



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

## Posztumusz díszpolgári cím Simándy József operaénekesnek

Simándy József operaénekes hangja és alakja a ma élő nemzedékek tudatában elválaszthatatlanul forrt össze Erkel Ferenc Bánk bán című operájának címszerepével. A Hegyvidéki Önkormányzat posztumusz díszpolgári címet adományozott a művésznek – a kitüntetést a tenorista özvegye, Simándy Józsefné Hegedűs Judit vette át Pokorni Zoltán polgármestertől.

„Hazám, hazám, te mindenem! Tudom, hogy mindenem neked köszönhetem...” – hallhattuk oly sokszor a Bánk bán sorait Simándy József előadásában, aki nemcsak emlékezetes szerepében, hanem egész életével a szülőháza iránti kötődés fontosságát példázta. A MOM Kulturális Központban rendezett posztumusz díszpolgárávaton Szőnyi Erzsébet zeneszerző is felidézte laudációjában, hogy a külföldre gyakran hívott tenoristát hiába próbálta marasztalni több neves európai operaház, számára az jelentette az igazi örömet, ha az itthoni közönségnek énekelhetett. „Ő a huszadik századi magyar kultúrtörténet ikonikus alakja, aki egy adott korban csodálatos hangjával hallgatók ezreinek érzelmeit fejezte ki” –



Simándy József a magyar kultúrtörténet ikonikus alakja

mondta a zeneszerző, aki szerint a Kossuth-díjas Simándy József egész művészi pályáján a csúcson volt.

„Életműve cáfolja azt a régi mondást, miszerint senki sem lehet próféta a saját hazájában” – fogalmazott az ünnepségen Pokorni Zoltán, s megjegyezte: jól mutatja a kerületünkben élt operaénekes iránti szeretetet, elkötelezettséget, hogy nagyon sokan eljöttek a díszpolgárávatóra. A

polgármester úgy érzi, régi adósságot törlesztett az önkormányzat a díszpolgári cím adományozásával. Mint mondta, Simándy József emléke, hangja összeköt bennünket, „művészetének erejével magunkból formálunk valamivel többet, s tudunk közösséggé válni általa”.

Pokorni Zoltán a posztumusz kitüntetést Simándy József özvegyének adta át. Simándy Józsefné Hegedűs Judit felelevenítette,



A művész özvegye vette át a kitüntetést a polgármestertől

hogy 1963-ban költöztek be Mártonhegyi úti házukba, ahol harminnégy évig éltek együtt. Férje 1997-ben hunyt el; halála után két évvel a Hegyvidéki Önkormányzat emléktáblát helyezett el a ház falán, a táblaavatáson Áder János is beszédet mondott.

Simándy Józsefné kiemelte, hogy férje emlékét országsszerte gondosan ápolják. Szülővárosában, Kistarcsán, valamint Bala-

tongyörökön, ahol a nyarait töltötte, díszpolgárrá avatták, és egy-egy szobrot is állítottak a tiszteletére. A Magyar Állami Operaház szintén figyelmet fordított Simándy József életművére, jövőre programsorozatot szerveznek születése 100. évfordulója alkalmából.

A díjátadón fellépett Kálnay Zsófia, a 2013-as Nemzetközi Simándy József Énekverseny győztese, a Pannonia Sacra iskola

énekkara, valamint a felső-krisztinavárosi plébánia kórusa, amelyben Simándy József kisebbik lányának hat gyermeke is énekel. A műsort követően kis emlékkiállítás tekinthető meg a közönség a MOM-ban, abban a teremben, amely 2011 óta a feledhetetlen tenorista nevét viseli.

z.

■ Simándy Józsefről szóló emlékező írásunk a 9. oldalon olvasható.

## Hegyvidék – több, mint kerület

A címbeli mondat a mottója az önkormányzat most elfogadott Településfejlesztési Konceptiójának és Integrált Településfejlesztési Stratégiájának. A koncepció 2030-ig jelöli ki a fejlesztési célokat, míg a stratégia a 2020-ig megvalósítandó feladatok részleteit ismerteti.

kerületünk a többi közül, többet nyújtson, mint amennyi a kötelező feladatellátás során szükséges” – mondta a napokban elfogadott fejlesztési dokumentumok kapcsán az önkormányzat városrendezési és főépítési irodájának vezetője, Szabó-Kalmár Éva. Mint hozzátette, fontosnak tartják, hogy a kerület fiatalodása tovább folytatódjon, ezért több olyan programot tartalmaz a stratégia,

amelyek arra irányulnak, hogy sokáig éljenek a hegyvidékiek. A stratégia „Orthon megöregedni” elnevezésű projektsomagjában több már zajló kezdeményezés – például az önkéntesek hálózatának fejlesztése – mellett újabb elképzelések is megjelennek.

Ezek közé tartozik az a tervezett program, ami szükség esetén támogatást nyújtana az időseknek lakásaik biztonságosabbá tételéhez – főként a konyha vagy a fürdőszoba átalakításához –, hogy a fizikai akadályok miatt ne kényszerüljenek intézményi ellátásra, minél tovább élhessenek saját otthonaikban. Szintén újdonság annak a minőségbiztosítási rendszernek a kialakítása, ami a családok által megbízott ápolóknak nyújtana felkészítést, hasznos szakmai ismereteket mindennapi munkájukhoz.

A kerület különleges adottsága, hogy területe közel felét erdő borítja. A kikapcsolódni vágyók legkedveltebb célpontja a Normafa, ezért az itt található természeti értékek megóvása érdekében elengedhetetlen, hogy időben és térben széthúzzák a jelenlegi, túl szűk területre összpontosuló használatot. Ennek feladatát tartalmazza a stratégia kulcsprojekete, a Normafa rehabilitációja, amihez kapcsolódóan egyebek közt üresen álló, pusztuló műemlékeket – köztük az egykori lóvasút-végállomás és a Fácán vendéglő épületeit – újítják meg.

(Folytatás a 4. oldalon)



A Böszörményi út olyan hely lenne, ahová szívesen járnak le sétálni az emberek

A Hegyvidék számos adottságával kiemelkedik a többi kerület közül. Egyedülálló a természeti, építészeti értékei miatt, ugyanakkor demográfiai szempontból is különleges: a fővárosban itt a legmagasabb a vezető értelmiségi réteg aránya, az egy főre jutó jövedelem is átlag feletti. Mindemellett a XII. az egyik legdinamikusabban fiatalodó kerület, a nagycsaládosok aránya a negyedik legmagasabb Budapesten.

„A célunk az, hogy nemcsak adottságait tekintve, hanem szolgáltatásait is kiemelkedjen ke-

ami ezt segítheti. Az „Aktív életmód” projektsomag része a többi között a játszóterek további fejlesztése, az iskolai, közterületi sportolási lehetőségek bővítése, vagy épp a közoktatási intézmények menzáinak közösségi térére alakítása belsőépítész egyetemi hallgatók közreműködésével.

Bár a fiatalodás üteme felgyorsult, a 85 év feletti aránya továbbra is kiemelkedő fővárosi összehasonlításban: az egészséges lakókörnyezet, a magas iskolázottság és a kedvező jövedelmi viszonyok egyaránt hozzájárul-

MEGHÍVÓ október 23.

ÜNNEPI MEGEMLEKEZÉS AZ 1956-OS  
FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC  
ÉVFORDULÓJÁNAK TISZTELETÉRE

2015. október 23-án 10 órakor  
a MOM Kulturális Központ színháztermében  
Budapest, XII. kerület, Csörsz u. 18.

Köszöntőt mond: dr. Fónagy János parlamenti államtitkár

PROGRAM

A Zugligeti Általános Iskola ünnepi összeállítása

Kerületi kitüntetések és díszdiplomák átadása

12 órától ünnepi koszorúzás a Gesztenyés kertben

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát előzetesen október 16-án 10 óráig a Virányosi Közösségi Ház 200-8713-as telefonszámán, vagy a viranyosikh@gmail.com e-mail címen szíveskedjen bejelenteni!

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

# Normafai közösségi tervezés a fogyatékkal élőkért

Milyen eszközökkel, megoldásokkal lehet segíteni a fogyatékosokkal élők esélyegyenlőségét a Normafa rehabilitációja során? Ez a témája annak a közösségi tervezési programnak, amit a Hegyvidéki Önkormányzat a Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetségével, valamint a Magyar Paralimpiai Bizottsággal közösen indított el a sérültekkel foglalkozó intézmények, szervezetek képviselőinek bevonásával.

A normafai közösségi tervezés első állomásaként megbeszélést tartottak az Anna-réten, ahová már egy megújult, kerekesszékekkel is könnyen járható út vezet a Normafától. A találkozón Szabó László, a Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetsége, továbbá a Magyar Paralimpiai Bizottság elnöke elmondta: céljuk, hogy a Normafa és környékének rehabilitációja során olyan megoldások szülessenek, amik a fogyatékkal élő emberek igényeit is figyelembe veszik. Pokorni Zoltán polgármester ehhez hozzátette: szeretné, ha az érintettek képviselői megosztanák tapasztalataikat arról, milyen gondjaik voltak eddig a terület használatával, és beszéljenek vágyaikról, mert ezek segítségével gazdagítani lehetne az önkormányzat több év alatt megvalósítandó terveit.

Az ősz folyamán elkészül a sétányfelújítás a Normafa út és a Libegő felső állomása között – mondta el az önkormányzat megbízásából az idén megvalósuló munkák kapcsán Borbír Zoltán, a Zöld Hegyvidék Konzorcium projektvezetője. A stabilizált

murvaburkolattal és szegélyekkel ellátott sétány, ami babakocsival, kerekesszékekkel is jól használható, a Normafa és az Anna-rét között három méter, az Anna-rét és a Libegő között pedig két méter szélességben újul meg. Az Anna-réten teljesen átalakul a játszótér: illemhely és pelenkázó, valamint ivókút is épül mellette.

A fogyatékkal élőket is érintő további tervekkel kapcsolatban Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője arról beszélt, hogy nemcsak akadálymentesítésben gondolkodnak, hanem új lehetőségeket szeretnének teremteni a sérült embereknek. Például egy olyan túraútvonalat, illetve sífutótúrvonalat alakítanának ki, ahol a látássérültek önállóan tudnak közlekedni, de gondoltak arra is, hogy a sípálya-rekonstrukciót követően speciális sporteszközöket szereznek be, amelyekkel mozgássérültek is síelhetnének. Rendezvényeket, programokat, közös kirándulásokat is szerveznének a fogyatékkal élőknek.

Fördös-Hódy Erzsébet építész-mérnök, az Egyetemes Tervezés Információs és Kutatóközpont szakmai vezetője a megbeszélésen arról kérdezte az önkormányzat munkatársait, hogy a Normafa környékének rendezését követően hol parkolhatnak majd a mozgássérültek, továbbá lesznek-e a területen fogyatékkal élő gyerekeknek tervezett játszóeszközök. Pokorni Zoltán válaszában kiderült, hogy a síház melletti parkoló megszüntetését követően a Konkoly-Thege Miklós úton kialakítandó új parkoló legfelső részén, a hegygerinchez legközelebb jelölnék ki a mozgássérültek által használható parkolóhelyeket. A fogyatékos gyerekeknek való játszótér kapcsán Mikó Gergely elmondta, terveznek ilyet – az elképzelések szerint a Széchenyi-hegyen, a sérültekkel foglalkozó Gennaro Verolino iskola közelében biztosítanának ennek helyet a későbbiekben.

A jelenlévők közül többen is úgy vélték, hogy integrált játszó-



A legközelebbi találkozón már részleteiben tárgyalják meg a felmerülő konkrét javaslatokat

terekre lenne szükség, ahol az egészséges és a sérült gyerekek együtt tölthetik az idejüket. Erre már a XII. kerületben is van jó példa, a Nemzetközi Pető Intézet óvodájában – emelte ki az intézmény vezetője, Antoni Gáborné Henics Erika. Harsányi Eszter, egy sérült gyermek édesanyjaként és a MagicMe tervezőcsapat tagjaként, arra hívta fel a figyelmet, hogy nemcsak a játszótérek, hanem maguk a játszóeszközök is lehetnek integráltak, amiket együtt használhatnak a sérültek és az egészségesek.

Fehér Anna nővér, a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona, Óvodája és Általános Iskolája vezetője, valamint Juhász Schöndardt Illdi, a Gyengénlátók Általános Iskolájának munkatársa a már felújított sétákat kapcsán úgy vélte, hogy a kiépített fémszegély nehezen követhető fehér bottal, ezért a látássérülteknek maga-

sabb szegélyre lenne szükségük. A polgármester hangsúlyozta, a most megújult, forgalmas sétaút esetében gondolni kellett arra is, hogy a szegély ne jelentsen balesetveszélyt, ezért helyezték azt egy szintbe az úttal, ugyanakkor megvizsgálják, hogy a későbbiekben felújítandó útvonalaknál lehet-e majd alkalmazni a látássérültek igényeire igazodó megoldásokat.

„A fogyatékkal élő gyerekek számára több kalandgócot lehetne kialakítani” – vetette fel Simon András, a Fejlesztő Napközi Otthon munkatársa. Szerinte érdemes lenne lehetőséget teremteni a terápiai lovaglásra, valamint mozgássérültek szállítására is alkalmas tenni a Libegőt, és akadálymentessé alakítani a gyermekvasutat. A játszótéri csúszópályára pedig speciális csúszót kellene felszerelni, hogy azt sérült gyerekek is használhassák.

A terápiai lovaglás lehetséges helyét keresi az önkormányzat, az elképzelések szerint valahol a Széchenyi-hegyen jelölhetnének ki területet erre a célra – reagált Vásárhelyi Tibor projektvezető az elhangzott javaslatra. Dávid Gábor, a TRENCON Tanácsadó és Tervező Kft. közlekedési szakértője szerint a Libegő csak akkor lenne alkalmas mozgássérültek szállítására, ha a felvonó egyes székait az állomásokon külön is lehetne lassítani – ehhez a megoldáshoz azonban a teljes rendszert át kellene építeni. A gyermekvasút járműállományát korszerűsíteni a MÁV, amely tervezi, hogy kerekesszékek-emelőket szerel fel egyes kocsikra.

A beszélgetés végén Pokorni Zoltán polgármester arra kérte a sérültekkel foglalkozó szervezetek képviselőit, jöjjenek el az őszi következő programra is, amikor már részleteiben tárgyalják meg a konkrét javaslatokat.



Sokan odafigylenek a fogyatékkal élők esélyegyenlőségére

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)

pályázatot hirdet a

**CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT**

(1126 Budapest, Beethoven utca 7–9.)

**INTÉZMÉNYVEZETŐ (MAGASABB VEZETŐ)**

álláshelyének betöltésére.

➤ A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről,
- irányítja a központ feladatainak ellátását,
- megszervezi a központ működésének rendjét,
- ellenőrzi és értékeli a központban folyó szakmai munkát,
- elkészíti a központ éves költségvetését, gondoskodik annak végrehajtásáról,
- a beosztott dolgozók tekintetében munkáltatói jogkört gyakorol.

➤ Pályázati feltételek:

- az 1/2000. (I. 7.) SzCsM rendelet 3. számú mellékletének 5. pontja szerinti vagy a 15/1998. (IV. 30.) NM rendelet 2. sz. melléklet 1. rész I. alapeljárások 1. pontjában előírt felsőfokú képesítés,
  - szociális szakvizsga,
  - legalább 5 év felsőfokú végzettséget vagy felsőfokú szakmai képesítést igénylő szakmai gyakorlat,
  - vagy nyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
  - magyar állampolgárság,
  - büntetlen előélet,
  - cselekvőképesség.
- Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:
- szakmai önéletrajz,
  - közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány,
  - képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
  - az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
  - a pályázó nyilatkozata arról, hogy
    - a pályázati eljárásban részt vevők a pályázat anyagát megismerhetik,
    - a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
    - a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő

végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. § szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt,

– a pályázó nyilatkozata arról, hogy a gyermekek védelméről és a gyámsági igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 15. §-ának (8) bekezdésében meghatározott kizáró ok vele szemben nem áll fenn.

➤ A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2016. január 1-jétől 2020. december 31-ig).

➤ A közalkalmazotti jogviszony időtartama: a közalkalmazotti jogviszony határozatlan időre szól, az intézménynél újonnan létesített jogviszony esetén 3 hónap próbaidő kikötésével.

➤ Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

➤ A munkavégzés helye: 1126 Budapest, Beethoven utca 7–9.

➤ A közalkalmazott által betöltendő munkakör: pszichológus.

➤ Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt. és a Kjt.-nek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet rendelkezései az irányadók.

➤ A pályázat benyújtásának határideje: a Közigazgatási és Igazságügyi Hivatal honlapján történő elsődleges közzétételtől számított 30. nap (a közzététel időpontja: 2015. szeptember 29.).

➤ A pályázat benyújtásának módja és helye: a pályázatot zárt borítékban Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) Népjóléti Irodájára kell benyújtani postai úton vagy személyesen.

➤ A pályázat elbírálásának módja, határideje: a pályázatról – az előkészítő bizottság véleményének ismeretében – a pályázati határidő lejártát követő első ülésén az önkormányzat képviselő-testülete dönt.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Varga Mária nyújt a 224-5900/388-as telefonszámon.

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)

pályázatot hirdet a

**FEJLESZTŐ NAPKÖZI OTTHON**

(1126 Budapest, Tóth Lőrinc utca 24.)

**INTÉZMÉNYVEZETŐ (MAGASABB VEZETŐ)**

álláshelyének betöltésére.

➤ A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről,
- felelős a fogyatékos személyek nappali ellátásának megszervezéséért, az intézmény szabályszerű működtetéséért,
- gyakorolja a munkáltatói jogokat,
- ellenőrzi az intézmény szakmai munkáját,
- kidolgozza és elkészíti a jogszabályokban és a fenntartó által előírt szabályzatokat, tervek, szakmai programokat,
- elkészíti az intézmény éves költségvetését, gondoskodik annak végrehajtásáról.

➤ Pályázati feltételek:

- az 1/2000. (I. 7.) SZCSM rendelet 3. számú mellékletének 6.2. pontjában előírt felsőfokú képesítés,
- szociális szakvizsga,
- legalább 5 év felsőfokú végzettséget vagy felsőfokú szakmai képesítést igénylő szakmai gyakorlat,
- vagy nyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
- magyar állampolgárság,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség.

➤ Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- szakmai önéletrajz,
- közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány,
- képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
- az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy
  - a pályázati eljárásban részt vevők a pályázat anyagát megismerhetik,
  - a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
  - a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, vala-

mint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. § szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt.

➤ A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2016. január 1-jétől 2020. december 31-ig).

➤ A közalkalmazotti jogviszony időtartama: a közalkalmazotti jogviszony határozatlan időre szól, az intézménynél újonnan létesített jogviszony esetén 3 hónap próbaidő kikötésével.

➤ Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

➤ A munkavégzés helye: 1126 Budapest, Tóth Lőrinc utca 24.

➤ A közalkalmazott által betöltendő munkakör: terápiai munkatárs.

➤ Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt. és a Kjt.-nek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet rendelkezései az irányadók.

➤ A pályázat benyújtásának határideje: a Közigazgatási és Igazságügyi Hivatal honlapján történő elsődleges közzétételtől számított 30. nap (a közzététel időpontja: 2015. szeptember 29.).

➤ A pályázat benyújtásának módja és helye: a pályázatot zárt borítékban Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) Népjóléti Irodájára kell benyújtani postai úton vagy személyesen.

➤ A pályázat elbírálásának módja, határideje: a pályázatról – az előkészítő bizottság véleményének ismeretében – a pályázati határidő lejártát követő első ülésén az önkormányzat képviselő-testülete dönt.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Varga Mária nyújt a 224-5900/388-as telefonszámon.

## Összeépül a villamos- megálló a közösségi térrel

A Böszörményi út és a Kiss János altábornagy utca találkozásánál a Farkasrét felé tartó 59-es villamosok megállója összeépül azzal az új közösségi térrel, amit a Tér-Köz pályázat keretében alakítanak ki a polgármesteri hivatal környezében. Felszámolják a jelenlegi, szűk peron melletti útpályát – az Apor Vilmos tér irányába tartó autók a villamosra haladhatnak majd –, így jelentős mértékben növekedik a gyalogosok által használható tér, valamint biztonságosabbá válik a le- és felszállás a villamossal utazók számára.

A megálló átépítése miatt október 16-án üzemeltetettől október 18-án üzemzárásig villamospótló autóbuszok közlekednek az 59-es vonalán. Ezt követően – a munkálatok körülbelül kéthetes időtartamára – ideiglenes megállót jelölnek ki a villamosoknak a kereszteződés túloldalán.

A Városháza tér projekt részeként már elkezdődött az új par-



kolóhelyek építése a Kiss János altábornagy utcában, a Törpe utca és a Margareta utca között. A korábbi piactéren, ahol szökőkút is épül, a határoló falak zsaluzásának, betonozásának látott neki a kivitelező.

Az önkormányzat előtt a térköburkolat kialakítása zajlik. A polgármesteri hivatal épülete és a Belügyminisztérium Nemzetközi Oktatási Központja közötti belső területen három parkolóhelyet alakítanak ki a hivatali gépkocsik számára annak érdekében, hogy ezek a járművek a jövőben ne a lakók által is használható közterületi parkolóhelyeket foglalják el.

sz.

## Új termelői piac



Németsölgyi út 15.

Új termelői piac nyílik a Hegyvidéken. A szervezők, Debreczeni Balázs és Rátz Balázs lapunknak elmondták, hogy az első piacnapot október 10-én 9–13 óráig rendezik az azenpiacom.hu virtuális kistermelői piactér szervezésében. A kizárólag friss, szezonális termékeket kínáló hely november végéig minden szombat délelőtt kinyit. A termelők a Németsölgyi út 15. szám alatti családi ház előtti területen kapnak helyet, közvetlenül a Villa Bagatelle mellett.

A piacon elsősorban a Városmajorban már megszokott és

kedvelt Szövetség az Élő Tiszáért árusai és természetesen a Buda környéki régióban élő és termelő gazdák árulják majd friss portékáikat. Az érdeklődőket minden szombaton családias hangulattal és kóstolókkal várják a szervezők. Természetesen termelőkre, gazdákra, árusokra is számítanak a minél szélesebb választék biztosítása érdekében.

A vásárlók az ország több szegletéből való szezonális friss zöldségeket, gyümölcsöket, füstölt termékeket, különleges sajtokat, borokat találhatnak a piacon. Kis ízelítő a kínálatból: zöldség-gyümölcs (Szövetség az Élő Tiszáért Egyesület), füstölt hústermékek (Kiss Szabolcs, Nagykörű), érlelt kemény sajtok (Róna Péter, Kissasszond), érlelt lágy sajtok (Sajtkonyha, Székesfehérvár), zöldségkrémek (Papissimo, Pécs), szörpök (Margitka, Nagykörű), lekvárok, chutney-k (Kanálka, Szeged).

## Idősbarát önkormányzat



Balog Zoltán, Csampa Zsolt és Pokorni Zoltán a díjátadón

Az idősök világnapja alkalmából Idősbarát Önkormányzat díjjal jutalmazták a Hegyvidéki Önkormányzatot. Az elismerést Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere és Csampa Zsolt önkormányzati koordinációért felelős helyettes államtitkár adta át Pokorni Zoltán polgármesternek a Pesti Vigadóban rendezett ünnepségen.

„Büszkék vagyunk arra, hogy másoknak is feltűnt, kerületünk nem csak kötelező feladatként tekint az idősök ellátására” –

mondta a díjátadás alkalmából a polgármester, aki szolt arról is, hogy a Hegyvidéken kiemelten kezelik az idősügyi kérdéseket, hiszen a fővárosban itt a legmagasabb a 80 év felettek aránya. Hozzátette: az önkormányzat erőforrásai korlátozottak, ezért annak érdekében, hogy minél több idősnek segítséget nyújthassanak, aktív nyugdíjasokat vonnak be ebbe a munkába önkéntesként, a Szépkorúakért a Hegyvidéken program keretében.

z.

## Emléktábla Regőczy atya tiszteletére

Több száz árvt nevelt fel, hét templomot építtetett, tíz papot tanított, tizenegy könyvet írt magyarul, ötöt flamand nyelven – gazdag életművet hagyott hátra Regőczy István atya. Születése 100. évfordulóján hívei, tisztelői hálaadó szentmisével emlékeztek rá a Kútvolgyi Szűz Mária engesztelő kápolnában, és leleplezték az atya tiszteletére emelt emléktáblát.

Regőczy István (1915–2013) sok magyar, az első világháború után nélkülöző gyermekkel együtt került Belgiumba, helyi és holland családok gondoskodtak róluk. Az öt tíz éven át támogató belga kanonok példája nyomán Regőczy István a papi hivatást választotta, 1943-ban Brugge-ben szentelték pappá.

