is jó, hogy ezek a boltok a kegyeinket keresik, hiszen mégiscsak ez a dolguk” – mondta a polgármester.

A most induló szavazáson bármelyik cukrászda jelölt lehet, az egyetlen feltétel, hogy az üzlet a XII. kerületben működjön. Ha

nem csak egy kedvencünk van, akár több cukrászdát is megnevezhetünk. Voksainkat a hegyvidek.hu/szavazas weboldalon adhatjuk le, valamint papíron is szavazhatunk: a cukrászdákban és az önkormányzatnál kitett szavazólapokat kitöltve a polgármesteri hivatal portáján elhelyezett urnába dobhatjuk be.

„Arra buzdítjuk a hegyvidéki cukrászdákat, hogy vegyenek részt a megméretésben, és természetesen a vendégeket is kérjük, ne részteljenek támogatni kedvenc helyüket” – hangsúlyozta a polgármester. Szerinte a minél nagyobb számú részvétel a záloga annak, hogy az az üzlet kapja meg a „legjobb” címet, amelyik valóban méltó erre.

z.

Felújított illemhely az Erzsébet-kilátóban

Átvette a Hegyvidéki Önkormányzat az Erzsébet-kilátóban működő illemhelyek működtetését, egyúttal részlegesen felújította a helyiségeket. A váltásra azért volt szükség, mert a korábbi üzemeltető, különösen a hétköznapiakon, meglehetősen rugalmasan kezelte a nyitvatartást. Ez most megváltozott, a WC-k és a mosdók ugyanis a kilátó nyitvatartási idejében, reggel 8 és este 8 óra között használhatók.

Az üzemeltetés átvételét követően a szakemberek a tisztasági festésen kívül részlegesen kicserélték a burkolatokat, beállították a nyílászárókat, valamint megoldották a szükséges temperálást. A takarításról az önkormányzati tulajdonú HÁGÓ Kft. gondoskodik. Az illemhelyeket továbbra is ingyenesen lehet igénybe venni.

m.

Folytatódnak a közműfejlesztések

Elsősorban a kerület hegyvidéki, magasabban fekvő területeit érintik a burkolatbontással járó közműmunkálatok novemberben. Elektromos kábel rekonstrukciója zajlik a Tamási Áron utca 50. és 70. házszámú ingatlanok közötti járdában (a Fodor utca és a Tamási Áron utca átvágásával), továbbá a Tamási Áron utca 66. és a Thomán István utca 9/a között, a járdában és a zöld területen (a Thomán István utca átvágásával). Szintén a járda alatt vezetett elektromos hálózatot cseréli a ki-

vitelező Észak-Budai Zrt. a Hegyalja út 121. és a Korompai utca 23. között a páratlan, a Gaál József úton (a Pethényi és a Határőr út között) és a Határőr úton, a Pethényi köz 1.-től az Alma utcáig, a páros házszámú oldalon. Az Elektro VT Kft. dolgozik az Alma utca (Határőr úttól)–Bíró utca–Roskovics utca–Ráth György utca–Kék Golyó utca közötti szakaszon, a páratlan oldali járdákon (a csatlakozó utcák átvágásával). Szintén az Észak-Budai Zrt.

munkatársai végzik a kábelrekonstrukciót a Zugligeti út 54–64. és 59–71. közötti járdaszakaszokon, valamint a Ráth György utcában (a Csaba és a Roskovics utca között), a páros házszámú oldal járdájában. A kivitelezés a csatlakozó utcák átvágásával valósul meg.

A munkálatokkal érintett útszakaszokon időleges útszűkületre, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

M.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2015. november 17. napjától 2015. december 1. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 23. szám alatti, pincseszinti, 31 m² alapterületű helyiség
- 2.) Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség
- 3.) Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincseszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség
- 4.) Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, udvari, földszinti, 118 m² alapterületű üzlethelyiség
- 5.) Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti, IV. emeleti, 152 m² alapterületű helyiségcsoport
- 6.) Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, földszinti, 212,63 m² alapterületű helyiségcsoport
- 7.) Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, földszinti, 15 és 30 m² alapterületű üzlethelyiség

- 8.) Bp. XII., Böszörményi út 36/b szám alatti, alagsori, 152 m² alapterületű raktárhelyiség
- 9.) Bp. XII., Németvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség
- 10.) Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti, III. emeleti, 87,29 m² alapterületű helyiségcsoport
- 11.) Bp. XII., Dolgos utca 7–9. B. lh. földszinti alatti, 239 m² alapterületű iroda
- 12.) Bp. XII., Alkotás utca 39/a szám alatti, felszuterén, 145 m² alapterületű üzlethelyiség
- 13.) Bp. XII., Alkotás utca 39/b szám alatti, felszuterén, 139 m² alapterületű műhely
- 14.) Bp. XII., Győri út 14. szám alatti, felszuterén, 141 m² alapterületű üzlethelyiség
- 15.) Bp. XII., Krisztina körút 25. szám alatti, pincseszinti, 272 m² alapterületű üzlethelyiség

A pályázati hirdetmény 12.), 13.) és 14.) pontjaiban megjelölt helyiségek esetében kizárólag nonprofit szervezetek nyújthatnak be pályázatot!

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. december 1. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5901-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

KERESSÜK EGYÜTT A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!

Kilenc kategóriában szeretnénk megtalálni a Hegyvidéken található szolgáltatók közül a legkedveltebbeket.

Keressük a hegyvidékiek kedvenc cukrászdáját, kávézóját, hentesét, pékségét, fodrászatát, virágosát, fagyaltosát, zöldségesét és éttermét.

A kerületben élőkől először azt szeretnénk megtudni, hogy melyik a Hegyvidék legkedveltebb cukrászdája.

Ahol kedvesek és figyelmesek az eladók?
Ahol a legjobb a minőség?

Melyik a Hegyvidék kedvenc cukrászdája?

Amelyikre a legtöbben szavaznak!

Döntse el Ön!

A cím elnyeréséhez nem kell mást tenni, mint a hegyvidek.hu/szavazas oldalon, vagy a Polgármesteri Hivatal portáján kihelyezett szavazólapok segítségével szavazni 2015. november 18. és december 15. között.

www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek

Sajtóközlemény

**BEFEJEZŐDÖTT
„A HEGYVIDÉKI VÁROSHÁZA TÉR KIALAKÍTÁSA ÉS
KÖRNYEZETÉNEK REHABILITÁCIÓJA” ELNEVEZÉSŰ PROJEKT**



Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata 147 750 000 Ft támogatást nyert Budapest Főváros Önkormányzatától „A Hegyvidéki Városháza tér kialakítása és környezetének rehabilitációja” elnevezésű projekt megvalósítására, mely a Városrehabilitációs Keret támogatásával valósult meg.

A megújítás célja egy olyan városi alközpont létrehozása, mely közösségi térként, kedvelt találkozóhelyként funkcionál a hegyvidékiek számára, valamint helyet adhatna kisebb programoknak, szezonális vásároknak is.

Az átalakítás során fontos szempont volt, hogy a zöld felület ne csökkenjen. Bár a tér egybeépült a Böszörményi úti villamosmegállóval, és ezáltal egy nagyobb felületű, egységes terület hatását kelti, ezt ellensúlyozandó közel 500 négyzetméter talajtakaró cserje, 44 db fa, több mint 300 négyzetméter gyepfelület került kialakításra. A környezettudatosság jegyében szelektív hulladékgyűjtőket helyeztünk ki. A tér hangulatát fokozza két fényjátékos szökőkút, egy csobogó, melyet a díszvilágítás tesz teljessé. A kis energiafogyasztás érdekében LED-es lámpák kerültek beépítésre egyrészt a támfalak oldalába, másrészt a szökőkutakba. A tér megfelelő megvilágítását új, szintén energiatakarékos, esztétikailag a tér jellegéhez igazodó kandelaberek biztosítják.

A közösségi funkció betöltéséhez elengedhetetlen volt, hogy növeljük a téren az üdülőhelyek számát, az igényes tölgyfa burkolattal ellátott padokon közel száz ember foglalhat helyet.

Változott a forgalmi rend is, a Kiss János altábornagy utca Böszörményi út és Törpe utca közti szakaszának lezárásával párhuzamosan a Törpe utca egyirányú lett az Apor Vilmos tér felől a Zsámbéki utcától, így a Kiss János altábornagy utca szintén egyirányú lett felfelé a Törpe utca és a Margareta utca között. Ezen a szakaszon, a játszótér felőli oldalon 45 fokban lehet parkolni, ami által bővült a parkolóhelyek száma. A továbbiakban is kétirányú Margareta utcában, a játszótér mögötti szakaszon is változott a parkolási rend, ott mindkét oldalon az útra merőleges parkolóhelyeket hoztak létre. A Böszörményi úton, a polgármesteri hivatal előtt kialakítottak egy új mozgássérült-parkolót.

A Hegyvidéki Önkormányzat vezetése úgy döntött, hogy a „Városháza tér” november 14-re tervezett átadónapságát a november 13-i párizsi terrormerényletek miatt elhalasztja egy megfelelőbb időpontra. A tér ünnepélyes átadását az Adventi Vásár megnyitójával együtt, november 29-én rendezzük meg. A részletes programról a hegyvidek.hu honlapon, illetve a Hegyvidék – Több, mint kerület Facebook-csoportban tájékozódhatnak.

A polgármesteri hivatal legfontosabb telefonszámjai

Szervezeti egység	Fővonal	Mellék
Polgármesteri hivatal, telefonközpont	+36 1 224 5900	X
Adóigazgatási iroda	+36 1 224 5900	5257
Hatósági iroda	+36 1 224 5900	5303
Anyakönyvi csoport	+36 1 224 5950	5950
Ügyfélszolgálati és ügyviteli csoport	+36 1 224 5916	5916
Építésgazdálkodási iroda	+36 1 224 5900	5204
Népjóléti iroda	+36 1 224 5900	5138
Fenntartási iroda	+36 1 224 5918	5918
Oktatási és közművelődési iroda	+36 1 224 5940	5940
Pénzügyi és költségvetési iroda	+36 1 224 5968	5968
Polgármesteri titkárság	+36 1 355 3336	5179
Jegyzői titkárság	+36 1 224 5949	5949
Dr. Váci János alpolgármester	+36 1 224 5971	5971
Fonti Krisztina alpolgármester	+36 1 224 5923	5923
Vagyongazdálkodási iroda	+36 1 224 5943	5943
Városfejlesztési iroda	+36 1 224 5902	5902
Városrendezési és főépítési iroda	+36 1 224 5960	5960
Hegyvidéki Rendészet	+36 1 225 0147	X
Polgármesteri hivatal, faxszám	+36 1 224 5905	X
Zöldszám	+36 80 200 907	X

Megjegyzések:

* A telefonszámok december 7-től hívhatók!

* Ha valaki nem ismeri a keresett iroda mellékét, a központi számon elérhető menüből kiválaszthatja azt egy egyjegyű szám billentyűzésével.

* Ha valaki ismerte az általa keresett korábbi mellékét, akkor csak egy „5”-ös karaktert kell billentyűznie a korábbi 3 karakteres mellékszám elé.

* A polgármesteri hivatal minden irodájának faxon történő elérése egy központi faxszámon lehetséges, a házban belüli elektronikus szétosztás működik. Ezért a beküldött faxon célszerű megjelölni a címzett iroda és ügyintéző nevét.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

Folytatódott a közös tervezés

Szeptember végén indította el az önkormányzat a fogyatékkal élők esélyegyenlőségét segítő közösségi tervezési programját a Normafa megújítása kapcsán. Az első, Anna-réti találkozó után ezúttal a polgármesteri hivatalba invitálták a sérültekkel foglalkozó szervezetek képviselőit, hogy tovább egyeztessenek a felmerülő ötletekről.

Miként lehet segíteni a fogyatékkal élők esélyegyenlőségét a Normafa rehabilitációja során? Ez a témája annak a közösségi tervezési programnak, amit a Hegyvidéki Önkormányzat indított el, és aminek második találkozója a polgármesteri hivatalban rendezték.

A megbeszélésen az Egyetemes Tervezés Információs és Kutatóközpont két munkatársa elmondta, hogy egy látássérült önkéntesükkel letesztelték a Normafánál a felújított sétaútvonalat, és azt tapasztalták, hogy a szegély fehér bottal nehezen követhető, továbbá könnyen bele lehet ütközni a sétaútba ékelődő fába és az út szélére kihelyezett padokba. Ezért azt javasolták, hogy a szegélyeket, valamint az úton lévő terelőfalakat környezetben eltérő burkolatot alakítsanak ki, így figyelmeltetve a látássérülteket a közlegő akadályokra. Ezzel egyetértve Borbíró Zoltán, a Zöld Hegyvidék Konzorcium projektvezetője hozzátette: az akadályok környezetében néhány helyen mintafelületeket hoznak létre, amiket kipróbálhatnak majd a fehér bottal közlekedők.

A mozgássérültek igényei kapcsán elhangzott, hogy a Hegyhát

út mellé – a Gennaro Verolino iskolával szemközti, egykori honvédségi területre – tervezett játszótérre kerekesszékeseknek is telepítsenek majd játékokat, például kerekesszékekkel használható hintát. A Gennaro Verolino iskola képviselője támogatandónak tartotta a megismert játszótér-konceptiót, akárcsak azt a célkitűzést, hogy a fogyatékkal élő és az egészséges gyerekek együtt tudják használni a játékokat.

A javaslatok között szerepelt,

nek megfelelően kiegészítik a tornaszereket.

A jelenlévők akadálymentes illemhelyek létesítését is kérték. Mikó Gergely tájékoztatása szerint ezekből hamarosan több is készül a területen.

A Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetségének (FODISZ) képviselői részletes javaslatommal érkeztek a megbeszélésre. Felvetették, hogy mozgássérültek számára kijelölt parkolóhelyekre lenne szükség.



Sok érdekes és jó ötletet vetettek fel a megbeszélés résztvevői

hogy kerekesszékekkel könnyen megközelíthető tűzrakóhely épüljön a Normafa környékén – Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetőjének válaszából kiderült, hogy lesz ilyen az Annaréten –, felmerült továbbá, hogy a síház mögött készüljön a mozgássérültek által is használható tornapark. Borbíró Zoltán ez utóbbi ötlet kapcsán elmondta, hogy a közelben, a székely kapunál már vannak nyújtásra alkalmas eszközök – ha szükséges és megoldható, a speciális igények

ség, az autóbuszokon bővíteni kellene a kerekesszékesek szállítási kapacitását, valamint a Libegőt kerekesszékesek számára is alkalmassá kellene tenni. Ajánlották, hogy épüljön egy szabadtéri fitnesspark speciális eszközökkel, továbbá a játszótéren akadálymentesített játékokat, valamint esőbeállókat helyezzenek ki. Az elképzelt fitnesspark és a tervek szerint újjáépülő sípálya esetében javasolták, hogy olyan személyek – akár önkéntesek – legyenek majd jelen, akik segíteni tudják a sérültek sporttevékenységét.

Megemlézték továbbá, hogy mindenkit, aki a Normafa területén dolgozik, fel kellene készíteni arra, milyen módon segíthet a fogyatékkal élőknek.

A Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője a FODISZ munkatársainak elmondta, parkolóhelyeket jelölnek ki mozgássérülteknek, valamint megkeresik a Budapesti Közlekedési Központot azzal az elképzeléssel, hogy a leglátogatottabb időszakokban a mozgássérülteket szállító speciális busz menetrend szerint közlekedjen a Normafához. Önkéntes segítők bevonását is megemlézték, akik különleges élményt nyújtanának a sérülteknek: a többi mellett sárkánykölcsönzöt, kötélszúzdát, óriáscsocsót és kerekesszékes akadálypályát is elképzelték tartana a Normafa környékén.

Pokorni Zoltán polgármester az egyeztetés végén kiemelte: rengeteg jó ötletet vetettek fel a résztvevők, az önkormányzat megvizsgálja a javaslatok kivitelezhetőségét. Fontosnak tartja, hogy a játszótérek, vagy a sportolási lehetőségek megteremtése kapcsán integrált megoldások születessenek, hiszen a sérültek is arra vágyanak, hogy az egészségükkel együtt mozoghassanak. Épp ezért – tette hozzá – olyan példamutató fejlesztést szeretnének megvalósítani, ami mindenki számára vonzó lesz.

Együttműködési megállapodás a BKK-val

A Normafa rehabilitációjához kapcsolódóan, a környezetbarát közösségi közlekedés fejlesztése érdekében, együttműködési megállapodást írt alá Pokorni Zoltán polgármester és dr. Dabóczi Kálmán, a Budapesti Közlekedési Központ vezérigazgatója. Az együttműködés fő célja a fogaskerekű megújítása, valamint annak előmozdítása, hogy a Hegyvidéken elektromos autóbuszok közlekedhessenek.

„A tizenkilencedik század végén létrejövő fogaskerekű vasút nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a Hegyvidék benépesüljön. Most is fontos szerepe lenne, ha alapvető tömegközlekedési eszközként használhatnánk, de ezt jelenlegi állapota nem teszi lehetővé, mert elavult, lassú, zajos” – mondta el Pokorni Zoltán a Hegyvidéki Önkormányzat és a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) közti együttműködési megállapodás aláírásának alkalmából.

ÚJ IRÁNYJELZŐK A NORMAFÁNÁL

Helyükre kerültek az új padok, szemetesek, valamint az irányjelző és tájékoztató táblák a Normafánál. Az egyedi tervezésű útbaigazító táblák néhány elemét Pokorni Zoltán polgármester közreműködésével szerelték fel a megújult sétaútvonal mentén.

„Az idej rekonstrukciós munkák egyik leglátványosabb eredménye a hegygerincen vezetett sétaútvonal megújítása” – mondta el a helyszínen a polgármester. Ki-



kerülne. A teljes program megvalósítása a közbeszerzési eljárás lebonyolításával együtt mintegy másfél-két évet venne igénybe.

Pokorni Zoltán elmondta: az a cél, hogy itt, Budapest legzöldebb kerületében megőrizzék a tiszta levegőt. Az önkormányzat közlekedési operatív program keretében támogatást kapott ahhoz, hogy megvalósítható

sági tanulmányt készítsen a Hegyvidék és kiemelten a Normafa elektromos buszokkal történő kiszolgálásáról. A most kötött együttműködési megállapodásban a többi között azt rögzítették, hogy az önkormányzat a BKK-val közösen ír majd ki közbeszerzési eljárást a buszok beszerzésére.

„A tudatos fejlesztéspolitikai egyik mérföldköve a mostani megállapodás” – jelentette ki dr.



Vétek lenne veszni hagyni a fogaskerekűt

Dabóczi Kálmán, a BKK vezérigazgatója, aki beszélt arról is, hogy Budapest közel két tucat kerületet tömörít, ezeknek önálló arculata, identitása van, amit nem egybeolvasztani, hanem erősíteni kell. A BKK vezetője nemzetközileg is jegyzett látványosságként hivatkozott a fogaskerekűre, a buszhálózatot kapcsolatban pedig a zéró emissziót nevezte az egyetlen elfogadható értéknek.

sz.

tért rá, hogy az új, stabilizált muraburkolatot – amelynek alapanyaga az a mészkő, ami a hegyen is megtalálható – az eddigi tapasztalatok alapján kedvelik a kirándulók, sőt a futók is. Kerékpárral azonban nem lehet itt közlekedni, épp a kirándulók nagy száma miatt: a tizenkét év feletti biciklizést, ahogy arra a táblák is utalnak, a Jánoshegyi utat használhatják.

Pokorni Zoltán szólt arról is, hogy elkészült az Anna-réti játszótér, ahol számos új, a környezetbe illő, fából készült játék várja a gyerekeket. A régi játszótérközök egy részét a Tündér-sziklához közel eső kőfétőhöz viszik át, ahol egy pihenőhely található, néhány leszerelt játék pedig a Hegyvidéki Mesevár Óvoda udvarát gazdagítja. Az Anna-réti játszótér mellett mosdó és ivókút felállítását is tervezik.

Az önkormányzat beruházásában a nyár folyamán kezdődött meg a Normafa út és a Libegő felső végállomása közötti, 2,7 kilométer hosszú sétaút felújítása. A megújult sétány mentén és az Anna-réti játszótér környezetében összesen harmincnolc padot, nyolc helyszínen pedig asztalokat helyeztek ki, két-két paddal.

Tizenhét új szemégyűjtőt és nyolc irányjelző táblával felszerelt oszlopot is felállítottak a szakemberek. Őt új információs tábla is van: egy-egy a tűzrakással kapcsolatos előírásokról, illetve a játszótér használatának szabályairól tájékoztat, három pedig a környék térképét tartalmazza, emellett írásos összefoglalót ad a Normafa rehabilitációjáról.

Akiknek a magyar szó a legszebb ajándék

Ajándékokat küldenek, hozzájárulnak a gondtalan vakációkhoz, levelekben érdeklődnek helyzetükről, s ami a legfontosabb: rengeteget tesznek azért, hogy anyanyelvükön tanulhassanak. A Keresztszülő programnak köszönhetően egyebek mellett ilyen segítséget kapnak azok a csángó gyerekek, akikről keresztzüleik távolságot nem ismerve gondoskodnak. A különleges mozgalomról Legeza László, A Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány elnöke mesélt lapunknak.

■ *Alapítványuk azokért a csángó gyerekekért küzd, akiknek önök nélkül nem nagyon lenne lehetőségük a magyar nyelven való tanulásra. Mi ellen kell valójában harcolniuk?*

– Anyanyelvünk kellő magyarságtudat nélkül csak egy „haszon-talan” nyelvismeret a román mellett, és sajnos ezt gyakran tudatosítják is a moldvai magyarokkal. Ennek ellenére évszázadokon át fennmaradt a nyelv, a számtalan ősi, sok esetben honfoglalás kori hiedelemmel együtt. A legendák szájáról szájra terjedtek, a hagyományok pedig a szülőktől, nagyszülőktől jutottak el az unokákhoz. Nem tudatosan maradtak ki az életükből a különböző nyelvűjítások, vagy az új európai áramlatok, hanem talán a nemzeti és vallási elszigeteltségük okozta ezt és a szép dolgokhoz való ragaszkodásukat. Ragaszkodtak a szép viselethez, a történetekhez, a tánchoz és a népdalokhoz. A globalizáció azonban mindezt gyorsan rombolja. Napjainkban a csángó magyar családok többségében a szülők még tudnak magyarul, de a gyermekek már nem értik, csak éneklék a dalokat. Ezért az oktatási programunkban a magyar nyelv tanításához szervesen hozzátartozik a magyar nemzeti tudat erősítése.

■ *Keresztzüleik programjuk évek óta hatal-*

mas népszerűségnek örvend. Miről szól valójában a mozgalom, és miért volt szükség az életre hívására?

– Lényegében a rendszerváltozás után hamar megkezdődött a moldvai magyar oktatás, magánházakban, sokszor az utca padjain, titokban. Szervezett formában, Bőjte Csaba testvér ötlete alapján, pontosan tíz éve indult a „keresztzüleik mozgalom”, amihez bárki csatlakozhat. A főként Magyarországon élő támogatókat a Keresztzüleik a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület fogja össze, míg a pénzületi támogatások fogadására létrejött A Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány. A moldvai oktatást kezdetben a helyben bejegyzett Moldvai Csángómagyarok Szövetsége szervezte, koordinálta, három éve pedig a Romániai Magyar Pedagógusok Szövetsége irányítja, vezetői és ellenőri a szakmai munkát. Sajnos az oktatási programunkban részt vevő több mint kétezer gyermek csak egynegyedének jut keresztzüleik, de szerencsére a magyar állam kiegészíti ezeket a támogatásokat. Köszönet ezért a kormányunknak! Ugyanakkor a személyes kapcsolat érdekében igyekszünk növelni a keresztzüleik létszámát.

■ *Emlékszem, amikor a Barabás Villában a csángó gyerekek egy mesés műsorral örvendeztet-*



Ragaszkodnak szép népviseletükhöz is



Ezeket a számítógépeket is a keresztzüleik adományaiból vásárolták

ték meg a Magyarországon élő keresztzüleiket. Itt beszélgettem az egyik kislánnyal, aki, amikor megkérdeztem, hogy érzi magát itt, a Hegyvidéken, rám nézett, és csillogó szemekkel ezt mondta: „Boldog vagyok, hogy itt lehetek ezen az erős (szép) estén!” Milyen valójában a csángó gyerekek?

