



## Szeretetdíj a kollégáktól és a közönségtől

A színész-kollégák és a közönség szavazatai alapján az idén Schneider Zoltán, a fővárosi Radnóti Miklós Színház művésze kapta meg a Kaszás Attila-díjat. A kecskeméti Katona József Színházban tartott országos évadnyitó gálán Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester, a díj egyik alapítója Kaszás Attila-érdeméremet vehetett át.

A Kaszás Attila-díjat 2008-ban azzal a céllal alapította Pokorni Zoltán polgármester és a Mozaik Művészegyesület, hogy az egy évvel korábban tragikus hirtelenséggel elhunyt névadó színész szellemi hagyatékát ápolják, továbbá elismerésben részesítsék azokat a művészeket, akik kimagasló szakmai teljesítményük mellett közösségépítő tevékenységükkel is kiemelkednek társulataikból.

A díj nem egy testület, hanem a színházi szakma és a közönség elismerése – mondta Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester az országos színházi évadnyitón megtartott idei díjátadó ünnepségen, Kecskeméten. A jelöltek első körben a társulatok választják ki saját tagjaik sorából, majd a jelöltek egymásra leadott szavazatai alapján dől el, ki lesz az a három színész, akik közül a nézők választják ki a győztest.

A közönség az idén a Győri Nemzeti Színház tagjára, Csankó Zoltánra, a fővárosi Radnóti Miklós Színház művésze, Schneider Zoltánra és a Budai Latinovits Színházban játszó Spolarics Andreára adhatta le voksát. Szoros versenyben végül Schneider Zoltán kapta a legtöbb szavazatot, így ő vehette át Fonti Krisztinától és Szűcs Gábotól, a Mozaik Művészegyesület elnökétől a Kaszás Attila-díjat, továbbá az azzal járó 500



Schneider Zoltán (jobbra) vehette át az idén a Kaszás Attila-díjat

nepségen. Hóvári János, a díjazás szervezőmunkáját végző Magyar Alkotóművészeti Közhazsnú Nonprofit Kft. főigazgatója bejelentette, hogy érdeméremet adományoztak mindhárom idei közönségjelölt színművészesnek, a díj egyik alapítójának, Pokorni Zoltánnak, valamint a díj bemutatása érdekében végzett többéves munkájáért Mészáros Katalin szerkesztő-riporternek.

z.



A Kecskeméten rendezett díjátadó egyben országos évadnyitó gála is volt

FOTÓ: SÁNDOR GYÖRGY

ezer forint jutalmat (a Raiffeisen Bank felajánlásával).

Schneider Zoltán már második alkalommal jutott be a szavazás döntőjébe. Mint mondta, biztos volt benne, hogy valamelyik jelöltársra kapja meg az elismerést, s nagyon meglepte, hogy rá szavaztak a legtöbben. Úgy véli, ez egyfajta „szeretetdíj”: azért kapta, mert szeretettel gondoltak rá a kollégái és a közönség.

Most először Kaszás Attila-érdeméremeket is átadtak az ün-

Schneider Zoltán Jászai Mari-díjas színész 1990 és 1994 között járt a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, főiskolai hallgatóként a Katona József Színházban foglalkoztatták. 1994-től hét évig az Új Színházban játszott, ahol két előadásban, a Herminiben és az Éjjeli menedékhelyben is Kaszás Attila partnere lehetett. A Radnóti állandó művésze 2001 óta. Az elmúlt tizenöt év során sok radnóti előadásban láthatta őt a közönség. Ő maga is szívesen emlékszik vissza Spiró György Prah című darabjának főszerepére, a Cseresznyekert Lopahinjára, vagy akár Lars von Trier A Főfőnök című abszurdjából az izlandiul hadováló Finnur Sigurdson figurájára. Szinte minden este színpadra lép, az elmúlt évadban játszott a többi között a Buborékokban, A párnaemberben, a Vágyvillamosban, a már említett Főfőnökben és az Alföldi Róbert által rendezett Lear királyban, amit júniusban a Pécsi Országos Színházi Találkozón több kategóriában díjazott a szakmai zsűri.