Magyarországra hazatérve Pestszenterzsébeten és Vácson otthonot nyitott hadiárvaútnak, háromszáz gyermeket nevelt. Az otthonokat 1949-ben feloszlatták, őt Kistarcsára internálták, 1953-ban szabadult. Ezt követően Máriaesnyőn lett káplán, ahol újabb árvaotthon nyitott hatvan gyereknek.

1957-ben ismét letartóztatták, szabadulása után, 1959-től Szalk-

szentmártonban volt lelkész, itt templomot építtetett. Flamandul megjelent könyvei miatt, illegális sajtótevékenység címén, 1969-ben két év fogságra ítélték.

Magyar és külföldi hívek adományából 1972-ben felújította a XII. kerületben lévő, romos állapotú Kútvolgyi Szűz Mária engesztelő kápolnát, mellette 1991-ben kialakította a Táborhegy-zarándokházat, ahol Mindszenty-emlékszobát rendeztek be. Regőczy atyát 2000-ban a Regnum Marianum elnökének neveztek ki, 2009-ben munkásságáért Magyar Örökség-díjat kapott.

Az atya születésének 100. évfordulója alkalmából október elején a Kútvolgyi Szűz Mária engesztelő kápolnában hálaadó szentmisét celebrált dr. Beer Miklós váci megyéspüspök. Mint kiemelte, bár Regőczy Istvánnak bőven volt része megpróbáltatásokban, mégis szinte gyermeki örömmel, töretlenül dolgozott 93 éves koráig.

Pokorni Zoltán polgármester a belső kertben, az atya sírhelyénél tisztelt meg Regőczy István gazdag életműve előtt: hét templomot építtetett, tíz papot tanított, tizenegy könyvet írt magyarul, ötöt flamand nyelven. A polgármester visszaemlékezett rá, milyen örömteli esemény volt adatai



A polgármester is koszorút helyezett el az emléktáblánál

neki 2009-ben a Hegyvidék díszpolgári címét. Pokorni Zoltán és Fonti Krisztina alpolgármester ezután közösen leleplezték le az atya tiszteletére emelt emléktáblát a kápolna falán, ahol dr. Beer Miklós áldása után az önkormányzat vezetői, Soltész Miklós államtitkár és az ünneplő közösség elhelyezte koszorúit.

A centenáriumi ünnepségnek

mások mellett volt még egy fáradhatatlan szervezője. Regőczy István kispapként ismerte meg a szent életű Julia Magdalena Verhaeghet, a Krisztus Ügye (Das Werk) lelki család alapítóját, akit nagyon tisztelt, s akitől sok biztatást kapott, erőt merített.

A közösség egy másik tagja, Beatrix Van den Borre nővér 14 éves korában olvasta Belgiumban

Regőczy atya Az Isten vándora című könyvét, hatására elhatározta, hogy Magyarországon követi Krisztus ügyét. Regőczy István letartóztatása után az atya perében több alkalommal szembeszállt a kommunista rezsim hivatalnokaival. Évtizedeket töltött el István atya mellett mint munkatársa, legfőbb lelki támasza és betegsége idején gondozója. Neki is köszönhető, hogy Regőczy atya halála után a kútvolgyi kápolna ma is az engesztelés és a hálaadás helye maradt.

B. Anna



Tisztelői, hívei hálaadó szentmisével emlékeztek a száz éve született Regőczy István atyára

FOTÓK: SÁRKÁZTÓ GÖRÖG

## A hegyvidéki időseket ünnepelték

Az idősök világnapja alkalmából a Hegyvidéki Önkormányzat ünnepséget rendezett szépkorú polgárainak a MOM Kulturális Központ színháztermében. Pokorni Zoltán polgármester kezében egy csillogó réztáblát felmutatva lépett fel a színpadra. Mint elmondta, Szokoli Erzsébettel, a Hegyvidéki Egészségügyi és Szociális Alapszolgáltatási Központ vezetőjével a Pesti Vigadóban jártak, ahol e nap tiszteletére az ország 3200 önkormányzata közül hatot, köztük a hegyvidékit, kitüntették az Idősbarát Önkormányzat címmel.

„Ha megkérdezik tőlünk, miért kaptuk ezt a díjat – mondta Pokorni Zoltán az ünnepi hangverseny előtti köszöntőjében –, a válaszom, hogy mi nem úgy tekintünk a feladatainkra, mint egy kötelező hivatali munkára, hanem úgy, mintha a saját szüleinkről, nagyszüleinkről kellene gondoskodni. Nemcsak ez a nap szól a Hegyvidéken az idősokról, hanem egész évben gondjukat viseljük, s nemcsak a rászorulóknak, hanem annak is, aki sportolni, szórakozni akar, társaságra vágyik, hasznosnak akarja magát érezni. A Hegyvidéken lakik országos viszonylatban a legtöbb idős polgár. A hosszabb idősorból fakadó kihívások miatt, a hagyományos intézmények mellett, gondozási központ, napközi, klubok működnek, és ott a Kulturális Szalon is” – emelte ki a polgármester.

Az önkéntes munka részleteiről Szokoli Erzsébet beszélt lapunknak: „Szépkorúakért a Hegyvidéken címmel indítottunk tavaly egy komplex programot. Ennek része az információs pont munkája, az önkéntes program és a közösségfejlesztés. Az utóbbi kettő külső partnerek közreműködésével valósul meg, de mi fogjuk össze a tevékenységet. A gondozónők mentori feladatokat vállalva ismertetik meg az időseket az önkéntesekkel, húsz-huszonkét ön-

kéntes dolgozik rendszeresen a kerületben. Novemberben indítjuk a harmadik képzést, tizenöt fős. A képzés az önkéntesség jogszabályi hátteréről, az önkéntesség pszichológiájáról, az aktív idősödés fontosságáról és a gondozást segítő tudnivalókról szól.”

Az ünnepségen Pokorni Zoltán polgármester köszönetet mondott az önkormányzat idős gondozásában részt vevő munkatársainak. Ezután a 100 éves Somlyódi Ferencné, Edit nénit és

a szintén 100 éves Villányi Ferencet köszöntötték, majd dr. Bartha István 102 éves kerületi lakos szolt friss szavakkal időstársaihoz.

A hangverseny Mága Zoltán Prima Primissima díjas hegedűművész önzetlen felajánlásaként jött létre. Fellépett a Budapesti Primarius Szimfonikus Zenekar Mága Zoltán vezetésével, Kiss B. Attila, a Magyar Állami Operaház tenorja, valamint két énekesnő, Malek Andrea és Mága Jennifer.

BA



A Hegyvidéken lakik országos viszonylatban a legtöbb idős ember, róluk egész évben gondoskodni kell

FOTÓ: SÁRKÁZTÓ GÖRÖG

## Így is lehet – falfestés másképp



Az argentin Graciela Goncalves munkái szó szerint színesítik a várost

A BAH-csomópont egy közlekedési káosz, a dugók itt kezdődnek, vagy itt érnek véget, szürke az egész, és amúgy is csak túl akarunk lenni rajta, amikor áthaladunk rajta, nincs itt semmi látnivaló. Na ez, legalábbis ami a látnivalót illeti, egy ideje már nem igaz.

Jegyezzük meg Graciela Goncalves – művésznéven Animalito – nevét! Az argentin hölgynek köszönhetjük, hogy a Balatonra vezető utunk immár egy kicsit színesebben indul.

A Színes Város projekt keretében már több mint 20 000 négyzetméter falfelület újult meg. Most a BAH-csomóponti felüljáró pillérei nyertek 9 nap, 70 liter falfesték és 40 liter szórófesték után olyan új

külsőt, ami remélhetőleg mindenkinek tetszik, és sokáig meg is marad eredeti formájában.

A Színes Város mozgalom (www.szinesvaros.hu) a főpolgármester védnökségével és a Földművelésügyi Minisztérium támogatásával keres olyan közterületeket, vagy közterületről is jól látható felületeket, amik teret adnak a gyermeki fantáziának. Saját bevallásuk szerint az alap-

gondolat Vásárhelyi Győző (Victor Vasarely) 1983-ban megjelent Színes Város koncepciójára épül.

Ennek lényege, hogy a művészet vonuljon ki az utcára, a közterekre, és az emberek ne csak a galériákban találkozhassanak képzőművészeti alkotásokkal. Ez az elképzelés találkozott azzal a szándékkal, hogy az elhasznált, szürke közterületeket értelmezék újra, kellemesebb életteret létrehozva, valamint a méltatlanul lenézett graffití műfaját is bemutatják azoknak, akik eddig csak a frissen festett házfalon találkozhattak a koránt sem művészi hajlamról árulkodó firkaikkal.

Graciela Goncalves nem először járt falfestő fesztiválon, de a szervezők figyelték arra, hogy az országot is megismerhesse. A festés előtt két napra Balatonra vittek, ahol megnézhetette a magyar tájat, inspirálódhatott. Egyebek közt a Vaszary-villa, a tihanyi sé-ták és a balatoni hajózás is ezt szolgálták, de nagy hatással volt rá egy kortárs találmány, a magyar látszóbeton is.

Ez, valamint a korábbi, már ismert figurái is megjelennek a BAH-csomóponti felüljáró pillérjein. Biztosan nagyon büszke munkájára, hiszen saját weboldala (http://animalitoland.com) már az alkotás befejezésének napján fenn voltak a képek, és a közösségi oldalán maga a folyamat is követhető volt.

L. A.

### 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. október 6. napjától 2015. október 20. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) Bp. XII., Kiss János alt. utca 23. szám alatti, pincszinti, 31 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség.
- 2.) Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m<sup>2</sup> alapterületű iroda-helyiség.
- 3.) Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincszinti, 104 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
- 4.) Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, udvari, földszinti, 118 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
- 5.) Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti, IV. emeleti, 152 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
- 6.) Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, földszinti, 212,63 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
- 7.) Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, földszinti, 15 és 30 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
- 8.) Bp. XII., Böszörményi út 36/b szám alatti, alagsori, 152 m<sup>2</sup> alapterületű raktárhelyiség.
- 9.) Bp. XII., Némethölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
- 10.) Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, földszinti, 34 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
- 11.) Bp. XII., Dolgos utca 7-9. B. lh. földszinti alatti, 239 m<sup>2</sup> alapterületű iroda.
- 12.) Bp. XII., Beethoven utca 7-9. szám alatti, földszinti, 265,66 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
- 13.) Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti, II. emeleti, 86,09 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.

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. október 20. 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

## Hegyvidék – több, mint kerület

(Folytatás az 1. oldalról)

A XII. kerületet nemcsak a nagy kiterjedésű erdők teszik zölddé, hanem azok a kertek, parkok, közterületi zöld felületek is, amik átszövik a lakónegyedeket. Ezek minőségének javítása érdekében állították össze a „Zöld Hegyvidék” projektcsomagot. Ennek részeként közösségi kerteket alakítanak ki, a ki-

sebb zöld sávok, valamint a közterületeken ültetendő fák gondozásába pedig bevonják a helyi lakóközösségeket. A természet és a lakókörnyezetünk megóvását segítik az intézmények energiahatékonyság-növelésével, továbbá a klímabarát közlekedésfejlesztéssel kapcsolatos programok is – ez utóbbi körbe tartozik például az elektromos töltőállomások ki-

alakítása és az e-buszok üzembe állítása.

Szabó-Kalmár Éva szólt arról is, hogy a kerület korábbi, 2009-ben elfogadott stratégiája alapján újult meg MOM Kulturális Központ és környezete; ezt a városközpont-megújítási programot folytatnák a Böszörményi úton. Azt szeretnék, ha itt egy olyan élhető, központi terület jönné létre, amely a fiataloktól a családokon át az idősekig minden hegyvidékit pihenésre, sétálásra csábítana. Ennek érdekében új találkozási helyeket hoznának létre, növelnék a gyalogosfelületek méretét, ugyanakkor a gépjárműforgalmat sem zárnák ki a területről.

z.



A Normafa-rehabilitáció részeként már megújult egy sétány

■ A fejlesztési dokumentumok megtalálhatók [www.hegyvidek.hu/hivatal/konceptiok-strategiak/keruletfejlesztesi-cimen](http://www.hegyvidek.hu/hivatal/konceptiok-strategiak/keruletfejlesztesi-cimen).

### Pályázati felhívás

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

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése
1.	Borbála lépcső 4. alagsor 1.	8865/16/A/1	57	lakás
2.	Böszörményi út 16-16/A-B. alagsor	7739/1/B/15	38	öröklakás
3.	Maros utca 29. földszint 6.	6947/0/A/8	26	lakás
4.	Márvány utca 46. földszint 1.	7691/0/A/1	16	öröklakás
5.	Melinda út 30. alagsor 1.	9193/46/A/1	30	lakás
6.	Győri út 12. földszint 5.	7820/0/A/5	32	üzlethelyiség
7.	Szamos utca 6. alagsor 4.	6862/2/A/4	30	öröklakás
8.	Szarvas Gábor út 4. A. ép. 1. emelet 2.	10668/2/A/6	40	lakás
9.	Városmajor utca 51. földszint 1/J	6854/3/A/1	14	öröklakás

A pályázati kiírás, ami részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2015. október 7. napján 9.00 órától 2015. október 14. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

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

Pokorni Zoltán polgármester

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

## Felavatták a polgárőrök fáját

A Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület tagjai elnökükkel, Woyvárovi Andrásal, valamint Kovács Lajos alpolgármesterrel és Segyevi Zoltán kerületi rendőrkapitánnyal közösen felavatták a polgárőrök fáját a Csörsz parkban. A házi berkenyét még tavaly ősszel ültették el a hegyvidéki polgárőrök az Országos Polgárőr Szövetség felhívására. A facsemete az ültetés óta szépen megeredt, köszönhetően annak, hogy a polgárőrök mellett a környékbeli lakosok is gondoskodnak locsolásáról.

### Pályázati kiírás

PAPP LÁSZLÓ XII. KERÜLETI SZOBRÁNAK ELKÉSZÍTÉSÉRE

A Hegyvidéki Önkormányzat nyílt, országos pályázatot ír ki Papp László háromszoros olimpiai bajnok magyar ökölvívó XII. kerületi szobrának elkészítésére. Sikeres pályázati lebonyolítás esetén a pályaművet 2016. október 14-ig avatják fel.

**A szobor helye:** Budapest XII. kerület, Csörsz utca 49–51. (Nagy Jenő és Csörsz utca sarka), a jelenlegi Magyar Olimpiai Bizottság székháza előtti parkosított terület (7890 hrsz.).

**A pályázat célja:** a leghíresebb magyar ökölvívó, a Nemzet Sportolója, a háromszoros olimpiai bajnok Papp László emlékének megörökítése. A sportoló évtizedekig kerületünk polgára volt.

**A pályázat jellege:** országos, nyilvános.

**A pályázók köre:** a kiíró e műfajban referenciával rendelkező, munkájukat hivatászerűen végző szobrász alkotók pályaműveit várja.

**Pályázati útmutatás:** a kiíró sem a szobor karakterére, sem anyagára, sem a választott technikájára vonatkozóan megkötést nem tesz, de elvárja mindezek korszerűségét.

**Pályázattal kapcsolatos információk:** a pályázók felvilágosítást kapnak a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájában (tel.: 224-5990; +36-30/619-21-26) Gonda Attilától (gonda.attila@hegyvidek.hu) és Práimajer Máriától (praimajer.maria@hegyvidek.hu).

**A pályaművek benyújtása:**

- A pályaműnek tartalmaznia kell:
- a pályázók nevét, lakcímét, székhelyét,
  - az alkotás 1:5 léptékű tervét tetszőleges anyagban, vagy a makett bemutatását, ami történhet CD-n vagy DVD-n is,
  - építési és környezettervet 1:100 léptékben,
  - látványtervet, a környezetbe illeszkedés bemutatásával,
  - műleírást,
  - költségvetést (a pályázónak figyelembe kell vennie, hogy a szobor állításának maximális keretösszege bruttó 15 millió Ft, ami tartalmazza a szerzői díjat, a kivitelezés és elhelyezés költségeit),
  - a megvalósítás ütemezését,

- a mű fenntartásának várható költségeit (állagmegórzás),
- referenciákat,
- adatkezelési nyilatkozatot arról, hogy a pályázati anyagot az eljárásban részt vevők megismerhetik, és a pályázat anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez a pályázó hozzájárul,
- nyilvános nyilatkozatot arról, hogy a pályázat lezárulását követően a nyertes pályázóról és pályaművéről a pályázat kiírója a médiában nyilatkozhat.

A pályázat jellegű: a pályázó nevét, címét, telefonszámát egy lezárt borítékban kell a pályaműhöz csatolni, a borítékban, a modelleken, a mellékleteken csak a jellegét feltüntetve.

**A pályaművek beadásának helye:** Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda. Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. (fszt. 29. szoba).

**Beadási határidő:** 2016. április 7. A bizottság a pályaműveket 2016. áprilisában bírálja el.

**A pályamű beadásának szempontjai:** egy pályamű csak egy megoldást tartalmazhat. A pályázaton egy alkotó csak egy pályaművel vehet részt.

**A pályázat eredményének kihirdetése és hasznosítása:** a kiíró a pályázókat a képviselő-testület döntését követő harminc napon belül írásban értesíti. A Hegyvidéki Önkormányzat fenntartja a jogot, hogy a nyertes pályamű költségvetését, műszaki paramétereit szakemberrel kontrollálja. A bírálóbizottság eredménytelennek minősítheti a pályázatot, ha egyetlen pályaművet sem talál megvalósításra alkalmasnak. Ebben az esetben a bírálóbizottság a zárójelentésben fogalmazza meg az eredménytelenség indokait, és javaslatot tehet a pályázat megismétlésére és a lebonyolítás módjára.

Pokorni Zoltán polgármester

A pályázati felhívás olvasható a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)), a Hegyvidék Tv-ben, továbbá a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesülete, a Magyar Képzőművészek és Iparművészek Szövetsége, valamint a Magyar Alkotóművészeti Közhatal Nonprofit Kft. honlapján.

## Napirenden a menekülthelyzet

A menekülthelyzet a hegyvidéki képviselő-testület legutóbbi ülésén is téma volt. Az ülést követően Pokorni Zoltán polgármester a helyi sajtó számára tartott tájékoztatót elmondta:

„Mindnyájunkban ott van egy erős kettősség, ahogy az ország közvéleményében is: a menekültek iránt érzett szánalom, irgalom és a bevándorlástól való félelem. Kicsit leegyszerűsítve: minden migránst szánunk, de a migrációtól rettegünk. Mindenkivel egyetértek, aki segít kezdet kezdetén, ugyanakkor azt is figyelni kell, hogy itt az észak-dél egyenlőtlenség által évtizedek, évszázadok alatt létrejött különbség szít, fűt egy olyan vándorlást, amely mindenképpen átrajzolja a kontinens mindennapi életét.

Ákár jönnek százezer számra, milliószámra bevándorlók, akár nem, Európa nem marad olyan, amilyen volt. Mert vagy tömegével kell együtt élnünk az alternatív kultúrákat megvalósító mikro-társadalmakkal, és ezért változunk meg, vagy erővel kell távol tartani őket, és ennek a nyomasztó súlya változtatja meg lelkében, attitűdjében a kontinens élőkét. Nem döntötte el egyik európai ország sem, hogy a kettő közül melyik rosszat válassza.”

Pokorni Zoltán lapunk kér-

désére, hogy mit tesz az önkormányzat, ha a menekültek újra megjelennek kerületünkben, a következőket mondta:

„Amikor a menekültproblema a fővárosban tetőzött, és a Déli pályaudvar tranzitónává vált, megkerestem a menekültek orvosi ellátását megszervező Magyar Máltai Szeretetszolgálatot, ahol azt a választ adták, hogy jelenleg nincs szükségük segítségre. Talán arra érdemes felkészülni a jövőt illetően, hogy segítenünk kell majd a máltaiaknak hálózatba szervezni az orvosi diplomával, gyakorlatlaltal rendelkezőket.

Sok fiatal, zömmel egyetemista jelentkezett a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnál, hogy segítsen tolmácsolni. Legközelebb, ha szükség lesz rájuk, nem a semmiből kell őket összegyűjteni, ebben is szívesen közreműködünk. Fonti Krisztina alpolgármester a kerületben működő egyházak képviselőit is felkereste, hogy felajánljuk segítségünket a humanitárius munkában – erre azonban nem tartottak igényt. Szívesen biztosítunk tehát támogatást, amikor ennek itt van az ideje. Addig is azoknak a szervezeteknek, amelyek ez hivatásuk, a felkészülésben tudunk segítséget nyújtani.”

z.

## Képviselői fogadóóra

Kerék-Bárczy Szabolcs önkormányzati képviselő fogadóórát tart október 14-én, szerdán 17.00–19.00 óráig a Böszörményi út 20/a 226-os szobájában.

## Felhívás

A BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság áldozatvédelmi referense fogadóórát tart október 14-én és 21-én 10 és 12 óra között a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán (XII., Böszörményi út 23–25.). A hegyvidéki polgárok felvilágosításhoz juthatnak arról, milyen jogi vagy egyéb segítséget kaphatnak, amennyiben bűncselekmény áldozatává váltak, emellett bűnmegelőzéssel kapcsolatos tájékoztatást is kérhetnek.

# Településfejlesztési stratégia készült

A városfejlesztési célokat hosszú távra kijelölő településfejlesztési koncepciót, valamint ehhez kapcsolódóan egy középtávú, projektcsomagokat tartalmazó stratégiát fogadott el az önkormányzat képviselő-testülete legutóbbi ülésén. A tanácskozáson Papp László- emlékszótor állításáról, valamint a Bursa Hungarica ösztöndíjpályázat kiírásáról is döntés született.

Jóváhagyták a képviselők a Hegyvidéki Önkormányzat Településfejlesztési Koncepcióját és Integrált Településfejlesztési Stratégiáját (ITS). A koncepció 2030-ig jelöli ki a távlati célokat, figyelembe véve az épített és természeti környezet állapotát, valamint a demográfiai folyamatokat, míg a stratégia, aminek kialakításában komoly társadalmi konzultáció zajlott, a 2014–2020-as időszakra határoz meg projektcsomagokat.

Az ITS kulcsprojekteként a Normafa rehabilitációja, akcióterületi projektje pedig a Hegyvidék városközpontjának megújítása – a Böszörményi út és az Apor Vilmos tér közösségi funkcióinak erősítése –, valamint a Gesztenyész kert és térségének további fejlesztése. Úgynevezett „hálózatos, komplex projektcsomagokat” is bemutat a stratégia: ilyen a közintézmények és közszolgáltatások energiatárolásának növelése, a klímabarátság és az intelligens közlekedésfejlesztés, a fogaskerekű vasút fejlesztése és olyan programok, amik jobban bevonják a közösségeket a zöld területek gondozásába, tovább erősítik az itt élők egészség tudatosságát, segítséget nyújtanak az időseknek mindennapjaik könnyebbé tételéhez. (Minderről részletesen az 1. oldalon található cikkünkben olvashatnak.)

Az év közbeni változások miatt módosította a testület a 2015. évi költségvetési rendeletét, valamint elfogadta a büdzsé I–VII. havi teljesítéséről szóló beszámó-

lót. Sor került a képviselő-testület szervezeti és működési szabályzatának módosítására is annak érdekében, hogy Kovács Lajos alpolgármester, aki eddig főállásban látta el feladatát, a továbbiakban – mivel augusztus közepén megválasztották egy fővárosi cég, a Fótáv-Komfort Kft. ügyvezetőjének – társadalmi megbízatású alpolgármesterként folytathassa munkáját.



FOTO: SÁRKÁZI GÖRÖG

A 2016. évi Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat kiírásáról is döntöttek a képviselők. A hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai hallgatók, továbbá a felsőoktatási intézménybe jelentkezni kívánó fiatalok 2015. november 9-ig pályázhatnak az állam és a kerület által közösen finanszírozott ösztöndíjra.

Papp László háromszoros olimpiai bajnok ökölvívó, a Hegyvidék díszpolgára születésének 100. évfordulója alkalmából szobrot állítana jövőre az önkormányzat, ennek elkészítésére nyílt, országos pályázatot ír ki (bővebben a 4. oldalon). A kiválasztott pályaművet a tervek szerint 2016 októberében avatják fel a Magyar Olimpiai Bizottság székháza (XII., Csörsz utca 49–51.) előtti parkosított területen. A szoborállítás költségeihez a kerület 10 millió, az Emberi Erőforrások Minisztériuma 5 millió forinttal járul hozzá.

A képviselő-testület támogatta Tüttő Kata (MSZP) kezdeményezését, hogy a Fővárosi Vízművekkel együttműködve a XII. kerület is csatlakozzon a budapesti ivócsapokhoz. Ennek lényege, hogy a tűzcsapok átalakításával újabb ivókutak jöjjenek létre a városban.

A testületi többség ugyanakkor elutasította Tüttő Katának azt az indítványát, hogy a közbe-

aluk ki valódi verseny. A polgármester válaszában elmondta, hogy minden alkalommal a közbeszerzési törvény előírásai szerint járnak el. Hozzátette, hogy a meghívásos pályázat nemcsak törvényes, hanem praktikus is, hiszen gyorsabban lebonyolítható, s ezzel biztosítható, hogy egy munka – például azok az óvodai, iskolai felújítások, amiket csak a nyári szünidőben lehet elvégezni – időben befejeződhessenek.