– Minden szeretet jó érzéssel tölti el az embert, különösen napjainkban, amikor gyakran még a meglévő szeretetet is szígyelljük kimutatni. És ha a szeretet egy gyermek felől árad, az igazi kincs. Igazán azok a keresztzüleik ismerik őket, akik több éve támogatják tanításukat. Az ő kapcsolatuknak nem az a lényege, hogy havonta hozzájárulnak az oktatási költségekhez – bár ez is nagyon fontos –, hanem az, hogy meglátogatják egymást, leveleznek, nyáron táboroztatják a gyerekeket, karácsonykor pedig a keresztzüleik ajándékokat küldenek Moldvába; nagyon mély és személyes kötelek van tehát közöttük.

■ *Az ünnepség egyebek mellett azért is különleges volt, mert itt mutatkozott be az alapítvány új elnökeként. Akkor így beszélt vágyairól: „Ami eddig jó volt, azt megőrizzük. Remélem, a keresztzüleik létszáma növekszik, a*

csángó fiatalok pedig egyre jobban tanulnak majd magyarul. Jó lenne egy magyar nyelvű kollégiumot létrehozni, az álmok netovábbja pedig egy magyar nyelvű középiskola.” Hogyan értékel az elmúlt két esztendő?

– Eseményekben gazdag két évet tudok magam mögött, aminek során alaposan megismerhettem munkánk minden részletét és valóságát. Utóbbi helyre tette álmaim egy részét, de reményeim változatlanok. Bőjte Csaba testvér meggyőződés, hogy az egyházi fenntartású moldvai magyar középiskola egyelőre álom marad, egyébként is nagyon kevés csángó gyermek jut el gimnáziumba. Szakmát már többen szeretnének tanulni, és szakmunkásokra is nagy szükség van. Elsőként egy magyar szakmunkáskollégiumot szeretnénk megvalósítani Bákóban. Az épülethez szükséges pénzt a keresztzüleik már összeadták, volna is a célnak megfelelő épület, de egyelőre nem találunk munkatársat, aki Bákóban élve ellátna a nevelőnői, gondnoki feladatokat. Reméljük, mihamarabb lesz megoldás!

Boussebaa Mimi

■ *Legyen Ön is keresztzüleik! Adamik Agnes irodavezetőnél lehet jelentkezni. Postai cím: AMMOA, 1126 Budapest, Böszörményi út 20–22. Telefon: +36-20-564-7055. E-mail: ammoa@csango.eu*

Ünnepeltek a lengyelek

Koncerttel és koszorúzással ünnepelte a lengyel függetlenség napját a kerületi lengyel nemzetiségi önkormányzat. A Hegyvidéki Önkormányzat együttműködésével megvalósuló program az Apor Vilmos téren kezdődött, ahol katonai tiszteletadás mellett a jelenlévők megkoszorúzták Józef Piłsudski emlékművét.

A második Lengyel Köztársaság első államfője az első világháborúban lengyel légiókat szervezett, ezek az Osztrák–Magyar Monarchia és a császári Németország oldalán harcoltak Oroszország ellen. Józef Piłsudski jelentős politikai karriert futott be, 1918 és 1922 között államfőként, 1926 és 1928 között, majd 1930-ban miniszterelnökként vett részt a lengyel politikában, 1926-tól 1935-ig a hadügyminiszteri teendőket is ellátta. Komoly szerepet vállalt a függetlenség elérésében, amit 1918. november 11-én vívott ki az addig három európai nagyhatalom – Osztrák–Magyar Monarchia, Oroszország, Németország – között felosztott Lengyelországot. Erről is beszélt Roman Kowalski, akit Váczi János alpolgármester fogadott a polgármes-

teri hivatal épületében rendezett ünnepségen. Lengyelország budapesti nagykövete mindenekelőtt elmondta, hogy üdvözlő a hagyományteremtő hegyvidéki kezdeményezést, ami egy igazi csodának, a 123 évnyi elnyomás után elnyert függetlenségnek állít emléket.

Két évvel később újra történelmet írtak a lengyelek, amikor sikerült megállítaniuk az országra támadó szovjet csapatokat. A győzelem a történészek szerint egyike a világ hét legfontosabb csatájának, hiszen a bolsevizmus előrenyomulását akadályozta meg – hangsúlyozta a nagykövet, megemlítve, hogy egyedül Magyarország nyújtott segítséget a harcokhoz. Részen ehhez az időszakhoz köthető a hagyományos lengyel–magyar barátság, amit Roman Kowalski szerint meg kell őrizni és tovább kell fejleszteni. Ehhez járul hozzá a hegyvidéki megemlékezés is.

A köszöntőt követően kulturális programmal zárult az ünnepség, Natalia Tuznik énekművész és Horváth Kornél zongoraművész adott hangulatos koncertet.

sm.



Józef Piłsudski emlékművénél kezdődött az ünnepség

Nemzetiségi közmeghallgatások

Ebben az esztendőben is közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei. A közmeghallgatás tárgya: a nemzetiségi önkormányzat munkájáról szóló beszámoló, valamint a XII. kerület közösségét érintő és közérdeklődésre számot tartó minden téma.

A közmeghallgatások időpontjai és helyszínei:

- **Horvát nemzetiségi önkormányzat** – december 2. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori 1. tárgyalóterem.
- **Örmény nemzetiségi önkormányzat** – december 2. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori 2. tárgyalóterem.
- **Lengyel nemzetiségi önkormányzat** – december 11. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

Interneten igényelhető a várakozási engedély

Az ügyfelek még jobb kiszolgálása és a hivatali ügyintézés hatékonyságának további növelése érdekében integrált online ügyintézési honlapot indít a Hegyvidéki Önkormányzat. A portál és az ehhez kapcsolódó eÜgyintézés igénybevétele regisztrációhoz kötött. A hivatalos ügyek indításához az ügyfeleknek egy alkalommal személyesen meg kell jelenniük a polgármesteri hivatalban, ahol elvégzik a szükséges azonosítást.

Egyes eÜgyintézéshez elegendő a regisztráció: ilyenek egyebek mellett a Hegyvidék Kártya-ügyintézés, az UV-sugárzás mértékéről tájékoztató ingyenes SMS-szolgáltatás beállítása, a hivatali időpontfoglalás, valamint a hírlevelek és az anonim szavazások. A honlap segítségével a felhasználó értesülhet a kerület érintő valamennyi fontos információiról, például a parkolási változásokról, a szociális támogatásokról, az iskolai és óvodai beiratkozások rendjéről, míg a ké-

sőbbiekben egy helyen intézheti a polgármesteri hivatalhoz tartozó hivatalos ügyeit.

Az eÜgyintézés a hagyományosnál olcsóbb, ráadásul környezetbarát, hiszen lehetővé teszi a papírmentes hivatali munkát. Van mód bankkártyás fizetésre, és a szükséges nyomtatványok közvetlenül letölthetők.

Elsőként január 1-jétől a kerületi állandó lakcímmel rendelkező természetes személyek – több autóval rendelkező ügyfelek esetében az első jármű – lakossági várakozási hozzájárulásának igénylése intézhető az internetes rendszeren keresztül. A tervek szerint a jövőben a hivatali ügyintézés gyorsított online időpontfoglalás, a teljes körű parkolási ügyintézés (nemcsak egy autóra, hanem mindegyikre), a bölcsődei és óvodai beiratkozás, az online adóbevallás, valamint a helyiadó-számlaegyenleg lekérdezése és az adó befizetése is bekerül a portálon elérhető szolgáltatások közé.

-os

Konzultációs fórum a biztonságunkról

A közlekedésbiztonságról, valamint a bűnmegelőzésről és az áldozatsegítésről tartott konzultációs fórumot a kerületi rendőrkapitányság a Barabás Villában. A programon elhangzott, hogy az önkormányzat az idén tovább bővíti a térfelügyelő kamerarendszert.

Az idén kevesebb volt a közúti baleset, a súlyos sérüléssel járó esetek száma azonban növekedett. Egy halálos baleset történt, ennek áldozata egy kerékpáros volt.

Segyevi Zoltán rendőr alezredes, kerületi kapitányságvezető a Hegyvidék közlekedésbiztonsági helyzetéről tartott konzultációs fórumon a fentiekben elmondta, hogy a balesetek első számú oka a járművezetők részéről a sebesség hibás megválasztása, de gyakori a megfelelő követési távolság hiánya, az elsőbbség meg nem adása, valamint a közúti jelzések figyelmen kívül hagyása is. A

rendőrség sebességméréssel, közúti ellenőrzésekkel igyekszik tenni mindezek ellen.

A bűncselekmények számában szintén csökkenés tapasztalható, a lakásbetörések és a trükkös lopások ugyanakkor változatlanul sok munkát adnak a rendőröknek – folytatta a kapitányságvezető. Mostanában a leggyakoribb módszer, hogy az elkövetők tele-

zátette, hogy a rendőrség felvilágosító tevékenységének, előadásainak köszönhetően ma már egyre több idős ember hártja el a trükkös tolvajok, családok közeledését, mert időben felismerik, hogy át akarják ejteni őket.

Elhangzott, hogy az önkormányzattal kialakított együttműködés eredményeképpen a kerületi rendőrkapitányság áldozatvédelmi

állampolgárok kötetlen formában kérhessenek tanácsot, tájékoztatást a rendőrség munkatársától.

Váczi János alpolgármester a fórumon arra hívta fel a figyelmet, hogy az önkormányzat kiemelten kezeli a közbiztonság kérdését, ezért is igyekszik támogatni a rendőrség tevékenységét. A Budapest Hegyvidék Közrendvédelmi Közalapítvány közreműködésével ebben az évben közel húszmillió forintot biztosított a szabadidős járőrszolgálat fenntartására, az eszközbeszerzésekre, valamint a kiváló munkát végző rendőrök jutalmazására.

A rendőrség szakmai javaslatait figyelembe véve tovább bővül a térfelügyelő kamerarendszer a Hegyvidéken. Az első kamerákat 2013 végén a Városmajorban helyezték ki, egy évvel ezelőtt pedig további tíz helyszínt következett. A képviselő-testület hozzájárulásával most újabb tíz helyen telepítenek kamerákat, s ezek többségét az év végéig be is üzemelik.

z.



A kapitányságvezető igyekezett átfogó képet adni a rendőrség munkájáról

fonon felhívják az időseket, majd pénzt kérnek tőlük, például arra hivatkozva, hogy családtagjuk bajba került. Segyevi Zoltán hoz-

referense október óta havonta két alkalommal fogadóórát tart a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán. Ezt azért vezették be, hogy az

Ünnepség és díjátadó a szociális munka napján

A szociális munka napja alkalmából az idén is ünnepségen látta vendégül a Hegyvidéki Önkormányzat azokat az intézményi dolgozókat, akik egész évben sokat tesznek a támogatásra szorulóknak.

Fonti Krisztina elmondta, hogy alpolgármesterként szeptember óta foglalkozik a szociális és gyermekjóléti ügyekkel, de régóta kö-

Díjat, aminek odaítéléséről szintén a képviselő-testület határozott, Kozáriné Bayer Marianna, a Hegyvidéki Egészségügyi és Szociális Alapszolgálati Központ szociális gondozója kapta meg. Ő a házi segítségnyújtás területén folytatott napi munkája mellett a „Szépkorúakért a Hegyvidéken” program mentoraként az önkéntesek tevékenységét is segíti.



Különleges helyen, a budafoki Borvárosban rendezték az idei programot

zel áll hozzá ez a terület, és nagyra becsüli mindazok munkáját, akiknek hivatása a segítségnyújtás. Szólt arról is, hogy az önkormányzat idősekkért végzett munkáját néhány héttel ezelőtt Idősbarát Önkormányzat díjjal ismerte el a kormány, ami alapvetően a szociális munkát végzők érdeme: nekik köszönhetően lehetnek elégedettek a gondozottak a kerület által nyújtott szolgáltatásokkal.

A képviselő-testület által adományozott Hegyvidék Gyermekjóléti Alapellátásért Díjat Szombatiné Pál Katalin, a Zugligeti Bölcsőde kisgyermeknevelője vehette át az ünnepségen, míg a Hegyvidék Szociális Ellátásáért

Pokorni Zoltán polgármester elismerő oklevelével három dolgozó kiemelkedő munkáját jutalmazták. Elismerésben részesült Balog Tamás, a Fejlesztő Napközi Otthon terápiai munkatársa, Krolopp Györgyi, a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ munkatársa, az Ifjúsági Közösségi Tér vezetője, valamint Bodor Katalin, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Észak-budai Utcai Gondozó Szolgálatának vezetője, aki jelentős részt vállalt a hajléktalanlétből kiutat kínáló hegyvidéki modellprogram kidolgozásában és működtetésében.

d.

Tisztelgés Apor Vilmos emlékművénél

Apor Vilmos boldoggá avatásának tizennyolcadik évfordulója alkalmából az Apor Vilmos Emlékbizottság és a Hegyvidéki Önkormányzat megemlékezést tartott az 1945-ben meggyilkolt vértanú püspök XII. kerületi szobránál.

A bensőséges hangulatú ünnepségen Torda Béla, az emlékbizottság győri csoportjának elnöke a példamutató fontosságáról beszélt. Elmondta, hogy az erdélyi főúri családból származó Apor Vilmos 1892. február 29-én született Segesváron, jezsuita iskolákba járt Kalksburgban, Kalocsán, majd Innsbruckban. Száz évvel ezelőtt, 1915-ben pappá, 1941-ben Győr püspökévé szentelték.

A háború idején a győri Püspökvár pincéjében menedékre



Az 1945-ben meggyilkolt vértanú püspökre emlékeztek a bensőséges hangulatú ünnepség résztvevői

találó több száz nő, gyermek és idős férfi védelmében 1945. március 30-án, nagypénteken szembeszállt a szovjet katonákkal.

Többször rálöttek, két golyó súrolta, a haslövés azonban végzetesnek bizonyult, a szakszerű orvosi ellátás ellenére sebe elfertőződött. Apor Vilmos április 2-án, húsvéthétfőn halt meg.

Nevét egészen 1990-ig nyilvánosan nem lehetett megemlíteni, azt követően kezdődhetett meg boldoggá avatásának hivatalos folyamata, ami 1997-ben zárult le. II. János Pál pápa november 9-én, „a kelet-közép-európai Isten-tagadó és vallásüldöző ideológia áldozatai közül elsőként a berlini fal ledöntésének évfordulóján Rómában boldoggá avatta” – emlékeztette Torda Béla, hangsúlyozva, hogy Apor Vilmos a felsőház tagjaként és a primási cím egyik lehetséges várományosaként megtehetné volna, hogy a nehéz időkben bezárkózik, és az országos ügyekkel foglalkozik. Ehelyett mindvégig az emberekkel törődött – ak-

kor is, amikor a Püspökvár pincéjében papi reverendában próbálta megvédeni az ártatlanokat.

Apor Vilmos életét a hívek érdekében végzett munka töltötte ki. Győrben délutáni sétáin gyakran vette körül népes gyerekkhad, ilyenkor más egyházak lelkipásztoraival is szívesen elbeszélgetett. „Apor Vilmos azt üzeni nekünk, hogy van Isten, és van élet a halál után, hiszen Isten bennünk él. A mi feladatunk, hogy ezt a hitet és világnézetet példamutatásunkkal, magatartásunkkal átadjuk embertársainknak” – fogalmazott Torda Béla.

Az ünnepi beszédet követően Apor Vilmos tisztelői helyezték el az emlékezés virágait a szobor talapzatánál. A Hegyvidéki Önkormányzat képviselőjében Gilicze Zoltán, az oktatási és közművelődési iroda vezetője koszorúzott.

mm.

'56 hőseire emlékeztünk



FOTO: SÁRKÁZTY GYÖRGY

Megemlékezést tartott az önkormányzat az 1956-os forradalom és szabadságharc leverésének évfordulóján, november 4-én. A polgármesteri hivatal előtt rendezett ünnepségen Csernusz Szilvia énekművész és Haagen Imre színművész műsorát tekinthette meg a közönség. A résztvevők – köztük Fonti Krisztina alpolgármester, valamint az önkormányzati képviselő-testület több tagja – egy-egy szál gyertyával tiszteltek az elhunyt áldozatok emléke előtt.

(d.)

Még „zöldebb” lesz a fogaskerekű

A fogaskerekű fejlesztése révén mérséklődhet a környéken a közúti forgalom és a légszennyezés, az átépülő pályán pedig az új szerelvények kisebb zajjal közlekednek majd – hangzott el azon a közmeghallgatáson, amit a környezetvédelmi engedélyezési eljárást lefolytató illetékes kormányhivatal tartott meg a Jókai Klubban.

A terveket készítő Főmterv Zrt. projektvezetője, Ferencz Edina kiemelte, hogy a fogaskerekű vasút jelenlegi vonalát teljes körűen felújítanák, s annak érdekében, hogy jobban be tudják kapcsolni a város közlekedési hálózatába, meghosszabbítanák a Városmajortól a Széll Kálmán térig és a Széchenyi-hegytől a Normafaig. Az új szakaszokon a fogas villamosként közlekedne, lent a meglévő villamospályát használnák, fent pedig új pálya

csökkentenék –, ahová utasvárókat, valamint a FUTÁR-rendszerhez kapcsolódó elektronikus tájékoztató táblákat is kihelyeznék. A régi pálya rekonstrukciójával együtt átépítenék az útjátárókat is, a Városmajor utca feletti vasúti hidat például kiszélesítenék, hogy alatta egy kanyarodósávot lehessen kijelölni.

A korszerűsített fogaskerekű várhatóan többen utaznak majd, ezáltal a környéken mérséklődhet a közúti forgalom, ezzel együtt a légszennyezés is – jelentette ki a fórumon a környezeti hatástanulmányt készítő Vibrocomp Kft. ügyvezető igazgatója, dr. Bite Pálné. A mostani vonal mentén a korszerűbb járművek és a megújuló pálya révén csökken a zajterhelés, megszűnhet a csikorogás. A leendő Hegyhát úti szakasznál is lényegesen a határérték alatt marad majd a zajkibocsátás – tette hozzá.

Egy kérdés kapcsán Bakcsi Máté, a BKK csoportvezetője elmondta, hogy a műemléki védettségű svábhegyi állomást felújítanák, míg az új normafai végállomásnál kis üzemi épületet alakítanának ki, a környezetben nagy zöld felülettel. A Városmajorban található, nem túl esztétikus fogadóépületet, az „alumíniumbódét” elbontanák, valamint a négy üzemi épület közül kettőt teljesen átépítenének, ugyanakkor a két legrégebbi, 1929-ben épült csarnokot eredeti formájában őriznek meg.

z.



Gyorsabban haladna, sűrűbben járna, csendesebb lenne

A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) kérelmére a Pest Megyei Kormányhivatal Környezetvédelmi és Természetvédelmi Főosztálya elindította a fogaskerekű vasút fejlesztéséhez szükséges környezeti hatásvizsgálati eljárást. A tervezők a hivatal által szervezett közmeghallgatáson a Jókai Klubban bemutatták a projekt tartalmát, valamint azt, hogyan érvényesülnek majd a különféle környezetvédelmi szempontok.

épülne a Golfpálya út és a Hegyhát út érintésével az egykori Olimpia szálló környezetéig.

A vasút gyorsabban és sűrűbben járna a fejlesztés után. A járművek 20 perc alatt tennék meg a Széll Kálmán tér és a Normafa közti távot, s csúcsidőben 7,5 percenként követhetnek egymást.

A villamosüzemre is alkalmas új szerelvényekhez igazítanák a meglévő peronokat – ezek magasságát 95-ről 26 centiméteresre

Építsünk közösen Betlehemet!

Karácsony ünnepének régi szép hagyománya a betlehem állítás. A Hegyvidéki Önkormányzat idén is várja olyan, nem szervezeten működő közösségeket (például lakóközösségeket, baráti társaságokat) jelentkezését, akik vállalják, hogy az önkormányzat anyagi támogatása mellett saját erőből létrehoznak egy betlehemi jelenetet ábrázoló térbeli alkotást.

Választható helyszínek:

- | | |
|---|---|
| 1. Királyhágó tér | 14. Apor Vilmos tér |
| 2. Diana park | 15. Mindszenty tér |
| 3. Városmajor park (Kistemplom előtt) | 16. Boldog Teréz anyja tér – Bűrök utca – Ormódi utca sarok |
| 4. Virányosi Közösségi Ház | 17. Lejtő utca – Hegyalja út sarok |
| 5. Eötvös park | 18. Zugligeti út – Virányos út sarok |
| 6. Városmajor utca (Janos Korház) | 19. Németszőgyi út 46. (Németszőgyi Általános Iskola) |
| 7. Szent Család park | 20. Győri út – Csörös utca sarok |
| 8. Mindszentyek tere | 21. Normafa |
| 9. Ráth György utca – Kékgyölygő utca sarok | 22. Marton Áron tér |
| 10. Szent Orbán tér | 23. Kékgyölygő utca – Istenhegyi út sarok |
| 11. Kiss János alb. utca (Tanítóképző Főiskola) | 24. Magyar Jakobinusok tere |
| 12. Böszörményi út 34. (Kulturális Szalon) | |
| 13. Págony utca – Fodor utca sarok | |

Igény esetén egyéb helyszíneket is tudunk biztosítani!

Az alkotás mérete nem haladhatja meg a 2 x 2 m alapterületet.
Az elkészült munkáknak időjárásállóknak kell lenniük.
A jelentkező csoportok maximális létszáma 30 fő,
az általuk készített munkák december 13-tól január 6-ig láthatóak lesznek a közterületeken a készítőik neveinek feltüntetésével.

Jelentkezési határidő: 2015. november 23.

Az elkészült munkák kiállításának határideje: 2015. december 13.



www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/hegyvidek

A jelentkezéshez szükséges: csapatnév, csapattagok névsora, kapcsolattartó személy megnevezése, telefon és e-mail elérhetőség.

Jelentkezni lehet:

Tóth Kingánál: telefon: 224-5900/270 mellék
E-mail: toth.kinga@hegyvidek.hu



„Tanítani jó dolog”

A magyar oktatásról való együttgondolkodásra kérte fel Pokorni Zoltánt a Budapesti Corvinus Egyetem Rajk László Szakkollégiumának társadalomjobbító szándékú diáksága. A hegyvidéki polgármester, korábbi oktatási miniszter e célból látogatott el november elején a kollégiumba.

készül egy száznegyven oldalas, rövid változat, amiben összefoglalják az oktatáspolitikai tanulmányokat. Diákjaink teljesítményében nyolc éven át tartó felívelés után, 2006–2010 között érzékelhető némi teljesítménycsökkenés. A pluszenergiát az 1996-ban elinduló pedagógus-továbbképzés

ahová úgy érkezik a tanuló az általános iskolából, hogy például nem tud olvasni. Nem tudjuk a kellő időben, az óvodában és az általános iskolában kezelni a hátrányos helyzetű gyerekek problémáit.

Arra a kérdésre, hogyan lehetne az általános iskolai oktatás

fordított időt növelni. Egyes országokban működik olyan rugalmas iskolai rendszer, amiben buktatás helyett a gyerek az egyéni adottságainak megfelelően halad előre, a nyolc éves tananyagot rövidebb vagy hosszabb idő alatt sajátítja el. Ezt rendszerzerűen nehéz átvenni nálunk, de a gondolkodásmód meghonosítható.

Miért politizálódik át és válik populistává a szakpolitika? – tette fel a kérdést a hallgatóság egyik tagja. „A tömegdemokrácia korában a közoktatás egy tömegszolgáltatás – szolt a válasza –, a szélesebb körű részvétel – az oktatásban és az arról szóló, ma már digitalizált kommunikációban – nem növeli a színvonalat.”

A közel két órán át tartó beszélgetés során Pokorni Zoltán és a résztvevők egyetértettek abban, hogy az oktatási rendszer funkciója nemcsak a tanuló tudásbeli teljesítményének emelése, hanem egyúttal a hozott társadalmi különbségek csökkentése is, és ennek kulcskérdése a tanárok szakmai minősége, motiváló személyisége. Ez az OECD McKenzie-jelentéseinek tanúsága is, amelyekben a világ legjobb huszonöt iskolarendszerének közös jellemzőit vizsgálták.

Finnországban a tehetséges tanulók körében az építéssel után a második legvonzóbb pályára a pedagógusé – mondta a polgármester. A kereset valamivel az értelmiségi átlagból felett van, és az egységes keretrendszeren belüli döntési szabadság autonóm, alkotó munkára ad lehetőséget.

„Tanítani jó dolog – zárta szavait Pokorni Zoltán. – Magyarországon havonta egyszer, fizetésnapon keserű, egyébként a világ egyik legjobb foglalkozása fiatal embereknek átadni, hogy te mit gondolsz.”