## Minden óvodai jelentkezőt felvettek

Ezúttal is májusban zajlott az óvodai beiratkozás. Az önkormányzat informatikai fejlesztése jóvoltából most először elektronikus úton is kezdeményezhették a szülők az eljárást. Az 511 jelentkező közül mindössze kilenc kisgyermek szülei nem értettek egyet a felajánlott elhelyezéssel, ők jellemzően több óvodát is megjelöltek – foglalta össze a beiratkozás tapasztalatait Fonti Krisztina, aki arról is beszélt, hogy az önkormányzat, bár nem kötelezettsége, továbbra is biztosítja az évközi felvétel lehetőségét. Ennek lényege, hogy a szabad férőhelyek terhére az óvodákban

a jelentkezési lap kitöltésével már aznap kézhez kapja az óvodai jogviszonyt igazoló határozatot. Bár sok esetben nem biztos, hogy a köztes intézmény fogadni tudja a jelentkezőt, valamelyik kerületi óvodában biztosan megoldható az elhelyezés. Ehhez arra is szükség volt, hogy a Kiss János altábornagy utcában elkészüljön az Orbánhegyi Óvoda tagóvodája, amely három csoporttal kezdte meg a nevelési évet, s a jövőben egy további csoporttal egészülhet ki.

A Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményével együttműködve folyta-

A szakszolgálat végzi el az iskolareptés felmérést, valamint biztosítja a beszédfejlesztésre fókuszáló logopédiai ellátást is, amire az utóbbi években egyre nagyobb igény mutatkozik. Lesz látás-, hallás-, fogászati vizsgálat; a szintén az önkormányzat kezdeményezésére két éve elindított ortopédiai (gerinc)szűrésre már most szeptemberben, míg az esetleges lisztérzékenység megállapítására novemberben kerül sor. Újdonság, hogy a szakorvosi igazolással rendelkező táplálékallergiás gyerekek részére az idén már napi háromszor biztosított a speciális étkeztes.



Az Orbánhegyi Óvoda tagóvodájában három csoport kezdte meg a nevelési évet

FOTÓ: SÁNDOR GYÖRGY

elhelyezhetők a harmadik életévüket 2016. szeptember 1. és 2017. február 28. között betöltő gyerekek.

A felvételi eljárást lebonyolító oktatási és közművelődési iroda vezetője, Gillicze Zoltán elmondta: évközi beiratkozás esetén a 3. életévét betöltő gyermek családja

tódik a nagy sikerű egészségügyi szűrőprogram. Az egyedülálló hegyvidéki modellt keretében gyógypedagógusok, logopédusok és gyógytestnevelők vizsgálják meg a gyerekeket, s amennyiben szükséges, javaslatot tesznek a csoportos vagy egyéni fejlesztő terápia megkezdésére.

Az oktatási és közművelődési iroda két évvel ezelőtt fűzte szorosabbra a XII. kerület kapcsolatát a Magyar Rádióval. Azóta a nagy- és középső csoportosok november és április között ellátogatnak a rádió gyermekkoncert-sorozatára – még hozzá ingyenesen.

MM.

## Új körforgalom a XII. kerületben

Az iskolai szünet miatti kisebb forgalmat és a kedvező időjárási körülményeket kihasználva a nyáron több jelentős útfejlesztés zajlott a kerületben. A vízművek közműfejlesztését követően a Hegyvidéki Önkormányzat teljes szélességében felújította a Mátyás király utat a Hollós út és a Csillagvölgyi út között. Az újraszönyegezés mellett a szakemberek pótolták a hiányzó és rossz szegélyköveket, hat új víznyelőt alakítottak ki, valamint úgy változtatták meg az útpálya dőlését, hogy a csapadékvíz akadálytalanul bejuthasson a csatornába.

A Csillagvölgyi úton egy, a Mátyás király úton négy fekvőrendőrt telepítenek szeptemberben. Erre azért van szükség, mert a tapasztalatok szerint a felújított utakon jelentősen felgyorsul a forgalom.

A Budapesti Közlekedési Központ szeptember közepére befejezi a Hollós út és az Istenhegyi út közötti útpálya rekonstrukcióját, ami azt jelenti, hogy az Istenhegyi úttól a Csillagvölgyi útig kifogástalan minőségű lesz a Mátyás király út burkolata. A tervek szerint jövőre sor kerül a Csillagvölgyi út és az erdő közötti rész újraszönyegezésére is, miután a vízművek végzett a közműfejlesztéssel.