Elutasította a többség Kerék-Bárczy Szabolcs (DK) kezdeményezését is, aki azt javasolta, hogy a menekültek ügyében kötelezze el magát az önkormányzat az európai megoldások mellett, és vegye számba azokat az ingatlanokat, ahol átmeneti fogadóállomást lehetne létesíteni vis maior helyzetben. (A képviselő javaslata a testületi ülés időpontjához képest pár héttel korábban született, s azóta jelentősen megváltozott a menekültügyi helyzet.) Pokorni Zoltán elmondta, hogy amikor Budán, a Déli pályaudvarnál is feltűntek a nyugat felé utazó menekültek, megtették a szükséges intézkedéseket: felvették a kapcsolatot a karitatív szervezetekkel, hogy rajtuk keresztül segítséget nyújtsanak a humanitárius munkában, amennyiben szükség van rá.

sz.

## FELHÍVÁS

**A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérletkérelmet a Hegyvidéki Karácsonyi Vásár pavilonjainak bérbevétele.**

A vásár helyszíne: a hegyvidéki polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított új közösségi tér (a Böszörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).

A vásár időpontja: 2015. november 28.–december 24.

(A vásári terület beépítése november 27-én történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m<sup>2</sup>. Bérleti díj: 9423 Ft/net

**Jelentkezési határidő: 2015. október 15.**

Jelentkezés és további információk:

Nóvay Katalin igazgató – Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat.

Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18. (Postacím: 1537 Budapest 114. Pf.: 453/404.)

Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928. Fax: 201-8716.

E-mail: novek@gesz12.hu

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

### 24/2015. (IX. 28.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

#### A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### SZERVEZETI ÉS MŰKÖDÉSI SZABÁLYZATÁRÓL SZÓLÓ

#### 13/2013. (IV. 30.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) és d) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

### 1. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 13/2013. (IV. 30.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete 46. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Képviselő-testület kettő főállású és egy társadalmi megbízatású alpolgármestert választ.”

### 2. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) A rendelet 1. §-ának rendelkezését 2015. szeptember 24-étől kell alkalmazni.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella s.k.  
jegyző

Pokorni Zoltán s.k.  
polgármester

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

### 25/2015. (IX. 28.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

#### A PARTNERSÉGI EGYZETTES SZABÁLYAIRÓL SZÓLÓ

#### 3/2013. (II. 4.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 5. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

### 1. §

(1) A partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 3/2013. (II. 4.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 1. § (1) bekezdésében a „314/2012. (XI. 8.) Korm. rendelet” szövegrész helyébe „a 314/2012. (XI. 8.) Korm. rendelet (a továbbiakban: Korm. r.)” szöveg lép.

### 2. §

Az Ör. 6. §-a következő (6) bekezdéssel egészül ki:

„(6) Az egyszerűsített eljárás (Korm. r. 41. §) a településrendezési eszköz elkészült tervezetének (3) bekezdés szerinti ismertetésével indul.”

### 3. §

Az Ör. 8. § helyébe a következő rendelkezés lép:

„8. § Az el nem fogadott véleményeket, valamint azok indoklását, továbbá az elfogadott településrendezési eszközt a főépítész közzé teszi.”

### 4. §

Az Ör. a következő 8/A. §-sal egészül ki:

„8/A. § A Korm. r. 42. § szerinti tárgyalásos eljárás esetén:

a) a településrendezési eszköz tervezetének készítésével egyidejűleg kerül sor a partnerek tájékoztatására és az észrevételeik megküldésére;

b) a településrendezési eszköz elkészült tervezetével kapcsolatban a Korm. r. 42. § (4) bekezdés d) pontja alapján az állami főépítész hívja meg az eljárásban részt vevő partnereket egyeztető tárgyalásra;

c) az elfogadott településrendezési eszközt az Önkormányzat honlapján közzé teszi.”

### 5. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) A rendelet rendelkezéseit a hatályba lépését követően induló eljárásokban kell alkalmazni.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella s.k.  
jegyző

Pokorni Zoltán s.k.  
polgármester

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

### 26/2015. (IX. 28.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

#### A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

#### 2015. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

### 1. §

(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2015. évi költségvetéséről szóló 8/2015. (III. 3.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2015. évi költségvetési bevételek előirányzatát 12 471 130 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatát 15 451 043 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözete a 2015. évi költségvetési hiány összege 2 979 913 ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány finanszírozását 1 379 913 ezer Ft maradvány felhasználásával és 1 600 000 ezer Ft bankbetét megszüntetésével biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2015. évi költségvetésének bevételi főösszege belső és külső finanszírozási műveletekkel együtt 15 451 043 ezer forint, mely a kiadási főösszeggel egyező.”

### 2. §

(1) A Ör. 2. §-ának (1)–(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2015. évi működési költségvetésén belül a

személyi juttatásokat 2 974 882 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 843 695 ezer forintban, dologi kiadásokat 6 112 372 ezer forintban,

egyéb működési célú kiadásokat 902 224 ezer forintban

állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2015. évi felhalmozási költségvetésén belül a

beruházások előirányzatát 1 937 773 ezer forintban,

felújítások előirányzatát 2 195 934 ezer forintban,

egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 361 843 ezer forintban

állapítja meg.”

(2) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt kiadási főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 1. melléklete helyébe e rendelet 1. melléklete lép.

(3) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt bevételi főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 2. melléklete helyébe e rendelet 2. melléklete lép.

(4) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdése szerinti bevételi-kiadási főösszegén belül a költségvetési szervek kiemelt bevételi és kiadási előirányzatát, valamint az Önkormányzat kiemelt bevételi és kiadási előirányzatát kiemelt feladatok szerinti bontásban, továbbá kötelező és önként vállalt önkormányzati, valamint államigazgatási feladatokra összevontan meghatározó 3. melléklete helyébe e rendelet 3. melléklete lép.

(5) Az Ör-nek az Önkormányzat bevételeinek részletes előirányzatait meghatározó 4/a. melléklete helyébe e rendelet 4. melléklete lép.

(6) Az Ör-nek a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat kiemelt feladatainak részletes előirányzatait meghatározó 5/a–5/d. melléklete helyébe e rendelet 5/a–5/d. melléklete lép.

(7) Az Ör-nek

a) a beruházási kiadásokat célonként meghatározó 6/a. melléklete helyébe e rendelet 6. melléklete lép;

b) a felújítási kiadásokat feladatonként meghatározó 7/a. melléklete helyébe e rendelet 7. melléklete lép;

c) működési és felhalmozási célú támogatásokat meghatározó 8/a–8/c. melléklete helyébe e rendelet 8/a–8/c. melléklete lép.

(8) Az Ör-nek az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatait meghatározó 9. melléklete helyébe e rendelet 9. melléklete lép.

### 3. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) Az Önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhatalmazást kapnak arra, hogy e rendelet mellékleti szerinti részletekben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezzék és az abban foglaltakat végrehajtsák.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella s.k.  
jegyző

Pokorni Zoltán s.k.  
polgármester

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál és az Önkormányzat www.hegyvidek.hu honlapján közzétehető adatok címszó alatti tekinthetők meg.

## Óvodaavató az egykori iskolaépületben

Megnyílt az Orbánhegyi Óvodák új tagóvodája a Kiss János altábornagy utcában. A felújított épületben kicserélték a nyílászárókat, korszerűsítették a fűtést, és játszóhelyé alakították át a belső udvart.

A nyár folyamán alakították ki az Orbánhegyi Óvodák új tagóvodáját a Kiss János altábornagy utca 31–33. szám alatti épületben, ahol korábban az ELTE gyakorlóiskolája működött. Az első emeleten összesen négy csoportszoba jött létre öltözőkkel és vizesblokkokkal, ezek közül most kettőt vettek birtokba a gyerekek. A további, jelenleg még üresen álló két helyi-

ségcsoportot a következő nevelési évtől, felmenő rendszerben használnák majd. Az új tagóvodában egy tornatermet is berendeztek a kisiskolák számára.

Megújult az épület homlokzata, kicserélték a nyílászárókat, korszerűsítették a fűtési rendszert és az elektromos hálózatot, valamint tűzjelző rendszert is kiépítettek. A belső udvart játszóhelyé alakították át, itt rendezték meg a gyerekek műsorával színesített óvodaavatót.

Az átadónapra Pokorni Zoltán polgármester arról beszélt, hogy az elmúlt években az önkormányzat több nagyszabású fejlesztést hajtott végre az óvodai férőhelyek bővítése érdekében. A polgármester azt is elmondta, hogy a most felújított épület földszintjén a kormányhivatal által működtetett új okmányiroda kap majd helyet – a Széll Kálmán téri, szűkösnek bizonyuló irodát várhatóan a jövő tavasszal költöztetik át ide.

Imrikné Krébecz Anita, az



Közös játék az új óvoda udvarán

Orbánhegyi Óvodák vezetője köszönetét fejezte ki a kivitelezőknek, valamint kollégáinak és a szülőknek, akiknek a közreműködésével szeptember 1-jén sikerült zökkenőmentesen megkezdni az új nevelési évet. Az indulás kapcsán az intézményvezető felidézte: volt olyan szülő, akitől szobanövényeket kaptak, más futóbiciklit ajánlott fel, de a gyerekek törülközőinek mosását és a berendezéshez szükséges dobozok cipelését is önként vállalták a segítőkész családok.

### UTCABÁLRLÓL JÖTT A HÍR

Utcabárló rendeztek az új tagóvoda udvarán azzal a szándékkal, hogy a szülők megismerhessék egymást, és megnézhessék, hol töltik mindennapjaikat gyermekeik. Az ismerkedő délutánra azokat is várták, akik a közelben laknak, és kíváncsiak voltak arra, mi épült a szomszédságukban. A közösségépítő program részeként a gyerekeknek és a felnőtteknek közös táncfoglalkozást tartottak, amire az Áldás együttes szolgáltatta a talpalávalót.



Fonti Krisztina és Pokorni Zoltán

## Marokkói meglepetéskánon az Éneklő napon



A zene világnapján Éneklő napot szervezett a Kós Károly iskola. A közös éneklésen a Kós diákjai teljes létszámmal részt vettek, de az Arany, a Jókai, a Németvölgyi, a Tamási, a Pannonia Sacra és a Zugligeti iskolából, valamint a Városmajori Gimnáziumból is jöttek csoportok énektanáraik kíséretében. A programban Bartók Béla halálának 70., valamint Bárdos Lajos születésének 116. évfordulója alkalmából a két zeneszerző művei csendültek fel, továbbá a kedvelt Praetorius-kántó, a „Viva la musica!”-t adta elő az iskolások több száz fős kórusa. A találkozó utolsó, meglepetésprodukcióként a gyerekek együtt tanultak meg egy vidám marokkói népdalt, amit aztán rögtön be is mutattak kétszólamú kánonban.

(d.)



Tanévkezdtek néhány iskolánál külön ügyeltek a diákok biztonságára

emelt figyelmet szentelnek az internetezés veszélyeinek, míg a középiskolások körében a droghasználat súlyos kockázatainak bemutatására helyezik a hangsúlyt.

napon várják a fiatalokat, de más egyeztetett időpontokban is látogatást tehetnek óvodai, iskolai csoportok.

z.

### Nyílt nap a gyermekvasúton

Gépészeti nyílt napot tart a gyermekvasút a hűvösvölgyi vonatási telepén október 10-én 10–17 óráig. Az érdeklők a vasúti járművek mellett különleges berendezésekkel, köztük az egyedülálló keskeny nyomközű fordítókörrel is megismerkedhetnek. A kisebbek hajtányozhatnak, mézeskalácsot süthetnek, a nagyobbak próbát tehetnek a mozdony-szimulátoron. A belépés díjmentes.

## „A jóság csendes dolog, az ember a szívében őrzi”

Gennaro Verolino, aki 1941-től a vatikáni nunciatura első titkári tisztét töltötte be Budapesten, Angelo Rotta apostoli nuncius közvetlen munkatársaként zsidók ezreit óvta meg a deportálástól. Embermentő tevékenységét, a vérszakszakban tanúsított önfeláldozását emlékkonferencián elevenítették fel a róla elnevezett iskolában.

Alberto Bottari de Castello apostoli nuncius a holokauszt időszakáról szólva elmondta, XII. Piusz pápa kifejezett kérésére alakult meg a később a „Világ Igaza” címmel kitüntetett Angelo Rotta és Gennaro Verolino vezetésével az a csoport, amelynek tagjai életüket kockáztatva ellenálltak a kegyetlen törvényeknek, és emberek sokaságát mentették meg a haláltól.

Gennaro Verolino nevét Magyarországán egyedülként viseli a fogyatékkal élő gyerekekkel foglalkozó iskola, amely szobrot is állított a szentszéki diplomatának. Mint kiemelte, az itt folyó munkához a hivatástudat mellett alázatra és önfeláldozásra is szükség van, pontosan azokra a tulajdonságokra, amik Gennaro Verolinót jellemezték.

resztjét, György Ádám holokauszt-túlélő javaslatára a Jad Vase intézet által alapított „Világ Igaza” kitüntetést, s nevét felvésték a Dohány utcai zsinagóga kertjében látható, az embermentő hősöknek emléket állító kőre. Először vehette át a svéd Per Anger-díjat, amit azok kaphatnak meg, akik életüket tették kockára az üldözöttek védelmében.

Rosalba Verolino szerint nagybátyja egyszerű ember volt, úgy tartotta, hogy a jóság csendes dolog, amiről az ember nem beszél, hanem a szívében őrzi.

Végezetül Wacz Katalin holokauszt-túlélő felolvasta azt a levelet, amit tizenegy évvel ezelőtt írt a Raoul Wallenberg Alapítványnak. Ebben hívta fel a figyelmet Gennaro Verolinóra, s ez hozzájárult az ő embermentő tevékenységének elismeréséhez.

Az intézményt vezető Ammerné Nagymihály Emília zárószavában nyomatékosította: meg kell ismertetni a mai fiatalokkal a hetven évvel ezelőtt történeteket, hogy soha többé ne ismétlődhessek meg a borzalom.

M.



A konferencia résztvevői Gennaro Verolinóra emlékeztek

Ahogy az apostoli nuncius fogalmazott, Gennaro Verolino humanitárius tevékenysége, szerénysége és szeretete mindnyájunk számára követendő példa.

Szalay-Bobrovicz Alexandra főpolgármester-helyettes arra hívta fel a figyelmet, hogy

Rosalba Verolino fontosnak tartotta megjegyezni, hogy nagybátyja mindig alázatos maradt, soha nem dicsekedett tetteivel. Munkásságát mindegyik állomáshelyén kitüntetésekkel ismerték el, megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend középke-

## Új padlón tornázhhatnak a Jókai iskola diákjai



Más érzés ilyen talajon végezni a gyakorlatokat

Megújult a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola tornatermének padlózata: a régi, rendkívül rossz állapotú linóleumburkolat helyén, az aljazat felújítását követően, háromrétegű, csúszásmentes műgyanta padlót alakították ki. A munka teljes költségét a Decathlon Magyarország pályázatán elnyert támogatásból fedezték.

„Sokat áldozunk a hazai szabadidő- és utánpótláspport támogatására. A legnagyobb szabadidősport-rendezvények mellett az idén nyáron általános iskolák tornatermének és sportpályáinak felújításához is anyagi

segítséget nyújtottunk” – mondta el lapunknak Polgári Edit projektfelelős. A sportszerkeskedő cég munkatársa hozzátette, hogy a „Sportból a legtöbbit” címmel meghirdetett pályázatra összesen 74 intézmény jelentkezett, végül 10 hazai iskolának ítélték oda összesen 45 millió forintot.

A pályázók közül a fővárosból egyet támogatott a Decathlon: a Jókai iskolát. A hegyvidéki oktatási intézmény a saját alapítványának közreműködésével 1,7 millió forintot kapott tornaterme fejlesztéshez.

z.

# Az aradi vértanúk emléknapja

**1849.** október 6. hajnalán Aradon a császári haditörvényszék ítélete alapján kivégezték a magyar szabadságharc tizenkét tábornokát és egy ezredesét. *Aulich Lajos, Damjanich János, Dessewffy Arisztid, Kiss Ernő, Knezić Károly, Láhner György, Leiningen-Westerburg Károly gróf, Nagysándor József, Poeltenberg Ernő, Schweidel József, Török Ignác, Vécsey Károly gróf* tábornokokat

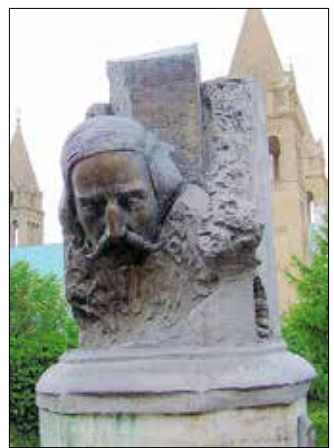
*mert szilárd meggyőződés, hogy ez az egyetlen mód intó példát szolgáltatni minden jövőendő forradalomnak... Egy évszázadig nem lesz több forradalom Magyarországon, [...] mert gyökerestől irtom ki a gázt.*

A bíróság szolgáiban követte Haynau utasításait. Csak a börtönben megőrült *Lenkey János* ügyében nem született ítélet; ő betegsége és a rossz börtönviszonyok következtében végül 1850 februárjában halt meg.

Egyetlen vádlott, *Gáspár András* tábornok esetében tekintettek el a halálbüntetéstől – talán mert a trónfosztást követően visszavonult a szolgálattól, talán mert annak idején ő volt a gyermek *Ferenc József* lovaglótanára – őt tíz év várfogságra ítélték.

Kiss Ernő és Schweidel József esetében golyó, míg a többieknél a megalázó és kínosabb kötél általi halálra szült az ítélet. Később Dessewffy és Lázár büntetését kegyelemből szintén golyó általi halálra módosították – jutalmul azért, hogy ők nem az orosz, hanem az osztrák csapatoknak adták meg magukat.

A tábornokok méltósággal fogadták az ítéletet. Utolsó éjszakájukon levelekben búcsúztak szeretteiktől, meggyóntak, megáldoztak. *Aulichról* feljegyezték, hogy Horatiust olvasott, *Török* – hadmérnök lévén – egy erődítési szakkönyvet tanulmányozott, *Láhner* fuvalózott, míg *Damjanich* együtt szivarozott a végrehajtással megbízott *Franz*



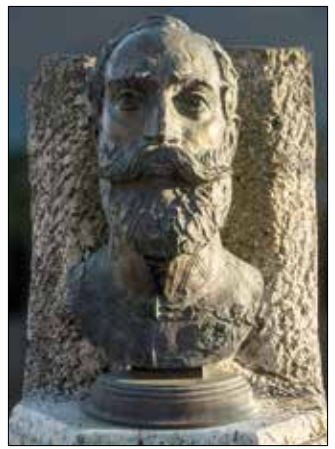
**Nagysándor József**

*Bott* hóhérral. Október 6-án hajnali fél hatkor először a golyóra ítéleteket végezték ki. Az első lövésekre hárman azonnal meghaltak, csak Kiss Ernő maradt fél térdén mozdulatlanul, mivel őt a vállán fúrta keresztül a golyó. Akkor három gyalogos katona elébe állt, és közvetlen közelről agyonlőtték. Az egyik jelen lévő pap visszaemlékezése szerint „három áldozat arca borulva, Kiss Ernő hátrabukva feküdt a sánc árkában a nap lementéig. Kiss Ernőt a lövések közelről érték, bőrébe fűrődött a löpor, a füst befejeztette arcát”.

Hat órákor következtek az akasztások. A szemtanúk leírása szerint a kirendelt papok, de még a katonaság tagjai közül is néhányan könnyeztek. Nagysándor, majd *Damjanich* vizsgálatla némelyiket: „Ne sirjon barátom – s a feszületre mutatva folytatja –, hiszen az is, aki a keresztén függ, az igazságért szegeztetett keresztre.” *Poeltenberg* kezdte a sort, mivel a hadbírósgát őt találta a legkevésbé vétkesnek, utolsó előttiként következ-

zett *Damjanich*, végül *Vécsey* – az ő büntetésükhöz hozzátartozott, hogy végignézzék társaik haláltusáját. Az elítéltek, mielőtt a bitóhoz léptek, elbúcsúztak a többiektől, ám *Vécseynek* már nem volt kitől búcsúznia. Ezért amikor rá került a sor, odalépett egykori haragosa, *Damjanich* holttestéhez, és megcsókolta a kezét.

Ugyanezen a napon, október 6-án Pesten végezték ki az első magyar miniszterelnököt, *Batthyány Lajos grófot* is. Az aradi katonákkal szemben *Batthyány* civil volt, őt az érvényes magyar törvények alapján aligha ítélték volna el. A vádak abszurditását mutatja, hogy a terhére rótt



**Dessewffy Arisztid**

cselekedetek hivatali időszakára estek, amikor még uralkodói jóváhagyással töltötte be a miniszterelnöki posztot. Pere politikai per volt, csakúgy, mint a halálós ítélet.

A kötél általi halált *Batthyány* megalázónak tartotta, ezért október 5-én a felesége által becsépeztet tőrrel súlyosan megsebesítette magát. Mivel a nyakán lévő mély seb nem tette lehetővé az akasztást, ezért némi hezitálás után este hat órákor az *Újépületnek* hívott pesti kaszárnya mellett „*lőpor és golyó által*” hajtották végre az ítéletet. A fél térdre ereszkedett gróf maga vezényelte a kivégzőket: „*Allez Jäger! (Rajta, vadászok!) Éljen a hazá!*” Ezek voltak utolsó szavai.

A szabadságharcot követő megtorlás természetesen nem korlátozódott október 6-ra. Aradon ezekben a hónapokban még további három tisztet végeztek ki, köztük *Kazinczy Lajos* ezredes (a költő *Kazinczy Ferenc* fiát). Október 10-én Pesten akasztották fel *Csány László* minisztert és *Jeszenák János báró* kormánybiztosát, október 20-án a szabadságharc három külföldi tisztjét, a német *Peter Gyrol* alezredesét, a lengyel *Mieczyslaw Woroniecki herceget*, valamint a francia származású, de ugyancsak lengyel *Karol d'Abancourt de Franqueville*-t.

Október 24-én újabb három magyar politikusot végeztek ki. *Perényi Zsigmond báró*, a felsőház elnöke mellett ekkor akasztották fel kémkedésért *Csernyus Manó* pénzügyminiszteri tanácsost és *Szacsavay Imrét* is. Utóbbinak anynyi volt a bűne, hogy országgyűlési jegyzőként az ő aláírása szerepelt a trónfosztást kimondó *Függetlenségi Nyilatkozaton*.

1849. október végéig több mint száz embert ítélték halálra és végeztek ki. Ugyanakkor a megtorlás egyéb módjai: vár- és sáncfogság, vagyonelkobzások, botozások és vesszőzések, továbbá a honvédek kényszerorozása több tízezer embert érintett.

A megtorlás nemcsak a megfélemlítés szándéka irányította, az ítéletek kegyetlenségében szerepet játszott a bosszúvágy is. Ezt támasztja alá az október 6-i időpont: egy évvel korábban, 1848. október 6-án tört ki a második bécsi forradalom, a feldü-

hódott nép ezen a napon koncolta fel *Latourt*, a gyűlölt hadügyminisztert, Haynau így fizetett az ő haláláért.

A közvélemény a kegyetlenség elsődleges felelősének Haynaut tartotta. Az itáliai vérengzéséről elhíresült „*bresciai hiéna*” azonban nem véletlenül került teljhatalommal az ország élére, a császár és az osztrák kormány neki szánta a könyörtelen bosszúálló szerepét. *Ferenc József* később sem tudta magát túltenni a magyar szabadságharc felett érzett felháborodásán, hálósobája és dolgozószobája falát haláláig olyan festmények díszítették, amelyek a szabadságharc osztrákok számára tragikus mozzanatait ábrázolták. De *Schwarzenberg* osztrák kormányfő is a megtorlás és a bosszú elkötelezett híve volt. Amikor külföldi diplomaták az amnesztiára próbálták rávenni, így nyilatkozott: „*A kegyelem jó dolog, de előbb egy kicsit akasztunk.*”

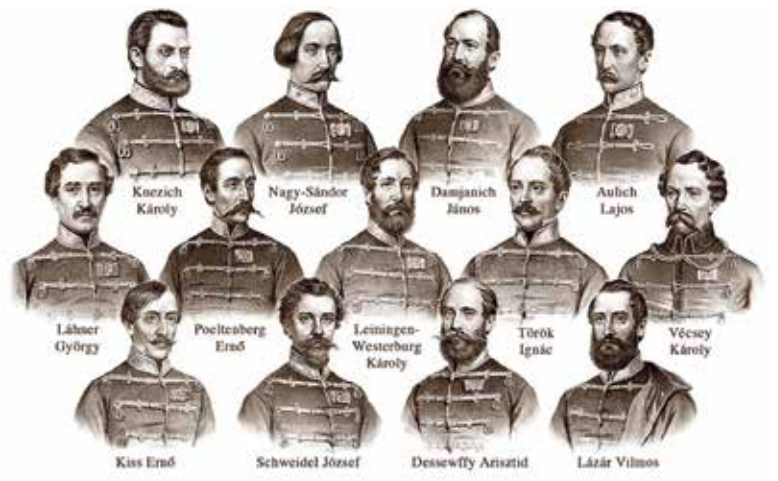
A kivégzések híre nemzetközi felháborodást szült. *Miklós cár* megsértődött, miután a kegyelemre vonatkozó kérését Bécsben hálátlanul semmibe vették, de az egész európai közvélemény felháborodott az osztrák kormány vadállati eljárásán. Emiatt október végétől, egy-két kivételtől eltekintve, kénytelenek voltak bezüntetni a halálos ítéletek végrehajtását, 1850-ben pedig leváltották Haynaut, akit későbbi londoni útja során alaposan elverték a felháborodott angol sörgyári munkások.