(Balajthy)



A polgármester és a diákok a magyar oktatás helyzetéről beszélgettek

„Augusztusban a szakkollégiumok harmincadik nyári találkozója Kolozsváron tartottuk, a magyar társadalom aktuális problémáiról vitakoztunk – kezdte a beszélgetést a diákok képviselője. – Kiemelt téma volt a közoktatás struktúrája és módszertana, a magyar pedagógusok helyzete, a társadalmi mobilitás milyensége. Azt olvastuk a PISA-felmérésben, hogy a magyar közoktatásban tanuló diákok teljesítménye romlik, a matematikai problémamegoldó képesség, a digitális szövegértés az OECD átlaga alatt van, a funkcionális analfabéták aránya nő. Mit gondolt ezokról az adatokról?” – tette fel a kérdést a polgármesternek.

„A PISA-jelentés körülbelül ezerkétszáz oldal – válaszolta Pokorni Zoltán –, politikuskoknak

hozta a rendszerbe, sok korszerű pedagógiai módszert meghonosítva hazánkban; ez megmutatkozott a gyerekek jobb teljesítményében. Ezek a továbbképzések, amiket létrehozott a pedagógusok között – egy egymás jó módszereit eltanuló, hálózatos rendszer – anyagi erők hiányában négy-öt éve visszaszorultak.”

Ahol igazán le vagyunk maradva, az a kiugró teljesítményű gyerekek aránya és a szakmunkás végzettségük olvasási képessége – emelte ki a polgármester, aki szerint az a legnagyobb baj, hogy a társadalmi mobilitás elősegítése helyett a különbségeket konzerváljuk, a nemzetközi mobilitási listán 23 ponttal mi vagyunk a legutolsók. Nemcsak az oktatásnak, a magyar gazdaságnak is ez a hátsó udvara, a szakképzés,

színvonalát javítani, és miként lehet hozzáigazítani a pedagógusképzést, a polgármester elmondta, hogy személyre szabott egyéni fejlesztési terv szükséges. Ennek kidolgozásához és a tanuló csoportban meglévő energiák kihasználásához pedig időt kell biztosítani a pedagógusnak.

Az utóbbi évek valamennyi oktatási kormányzata célul tűzte ki a tananyagcsökkentést, miért nem sikerült ez? – hangzott a következő kérdés.

Pokorni Zoltán szerint Magyarországon szakmacsoportos a lobbikultúra, egyébként érthetően. Az énektanárok, nyelvtanárok, testnevelők, matematikusok mind óraszámot, álláshelyeket szeretnének, csak a gyerekeknek nincs lobbija. Vagy a tananyagot kell csökkenteni, vagy a tanulásra

Ezer darut hajtogattak a KIMBI-s családok

KIMBI Közösségi Klub néven újfajta szülői fórumot teremtett a KIMBI Óvoda. A kezdeményezés célja, hogy az intézményben legyenek olyan rendszeres összejövetelek, amiken a szülők kötetlen formában beszélhetnek meg aktuális témákat, valamint aktív módon kapcsolódhatnak be az óvoda életébe. Az első találkozón a felnőttek darumadár-hajtogatással segítették a gyerekek munkáját.

Az origami világnapja alkalmából a KIMBI Óvodába járó gyerekek és szüleik ezer darumadarat hajtogattak, hogy elküldjék azokat a KIMBI Közösségi Klubba. A daruhajtogatás hagyománya Szaszaki Szadako tragikus történetéhez kapcsolódik, aki két éves volt, amikor Hirosimát

nie – az ezer daruból még hiányzó madarakat barátai hajtogatták meg és helyezték mellé a sírjába.

Szadako személye előbb Japánban, később világszerte a béke szimbólumává vált. Barátai kezdeményezésére avatták fel 1958-ban azt a szoborparkot Hirosimában, amely Szadako és az atombomba pusztításának áldozatul esett valamennyi kisgyerek emlékéét őrzi.

„A gyerekek és szüleik a darumadarak többségét otthon hajtogatták, de voltak szülők, akik egyik délután bejöttek az óvodába, és a munkatársaimmal együtt egy tea és kötetlen beszélgetés mellett készítették el a hiányzó papírfigürákat” – mondta el Gallina Ilona, az intézmény vezetője.

A közös alkotómunkát a KIMBI Közösségi Klub első összejövetelén végezték a szülők. A tervek szerint havi rendszerességgel megtartott találkozók legközelebbi alkalman, a Mikulás-ünnepségre készülve, az



A daruhajtogatás hagyománya Japánból származik

atomtámadás érte. Szadako tizenkét esztendőskoráig egészséges, sportos életet élt, akkor azonban az orvosok leukémiát állapítottak meg nála, ami a bombázás utóhatásaként jelentkezett.

A kórházban Szadakonak egyik barátja egy ősi japán legendát mesélt, miszerint aki ezer darumadarat hajtogat, annak valóra válik egy kívánsága. A kislány élni akart, ezért papírhajtogatásba kezdett, amit kórházi kezelésének nyolc hónapja alatt egy napra sem hagyott abba. Halála napjait, 1955. október 25-ig 644 darut sikerült elkészíte-

ajándécsomagok összeállításában közreműködnek majd.

További elképzelés, hogy jövőre előadásokat hallgathatnak, valamint gyermek-elsősegélynyújtó képzésen vehetnek részt az érdeklődők. Különböző önkéntes akciókhoz is csatlakozhatnak, így például tavasszal részt vennének a kerületkaritásában. A szervezők azt is tervezik, hogy az egészséges életmód népszerűsítése érdekében – az egyik klubtag segítségével – Zumba-órákat tartanak majd a KIMBI Közösségi Klubban.

d.

„Meet the scientist” – a tudományok népszerűsítése

Kísérleti jelleggel, a világon elsőként Magyarországon, az Amerikai Egyesült Államok budapesti nagykövetsége 2010-ben indított

emelte, hogy „Meet the scientist” segíti a tanulók ambícióinak egészséges növelését, a természet- és a humán tudományok közötti

dományos Fórumának is, aminek témája a tudományba vetett bizalom erősítése.

Szebedy Tas, a Városmajori

Dr. Greiner István, az MISZ általános alelnöke és dr. Antos László ügyvezető igazgató a programban való együttműködésü-



A Városmajori Gimnáziumban a tanulók és a pedagógusok egyaránt hosszú távra tervezik a tudománnyal való elköteleződést

ta el a „Meet the scientist” elnevezésű programot. Együttműködő partnerek a Magyar Fulbright Bizottságot, a lebonyolításra pedig a Magyar Innovációs Szövetséget (MISZ) kérte fel.

A program célja a műszaki és természettudományok, valamint az amerikai tanulmányi lehetőségek népszerűsítése a magyar középiskolások körében. A projekt az idei tanévben kilenc vidéki és fővárosi középiskolában folytatódik. A programindító rendezvénynek a Városmajori Gimnázium adott otthont november elején.

A résztvevőket köszöntő Pokorni Zoltán polgármester ki-

megbillent egyensúly helyreállítását, továbbá az idősebb generáció által régen csak áhított külföldi tapasztalatszerzést. Egyúttal persze a legkiválóbb Magyarországra visszavezető útját is egyengetni kell. Az amerikai támogatás túl hasznos lenne, ha a külföldi tapasztalatszerzést egy a magyarhoz hasonló, európai uniós diákhitel is segítené.

A projekt jelentőségét méltatva Edward Loo, az USA budapesti nagykövetségének helyettes misztérivezetője elmondta, hogy eddig 46 iskola diákjait 55 ezer dollárral támogatták. Örömet fejezte ki, hogy jelenleg Budapest ad otthont az UNESCO Világ Tu-

igazgatója külön üdvözölte Bruckner Hubát, aki húsz éven át volt a Fulbright Bizottság korábbi elnöke, és sokat tett a program létrejöttéért. A jelenleg az országban a hetedik legjobbnak tartott hegyvidéki gimnáziumban a pedagógusok és a Kutató Diákok Közössége egyaránt hosszú távra tervezik a tudománnyal való elköteleződést. Közülük Király Szilvia összejt-kutatási tanulmányával, első magyarként, tavaly kijutott a Fiala Tudósok Európai Versenyére, Milánóba, most pedig meghívást nyert az USA-ba. (Vele készült beszélgetésünket a lapunk június 2-i számában olvashatják – a szerk.)

Balajthy Anna

Lámpás felvonulás lovas felvezetéssel

Német nyelvtanulólól terjedt el a Márton-napi fátykos felvonulás hagyománya, ami Szent Márton püspök emlékéét őrzi, és a jó cselekedeteket jelképező fényt juttatja el az emberekhez. A német nemzetiségi oktatás is folytató Tamási Áron iskolában évről évre megrendezik november elején a Márton-napi lámpás menetet, aminek élére az idén, az egyik szülő felajánlásának köszönhetően, egy lovas állt – megszemélyesítve a fiatalok között római katonaként szolgáló, segítőkészségéről elhíresült Szent Márton alakját.

A püspök életéhez kapcsolódó legendákból merítve ismét színes műsort mutattak be a Tamási tanulói, majd ezt követte a felvonulás. A gyerekek a saját maguk által készített lámpásokkal mentek a Boldog Teréz anya téren található Szent Márton-kápolnáig, és onnan vissza az iskolához. A program zárásaként – a szülők segítségével – teával, süteményekkel és zsíros kenyérral látták vendégül a diákokat az iskolai osztályterekben, a Márton-napi lakomák hagyományára utalva.

d.



Az idén is elindult a Márton-napi lámpás menet a Tamási iskolából



A Pannonhalmi Főapátság bazilikájának Szent Mártont ábrázoló főablaka

Novemberi jeles napok évszázadokig az ős és a tél határnapjai voltak. A betakarítás, a mezei munka már befejeződött, az emberek a télre, a karácsonyi időre készülődtek. Latolgatták, milyen kemény lesz a fagy, megvédi-e a hó az őszi vetést, próbálták a nevezetes napok időjárásából megjósolni az elkövetkezőket. A padlásról előkerültek a rokkák, benépesült a fonó, ahol az asszonyok férjviselő praktikákra tanították a leányokat. A táj télen elcsendesült, de a fiatal lelküket megérintette a várakozás izgalma.

MÁRTON – NOVEMBER 11.

A középkor legnépszerűbb szentje, a franciaországi Tours püspöke, a pannóniai születésű Szent Márton 316-ban vagy 317-ben született egy római katonatiszt fiaként. Már tizenkét éves korában, szülei ellenkezése dacára, belépett a katekumenek (a keresztségre készülő) közé. Tizenöt éves volt, amikor mint veterán katonát fiát besorozták a császári hadseregbe.

Katonáskodásához fűződik legendájának legnevezetesebb története. Téli idején az országúton egy didergő, rongyos koldus könyörgött hozzá alalmazásért. Mártonnak éppen egy garasa sem volt – egyes leírások szerint épp azelőtt játszott el katonatársával minden pénzt –, de fogta bő katonaköpenyét, kardjával kertesítette, és a fél köpenyt a koldusra terítette. Azon az éjszakán csodálatos álmot látott: megjelent előtte Jézus, mennyei seregek élén, s vállalt az a fél köpeny takarta, amelyet Márton a koldusnak adott.

Márton megkeresztelkedett, és miután leszerelt, egy ideig missziós tevékenységet folytatott, majd remetének állt. A nép 371-ben Tours püspökévé választotta, ám őt főpapként is az askézis jellemezte. Számos csodálatos történetet jegyeztek fel róla, amelyekben betegeket gyógyított, holtakat támasztott fel, ördögöt űzött.

A szentek életét összefoglaló középkori *Legenda Aurea* szerint „az oktalan állatok is engedelmessé váltak neki. [...] Amikor egyszer látta, hogy kutyák üldözik egy kis nyulat, megparancsolta nekik, hogy hagyják abba az állat üldözését. Azok hirtelen megálltak, s mintha lábukat megkötötték volna, mozdulatlanok maradtak.” Más alkalommal egy kigyó egy játszadozó gyermek felé kúszott, de Márton szavára visszafordult. Ekkor sóhajtván meg is jegyezte: „A kigyók hallgatnak rám, nem úgy az emberek.”

397. november 8-án hunyt el, temetését november 11-én tartották, így keresztény szokás szerint ez a nap, mennyei születésének napja lett az ünnepe. Ő volt az első a szentek sorában, aki nem szenvedett vértanúhalált. Mivel tevékenysége főként Galliához fűződik, ő lett a frank királyi ház, később pedig Franciaország patronusa.

Kevesebben tudják, hogy Márton Magyarország védőszentje is. Ennek egyik oka, hogy közismerten hazánk területén, a feljegyzések szerint a pannóniai Saváriában (Szombathelyen) született. Időről időre felmerül annak a lehetősége is, hogy a szülőhely voltaképpen a középkortól Szent Márton hegyének nevezett mai Pannonhalmi. A hagyomány legfőbb érve, hogy nem hiába nevezhették el az első magyarországi monostort Szent



Liesen-Mayer Sándor: Szent Erzsébet

Mártonról, hiszen a bencés kolostor alapítólevele már 1002-ben Pannónia szent hegyének mondja a helyet.

A meggyőzőbb érv mégis a szombathelyi születés mellett szól, hiszen az életrajzírója egyértelműen a Savária nevű várost nevezi meg a szent szülővárosaként. A szülőház helyét is megjelölte a hagyomány, a mai szombathelyi Szent Márton-plébániatemplom Szent Márton-kápolnájának boltíve felett ez olvasható: „HIC NATUS EST S(ANCTUS) MARTINUS”, vagyis „Itt született Szent Márton”.

A másik ok, hogy Márton a Merovingok, majd később a Karoling uralkodók, vagyis a királyi hatalom patrónusa lett. Erre a hagyományra támaszkodott a fiatal Szent István, amikor már uralkodásának elején, a Koppánnyal való ütközet előtt Szent Márton segítségét kérte. A győzelmet követően István és utódai a királyi hatalom és az ország védszentjének tekintették Már-

ton. Erről tanúskodik, hogy még évszázadokkal később is a székesfehérvári koronázási szertartás utolsó aktusaként az újdonsült király „lóra ülve a városon kívül Szent Márton egyházába ment, föl a toronyba, s kihajolva négy vágást tett kardjával a világ négy tája felé annak jelzésére, hogy az országot bárholnan jövő támadás ellen meg fogja védeni”.

Az Árpád-kortól kezdve Szent Márton alakja igen népszerű volt hazánkban. Jellemző, hogy Bálint Sándor, a vallási néprajz klasszikusa Alsószentmártonról Zsitvaszentmártonig összesen hatvan olyan települést számlált a történeti Magyarországon, amelynek névadója a tours-i szent volt. Márton-nap sok helyütt az év egyik legfontosabb határnapjának számított: a tisztújítás, cseledfogás, a jobbágytartozások lerolásának napja – amit Szent Márton adója néven emlegettek. Ekkor hajtották be téli szállásra a gulyát, és ekkor kapták meg a pásztorok, csordások is kiérdemelt bérüket.

Több mint ezeréves hagyomány Márton-napon libát enni. A szokást egy történettel magyarázzák, amely szerint amikor Márton a tours-i püspökké akarták választani, a szerzetesi életre vágó férfi egy libaölbe bújt a megtiszteltetés elől, ám a ludak hangos gágogása elárulta őt, így kénytelen volt vállalni a megbízatást.

Emlegetik a capitoliumi ludak híres történetét is. Kr. e. 309-ben, a római-gall háború idején, amikor a gallok éjszakai támadással akarták meglepni a rómaiakat, a fellegvár lúdjai riasztották az őrséget, így mentve meg a várost. Innen ered a lúd megtisztelő neve, az *avis Martis* (Mars madara), ami alig különbözteti az *avis Martini* (Márton madara) elnevezéstől.

A források szerint erre a napra esett a római *Aesculapius* ünnepe is, amikor a rómaiak körében szokás volt libát enni. Mindenesetre Magyarországon sok évszázados hagyomány a Márton-napi libasült, ezt tükrözi a mondás is: „Aki Márton napján libát nem eszik, egész éven át éhez.” A Márton-napi libasültet, pontosabban annak mellcsontját régebben időjósásra is használták, ha fehér volt, havat jósolt, ha vörösesbarna, nagy hideget.

A liba mellett ilyenkor bor is kerül az asztalra; Márton-napra rendszerint kiforr az újbór, lehet kóstolgatni. „A bor-nak Márton a bírója” – tartja a közismert mondás. A Márton-napi multságok nem mentek ki teljesen a divatból, a libasült- és az újbórfogyasztás szokása ma is a tours-i szent nevéhez kötődik.

Nemcsak az evés-ivás hagyomány, hanem kulturális és vallási rendezvények is kapcsolódnak a naphoz. Ekkor adják át Pannonhalmán a Szent Márton-díjat, amit minden évben olyan személy kap meg, aki kiemelkedő szerepet töltött be a magyar nemzet örökség és a kulturális értékek megismertetésében és megőrzésében. Az idei Márton-napon Jankovics Marcell érdemelte ki a díjat. A 2015-ös pannonhalmi ünnepségnek különös jelentőséget adott, hogy a szent születésének 1700. évfordulója alkalmából elkezdődik a Szent Márton-év, amelynek programjai – az ünnepi szónok, Várszegi Asztrik főpap szerint – a közösségépítés

és a kulturális párbeszéd köré épülnek. Ezt megerősítette az ünnepségen beszédet mondó Fekete Károly református püspök is.

ERZSÉBET – NOVEMBER 19.

Árpád-házi Szent Erzsébet a világ-egyház legismertebb magyar szentje. II. András magyar király lányaként született 1207-ben, és már négyéves korában eljegyezték. 1221-ben feleségül ment Lajos türingiai tartománygrófhhoz, akiben szerető és főként megértő házastársra lelt. Erzsébet ugyanis rendkívül adakozó természetű volt, folyamatosan támogatta a szegényeket és éhezőket, nemcsak a saját, de férje vagyonából is.

Lajos 1227-es halála után a húszéves özvegy elhagyta otthonát, maradék vagyonából kórházat alapított Marburgban, s hátralévő életét a betegek és szegények ápolásának, támogatásának szentelte. Hiába hívta haza atyja, hiába akarták férjhez adni – állítólag II. Frigyes császárhoz is –, ő megvetve a világ hívságait, szegényes öltözetben, kétkezi munkát végezve, önsanyargató életet élt egészen 1231. november 16-án bekövetkező haláláig. Néhány évvel később, amikor szentté avatták, II. Frigyes, aki a holttest felemelése körül segédkezett, császári koronáját Erzsébet fejére téve mondta: „nem koronázhatam meg császárnénak, most megkoronázom Isten országát halhatatlan királynéjének”.

Legnevezetesebb csodája, a rózsacsoda a beköszöntő télhez kötődik: még gyermekkorában titokban ételt vitt a szegényeknek, amikor apja, András király elébe toppant, és megkérdezte, mit rejteget a kötevényében. A megrémült leány azt felelte, hogy rózsát visz. A választ nagyon furcsállotta a király, hiszen tudta, hogy „nem volna rózsavirágok ideje”, ám amikor meg akart erről győződni, Erzsébet kötevényéből valóban rózsák hullottak ki.

Márton- és Katalin-naphoz hasonlóan Erzsébet szintén határnapnak és időjósó napnak is számított. A juhászok, ha Mártonkor nem, Erzsébetkor már széthányták a falkát, hiszen a debreceni mondás szerint: „Erzsébet, Katalin havat szokott adni, a bitang marhákat jászolhoz kötözní.” Ekkorra be kellett fejezni az őszi búza vetését is, hiszen gyakran előfordul, hogy „Erzsébet megrázza pendelyét” – vagyis havazik ezen a napon. Fejér megyében ugyanakkor azt tartották, hogy enyhe Erzsébet-napi időjárásit fagyos hét követ: „Ha Örsébet csobog, Katalin kopog.”

KATALIN – NOVEMBER 25.

Az időjósó mondásnak megvan a népszerű Katalin-napi változata is: „Ha Katalin kopog, a karácsony locog”, és persze igaz a mondás megfordítva is. Annak ellenére, hogy létezésének történeti hitele

kétséges, Alexandriai Szent Katalin a középkor talán legnépszerűbb női szentje volt, a legenda szerint Jézus menyasszonya. Királylányként nevelkedett, majd megtérését követően Maxentius császár követelte, hogy tagadja meg Jézust. Amikor Katalin ellenállt, a császár börtönbe vetette, és halállal fenyegette – mindhiába, az ifjú szűz kitarított mennyei jegyese mellett. A császár örven bölcs tudóst küldött Katalinhoz, hogy a keresztény tanítástól eltántorítsák, de a vitában Katalin győzte meg és térítette át a tudósokat. Ekkor kerékbotórra ítélték, ám a kivégzésére rendelt kezekeket egy angyal olyan erővel törte össze, hogy a szétrepülő darabok négyezer pogányt öltek meg. Végül amikor lefejezték, testéből vér helyett tej csorgott.

Katalin sok helyen női dolog-

lás volt, Szent Péter fivére; Keresztelő Szent János tanítványai közül őt hívta meg először Jézus a tanítványának. Krisztus halála után az ókeresztény írók szerint Kis-Ázsiában és a Fekete-tengertől délre eső területeken, Örményországban és Szkitiában térítette, míg nem a görög Patraszban vértanú halált halt. A legenda szerint úgy vélte, nem méltó arra, hogy Krisztussal azonos formájú keresztre feszítsék, ezért lelte halálát a róla elnevezett X formájú andraskereszten.

András-nap az időszak legfontosabb határnapja: a meteorológiai ős utolsó napja, egyben az egyházi év végét is jelenti. A karácsonyt váró advent az András-naphoz legközelebb első vasárnapkal kezdődik (november 27. és december 3. között). Mivel pedig advent hagyományosan



El Greco: Szent András és Assisi Szent Ferenc

tító nap volt. A Szerémségben például ezen a napon nem süthettek kenyeret. Doroszlón viszont a férfiaknak volt tilos a munka, nem volt szabad befogni, ne forogjon a kerék, mert Katalint kerékbe akarták törni. Emiatt leálltak a malmok és a kendergyárak is, az összes kerekek, mert védőszentjük Katalin.

Katalin-nap a bálók, multságok ideje is volt, a következő héten beköszöntő advent előtt még egyszer alaposan kimulatták magukat a fiatalok. Katalint követően általában már menyegzők sem tartottak egészen farsangig. A naphoz férjviselő hiedelmek is kapcsolódtak. Szokás volt a lányok között gyümölcsfák gallyait vízbe tenni, ami ha kiszől, közelijéig, közeli férjhezmenetelt jósolt. De versenyzteték is a különböző gyümölcsök ágait: minden ágat fiúnevet adtak, és amelyik először kiszől, olyan nevű férjet várhatott a leány.

ANDRÁS – NOVEMBER 30.

Régen a novemberet Szent András havának nevezték, Szent András apostolról. András eredetileg ha-

bóiti időszak volt, november 30-án éjfélkor elhallgattak a hangszerek, és véget ért a mulatozás, ahogyan a mondás tartotta: „András zárja a hegedűt.”

Egykor András volt a lányok házasságszerző szentje. Talán mert az egyházi év végétől a templomban a pap ilyenkor számolt be az év népmozgalmi adatairól, és a házasságkötések emlegetése kedvet csinált a lányoknak; vagy a fonóbeli nők társalgása csigázta fel az érdeklődésüket, esetleg – nomen est omen – Andrásról (a név jelentése: „férfi”) várták, hogy megtalálja számukra az igazi férfit. Tény, hogy országsgazerte a legkülönbözőbb férjviselő szertartások fűződtek e naphoz.

A lányok egész nap böjtöltek, mivel „Aki böjtöl András naptján, / Völegént lát éccakáján.” Aztán este tükröt, férfigatyát vagy nadrágot tettek a fejük alá, hogy megálmoldják a jövődöbeljüket. Topolyán ez mondták: „Ágyaláb, léplek, András, kérlek, / Mutasd meg a jövődöbeli völegényemet.” Néhány helyen ezt a szokást legények is üzték, csak ők a leányok ingét, szoknyáját tették a párnájuk alá. Közösségi multság volt a gombócfozás: mindegyik gombócba egy-egy legény nevét rejtették, s úgy tartották, amelyik először feljön a víz színére, az lesz a völegény.

Az Ipoly mentén, András előestéjén valamelyik zsuppfődeles ház eresztét megrázták a lányok, és alá tartották a kötevényüket. Akinek búza esett bele, gazdag férjben reménykedhetett, akinek rozs, az csak szegényebben. Legrosszabbul az járt, akinek bogár hullott az ölébe, neki csak béreslegény jutott.