Befejeződött a Budakeszi utat a Korányi kórházzal összekötő Pihenő út rekonstrukciója. Ennek során a teljes útpálya, a járda és a szegélyek is megújultak. Kicsértették a parkolóhelyek burkolatát, racionalizálták a parkolást, így a mentők is biztonságosabban tudják megközelíteni az intézményt.

Új körforgalom épült a Kútvölgyi lejtő és az Alsó Svábhegyi út kereszteződésében. A korszerű és biztonságos csomópont közepén virágokat ültet az önkor-



Korszerű és biztonságos csomópont épült az Alsó Svábhegyi úton

FOTÓ: SÁNDOR GYÖRGY

mányzat – hogy milyen fajtákat, arról a környéken élők véleményét is kikéri. Ezzel a parkolási anomáliák is megoldódnak, korábban ugyanis sokan szabálytalanul álltak meg a növérszállónál.

Újraaszfaltozták az útpályát, kicserélték a hibás szegélyköveket a Jánoshegyi úton. Az Erzsébet-kilátó és a Normafa buszforduló közötti szakaszon, az út mellett öntöttgumi-borítású, kényelmes és lábkímélő futópályát, valamint a futókat az autóktól elválasztó zöld sávot alakítottak ki. Az építkezés befejeződött, a növények és a futópályát megvilágító kandelaberek telepítése október végéig megtörténik. A futók már birtokba vették Magyarország leghosszabb erdei futópályáját, és az

első visszajelzéseik rendkívül kedvezők.

Ezen a részen az autók behajtását október végétől sorompókkal szabályozzák. A rendszám-felismerő automata rendszer csak az engedéllyel rendelkező járműveket, köztük a tűzoltókat, a rendőrséget és a mentőket enged be.

Szintén a Normafát érintő fejlesztés részeként össze padokat és más utcabútorokat helyeznek ki. A családok számára könnyebbéget jelent, hogy a Libegő felső végállomásánál kialakított játszótéren a helyére került a Margareta játszótéren és az Anna-réten már megismert konténer illemhely, amit rövidesen üzembe is helyeznek.

mm.



# Peronfelújítás az Alkotás utcában

Megkezdődött a villamosmegálló akadálymentesítése az Alkotás utcában is. A megállóhelyi peronok – az új CAF villamosok padlómagasságához és hosszúságához igazodva – egyenesen 26 centiméter magasak és legalább 36 méter hosszúak lesznek.

A megemelt magasságú peronok egységes térfelületet kapnak, az akadálymentességről pedig a peronok végén rámpa, valamint a vakok és gyengén látók közlekedését segítő, úgynevezett taktikus sávok gondoskodnak majd. Az Alkotás utcai megállóhelyekre új, ülőhelyekkel vagy támaszkodóval ellátott utasvárókat és modern hulladékgyűjtőket helyeznek ki.

A Déli pályaudvar megálló északi végén – az Alkotás utca páratlan oldala és a peronok között – jelzőlámpával biztosított gyalogátkelőhelyet alakítanak ki. A Déli pályaudvar és a BAH-csomópont megállóhelyeken a jelenlegi FUTÁR kijelzők megtartása mellett újabbakat helyeznek ki az átelles peronokra, míg a Nagyenyed utca megállóhely északi végében és a Királyhágó utcai villamosperon déli részében öntözőberendezéssel ellátott zöld sávot hoznak létre. A Nagyenyed utca és a Királyhágó utca megállóhelyeknél kicsérlik



A munkák miatt várhatóan október közepéig szünetel a villamosforgalom

a peronok környezetében lévő útpálya legfelső rétegeit.

A főváros beruházásában 2016 nyarán és őszén összesen ötvenöt

budai villamosmegállót korszerűsítene az Alkotás utcában, a Bartók Béla úton, a Budaörsi úton, a Fehérvári úton és a Villányi úton.