A magyar közvélemény az aradi tizenhármak emlékére a kivégzés napjától kegyelettel őrizte, ám az önkényuralom éveiben tiltott volt mindenfajta megemlékezés. Csak a kiegyezést követően állítható emlékoszlopok a vár alatti mezőn, a kivégzés feltételezett helyszínén az *Aradi Honvédegylet*. Tíz évvel később, 1881. október 6-án avatták fel azt a szürke gránit obeliszket, amely ma ott áll egy csonka gúla alakú mesterséges magaslaton, az első emlékoszlop helyén, oldalán a vértanúság dátuma és a kivégzettek neve.

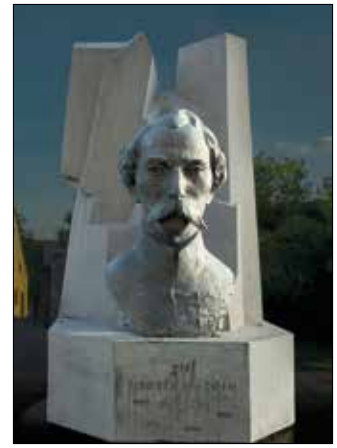


**Aulich Lajos**

1890-ben aztán a vértanúk hozzátartozóinak, bajtársainak és több mint száz magyarországi település és egyesület képviselőinek jelenlétében felavattak egy reprezentatívabb emlékművet is, ekkor került Arad főterére a *Zala György* által készített Szabadság-szobor, amelynek lábazatán körben a tizenhárom vértanú bronzportréi láthatók. Az ötvenedik évforduló után országsszerte szaporodtak a vértanúkra emlékező szobrok, emlékművek, utcaelnevezések. Október 6-ról ugyan évről évre megemlékeztek, ám az eseménynek nem lehetett hivatalos jellege.



Trianon után Arad és a legtöbb emlékmű határon túlra került, az utódállamokban igyekeztek eltüntetni a magyar szabadságharcot küzdők nyomait. A Szabadság-szobrot a román hatóságok 1925-ben lebontották. Az aradi gránitobeliszket viszont megmaradt, bár amikor az 1932-es árvíz nyomán feltárták a vértanúk csontjait, kiderült, hogy az emlékmű valójában több száz méterre van a kivégzések helyétől. Aztán negyven esztendő múlva, 1974. október 6-án a vértanúk maradványait végre eltemették az aradi obeliszk alatt kialakított sírkamrában. Ma is ott nyugszanak.



**Vécsey Károly gróf**

nek tizenegyen, Kiss Ernő és Dessewffy Arisztid kivételével – akik Eleméren (Szerbia), illetve Margonyán (Szlovákia) vannak eltemetve.

A Horthy-rendszer Magyarországnak legnevezetesebb október 6-i megemlékezése a Batthyány-örökmécses 1926-os felavatása volt, amelyen a kormány képviselői mellett *Lebó István*, az utolsó élő '48-as honvéd is megjelent. A budapesti emlékművet a kivégzés helyén, a Báthory utca és Hold utca kereszteződésében állították fel. A helyszín a következő évtizedekben több alkalommal volt politikai megmozdulások színtere, először 1941. október 6-án egy németellenes antifasiszta tüntetést rendeztek a téren.

A kommunista rendszer mind Rákosi, mind pedig Kádár idejében megemlékezett október 6-ról. Hivatalosan nem számított emléknaphoz, de az újságok rendszerint írtak róla, az iskolákban megemlékezéseket tartottak, sok iskolában megkövetelték az aradi tizenhárom neveinek ismeretét.

A koncepció perben kivégzett *Rajk László* újratemetése 1956. október 6-án a forradalom előjátéka volt. A Kerepesi temetőben megjelenő mintegy 150 000 ember nemcsak a koncepció per áldozatait gyászolta, de némán tüntetett a sztálinizmus rendszerellen is. A tömeg egy kisebb része a temetést követően a Batthyány-örökmécseshez vonult, ahol már rendszerellenes kijelentések is elhangzottak.

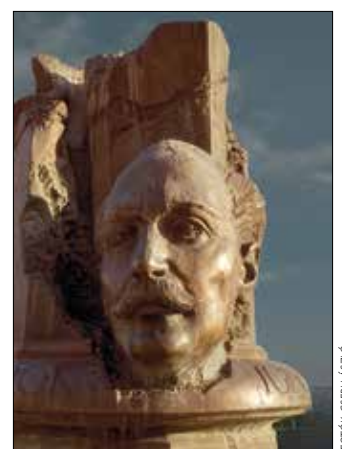
Az 1956-os forradalom és szabadságharc leverését követő megtorlás a magyar történelmi emlékekben Haynau vérengzését idézte fel. Nagy Imre neve a Kádár-rendszerben tabunak számított, érthetően nem lehetett Magyarországon emlékműve; ezért és a két mártír miniszterelnök

sorsának párhuzama miatt a nyolcvanas években kibontakozó ellenzéki mozgalom Batthyány örökmécsesénél Nagy Imrét is emlékeztet. Innen, az örökmécsesről indult 1988. június 16-án az egyik legjelentősebb rendszerellenes demonstráció.

Romániában Ceausescu diktatúrája rossz szemmel nézte a magyar nemzeti érzéseket tápláló október 6-i megemlékezéseket. Az aradi obeliszk környezetét igyekeztek méltatlanná tenni: a szomszédos földeket elkerítették, sportpályákat építettek – az obeliszkhez vezető keskeny lépcső így alkalmi lelátóként szolgált a szomszédos futballmeccsekhez –, sőt előfordult, hogy október 6-án a helyszínen autókrosszversenyt tartottak, így lehetetlenítve el a szónokokat.

1989 után a helyzet javult. Jóllehet a kilencvenes években az emlékművet ismeretlenek többször is megvalóztatták, és a környezete még mindig hagy kívánnivalót maga után, de ma már senki sem akadályozza sem az október 6-i megemlékezést, sem pedig azt, hogy a magyar kirándulócsoporthoz az év bármely időszakában koszorúkkal és virágokkal róják le a tisztelőkét 1849 mártír tábornokai előtt. Az október 6-i aradi megemlékezésekre tartozik még a belvárosi templomban tartott gyászmise, valamint a 2004-ben ismét felállított Szabadság-szobornál rendezett megemlékezés is.

A rendszerváltoztatás utáni Magyarországon október 6. jelentősége sem csökkent, ezt mutatja, hogy számos településen ekkor létesült emlékműve az aradi tizenhármaknak. Az emléknapp 2001-ben vált hivatalossá, amikor október 6-át egy kormányrendelet nemzeti gyásznappá nyilvánította, és előírta, hogy ezen a napon a középületekre gyászlobogót kell kitűznie.

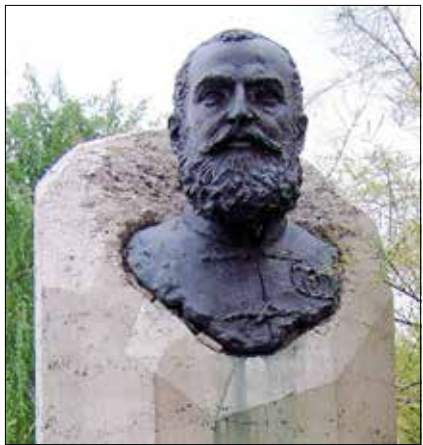


**Török Ignác**

Az utóbbi évtizedekben nemzeti ünnepeink olykor a politikai-ideológiai viták keresztüztébe kerültek. Nem így az október 6-i nemzeti emléknapp – ez évről évre ma is képes a nemzeti összetartozás érzésének felélesztésére és táplálására.

**Porogi András**

■ *Pécs belvárosának északi részén, az Aradi vértanúk útján találkozhatunk az Aradon kivégzett tábornokok mellszobraival, melyek rangos kortárs szobrászművészek alkotásai. Ezek közül láthatnak néhányat oldalunkon.*



**Damjanich János**

és *Lázár Vilmos* ezredesét azóta a magyar szabadságharc vértanúiként tartja számon a történelmi emlékezet. Az aradi tizenhármak mártírünnének napján elsősorban rájuk emlékezünk, de rajtuk kívül mindazokra, akik áldoztak ezek az osztrák abszolutista hatalom kegyetlen megtorlásának.

Az elveszített temesvári ütközetet követően 1849. augusztus 11-én Aradon *Görgey Artúr* tizenkét tábornok társa részvételével haditanácsot tartott, amely egyhangúan az orosz csapatok előtti fegyverletét mellett foglalt állást. A szabadságharc ügye elveszett, a megtépázott magyar hadak nem szállhattak szembe Európa két birodalmának haderejével, a további harc csak értelmetlen vérontás lett volna. Hogy nem az osztrák főparancsnok, *Haynau* tábornok előtt tettek le a fegyvert, annak üzenetértéke is volt: a fegyverletét nem behódolás, csak a túlerő által kikényszerített cselekedet. Az oroszok, ha nem is ígérték büntetlenséget, azzal biztattak, hogy szavatolják a magukat megadó tiszték életét.

Nem így történt. Míg *Görgey* a cár kérésére kegyelmet kapott, a többieket lázadás és felségsértés vádjával osztrák haditörvényszék elé állították. A vádlottak 1848 előtt valamennyien a császári királyi hadsereg tisztjei voltak; védekezésükben többnyire arra hívtakoztak, hogy ők hívek maradtak a királyhoz, hiszen az uralkodó beleegyezésével szolgáltak a honvédseregben, ugyanakkor katonái becsületük a magyar alkotmányra tett esküjük betartását is megkövetelték.

A per során a vádlottaknak nem sok esélyük volt. Haynau elrettentő példát akart, szándéka szerint megsemmisíteni valamennyi lázadó tiszteket, ahogy leveleiben írta: „*Nyugodt lelkiismerettel lövetelek agyon százakat is,*



**Poeltenberg Ernő**

## Szüreti mulatság Rózával és Mórral



Felelevenedtek a bortermelés tradíciói

Laborfalvi Róza (hétköznapi Saly Noémi kadarnagsád) és Jókai Mór (civilben Tóth Yózi kadarnagy) vezényletével ragyogó nap-sütésben az idén is kiváló időtöltést kínált a Svábhegyi Szüret. A jó hangulatról a Zsámbéki Lochberg Táncsoport, a Tamási Áron iskola kórusa, a Budakeszi Hagyományörző Kör, a Folt zenekar, no és persze a termelők által vitt jó mustok, borok gondoskodtak.

A szüretet immár negyedik alkalommal szervezte meg a Kadarka Kör a Jókai-kertben azzal a nem titkolt szándékkal, hogy az évtizedeken át mellőzött szőlőfajta ismét az érdeklődés közepontjába kerüljön. „A kadarka termőterülete a hatvanas évektől jelentősen csökkent, egy ideje azonban újból felfutóban van ez a fajta” – mesélte az esemény főszervezője, Lucza Tibor.



Daloltak a legények, szőlőt tapostak a leányok

## Svábhegyi ünnepnapok szőlővel és sörrel



Az oltár elé helyezett termények megáldása is az ünnep része

A szüreti mulatság mellett terményünnepet és sördélutánt is rendeztek a svábok az elmúlt hetekben. Ezek szervezésében részt vettek a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület vezetői, Kövesdiné Martin Nóra és Meskó Gyula, valamint Herczeg Józsefné, a Jókai Klub igazgatója is.

A terményünnep az Istenhegyi Szent László Plébániatemplomban kezdődött, az összegyűlteket szentmise keretében adtak hálat az ez évi termésért. Kocsis István plébános megáldotta az oltár elé helyezett terményeket, gyümölcsöket és a templom előtti téren a frissen sült kenyereket. Az ünnepség a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola kisiskolásainak táncával, majd a szülők néptáncsoportjának fellépésével folytatódott. A felállított asztaloknál frissen sült kenyeret, frissen préselt mustot, szőlőt kínáltak a résztvevőknek, majd a gyerekek a szállást kérő róka történetén derülhettek a Kalamajka Bábszínház előadásán.

„Egyesületünk két éve alakult – mesélte Kövesdiné Martin Nóra. – Nem sokkal ezt követően minket választottak meg a kerületi német önkormányzat tagjává. Alap gondolatunk a múlt tisztelése, a hagyományok ápolása és továbbadása a következő nemzedéknek.”

pecsenyét Molnár József hentesbolt-tulajdonos sütötte. A kérdésre, hogy mi a sváb kolbász titka, ezt felelte: „Juhéltal töltjük, nincs benne pirospaprika, viszont kerül bele zeller, petrezselyem, majoránna és kicsit kevesebb fokhagyma, mint a magyaros kolbászba.”

Boros Gábor, akinek sörözője van, négyféle kézműves sörrel kényeztette a közönséget. A Bakancslistával, a Távoli galaxissal (ami 2014-ben elnyerte a legkedveltebb sör címet), továbbá a mézes-gyömbéressel és a legkülönlegesebbel: egy füstös barna sörrel, a Piromániával, amihez bükkfával füstölt ötféle malátát adnak hozzá.

„Jól megy a csöppentős kenyérhez” – mondta Boros Gábor. A szóban forgó kenyérfajtára hirtelen sült szalonna és mangalicából, vadhúsból készült szalámi zsírját csöpögtetik, majd a süttekkel együtt zöldségeket és savanyú káposztát halmoznak rá.

A „gyomortöltelekek” mellett a Budakeszi Dalárda is nagy tiszteletet aratott a sördélutánon. A kar és a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület között szinte családias a viszony, Meskó Gyula is énekel a kórusban. A folyamatos jó hangulatról pedig a budaörsi Friedrich Kapelle gondoskodott, amely korábban játszott már a Battyus bálon, fellépett a Svábhegyi Pünkösdi Búcsuban, és a sördélutánra is örömmel jött zenélni.

B. A.



A mulatozás „kellékei”: sör...



...és az elmaradhatatlan sváb kolbász

A kadarnagy elmondta, hogy a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság jóvoltából felelesztették az egykori Jókai-birtokon a szőlőtermesztés hagyományát, így az itt termelt szőlőből rövidesen elkészíthetik Jókai borát, a Budai Vöröset. Ehhez a kadarkán kívül csókaszőlő és kéfrankos szükségeltetik: míg az előbbi két fajta már megtalálható a 0,3 hektáros termőterületen, az utóbbi még hiányzik, ám remélhetőleg hamarosan kéfrankost is szüretelhetnek a svábhegyi kertben.

Ekkora területen, persze, nem lehet kereskedel-

mi mennyiségű bort termelni, a jobb években négy-öt száz kisebb palackot tölthetnek meg Budai Vörössel. Jelképes mennyiségről van tehát szó, Lucza Tibor szerint azonban nem is ez a lényeg, hanem a hagyományok újraélesztése.

Ennek fontosságáról szól Fonti Krisztina alpolgármester is, aki kiemelte, hogy a szüreti mulatsággal nemcsak a bortermelés tradícióit tudják feleleveníteni, hanem a svábok hagyományait is. Ehhez most is segítséget nyújtott a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület és a kerületi német nemzetiségi önkormányzat, mindkettő aktívan közreműködött abban, hogy minél több régi sváb szokást, ünnepet továbbörökítsenek a jövő generációinak.

## A művészet kortalan



Életünk bármely szakaszában megélhető az alkotás öröme

Hegyvidéki idős emberek művészi alkotásaiból nyílt kiállítás a Kulturális Szalonban, az idősök világnapja programjaihoz kapcsolódva. Menyhárt Éva, a szalon vezetője a megnyitón elmondta, év közben is igyekeznek minél jobban kiszolgálni a nyugdíjas kerületi polgárokat, akik kedvelik is a különböző szalonbeli rendezvényeket.

A Hegyvidéki Önkormányzat a napokban megkapta az Idősbarát Önkormányzat díjat (erről bővebben a 3. oldalon olvashatnak – a szerk.). Müller Csaba, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője szerint ez viszszaigazolása és megerősítése annak a munkának, amivel az önkormányzat igyekszik még kellemebbé tenni a nyugdíjasok mindennapjait. „A mostani tár-

lat legfontosabb üzenete, hogy életünk bármely szakaszában megélhető az alkotás öröme” – fogalmazott Müller Csaba, hozzátéve, hogy a kiállított képek közelebb hozzák egymáshoz a fiatalabb és az idősebb generációkat.

Mindezt Menyhárt Éva azzal egészítette ki, hogy a már hagyományosnak nevezhető kiállításra évről évre egyre többen hozzák el munkáikat. Ezúttal huszonnyolcan mutatkoznak be a nagyközönség előtt, köztük a Normafa Gondozási Központba járó idősök, akik először csatlakoztak a felhíváshoz. Természetesen nekik is járt az emléklap, emellett a munkának, amivel az önkormányzat igyekszik még kellemebbé tenni a nyugdíjasok mindennapjait. „A mostani tár-

-os

## Bűnök és erények

A Hatok kiállítása a Hegyvidék Galériában

Kevélyesség – alázat, fősvénység – adakozás, bujaság – tisztaság, irigység – jót akaró szeretet, torkosság – mértékletesség, harag – szelídség, restség – szorgalom. Bűnök és erények egyidőben az emberiséggel. Tulajdonságok, amik bennünk élnek; kiben erősebben, kibin szelídebben, de lényünk részei.

A Hegyvidék Galériában a Hatok művészcsoporthoz tartó tükröt

állapotukban visszahelyezte az oltba.

„Az állat persze nem tudott elrennálni, bekapta a tojást. Ekkor anyukám megfogta a száját, és jól összenyomta. Teljesen megégett a szájpaddlása. De tudják, mit? A kutya megtanulta, hogy nem szabad a tojásokhoz nyúlni. Sőt! Képzelték, onnantól kezdve tudtuk, mikor tojnak a tyúkok – vonnyitással jelzett az eb. Ez az állat



A különböző technikákkal készült képek egyszerre szentek és profánok

nekünk. A különböző technikákkal készült képek egyszerre szentek és profánok. A művészi megfogalmazások mindnyájunkat számvetésre készítetik.

„Mai, kiüresedésben lévő, talmi értékekkel teli világunkban különösen fontos, hogy próbáljuk megszólítani a hétköznapiakban megfáradt, csüggedt, hitevesztett embereket a művészeti alkotásokban rejlő szépség segítségével” – méltatta a munkákat Fonti Krisztina alpolgármester.

A megnyitón Jelenits István piarista szerzetes érdekes történetet mesélt el a közönségnek. Mint az falun szokás, a szülői háznál ők is tartottak jószágokat. Tyúkaikat rendszeresen tojtak, de kutyájuk állandóan felfalta a tojásokat. Édesanyja ezt megelégelte, és kegyetlen megoldást választott. Megfőzte a tojásokat, és tűzforró

okult a hibájából. Az ember nem ilyen. Az ember ezután is nyalagatta volna a forró tojásokat...”

A teremben pár másodpercre csend támadt. Érdekes volt látni, hogy sokan lesütötték a szemüket. „Igyekeztem formai szimbolikában, színekben megfogalmazni a mai ember számára azokat a dolgokat, amik velünk és bennünk élnek. Bevallom, alkotás közben én is elgondolkodtam azon, milyen bűneim és erényeim vannak” – mondta el nekünk Páczelt Andrea textilművész, aki a kevélységet egy dolyfős pulyka képében, míg a tisztaságot nagymamája feltűzött csipkéivel ábrázolta.

BM

■ Az Ars Sacra Fesztivál keretében látható kiállítás október 22-ig tart nyitva. Cím: Hegyvidék Galéria, XII., Városmajor utca 16.



## Jubileumot ünnepel a FEGE

Ünnepi koncertet ad a Felső-krisztinavárosi Gitáros Együttes, vagyis a FEGE október 17-én este 6 órától a MOM Kulturális Központban. Ezen alkalom lesz visszaemlékezni a megalakulás óta eltelt huszonöt év legerősebb és legszomorúbb pillanataira, s beszélgetni mindarról, ami összetartotta a kis közösséget negyed évszázadon át.

A rendszerváltozás után új szelek fújnak az országban. Az Apor Vilmos téri Felső-krisztinavárosi Keresztelő Szent János-templom néhány zeneszerető fiatalja is szívesen kezdett valami újba: a liturgikus zene gazdagításába. A megszokott és elmarad-

a FEGE azóta is működik. Eleinte csak a máshol hallott dalokat játszották, aztán azokhoz új szövegek és kísérek készültek, majd néhány év után megszülettek az első saját szerzemények, amikből egy tucatnyi lemezre is került.

A zenélés mellett a közösség életét a nyári táborok, különböző fellépések, játékos koncertek és áhítatos színesítették, és ahogy a jó hangulatú társaságokban történni szokott, több életre szóló kapcsolat szövődött a tagok között. Az évek peregetek, a zenészek cserélődtek, de a lényeg megmaradt – és a mai fiatalokat látva nincs is veszélyben. Az együttes nem lett messze földön híres, az általa végzett állhatatos szolgálat mégis nagyon fontos. Ezt legjobban Györgydeák Már-



Huszonöt éve zenélnek együtt

hatatlan orgona, persze, nem ment nyugdíjba, de olyan hangszerek szólaltak meg a szertartások alatt, amik korábban nem. Először gitárok, aztán vonósok, fúvósok, ütősök is.

Akkortájt ez nem volt egyedülálló, hiszen a katolikus templomokban több helyen énekeltek gitárkísérettel. Kicsit gúnyosan, de találon beatmésének neveztek az ilyen alkalmakat, amik különösen a fiatalok körében örvendtek nagy népszerűségnek.

A hegyvidéki kis csapat munkáját elkerülte a divathullámokra jellemző kiegészítés és a menettrendszert érdektelenség, a Felső-krisztinavárosi Gitáros Együttes, azaz

ton plébános atya tudja, aki már húsz éve szem- és fültanúja a gitárosok tevékenységének.

A MOM Kulturális Központban október 17-én este 6 órakor kezdődő jubileumi FEGE-koncerten az atya mellett Pokorni Zoltán polgármester is köszönti az együttest, hiszen huszonöt évnyi sikeres múlt már nemcsak a szűkebb közösség, hanem az egész Hegyvidék számára büszkeségre ad okot. Ha pedig valaki épp az ünnepi előadást hallva kap kedvet a zenéléshez, bátran jelentkezhet, hiszen a FEGE szívesen fogadja a lelkes zenészeket és kórustagokat.

(Barta)

## Mihály-napi vásár a nagycsaládokkal

Gyöngyökből fűzött ékszerket, selyemből készült kendőket, agyagból és kavicsokból komponált képeket, fotókkal díszített képeslapokat, üdvözlőkártyákat, valamint házi finomságokat is kínáltak a hegyvidéki nagycsaládok a Kulturális Szalonban rendezett idei Szent Mihály-napi vásárukon. A programot az eredeti tervek szerint részben a szalon épülete előtt tartották volna meg, az esős idő miatt azonban bent rakták ki portékáikat az árusok. Ez sem szegte azonban jó kedvét a résztvevőknek, a szülők és a gyerekek népnccal és családi hangulattal kész-műves-foglalkozással töltötték együtt a szombat délelőttjüket.

Manapság különösen fontos szerepe van a családnak, amely menedéket ad, bármilyen történéjek

világban – fogalmazott köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester. Szólt arról is, hogy az összetartó családok mellett jó közösségekre is szükség van az életünkben, és ezeknek kell egy „orthon”. Az alpolgármester szerint ezt a szerepet tölti be évek óta kiválóan a hegyvidéki Kulturális Szalon.

A második alkalommal megrendezett Szent Mihály-napi vásárra a rossz idő ellenére az idén kétszer annyian hozták el saját készítésű áruikat – mondta el Koren-Dienes Szófia, a Nagycsaládok Országos Egyesülete hegyvidéki csoportjának tagja. A Kulturális Szalonban legközelebb december 5-én tartanak ismét vásárt, Mikulás-ünnepséggel egybekötve.

d.