Ma már nincsenek zsuppfődeles házak, s az idő- és férjviselő szokások is feledésbe merültek. A régi jeles napok többnyire csak mint nevezetesebb névnapok élnek tovább.

Porogi András



Stefano Cernotto: Szent Katalin



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Enyedi Ágnes gyerekkoncertje november 21-én 10.30. A koncert után kézműves-foglalkozás.

Sárkánymese november 22-én 10.30, november 26-án 10.30, 15.00. Korábbi nagy sikerű mesedrabjai után a Magyar Nemzeti Táncegyüttes újabb kalandra hívja a gyerekeket. A Zsuráfszky Zoltán és Vincze Zsuzsa szerzőpáros – két fiatal koreográfus bevonásával – ismét a magyar népmesék különös világába kalauzolja közönségét.

Nyíl helyett toll – az Erdélyi Helikon ünnepe november 22-én 17.00. Megemlékezés az Erdélyi Helikon íróiról. Fellép: Misztrál együttes. A belépés díjtalan.

Tánc és technológia – Lakatos János előadása november 23-án 19.00.

Varidance november 24-én 19.00. Hetven örömteli percet ígér közönségének Variációk című táncstíjjel Vári Bertalan Harangozó-díjas táncművész-koreográfus. Műfajok és stílusok sokaságának – köztük a tradicionális magyar néptánc, sztepp, hiphop, színház, film – ötvözet.

Lyukasóra Klub – interaktív irodalmi est november 24-én 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összekötött baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába.

Herkulesfürdő és a Csernavölgye november 25-én 17.30. Dévénnyel a Kazán-szorosig, végig a Kárpátokon. Óvári Árpád digitális

feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozata.

Advent – Nadas László könyvbemutatóval egybekötött kiállításmegnyitója november 25-én 18.30. A képek vegyes technikával készültek (tus, diófa pác). Közreműködők: dr. Feledy Balázs művészeti író, Görbe László sch. P., a piarista rend tagja, a Szent Margit Gimnázium igazgatója, Sikota Krisztina, a XII. kerületi oktatási és kulturális bizottság elnöke, Nadas László Munkácsy-díjas művész. Vadászkiáltás zenél: Bechtold Fülöp. A kiállítás megtekinthető: 2016. január 6-ig. A belépés díjtalan.

Anna and the Barbies – interaktív akusztikus koncert november 25-én 20.00. Önreflexiók a zene tükrében. Kaleidoszkópikus belső utazás bátor lelkűeknek. Vendégek: Sena, Oliver Lee és Tóth János Rudolf.

Babakonzert november 26-án 10.30. Előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem november 26-án 17.00. Prevenációs egészségügyi előadások. Téma: felnőttkori védőoltások. A belépés díjtalan.

Nyugdíjasklub november 27-én 14.00. Tartalmas kikapcsolódás a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára kéthetente. A belépés díjtalan.

Szabadpolc november 27-én 15.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvválomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Balázs János és Lajkó Félix koncertje november 27-én 19.00. A két zenész közös koncertjei újra értelmezik, ugyanakkor hallgathatóvá és befogadhatóvá teszik a kortárs zenét.

Zurgó Dió és Zurgó november 27-én. 18.00 Táncház gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Tánctanít: Soós Réka. 20.00 Moldvai csángó népzene, tánctanítás, dal-tanítás az idén huszonegy éves Zurgó táncstúdiójában. Muzsikál: Zurgó együttes. Tánctanít: Fülöp Attila.

Psyché november 29-én 20.00. A Weöres Sándor műve által ihletett táncelőadás egy különös és féktelen szabadságvágygal megáldott nő kétségbeesett küzdelmét mutatja be a szerelem és az élet teljességéért.

Gondolatok a könyvtárban – irodalmi est december 2-án 18.00. A 215 éve, 1800. december 1-jén született Vörösmarty Mihály tiszteletére rendezett program. A költő legnagyobb verseit közvetíti: Kuncz László vers- és énekművész.

Decemberi lélekszépítő délután – a Főként Nőként műhely évzáró programja december 2-án 18.30. Előzetes felkészülés nem szükséges, a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Részvételét a kicsoportos létszám miatt jelezze a fokentnokent1@gmail.com címen.

Vízsepp a hal szemében – Batarita (Magyarország) és PYO Sangman (Dél-Korea) táncstíje a Nemzeti Táncszínházban december 2-án 19.00.

Kislányom, Anne Frank – a Budapesti Táncszínház előadása december 3-án 19.00.

Deja Vu december 4-én 19.30. Kovács Gerzson Péter: TranzDanz. Az előadás egy hajdani gangos pesti bérház udvarán játszódik a „K-medencében, K-Európában”.

Időig tudom a történetet... december 4-én és 5-én 19.00. A Kiscsillag zenekar és vendégei utoljára idézik meg a sorozat há-

rom főszereplőjét, Zsuzsát, Kornélt és Pétert, mielőtt a történet folytatása, Semmi konferencia címmel, jövőre napvilágot látna.

Nótás Mikulás – Gryllus Vilmos Mikulás-váró koncertje december 6-án 9.30, 11.30.

A zongora – ifj. Balázs János Liszt Ferenc- és Junior Prima díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje december 6-án 10.00 (3-6 éves gyerekeknek), 11.30 (7-14 éves gyerekeknek). A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszerkegylaga@gmail.com e-mail címen.

Nosztalgia Társastánc december 6-án 16.00. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

Száz perc száz emberért – Bergrszási Olga tizenkettedik jótékonysági koncertje a kárpátaljai nehéz sorsú családok megsegítésére december 6-án 18.00. Jegyek vásárolhatók hamarosan a MOM jegypénztárában, a mom.jegy.hu oldalon, Hampel Katalin Szalonjában (V., Váci utca 8.), valamint a Székely Buda boltjában (XI., Menezi út 1/a).

Anyatorna gyerekelőgyelettel hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyerekelőgyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Beszélő Babakezek – babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. Korai kommunikáció 6 hónapos-2,5 éves gyermekekkel. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6-36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterszereket sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek a mamák és a babák még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba egymással. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

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

Fakalinka csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat 2-7 éveseknek és kiscsillagosoknak. Kisebbségi és felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizs.jolan@gmail.com.

Gyermek balett-tanfolyamok hétfőn 16.00, kedden 15.45, pénteken 16.00. Korosztályon megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

Kölyök hiphop kedden 18.00, csütörtökön 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. Célja a mozgáskoordináció javítása, koreográfiák elsajátítása, a ritmusrészék fejlesztése. Célcsoport: 7-12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

Íciri-Piciri táncstúdió szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsok.zene.hu.



Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákon mozgás-masszázsterapeuta vezetésével. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331).

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségekbe való beilleszkedéssel (szociálizáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizs.jolan@gmail.com.

Rock and Magic szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusrészékfejlesztés. Esztétikus táncképzés, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

Sahaja jóga kedden 18.30, vasárnap 16.00. A tanfolyamon való részvétel ingyenes. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami óráin a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és 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.

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

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00.

Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös monodokázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: www.tucsok.zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Modern tánc hétfőn 19.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed százada foglalkozik gyermekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyam a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészoktató, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészoktató-édző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánctechnikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Klasszikus balett hétfőn 18.00, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A műfajt csak 7 éves kortól ajánlják. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Lélekszítók, gátlásoldók, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit költszolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól; kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Veiter Panni, panniv@gmail.com. www.gyermektanctherapia.hu

A világ körtáncai szerdán 18.15-19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előkészítettég nem szükséges. Idősebbeknek

Mikulás Kupa

Kedves Szülők!
Szeretettel várja Önöket és gyermekeiket a Hegyvidéki Úszóiskola a Mikulás Házi Bajnokságán!

Helyszín: 1122 Budapest, Városmajor u. 29.
Kezds: 2015. december 05. 11.00 óra
Nevezés: „Nevezési lap” kitöltésével.
Nevezési határidő: Kizárólag 2015. december 01-ig.
Nevezés módja: E-mailben / személyesen.
E-mail: mikulaskupa@hegyvidekiuszoziskola.hu
Nevezési lap letöltése: <http://www.hegyvidekiuszoziskola.hu/mikulaskupa/nevezesilap.pdf>

Versenyszámok:
2007-ben születettek és fiatalabbaknak
- 25m hát
- 25m mell
- 25m gyors
2006-ban születettek és idősebbeknek:
- 25m hát
- 25m mell
- 50m mell
- 50m gyors

Meglepetés!

Kérjük Önöket, hogy a nevezést előzetesen egyeztessék a gyermek oktatójával és CSAK az oktató által javasolt számokban nevezék gyermekeiket!

Az előzetes nevezéseket e-mailben tehetik meg **vagy személyesen** adják le a **Hegyvidéki Úszóiskola** részére a recepción a létszám és a versenyszámok tervezéséhez **2015. december 01-ig.**

Amennyiben kérdése van, hívja a **06 70 490 3045**-ös telefonszámot és figyelje weboldalunkat: www.hegyvidekiuszoziskola.hu

Jó versenyzést, jó szurkolást!
(A szervezők a program változás jogát fenntartják!)

is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775.

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

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja december 8-án 18.00. Balczó András, a Nemzet Sportolója, háromszoros olimpiai bajnok öttusázó: Az egyetlen megoldás.



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!

XXIV. Erkel Ferenc Sakk Em-lékverseny november 22-én 9.00. Az előzetesen nevező versenyzőknek a rendezvény napján 8.30-ig kell jelentkezniük Rollinger Károly sakkbírónál. A szervezők a nevezések számától függően döntenek a lebonyolítás rendjéről. A helyezett versenyzők éremdíjazásban részesülnek, a legeredményesebb iskola csapata serleget kap.

Kertbarát Kör. November 24. 16.30 Az év növényvédelmi tapasztalatai, felkészülés a jövő évi feladatokra. Előadó: Zsigó György

növényvédelmi szakmérnök. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. November 26. 13.00 Hacsí – A leghűségesebb barát (igaz történet alapján). A belépés díjtalan.

Transzcendentális Meditáció november 30-án 18.00-20.00. Bővebben: <http://tmoktato.hu>. Előadó: Szenes Károly TM-tanár. A belépés díjtalan.

Egészségvédő Klub. December 1. 17.00 Théta-sikerek – Mitől hatékony a Théta eszköze? Előadó: Deák Csaba természetgyógyász, kineziológus, Theta Healing- és Új Medicina-konzulens. A belépés díjtalan.

Szól a rádió. 90 éves a magyar rádiózás – a Virányosi Közösségi Ház programja december 1-jén 17.00 az MTVA Rádió- és Televíziótörténeti Kiállítóhelyén (VIII., Pollack Mihály tér 8-10.). Megnyitja: Kránitz Balázs szerkesztő-riporter. Közreműködik: Földes Máté (zongora), Kárász Eszter (ének). A belépés díjtalan.

Harmónia Mikulás december 5-én 19.00-23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

Virányos szubjektív december 7-én 18.00. A magyar rádiózás kezdetének 90. évfordulója alkalmából a Virányosi Közösségi Ház vendégeivel, Zahorán Adriennel és Szalóczy Pállal beszélget Kemény András a rádiózásról, személyes pályafutásukról, múltjáról, jelenéről, jövőjéről. A belépés díjtalan.

Porcelánbemutató és -vásár Gombos Piroska porcelánfestővel december 9-én, 11-én és 16-án 15.00-18.00. Karácsonyi asztaldíszek és készletek.

A Teljesség képei. Selyemfestmények, mandalák. Kiállítók: Bozó E. Liza, Csete Gabi, Fazekas Ildikó, Józsa Andi, Kovács Zsóka, Kurdiné Kolozsvári Flóra, Szóke Krisztina. A kiállítás megtekinthető: december 18-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

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

Csiri-biri torna szerdán 9.30-10.30. Játékos mozgásfejlesztő torna dalokkal, mondókákkal, mozgásfejlesztő eszközök használatával 1-3 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1300 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Testvérkedvezmény: 50%. Foglalkozásvezető: Pásztor Brigitta (06/30-997-1349). Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával. Kiscsoportos zenei fejlesztés a hangszer-tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel keddenként. 13.00-15.45 Dürmoll Zeneovi (6-8 éveseknek) – iskola-előkészítő. 16.00-16.30 Largo Zeneóvoda (3-4 éveseknek). 16.45-17.30 Moderato Zeneovi (4-5 éveseknek). Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játék mestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden, csütörtökön 15.20-20.30. Művészi torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos cso-

portokban, 4 éves kortól. Testkép-ző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00-18.00. Beszédközpon-tú 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 Táncgyűttes. Néptánc-tanítás szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor állami díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

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

Preventív gerinctréning szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. Módo-ja: izomerősítő gyakorlatok zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttritkulás. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00 (kivételesen minden hónap második keddeje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitnesz latin alaptánclepekkel. Táncu-

dás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga. Kezdőknek: hétfőn 16.30-18.00. Haladóknak: hétfőn 18.15-19.45. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség, harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1200 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Dolgozó, diák: 1500 Ft/alkalom, 4800 Ft/4 alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérlet hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Egészségjóga pénteken 18.00-19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek a természet erőt tudatosan felhasználva testünkben és lelkünkben, fokozva fejleszve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

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

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00-21.00. Részvételi díj: 500 Ft havi tagdíjjal, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00-9.00, 9.00-10.00. A foglalkozásokat

mindazoknak ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00-11.00, 11.00-12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Vezető: Krizsánné Bucsó 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. Vezető: Krizsánné Bucsó Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Rajztanoda csütörtökön 18.00-20.00. Felvételi előkészítés, festéstechnikák: portré, csendélet, mozdulatvázlatok és rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

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 MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30-20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

(Folytatás a 12. oldalon)

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Gasztró kurzus gyerekeknek

A harmadik kurzus témája:

Kencék és mártogatósok

Időpont: 2015. november 21.
10:00-11:00 és 11:00-12:00

Részvételi díj: 1000 Ft / fő / 1 óra

Jelentkezés: info@hegyvidekkozpont.hu
(7 éves kor felett)

Együttműködő partnerünk:



Médiapartnerünk:

PORT.hu

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



Akit egyszer a művészet megérint...

Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület vezetője interjúkötetben beszél munkájáról, önmagáról



„Kiállításaimmal, munkáimmal vissza szeretném szólítani az embereket a természetbe” – vallja Borza Teréz

„Miért hiszek?” – erre a kérdésre válaszol Borza Teréz abban az interjúkötetben, amelynek köszönhetően olyanokat tudunk meg a Galéria 12 Egyesület vezetőjéről, amikről eddig nem hallhattunk. A különleges könyv főszerzőjével Feledy Balázs beszélgetett a Kulturális Szalonban.

Annak ellenére, hogy mindig rohan, mindenkire jut ideje. A Galéria 12 Egyesület tagjainak kiállításairól pedig sosem hiányozhat: ő az, aki szép szavakkal méltatja a művészeket, majd itallal és pogácsával kínálja a közönséget. A zenét különösen szereti – ez már sokaknak feltűnt. A tárlatmegnyitó ünnepségeken mosolyogva, csukott szemmel szokta végighallgatni a hangjegyek táncát. Talán

fel sem tűnik neki, hogy olyankor mindenki őt figyel.

Eddig ennyit láttunk Borza Terézből, akit most egy különleges interjúkötetnek köszönhetően ismerhetünk meg igazán.

A Miért hiszek? című könyvben Dvorszky Hedvig művészettörténész beszélget a porcelánművész munkáiról, érzésekről, gondolatokról, múltjáról, jövőjéről. A kiadványból egyebek mellett fény derül arra, hogy Borza Teréz ötödik gyereként született zenész családjába, és arra is, miképpen találta meg hivatását.

„Akit egyszer a művészet megérint, azt haláláig nem hagyja nyugodni. Mindig valami jobbat, szebbet szeretne alkotni. Ma is úgy fogalmazom meg ars poétikámat, mint amikor elkezdtem ezt a gyönyörű porcelánművészeti pályámat. Kiállításaimmal,

munkáimmal vissza szeretném szólítani az embereket a természetbe; oda, ahol minden rosszat

elfelejthetünk legalább egy kis időre” – vallja Borza Teréz, akinek legismertebb köztéri szobra, a Hajnalfény a Gesztenyés kert egyik ékessége. Az alkotás különlegessége az egyedi formán túl az, hogy a fény játékát kihasználva különösen szép vizuális élményben részesíti a járóelőket.

„Olyan jó lenne, ha mindenkivel készülné egy ilyen beszélgetés! Felfedezhetnénk egymásban a hozzánk hasonlókat, a valódit, a képességeket, a gondolatokat, amelyek a lelkünkben lakoznak. A könyvnek köszönhetően megismerhetjük a Galéria 12 Egyesület vezetőjét, az embert, aki ezer szállal kötődik a Hegyvidékhez” – méltatta az interjúkötetet Pokorni Zoltán polgármester, aki elmondta, reméli, hogy mást is megérint majd az a nyugalom, amit a porcelánművészettel készült beszélgetés olvasása közben érzett.

B. Mimi



A művész Hajnalfény című szobra a Gesztenyés kert egyik ékessége

Művészettel a gyógyulásért

Megnyílt a megújult MOM Park Galéria első jótékonyági kiállítása. A bevételek felhívására a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) lelkes diákjai varázsolták újjá az Együtt a Daganatos Gyermekért Alapítvány Mama-lakását.

„A hely, ami esélyt ad” mottó-

hasonló kezdeményezésekkel. Ez a szemlélet különösen fontos egy művésznél, hiszen minden tapasztalat számít, hogy munkájában hiteles válaszokat adjon egy-egy felkérésre.”

Az Együtt a Daganatos Gyermekért Alapítvány kurátora, dr. Bakó Katalin szerint a beteg



Közös összefogással valósult meg a MOM Park Galéria kiállítása

val nyitott meg újra a MOM Park Galéria, és a mostani tárlat csak az első a sorban.

„Hosszú távú terveink vannak a galériával, szeretnénk évente több jótékonyági kiállításnak teret adni – kezdte Balassa László, a MOM Park igazgatója. – Kezdő művészeket és fontos társadalmi ügyeket karolunk fel. Célunk egy olyan közösségi tér létrehozása, ami a rohanó mindennapokban kis felüdülést, pihenést jelent a látogatóinknak, egyúttal pedig jó ügyekre irányítja a figyelmüket.”

A kezdeményezés fővédője, Winkler Nóra a többi között a közös munka erejéről beszélt közszótjében: „A MOME értékrendjének alapvető része, hogy hallgatói találkozzanak ehhez

gyerekeknek a legpróbb kapacitások is fontosak. „A művészet komoly szerepet játszik a mindennapjainkban is – mondta. – Rendszeresen tartunk kézműves-foglalkozásokat, és már minikiállítás is rendeztünk a Mama-lakásban, ahol a gyerekek rajzait, fotóit és festményeit nézheték meg az orvosok, szülők, barátok. Mindent megteszünk, hogy a test gyógyulása mellett a lélek is egészséges legyen.”

A kiállítást december 31-ig tekinthetik meg az érdeklődők, akik a kihelyezett gyűjtőponton pénzbeli adományokkal vagy könyvekkel, játékokkal támogatják a gyerekek gyógyulását.

(es)



ADVENT A HEGYVIDÉKEKEN

KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK NOVEMBER 29-TŐL DECEMBER 22-IG. HELYSZÍN: A HEGYVIDÉKI POLGÁRMESTERI HIVATAL (1126 BP., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25.) ELŐTTI MEGÚJULT KÖZÖSSÉGI TÉR, A KISS JÁNOS ALTBGY. UTCA BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS TÖRPE UTCA KÖZÖTTI SZAKASZA

NOVEMBER 29. VASÁRNAP

- 10.30 A Sashegyi Néptáncsoport táncbemutatója
- 10.45 Ünnepélyes megnyitó, a rajzpályázat díjátadója
- 11.30 A Voice Drops énekegyüttes koncertje
- 15.40 Tűzsonglőrök - a Szivárvány Táncszínház showmúsora
- 16.00 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ifjúsági csoportjának mősora
- 17.00 Gyertyagyújtás az Istenhegyi Szent László Plébánia közreműködésével
- 10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 5. SZOMBAT

- 10.30 A Makám együttes koncertje
- 15.00 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Kamaragyüttesének koncertje
- 15.30 Szeder-Szabó Krisztina együttesének koncertje - francia sanzonok
- 16.40 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség mősora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség közreműködésével
- 10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 6. VASÁRNAP

- 10.30 Mikulás csalogató
- 10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás

A rendezvény védőnője Pokorni Zoltán polgármester.
Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat.
Támogató a Szamos Csokoládéműhely.
Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház.
Információ: Herczeg Józsefné, tel.: 395 8284
Nagyné Orvos Gabriella, tel.: 200 8713
A programok ingyenesek.
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.

DECEMBER 12. SZOMBAT

- 10.30 A Bab Társulat előadása
- 15.00 Az Eszter-lánc mesezenekar koncertje
- 16.00 Tűzsonglőrök - a Szivárvány Táncszínház showmúsora
- 16.30 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia mősora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével
- 10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 13. VASÁRNAP

- 10.30 A Tűzpart együttes gyermekkoncertje
- 10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás

DECEMBER 19. SZOMBAT

- 10.30 A Nefejeics Bábszínház előadása
- 16.00 Csernus Szilvia & Molnár Tamás duett koncertje
- 16.40 A Budahegyvidéki Református Egyházközség mősora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével
- 10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 20. VASÁRNAP

- 10.30 A Tatay Bábszínház előadása
- 12.30 Ünnepi vendégség nyugdíjasoknak a MOM kupolatermében
- 10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás

GYEREKSZÍNPAD

A rendezvénysorozaton - hagyományaink szerint - kedden és csütörtökön délután a gyerekek a színpad, a kerületi óvodás és iskolás csoportok lépnek fel.

DECEMBER 1. KEDD

- 16.15 A Városmajori Óvodák mősora
- 16.30 A Tűzfészek Társulat előadása

DECEMBER 3. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium 3/a osztályos tanulójának mősora
- 16.15 A Hegyvidéki Mesevár Óvoda mősora
- 16.30 Az S-Cort Acoustic Band koncertje

DECEMBER 8. KEDD

- 16.00 A KIMBI Óvoda kék intenzív fejlesztő csoportja
- 16.15 A Táltos Óvoda sárga csoportja
- 16.30 A Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola 2/a osztályosai
- 16.45 A Handa Banda együttes koncertje

DECEMBER 10. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A Norma Óvoda pillangó csoportja
- 16.15 A Mackós Óvoda dolgozóinak fellépése
- 16.30 A Süni Óvodák mősora
- 17.00 A Gellért Kórus koncertje

DECEMBER 15. KEDD

- 16.00 A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium 1/b osztálya
- 16.15 A Zugligeti Általános Iskola 3. és 4. osztályos tanulói
- 16.30 A Zugligeti Óvoda zöld nagycsoportja
- 16.45 A Tűzfészek Társulat előadása

DECEMBER 17. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A Táltos Óvoda Csikó Tagóvodájának zöld csoportja
- 16.15 A Németvölgyi Általános Iskola tanulójának mősora
- 16.30 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje



www.jokaiklub.hu



www.szamosmarcipan.hu



www.viranyosi.hu

Gyerekek meséltek gyerekeknek

Többéves hagyomány a Virányos Általános Iskolában, hogy a népmese napja alkalmából megrendezett diákprogramra a környező óvodák nagycsoportosai is meghívót kapnak. Most sem volt ez másképp, ezúttal a Zugliger Óvodából a Zöld, a Sárga és a Narancssárga csoportos, míg a Hegyvidéki Mesevár Óvodából a Nyuszi, a Katica, a Delfin és a Süni csoportokba járó gyerekek látogattak el az iskolába.

Nekik „csináltak színházat” a harmadik és negyedik osztályos kisiskolások, akik osztályfőnökeik

vezetésével a Bolond falu, a Holle anyó, a Sün Balázs és a Táncos bárány című meséket adták elő, még hozzá igen magas színvonalon. Ha már mese, a király, a királyné és az udvari bolond sem hiányozhatott, velük a rendezvényt keretbe foglalták meg az óvodások.

Természetesen a népmese napján nem hiányozhattak az ajándékok sem. A vendégek az alsós gyerekek által készített és a mesékhez kapcsolódó apró figyelemességekkel térhettek haza.

mm.