## A BKK NEM AKARJA AKADÁLYOZNI BUDA TELJES FORGALMÁT

Miért nem lehetett a most zajló peronfelújításokat a Széll Kálmán tér átépítésével és a budai fonódó villamoshálózat kialakításával összefüggő korábbi munkákkal egy időben elvégezni? Sokan értetlenséggel és bosszankodva fogadták az újabb bontásokat, útszűkítéseket és a szünetelő villamosközlekedést, ezért a fenti kérdést feltettük a Budapesti Közlekedési Központnak. A BKK válaszában leírta, hogy a budai fonódó villamoshálózat kiépítése, a Széll Kálmán tér vele párhuzamosan zajló felújítása, valamint a Clark Ádám téri villamosalagút szintén ugyanabban az időben zajló átépítése komoly forgalomkorlátozásokat jelentett Budán. A cég szerint nem lehet céljuk a teljes városrész forgalmának egyidejű akadályozása, ezért a fővárosi közlekedés indokoltan nagyobb zavarásának elkerülése és a közszolgáltatás folyamatos fenntartása érdekében összehangolják a beruházásokat. E szempontok figyelembevételével a Bartók Béla úti, a Fehérvári úti, az Alkotás utcai és a Villányi úti villamosperonok korszerűsítését, akadálymentesítését a BKV Zrt. Bartók Béla úti villamosvágány-felújításával és a Budafok kocsiszín rekonstrukciós munkáival együtt koordinálják.

A Bartók Béla úton és a Fehérvári úton már megtörtént a peronok akadálymentesítése, ezért újra a teljes, eredeti vonalán közlekedik a 19-es, a 41-es, a 47-es, a 48-as, a 49-es, az 56-os és az 56A villamos – ez utóbbi vonalon ugyanakkor az egyenes villamosközlekedés biztosítása érdekében változtak a járatok indulási időpontjai. Az Alkotás utcában, a Budaörsi úton és a Villányi úton várhatóan október közepéig szünetel a villamosforgalom.

A 17-es villamos módosított útvonalon, az Alkotás utca helyett a Krisztina körúton át közlekedik. A 61-es villamos Hűvösvölgy és a Széll Kálmán tér között jár, kizárólag hétköznap, a reggeli csúcsidőben. Hűvösvölgyből további eljutási lehetőséget jelent az 59B jelzésű villamos, amely az 59-es és az 59A helyett is közlekedik, Hűvösvölgy és a Márton Áron tér között.

A Móríc Zsigmond körtér és a Széll Kálmán tér között az Alkotás utca és a Villányi úton át a 61-es pótlóbusz lehet utazni. Az Alkotás utcán közlekedő buszjáratok a közös szakaszon a villamospótló összes megállójában megállnak. Az aktuális forgalmi rendről a [www.bkk.hu/](http://www.bkk.hu/) peronfelújítás oldalán olvasható részletes tájékoztatás.

z.

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2016. szeptember 6. napjától 2016. szeptember 20. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m<sup>2</sup> alapterületű irodahelyiség.
2. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincésinti, 104 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
3. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, udvari, földszinti, 118 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
4. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, I. emeleti, 251,75 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
5. Bp. XII., Böszörményi út 20–22. szám alatti, IV. emeleti, 448,83 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
6. Bp. XII., Böszörményi út 20–22. szám alatti, V. emeleti, 271,94 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
7. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, földszinti, 152,75 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
8. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, földszinti, 15 és 30 m<sup>2</sup> alapterületű raktár és üzlethelyiség.
9. Bp. XII., Németvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
10. Bp. XII., Krisztina körút 25. szám alatti, pincésinti, 272 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
11. Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m<sup>2</sup> alapterületű műhely.
12. Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m<sup>2</sup> alapterületű garázs.
13. Bp. XII., Szarvas Gábor út 8/c szám alatti, Virányosi Községi Házban fekvő, 12 m<sup>2</sup> alapterületű búfé.
14. Bp. XII., Hollós út 5. szám alatti, Virányosi Községi Ház Jókai Klubban fekvő, 140,4 m<sup>2</sup> alapterületű + 38 m<sup>2</sup> terasz étteremként működő helyiségcsoport + terasz.
15. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 48/b szám alatti, földszinti, 17 m<sup>2</sup> alapterületű műhely.
16. Bp. XII., Krisztina körút 2–4. szám alatti, földszinti, 270 m<sup>2</sup> alapterületű iroda.
17. Bp. V., Belgrád rakpart 26. szám alatti, földszinti, 25 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.