Közös kézműves-foglalkozás a Kulturális Szalonban

## A sors ajándéka – emlékezés Simándy Józsefre

Vannak találkozások, amik a legszebb emlékeket jelentik az ember életében. Pályafutásom során ilyen meghatározó emlékek voltak a legnépszerűbb magyar tenoristával, Simándy Józseffel való közös munkáim.

Egész újságírói, tévériporter, zenei-történelmi munkám során évtizedeken át dolgoztam Simándy Józseffel. Megtiszteltem számomra, hogy amikor ő csillagként ragyogott a magyar operaművészet egén, akkor én nemcsak lelkes nézőként-hallgatóként, hanem később személyes barátként is hallhattam-láthattam, s alkalmanként megörökíthettem művészi pályafutásának állomásait.

1997-ben, fél évvel a halála után a Balaton-felvidéken megalakult a Simándy József baráti társaság. Balatonyörökön évtizedeken át volt szülője, és van a mai napig nyaralója. A környék lakói befogadták, szerették, tartották a kapcsolatot vele és családjával.

Igy aztán természetes volt, hogy a baráti társaság vezetői és felesége, Simándyné Hegedűs Judit koncertet rendeztek a legendás énekes emlékére. Miután Györökön nem volt megfelelő hely, Keszthelyen, a könyvtár dísztermében került sor az első



Simándy József 60. születésnapján interjút ad öltözőjében László Zsuzsánka

előadásra, majd amikor elkészült a színház, mintegy évtizeden át minden év őszén újból és újból ott tartották az emlékműsorokat. Nagy öröm számomra, hogy ezeknek a koncerteknek én lehettem a műsorvezetője-szerkesztője.

Felsorolhatatlan a művészek névsora, akik évről évre tiszteletüket tették, hogy gyönyörű előadással idézzék fel a nagy tenorista emlékét. Prózaírók, rangos operaénekesek, fiatal, a pá-

lyán még csak induló muzsikusok, balett-táncosok mind-mind boldogan jöttek.

Az első koncerten Simándy József két kortársa is énekelt, aki számos előadásban partnere volt. Sajnos már tőlük is el kellett búcsúznunk. Akkor riportot készítettem a Duna Televízió számára, hadd idézzek ebből két rövid részletet.

Melis György: „Egyre jobban rájövök arra, hogy mennyire meghatározó volt az a harminc év,

amit ilyen közel egymáshoz, a színpadon töltötünk. Tőle tanultam a legtöbbet.”

Moldován Stefánia: „Drága Józsekm! Te az égi mezőkön énekelsz már, de mi is megyünk utána, és újra együtt énekelhetünk. Addig sem felejtünk el!”

A Bánk bán csodás előadásainak egykori két kiváló partnere, Melinda és Tiborc szavai bizonyítják, hogy Simándy József neve, művészete nem felejtődhetett el. Felesége, családja és a zenerajongó milliók ápolják emlékét.

Most a főváros XII. kerülete is beállt ebbe a sorba. A Mártonhegyi úti ház falán, ahol évtizedekig élt a kiváló művész, emléktábla örökíti meg nevét, s a napokban Simándy József posztumusz díszpolgára lett a kerületnek.

Köszönet érte az adományozó Hegyvidéki Önkormányzatnak!

László Zsuzsánka

■ A posztumusz díszpolgári cím átadásáról lapunk 1. oldalán olvashatnak.

## Hegyvidéki meséket írtak a gyerekek

Hegyvidéki mesék címmel a Jókai Klub meseíró pályázatot hirdetett az általános iskolák alsó és felső tagozatos tanulói részére. Az eredményhirdetést és a díjátadást a magyar népmese napján (Benedek Elek születésnapján), szeptember 30-án rendezték meg a Költő utcai Lívia-villában.

Az alsó tagozatosok közötti sorrend: 1. Szegedy Maszák Borbála Róza (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola), 2. Jakab Dóra (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola), 3. Pápay Dávid (Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola).

A felső tagozatosoknál a sorrend: 1. Endrődi Csenge Virág (Virányos Általános Iskola), 2. Gebri-Horváth Bence (Farkasréti Általános Iskola), 3. Fleiner Zsigmond (Virányos Általános Iskola). (Képek: Jakab Dóra, Pápay Dávid, Szegedy Maszák Borbála Róza és Gebri-Horváth Bence.)



FOTO: SÁRKÁZSY GYÖRGY

## Virányosi olvasóköri: művelődj, barátkozz!

Olvasóköri alakult az őszi elején a Virányosi Közösségi Házban. Az ötletgazdával, Rajeczky Zsuzsanna művelődés-szervezővel és a kör vezetőjével, Kemény Andrásal beszélgettünk.

■ *Hogyan merült fel az olvasóköri ötlete?*

**Rajeczky Zsuzsanna:** Nagyon szeretek olvasni, sokszor gondoltam rá, milyen jó lenne, ha valaki tanácsot adna, mit vegyek meg, mit vegyek ki a könyvtárból. Ha elolvastam egy könyvet, szerettem volna ezt megbeszélni másokkal. Az olvasóköri célja: inspirációt nyújtani az olvasáshoz, teret adni, hogy az emberek beszélgethessenek egymással az olvasmányélményeiről. Az olvasóköri vezetőjének olyan embert kerestem, aki ismeri a könyveket, művelt, szereti az irodalmat, így találtam rá Kemény Andrásra. Ő az elmúlt négy évben az Ugocsa utcai könyvtárban vezette a Könyvbarát Klubot.

**Kemény András:** Ez a klub divatos szóval egy talkshow-sorozat volt. Elhívtam általam személyesen ismert írókat, költőket, filmrendezőket – az évek során mintegy negyven művészt –



Jó hangulatban telt el az első összejövetel – folytatása következik!

FOTO: SÁRKÁZSY GYÖRGY

és beszélgettünk velük a munkásságukról, az életükről.

**R. Zs.:** Az eddig elmondottak mellett van egy másik célja is az olvasóköri, ami így fogalmazható meg: művelődj és barátkozz!

**K. A.:** A közösség, ha létrejön, alkalmat ad rá, hogy az olvasás és az irodalom szeretetét kapcsán egymásról beszéljünk. Egy-egy irodalmi munka lehetőségét ad az embernek továbbgondolni a saját életét.

■ *Kérem, meséljen a könyves szakmában eltöltött idejéről!*

**K. A.:** Negyvenhárom esztendője vagyok a szakmában. Közel húsz évig dolgoztam a Kossuth Könyvkiadóban, majd a Fabula Könyvkiadó következett, 1997 óta van saját kiadóm, a Papirusz Book. Ha megjelentem egy

könyvet, igyekeztem irodalmi rendezvényen, felolvasóesten bemutatni. Tíz évig működött egy irodalmi szalonom a Kossuth Klubban, filozófiai szalont vezettem az Astoriában, Cigány Ildikóval közösen szerveztük a Gundel Páholyt Természet és Művészet címmel. Októbertől a Gellért Szállóban terveztük indítani egy sorozatot, ennek címe: a Tehetség útja. Többek között híres orvosot, könyvkiadót, zongoraművészt kértem fel beszélgető-partnernek. Nem vagyok bölcsező, vagy irodalomtörténész – jó értelemben vett amatőr irodalomkedvelőnek tartom magam.

■ *Melyek a Papirusz Book főbb kiadványai?*

**K. A.:** A fő büszkeségem a megjelent százhusz könyv közül

egy szép kiállítású, hét-kötetes sorozat Helai Jenőtől. A kiadó profila az irodalomtörténet, a versek, az életregények, a XII. kerületi háztörténelmi könyvek, a memoárok – például a nemrég elhunyt Gádorné Donáth Blanka család- és gyermekpszichológus visszaemlékezése, amit 1957 óta őrzött a fiókjában.

■ *Visszatérve az olvasóköri, hogyan zajlott az első összejövetel?*

**R. Zs.:** Jó volt a hangulat, ismerkedtünk egymással és Andrásal, mindenki elmondta, mikor kezdett el olvasni. Szívesen szeretünk majd az olvasóköri párhuzamosan egyéb irodalmi rendezvényeket is; ha igény van rá, meghívunk kortárs írókat, költőket.

**K. A.:** Továbbgondolásra ösztönző volt az első alkalom, ahogy a résztvevők – szinte egymás szavába vágva – meséltek a gyerekkorukról, a magyartanáiraikról, arról, hogyan fordultak a könyvek felé. Ennél jobb kezdet nem kell!

Balajthy Anna

■ *Az olvasóköri minden második hétfőn, legközelebb október 12-én 18 órakor várják az érdeklődőket. Cím: Virányosi Közösségi Ház, XII., Szarvas Gábor út 8/c. Telefon: 200-8713.*



## Ha esik, ha fúj: Gesztenye napok!

Szakadhatott az eső, süvített a szél, a hegyvidékiek hangulatát még a zord idő sem tudta elrontani a tizenegy éves múlttal büszkélkedő Gesztenye napokon. A népszerű rendezvénysorozat szokás szerint érdekes programokkal várta a szórakozni vágyókat.

– Nézzenek oda! Te meg miért vagy ilyen szomorú? – kérdezte a hatalmas cipőt viselő Bodza bohóc az öt éves forma kishűt, aki a MOM Kulturális Központ aulájában üldögélt lehajtott fejjel.

– Mert esik az eső. Nagyon szeretem az állatokat, és úgy volt, hogy lesz kutyás bemutató. De csak esik, esik és esik... – mondta lekonyuló szájjal az apróság, miközben az ablakon lefelé gördülő vízcseppeket nézte.

– Attól, hogy az idő borongós, nekünk még lehet jókedvünk! Sőt! Kutyáznai is tudsz, ráadásul, az ebet haza is viheted.

– Á – legyintett a gyerek apró kezével –, anya nem engedi, mert már van egy cicánk.

– Ez egy különleges kutyus lesz, csak vigyázz rá! Nehogy beleeressze a karmát a cicus! Pirostat, kéket, rózsaszínt vagy sárgát szeretnél? – kérdezte Bodza bohóc, aki lufigból pillanatok alatt csodaszép kék kutyust hajtogatott.

– Köszönöm, nagyon szép lett! – hálálkodott csillogó szemekkel a kishű, és látszott rajta, hogy minden bánata elszállt.

A Hegyvidéki Ősz részeként tizenegyedik alkalommal rendezte meg az önkormányzat a Gesztenye napokat, a kerület egyik legnépszerűbb programsorozatát. Az idén az időjárás csúnyán kibabrált a szervezőkkel és a látogatókkal, az első napot vizsgálatalan, szünni nem akaró eső tette tönkre szinte teljesen, a szabadtéri rendezvények és koncertek zöme el is maradt.

„Ez volt az első év, amikor az időjárás közbeszólt. Külön logisztikát igényelt, hogy a fesztiválméretű programsorozatot átszervezzük a MOM Kulturális Központba. Sajnos a ház kapacitása miatt nem tudtunk »menteni« mindent; a hatszázhatvan fő befogadására alkalmas színháztermünkbe nem lehet kétezer-ötszáz-háromezer embert beengedni” – mondta el nekünk Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ vezetője, aki sok

rendezvény fontosságáról Fonti Krisztina alpolgármester, aki azt is hozzátette, hogy a résztvevők öt százalékánál derül fény valamilyen betegségére.

„A cukrom, a vérnyomásom is jó. Semmi bajom nincs. Ugyanakkor a hallásom és a látásom nem a régi. A csinos hölgyeket azonban még mindig észreveszem... – kacintott egyet a fiatalokat megszegényítő egészségnek örvendő, 88 esztendő dr. Fazekas Tibor.



ezred magával együtt abban reménykedett, másnap kegyesebbek lesznek hozzánk az égiek.

– Minden reggel ötkor kelek, ébredéskor megiszom egy kupica gyomorkeserűt. Apám és az ő apja is így indította a napját, mindketten szép kort éltek meg. Persze, nagyon fontos a mértékletesség és a nyugalom is” – tette hozzá Tibor bácsi, aki elárulta, rendszeresen táncolni jár feleségével.

Estére fiatal baráti társaságok lepték el a MOM Kulturális Köz-



– Teljesen más idebent zenélni. Az akusztika fantasztikus volt, minden lélegzetvételt hallani lehetett. Nem is bánom, hogy az eső közbeszólt, sokkal családiasabb, bensőségesebb lett így a hangulat. Jó ötlet volt a szervezők részéről, hogy behozták az előadást” – értékelte az estét a zenekar vezetője, a füstös hangú Pribojzski Mátvás Band fokozta tovább.

Az együttes tagjai lazaságukkal és profizmusukkal, a blues kimeríthetetlen eszköztárát felhasználva, filmbé illő szórakozóhelyet varázsoltak a MOM patinás kupolatermből. A húszas-

– Hogyan éreztétek magatokat? Látam, nem bírtatok végigülni a számokat... – szólítottam meg a négy tinédzsert, akik a „kemény maghoz” tartoztak: a színházteremben, a széksorok melletti folyosón rázták a fejüket.

– Megmondom őszintén, gondban voltunk, eljöttünk-e. Amikor azt olvastuk, hogy a színházteremben lesz a koncert, elég megijedtünk, hiszen ez nem az a műfaj, amit bársonyszéken ülve kell hallgatni – magyarázta a táncban megfáradt Fanni.



harmincas évek atmoszféráját idéző zene mindenkit magával ragadott, az eredetileg szabadtérre tervezett koncert minden váromatást felülmúlt.





Hogy minden rosszban van valami jó, arra Pokorni Zoltán polgármester is felhívta a figyelmet köszöntőjében. Amellett, hogy üdvözölte a valóban sok látogatót, és megköszönte a szervezők mostoha körülmények közt végzett még nehezebb munkáját, azt is megemlítette, hogy most „legalább előkerülhettek a manapság annyira divatos gumicsizmák”.

Amikor Halász Judit a színpadra lépett, mindenki megfélekedett arról, mennyire hűvös van. A Kossuth- és Jászai Mari-díjas színész-énekesnő ismét alaposan megdolgoztatta a nézőket, mondókák, dalok refréneit gyakorolták együtt. Most is, mint mindig, olyan lelkesen és örömmel vezette be a gyerekeket a közös játékba-énekbe, mintha először élné át ezt az élményt. Talán épp ettől volt ezúttal is annyira magával ragadó a műsora.

A Kezdődhet a mulatság című albumra épülő program dalaival Halász Judit végigvonta a gyerekekkel a családi ünnepeket, megidézték például a születésnapok

hangulatát. A színpad előtt tombolókat figyelve nehéz volt megállapítani, hogy a szülők vagy csemetéik élvezték jobban a koncertet.

Ezután Gubás Gabi és Pálffy Zsolt Puff Ancsival ismertette meg a gyerekeket. Elmesélték, hogy Ancsi bizony jobban szereti teletönni, mint megmozgatni a pocakját, ezért állandóan súlyfeleleg van. Legjobban az édességet kedveli, így meg kellett neki mutatni, mennyire finomak a zöldségek és a gyümölcsök is. A közönség tanította meg Ancsinak, milyen is az egészséges étkezés.



A Gesztenyés kertben felállított játékok, az ugrálóvár, a különböző ügyességi próbák, kézműves-foglalkozások megmozgatták a legkisebbeket is, akik egész délelőtt hosszú sorokban várakoztak, hogy olyan játékokhoz is hozzáférjenek, amiket egyszerűen egyikük próbálhat ki. Ilyen volt például a rendkívül szellemes ládacsúszda: egy műanyag rekesz elejére felerősítették a jól ismert

autógyár négykarikás logóját, a ládát felhúzták a csúszda tetejére, öveket becsatolni, aztán hajrá, indulhat a háromméteres „száguldás”! Annyira ötletes volt, hogy felnőttek is többen szívesen kipróbáltuk volna – ha nem látják ennyien...

Talán a mostoha időjárás miatt az idén sokkal kevesebb kézműves árulta portékáit a sétányon. Textiles, ékszeres, ötvös is eljött, a legnagyobb kereslet azonban ezúttal a csokoládémeszter kínálatára mutatkozott.

Máthé Barnabás csokoládéba álmódott finomságait bizonyára jól ismerik, akik vásárolói voltak a Németvölgyi úton. Azt viszont talán kevesen tudják, hogy a mester a Hegyvidéken fejlesztette már-már művészetté hivatását.

– Cukrászsnak tanultam, így kerültem a Szamos család cukrászatába. Nyolc évig voltam ott, nagy élményt jelentett, hogy olyanoktól leshetem el a mesteriség legapróbb, legfinomabb titkairól, akik már évtizedek óta ezt művelik, fejlesztik. Aztán úgy gondoltam, ki kell próbálnom magam önállóan is.

– Sokan ismerték, kedvelték a Németvölgyi úti üzletet.

– Ott állt a műhely is, amit mára szerencsére kinőtünk, időközben üzletársam is lett, ma már egy komolyabb üzemben készítjük a csokoládét. A mestereimtől a legfontosabb, amit elsajátítottam, hogy a kitűnő alapanyag a legfontosabb. Én például csak venezuelai csokoládét használok, mert szerintem az a legjobb.

– Mi volt ma a sláger?

– Amit az előbb ön is megkóstolt, a maracujás bonbon. Nekem azonban most mégsem ez a kedvencem, hanem a legújabb fejlesztésem, vegyen ebből is! Negy-

venhárom százalékos venezuelai tejszokoládé, benne liofilizált, azaz fagyasztva szárított erdei gyümölcsök. Az eljárásnak köszönhetően ennek a kis szelet csokoládénak magasabb az antioxidáns-tartalma, mint másfél liter vörösbornak, és a gyümölcsök is csak öt százalékos veszítenek a vitamintartalmukból.

Mondtam volna neki az igazságot, hogy nem ettem még ilyen finom csokit, de a sorra érkező

Zsolt bohócokat eleinte némileg megszeppenve figyelték, később aztán belejötték a közös ugrabugrálásba.

A hangulat a buborékfújás idejére sem hagyott alább. Az óriásbuborékok még szinte meg sem születhettek, máris azon versengtek a kicsik, ki tudja előbb kipukasztani valamelyiket. Ennek a buborékok készítője nem mindig örült, de attól még a produkció látványos és rendkívül sikeres volt.



– Azért megérte eljönni? – kérdeztem a lányokat.

– Úgy dübörgött a zene, hogy a bőrömön éreztem a dobos és a gitáros játékát. Otthon nem tudnám ilyen hangerővel átélni a Žagar-érzést. Nem is fogtam fel, hol vagyunk. Abszolút jó döntés volt nem otthon dekkolni! – lelkesedett Anna, aki barátaival úgy döntött, az eső nem lehet akadály a szombati mulatságnak.



Vasárnapra kicsit apadtak már a pocsolják, a föld is szinte teljesen beitta az előző nap rengeteg esőjét. Ugyan az időjárás most sem idézte a korábbi évek Gesztenye napjait, de a szombatihoz képest jóval derűsebb volt a helyzet, szó szerint. Ez meglátszott azon az tömegben is, amely már jóval az első koncert előtt a Gesztenyés kertbe özönlött – bár Halász Judit koncertjétől talán a zuhogó eső sem tudta volna távol tartani a gyerekeket.



# Nyomelemek, vitaminok, ásványi anyagok Csillebércen a fizika csodái

A nyomelemek, vitaminok és ásványi anyagok jelenléte elengedhetetlen szervezetünk egészséges működéséhez. Ha mennyiségük csökken, hiányállapotok, valamint betegségek jelentkezhetnek – derült ki az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem szeptemberi előadásán.

A nyomelemek, vitaminok és ásványi anyagok hiánya miatt kialakuló betegségekre hívta fel a figyelmet az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásán dr. Szolnoki Lajos. A háziorvos-tervezet-

rös húsok), a kagyló, a tengeri halak és a hüvelyesek. Érdekes megjegyezni, hogy jelentős cinkvesztéssel jár a száraz borsó és a bab áztatása, hacsak nem használjuk fel az áztató vizet, ahogyan a gabonák őrlesek is ehhez hasonló folyamat játszódnak le.

A fogszuvasodás elkerüléséhez elengedhetetlen a belsegekben, a tengeri halakban, a teában és a zselatinban található flour, viszont ha ebből túl sokat juttatunk be szervezetünkbe, az a fogak elszíneződését okozhatja. Szolnoki Lajos mindenkinek ajánlja a jódozott só fogyasztását, a jód hiánya miatt ugyanis pajzsmirigymegnagyobbodás (golyva) alakulhat ki.

ányának, amelyet a tejtermékek, a gabonafélék, a bab tartalmaznak. Ha kevés a szervezetben a nikkel, vérképzési zavarok léphetnek fel, valamint megbomlik a májban, és a vas, réz és cink egyensúlya. Hogy ez ne történjék meg, együnk száraz borsót, babot, diót, csokoládét és teljes kiőrlésű gabonát!

Vérszegénységhez, a körmök torzulásához, nyelési nehézségekhez vezet a vashiány, aminek egyik jellegzetes megnyilvánulása a fáradékonyság. Lényeges, hogy a terhesség alatt a megszokottnál nagyobb mennyiségű vasra van szükség, amelyet marhahús, vese, máj, kagyló, szója, barack fogyasztásával lehet a legegyszerűbben bevinni a szervezetbe. Léteznek toxikus nyomelemek is, ilyen a többi között a higany, ami a tengeri halakban található meg nagyobb mennyiségben.

Szolnoki Lajos hangsúlyozta: bár a nyomelemek hiánya nem kívánatos állapot, túladagolásuk halált okozhat. Ezért rendkívül gondosan kell eljárni a diagnózis felállítására és az alkalmazott terápia során.

Az ásványi anyagok közül az alacsony káliumszint ingerültséget, gyengeséget, aluszékonyságot, hányingert, irracionalis viselkedést és szívritmuszavarokat válthat ki, ezért ajánlott minél több gyümölcsöt (főleg banánt, sárgadinnyét), aszalt szilvát, mazsolát, tejtermékeket (joghurtot), sovány húsokat, narancslét és burgonyát fogyasztani. Vigyázni kell a has- és vizelethajtókkal, ezek ugyanis gyorsítják a kálium kiürülését!

Gyerekeknel angolkórhoz, felnőtteknel csontritkuláshoz vezethet a kalcium alacsony szintje, amit a tejek és tejtermékek, száraz borsó, bab, hús, hal, valamint a legtöbb zöld levelű zöldség bevételével ellensúlyozhatunk. Nem szabad azonban túlzásba vinni, ugyanis a túl sok kalcium megakadályozza a vas és a cink felszívódását, továbbá veselégtelenséget is okozhat. Angolkór-szerű tünetek jelentkezhetnek a foszforhiány miatt, ezt egyebek mellett a tejtermékek, a tojás és a hüvelyesek fogyasztásával lehet megelőzni.

Ami a vitaminokat illeti, dr. Szolnoki Lajos kiemelte a májban, tojásban, tejben és tejtermékekben, valamint a zöld és sárga főzélékben, sárga gyümölcsökben megtalálható A-vitamint, az erős antioxidáns, szívvédő és a gyulladáscsökkentő C-vitamint (ebből napi 500-1000 mg a napi szükséglet) és a csontépítést erősítő D-vitamint, ami a szardíniában, a tonhalban és a tejtermékekben is fellelhető.

Szintén létfontosságúak az oxigénszállítást fokozó E-vitamin (búzacsíra, spenót, tojás), valamint a számos életfunkcióban részt vevő B-vitaminok (rizs, tej, máj, húsok, hüvelyesek, tejtermékek, gyümölcsök, zöldségek). Kevésbé ismert az F-vitamin, pedig segíti a telített zsírok élegetését, akadályozza a koleszterin lerakódását az érfalakon – hiányában akne, ekcéma alakulhat ki. Szintén ügyelni kell a kiváltképpen a hüvelyesekben és az élesztőben előforduló G-vitamin megfelelő bevételére, hiszen ez a vitamin az oxidatív folyamatokban és a méregtelenítésben is részt vesz.

Milyen kísérletek zajlanak a Nagy Hadronütköztetőben? Miért nagy felfedezés a Higgs-bozon, s miért érdekes az, hogy kiszabadulhatnak-e a kvarkok a protonokból és a neutronokból?

az ALICE-szel, a Nagy Ionütköztető Kísérlettel, valamint a CMS-sel, ahol az óriási energiájú protonütközések során keletkező új részecskéket és jelenségeket észlelik. Ezekben a detektorokban



Egy kísérleti fázisban lévő gáztöltésű részecskemra bemutatása

Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre is választ kaphattak azok a laikus érdeklődők, akik ellátogattak Csillebércre, a Wigner Adatközpont és a CERN, azaz az Európai Nukleáris Kutatási Szervezet legutóbbi nyílt napjára.

A látogatók az ott dolgozó szakemberek kalauzolásával bevezethettek az adatközpontba, a nagy teljesítményű számítógépek sokaságát rejtő termekbe. A kísérő programokon pedig annak megértéséhez is közelebb juthattak, hogyan próbálnak a CERN-ben dolgozó tudósok új információkat szerezni az univerzumot felépítő alapvető részecskékről és a köztük fellépő kölcsönhatásokról.