Az iskolások az óvodásoknak adtak elő mesejeleneteket

A 19. századi Hegyvidék

Helytörténeti vetélkedőben mérték össze tudásukat a játékos kedvű 65 év felettek



Derekasan helytálltak és sok új ismerettel gazdagodtak a játékban részt vevő csapatok

A hosszú XIX. század a Hegyvidéken – ez volt a témája a Hegyvidéki Egészségügyi és Szociális Alapszolgáltatási Központ és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által közösen szervezett, 65 év felettek számára kiírt helytörténeti vetélkedőnek. Fonti Krisztina alpolgármester, a zsűri egyik tagja (a másik kettő Szatucsek Tibor helytörténész és Csiki István, a helytörténeti gyűjtemény munkatársa volt) a játékosokat biztatva nyitotta meg a versenyt: „Mindannyiunk számára fontos, hogy ismerjük azt a környezetet, ahol élünk, ahol a mindennapjainkat töltjük. Kíváncsi vagyok mindnyájunknak, hogy okosodjunk!”

Elsőként fényképekről kellett kitalálni, hogy hol készültek, majd neves embereket párosítani a hozzájuk kapcsolódó kerületi helyszínekkel. Ehhez tudni kellett például, hogy Kossuth Lajost, a betiltott Törvényhatósági Tudósítások szerkesztőjét a zugligeti Istenszeme fogadóban tartóztatták le 1837. május 5-én, hogy Eötvös József és családja építette 1846 után azt a villát, ami még sokáig állt a Svábhegyi Szanatórium melléképületeként, vagy hogy Kaffka Margit kisfiával a Márvány utca 29-es számú házában élt az 1910-es években.

Akik tisztában voltak azzal, hogy Hauszmann Alajos tervezte a

Vöröskereszt Erzsébet Kórházat, azaz a későbbi Sportkórházat, amit 1884-ben avattak fel Ferenc József jelenlétében (sajnálatos módon a ceremónián épp Erzsébet királyné nem tudott részt venni a betegsége miatt), azok már egy következő kérdésre is tudták a választ: mivel a kórház szerepelt azon hegyvidéki épületek között, amelyekről a játékosoknak kellett kitalálniuk, a 19. században épültek-e.

Ezután a versenyzőknek rá kellett jönniük, melyik jelenlegi városrész nevét takarják az egykori

elnevezések. A kerület tájegységei a történelem során – az 1847-es Dülökeresztelőtől a Rákosi-érában zajló átnevezésekig – számos névváltozáson estek át. Előnyt jelentett a németnyelv-tudás, mert így csak le kellett fordítani a többi között Brunenthal, Wolfwiesen vagy Adlerberg nevét, de a verseny résztvevői bizonyára emlékeztek arra, hogy a nem is olyan régmúltban a Svábhegy még Szabadsághegy névre hallgatott.

A játékosok utolsó feladata az volt, hogy az 1843-ban a kerület-

ben letelepedő Jókai Mór nevében levelet írjanak édesanyjának. Ebben a környék nevezetességeit kellett ecsetelniük.

Az öt csapat derekasan küzdött, mindegyik kapott is jutalmat a verseny végén. A „Virágos Virányos” cukrászdába mehet majd, a „Vadrózsák” kiállításra látogatnak, a „Németvölgyi Ötös fogat” színházi előadást nézhet meg, az „Őszi Lomb” ebéd-, míg az első helyezett „Normafa” gardája vacsorameghívást kapott.

B. Anna

A Budai Rajziskola pályázata



Asperján Márton rajza

Ebben a tanévben harminc-három hegyvidéki diák kedvezményes művészeti képzését támogatja a Budai Rajziskola fenntartója, a Vizuális Kultúráért Alapítvány. A rajziskola által tizenötödik alkalommal meghirdetett ösztöndíjpályázaton elnyert kedvezmény mértéke a választott tanfolyam önköltségének átlagosan 90%-a.



Horváth Réka pályázatra beküldött munkája

A 2015–2016-os tanévre ötvenhat pályázat érkezett. A Vizuális Kultúráért Alapítvány és a Budai Rajziskola pályázati bizottsága arra törekedett, hogy döntésében a tehetségek segítése és a családi-szociális szempontok egyaránt érvényesüljenek.

A fiatalok az Alkotás utcai iskolában kiváló művésztanárok vezetésével ismerkedhetnek a képző- és iparművészet különböző területeivel, a rajzolás és festés alapjaival. Ez a tevékenység a személyiség fejlesztésén keresztül sok más tanulmányi területen segíti a továbbhaladást.

A PÁLYÁZAT NYERTESEI A 2015–2016-OS TANÉVBEN:

Asperján Márton (9 éves), Bán Nadin (13), Bán Zsuzsanna (8), Barabás Lujza (6), Bernáth Róza Anna (8), Fekésházi Panna (10), Fodor Alexandra (12), Gelley Márk Levente (18), Holovetz Norbert (11), Horváth Ádám (14), Horváth Emma Pelagia (10), Horváth Lili Léna (8), Horváth Réka (16), Járya Réka (13), Kaliszky Kinga (15), Katona Bence (6), Katona Dóra (6),



Papp Dóra Fruzsina pályaműve

Katona Petra (6), Kiss Zsófia Fruzsina (11), Márfai Dalma (8), Mester Emese Gyöngy (8), Papp Dóra Fruzsina (8), Páva Anna Éva (10), Pesze Alexandra (13), Pesze Jázmin (11), Pusztai Rozina (16), Schnöller Richárd (13), Sydo Laura (13), Szatmári Ábel Andor (18), Székely Léna Laura (12), Tóth Liza (9), Vajda Sára (10), Verdin Emma (12).

„Az én filmem” Jókai Annával

Nem mindennapi élményben lehetett részük azoknak, akik részt vettek „Az én filmem” legutóbbi estéjén a MOM Kulturális Központban, ahol Mezei Károly újságíró, a Katolikus Rádió munkatársa beszélgetett Jókai Annával. A Kossuth-díjas író nemcsak kedvencét, a Legyetek jók, ha tudtok című olasz ifjúsági filmet hozta el, hanem olyan gondolatokat is, amik mindenkit számvetésre készítettek.



A Kossuth-díjas íróval Mezei Károly beszélgetett

Jókai Anna sosem tudott megbirkózni azzal a kategorikus kijelentéssel, hogy a pokol létezik. Egész egyszerűen az állítást nem tudja összeegyeztetni belső tudásával és a végtelen irgalommal, amit számtalanszor megtapasztalt már. Hogyan kerültünk erre a világra? Miért vagyunk itt? Mi lesz velünk, ha elmegyünk? – a Nemzet Művészetét már kislánykorában is foglalkoztatták a létezés okai. Talán ezért sem tudja elfelejteni azt a gimnáziumi élményét, ami az egész életét végigkíséri.

A kamasz Jókai Anna hittanórára várt az osztályteremben. A becsengetés után egy ismeretlen pap lépett be az ajtón, akinek rövid, ősz haja volt, és átható kék szemei. „Ő helyettesített. Semmire nem emlékszem abból, amit mondott, csupán arra, hogy egyszer csak rám néz, és így szól: »Ugye, lányok, tudják, hogy a pokol nem

egy hely?! A pokol a lélek állapota.« Olyan volt, mintha hálgyog hullott volna le a szememről. Ezután egészen másképp tekintettem a sorunkra, a bűneinkre, a bűnhődéseinkre – a mindenségre. Azóta is abban a nyugalomban élek, hogy nem az örök tűz vár az emberre, nem egy hely, hanem a léleknek egy olyan állapota, amiből ki kell vergődni” – mesélte „Az én filmem” kulturális programsorozat legutóbbi alkalmán az író, aki biztos abban, hogy valamiféle erő küldte hozzá akkor a papot.

Hogy mennyire megérintette az élmény, arról kedvenc filmje, a Legyetek jók, ha tudtok is sokat elmond. A történet középpontjában Fülöp atya áll, akit humora miatt „isten bohócának” neveznek. A Rómában élő pap árva gyerekeket fogad be, s próbál felnevelni. A sors a melegsívű, éles eszű, ám tragikus élete miatt kezelhetetlen

Cirifischióval, a tolvajlásból élő kisfiával is összehozza. A fordulatokban gazdag, spirituális, egyben realista alkotás a sáttánnal való örök küzdelemet viszi vászonra.

Az olasz ifjúsági film címének szó szerinti fordítása azonban egészen más jelentéssel bír: Maradjatok jók, ha tudtok. Jókai Anna úgy gondolja, mindkét elnevezés helyes. „Tulajdonképpen boldog az, akinek csak jónak kell maradnia, hiszen sokkal többet kell tenni azért, hogy valaki jóvá váljon. Kevesen vagyunk megáldva azzal a kegyelemmel, hogy mindig minden helyzetben helyesen cselekszünk. Az ember néha akaratán kívül hihetetlen dolgokat tud tenni. Ez egy szakadatlan küzdelem. És igen, néha az ördög erősebb...”

A Kossuth-díjas író a film főszereplőjével kapcsolatban egy különös vallomással döbentette meg a MOM Kulturális Központ közönségét. „Mindent megadnék. Pénzt, sikereket, bármit, ha úgy tudnék élni, ahogy Fülöp atya. Mert ha körülnéznünk, akkor – ahogyan az egyik interjúmban is elmondtam már – nekem úgy tűnik, hogy Isten nézi a világot, és sír. Ma már nemcsak mi imádkozunk, hanem a magasságos Isten is, aki azért fohászkozik, hogy segítsünk neki. Meg kell próbálnunk letörölni Isten hulló könnyeit. Ezért vagyunk a világon.”



Képkocka a Legyetek jók, ha tudtok című olasz filmből

BM

(Folytatás a 9. oldalról)

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel minden hónap második keddjé). Várnak minden kisgyermekes édesanyját, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés, kicsik és nagyok együtt. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nyugdíjasklub november 26-án 13.30. Komlós András zenés délutánja.

Rituális transztánc élményest november 21-én 18.00. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszert kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják.

Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Táncverseny november 22-én 10.00 tánciskolások és formációs csoportok részére. Információ: Juhász Vágvölgyi Györgyi, 06/20-213-0604.

Mesés képek – Gévai Cilla író-illusztrátor kiállítása. Megtekinthető: november 30-ig.

Az origami csodálatos világa. Megnyitó: december 4-én 17.00. A vándorkiállítás a legjobb magyar papírhajtogatók alkotásaiból adnak ízelítőt, bemutatva az origami sokszínűségét, a benne rejlő lehetőségeket. Megtekinthető: 2016. január 30-ig.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam 2016. január 5-én indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

Robotépítő szakkör 5–6. osztályosoknak minden szerdán 14.00–15.30. Megtanulható, hogyan lesz a fejben megszülető ötletből működő robot. Jelentkezés: munkanapokon 10.00–16.00-ig Varga Péternél, a 06/20-921-1000-es telefonszámon.

Akrobatikus rock and roll. Újra indul az ovis rocky csoport! Jó hangulatú foglalkozások a 4–6 éves korosztály számára. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes. A foglalkozások időpontjai: pénteken 16.15–17.00 (óvodásoknak, kisiskolásoknak), 15.30–16.30 (kisiskolásoknak, haladó csoport). Vezető: Fekete Kinga táncinstructor (06/70-424-9423).

Angolnyelv-oktatás, korai

fejlesztés angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00–10.00 22–36 hónapos korú babáknak, 16.00–17.00 óvodásoknak, 17.00–18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helendoron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. Hároméves korig várják a már járn tudó, izgómozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1200 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Információ: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

Jiu-jitsu szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A jiu-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen előnyben, sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

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

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbori@t-online.hu.

Szivarvány Táncszínház: showtánc és hiphopoktatás hét-

főn és kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–19.00. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Művészeti torna szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordinációs és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária.

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 15.15–16.00, kedden 16.15–17.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozási lehetőség latin zenére. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

Zumba tiniknek csütörtökön 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

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

Társastánc-tanfolyam felnőtteknek hétfőn 18.00. Vezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető (06/20-213-0604, jokaitanclub@gmail.com).

Beauty body hétfőn, szerdán és pénteken 10.15–11.00. Alakformáló és erősítő torna mindenkinek, alapvetően a gerincoszlop melletti mélyizmokra koncentrálni. Minden egyenlőségre hajlamos izmot erősítő, kiváló alakfor-

Svábhegyi disznótoros

A 443-as Szent László Cserkészcsapat, a XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület **sváb kórusmuzsikával fűszerezett disznótorost** rendez a Szent László-plébánia kertjében **november 21-én 11.00–15.00 óráig**.

A program: délelőtt hurkátólás, 12.00-kor kórustalálkozó, 14.00-kor disznótoros-kóstoló.

Fellépnek: a Tamási Áron iskola kamarakórusa, a Budakeszi Hagyományörző Kör Egyesület Férfi Dalárda és a „Lyrá” Dalkör Budaörsi Német Hagyományörző Egyesület.

További információk: 06/30-567-3064.

máló és kondicionáló torna. Vezető: Barta Sylvia aerobik- és zumbaoktató (06/30-625-6065).

Meridián torna. Elj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatok alapján. Vezető: 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: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

Törzsi fúziós hastánc hétfőn 18.30–19.30. A hastánc különleges válfaja, amelyben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánc technikák találkoznak. Az órára bejelentkezés szükséges! Oktató: Ládonyi Bori (06/20-998-8586, borcsus@gmail.com). Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom.

Etka-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg és próbálja ki, hogyan lehet egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, lélegző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn, szerdán és pénteken 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Részvételi díj (60 perc): 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428).

Gombászsakkör kedden 18.00. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Információ: jokaitanclub@gmail.com, www.bac-jokaitanclub.hu, 06/20-213-0604.

Színházjegy-árúsítás minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.



MEGNYITOTTUNK!

Órák és ékszerek széles választékával várjuk Önt a MAMMUT I.-ben, a Lövőház utcai bejárattal szemben!

Nálunk megtalálja, amit keres! Kínálatunk: arany, ezüst és drágaköves, egyedi készítésű, illetve márkás ékszerek, karikagyűrűk, eljegyzési gyűrűk széles választéka. Fossil, Lorus DKNY, Casio, Go Girl Only, Pulsar, Skagen, Secco, Q&Q márkájú órák. Szeretettel várjuk!

TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSAINK:

- ÉKSZERKÉSZÍTÉS
- ÉKSZERJAVÍTÁS
- DRÁGAKÖVEK ADÁSVÉTELE
- BEFEKTETÉSI ARANY ELADÁS
- TÖRTARANY FELVÁSÁRLÁS
- BESZÁMITÁS (14K) 8000 FT/G ÁRON!

ARANY ÉKSZEREK MOST -40% KEDVEZMÉNNYEL







MAMMUT I.
Lövőház utcai bejárattal szemben
SYNORGOLD
ORA- ÉS ÉKSZERÜZLET

KAPCSOLAT 06 70 / 945 9401 ✉ info@synorgold.hu 🌐 facebook.com/SynorGold

DKNY **LORUS** **SKAGEN** **FOSSIL** **Go** **HUNGARORING** **silvertrends** **Q&Q** **SECCO** **CASIO**

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Jókai Klub programjai:

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

Gróf Széchenyi István élete és kora – történelmi vetélkedő döntője általános iskolásoknak november 20-án 14.00. Széchenyi István halálának 155. évfordulójára kétfoldos történelmi vetélkedővel emlékezik a Jókai Klub.

➤ A Virányosi Községi Ház programjai

Jeles napok – kézműves játszóház a Kenderkői Népi Játszóház vezetésével óvodásoknak és kisiskolásoknak részére. November 23. 14.00–16.00 Adventi asztaldísz és koszorú készítése. A koszorúhoz gyertyát mindenki viyen, alapot a helyszínen tud vásárolni 200 forintért! December 14. 14.00–16.00 Karácsonyi díszek csuhéból, papírból, gipszből. A foglalkozásra a belépés díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges (200-8713)!

Fényjelenségek a természetben – a Fény Nemzetközi Éve alkalmából a Virányosi Községi Ház pályázatot hirdetett a kerület általános és középiskolás tanulóinak. A beküldött alkotásokból nyílt kiállítás megtekinthető: december 18-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

barabás.villa
VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Örközögő Filmklub. November 24. 18.00: Imposztorok (Máriássy Félix). A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják. Jegyárak: 700 Ft, 400 Ft (nyugdíjas, diák). Bérlet ára 10 alkalomra: 4000 Ft (teljes árú), 2500 Ft (nyugdíjas, diák). Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és az előadások előtt egy órával a helyszínen.

Clio Filmklub. November 25. 18.00 Kár a benzinért (Bán Frigyes). Előadók: Frisnyák Zsuzsa és Deák-Sárosi László. Jegyár: 700 Ft, 400 Ft (nyugdíjas, diák). 10 alkalmas bérletek ára a filmvetítésekre 4000 Ft, 2500 Ft (nyugdíjas, diák). Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és az előadások előtt egy órával a helyszínen.

Nagy Dia Nap november 29-én 11.00. Gyerekkorunk vendégei a

3–7 éves korosztálynak. Fennállása 60., jubileumi évében, 2014-ben hirdette meg először a Diafilmgyártó Kft. a Nagy Dia Napot, mert szerette volna, ha minél több gyermek találkozik a diavetítés élményével. A kezdeményezés hagyományteremtőnek bizonyult. Mesék: A só; Boribon, a játékmackó; Mazsola fürdik; Sicc Afrikában és egy meglepetés diafilm. A belépés díjtalan.

Jazz & Bor – Mózes Tamara Quartet december 3-án 20.00. A zongorista-énekesnő által vezetett kvartett tagjai kreatív, fiatal jazz-zenészek. Műsoruk saját dalokból és sztenderdek új, egyedi hangszerelésű változataiból áll. Jegyár: 1600 Ft, 1200 Ft (diák, nyugdíjas, Hegyvidék Kártya). Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon és a MOM Kulturális Központ jegypénztárában. Az est bemutatkozó bora: Tornai Prémium Hárslevelű 2013.

Villa.berek. Mikulás december 6-án 11.00. Mikulás napján kézműves-foglalkozással és forró kakaoval várnak minden gyereket a villában! A résztvevők Mikulás-figurákat készítenek papírból és újrahasznosított anyagokból, a legkisebbeket ünnepi színezőkkel várják. A belépés díjtalan.

Baumgartner Dubravko és Góntér Endre kiállítása. Megtekinthető: november 29-ig, hétfőtől szombatig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–17.00. Kortól függetlenül várnak minden profi, haladó, kezdő és horgolni nem tudó leendő klubtagot, aki aktívan és kreatívan szeretné eltölteni a szabad idejét egy jó hangulatú társaságban kellemes beszélgetésekkel kísért szép kézimunkák elkészítésével. A belépés díjtalan.

Tánc hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyárak: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználható). Jegyek kaphatók a program kezdete előtt egy órával a helyszínen, a barabásvilla.jegy.hu oldalon és a MOM Kulturális Központ jegypénztárában. Bérlet online nem kapható.



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

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



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

Disztópiák – Sólyom Attila és Oláh Máttyás László szobrászművészek kiállítása. Megtekinthető: november 20-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 17.30–19.30. 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@JOBEC.KHU

Fény-árvány – fotókiállítás a Fény Nemzetközi Éve alkalmából. A kiállító művészek: Aknay Tibor, Beregi Edina, Ezüst Gy. Zoltán, Kádár Katalin, Kecskeméti Kálmán, Maczkó Erzsébet, Németh Andrea, Pató Károly, Rainer Máté, Rainer Péter, Szabó Endre, Szél Ágnes. Megtekinthető: december 5-ig, naponta 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

20 éves a Fejlesztő Napközi Otthon – kiállítás a gondozottak és segítők által készített alkotásokból november 23-án 14.00. Megnyitja: Fonti Krisztina alpolgármester.

Német társalgó- és fordítóköz: versek, viccek, rövid történetek németül november 24-én 17.30. Vezet: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

A Hegyvidéki Családepítő Klub foglalkozása november 24-én 19.00.

Biztonságban a közterületen, zsebtolvajok, közterületi rablók – Vukics Norbert rendőr zászlós előadása november 25-én 13.00.

Szalon Egyetem. November 25. 14.00 Sugárdózis mérés égen és földön. Előadó: Apáthy István úrkutató, állami díjas villamosmérnök.

Östörténeti érdekességek a népvándorlások korából – Pászli István társalgóköre november 25-én 16.00. Beszélgetés tudomá-

nyokról, kultúráról, érdekességekről.

Cukorbeteg fiatalok klubja november 25-én 18.00.

MOM Bélyeggyűjtők és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója november 27-én 13.00.

Gyászfeldolgozó csoport november 27-én 18.00. Vezet: Péter Zsuzsanna mentálhigiénikus.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlat, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezet: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

HOK-torna Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Bridzstanfolyam a Magyar Bridzsszövetség szervezésében hétfőn 10.30–13.30. Oktató: Hoffmann Tamás.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – kedden 8.30–9.15. Vezet: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Torna Nóriával kedden 9.30–10.15. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes.

Baba-mama torna 10.30–11.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Urak tornája kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes.

MOM-nyugdíjasok találkozója kedden 13.00–17.30. Információ és jelentkezés: Fisher Péterné, 06/20-394-5473.

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

Szeniortorna szerdán 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

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

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.30. Részvételi díj: 900 Ft.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00–11.45. Vezet: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 700 Ft.

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

Pilates csütörtökön 19.00–20.00. Vezet: Szávai Andrea. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom.

Táncleptésről táncleptésre Marikával pénteken 8.00–8.45. Részvételi díj: 700 Ft.

Aerobik 8.50–9.35. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

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

Lélekerősítő foglalkozások. Önismeret-fejlesztés, kommunikációs technikák, hatékony konfliktuskezelés, újfajta problémamegoldó módszerek, eredményes motiválás a gyakorlatban. Mindezt rajzos és mozgásos gyakorlatok, szituációs játékok színesítik. Két kis létszámú csoport: minden szombaton 9.00–11.00 és 11.00–13.00. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom,

7200 Ft/4 alkalom. Bővebb információ és jelentkezés: Abért Viktória, abertviktoria@gmail.com, 06/30-438-8065.

Hastánc vasárnap 9.00–10.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft.



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

Beszélgetések „a” Darvas című kiállításához kapcsolódóan november 26-án 16.00. Halász Judit és Tahó Tóth László, a Vigszínház művészei emlékeznek Darvas Ivánra és a korabeli Vigszínházra. Beszélgetőtársak: Lakatosné Ircsik Teréz és Szabó Ágnes, a kiállítás kurátorai. Belépődíj: 500 Ft. December 10. 16.00 Keleti Éva fotóművész emlékei a Vigszínházról és Darvas Ivánról. A beszélgetést eddig sosem látott fotókból álló vetítés kíséri. Beszélgetőtárs: Szabó Ágnes. Belépődíj: 500 Ft.

Drozdik Orsolya: Individuális mitológia és a szabad tánc Magyarországon – kiállítás. Látogatható: 2016. január 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

„a” Darvas – az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet kiállítása Darvas Iván születésének 90. évfordulója alkalmából. Látogatható: 2016. február 28-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

EYENSÚLY MOZGÁSTÚDIÓ
XII., MÁRTONFA UTCA 1.

06/20-913-1332
Kiscsoportos edzések alkalmazkodó, családi légkörben. Kiszámított, Bejelentkezés szükséges: 06/20-913-1332.

(Folytatás a 14. oldalon)

A szeretet hagyományával

HAGYOMÁNYOK HÁZA
1011 Budapest, Corvin tér 8.
www.hagyományokhaza.hu

Advent a Hegyvidéken!

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
1126 Budapest, Böszörményi út 34/a
2015 DECEMBER 5. 9-14 óráig

JÓTEKONYSÁGI KÉZMŰVES VÁSÁR

A Barabás Villában tevékenykedő Vad horgolók Klubja, a hegyvidéki nagycsaládos csoport és a Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű gyönyörű portékáival, szeretettel várja az érdeklődőket:

- karácsonyi dísz- és ajándéktárgyak
- kézműves termékek
- képeslapok
- karácsonyi édességek, forrált bor, forró tea, kávé
- jó hangulat!

Kedves Gyerekek! 10 óraker találkozhattok a Mikulás bácsival is, és ha kedvetek van, még kézműveskedhettek is! Várunk Benneteket szeretettel!

A jótékonyági vásáron befolyt összeggel a szervező családokat támogatják!

(Folytatás a 13. oldalról)

Alakformáló hétfőn 9.00–10.00, csütörtökön 10.00–11.00.**Pilates** kedden 10.00–11.00.**Zsirégető** szerdán 9.00–10.00.**TRX** hétfőn, szerdán 10.00–11.00, kedden 19.30–20.30, csütörtökön 18.00–19.00.**Gyermekzdűsúdó** csütörtökön 16.30–17.30. Edző: Ledényi Levente.**Erősítő körödzés** pénteken 10.00–11.00.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez a rászoruló lakosoknak november 23-án 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek, női, férfi ruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várják.