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](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2016. szeptember 20. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5924-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

## Az október 2-i népszavazással kapcsolatos tudnivalók

A fogyatékosokkal élő választópolgárok választójoguk gyakorlásának segítése érdekében a helyi választási irodán nyomtatványon, személyesen, levélben, a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu) honlapon előterjesztett kérelemben kérhetik akadálymentes szavazóhelyiség alkalmazását. Azt a választópolgárt, aki kérte, hogy akadálymentes szavazóhelyiségben szavazzon, és a lakcíme szerint kijelölt szavazóhelyiség nem akadálymentes, a helyi választási iroda akadálymentes szavazókör névjegyzékére teszi át. Amennyiben a korábbi választások alkalmával már a választópolgár kérte akadálymentes szavazóhelyiség alkalmazását, és e kérelmének a helyi választási iroda helyt adott, és a központi névjegyzék ezt tartalmazza, újabb választás, szavazás kitűzésekor már nem kell a kérelmet megismételni.

### MAGYARORSZÁGI LAKCÍMMEL RENDELKEZŐ, KÜLFÖLDÖN TARTÓZKODÓ VÁLASZTÓPOLGÁROK

Az a választópolgár, aki a szavazóköri névjegyzékben szerepel, de a szavazás napján külföldön tartózkodik, a magyar nagykövetségeken vagy főkonzulátusokon szavazhat, ha a külképviseleti névjegyzékben szerepel.

Aki a szavazás napján külföldön szeretne élni a választójogával, **2016. szeptember 24-én 16.00 óráig** kérheti felvételét a külképviseleti névjegyzékbe a magyarországi lakóhelye szerinti helyi választási irodától. A kérelem ugyanezen időpontig módosítható, visszavonható. A külföldön szavazó, magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgárok kizárólag a magyar nagykövetségeken vagy főkonzulátusokon szavazhatnak, **levélben nem.**

A Nemzeti Választási Iroda felveszi a levélben szavazók névjegyzékébe azt a magyarországi lakcímmel nem rendelkező választópolgárt, aki a 2016. szeptember 17-én 16.00 óráig benyújtott kérelme alapján szerepel a központi névjegyzékben. A Nemzeti Választási Iroda arra (magyarországi vagy külföldi) címre küldi meg a szavazási levélcsoportot, amelyet a választópolgár a regisztrációs kérelemben megjelölt, illetve a választópolgár a szavazási levélcsoportot személyesen is átveheti az általa megjelölt országgyűlési egyéni választókerület székhely szerinti településen működő választási irodában, ennek hiányában pedig a miniszter által rendeletben kijelölt egyéb településen vagy egyéb külképviseleten, **2016. szeptember 17-től 2016.**

**szeptember 30-ig, munkanapokon, munkaidőben.**

A szavazási levélcsoport feladható **postán** (Magyarországon bérmentesítés nélkül) úgy, hogy **2016. október 1-jén 24.00 óráig** beérkezzen a Nemzeti Választási Irodához, illetve **2016. szeptember 17-től** leadható bármelyik **külképviseleten munkanapokon, munkaidőben** vagy a **szavazás ideje alatt**, továbbá leadható bármelyik **országgyűlési egyéni választókerületi választási irodában** – így a **hegyvidéki polgármesteri hivatal épületében is** – **2016. október 2-án 6.00–19.00 óráig.**

A magyarországi lakcímmel nem rendelkező választópolgárok regisztrációja, központi névjegyzékkel kapcsolatos kérelme, illetve a levélben szavazók névjegyzékbe vételével kapcsolatos kérelme vonatkozásában további információ a Nemzeti Választási Irodánál ([www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu)) kérhető.

Névjegyzékkel kapcsolatos kérdésekben érdeklődhet továbbá a Hegyvidéki Önkormányzat 224-5954-es telefonszámán, valamint egyéb, a népszavazással kapcsolatos kérdésekben a Választási Információs Szolgálatnál a 224-5900-es telefonszámon, az 5920-as melléken és a [valasztasiiroda@hegyvidek.hu](mailto:valasztasiiroda@hegyvidek.hu) e-mail-címen.

## Termelőkkel együtt árultak a gyerekek



Saját készítésű portékáikat kínálták 3–12 év közötti gyerekek a harmadik alkalommal megrendezett Kölyökpiacot, amit – az eddigiekhez hasonlóan augusztus utolsó pénteki napján – a Városmajorban, a Hegyvidék első termelői piacán tartottak meg. Horgolt bábok, babzsákok, nyakláncok, festett kővek és koszorúdíszek éppúgy megtalálhatók voltak a standokon, mint izletes házi sütemények.