A KFKI sportpályáján felállított kiállítási sátrakban az előadók az LHC-ben, azaz a Nagy Hadronütköztetőben zajló kutatások közül kiemelten foglalkoztak

ugyanis jelentős magyar részvétellel zajlik a tudományos munka. A nyílt hétfőn két alkalommal élő videokapcsolatot létesítettek a CERN-ben dolgozó hazai fizikusokkal, akik közreműködésével a vendégek virtuális sétát tehetnek a CMS-detektor egységeiben.

A Sokszínű Fizika Roadshow is része volt a programoknak: a régi csuklós Ikarus buszból kialakított interaktív kiállítóhely – amely tavaly tavasszal a CERN60 nyitóredezvényéről indult országjáró útjára – ismét begördült a nyílt napra, hogy felkeltse a fiatalok érdeklődését az élvonalbeli fizikai kutatások iránt. A buszon a legújabb eredményeket, technikai újdonságokat, tudományos felfedezéseket mutatták be a szakemberek, izgalmas kísérletekkel elkápráztatva a vendégeket.



A gyümölcsfogyasztás többféle vitamin bevitelét segíti a szervezetbe

gyógyász elmondta, hogy nyomelemeknek nevezzük azokat az anyagokat, amiknek a részaránya az emberi szervezetben 1 kilogrammonként 100 mg alatt van.

Fontos nyomelem a cink: hiánya a növekedés visszamaradását, étvágytalanságot, lassú sebgyógyulást, késői nemi érést okozhat. Nagyobb mennyiségben tartalmazza a húsok (különösen a vö-

Nélkülözhetetlen a csontépítéshez a mangán, ennek hiánya ízületi fájdalmakhoz, meggyengedett nyirokcsomókhoz vezethet. Nagy levelű zöldségek, szárított gyümölcsök, finomított gabonafélék és mandula fogyasztásával pótolható.

Gyorsuló szívritmus, szaporuló légzés, szürkületi vakság, ingerlékenység lehet a jele a molibdén hi-

nyomhiány miatt. A szervezetünkben a molibdén hiánya a tirozináz enzim hiányát okozhatja, ami a tirozinból a dopamin előállítását gátolja. A dopamin hiánya a Parkinson-kór egyik oka lehet.



## FELHÍVÁS



**KEDVES SZERVÁTÜLTETETT SPORTOLÓK ÉS SPORTOT SZERETŐ BARÁTAINK!**

**Szervdonációs és Transzplantációs Európa és Világnap kilencedik alkalommal Magyarországon**

*Rendezvényünk célja tiszteletadás a donoroknak és családtagjaiknak, illetve szolidaritás a szervátültetésre váró betegek iránt. A transzplantáltak köszönetüket fejezik ki a szervátültetés lehetőségét megteremtő (donorjelentő), valamint a transzplantációt és az utógondozást végző egészségügyi dolgozóknak.*

*Orvosok, ápolók, a transzplantáción átesett betegek és olimpikeknek úszóváltója, valamint az MLSZ SE neves játékosainak részvételével rendezett kispályás labdarúgó mérkőzés azt a célt szolgálja, hogy hozzájáruljon a társadalomban a hazai szervdonációval és transzplantációval kapcsolatos tájékozottság növeléséhez. 2014 óta ezt a barátságos mérkőzést Bicskei Bertalan nagykövetünk emlékének szenteljük, és Bicskei kupának nevezzük.*

**Az esemény védnöke:**  
**Pokorni Zoltán**  
Budapest XII. kerület, Hegyvidék polgármestere

**A SPORTESEMÉNY HELYSZÍNE:**  
**MOM Sport Uszoda és Sportközpont,**  
1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.

**IDŐPONT: október 10. (szombat)**  
10-12 óráig  
(űzés: 10-11 óráig eredményhirdetéssel, foci 11-12 óráig eredményhirdetéssel)

**REGISZTRÁCIÓ: 9 ÓRÁTÓL**

**A sportesemény háziasszonya:**  
**Csiztu Zsuzsa**

\*\*\*

**Jelentkezéseket várjuk október 6.-ig a**  
**transalap@acenet.hu címre!**

**Kérdések esetén a**  
**Transzplantációs Alapítvány**  
**06/1/236-0833 száma hívható.**



„Egészségesen a Hegyvidéken”  
Stresszkezelő program –  
„Égni kiegész nélkül”



Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a Rákbetegek Országos Szervezetével együttműködve a kerületi felnőtt lakosság számára egy új preventív programot indít egészségnevelés, közvédekezés formálása, valamint pszichoszociális rehabilitációs célokkal. Napjainkban ma már általánosan elfogadott tény, hogy a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát nagyban növelhetik az olyan lelki eredetű betegségek, mint a szorongás, kiegész, pánikbetegség.

A program célja, hogy az előadások során teljesebb képet kapjunk a mindennapi harcaink megvívásához, és közvetlen segítséget nyújtson a már kialakult betegségek feldolgozásában, a problémák megértésében is.

**Az előadások időpontja és témái:**

- ✓ 2015. szeptember 29., 16 óra  
Sorskérdéseink: Áspiskigyók és palimadarak...
2. 2015. október 6., 16 óra  
Kommunikáció – kiegyensúlyozott élet egy egyensúlyvesztett világban
3. 2015. október 13., 16 óra  
Égni kiegész nélkül – az életveszélyes lelkibaj
4. 2015. október 20., 16 óra  
Örök harag... – a megbocsátás édes íze
5. 2015. október 27., 16 óra  
Amikor senki nem köszön és mindenki hallgat – hogyan jelentkezik a pszichikai terror a hétköznapiakban?
6. 2015. november 3., 16 óra  
Pozitív trauma-, krízisfeldolgozás

**Az előadások állandó helyszíne:**  
1126 Budapest, Böszörményi 20. B irodaépület, alagsori előadóterem




**Rákbetegek Országos Szervezete**  
Alapítás éve: 1990



## Komposztálókeretek ingyen

### Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöld felület, kert övezi, ezek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyag hulladékok körében a szelektív gyűjtés egyre inkább terjed, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek a környezetkímélő módszer mellett, és vállalkoznak arra, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják. Önkormányzatunk az idén

### 200 DB KOMPOSZTÁLÓKERET

#### ÁTVÉTELÉRE BIZTOSÍT LEHETŐSÉGET.

A komposztálóeszközök igénylése ingyenes, azonban **előzetes jelentkezéshez kötött**, ennek hiányában nincs lehetőség a komposztálókeretek átvételére. Az eszközök igénylésének további feltétele a **bejelentett kerületi lakcím**. A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.

Amennyiben a fent említett lehetőség felkeltette érdeklődését, a **peter.mihaly@hegyvidek.hu** e-mail címen, valamint munkaidőben a **224-5961-es** telefonszámon várjuk jelentkezését **2015. október 16-ig 12 óráig**.

A komposztálóeszközök átvételére **2015. október 17-én, szombaton 9 és 12 óra között** van lehetőség a **XII., Bűrök utca 77-87. sz. alatti telephelyen**.

Az akcióval kapcsolatban további információkkal a városrendezési és főépítési iroda munkatársa szolgál a **224-5961-es** telefonszámon.



Stresszkezelő program – „Égni kiégés nélkül” címmel új prevenció előadás-sorozatot indított az önkormányzat. A Rákbetegség Országos Szervezetének munkatársai a lelki zavarok és a daganatok kialakulásának összefüggéseire hívják fel a figyelmet – első alkalommal a túlzott magabiztosság és az elfojtás káros hatásairól esett szó.

Ma már széles körben elfogadott magyarázat, hogy a daganatos betegségek kialakulásához a lelki tényezők is hozzájárulhatnak. A Stresszkezelő program – „Égni kiégés nélkül” címmel meghirdetett hiánypótló előadás-sorozat a mentális zavarok bemutatásával szeretne segítséget nyújtani a már kialakult betegségek feldolgozásához és háttérük megértéséhez – hívta fel a figyelmet Gallai Dolores, a polgármesteri hivatal egészségügyi referense a sorozat első előadása előtt. Azt is hozzátette, hogy a Böszörményi úti irodaház B épületében minden héten kedden délután 4 órakor kezdődő előadások szakmai háttérrel a Rákbetegség Országos Szervezete biztosítja.

Első alkalommal Szabó János, a civilszervezet elnöke a magabiztosság és a rák kapcsolatáról beszélt. Emlékeztetett, hogy a daganatos megbetegedés egyfajta világjárvány, közösen kell felvenni a harcot ellene. Magyarországon évente 68 ezer új rákos esetet regisztrálnak, megdöbbentő, hogy a fiatalok körében ez a szám megközelíti a 20 ezret. Minden évben 30 ezren hunynak el daganat következtében.

Sokan azt mondják, hogy a rákos betegek számának növekedését pszichológiai problémák

# A rák kialakulásának lelki okai

okozzák, hiszen a mentális folyamatok hatást gyakorolnak a szervezet működésére. A leggyakoribb a kiégés, a negatív krízisfeldolgozás, a helytelen kommunikáció, amiknek a háttérét Szabó János a munkakeresés példáján keresztül mutatta be.

Egy kilencvenes években elvégzett német kutatásból ugyanis

képessé tesznek minket egy helyzet felismerésére, kiértékelésére, valamint a helyzetnek megfelelő viselkedésforma kiválasztására és végrehajtására – hangsúlyozta Szabó János, majd felvette a kérdést: hogyan lehet elsajátítani ezt a tulajdonságot? Szerinte ebben segít a Bibliában olvasható gondolat: „*Ime, én elküldelek titeket,*

mindenkin képes átgázolni, kapcsolatait saját előrejutásának megfelelően alakítja. A másik véglet a palimadár, aki mindig a körülmények áldozata, nem mer kiállni a jogaiért, mindent szóltanul lenyel, végül belebetegszik a megaláztatásokba, gyomorfekélyt, vagy akár rákot kap. Nem hiszi el, hogy az élet igazságtalan, ezért elrejtja az ér

zéseit, arra számít, hogy a környezete majd csak rájön, mire lenne szüksége. Sokszor az ilyen emberek egész élete ezzel a „mártírsággal” telik el.

Szabó János véleménye szerint az egyetlen igazi megoldás az arany középút, a másoknak nem ártó magabiztosság, amihez arra van szükség, hogy tudjunk nemet mondani, ne hagyjuk magunkat befolyásolni, megfelelően reagáljunk a kritikákra. A magabiztos ember képes helyén kezelni a dicséretet és az objektív észrevételeket, kifejezésre tudja juttatni az egyet nem értését, tehát nem menekül az

elfojtásba. Sohasem sodródik, a nem kívánt kapcsolatokat egyszerűen megszünteti, ugyanakkor könnyen szerez új ismeretségeket.

A magabiztosság tehát arra az alapvetésre épül, hogy tisztában vagyunk a jogainkkal, amelyeket tiszteletben kell tartani, ahogyan mi is elfogadjuk mások jogait. Okosak, mint a kígyók, szelídek, mint a galambok: ez a követendő út, ami lelki kiegyensúlyozottsághoz és a betegségek elkerüléséhez, az egészséges élethez vezet.

Knp.



Nem szabad idegeskedni, veszekedni, fő a nyugalom, a magabiztosság és a derű

kiderült, hogy a munkaadók számára az állások kiosztásakor fontosabb volt az együttműködésre való képesség, az érzelmi teherbírási, a rugalmasság, a kommunikációs készség, vagyis a magabiztosság, mint a szakmai hozzáértés. A helyzet azóta sem sokat változott, hiszen a munkahelyre is igaz, hogy érdekeink érvényesítése mellett a kritikákat is tűrnünk kell, ahogyan az új kapcsolatok kialakítása is elengedhetetlen feltétele a boldogulásnak.

A kulcs a magabiztosság, azon tulajdonságok összessége, amik

mint juhokat a farkasok közé: legyetek tehat okosak, mint a kígyók, és szelídek, mint a galambok.”

A kígyó egyrészt gonosz és álnok, ugyanakkor értelmes, kitartó és céltudatos. Ezzel szemben a galamb az erkölcsi tisztaság, az áldozat és a méltóság szimbóluma, azonban egyúttal naiv, balga, tehetetlen és kiszolgáltatott.

Ha az emberi viselkedésre feleltetjük meg ezeket a tulajdonságokat, az áspiskígyó és a palimadár típusú különbözőtethetjük meg. Az első nem törődik mások érzéseivel,



FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRÖG

Fémkorlátal kerítették körbe a Fodor és a Pagony utca, valamint a Nógárdi és a Szendrő utca találkozásánál lévő szelektív hulladékgyűjtő szigeteket. A korlátokat a Hegyvidéki Önkormányzat kérésére a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. építette ki annak érdekében, hogy ne lehessen felborítani a tartályokat, s emiatt ne legyen tele szeméttel a gyűjtőszigetek környezete. A tervek szerint jövőre más hegyvidéki helyszíneken is felszerelik a tartályborogatás ellen védelmet nyújtó fémkereteket

## A szépség mesterei

A legmodernebb eszközökkel szépeket, profik, és egyvalamihez nagyon értenek: a kényeztetéshez. A Szendrő utca 36. szám alatti Egocentrum munkatársai immár tizenkilenc éve dolgoznak azon, hogy a betérő vendégek tökéletes külsővel és kiegyensúlyozott belsővel lépjenek ki az esztétikai központ ajtaján.



FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRÖG

„Szépségszalon” – ember legyen a talpán, aki meg tudja mondani, hány ilyen céggel ellátott üzlet van a Hegyvidéken. Ennek ellenére sokan keressük azt a helyet, ahol nemcsak profi szolgáltatásokat, hanem őszinte figyelmet, törődést is kapunk. Valljuk be, Coco Chanelnek, a szépségipar egyik legnagyobb ikonjának igaza volt, amikor azt mondta: „*Ha szépülni szeretnél, a lelkeddel és a szíveddel kell kezdened, mert addig egyetlen kozmetikum sem fog hatni.*”

A Szendrő utca 36. szám alatti Egocentrum hosszú évek óta várja a szépülni vágyókat. A környékből jól ismerik az itt dolgozókat, akik nem munkának, hanem hi-

vatásnak tekintik mesterségüket. Nem csoda hát, hogy kíváncsian lépek be a helyiségbe, ahol Dézsi Gabriella, az üzlet tulajdonosa fogad, aki tizenkilenc évvel ezelőtt egyik reggel úgy ébredt fel, hogy eldöntötte: tágas garázsát átalakítja, és esztétikai központot nyit.

„Sokan kételkedtek az ötletben, de úgy érzem, semmi sem akadályozhat meg abban, hogy valóra váltsam az álmodmat. Két fodrasszal és két kozmetikussal

anyagainknak köszönhetően, a gyönyörű hajkoronától kezdve az igényes sminktetováláson és a kismult arcon át egészen a szép körmökig mindent megkaphatnak vendégeink. Nem kell plasztikai sebészhez menni, hiszen néhány óra alatt tetőtől talpig átváltoztatjuk azt, aki minket választ” – avat be a prémium minőségű, ám pénztárcabarát szolgáltatások széles skálájába Gabriella, akitől azt is megtudom, hogy a környék egyik legolcsóbb szalonjában járok, hiszen átlagosan húsz százalékkal kevesebbet fizethetünk az átalakításokért, mint máshol.

Népszerűségüket ugyanakkor nem csak ennek köszönhetik. „Generációs szépségszalon vagyunk. Rengeteg olyan család van, amelyből a nagymama, a nagypapa és az unokák is hozzánk járnak. Mindig szívesen gondolok Piroska néniére, aki nyolcvannal évesen is minden hónapban megfordul nálunk. Olyan jó látni, amikor sugárzó arccal mond őszinte köszönetet a munkánkért! Az ilyen reakciók adnak visszaigazolást arra, hogy igen, van értelme annak, amit csinálunk” – magyarázza a tulajdonos, aki kollégáival együtt közel húsz éve dolgozik azon, hogy magabiztos, elégedett, kiegyensúlyozott nők és férfiak lépjenek ki a helyről, ahol valóban a vendégek a legfontosabbak.

(x)

■ A szépülni vágyók az Egocentrum Szépségszalon és Esztétikai Központhoz, a XII., Szendrő utca 36. szám alatti személyesen, valamint telefonon, a 275-6270-es vagy a +36/30-438-1832-es számon jelentkezhetnek be. Bővebb információért érdemes meglátogatni a [www.egocentrum.hu](http://www.egocentrum.hu) weboldalt.

## IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

ISMERJE MEG AZ AKTÍV,  
EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPTEJÉT

**FOLYTATÓDIK**  
2015-ben is!

ELŐADÁSSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN AZ ORSZÁGOS GERINC-  
GYÓGYÁSZATI KÖZPONT ÉS A BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL.

**PROGRAMOK:**

- Október 21. (szerda) 14 óra:  
**Időskori szembetegségek**  
előadó: Dr. Nagy Mária,  
a Budai Egészségközpont orvosa
- November 18. (szerda) 14 óra:  
**Szájüregi egészségmegőrzés**  
előadó: Dr. Wenczl Mónika,  
a Budai Egészségközpont orvosa
- December 16. (szerda) 14 óra:  
**Időskori vizelettartási zavarok**  
előadó: Dr. Banyó Tamás  
a Budai Egészségközpont orvosa

**VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!**

BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT  
Élni. Mindegy.

Helyszín: **HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON**

**1126 Bp., Böszörményi út 34/A. • Telefon: (+36-1) 202-2509**  
info@kulturalisszalon.hu • www.kulturalisszalon.hu

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

**ÜVEGEZÉSI** 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, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

**ABLAKJAVÍTÁSI** www.ajtoablakdoktor.hu 21 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtókat javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelést 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

**RELUXA**, redőny, aluredőny – motoros, távirányítós. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, rolettek, harmonikaajtók, szűnyogháló, 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.

**FIGYELEMI** Dryvit hőszigetelő! Épületek és lakások teljes körű külső és belső felújítása. Kedvező áron! 06/70-582-3470.

## ASZTALOSMUNKÁK

**ZÁRSZERVI** vállal zárszerelést, asztalosmunkát, pántok, zsánerek cseréjét, küszöbkeszítést, 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, GYERMEKELŐGYELET**

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

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne idős személlyel. 06/20-629-0916.

**ELTARTÁST**, életjáradékot kötne! 06/31-327-0208.

**HÁZI GONDOZÁST** vállalom, gyakorlatlalt rendelkező, szakképzett nő. Nem ügynökség. 06/70-610-9271.

**IDŐSGONDOZÁST** vállalom. Képesítéssel, empátiával rendelkezem. Ajánlólevelekkel rendelkezem. Marika, 06/30-251-5018.

**ELTARTÁSI** szerződést kötne idős hölgygel. Tel.: 06/20-358-9327.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁSI** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszerveze. Kiszállás 3 órán belül! Hétfőig is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

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

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

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

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

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

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegy-mászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiver.hu.

**FAKIVÁGÁS.** Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaakítás, 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, ásat, kapálást, gazolást vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

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

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

**FÜNYÍRÁS.** Németh Csaba, 06/20-566-4990.

**TERMÉSZETES KERTEK**, bio konyhakert, madárbarát kerttervezést, irányítást, kerti munkavégzést vállalom! Részletek: kertesdo.blog.hu, 06/70-269-9615.

## KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

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

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

**KÖLTÖZTETÉS**, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI 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

**KÖNYVELÉST VÁLLALOK!** Mérlegképes egyetemi végzettséggel. Bimbó úton. Tel.: 06/70-597-2671.

## KÖMŰVESMUNKÁK

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

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanycsatlakozást, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínistát, kömüvesmunkát vállalom. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

**FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK** felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kömüvesmunkák, vízszelések. Anyagbeszeréssel! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

## LAKÁSSZERVIZ

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

**LAKATOS**, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos-, tetőfedő, ács munkák ipari alpinista technikával. Kömüvesmunkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKÁSFELJÁRÁSI** Szobafestés, tapétázás, parketterszállítás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kömüves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanycsatlakozás, vízszelések, garancia. 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KÖMŰVESMUNKÁT**, szobafestés-mázolás, felújítást vállalom (kisebbit is!) anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamenteséget élvez! 06/20-941-4200.

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

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

**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 ereszcsatorna szerelése, kömüves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyások felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FAVÉDELEMI** Családi és társasházak, nyaralók fűtőelemek, homlok- és ereszdeszkázatainak festése és mázolása alpinista technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

**KÉMÉNYBEÉLÉS**, kéményjárda, szerelt kémény, gyújtókémény. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

**EZERMESTER-SZOLGÁLAT!** Falfűrés, munkalapcsere, bútorszerelés... Bármilyen más! www.999mester.hu, 06/30-960-4525.

## SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás,

parketterszállítás, lamináltlakkolás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festest-tapetazas.hu

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

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

## CSERÉPKÁLYHA, kandalló, kémény.

06/30-961-8397.  
**ÉPÍTÉZÉS, LAKÁSFELJÁRÁSI** Minden egy kézben. A-Z-ig generál! 06/30-479-2776.  
**SZOBAFESTÉS**, tapétázás, mázolás. Kömüvesmunkák. 06/70-582-3470.

## TAKARÍTÁS

**TÁRSASHÁZAK** takarítását, kertjük gondozását, festését és felújítás utáni nagytakarítást, irodák és közintézmények takarítását vállalom. Telefonszám: 06/30-453-2832.

## TÁRSASHÁZAK

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, közös képviselő korrekcióját, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flothometeam@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 gárával. 4 PILLÉR KFT. 405-4603 vagy 06/30-931-5495.

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, lakásösszeteközések kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelohu

**TIZENÖT** éves gyakorlattal, társasházkezelői és -üzemeltetési bizonyítvánnyal teljes körű társasházi ügyintézését vállalom. Mobil: 06/20-575-3822.

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

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

**VÍZ**, fűtés-szerelés, 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-, fűtés-szerelést, gázkeszítést, duguláshárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

**S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT**, duguláshárítás, csatornatisztítás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássával. Hétfőig is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

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

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

## EGYÉB

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

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

**VESZTESÉGES** céget legálisan átveszem, ügyvédi eljárással! 06/31-327-0208.

**ALKOTÁS RUHAJAVÍTÓ**  
Ruhajavítás,  
mérték ruhakészítés,  
Expressz munka  
rövid határidőre.  
TEL.: 06/30-883-7251  
Bp. XII. ker., Alkotás u. 49/A.

ingatlanROBOT.hu  
ingyenes hirdető portál

**AUTÓT** vásárolnék típusától és évfjártól függetlenül. Esetleges szállításról gondoskodom. Hívhat a hét bármely napján. 06/70-622-0123.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRLÉMÉNY

**„BUDAVAR ’89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belső 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 keresztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs! Hegyvidék Kárpáttal 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

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

**DUTKA** Ákos utcában 2006-os, 120 nm-es, panorámás, emeleti lakás, garázzsal, 43 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**SZEMLŐHEGYEN**, háromlakásos villában, 117 nm-es, napos, cirkós, négyzetes lakás 58,9 M Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu



## Kedves Budai Lakosok!

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

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

## AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.

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

## Lisztérzékenység szűrése

a Budapest Hegyvidék önkormányzati fenntartású óvodáiba járó nagycsoportos gyermekek körében



Tudta-e, hogy napjainkban a lisztérzékeny gyermekek száma folyamatosan növekszik Magyarországon? Sok esetben a probléma lappangó, és csak már súlyosvá válásakor derül ki. Ezt megelőzendő a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával a szolnoki Lisztérzékenyek Egyesülete díjmentes szűrővizsgálatot szervez a coeliakia (lisztérzékenység) kiszűrése érdekében a kerület önkormányzati fenntartású óvodáiba járó nagycsoportos gyermekek körében.

Az óvodákban az előzetesen beszerzett szülői beleegyezés alapján a Hegyvidéki Önkormányzat védőnői és a szolnoki Lisztérzékenyek Egyesületének szakemberei közösen végzik el a gyorsesztes szűrővizsgálatot az óvodákban. A mintavétel miniatűr, egyszerű használatos eszközzel, ujjbegyből történik, az eredmény 10 perc elteltével leolvasható. Pozitív helyszíni minta esetén segítünk a további kivizsgálás menetében.

A szűrővizsgálat célja a tünet- és panaszmentes gyermekek vizsgálata, a rejtett betegség kimutatása, fennállásának valószínűsítése vagy kizárása. A kezelés hosszú távú eredménye az érdekvédelmi szervezetek hatékony működésén, a speciális diéták társadalmi elfogadásán is múlik. A Hegyvidéken ezt a Szent János Kórház szakellátása és a 18 éve működő Lisztérzékenyek Egyesületének együttműködése biztosítja.

A szűrővizsgálatok elvégzésének pontos dátumáról az óvoda védőnőjétől tájékozódhat.