Ismét olvasunk! – könyvismertetéshez kapcsolódó beszélgetés a városmajori templom könyvtárában. Ceram A régészet regénye című munkájának bemutatása. A hátralévő két alkalom időpontja: november 22. és december 6. 16.00. Cím: XII., Csaba utca 5., a torony földszinti terme.

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítását, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat elnökénél, Nyitrai Zoltánnál lehet minden hónap 20. napjáig, a 06/30-335-4720-as telefonszámon.

Fogyatékos emberek világnapja a Hegyvidék Bevásárlókör-

pontban december 1-jén délután. A Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Non-profit Kft. (www.fszk.hu) interaktív ismeretátadó rendezvénye. A látogatók izgalmas foglalkozások, beszélgetések, segédeszközök kipróbálása közben ismerkedhetnek meg az esélyegyenlőség fogalmával.

Németh László-émlékszoza a Némethölgyi út 18.-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezni legálább huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon lehet.

Hozzáértartozói csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félzsiget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. Az aktuális megoldatlan helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Félzsiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

A Félzsiget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak akár lakókörnyezetben is a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiiket várnak: 18 év feletti, XII. kerületi lakosok, akik pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII.,

Kiss János altábornagy utca 34. Nyitva tartás: minden hétköznap 12.00–18.00. Telefon: 212-9650. A Félzsiget Klubház látogatása térítésmentes.

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.

A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza díjmentes integrált foglalkozásokat tart a 2015–2016-os tanévben is a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Új segítő tevékenységük: előzetes egyeztetés után szülői tanácsadást tartanak a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@on-line.hu. www.tanuloszoza.uw.hu

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

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyház közösségi templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden pénteken

9.30–10.00 és 10.15–10.45. Információ: dr. Molnár Ágnes, 06/70-265-4892. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu

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

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

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyerekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaühegyében). Információ: Ferenczyne Saás Kinga, 06/20-986-8601,

MOZGÁSSÉRÜLTEK HELYI KÖZÖSSÉGE

A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete aktív csoport megalakításához nyújt segítséget a XII. kerületben. A csoport célja, hogy – más kerületekhez hasonlóan – itt is létrehozza a mozgássérültek helyi közösségét.

A tervek szerint a csoport havi rendszerességgel találkozik, és közös összefogással, tagjainak érdekeit figyelembe véve, kialakítja szakmai, szabadidős, kulturális programjait. Az egyesület a csoport számára közvetlen tájékoztatást nyújt a más kerületi csoportok által, valamint az általa központilag szervezett programokról.

A csoport tagjainak helyi tapasztalatai segítenek annak feltárásában, milyen fogyatékos embereket érintő kerületi szolgáltatásokra, intézkedésekre lenne szükség annak érdekében, hogy ők jobban érezzék magukat saját lakó közösségükben. A kerületi csoport tagsága része lesz a mozgássérültek emberek budapesti mozgalmanak, amely által megerősödhet a közösség, és együtt segítenek szakmai tanácsokkal azokat a döntéshozókat, akik tehetnek életük javításáért.

Várják a mozgássérültek jelentkezését! Legyen fiatalabb vagy bőlcsőbb korosztály, a szervezők ígérnek, hogy mindenki megtalálja helyét a klubban.

Telefon/fax: 3295-299, 3498-172. E-mail: pestikozpont@mbeinfo.hu. Honlapok: www.mbeinfo.hu, www.etikk.hu.

skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu. Facebook: S. K. Műhely.

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

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

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

Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

**HEGYVIDÉK HARCOSAI****KÜZDŐSPORT AKADEMIA**

XII., CSABA UTCA 7/A

TELEFON: 06/20-333-5599

INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ütős sportok: boks, kempo,

dzsúdó, MMA, brazil ju-jitsu, női

önvédelem, kettebell, krav maga,

Aikikai aikido. A Facebookon is lehet

jelentkezni!

Kölyökdzűsúdó minden kedden

és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport),

17.00–18.30 (nagy csoport),

17.00–18.30 (nagy csoport),

17.00–18.30 (nagy csoport). Az edzések

során a gyerekek játékos formában

sajátítják el az alapttechnikákat és az

esettechnikákat, jelentősen fejlesztve

figyelmességüket és mozgáskoordinációs

képességeiket. Tagdíj: 8000 Ft/hó. További információk:

Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992,

grajcsanyi@hotmail.com.

FOGSORRÖGZÍTÉS 2015

Rögzíttesse fogSORÁT
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője
a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.dr.faluhelyi.com

TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

**DIXIE ÜNNEP
- DIXIE CSILLAGOKKAL**

A szegedi **Molnár Dixieland Band** 1964-ben alakult... azóta folyamatosan színpadon vannak, bejárták a világot. Minden évben játszanak 5-6 alkalommal Budapesten, a zenekar is eMeRTon-díjas, az alapító zenekarvezető dr. Molnár Gyula szintén. Gyakorta szerepelnek különböző rádiókban, TV csatornákon, de Budapesten mégsem ismertek annyira mint az indokolt volna! Molnár Gyula gondolt egy merészet! Azt mondta hogy van vidéken néhány olyan dixieland zenekar akik tudásuk alapján bátran bárhol felléphetnek. Felkérték az est Fővédnökének Kakas Béla urat, a Csongrád Megyei Közgyűlés Elnökét! Vállalta — hiszen köztudottan jazzrajongó...

A budapesti közönség megnyerése a cél, azzal a "sajátos" módszerrel hogy kiválóan szórakoztatjuk őket! Vidéken mintegy 8 kvázi dixieland stílusban játszó zenekar van, közülük 3 "bandát" hívott meg a szegedi Molnár DB — nem titkoltan: hagyományt teremtő szándékkal! A kecskeméti **Bohém Ragtime Jazz Band** is betöltötte 25. élet-évet. A dixie mellett sok ragtime-ot játszanak, magas színvonalon. Prima Primissima-díjasok Bács-Kiskun megyében. A **Miskolc Dixieland Band** idén ünnepli alakulásának 25.évfordulóját. Igazi európai modern dixielandét játszanak, A **Hévízi Happy Dixieland** tavaly először rendezte meg Gyenesdiáson a DIXIE OLIMPIÁT! Tettek a műfaj népszerűsítése érdekében! Fiatalos sok ötlettel kialakított zenéjük miatt esett rájuk a választás. Természetesen a meghívó Molnár DB stílusa egyedien swinges. Harsány előadasmódjuk örömeztet sugároz. Őket hallgatva nehéz ülve maradni!

Négy zenekar egy műfajon belül, 4 különböző stílus... Ebből jött a következő ötlet: Egyesüljön a 4 zenekar az est végén bigband formációban és játszanak így is!

A szervezők meghívását elfogadta két kiváló szólista: **Illényi Katica** hegedűművész és **Berki Tamás** jazzénekes. Katica egész lénye, elsöprő hangszeres tudása, lendületes játéka, improvizatív készsége nagyban emelni fogja az est színvonalát. Tamásról csak annyit: kevés olyan jazz énekes dolgozik hazánkban akit nem ő tanított volna énekelni.

A koncertet ebben a formában kezdeményező Molnár Dixieland Band szegedi, ezért nem maradhat ki a **halászlé** sem a programból, ami ugyanolyan finoman különleges mint a zenekar swinges zenéje! Az együttes egyik régi rajongója/barátja Budapesten is üzemeltet éttermet, ide lesz érvényes az a **30 darab 2 személyes halászlé vacsorára** szóló kupon amit a koncert során sorsolnak ki a szervezők.

Illatos ételek, ehető illatok – fűtsünk be a tűzhellyel!

Amióta jobbnál jobb magvas kenyereket sütök, bizony, kissé tanácstalan vagyok néha reggelente, amikor a családtagjaim előszedik a lekvárokat a hűtőből. Ezért kezdtem el foglalkozni az édes péksüteményekkel is.

A következő kelt finomságban azt szeretem a legjobban, hogy a tésztajába kevert vaníliamagok utánozhatatlanul finomra teszik. Baracklekvárral, meggyeklevárral, jó minőségű vajjal kiváló napindító. És nem is kell hozzá olyan korán kelni!

VANÍLIÁS BRIÓS REGGELIRE

60 dkg liszt
3 dl langyos tej
3 ek cukor
1 tojás
1 tojás sárgája
3 dkg friss élesztő
1,5 rúd vanília
1 tk só
18 dkg vaj



Csemege reggelre: briós

Könnyű kovászt készítettünk 1 deci langyos tejből, 1 teáskanál cukorból, az élesztőből és 3 evőkanál lisztből. Amíg ez felfut, nagy tábla szitaljuk a maradék lisztet, összevegyítjük a sóval, a vanília kikapart magjaival, a cukorral, beleöntjük a maradék tejet, 3 deka puha vajat, egy egész tojást és egy sárgáját, valamint a kovászt. Szép fényesre dagasztjuk a tésztát, tiszta konyharuhával lefedjük, és háromnegyed óra alatt a duplájára kelesztjük. Ezután – annak megfelelően, hogyan szeretnénk formázni – hat vagy tizenkét darabra vágjuk, kis cipókat formázunk belőlük, és tovább kelesztjük negyedórán át.

Ha foszlós kalácsra vágyunk, ezeket a kis gömböket kell jó vékonyra kinyújtanunk, megkenünk olvasztott vajjal, majd felteljük azután kedvünkre formázhatjuk, de számoljunk azzal, hogy a további (kb. 40 perces) kelesztés alatt még tömörödnek, duzzadnak! 180 fokra előmelegített sütőben, vajjal megkenve, 20-25 perc alatt szép aranybarnára sülnek.

Még a legsápadtabb őszi napokat is képes bearanyozni egy jó, meleg sütőtökkrémleves. Nemcsak csodás színével, de selymes állagával és mennyei ízével is sokat hozzá tud tenni egy étkezéshez.

Korábban már írtunk a különféle tökök éréseiről. Nálam továbbra is a zöldeszürke magyar tök a favorit, de ehhez a leveshez

kiváló az ilyenkor már szinte mindenhol kapható narancssárga sonkatök is, az ízét ugyanis szépen kihozzák a hozzáadott fűszerek, no meg a kókusztej.

SÜTÖTÖKKRÉMLEVES TÖKMAGOLAJJAL

1 kg sütőtök
1 db hagyma
2 ek méz
½ narancs leve
1 db krumpli
1 db alma
1,2 l alaplé
3 dl kókusztej
kínai ötfűszer fűszerkeverék
só, bors, tökmagolaj

A tököt nagyobb darabokra vágom, sütőpapírral bélelt tepsibe teszem, és 200 fokon, 45-55 perc alatt jól átsütöm. Az alaplében puhára főzöm a meghámozott krumplit és almát.

Ezalatt apróra vágom a hagymát, kevés olajon megdinsztelem, és a mézzel együtt kissé karamellizálom. Meghíntem a fűszerkeverékkel, sóval, borsal, majd beleteszem a tököt, az almát és a krumplit, és botmixszerrel egyneműsíttem. Belefacsarom a narancslét, és kókusztejjel húzom fel.

Izlés szerint alaplével vagy egy kis tejszínnel még tovább hígíthatjuk. Ha savanykásabb levest szeretnénk, tehetünk hozzá több narancslét, ha édesebbet, akkor a mézből adagoljunk még. Tálaláskor tökmagolajat locsoljunk a tetejére!

Egy gyors, de igen laktató fogás következik. Olyan napokra ajánljuk, amikor nagyon kevés időnk marad a főzésre, de szeretnénk tartalmas húsételt készíteni.

A padlizsánnak magas az ásványianyag- és vitamintartalma, emellett aránylag kevés kalóriát tartalmaz, így kitűnő köret frissen sült húsok mellé, és ha egy kis szeszamagot is hintünk rá, akkor nyugodtak lehetünk afelől, hogy ma is tettünk valamit a koleszterinszintünk csökkentéséért. Viszont színházba, moziba, koncertre ne ezen a napon menjünk, mert szomszédjaink nem lesznek oda fokhagymaillatunktól...

PADLIZSÁNSALÁTA FOKHAGYMÁS PECSENYÉVEL

A padlizsánsalátához:
1 közepes padlizsán
2 gerezd fokhagyma
1 ek szeszamag
1 pohár natúr joghurt
só, bors, olaj
A pecsenyéhez:
2 szelet hosszúkaraj
1 ek olaj
só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma, római kömény

Kevés olajon pirítani kezdjük a kés lapjával szétlapított, felaprított fokhagymagerezdet és a szeszamagokat, majd rádobjuk a felkockázott padlizsánt. A natúr joghurtot elkeverjük a másik, át-

préselt fokhagymagerezddel, egy kicsit megsózzuk, és félretesszük.

Előveszünk egy másik serpenyőt, és kevés olajat hevítünk benne. Kiklopfoljuk a hússzeleteket, és a felaprított fokhagymába, paprikába, őrölt római köménybe, sóba, borsba hempergetjük, majd hirtelen pirosra sütjük mindkét oldalukat. Tálaláskor a padlizsánt meglocsoljuk a fokhagymás tejföllel, és kevés frissen tört borsot hintünk rá.

Mostanában igyekszünk kiélezni a kirándulóidőt, ha tehetjük, engedünk a csábításnak, és nekivágunk az őszi erdőnek. Hogy gyerekekkel se kelljen szigorú napirendhez alkalmazkodni, ilyenkor érdemes magunkkal vinni az ebédet, uzsonnát, így nem kell időre visszaérnünk.

Az őszi piknik egy hasznos fogása a cipóban sült csülök: nemcsak praktikus, de igen kiadós is. Ráadásul, ha jól becsomagoljuk, még melegen is tarthatjuk a fagyasztás pillanatáig. Nem kell hozzá semmi különös, csak egy jó kelt tészta és egy szép füstölt csülök.

CIPÓBAN SÜLT CSÜLÖK

1 füstölt csülök
24 dkg krumpli
4 dkg élesztő
4 dl langyos víz
1 tk cukor
70 dkg finomliszt
10 ek olaj vagy 10 dkg vaj
2 tk só
mustár, torna

A csülköt nagy lábasba tesszük, annyi vízben, amennyi elfedi, és annyi óráig főzzük, ahány kilót nyom. A krumplit héjában megfőzzük, hagyjuk kihűlni, majd meghámozzuk, áttörjük, és szép, fényes tésztát dagasztunk a hozzávalókból. A vizet óvatosan adagoljuk; lehet, hogy nem lesz szükség mind a négy decire, ez a krumpli minőségétől is függ.



Krémleves sütőtökből, tökmagolajjal

A tésztát tiszta kendővel letakarjuk, és kb. 50 perc alatt a duplájára kelesztjük. Ha a csülök megfőtt, lebontjuk a csonttól a húst, darabokra tépkedjük, és a tenyérnyire nyújtott tésztadarabokba töltjük, amelyeket előzőleg megkentünk mustárral és/vagy tormával. A cipókat varrattal lefelé lisztetett deszkára sorakoztatjuk, és további 30 percig hagyjuk kelni a konyharuha alatt.

Ezalatt előmelegítjük a sütőt 200 fokra. A megkelt cipókat megkenjük olajjal, majd aranybarnára sütjük őket.

Az utóbbi időben egyre többen válnak allergiássá a laktózra. A következő pohárdesszert azonban ők is bátran fogyaszthatják, hiszen tej helyett most mandulatejet használunk.

Ez a finom, mandulaízű folyadék sok szempontból egészségesebb is a tehéntejnél, hiszen jóval kalóriaszegényebb, rengeteg E- és D-vitamint tartalmaz, s még jótékony zsírok is megtalálhatók benne, mint például az omega-3 zsírsav. Ráadásul ez a desszert igazán könnyű és nagyon finom.



Gyors, de igen laktató fogás: padlizsánsaláta fokhagymás pecsenyével

MANDULATEJES POHÁRDESSZERT

A rozsmaringos kekszormorszához:

25 dkg vaj, omlós keksz
12,5 dkg vaj
5 dkg mandula
1-2 arasznyi rozsmaringág
A mandulatejes krémhez:
4 dl mandulatej
20 dkg jó minőségű fehér csokoládé
3 lapzselatin

Először a vajás morszát készítjük el. Ha laktózérzékeny számára főzünk, válasszunk laktózmentes vajat, ha nem, használhatjuk a normált.

Tegyük a kekszeket egy robotgéphez, tépkedjük rá a friss rozsmaringleveleket, legalább egy-két arasznyi szárról, tegyük hozzá a hideg vajat és a mandulát, majd dolgozzuk össze a géppel, amíg szép, zöldes színű mor-

szát kapunk. Ekkor melegítsük fel a sütőt 180 fokra, terítsük egy sütőpapírral bélelt tepsire a kekszes tésztát kb. 2-3 milliméter vastagon, és süssük kb. 15 percet keresztül, amíg a szélei elkezdnek pirulni. Ezután vegyük ki, ujjnyi vastagon adagoljuk poharakba, majd finoman nyomkodjuk le egy kanállal, és hagyjuk kihűlni.

Elkészítjük a krémet: ehhez nem kell mást tenni, mint felforrósítani (nem kell forralni) a mandulatejet, majd beleszórni a fehér csoki-pasztillákat és beleadni a vajat. Le is húzhatjuk a tűzről, a forró folyadékban szépen felolvad minden.

Kézi habverővel simára keverjük, és amikor teljesen egynemű, hozzáadjuk az előzőleg hideg vízbe áztatott zselatinlapokat. Ha ez is feloldódott, félretesszük kissé

hűlni. Ha a krém lehült, de még nem kötött meg, óvatosan a morszarétegre öntjük, majd lefedve a hűtőbe tesszük egy éjszakára. Tálalás előtt mandulapelyhet pirítunk száraz, felforrósított serpenyőben, és meghintjük vele a desszertek tetejét.



Desszert mandulatejből

Természetes légrfrissítők

Sokáig nem voltam híve a természetbarát, otthon összeeskálható légrfrissítőknek, mert úgy gondoltam, nincs különösebb jelentősége annak, mit lélegzünk be a levegővel együtt. Amióta azonban átstem a várandós időszakaimon, minden megváltozott.

A szaglásom olyan lett, mint egy vadászkutya, és az orrom azonnal jelez, ha valamilyen szintetikus illatba botlom. Amikor utánanézttem, mégis mi minden lehet az, amit érzek, megdöbbenve tapasztaltam, hogy a kozmetikaiipar gátlástalansága, akárcsak az ételmisszeriparé, ma már szinte a végtelenségig terjed, és kár naivnak lennünk: sok cég, ha lehet, gond nélkül bocsát piacra kisebb-nagyobb mértékben egészségkárosító termékeket, nem úgy, mint egy-két generációval korábban.

Mivel azonban erős igényem is lett a jó illatokra, kénytelen voltam saját, ellenőrzött anyagokból összeállított illatosítókhoz folyamodni. Egy-két ötlet következik.

A szódabikarbóna varázslatos szageltűntető erejéről már korábban is írtunk, ha tehát van egy eleve kellemetlen illat, kezdhetünk azzal, hogy kis tálkába kitesszük ezt a csodaport – de ettől ugyebár még nem lesz üdítő a levegő. A klasszikus megoldások közé tartozik a keskeny nyakú üvegsébe öntött alkoholos illóolaj-keverék, amibe szantálpálkákat állítunk. Ez azért jó, mert mi dönthetjük el, mikor és mi-

lyen illatot szeretnénk ily módon párologtatni.

Ha már párologtatás: a télidőben a radiátorra helyezett tálkába is cseppenthetünk olajokat, de jól átdörzsölt citrom- és limehéjakat is elhelyezhetünk a fűtőtesteken. Ha azonban hosszan tartó, üde illatot szeretnénk, legjobban, ha fogunk egy lábost, vizet teszünk bele, és alaposan átforgatjuk a számtalan fűszer közül a számunkra legkedvesebbekkel. Télen tehetünk a vízbe narancskarikát, fahéjat, szegfűszeget, gyömbéret vagy citromot, tavaszal illatos virágokat, nyáron

kávét illatához, de karácsony idején bennem például az öreg konyhai fémedényben a nagymamám által meggyújtott és elégetett fenyőág szaga ébreszti a legszébb emlékeket.

Az illatok fokozásához tehát mindig kell a hő. Kivéve, ha a felmosóvízbe vagy ha a porszívó légszűrőjére cseppentünk a finom olajokból. A füstölők, mint tudjuk, károsan hatnak a tüdőre, de a kőolajszármazékokból készült illatgyertyáktól is jobb óvakodnunk, viszont készíthetünk otthon méhviaszból saját gyertyát, és erre még cseppenthetünk a méz illatához passzoló olajokat is.

A lehetőségek sora tehát végtelen. Érdemes kísérletezni, és nem beletörődni az ipari hulladékokból előállított, gyakran meglehetősen drága bolti választékból.

Régen a gyerekeknek kis, egyszerű, baba formájú zsákokat varrtak, és teletöltték olyan fűvekkel, gyógynövényekkel, amik nyugtatóan hatottak rájuk. Aztán melléjük tették a

kiságyba, és ők aludtak, mint a tej. En a babaszákba levendulát, rozsmaringot, rutát, majoránna frissen leszedett, megszáritott leveleit helyezném, de természetesen a menta és a citromfű sem maradhatna ki a sorból. S ha hosszabb idő után veszítene illatának intenzitásából, újjáéleszténem a legkülönfélébb, rácspegettetett illóolajakkal.

Az oldalt összeállította és írta:
Juhász Zsófia



A cipóban sült csülök kiadós étel

Kezdődik a gesztenyeszezon

Egyre több helyen kapható a szelídgesztenye. Nem kell azonban az utcai árusokat figyelniük, vagy kívánni az adventi vásárokat idején, hogyha saját fát nevelünk, ami bőségesen ellátja a családot az értékes és ízletes termékekkel.

A szelídgesztenye tősgyökeres európai növény, már az utolsó jégkorszak előtt is itt élt. Bár sokáig tartotta magát a nézet, hogy a ma is jelentős gesztenyetermesztéssel büszkélkedő törökországi területekről került hozzánk a hódoltság idején, de a korszerű kutatások kimutatták: a szelídgesztenyék a



Barkavirágzata a nyár elején nyílik

tölgyesekben elegyalkotó faként évezredek óta a Kárpát-medencei flóra részét képezik.

A tölgyesek művelése során a gesztenyét a termésük miatt megkímélték, így háborítatlanul fennmaradtak és szaporodtak. Valószínűleg a középkorban a tölgyesekben makkoltatott kondák is részben a szelídgesztenye tápláló terméseit ették. A hagyományos paraszti kultúrában a

gesztenye magjait megszáritva és őrölve használták.

A hosszan eltartható gesztenyeliszt még tömör, vöröses kenyér sütésére is alkalmas volt. A gesztenyesütés szokása nem tekint vissza ilyen hosszú múltra, a gesztenyepüré-készítés pedig a népszerű fogyasztási formák közül a legfiatalabb, ráadásul közép-európai kuriózum. Mindezek mellett a vitaminokban és ásványi anyagokban is gazdag gesztenyetermésüket, főzve és pürésítve, hústelekek és sütemények tölteléként is előszeretettel használták.

A szelídgesztenye tetszetős fa, dísznövényként is megállja a helyét. Arányos alakú, sötétzöld koronáját nyúlánk, szelűkőn fogazott levelek alkotják. Egylaki növény; virágai egy fán találhatóak, de a hím és a nőivarú virágok külön fejlődnek ki. A nyár elején nyíló, főleg szélporozta barkavirágzatok nem jelentenek díszítőértéket, de a virágporból finom méz készül.

Makktermése két-három gesztenyét tartalmaz, ezeket erősen szúrós kupacs veszi körül. Ez a növény legkevésbé szelíd része. A lehulló termékekből kesztyűvel vegyük ki a gesztenyét, és a szúrós kupacsokat is szedjük össze, máskülönben a kertben járva



A makktermés két-három gesztenyét rejt

az év minden szakában találkozhatunk a vékony, hegyes tüskékkel.

A szelídgesztenye kifejezetten hosszú életű fa, a 300 éves példányok sem ritkák. A legöregebb nyilvántartott szelídgesztenyék több mint ezerévesek. A fa értékes, rugalmas, szépen ereszett, egyebek közt boroshordók készítésére használták. A szeptemberi, októberi szelídgesztenye-szüret alkalmas adottságú ünnepésre is, mulatságokat, „leányvásárokat” tartottak ilyenkor faluhelyen.



Óvatosan bánjunk a szúrós kupaccsal!