A vizsgálatlalt kapcsolatban további felvilágosítás kérhető az alábbi elérhetőségeken:

## Lisztérzékenyek Egyesülete Szolnok

Pusztai Jánosné  
védőnő, szűrőszervező  
06 (30) 414-0204  
info@liszterzekenyszolnok.hu



## A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

**XII., KÉK** Golyó utcában 42 nm-es, 2 szobás, közvetlen kertkapcsolatos, fiatalosan felújított, világos lakás eladó 22,9 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**I., ALADÁR** utcában 34 nm-es, 2 szobás, fszt.-i, felújított, világos, cirkófürdő lakás – akár a bútorokkal együtt is – eladó 18,9 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**XII., KÜTVÖLGYI** úton 300 nm-es, panorámás, 5 szobás ikerház 2 garázzsal eladó 159 M Ft-ért. Befektetésnek is tökéletes! Tel.: 06/30-960-8862.

**XII., MÁTYÁS** király úton 47 nm-es, 2 szobás, felújított, közvetlen kertkapcsolatos lakás gk.-beállítással eladó 25,9 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**KEDVES TULAJDONOS!** Irodánk kedvező feltételekkel keres ügyfelei részére eladó/kiadó ingatlanok. Várjuk jelentkezésüket! START Ingatlan Kft. E-mail: start@startingatlan.hu. Tel.: 06/1316-9408

**WWW.PIRAMISINGATLAN.HU** 06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. Hűsz ér tapasztalattal. Hívj! Segítünk!

**EGYETEMISTA** lányomnak keresek emeleti, felújítandó örökös lakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20-496-6601.

**KÖLTÖZZÖN ZÖLDÖVETBE!** Belbudai, egyszobás emeletre cserélem II. kerületi, 2 szobás lakásom ráfizetés nélkül. 06/20-598-8903.

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

**MAGÁNSZEMÉLY** gyermeke részére 1-2 szobás lakást venne tulajdonostól. 06/30-822-8050.

**KÉSZPÉNZZEL** vásárolok 20-60 nm-es, felújítandó lakást, üzlethelyiséget. Magánszemély vagyok! Lőrincz Péter. 06/70-383-5004.

**ENERGIATANÚSÍTVÁNY** készítése gyors határidővel. Tel.: 06/70-600-1223.

**KERESEK** kerületben garzon 11 millió forintig azonnali fizetéssel. 06/30-334-9372.

**XII., ÁRNYAS** úton felújított, kertkapcsolatos, 44 nm-es lakás eladó. Tel.: 06/70-338-1027.

**XXII.** kerületben, Budán, kellemes, parkos környezetben, garázsberlési lehetőséggel, 49 nm-es, teljesen felújított lakást elcserélek kb. 55 nm-es, XI. vagy XII. kerületi lakásra ráfizetéssel vagy eladom 16.800.000 Ft-ért. T.: 201-8780, 06/70-230-3705.

**ingatlanROBOT.hu**  
Ingyenes hirdető portál

**ELADÓ** lakása van? Eladjuk, 3%-ért. 06/20-960-0600.

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

**ingatlan.com**  
A legjobb ingatlan egy helyen.

**BUDAPEST III., KADOSA** utcában 50 nm-es, téglalapú, 2 szobás, cirkós lakás eladó. Magasföldszinti. Ár: 21,9 M Ft. +36/70-610-7601. www.ingatlan.com/21770110

**BP. RÓMAIFÜRDŐN** 300 nm-es, modern családi és irodaház 129 M Ft-ért eladó. Többféle hasznosítás, vagy több generációknak! 06/20-981-7455. www.ingatlan.com/21578438

**GARÁZS**  
**SZABADSÁGHEGYPEN,** a Mátyás király út elején, követség mellett, 18 nm-es garázs hosszú távra kiadó. 18 000 Ft/hó. 06/20-458-0209.

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

**MATEKATANULÁS** félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagóggal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

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

**KÖZÉPISKOLÁSOK** és főiskolások matematikakorrepetálása a Kiss János alt. utcában. 06/20-599-6140.

**MATEMATIKA,** fizika, számítástechnika, kémia tanítás általánosított felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. AKCIÓ: www.nemcsakmatek.hu, 06/30-709-2362.

**ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL** vizsgafelkészítés, felzárkóztatás, egyénileg, gyakorlat 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.kaszakkepzes.hu (01006404)

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

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

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

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

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

**VEGYES**  
**BÉLYEG,** régi képeslap, pénz, kinttintetés, papírréteg. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvamáll.

**FAJANSZ** vagy kerámia asztalközeget és vázát venne magánszemély. 06/30-305-9596.

**RÉGISÉG**  
**AZONNALI KÉSZPÉNZI** Almásy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, cipőket, bizsukat, borostyánt, írógépet, kinttintetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétféig is. 06/30-308-9148.

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

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

**DÍJTALAN LAKÁSKÜRTÉSESEL** vásárolok festményt, porcelánt, bútort, csillárt, székeket (törött is), bizsukat, szerszámokat, pl.: asztali és géplámpákat, zománcozott, piros vályogot. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

**BOROSTYÁN, KORALL ÉKSZEREK FELVÁSÁRLÁSA** 25 000-250 000 Ft-ig. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Kar-, asztali-, fali órákat. Porcelán-, kerámia dísztárgyakat, katonai eszközöket, kinttintetéseket, képeslapokat, teljes hagyatékot. Készpénzért. V. ker., Szent István krt. 25. 06/20-914-0150.

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

**CELLINI ART STÚDIÓ** gyűjtői áron 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,** bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre árveszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyitva: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19.

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

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

**EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG**

**LÉZERTERÁPIA,** reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csontirritáció, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbagoügyelet, üzemori vizsgálatok. Arcevizitalizálás bio-masszázs. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS** akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeccsípődések, ízületi blokkok, lumbago-izás megszüntetése. Térd-, gerinc-, csípő-, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúra fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitok.hu

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

**MALIBU SZÉPSÉGSZALON.** Podrácz, manikűr, műköröm, gyógyepedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminketoválás és flabélis. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

**FOGYASZTÓ MASSZÁZS** fájdalommentesen, derekfájás, alhási görcs kezelése, hőkameras vizsgálat. premiumkilo@gmail.com, 06/70-208-2574.

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

**GYÓGYPEDIKŰR** időseknek! Házhöz járó pedikűrként frissítő lábápolást nyújtok szakértő pedikűrös és idősgondozói végzetéssel. Tel.: 06/20-515-9941.

**3. MOM Sport Ásványbörze!**

**2015. október 10-11. (szombat-vasárnap)**

**MOM Sport**

**Nyitva: 10.00-19.00 123 Budapest, Csörsz utca 14-16.**

Ásványok, ősmaradványok, drágakövek, meteoritok, illetve ezekből készült dísztárgyak és ékszerek kiállítása és vására. Aranyosmas – Jászóházak – Kisállat- és kigyósimogató „Egészség-sziget”, szakmai előadások, Bonsai Kiállítás. Ezoterikus szolgáltatások, 3D vetítés barlangokról.

**Belépő: felnőtt 700 Ft, gyerek 300 Ft.**

**+36-70-340-7471, www.asvanyborze.com**

**Diametrus** Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybéléslés**  
FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Gázcsatlakozás cseré, komplett fűtőkorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.

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

**NATURPONT**  
PALEO-BIO-BOLT  
EGÉSZSÉGES ÉS BIO ÉLELMISZEREK  
TAPLÁLÉKKEGÉSZÍTŐK, VITAMINOK,  
GYÓGYNÖVÉNYEK

**MOM LAKOPARK, Fórum tér**  
A MOM Park mögött: 1126, Dolgos u. 2./2.  
Tel: 06 1 201 2632 H-R: 10:15 - 19:00  
www.facebook.com/naturpont Sz.: 10:00 - 14:00

**DrGATE.hu**  
lakossági kaputechnikai szakszerviz

I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

**HEGYVIDÉK** 2015. JÚNIUS 2.

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •  
JÁKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHÉGY • KISSVÁHÉGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY  
AGASÚT • MÁRTONHEGY • NEMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHÉNYHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

**Hamarosan megkezdődik a Városháza tér építése**

**HIRDESSZEN NÁLUNK!**

**FOGSORRÖGZÍTÉS 2015**

**Rögzíttesse fogorát MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!**

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

- minimális és egyszerű beavatkozás
- kedvező ár
- azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogor
- még sorvadat 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.drfuluhelyi.com**  
**TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS**

**3M ESPE**  
www.mini-implantatum.hu

**3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ**

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Láthatatlan határvonal** október 12-én 18.30. Oulime együttes és Pocheon Városi Művészeti Társaság: Jindo-szigeti szelleműző szertartás, reinterpretáció modern zenével és hagyományos koreai táncokkal.

**Ne bánts!** – a Győri Balett előadása október 14-én 19.00. Budapesti premier, az előadás után beszélgetés. A táncprodukció a családon belüli erőszak témáját dolgozza fel.

**Izmusok.** Nyolcak III. – művészettörténeti előadás október 14-én 18.00. A 20. századi irodalmi és képzőművészeti modernség összefüggéseit, párhuzamait és ellentétjeit vizsgálja Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA munkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője.

**Nápoly és Vezúv** – Óvári Árpád előadása október 14-én 17.30. Digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozat. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

**Selyem-Világ-Kép** – Istenes Emília kiállításának megnyitója október 14-én 18.15. A kiállított képek, selyemképek részben természeti ihletésűek, vagy a Szakrális körtánc inspirációjára született mandalák. Megtekinthetők: október 31-ig.

**Barabás Miklós akvarelljeiről készített nemes másolatok** – ki-

állítás a Reich Károly Galériában október 14-ig. A kiállítás díjtalanul látogatható.

**Nyugdíjasklub** október 16-án 14.00.

**Zurgó Dió és Zurgó** október 16-án 18.00 és 20.00. Zurgó Dió: tánc ház gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Zurgó: moldvai csángó népzene, tánc tanítás, dal tanítás az idén 22 éves Zurgó együttes tánc házában. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Fülöp Attila. Zenészek: Soós Réka (ének), Benke Grátzy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese).

**Fele Királyság** október 17-én 9.30. A Fele Királyság négy tehetséges, Zeneakadémiát végzett klasszikus zenészből áll. Az együttesük híres, mindnyájunk által ismert mesék főcím dalait játssza – nem is akárhogy! Az esemény a Bon Bon Matiné 4 alkalomra szóló bérletének része. A bérlet ára: 6000 Ft, a jegy ára: 2000 Ft (2 éves kor felett). Bővebb információ, bérletfoglalás: Tarr Ferenc, 06/20-544-3065, tarrferenc@bonbonmatine.hu, www.bonbonmatine.hu. Online vásárlás: www.bonbonmatine.hu/bolt.

**Hangutazás és Hangszersimogató** október 18-án 10.30. Szabad zenei foglalkozás gyerekeknek és szüleiknek Bárony Bálinttal. Interaktív közös játék a hangszerekkel, a hangokkal és a rezgésekkel. Jegyár: 500 Ft, kísérőnek 300 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában és a mom.jegy.hu oldalon. Az előadáson a nézőszám korlátozott!

**A magyar nőa ünnepe** – koncert október 18-án 17.00. Szalay László, a 70-es évek „Nótakirálya” az idén lenne 100 éves.

**Psyché** október 21-én 19.00 – Feledi János, Feledi Project Nemzeti Táncszínház. A Weöres Sándor műve ihlette táncelőadás egy különös és féktelen szabadságvágygal megáldott nő kétségbeesett

küzdelmét mutatja be a szerelem és az élet teljességéért. Jegyár: 1800 Ft. Jegyek kaphatók a www.nemzetitanctanzinhaz.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

**Hangutazás és Hangfürdő** október 22-én 18.00 és 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bárony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sas András. A megfelelő komfortérzet és ellazult állapot érdekében szükséges kiegészítők, amiket érdemes vinni: jóga-matrac, párna, takaró. Jegyár: 3000 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában és a mom.jegy.hu oldalon.

**Például te!** Szulák Andrea-koncert október 22-én 19.00. Jegyár: 2500 Ft, 3000 Ft, 3500 Ft. Jegyek kaphatók a www.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOM jegypénztárában.

**A 100 tagú cigányzenekar jubileumi koncertje** október 24-én 19.00. A 30 éve megalakult, klasszikus szimfonikus zenekarként működő együttes a világon egyedülálló zenei formáció, hagyományápoló művészeti tevékenysége felbecsülhetetlen. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOM jegypénztárában.

**A zongora – ifj. Balázs János hangszerbemutató koncertje** október 25-én. 10.00 3–6 éves gyerekeknek. 11.30 7–14 éves gyerekeknek. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszerkezelés@tutor.com e-mail címen.

**Világok – Filmhatás-koncert** október 25-én 19.00. Jegyár: 2000 Ft.

**Sec és Bolero** október 25-én 19.00 – Budapest Táncszínház. A balett tisztelettel adózik a modern tánc minden mesterének ebben a végkimerülésig szóló koreográfiában. Jegyárak: 2600 Ft, 2400 Ft. Jegyek kaphatók a www.nemzetitanctanzinhaz.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

**Tánc és kreativitás** – Lakatos János nívódíjas koreográfus és táncpedagógus, a Magyar Táncművészeti Főiskola tanárának előadás-sorozata. Október 26. 19.00 Szimfónia a kocsonyában, avagy hogyan lesz a semmiből valami? A mozgás és a csábítás közös története férfi és nő szemmel is (16+). Jegyek kaphatók a nemzetitanctanzinhaz.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárában.

**Lyukasóra Klub** október 27-én 19.00. Interaktív irodalmi est. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzsolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

### BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** október 13-án 18.00. Magyarórády Szabolcs (Magyar Örökség-díj, Magyar Erdemrend tisztii keresztje és középkezesztje, Hunyadi Mátyás Öregcseszkész Munkaközösség, Hamilton, Kanada); Európa előzőnlése, okai és következményei. Műsorvezető: Kondor Katalin újságíró, a Magyar Rádió korábbi elnöke.



VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ  
XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
TELEFON/FAX: 200-8713  
TELEFON: 275-1394  
WWW.VIRANYOS.HU  
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**VI. Virányosi Mész- és Lektvárfesztivál** október 10–11-én. Különleges mész- és lektvárféleségek kóstolója és vására mellett gazdag kulturális programok várják az érdeklődőket, akik különböző állapotfelméréseken vehetnek részt egészségük megőrzése érdekében. Közreműködik többek közt: Varró Dániel, M.E.Z. együttes, MintaPinty zenekar. A belépés díjtalan. Részletes program: www.viranyos.hu.

**Virányosi Olvasókör** október 12-én 18.00. Vezet: Kemény András, a Papius Book Kiadó vezetője, a Kemény Szalon alapítója. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Belépődíj: 500 Ft.

**Gyermekszínház.** Október 13. 10.00 Kippkopp a hóban – a Nefelejcs Bábszínház előadása. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő. Előzetes bejelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713.

**Facebook Marketing Workshop** október 15–16-án 9.00–13.00 (két összefüggő félnapos). Érdeklő a közösségi média, azon belül is a Facebook? Rendszeresen használja, de szeretné jóval hatékonyabban felhasználni marketingcélokra? A workshopra saját laptopot kell vinni! A tréninget vezeti: Kun-Molnár Mónika informatikus és marketingkommunikációs szakember. Részvételi díj: 10 000 Ft/fő. Jelentkezni lehet a közösségi ház telefonszámán: 200-8713.

**APS Stúdió.** Október 16. 18.00 Varázslatos tájképek és különleges technikák. Előadó: Schéfer András. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Padam – Káráz Eszter sanzonestje** a 100 éve született Edith

### FÉNYJELENSÉGEK A TERMÉSZETBEN – PÁLYÁZAT

A Virányosi Közösségi Ház a Fény Nemzetközi Éve alkalmából pályázatot hirdet a XII. kerület általános és középiskolás tanulói részére Fényjelenségek a természetben címmel. Azokat az alkotásokat várják, amik a mindennapjainkat végigkísérő természetes fényt ragadják meg szabadon választott technikával készített illusztrációval (grafika, fotó). Az alkotások maximális mérete: A4.

Kategóriák:

I. korcsoport: alsó tagozat.

II. korcsoport: felső tagozat.

III. korcsoport: középiskola.

Az alkotó nevét, életkorát, iskoláját, osztályát, elérhetőségét (cím, telefon, e-mail) és a pályamű címét a beküldött munka hátoldalán kérik feltüntetni. A pályázatokat október 30-ig lehet leadni a Virányosi Közösségi Házban, vagy postán elküldeni (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c). A borítékra írják rá: „Fény pályázat”. A nyertes pályázókat elektronikus úton vagy telefonon értesítik. Kategóriánként és műfajonként az 1–3. helyezettet díjazzzák. A beküldött alkotásokból kiállítás nyílik.

Az ünnepélyes díjátadó időpontja: november 13. 15.00. Helyszíne: Lívia-villa.

Piaf emlékére október 17-én 19.00. Közkezdvelt Edith Piaf-dalok és kevésbé ismert sanzonok elevenítik fel Párizs és a Montmartre hangulatát. Közreműködik: Káráz Eszter (ének), Wagner-Puskás Péter (harmonika), Veér Csongor (hegedű). Belépődíj: 1000 Ft.

**Szabadság vándorai természetjáró klubja** október 21-én 18.30. Tavasz túra a Bükk-hegységben. Képek a tavaszi kirándulásról, Szilvásvárad és Belpátfalva apátása és környékének látványosságai. Előadó: Glódi Margarita. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Kertbarát kör.** Október 27. 16.30 A kiskerti termékek téli tárolásának előkészítése. Előadó: dr. Moór Józsefné tudományos kutató. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Virányosi Filmklub.** Október 29. 13.00 Banks úr megmentése. A belépés díjtalan.

**Szemfényvesztés** – az APS Stúdió fotókiállítása a Fény Nemzetközi Éve alkalmából. Megtekinthető: november 18-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Az állandó programokról a Virányosi Közösségi Házban adnak felvilágosítást.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Nyugdíjasklub.** Október 15. 13.30 Kirándulás Egerbe.

**Rituális transztánc élményest** október 17-én 18.00. Az esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. E-mail: saman.trance.dance@gmail.com. Web: www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**A kannibálok unokáinak szigetén** előadása Pápua Új-Guinea-ról október 22-én 13.30. A belépés díjtalan.

**Téged is vár a MaMa.** A Magyar Matematika Baráti Köre. Matematikai Csodák Villája kedden 10.00–16.00. Csoportos foglalkozásokra a hoszaf@gmail.com címen vagy a 06/30-234-0341 számon lehet jelentkezni.

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A legközelebbi tanfolyam október 27-én indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógéppel való munkavégésre. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezet: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástanár. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Padam – Káráz Eszter sanzonestje** a 100 éve született Edith

**Mesés képek** – Gévai Csilla grafikusművész kiállítása megtekinthető: október 31-ig.

Az állandó programokról a Jókai Klubban adnak felvilágosítást.

### LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Jókai Klub programja

**Ahol a madár se jár. Mese-mondó est** október 15-én 19.00. Felnőtt emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen. Belépődíj: 300 Ft.

➤ A Virányosi Közösségi Ház programja

**Balatonai Tündérország** – Vollein Ferenc ifjú festőművész kiállításának megnyitója október 9-én 17.00. Kösztöntő mond: Gyutai Csaba, a Várkert Bazár igazgatója, Sikota Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke, a Várkert Bazár kulturális igazgatója, Gáborné Haáz Andrea, a MOL Új Európa Alapítvány ügyvezetője. A kiállítást megnyitja: Szemes Péter esztéta, a Pannon Tükör főszerkesztő-helyettese. Közreműködnek: a Solti György Zeneiskola növendékei. A kiállítás megtekinthető: november 6-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

### barabás.villa

#### BARABÁS VILLA

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 319-9854/202

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Örökmozgó Filmklub.** Kedvezményes árú vetítések a két világháború közötti közönségfilmekből és a '45 utáni, főként irodalmi adaptációra alapuló népszerű alkotásokból. Október 11. 11.00 Diafilmvetítés. 17.00 Indiai filmklub. Október 13. 18.00 Rákóczi induló (Székely István, 1933). Október 14. 18.00 Megáll az idő (Gothár Péter, 1981). Október 20. 18.00 1956 emlékezete I. (dokumentumfilm-összeállítás). Október 22. 18.00 Eldorádó (Bereményi Géza, 1988). Október 27. 18.00 1956 emlékezete II. (dokumentumfilm-összeállítás). Október 28. 18.00 Megáll az idő (Gothár Péter, 1981). A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják. Jegyárak: 700 Ft, 400 Ft (nyugdíjas, diák). Indiai filmklub: 400 Ft. Diavetítés: 300 Ft. Bérlet ára 10 alkalomra: 4000 Ft (teljes árú), 2500 Ft (nyugdíjas, diák). Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és az előadások előtt egy órával a helyszínen.

**Kés.villa.csapó.** Október 15. 20.00 Megetetett társadalom. A filmek és a gasztronómia szerelmeseit várják a színes-szagos-ízese filmklub ingyenes vetítései.

**JÓKAI ANNA**  
BEMUTATJA:  
**LEGYETEK JÓK,  
HA TUDTOK**

„AZ EN FILMEM”  
NOVEMBER 3. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a  
Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

**Jókai Anna**  
író

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

A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja 200 Ft/fő. Regisztrációs jegyek válthatók a MOM Kulturális Központ jegypénztárában, vagy a mom.jegy.hu oldalon.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOM KÖZPONT

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

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN



**Ujváry Lajos kiállítása.** Megtekinthető: október 15-ig, hétfőtől szombatiig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan.

**Baumgartner Dubravko és Göntér Endre kiállításának megnyitóját** október 20-án 19.00. Megtekinthető: november 29-ig, hétfőtől szombatiig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan.

**Villa.berek.** Október 18. 11.00 Papírmeszeszínház. Battyú Színház: Csímota varázslatos doboza (3–6 éves korosztálynak). Mesék: Bertalan és Barnabás, A róka és a gólya, A brémai muzikusok. Mesélő: Kontha Nelli. Jegyár: 500 Ft/fő. Jegyek kaphatók a jegy.barabasvilla.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és az előadás előtt egy órával a helyszínen.

**Vad horgoló klubja** szerdán 15.00–17.00. A belépés díjtalan.

**Tánc** hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyár: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználható). Jegyek kaphatók a program kezdete előtt egy órával a helyszínen, a barabasvilla.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@HEGYVIDEK.GALERIA.HU

**A Hét fő bűn és a Hét fő erény** – a Hatok Művészcsoporthoz kiállítás az Ars Sacra Fesztivál keretében. Az alkotók: Gaszner Ildikó, Gerlőczy Gábor, Molnár-Göb Zoltán, Páczelt Andrea, Somogyi Ferenc, Vladár Csaba, Vladár Krisztina, Zátanyi Tibor. A kiállítás megtekinthető: október 22-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.HU

**Rajz és textil** – Kókay Krisztina grafikus textilművész kiállítása. Megtekinthető: október 30-ig, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

**A csodálatos Cosima, Liszt Ferenc lánya** – Konta Fanni előadása október 12-én 14.00.

**Német társalgó- és fordító-kör** október 13-án és 27-én 17.30. Versek, viccek, rövid történetek németül. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

**Szalón Egyetem.** Október 14. 14.00 Biotechnológiai varázslások a szennyvíztisztításban a kifolyótól a befolyásig. Előadó: Jobbágy Andrea, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Alkalmazott Biotechnológia és Élelmiszer-tudományi Tanszék docense. Október 28. 14.00 Író-olvasó találkozó Csányi Vilmos íróval. Moderátor: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

**Az ezerarcú nő játéka** – irodalomterápiás foglalkozás Szász Éva vezetésével október 14-én 16.00.

**Budai Lisztérzékenyek találkozója** október 14-én 17.00. Minden, amit a cukorbetegségről tudni kell. Előadó: Pész Andrásné (Budai Gyermekkorház). Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

**Irodalmi és zenei teadélután az idők világnapja alkalmából,** a Szupermagyi Népdalkör közreműködésével október 15-én 14.00. Jelentkezés a Kulturális Szalónban.

**Kézműves-foglalkozás** Virág Szilvia vezetésével október 16-án 13.00 (az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges).

**Gyászfeldolgozó csoport** október 16-án és 30-án 18.00. Vezető: Péter Zsuzsa.

**Kíváncsiskodók klubja** október 19-én 14.00. A Magyar Posta története dióhéjban. Klubvezető: Nagy Katalin.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság estje** október 20-án 18.00. Prof. dr. Kásler Miklós: Trianon lélektana.

**Idősek Egészség Iskolája** a Budai Egészségközpont közreműködésével. Október 21. 21.00 Idős-kori szembetegségek. Előadó: dr. Nagy Mária.

**Répa-retek receptklub.** Október 21. 16.00 E-számokról ósztintén (Tóth Gábor könyve alapján). Klubvezető: Szép Ilona.

**Jó legyek, vagy önmagam? A családi és a munkahelyi szerepeink átvilágítása.** Segítő kéz a családnak október 21-én 18.00. Dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozata.