A szelídgesztenye nevelésének akadálya lehet a hegyvidék meszes talaja. Ott érdemes ültetni, ahol vastag kerti talaj rakódott az alapkőzetre. A másik nehézség a hideg lehet. A fa melegkedvelő, így megviselik a kemény téli fagyok, különösen fiatalon. Ha nem sikerül kellően védett helyet találni számára, akkor előfordulhat, hogy a rendszeres öntözés ellenére a növény, bár szépen fejlődik, sosem érlel termést.

Hagyományosan az ősszel gyűjtött gesztenyét tavasszal vetették, de a sarjak leválasztásával, bujtással és szemzéssel is szaporíthatók. Mivel lassan növekszik, és egy magoncnak akár tizenöt évre is szüksége lehet a termőre forduláshoz, szerencsésebb a nagy termésű fajták közül vásárolni egy fejlett csemetét. Ezek a tövek általában kicsit igényesebbek a hazai erdőben is előforduló fajtársakhoz képest, de terméseik jóval nagyobbak. A három-négy centis terméseket érlelő szelídgesztenyét maróknak is szokták nevezni.

A gesztenye kedveltségét az íze mellett a benne található sok szénhidrát adja. Télen nemcsak a kezünket melegíti a frissen sült gesztenye, de magas tápértéke miatt is jólesik a hidegben. Miközben a fa ágait már vastag hótakaró borítja, az évenként szüretelhető 40-50 kilogramm termés tavaszig bőségesen ellátja a családot sokoldalúan használható csemegével.

(Barta)

Színes ősz a vadasparkban

Az elmúlt időszakban több új lakó érkezett a Budakeszi Vadasparkba. Még a nyár végén költözött be két fiatal mókusz, akiket a Fővárosi Állat- és Növénykert szakemberei neveltek fel. A kölykök története sajnós és szerencsére nagyon tanulságos.

Valószínűleg kiesettek a fészekből, így talált rájuk az a jóllelt természetbarát, aki a legjobbat cselekedte, amit tehetett: szakértőket keresett a kis szőröcskők felneve-

A mókusoknál – ha szabad ilyet állítani egy hölgyről – sokkal súlyosabb egyéniség egy másik új jövevény, Paulina, a csillag szemű, makulátlan bundájú, csinos östulok lány. A park östulok párja és az idén született borjú szeretettel fogadta a jövevényt, aki a Hortobágyi Nemzeti Parkból érkezett.

A megszokott sikerrel zárult a vadasparki őszi önkéntes nap. Ilyenkor a vállalkozó kedvű,



Új jövevény az ellenállhatatlanul csinos Paulina is

lésehez. A mókusok így életben maradtak, viszont túlságosan bizalmasak lettek az emberekhez, így már nem lehet őket szabadon engedni, a saját érdekükben fogásban kell maradniuk.

Persze, aki a vadasparkban látja az apró rágcslókat, nem sokat kesereg ezen. Együtt játszanak, ugrándoznak egész nap, mindaddig, míg a téli hidegek álomba ringatják őket. Aztán is kijárnak majd egy-egy melegebb napon, hogy lakmározzanak kicsit, de tavaszig idejük nagy részét bozontos farkukkal takarozva töltik.

szorgoskodni vágyó és segíteni szándékozó látogatók részt vehetnek a park kisebb fenntartási munkáiban. A közös munka lehet a fakerítések festése, vagy épp a virággyepek karbantartása.

A sokféle lehetőség közül ezúttal is mindenki talált az elképzeléseinek és képességeinek megfelelő. A jól végzett munka öröme mellett az is fokozta a kitűnő hangulatot, hogy az önkéntesek ily módon egy napra a vadasparki csapat büszke tagjainak érezhették magukat.

BI

Sikeres famentés a Gesztenyés kertben

Immár huszonegyedik alkalommal hirdette meg környezetvédelmi akcióját Gerstl József, a Novotel Budapest City főkertésze. Több mint kétszázán – többségükben iskolások – ragadtak gereblyét, fogtak lombgyűjtő zsákokat, hogy összeszedjék a lehullott faleveleket a Gesztenyés kertben. Ez ugyanis a legjobb módja annak, hogy megóvják a gesztenyefákat az őket pusztító aknázómollyal szemben.



A kártevők ellen a levelek összegereblyezésével lehet a legjobban védekezni

Ha a kellenél sokkal gyorsabban, már a nyár közepén elsárgulnak a gesztenyefák levelei, nagy a valószínűsége annak, hogy a növényeket megtámadta az aknázómolylevelet, a hagyományos, azaz fehér virágú gesztenye legnagyobb ellensége. Korábban a Gesztenyés kert sem volt mentes a kártevőktől, ezért döntött úgy húsz évvel ezelőtt Gerstl József, a park alsó harmadát gondozó Novotel Budapest City főkertésze, hogy önkéntesek segítségével környezetvédelmi programot indít.

Így született meg a „Mentsük meg a Gesztenyés kert fáját!” akció, amit azóta minden ősszel megismételnek. Az időpontválasztás nem véletlen, hiszen az aknázómolylevelet ellen legjobban a lehullott levelek összegyűjtésével lehet védekezni.

A parazita rovar az avarban vérszeli át a telet, a következő évben kikelő egyedek pedig azonnal megtámadják a fákat, amik idő-

vel teljesen tönkremehetnek. Emiatt a múltban már több alkalommal dőltek ki gesztenyefák a sétatányon, vagy törtek le karvastagságú ágak a viharokban.

„Ha ősszel sikerül összeszedni a levelek döntő többségét, azzal jelentősen megtrikáljuk a kártevők számát. Ennek köszönhető, hogy az utóbbi években szinte alig lehetett aknázómolylevelet látni a Gesztenyés kertben” – mondta Gerstl József, aki azért azt is megemlítette, hogy az idén kicsit rosszabb volt a helyzet, az enyhe időjárás miatt ismét megjelentek a kártevők a parkban.

Épp ezért volt különös jelentősége az idei, huszonegyedszer meghirdetett környezetvédelmi programnak, hiszen – ahogyan Bálint György is kiemelte – mindnyájunk közös ügye a fásor megóvása. „Bálint gazda” szerint a Gesztenyés kertet meg kell őrizni a következő generációknak, ezt szolgálja a famentés, ami a környezet védelme és a példamu-

tatás mellett kiváló közösségépítő program. Olyan kezdeményezés, ami valóban képes összehozni az embereket.

A Novotel Budapest City vezetőségét képviselő Rába László hangsúlyozta: a Novotel kiemelt figyelmet fordít a környezettudatosság népszerűsítésére, ezért is támogatja évek óta az akciót azáltal, hogy vendégül látja a résztvevőket. Akikből ezúttal sem volt hiány, több mint kétszázan érkeztek, hogy egy délelőtt alatt megszabadítsák a sétatány környékét az avartól.

Nem hiányoztak az állandó vendégek, Sándor György humorista és Gosztonyi Ákos sem – Roth Ede tanítványa a gitárjátékkal szórakoztatta a jelenlévőket –, míg a Mechatronikai Szakközépiskola és Gimnáziumból 140 diák járult hozzá a rendezvény sikeréhez. Végül több mint három konténer telt meg az összegereblyezett falevelekkel.

(os)

Figyeljünk a fűtőberendezésekre!

Sajnos minden évben előfordulnak szén-monoxid-mérgezesek. Az akár halálos kimenetelű háztartási balesetek döntő többségét a nem megfelelően működő fűtőberendezések vagy a kémények hibája okozza.

Budapestben a múlt évben kilencvennyolcan szenvedtek mérgezést, kettlen életüket veszítették a színtelen-szagtalan gáz belelegzése miatt. A szén-monoxid ugyanis a tüdőn keresztül bekerül a vérbe, ahol megakadályozza az oxigén felvételét. Rendkívül veszélyes, megfelelő készülék hiányában gyakorlatilag lehetetlen észlelni.

Figyelmeztető tünet, ha a la-

kasban, zárt ajtók és ablakok mellett, hirtelen szédülni kezdünk, megfájdul a fejünk, úgy érezzük, hogy felkavarodik a gyomrunk, esetleg látási és hallási zavarokat tapasztalunk. Ilyenkor azonnal kapcsoljuk ki a fűtőberendezéseket (cirkó, konvektor, vízmelegítő), csináljunk huzatot, és hagyjuk el a lakást! Szabad levegőn egy óra alatt kitisztul a szervenztől a szén-monoxid fele.

A megelőzés érdekében a Hegyvidéki Önkormányzat arra kéri a közös képviselőket, valamint a lakókat, hogy jelezzék a polgármesteri hivatalban, ha olyan kéményről, tüzelőbe-

rendezésről van tudomásuk, aminek a használata szén-monoxid-visszáramlást és így mérgezést idézhet elő! A felhívás azokra a társasházakra vonatkozik, amelyekben a kerületi önkormányzat is rendelkezik tulajdoni hányaddal, ezért tulajdonosként feladata hozzájárulni az épület fenntartásához és biztonságos működtetéséhez.

A bejelentéseket a 224-5900/353-as telefonszámon, valamint a bodo.gabor@hegyvidek.hu és a vagyon@hegyvidek.hu e-mail címen lehet megtenni.

(m.)

Pályakarbantartás a gyermekvasúton

Előreláthatólag december 23-ig munkanapokon új menetrend szerint közlekedik a gyermekvasút pályakarbantartás miatt. A munkanapok első ütemében – november 27-ig – a keddtől péntekig tartó időszakokban a vonatok Szépjuhászné és Széchenyihegy állomások között járnak. A karbantartás második szakaszában, december 1-jétől 23-ig, keddtől péntekig Hűvösvölgy és Szépjuhászné állomások között közlekednek.

A korlátozás nem érinti a december 5-én és 6-án közlekedő Mikulásvonatokat. Ezekre kizárólag elővetelben lehet jegyet váltani. Hétfőnként – a téli időszakban megszokott rend szerint – továbbra sincs vonatközlekedés a gyermekvasúton. A hétvégi menetrend is változatlan, szombaton

és vasárnap a teljes útvonalon, Hűvösvölgyből és Széchenyihegyről óránként indulnak a szerelvények. Részletes menetrendi

információ a gyermekvasút honlapján, a www.gyermekvasut.hu címen található.

sz.



Karácsonyig munkanapokon új menetrend szerint közlekedik a kisvasút

A nedves falevél balesetveszélyes

A mindinkább sárguló falevelek előbb-utóbb lehullnak, nem kis bosszúságot okozva a járdán közlekedőknek. A nedves levelek ugyanis rendkívül csúszósak, könnyen balesetet okozhatnak.

Az esetleges anyagi károkkért alapesetben a járda melletti ingatlan tulajdonosai – legtöbbször a társasházi közösségek – tartoznak felelősséggel. Amennyiben egy gyalogos személyi sérülést szenved, polgári pert indíthat ellenük.

A vonatkozó fővárosi rendelet ugyanis egyértelműen fogalmaz: az ingatlan tulajdonosa (kezelője, használója) köteles gondoskodni az ingatlan – beleértve az ingatlan-nyilvántartásban közterületként nyilvántartott belterületi földrészletet is – és az ingatlan előtti járda, továbbá a járda és a kocsitűt közötti, kiépített vagy kiépítetlen terület gondozásáról, tisztán tartásáról, személt- és gyommentesítéséről, hóeltakarít-

tásáról és síkosságmentesítéséről. A kötelezettségbe beletartozik a falevelek eltakarítása, és nem csupán a gyalogjáróról kell eltávolítani az avart, hanem az ilyenkor rendszeresen elduguló csapadékvíz-elvezetőből is. Szintén a tulajdonos feladata a nyílt árok tisztán tartása.

Hasonló a helyzet az üzlethe-lyiségeknél is, az ezek előtti járdaszakaszt a nyitvatartás ideje alatt – a tulajdonossal kötött ettől eltérő megállapodás hiányában – az ingatlan használó vagy bérlő köteles tisztán tartani és onnan a hulladékot eltakarítani. Az étetés továbbra is tilos, helyette komposztálással lehet helyben meg- szabadulni a falevelektől.

Ezenkívül rendelkezésre állnak az Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. gyűjtőszájkai, amiket a cég szakemberei a megadott időpon- tokban elszállítanak. Ennek költsé- gét a zsákok ára tartalmazza.

mm.



A tulajdonos kötelessége tisztán tartani az ingatlan előtt járdát

Szűrésekkel megelőzhető a vastagbélrák

A vastagbél daganatos beteg- ségeit és a megelőzés lehetősé- geit ismertette dr. Szilvás Ágnes gasztroenterológus az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem októberi előadásában. A Szent János Kórház főorvosa felhívta a figyelmet, hogy a szűréseket le- hetőleg mindenki vegye igénybe, ugyanis az időben felismert vas- tagbélrák jó eséllyel gyógyítható.

A fejlett országokban folyamatosan nő a jó- és a rosszindulatú vas- tagbél-daganatok szá- ma. Magyarországon a második leggyakoribb tumor, évi 8 ezer új be- teget diagnosztizálnak, a rák miatti halálestet- kék száma eléri az 5 ezret – sorolta a megdöbbentő statisztikai adatokat a vastagbélrákról az Egészségesen a Hegyvi- déken – Szabadegyetem legutóbbi előadásá- ban dr. Szilvás Ágnes. A Szent János Kórház gasztroenterológus fő- orvosa ugyanakkor mindenkit megnyugtató- t: ha megfelelő időközönként tünetmentesen is eljárnak a szű- résekre, jelentősen csökkenthet- jük a vastagbélrák kialakulásának kockázatát.

A daganatnak számos kiváltó oka lehet. Kimutatható az örök- letesség, befolyásolják egyes be- tegségek, a környezet és az étkez- zés, amik negatív hatásai egymást erősítik. Általános kockázati té- nyező az életkor: a vastagbélrákos esetek 90 százaléka az 50 éven felettiéknél fordul elő, míg a csa- ládi halmozottság akár két-há-

romszorosára is emelheti a beteg- ség kialakulásának esélyét.

Fontos és kézzelfogható előz- mények a gyulladásoos bélbetegsé- gek, a polipok, a méh- és a méhnyakrák, valamint a mell- daganat. Jelentős kockázat a króni- kus bélyulladásal járó *colitis ulcerosa* és a Crohn-betegség, ha azonban a beteg rendszeresen jár kezelésre, a daganat kialakulása megelőzhető. Ennek érdekében javasolt a vörös húsok elhagyása, a növényi rostok bevitelének nö-

A polipok elrákosodása családi előzmények esetén már 40 és 55 év között megkezdődhet, ellen- kező esetben döntően az 50 évnél idősebbeknél fordul elő. A folya- mat lassú, akár tíz évig is eltart- hat.

Ha a családban már volt vas- tagbélrákos, 40 éves kor után ér- demes évente, pozitív eredményt követően két évente elvégeztetni a szűrést, egyébként 50 éves kor- ban és tíz évente javasolt a vizsgá- lat. A kolonoszkópia során a poli-

fájdalom, mint a már kifejlődött polipoknál, ezért csak speciális módszerekkel lehet kimutatni.

Előfordul az úgynevezett gist daganat, ami a bélrendszer pace- maker sejtjeinek elváltozása – ez inkább a gyomorban okoz daga- natot –, valamint a szintén ritka és a beleket érintő carcinoid da- ganat. Dr. Szilvás Ágnes nyoma- tékosan hangsúlyozta: a vastag- bélrák akkor gyógyítható a leg- hatékonyabban, ha a tünetmen- tes fázisban vagy a rák megelőző állapotban megkezdőd- dik a kezelés.

A rák okozta tüne- tekről szólva a szakem- ber megemlítette a nyomó, feszítő érzést, az emésztési zavarokat, a puffadást, a véres székletet és a vérsze- génységet – ez utóbbi- ak sajnos már a kifejlett daganatnál észlel- hetők. A főorvos a tükröz- zés előtt hasi vizsgálat elvégzését is javasolja, egybek közt azért, hogy kiderüljön az esetleges ciszták, tágu- latok, ártékek jelenléte.

Bár székletből is ki- mutatható a vér, azon- ban a tumorok kéthar-

mada nem vérzik, így ezre- ket nem figyelmeztet ez a vizsgálat. Ezzel szemben a ma már egy rendkívül vékony eszközzel elvégzett vastag- béltükrözés szinte biztosan meg- mutatja az esetleges elváltozások- kat. A hagyományos mellett léte- zik virtuális, valamint kapszulás kolonoszkópia, ezek kevésbé invazív eljárások. A prevencióhoz a polip eltávolításán és a gyulladá- sok megszüntetésén kívül hozzá- járul a megfelelő étrend, különö- sen a rostok fokozott bevitel.

M.



Dr. Szilvás Ágnes gasztroenterológus főorvos tartott előadást a szabadegyetemen

velése, a dohányzás, az alkohol mellőzése, továbbá mindenké- pen be kell iktatni a rendszeres testmozgást.

A vastagbélrák leggyakrabban adenómából indul ki: 50 éves korban minden harmadik, 70 éves kor felett minden második ember bélrendszerében megjelen- nek a polipok. Jelenlétük eleinte sokszor teljesen tünetmentes, nem véreznek, és más panaszokat sem okoznak, ugyanakkor a vé- res, nyálkás széklet feltétlenül fi- gyelmeztető jel.

polipok felismerése mellett a kezelés megkezdésére is lehetőség nyílik: fontos a szövettani vizsgálat, a nyálkahártya gyógyítása és a ki- növések eltávolítása.

A vastagbél-daganatok másik típusa az endoszkóppal is nehe- zen látható lapos képlet, ami alig emelkedik ki a nyálkahártyából. Amikor egy centiméteresek, a tu- mor kialakulásának esélye 40 százalék, a 2 centisek pedig bizto- san elrákosodnak. Szinte teljesen tünetmentes, nincs görcs, nyom- másérzékenység, puffadás, hasi

Barnuljon a Márvány utcában!

A Márvány utca 40. alatt található, patinás portállal és kellemes belső környezettel büszkélkedő City Sun szoláriumstúdióknak köszönhető- en télen sem kell lemondanunk a tökéletesen barna bőrről. Az exkluzív gépparkkal rendelkező stúdió különlegességeiről Zentai Lászlóval, a City Sun tulajdonosá- val beszélgettünk.

■ *Nemrégiben nyitották meg a City Sun szoláriumstúdiót, ami exkluzív portáljának köszönhetően a Márvány utca egyik ékes- sége is egyben. Milyenek az eddigi tapasztalataik?*

– Vendégeink többsége nagy- on örült, hogy végre egy igé- nyes szoláriumszalon nyílt a Márvány utcában, a régóta nem használt, üresen álló, volt MDF-iroda helyén. Jó látni a hozzánk járó vendégek elégedettségét, amiért kellemes környezetben, kitudó gépekkel szépülhetnek. Már a hegyvidékieknek sem kell



kilométereket utazniuk ahhoz, hogy gyönyörű, egyenletesen barna bőrré tegyenek szert.

■ *A stúdió igazán patinás bel- lőről: izgalmas fények, modern környezet, kellemes illatok. Mily- len élményben lehet részü- k azoknak, akik a City Sunban szeretnének megszépülni?*

– Úgy gondoljuk – és a vissza- jelzések is ezt mutatják –, a ker- tületeknek már régóta szükségük volt egy ilyen szalonra. Számunk- ra fontos, hogy maximális minő- séget nyújtunk azoknak, akik betérnek hozzánk. A kellemes környezet és az udvarias kiszolgálás mellett a felkészült, segítőkész személyzet mindig kész tanácsot adni a szépülni vágyóknak. Egyebek mellett ezért élheti át nálunk mindenki a napozás ön- feledt, biztonságos élményét!

■ *Milyen gépekkel dolgoznak?*

– „Biztonságos barnulás” – így hangzik a szlogenünk, s ennek megfelelően csúcsmínőségű Ergoline gépparkkal várjuk vendégeinket. Az Ergoline gépek a szolárium iparágban a prémium kategóriát képviselik. Húszéves tapasztalatunknak köszönhető,

hogy sok más szalonnal ellenté- ben mi valóban a minőségre fó- kuszálunk: ennek bizonyítéka az is, hogy gépparkunkat újonnan vettük – nem úgy, mint azok, akik sajnos öt-tíz éves, Németor- szágból vásárolt gépparkkal nyit- ják meg szalonjaikat.

■ *Van valamilyen kedvezmé- nyes ajánlata azoknak, akik magukat vagy szeretteiket aján- dékötletünk meg a barnulás élmé- nyével?*

– Természetesen gondoltunk azokra is, akik a szeretet ünnepe- n egy valóban értékes ajándékkal akarnak kedveskedni szeretteik- nek. Karácsonyi ajánlatunknak köszönhetően igazán frappán az ajándékötletünk van: a City Sun szoláriumstúdióban most rend- kívül kedvezményes áron lehet bérletet vásárolni, amihez egy barnulást elősegítő krém jár. Rem- éljük, ezzel az ajánlattal telje- sebbé tehetjük az ünnepeket!

x.

■ *Tudjon meg többet a City Sun szoláriumstúdióról és a karácsonyi csomagárakról a www.citysun.hu weboldalon!*

„Gyűrű kúra” – új párkapcsolati program

Új prevencióis ismeretterjesztő programot indított a Hegyvidéki Önkormányzat és a Rákbeteg- Országos Szövetsége. A „Gyűrű kúra” című sorozat előadói a házasa- gi, párkapcsolati nehézségekkel küzdőknek adnak tanácsokat. Az első alkalmon a házasságban belüli tervekről, célokról és perspektí- vákról esett szó.

Mi is kell egy jó házassághoz? – tette fel a nők és férfiak többségét foglalkoztató kérdést Endrédi Csaba a „Gyűrű kúra” című új prevencióis ismeretterjesztő pro- gram első előadásában. Mint mondta, a házasság egy nő és egy férfi életre szóló elhatározása. Ez lenne az ideális állapot, ami sajnos számos esetben nem valósul meg.

A közkeletű vélekedés szerint ugyanis „ma másként működnek a dolgok”, a házasság kezd ki- menni a divatból. Errefelé terel a média, a szingli létet, az egyéjsza- kás kalandokat „reklámozva”. Szinte úgy tűnik, az a deviáns, aki úgy gondolja, hogy a házasság egy életre szóló szeretetközösség.

Mind gyakrabban találko- zunk az élettárs, vagy éppen az életszakasztárs fogalmával: az utóbbi azt takarja, hogy a külön- böző életkorokhoz más és más partnerre van szükség. Endrédi Csaba hangsúlyozta: ennek a téve- házasságképzésnek az egyik eredménye az „elnöiesedő” gye- rek, akinek nincs férfitképe, nem látja, hogyan éli meg az apa a fáj- dalmaikat, az örömeit.

A legjobb, ha a házasságot glo- bálisan kezeljük, figyelmet fordít-unk lehetőleg mindenre: a kap- csolat iránti elvárásokra, a kom-

munikációra, a konfliktuskeze- lésre, a pénzkezelésre, a szabadidő eltöltésére, a szexualitásra, a gyer- meknevelésre, a szerepértelmezé- sekre, a hitbeli meggyőződésre és a gyermekhez fűződő viszonyra. A siker alapja, hogy ismernünk kell, miért csalódnak leggyakrab- ban a felek a házasságban.

Veszélyforrás az is, amikor az egyik vagy mindkét fél valami- len súlyos traumát követően két házasságot: előfordul, hogy a se- gítői szerep változik szerelmi vi- szonnyá, ami azonban jellemző- en csak a trauma idején áll fenn. Amikor a baj megszűnik, a szere- pek megváltoznak, ami a házasa- g végét is jelenti.

Amikor megvan az intimitás és az elköteleződés, átérezzük a baráti szeretetet. Amennyiben szenvedély és elköteleződés van, a kap- csolat beteljesületlen szerelemmé válik. A hosszú távú és sikeres kap- csolat feltétele tehát, hogy mind- három egyaránt jelen legyen.

Ilyenkor megfelelően nagy az egyéniségekből képződő „közös halmaz”, miközben a magánszfé- ra kölcsönös tisztelete sem szenved csorbát. Olyan légkörre van tehát szükség a családban, amiben őszintén megoszthatjuk egymás- sal meggyőződéseinket, álmainkat és vágyainkat. Érdemes a há- zastársaknak egy papírra felírni, hogy mit szeretnének elérni tíz év



Nagyon fontos, hogy tisztában legyünk egymás „szeretettelével”

Endrédi Csaba kiemelte, fon- tos, hogy tisztában legyünk egy- más „szeretettelével”, hiszen a szeretet fogalma mindenkinél mást jelent. A Yale Egyetem kutatói szerint a szeretet a szenvedély, az elköteleződés és az intimitás harmasát jelenti, tehát fizikailag, lelkileg és gondolati, érzelmi síkon is kapcsolódunk valakihez vagy valamire. Ha hiányzik az elköte- leződés, a gondolati sík, akkor ala- kul ki a romantikus szerelem.

múlva a házastársi kapcsolatban, majd elolvasni egymás céljait, és ennek megfelelően alakítani a kapcsolatot.