**A test és a lélek egysége 2. rész** – Molnár Emese pszichológiai előadása október 22-én 14.00.

**Los Angeles-i képeim** – Simon M. Veronika kiállításának megnyitóját október 26-án 17.00. Megnyitja: Enyedi Béla Beöthy nyugdíjas szépirod. Rövid zenés-irodalmi műsort adnak: Hoffmann Katalin költő, előadóművész, Stancsics Erzsébet Krúdy-díjas költő, Szántai Sándor költő, a Magyar Kultúra lovagja és Enyedi Béla daltulajdonos. A kiállítás megtekinthető: november 19-ig.

**A Hegyvidéki Családepítő Klub foglalkozása** október 27-én 19.00.

**A világ hét csodája** – Pászli István társalgóköre október 28-án 16.00. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességről.

**Cukorbeteg fiatalok klubja** október 28-án 18.00.

**MOM Bélyeggyűjtők és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója** október 30-án 13.00.

*Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes. Ezekről és az állandó programokról a Kulturális Szalónban adnak felvilágosítást.*

**EGYENSÚLY MOZGÁSTÚDIÓ** XII., MÁRTONFA UTCA 1.

*Kiscsoportos edzések alkalmazkodó, családi légkörben. Kisgyermekkel!* Bejelentkezés szükséges: 06/20-913-1332, egyensuly@babamamakozpont.hu.

**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 10.00–11.00, szer-

dán 10.00–11.00, kedden 19.30–20.30, csütörtökön 18.00–19.00.

**Erősítő köredzés** pénteken 10.00–11.00.



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

**Bábművészet a kortárs diszkurzusban** – konferencia a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében október 16-án 9.00–18.00. A konferencia szándéka a bábművészet kortárs nézőpontjainak feltárása, a különböző peremterületek, történeti és esztétikai oldalak közötti diskurzus létrehozása. Az előadásokat nyílt szakmai vita követi. A részvétel ingyenes.

**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 Színháztörténeti Múzeum és Intézet kiállítása Darvas Iván születésének 90. évfordulója alkalmából. Látogatható: 2016. február 28-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

■■■■■■■

**A Felsőzsiget Klubház** lehetőse-

get ad a pszichés problémákkal élőknek, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Furcsa gondolatai vannak? Kedvetlen? Egyedül érzi magát? Nincs kihez fordulnia? A Felsőzsiget Klubház közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, men-

tális-pszichológiai gondozás. Aki-  
ket várnak: XII. kerületi lakosok,  
akik elmúltak 18 évesek, pszichés  
problémával élnek, és nem adták  
fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy  
utca 34. Nyitva tartás: minden  
hétköznap 12.00–18.00. Tele-  
fon: 212-9650. A Felsőzsiget Klubház  
látogatása térítésmentes.

■■■■■■■

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermeke-  
jóléti Központ Felsőzsiget Klubház-  
ban kéthetente csütörtökön  
18.00–19.30. A csoport célja a kö-  
zös sors megélésén túl egymás  
segítése, olyan egyéni, házi, hatá-  
sos viszonyulások átadása, amiket  
kipróbáltak, amik az egyes család-  
okban beváltak. Az aktuálisan  
megoldatlan helyzetekre a részt-  
vevők közösen keresnek megoldást.  
Helyszín: Felsőzsiget Klubház,  
XII., Kiss János altábornagy utca  
34. Telefon: 212-9650. A csoport  
tagja lehet bárki, akinek családjá-  
ban, baráti körében pszichiátriai  
problémában érintett ember él, és  
vele közvetlen, rendszeres kapcsola-  
tban van. A részvétel ingyenes.

■■■■■■■

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

■■■■■■■

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

(Folytatás a 18. oldalon)

HEGYVIDÉK  
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

*Csasztro kurzus  
gyerekeknek*

Az első kurzus témája:

*Reggelik és uzsonnák*

**Időpont:** 2015. október 10.  
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:



Média partnerünk:

**PORT.hu**

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

**HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON**

**Gyalogló Klub**  
idősödők részére

**Monspart Sarolta** vezetésével

A 2015. második félévi klubfoglalkozások időpontjai:

<b>NORMAFA</b>	<b>MARGITSZIGET</b>
Október 20. 9-10-ig	Október 13. 9-10-ig
November 03. 9-10-ig	Október 27. 9-10-ig
November 17. 9-10-ig	November 10. 9-10-ig
December 01. 9-10-ig	November 24. 9-10-ig
December 15. 9-10-ig	December 08. 9-10-ig

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Gyalogló klub, Szalon séták fűzetében a legtöbb pecsétet gyűjtő gyaloglókat év végén jutalmazzuk. A Gyalogló klub, Szalon séták fűzetet a Szalonban igényelhetik.

**Helyszín - Normaafa**  
Találkozó: A Siház előtti parkoló mellett. Megközelíthető a 21-es autóbusszal.

**Helyszín - Margitsziget**  
Találkozó: Margitszigeti Atlétikai Centrum (MAC), azaz a volt Uttörő-stadion. Megközelíthető a 4-es, 6-os villamosokkal. A Margitsziget megállótól gyalog, az Árpád-hídtól a 26-os autóbusszal.

**H-1126 Budapest Bösörmevényi út 34/a. tel: +36 (1) 202 2509**

**mail: info@kulturalisszalon.hu**  
**web: www.kulturalisszalon.hu**  
**facebook.com/kulturalisszalon**

(Folytatás a 17. oldalról)

**Németh László-emlékszoba** 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 legalább huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon lehet.

**Nyugdíjasoknak számítógép-és internethasználatot** ingyen oktat a DélUtán Alapítvány. Jelentkezés: 06/30-377-9030 (9.00-17.00).

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

paszlatat nem előfeltétel. További információk: www.civilvallalkozasok.hu, info@civilvallalkozasok.hu.



**A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószo**ba díjmentesen 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-Joványi Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetség gondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-on-line.hu. www.tanuloszoba.uw.hu



**Levendulamag Gyermekház.** Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskola-

laskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30-11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További elérhetőségek: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.



**Ringató foglalkozás** a Budahegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Bösörmevényi 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 korszakot szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! www.ringato.hu



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

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

**S. K. Műhely** - kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Kerámia klub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyerekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczsné Saás Kinga, 06/20-986-8601, 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 vagy 06/20-823-0176.

**JÁNOS-HEGYI SÍROLLERVERSENY**

Október 10-én első alkalommal szervez síroller hegyi sprintversenyt a János-hegyen a Vasas SC siskozosztálya. A Normafa Síroller Kupa nyílt lebonyolítású, a sisközetség tagjai sorsolt SRB rollerral, a serdülők start rollerral, a gyerekek görkorsolyával indulhatnak. A felnőtteknek, a junioroknak és az ifúsági korú versenyzőknek 800, a serdülőknek és a gyerekeknek 500 méteres pályát jelölnek ki.

Kategóriánként az 1-3. helyezett érmet kap, a legjobb női és férfi indulók a vándorserleget is hazavihetik. Az eredményhirdetést követően a versenyzőket egy tál meleg ételle látják vendégül. Helyszín a János-hegyi Erzsébet-kilátó, a nevezéseket október 9-én délig fogadják. További információk: 06/70-938-6569 vagy 06/70-938-6596. Nevezés: monikafazakas11@gmail.com.

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.

**HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA**

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

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

**Kölyökjudo** minden kedden és csütörtökön 16.00-17.00 (kis csoport), 17.00-18.30 (nagy csoport). Játékos judoedzések 6-12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el a judo alaptéchnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve fegyelmzettességüket és mozgáskoordinációs képességei-

ket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



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



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

**HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA**

**Kezdés: 2015. 09. 07.**

**Vár téged is a Városmajori uszoda!**  
Ha szeretnél játékosan megtanulni úszni,  
ha szeretnél egy vidám csapathoz tartozni,  
ha egyszerűen csak jól akarod magad érezni!

**Ússzunk együtt a Hegyvidéki Úszóiskolában!**

Várjuk hétköznap 16:00-20:00 között a 4-14 év közötti gyermekeket, a 14 év feletti fiatalokat, felnőtteket a vízhez szoktató-, kezdő-, félhaladó- és haladó kis létszámú csoportjainkban.

Csoportos úszásoktatás és baba úszás: H-P 8-16-ig, Vasárnap 8-11-ig.

**Beiratkozás:**  
E-mailben 2015. 08. 24-től,  
Személyesen 2015. 08. 31-től.

**Helyszín:** 1122 Budapest, Városmajor u. 29.  
**Információ:** www.hegyvidekiuszokiszkola.hu  
**Beiratkozás:** beiratkozas@hegyvidekiuszokiszkola.hu  
**Telefon:** 06-70/490-3045

**EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD 60-on TÚL IS!**

**Szabadidősport konferencia**

Időpont: **2015. október 19.**

Helyszín: **MOM Kulturális Központ, Kupola terem**  
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

**PROGRAM**

9.00 - 10.00:	Regisztráció
10.00 - 10.15:	<b>Megnyitó</b> Pokorni Zoltán Hegyvidék polgármestere Kiss Norbert EMMI Sportért felelős helyettes-államtitkára
10.15 - 10.35:	<b>Család- és időspolitika, idősek a társadalomban</b> Novák Katalin EMMI államtitkára
10.35 - 10.55:	<b>Egészség és fizikai fitness hatvanon túl</b> Dr. Apor Péter aranydiplomás belgyógyász, sportorvos
10.55 - 11.15:	<b>Életmódváltás, sohasem késő</b> Dr. Irmay István egyetemi adjunktus, Testnevelési Egyetem
11.15 - 11.40:	Kávészünet
11.40 - 12.00:	<b>Szabadidősport és életgyensúly</b> Balassa Levente életmód tanácsadó
12.00 - 12.20:	<b>Rendszeres testedzés időskorban is! Miért?</b> Monspart Sarolta tájfutó világbajnok
12.30 - 12.45:	<b>Mozdulj!</b> Tornaóra a Gesztenyés kertben Monspart Saroltával
12.45 - 13.30:	<b>Konferencia zárása:</b> tombolasorsolás, vendéglátás

**REGISZTRÁCIÓ**

**A részvétel regisztrációhoz kötött!** Jelentkezni lehet az alábbi elérhetőségeken:  
E-mailben: info@kulturalisszalon.hu; szepkoruak.hegyvidek@gmail.com  
Telefonon: 06-1-275-4861 (munkanapokon 8-tól 18 óráig)  
Személyesen: A Hegyvidéki Kulturális Szalonban (1126 Bp. Bösörmevényi út 34/a)  
Az Idősek Világnapján Únnepesen a MOM Kulturális Központban levő regisztrációs asztalnál: 2015.10.01. 13-tól 16 óráig

Rendező: Fő támogató: Támogatók:

# Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2015.  
október 6-20.



## Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

**ZIMBO bécsi és fokhagymás felvágott**



-16%  
**999 Ft/kg**

**Ammerland edámi, tilsiter, maasdamer, trappista szel.sajt 125g**



AJÁNLATUNK:  
**299 Ft**  
2392 Ft/kg

**Hel Zabos Cipó 500g szeletelt, csomagolt**



-26%  
**329 Ft**  
1263,33 Ft/kg

**Iglo krémes parajpüré 450g**



-31%  
**269 Ft**  
597,77 Ft/kg

**Heinz majonéz 70% 400g  
Heinz light majonéz 25% 425g**



-30%  
**629 Ft**  
1480,00-1572,50 Ft/kg

**Tchibo BLACK 'N WHITE örölt kávé, 250g**



-25%  
**599 Ft**  
2396 Ft/kg

**Toffifee 125g**



-25%  
**599 Ft**  
2396 Ft/kg

**Hell energiatál 250ml több ízben \***



-35%  
**129 Ft**  
516,00 Ft/l

**ZEWA papírzsebkendő 90 db-os többféle illatban \***



-15%  
**219 Ft**  
2,43 Ft/db

Az akcióban résztvevő üzleteink:  
1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ

1123 Bp. Csörsz u. 23-25\*\*\*, 1121 Bp. Eötvös u. 6., 1121 Bp. Eötvös u. 38/B\*\* CBA üzleteinkben is érvényes az akció.

Az árengedmény százalékos mértéke a CBA Vörösvár Kft. üzleteinek eredeti fogyasztói árához viszonyítva van megadva.

\* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként eltérhetnek. \*\*Csak tálcsás tökehúst-baromfi húst árusító üzleteink.

\*\*\*Tökehúst-baromfi húst nem árusító üzletünk.

Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.



**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

**KIEMELT MŰSORAINK:**

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.

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

MINŐSÉGI IDŐ: Támogató családi környezet – megalakult a Szövetség a Családok Lelki Egészségéért Egyesület.

DUETT: Krassó László vendége Török Krisztina főigazgató (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet).  
KULTÚRPONT: Lépésváltás – az 1945 utáni magyar művészet újrendezett állandó kiállítása a Magyar Nemzeti Galériában.

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Helyi közösségi csoportokat szervez a Mozgássérültek Egyesülete. Vendégünk: Földesi Erzsébet, az egyesület elnöke.

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

## 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.).

### KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 18.30–19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).  
**Kedd 17.30–18.30 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 14.30–16.00 Németvölgyi Általános Iskola** (XII., Németvölgyi út 42–46.). **16.00–17.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**Oktober 17.: Pilis-hegység. Túrávezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Baththyány tér, HÉV-végállomás, pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Szentendrére, jegy Pomázig, onnan autóbusszal. **Útvonal:** Kétfűkkfa-nyereg–Római-út–Égett hárs–Ráró-hegy–Maróti-hegyek–Savókúti tisztás–Búbánat-völgy. **Táv-szint:** 16 km, + 200 m, – 400 m. **Érkezés:** 18.00 körül Budapestre. **Költség:** 3700 Ft. **Túrávezetők:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).  
 Figyelem! A menetrendek 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 szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-7731.

### MOZGÁS EGYETEME

Különböző típusú fitnessz, aerobikórák.  
**Kedd 20.00–21.00.**  
**Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok** (XII., Alkotás utca 44.).  
 Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.  
 Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tan-szék 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): lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135 és Szerdahelyi Ádám (sportszervező, programfelelős): szerdahelyi.adam@hegyvideksport.hu, 06/70-490-3045.

## HSE – kosárlabda

Régi hagyományai vannak a XII. kerületben a diákkosárlabdának, az iskolai csapatok korábban országos szinten is kiváló eredményeket értek el. Úgy tűnik, az egykori sikerek hamarosan megismétlődhetnek, hiszen a Hegyvidéki Sportegyesület alig egy évvel ezelőtt alakult kosárlabda-szakosztálya gőzerővel fogott hozzá a sportág kerületi újjáélesztéséhez. A részletekről B. Sárkány Rita szakosztályvezetővel beszélgettünk.

■ *Hogyan és mikor alakult meg a Hegyvidéki Sportegyesület (HSE) kosárlabda-szakosztálya?*

– A Tehetséges Fiatalok – Budapest csapata már több éve bérelt termet a kerületben, amikor az egyesület vezetése felvette a kapcsolatot a Hegyvidéki Sportegyesülettel, és felajánlotta az együttműködését. Ennek eredményeként megkezdődhetett a sportág népszerűsítése a hegyvidéki iskolákban. A HSE kosárlabda-szakosztálya 2014-ben alakult meg, majd az előző tanévben a Tamási Áron iskolában elsőként elindult az ott tanuló gyerekek képzése. Büszkék vagyunk arra, hogy a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége által szervezett, közel hetvencsapatos Kenguru Bajnokságban rögtön a középmezőnyben végeztünk.

■ *Mi a szakosztály célja: a verseny- vagy inkább a tömegsportot helyezi előtérbe?*

– A két egyesület együttműködési megállapodása alapján a HSE égisze alatt inkább a tömegsportra koncentrálnunk. Ugyanakkor azok a gyerekek, akik versenyszerűen szeretnék a kosárlabdázással foglalkozni, és van hozzá tehetségük, erre lehetőséget kapnak a TF-Budapestben.

■ *A HSE számára kiemelten fontos az utánpótlás. Így van ez a kosárlabdában is?*

– Igen! A kosárlabda-szakosztályban kizárólag utánpótlás-neveléssel foglalkozunk, arra törekszünk, hogy minél több gyermekkel megismertessük és megszeressük a sportágat. Úgy érzem, jó úton járunk, a legfiata-

# Újjáéleszteni a hagyományokat



Az utánpótlás biztosított, jelenleg közel nyolcvan fiatal kosarazik a HSE-ben

– A két egyesület együttműködési megállapodása alapján a HSE égisze alatt inkább a tömegsportra koncentrálnunk. Ugyanakkor azok a gyerekek, akik versenyszerűen szeretnék a kosárlabdázással foglalkozni, és van hozzá tehetségük, erre lehetőséget kapnak a TF-Budapestben.

■ *A HSE számára kiemelten fontos az utánpótlás. Így van ez a kosárlabdában is?*

– Igen! A kosárlabda-szakosztályban kizárólag utánpótlás-neveléssel foglalkozunk, arra törekszünk, hogy minél több gyermekkel megismertessük és megszeressük a sportágat. Úgy érzem, jó úton járunk, a legfiata-

– A két egyesület együttműködési megállapodása alapján a HSE égisze alatt inkább a tömegsportra koncentrálnunk. Ugyanakkor azok a gyerekek, akik versenyszerűen szeretnék a kosárlabdázással foglalkozni, és van hozzá tehetségük, erre lehetőséget kapnak a TF-Budapestben.

■ *Mikor érdemes elkezdni a kosárlabdázni?*

– Mint a legtöbb sportágra, a kosárlabdára is igaz, hogy érdemes minél fiatalabb korban megismerkedni az alapjaival. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy az első osztályos kisiskolások számára labdás előkészítő foglalkozásokat tartunk. Ez egybecseng a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetségének szervezésében meghirdetett „Dobd a kosárba!” programmal, amire a kerületből a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium csatlakozott.

■ *A sportértékén túl hogyan befolyásolja a kosárlabdázás a gyerekek fejlődését?*

– Ahogyan minden csapat-sportágban, kosárlabdában is egy közösség részeként, játékosan tanulnak fegyelmet a fiatalok. Ahhoz, hogy győzzenek, sikeresek legyenek, segíteniük kell egymást. Ennek köszönhetően, a tapasztalatok szerint, a kosárlabdázó gyerekek körében lényegesen kevesebb a magatartásbeli probléma. Ráadásul a rendszeres edzések a napirendjüket is meghatározzák, az időbeosztás elajátításának pedig a mindennapi életben is hasznát vehetik.

■ *Hányan sportolnak jelenleg a HSE csapataiban?*

– A szakosztályban közel nyolcvan fiatal, de bízunk benne, hogy hamarosan sikerül további fiú- és lánycsapatot elindítani a bajnokságokban.

■ *Milyen eredményeket érnek el?*

– A legfiatalabbak az eddig befejezett szezonokban a középmezőnyben végeztek. Ez megfelelő eredmény annak tudatában, hogy olyan csapatokkal versenyeznek, amelyek tagjai többnyire egy osztályba járnak, és az edzéseken kívül a napi testnevelésórán is kiemelten foglalkoznak a kosárlabdával. Büszkék vagyunk arra, hogy a Városmajori Gimnáziumban működő fiú juniorcsapat az előző évben a Pest-megyei bajnokság nyolcadik helyén végzett. A kerület minél több intézményében szeretnénk fiatalokkal foglalkozni, és az életkoruknak, tudásszintjüknek megfelelő bajnokságban versenyeztetni őket, figyelembe véve a szabadidejüket és a terhelhetőségüket. Bár a helyezések is fontosak, a szakosztály elsősorban a rendszeres mozgásra helyezi a hangsúlyt. Ha ezzel sikerül „megfertőzni” a gyerekeket, biztossá lehetünk abban, hogy felnőttkorukban sem fordulnak el a sporttól, és egészségesen élnek majd.

mm.

■ *Jelentkezni a már működő csoportok edzőinél, az említett iskolákban, valamint a szakosztályvezető e-mail címén (beaksarkanyrita@gmail.com) lehet.*

## Pályát avattak a vakfocisták

Három évvel ezelőtt talált otthonra a Hegyvidéken az ország egyetlen vakfocicsapata, és azóta is a MOM Sportban tartja edzéseit. Bár itthon nincsen ellenfele, a csapat ennek ellenére egyre erősebb, amihez a nemzetközi megméretések is hozzájárulnak. Ilyen alkalom volt az október első hetvégjén megrendezett nemzetközi vakfocitorna, ami egyben a MOM Sport megújult műfüves pályának felavatására is alkalmas adott.

„A mostani már a második saját rendezésű nemzetközi tornánk, ezt ezúttal a Látó-tér Alapítvánnyal közösen hirdettük meg. A lebonyolításhoz ismét rengeteg segítséget kaptunk a MOM Sporttól, az anyagi háttér

előteremtésében pedig nélkülözhetetlen volt a Nemzeti Együttműködési Alap pályázati támogatása – sorolta az előzményeket Széli Emília, aki azt is elmondta, hogy az ellenfelekkel, a cseh BSC Praha és a Sprint Wrocław csapataival a nyáron már megmérkőztek. – Mozgalmasan teltek az utóbbi hónapok, hiszen három külföldi tornán is szerepeltünk, két harmadik és egy hetedik helyet szereztünk” – tette hozzá a LÁSS Egyesület elnökségi tagja.

Míg korábban a magyarok a tisztas helytállás reményében léptek pályára, az utóbbi időben egyre szebb eredményeket értek el. Nem véletlen, hogy a Közép-európai Városok Kupáján már úgy konferáltak fel őket, mint az

egyik legígéretesebben fejlődő csapatot, míg Wrocławban Szabó Istvánt választották meg a torna legjobb játékosának. Ez óriási elismerés, ugyanis a komplett lengyel válogatott is pályára lépett.

A csapat töretlenül fejlődik, azonban még mindig gondot okoz, hogy kevés az állandó játékos, és a szponzorok sem döngetik az egyesület ajtaját. Pedig jól jönne a támogatás, mert az igazán nagy ugráshoz pénzre van szükség.

Addig is a LÁSS igyekszik a maga erejéből és a meglévő segítők



A LÁSS Egyesület csapata (pirosban) évről évre folyamatosan fejlődik

hozzájárulásával utolérni az európai elitet, hogy egyszer beteljesüljön a vakfocisták vágya, és a gárda Magyarország színeiben kijusson a paralimpiára. Egy kis lépést ezúttal is tett előre, a MOM Sportban ugyanis a LÁSS csapata vehette át az ezüstérmét, a lengyelek mögött végezve, a csehek megelőzve.

m.

## Skyrun a Szépjuhásznétól az Erzsébet-kilátóig



Elsőpró sikert aratott az első alkalommal, ám hagyományteremtő szándékkal meghirdetett Skyrun Hegyvidék hegyi futó- és kerékpáros verseny. A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. hívására közel ötszázán vállalkoztak arra, hogy különböző útvonalakon, aszfalton vagy éppen az erdei ösvényeken minél gyorsabban eljussanak a János-hegyi Erzsébet-kilátónál kijelölt célig. A Skytrail versenyen a terepfutók a Szépjuhásznétól 1,8 kilométert, a többiek a Skybike futamon startoló biciklikkel, valamint a kerékpárosokkal és a babakocsival indulókkal együtt hosszabb távot teljesítettek.

„Olyan hagyományteremtő tömegsportprogramot szeret-

tünk volna a Hegyvidékre hozni, amin kortól, nemtől, sőt edzettségi állapottól függetlenül mindenki jól érezheti magát. Ez sikerült, hiszen rendkívül jó hangulatban telt a verseny, annak pedig különösen örülünk, hogy a Libegő alsó állomásától elindított családi futamon közel négyszáz-an vettek részt” – értékelte a versenyt Mándoki-Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. igazgatója.

A viadal beleszámít a diákolimpia küzdelmeibe, ami külön motivációt jelentett a kerületi tanulók számára. A gyerekek ráadásul nem csupán értékes pontokat szereztek iskolájuknak, hanem – a családi futam valamennyi résztvevőjéhez hasonlóan – a célban ajándék-

csomagokat is kaptak, míg a „nagyok” versenyének első három helyezettje felállhatott a dobogóra.

Ezt kétszer is megtette Pelsőczy Attila, aki a Skyrun és a Skytrail versenyt is megnyerte. A TFSE hegyi futója számára nem ismeretlen a helyszín, hiszen a környéken lakik, és rendszeresen fut a Normafánál. „A négy kilométeres táv kifejezetten jólesett, kellemes volt, a terepnya azonban alaposan megizzasztott. Bevallom, a végére picit elfáradtam, ezért is örülök a győzelemnek” – mondta a Skytrailt mindössze egy másodperces különbséggel megnyerő futó, aki azonnal hozzátette: jövőre mindkét címét szeretné megvédeni.

(-ály)

## HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:  
 H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztőség titkár: ARATÓ SZILVIA ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujtag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY ♦ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BELA ügyvezető igazgató ♦ Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, [hegyvidekhirdetes@online.hu](mailto:hegyvidekhirdetes@online.hu). Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk! ♦ Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ♦ Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrünk meg és nem küldünk vissza! ♦