M.

■ *A „Gyűrű kúra” legközelebbi előadásai: Édes és keserű hálózso- batitkaink – november 24. 16.00; Megcsalásbiztos házasság... – december 1. 16.00. Az előadások ál- landó helyszíne: XII., Bősörményi út 20. További információk: 224-0295.*

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

ÜVEGEZÉS Ablakok, ajtók erkélyek, kirakatok üvegezése. Zuhanykabinok, üvegfalak, hőszigetelő üvegek beépítése. Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06/30-266-4666.

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

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

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

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

FIGYELEM! Dryvit hőszigetelés! Épületek és lakások teljes körű külső és belső felújítása. Kedvező ár! 06/70-510-7868.

DRYVIT hőszigetelés! Épületek és lakások teljes körű külső és belső felújítása. Áfa mentesen! 06/70-582-3470.

ASZTALOSMUNKÁK

ZÁRSZERELÉS vállal zárszerelést, asztalosmunkát, pántok, zsanérok cseréjét, kiegészítést, szigetelést, mázolás. 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

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

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne idős személy. 06/20-629-0916.

IDŐSGONDOZÁST vállalom. Képesítéssel, empátiával rendelkezem. Ajánlólevelekkel rendelkezem. Marika, 06/30-562-5000.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikroosztó- 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! Hétféig is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

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

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL helyszínen! Digitális átváltás! 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., Ugoeca u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegy-mászótechnikával, realis 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 vállalom, vidéken is. 06/30-682-4431.

LOMBSEPRÉST, sövényvágást, fűnyírást, metszést, árszállítást, gazolást vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

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

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

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

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

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

MINŐSÉGI KÖLTÖZTETÉS
Hivatásos kollégák
www.herkulestrans.hu
06/30-999-8619
06/1-385-1802
info@herkulestrans.hu

KÖNYVELÉS

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

KÖMŰVESMUNKÁK

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózatot, víz-, villanyzereleket, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpinista-, kömüvesmunkát vállalom. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kömüvesmunkák, vízszelések! 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-, ács- és ipari alpinista technológiával. Kömüvesmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKÁSFELJÚTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalakkolás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kömüves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcseré, villanyzerelés, vízszelések garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

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

KÖMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalom (kisebbit is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

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

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kömüves- és festőmunkák, veszelhárítás, függőfolyások felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEM! Családi és társasházak, nyaralók fűtőelemek, homlok- és ereszdeszkázatainak festése és mázolása alpin-technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

KEMÉNYBÉLÉLÉS, keményjárda, szerelt kemény, gyűjtőkélmény. METAL KEMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

EZERMESTER-SZOLGÁLAT! Falfrúzás, munkalapcseré, bűtorszerelés... Bármí más! www.999mester.hu, 06/30-960-4525.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálalakkolás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festeszobafestasz.hu

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

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

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás. Kömüvesmunkák. 06/70-510-7868.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, kömüvesmunkák megrendelhetők. Nyugdíjasoknak kedvezménytel! 06/70-582-3470.

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZI lépcsőházak takarítását és kertjük gondozását, lakás és közintézmények takarítását vállalom. Tel.: 06/30-453-2832.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉST vállalom 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.aktivhazkezo.hu

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalom víz-, fűtőszelést, gázszelést, duguláshárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

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

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

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



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:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDEN NAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDEN NAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás honlapunkon is elérhető.

MINŐSÉGI IDŐ: Állattartás felelősséggel.

A NÉPTÁNC NYELVÉN: a műsor vendége Timár Böske táncművész.

DUETT: Krassó László vendége Szakáli István Loránd, a Földművelésügyi Minisztérium helyettes államtitkára.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

NATURPONT
PALEO-BIO-BOLT
EGÉSZSÉGSÉGI ÉS BIO ÉLELMISZEREK
TAPLALÉKIEGÉSZÍTŐK, VITAMINOK,
GYÓGYNÖVÉNYEK
-10% KUPON
MOM LAKOPARK, Fórum ter
A MOM Park mögött: 1126, Dolgos u. 2./2.
06 1 201 2632 M-R: 10:15 - 19:00
www.facebook.com/naturpont Sz.: 10:00 - 14:00

KÉKI Ügyvédi Iroda

✓ ingatlan adásvételi szerződés,
✓ végrendelet,
✓ örökös szerződés és
✓ tartási szerződés készítése
✓ Kft társasági szerződés módosítása
✓ házassági bontóperben és
✓ egyéb perekben jogi képviselőt
✓ jogi tanácsadás

KERESSEN FEL BIZALOMMAL!

dr. Kéki Zita Zsuzsanna • Tel: 06-20-912-00-66
info@kekiugyved.hu • www.kekiugyved.hu

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

DrGATE.hu
lakossági kaputechnikai szakszerviz

I. Csalogány u. 40. +36 1 308-7305

Pest-budai Látkép
A HetiVálasz havi melléklete

Keresse a november 19-i számban!

HetiVálasz
Az összefogás lapja
a Duna két partján

AZ ÖNKORMÁNYZAT INGYENESEN HÍVHATÓ ZÖLDSZÁMA:
06-80/200-907

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

VÍZSZERELÉS! Csapcsere, mosógépbeállítás, teljes vízhalózat-felújítás! Tel.: 06/30-954-9554.

REGISZTRÁLT víz-gáz-fűtészerező mester saját kezű, minőségi kivitelezést vállal. 314-1111, 06/30-343-3390.

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/
BÉRLEMÉNY

„BUDA VÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

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.

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

XI., KAKUKK-HEGYEN 280 nm-es telekhányad, kis nyaralóval, víz-villanyal, 3,5 M Ft-ért eladó. 06/70-275-9064.

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

ÉPÍTÉSI TELKEK XI., MADÁRHEGYEN 43 milliótól, összközművel, 1000 nm-től eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

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

GÉPKOCSIBÉLŐ KIADÓ XII., Thoman István utcában. Tetővel fedett, biztonságos, zárt, megvilágított. 06/20-592-2509.

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

SOPRONI apartmanra cserélem Péneurópai pikniknél lévő köves út melletti kertemet értékegyeztetéssel. 06/30-496-9279.

KÉSZPÉNZEL vásárolok 20-60 nm-es, felújítandó lakást, üzlethelyiséget. Magán-személy vagyok! Lőrincz Péter, 06/70-383-5004.

KERESEK kerületben garzont 11 millió forintig, azonnali fizetéssel. 06/30-334-9372.

ELADÓ tulajdonostól XII., Bűrök u-i, II. emeleti örökklakás. Kétszobás, felújított, cirkó-fűtés, amerikai konyha, erkély + loggia. Ár: 26 M Ft. Tel.: 06/20-360-4545.

NORMAFÁNÁL 63 nm-es, cirkófűtéses, földszintes, keleti fekvésű lakás eladó, csendes, szép környezetű lakóparkban, kocsibeállóval, tárolóval, ablaka alatt virágos kerttel. Ügynökök kíméljenek! Tel.: 395-6483.

VESZ LAKÁST SAJÁT FELHASZNÁLÁSRA: 2 lakóhelyiséges, emeleti, felújítandó, régi lakást keresek az I., II., XI., XII. kerületben. Tel.: 06/30-951-2620.

SIOFOKI Aranyparti apartman cserélek a János kórház környékén lévő 1-1,5 szobás lakásra, értékegyeztetéssel. 06/30-496-9279.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

MENNYIT ÉRHET lakása, megélni eladni? Bízva ránk az eladást, és ingyenes, hivatalos értékegyeztetést kap. Jutalék 3%. Weboldal: Laurus.ingatlan.com. 06/20-966-3960.

GARÁZS

SZABADSÁGHEGYEN, a Mátyás király út elején, követség mellett, 18 nm-es garázs hosszú távra kiadó. 06/20-458-0209.

GÉPKOCSIBÉLŐ KIADÓ XII., Thoman István utcában. Tetővel fedett, biztonságos, zárt, megvilágított. 06/20-592-2509.

GARÁZS kiadó a Goldmark Károly utcában. Nagy belmagasságú, raktárnak is alkalmas. 06/20-311-8655.

OKTATÁS

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

MATEKATANULÁS felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÚSÍTVÁNY vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

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

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL vizsgafelkészítés, felzárkóztatás, egyénileg, gyakorolt 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.kaszszakkepzes.hu (01006404)

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

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

NÉMETTANÁR vállal: nyelvvizsgára felkészítést, gazdasági német nyelv oktatását, gazdasági nyelv fordítását. Tel.: 06/30-602-0094.

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

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

ANGOLTANÁR KERESEK Széll K. tér és Zugliger között, 11 éves lány tanításához, az iskolai nyelvtanulást kiegészítésére. 06/30-942-3754.

VEGYES

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

KÉPCSNAROKOS festményt venne diplomás család magán személytől. 06/30-305-9596.

RÉGISÉG

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronztárgyakat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásat is), ezüst ékszereket, gyertyatartókat, tálcákat stb., régi katonai kitüntetések tárgyait és teljes hagyatékot. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

KIEMELKEDŐEN MAGAS ÁRON VÁSÁROLOK! A hét minden napján. Porcelánokat, festményt, képeket, órákat, hangszert, székeket, bútort, bizzukat, játékokat, hagyatékot. Első vevőként díjtalan lakáski-ürrítéssel. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

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

MINDENMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással: bútort, festményt, csillárt, bronz-, ezüst-, alpakkatárgyakat, kitüntetést, jelvényt, porcelánt, kerámiát, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeg, serszámot. Pinter Nikolett. 466-8321, 06/30-973-4949.

CELLINI ART STÚDIÓ gyűjtői árakon vásárol! Fazon aranyat, antik ezüstöt, brilles ékszer, tört aranyat, ezüstöt, borostyánt és korall ékszereket, márkás órákat, porcelánokat, festményeket, dísztárgyakat, teljes hagyatékot. Mi mindent megveszünk, várjuk Önt! XII., Tartsay Vilmos u. 16. Tel.: 06/70-216-4315.

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, bélyeg, képeslapot, papírrégiséget, régiséget vásárolunk és árverésre árverésünk. VI., Andrassy út 16. 266-4154. Nyitva: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19.

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

DÁNIEL BECSŰSI Vásárol legmagasabb áron bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, hangszert, könyveket, írógépet, varrógépet, ruhaneműt, szőrmét, mindenféle régiséget, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. Hétfőn is! Tel.: 06/20-544-0027.

BOROSTYÁN (mészárga színű, golyóforma előnyben), arany, ezüst, briliáns ékszerek felvásárlása a legmagasabb áron. Herendi és Zsolnay porcelánok folyamatos felvásárlása. XI. kerületi, Fehérvári úti csarnok, földszint, virágoson (Porcelán-Ezüst üzlet), 06/1-209-4245.

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

BÉCSI AUKCIÓSHÁZ RÉSZÉRE VÁSÁROL! Bútor (koloniált is), porcelánt, festményt, szőnyeg, régi pénzt, érmét, órákat, kitüntetést. Mindenféle régi lakberendezési tárgyat. Hagyatékot kiürítéssel! Gyűjteményeket is vásárolunk! Díjtalan kiszállás 1 órában belül. Hétfőn is hívható. 06/30-324-4986.

FIGYELEM! Budai üzletünkbe kiemelt áron, készpénzért vásárolunk magyar és külföldi festményeket, ezuzos Zsolnay tárgyakat, mindenféle antik műtárgyat. Történelmi-felvásárlás 5500-10 000 Ft/g, történelmi-felvásárlás 100-1000 Ft/g. Cím: I., Alagút u. 4. (Attila és Alagút u. sarok). alagutantik@gmail.com, 06/20-319-0292, 201-5607.

ÓBUDAI ANTIKVITÁS üzletembe készpénzért vásárolok antik bútorokat, festményeket, órákat, ezüst, porcelán dísztárgyakat, borostyán ékszereket, háború előtti képeslapokat, lakberendezési tárgyakat, teljes hagyatékot. Kiszállás díjtalan. 06/20-310-0243.

19-20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festményeket, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értékebecslés. Tel.: 06/30-949-2900. E-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu. Nemes Galéria: 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázással. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses bioresonancia-kezelés, nyirokmaszázs és visszérterápia, allergiabemérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-teremtőgyógyász, 316-2596. www.vivien-talpai.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeépítődések, ízületi blokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrák fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

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

FOGASZTÓ MASSZÁZS fájdalommentesen, derékfájás, alhasi görcs kezelése, hőkamerás vizsgálat. premiumkilo@gmail.com. 06/70-208-2574.

A BUDAGYÖNGY első emeletén megnyitott exkluzív masszázsalonunkban szeretettel várjuk kedves vendégeinket. 40%-os kedvezmény az első kezelés árából. 06/30-519-0605.

ÁLLÁS

KORREKT, megbízható hölgy ünnepek előtti nagytakarítást vállal. Szépkorúaknak 20% kedvezmény! Tel.: 06/70-247-1795.

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

ALKALMI hótakarítót keresünk társasházhoz a szezonra a XII. kerületi Tóth Lőrinc utcában. Tel.: 06/20-984-0154.

TÁSKABOLTUNKBA (Mammut I. Üzletközpont, Bagus Bördízmű üzlet) lehetőleg nyugdíjas eladót felvesszünk. További részletek a www.bagus.hu weboldalon találhatók. Jelentkezni a 06/70-580-0252 telefonszámon vagy az info@bagus.hu e-mail címen lehet.

TÁRSKERESŐ

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

MAGANYOS, társra vágyók? Hívja FEHÉR ORCHIDEA Társközvetítő Irodánkat. Tel.: 06/20-487-6047, 06/30-974-1056.

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.

HappySkin
kézzel készült natúrkozmetikumok

Ahol a varázslat kezdődik...

Ápolt, hidratált bőr a legnagyobb hidegben is a HappySkin natúrkozmetikumokkal!

20%
kedvezmény
minden termékre
12 napig

Kondákor Zsófi
is a HappySkin
natúrkozmetikumait
használja.

DÍVA

hyaluronsavas arcszérum
BIO csipkebogyó olajjal
30 ml

4 290 Ft helyett

3 432 Ft

www.happyskin.hu

Hegyvidék Bevásárlóközpont (Apor Vilmos tér 11-12.)
info@happyskin.hu • 20/434-5110 • facebook.com/happyskin.hu
Nyitva tartás: Hétfő - Szombat: 10:00-20:00

Az akció ajánlat 2015. november 17-től november 28-ig tart és más kedvezménytől nem vonható össze. Az árak az ÁFA-t tartalmazzák. Az ajánlatban feltüntetett adatok kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek ajánlattételnek. Az árvaltoztatás jogát fenntartjuk. A képek illusztrációk.

imperial
DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

Dr. Baráth Gábor fogszakorvos
vagyok, fogászati implantátumok
beültetésével foglalkozom.

A Déli pályaudvarnál található
rendelőmben, az Imperial Dental
Fogászatot fogadom
pácienseimet.

AZONNALI FIX FOGAK
TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett aneszteziológiai
hátterrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv
és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest,
Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu

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

AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



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 18.30–19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.). 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).



SÍELÉS
Szerda 19.00–20.00
Nanook Síiskola, MOM Sport (XII., Csórsz utca 14–16.).
Előzetes bejelentkezés: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.

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



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
December 5.: budai hegyek. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 8.30 Széll Kálmán tér. Útvonal: amerre a Mikulás jár. Táv: kb. 4-8 kilométer, a résztvevőtől és az időjárástól függően. Érkezés: 13.00 körül.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Árdy Lajosné (356-0073).
Figyelem! A menetretek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



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



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



GERINCJÓGA
Péntek 15.30–17.00.
Karmayoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44–46. II. emelet).
A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges Schmidt Andreánál: info@karmayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot megtalálják a www.hegyvideksport.hu honlapon is. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lohm Angéla (sportszervező, programfelelős): lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135 és Szerdahelyi Ádám (sportszervező, programfelelős): szerdahelyi.adam@hegyvideksport.hu, 06/70-490-3045.

HSE – kispályás labdarúgás

Aki kispályán focizik, tudja, hogy Budapesten pályát szinte csak „örökölni” lehet, olyan sokan játszanak. Nem véletlen, hogy a Hegyvidék SE alapító szakosztályai között is ott találjuk a kispályás labdarúgókat, akik különböző bajnokságokban öregbitik a XII. kerület hírnevét. Marosvári Róbert szakosztályvezetővel beszélgettünk, aki Szakál László betegsége miatt vette át az irányítást.

■ *Hogyan alakult meg a Hegyvidék SE kispályás labdarúgó-szakosztálya, volt valamilyen kerületi jogelődje?*

– A szakosztály a Svábhegyi Sólymokból és az eredetileg tizenöt-tizenhat éves kerületi gyerekekből verbuválódó Hegyvidék FC kispályás csapataiból alakult. Még hozzá a legelső között, hiszen a Hegyvidék SE alapító között ott van a szakosztályunk.

■ *A nagypályás focit mindenki ismeri, a futsal is egyre népszerűbb. Hol kap helyet a labdarúgás térképén a kispályás játék?*

– A futsal térhódítása előtt kétségtelenül az öt mezőnyjátékos, egy kapus felállítású kispályás labdarúgás volt a legnépszerűbb szabadidős labdajáték. Az idősebbek biztosan emlékeznek arra, hogy karácsony táján még a televízió is közvetített női és férfi öt plusz egyes tornákat. A nemzetközi labdarúgó-szövetség a futsal bevezetésével – itt négy plusz egy fős csapatok játszanak – és hivatalos nemzetközi kupák kiírásával az új sportág mellé állt, amelynek magját a hagyományos kispályás csapatok egy része je-

lentette. Komoly fejlődésen esett át a sportág, és mára elmondhatjuk, hogy a kispályás csapatok célirányos felkészülés nélkül nem sok eséllyel indulnának el a futsalbajnokságokban. A futsal elképzelhetetlen ugyanis begyakorolt figurák, támadó és védekező variációk mechanikus alkalmazása és nagyon sok futás nélkül. Ebben az új futballvilágban egy pillanatra megingott a hagyományos kispályás helyzete, úgy tűnt, az öt plusz egyesek megmaradnak „hobbifocistáknak”.



A Hegyvidék SE csapatai rendszeresen a dobogón végeznek a különféle bajnokságokban

■ *Végül mégsem ez történt.*
– Valóban, és ebben nekünk, magyaroknak, van némi szerepünk. A magyar futballérület-

nek sokkal jobban megfelelt a régi játérendszer, ezért a szövetségek támogatásának hiányában is megmaradtak a kispályás bajnokságok, és egyre többen játszották a hagyományos játékot. Mára az öt plusz egyesek nemzetközi szervezete is létrejött, és hasonló felutásra számíthatunk a futsalban. Sokkal látványosabb és kreatívabb a mi játékunk, ráadásul az idősebbeknek is jobban megfelel, ha technikásak, de már nem olyan gyorsak, mint régen. A tényleg teljesen amatőrökről –ők azok, akik csak ritkábban jönnek össze – nem is beszélve: korhatár nélkül játszhatnak a kispályán, és ez benne a szép, hiszen az öt-hat éves gyerekektől akár a

nyugdíjas korosztályig mindenki jól érzi magát játék közben.

■ *A Hegyvidék SE futballistái milyen bajnokságokban indulnak?*

– A tizenegyedik kerületi Gabányi László Sportcsarnok és Sporttelepen rendezik meg a Katolikus bajnokságot, ahol két csapattal, a Hegyvidék FC-vel és a Dinamo SZLIE-vel igyekezünk minél jobban szerepelni. Ezenkívül a Vadaskerti úti és a Marci-bányi téri pályák adnak otthont a Hegyvidék Liga meccsének, ezeken Magaslabda néven játszanak, valamint rendszeresen elindulunk az Arany Ászok Futball Arénában meghirdetett bajnokságokban Hegyvidék SE néven.

Példakép lenne a hegyvidéki ökölvívó

Mindössze két éve foglalkozik komolyabban az ökölvívással Solomon Kármil, aki az idén két országos versenyen is remekelt. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia sportolója a serdülő-diákolimpián és a serdülő országos bajnokságban egyaránt ezüstérmert szerzett.



Kármil a nagy elődök nyomába akar lépni

„Mindig szerettem sportolni, ez az életem. Imádom a küzdősportokat, de az ökölvívásban érzem magam igazán jól” – meséli Solomon Kármil, aki alig két év alatt beverekedte magát az ország legjobb korosztályos ökölvívói közé.

A bokszt előtt hét évig jiujuutszozott, kisebb-nagyobb sikerekkel, utána négy évig focizott, azonban nem érezte úgy, hogy a labdarúgásban ígéretes jövő állna előtte. Kipróbálta az atlétikát és a súlyemlést is, de ezekben sem találta meg azt a bizonyos pluszt. Ezek után jött a bokszt, amit azonnal megszeretett.

„Már az első edzésemen éreztem, hogy nekem ezzel kell foglalkozni, ez az én utam – mondja. – Előbb egy kisebb egyesületbe jártam, de ott nem foglalkoztak velem megfelelően. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémiát a legjobb barátom édesanyja ajánlotta; megfogadtam a tanácsát, és el-

jöttem egy edzésre. Amint beléptem az ajtón, tudtam, hogy jó helyre kerültem.”

Az ifjú ökölvívó szerint bár van, aki egy kicsit aggódik érte, a családjában a legtöbben támogatják őt céljai eléréseben. Utját Nagy „Csonttörő” János egyengeti, akit nagyszerű embernek tart, ahogyan megfogalmazza, nem csupán igazi mentor, szinte a második apja. Mindig látja, mit kell csinálni kicsit, hol vannak még hibák, hogyan lehetne tovább fejlődni. Mellette sokat köszönhet Nagy „Csonttörő” János tanítványának, Szabó Juliannának és Régi Dániel profi ökölvívónak is.

„Számos »pofonpartin« vehettem már részt, a Bornemisza Emlékversenyen bronzérmert szereztem. Az eddigi két legnagyobb sikeremet nemrégiben értem el: az egeri serdülő országos bajnokságon és a győri serdülő-diákolimpián második helyeztet szereztem. Ezekre vagyok a legbüszkébb!” – beszél eddigi ökölvívó-karrierje legfontosabb állomásairól a hegyvidéki harcos, akinek rövid távú célja, hogy felnőjön legnagyobb riválisához, és korosztályában az ország első számú bokszolója legyen.

Solomon Kármil profi sportolónként szeretne példaképpé válni. Megmutatni, hogy ha az ember sokat tesz érte, minden álma megvalósulhat.

(-Ály)

Sport és közösségépítés Normafa-módra

Annyira sikeresnek bizonyult a Normafa Óvodában első alkalommal tavaly meghirdetett családi és sportnap, hogy az intézmény vezetése úgy döntött: ezúttal olyan helyen rendezze meg a programot, ahol kényelmesen elfér a vendégereg. Így esett a választás a Városmajor utcai Hegyvidéki Sportközpont.

„Igazi családi sporteseményt akartunk létrehozni, egy olyan rendezvényt, amin a gyerekek és a szülők is jól érezhetik magukat, méghozzá úgy, hogy tevékeny részesei lehetnek az eseményeknek – foglalta össze a sportnap célját Doba Csilla óvodavezető. – Úgy érzem, ezt maradéktalanul sikerült megvalósítani, a program az egészséges életmód népszerűsítése mellett a közösségépítést is kiválóan szolgálta. Ez utóbbi azért fontos, mert az Ózike tagóvodához és a Normafa Óvodához tartozó családok csak ritkán találkoznak egymással kötetlen körülmények között.”

A tornacsarnokban Merkely István vezetésével előbb alaposan bemelegítettek az óvodások és szülők, aztán következett a játék. A csapatok igazán változatos fel-



Gyerekek és szülők közösen versenyeztek

adatokat kaptak: volt bójás futás, biciklizés és gördeszkázás is, a csipeszlopás során pedig valamennyi induló egyszerre próbált meg minél jobb eredményt elérni.

A gyerekek minden játékban, így a sorversenyekben és a váltókban is a szüleikkel párban vettek részt, az egyetlen kivétel a napot lezáró kötélhúzás volt. Ezen ugyanis a szülők egymás ellen, sőt az anyukák az óvónők ellenében is kipróbálhatták magukat. Sorrendet természetesen egyetlen számban sem hirdettek, győzteseket annál inkább, hiszen valamennyi jelenlétüknek járt a jól megérdemelt lufijajándék.

sm.