„A Kölyökpiacot kínált termékeket szinte mind sikerült eladni a nap végére. Az ifjú piacozók alaposan megdolgoztak a pénzükért; az egyik kislány például egész nyáron horgolt, hogy kellően széles választékkal tudjon kiállni a vásárlók elé” – mesélte Jákó Ildikó, Pokorni Zoltán választókerületi elnök szociális ügyekért felelős munkatársa, aki a kezdetek óta szervezője az eseménynek. Hozzátette: azért, hogy a gyerekek a saját munkájuk révén juttassanak pénzhöz, sokkal jobban meg tudják becsülni azt, amit önálló keresetükből, nem pedig a szüleitől kapott pénzből vásárolhatnak meg maguknak.

d.

**FIDESZ**

A kényszerbetelepítés elleni népszavazás kampányában a Fidesz országjárásra indul, melynek keretében

**2016. SZEPTEMBER 13-ÁN, KEDDEN 18 ÓRAKOR**  
**A BARABÁS VILLÁBAN**  
(XII., Városmajor utca 44.)  
fórumot tart.

Vendég: Cser-Palkovics András, Székesfehérvár polgármestere.

**HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT**

**FELHÍVÁS**

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT,  
A HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY  
ÉS A SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN PROGRAM

**PÁLYÁZATOT HIRDET**  
**14–18 ÉVES, A HEGYVIDÉKEN LAKÓ VAGY KERÜLETI**  
**OKTATÁSI INTÉZMÉNYBEN TANULÓ FIATALOK SZÁMÁRA:**  
**1956 A HEGYVIDÉKEN**  
**TÉMÁBAN.**

PÁLYÁZNI LEHET:

KÉPI (VIDEÓ-), HANG- VAGY ÍRÁSOS PÁLYAMUNKÁKKAL,  
MELYEK EGY A FORRADALMAT SZEMÉLYESEN MEGTAPASZTALÓ,  
MA IS ÉLŐ SZEMÉLY ÉLMÉNYEIT DOLGOZZÁK FEL.  
A PÁLYAMUNKÁKAT SZAKÉRTŐ ZSŰRI BÍRÁLJA EL.

A HELYEZETTEK ÉRTÉKES NYEREMÉNYBEN RÉSZESÜLNEK.

**A PÁLYAMUNKÁK BENYÚJTÁSÁNAK HATÁRIDEJE:**  
**2016. SZEPTEMBER 30.**

EGYÜTTL VÁRJUK OLYAN HEGYVIDÉKEN ÉLŐ IDŐSEK JELENTKEZÉSÉT,  
AKIK SZEMÉLYES ÉLMÉNYEIKET SZÍVESEN MEGOSZTANÁK  
A PÁLYÁZÓ FIATALOKKAL!  
JELENTKEZÉS ÉS BŐVEBB TÁJÉKOZTATÁS  
A HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNYBEN KÉRHETŐ.

**IDŐSEK JELENTKEZÉSÉT FOLYAMATOSAN VÁRJUK**  
**2016. SZEPTEMBER 10-IG**  
**TELEFONON VAGY E-MAILBEN**  
**A SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN PROGRAM**  
**ELÉRHETŐSÉGÉN: 275-48-61.**



## Meghívó

Ezúton szeretnénk megköszönni a Hegyvidék lakóinak megismerését!

**A FRAGOLA elnyerte „AZ ÉV KEDVENC HEGYVIDÉKI FAGYLALTOZÓJA” címet!**

Ennek öröme fátyalozónk szeretettel meghívja a XII. kerületi lakosokat **szzeptember 9-én 16 órától a „Vidám őszi ízek kóstolójára”!**

Mindenkit szeretettel várunk!

Fragola Fagyfalozó  
XII., Kiss János altábornagy utca 54.



## A hegyvidékiek kedvence a Fragola fagyfalozó



Pokorni Zoltán adta át az elismerő oklevelet Török Balásznak

Alig több mint egy éve üzemel a Kiss János altábornagy utcai Fragola, de különleges kínálatának köszönhetően máris annyi rajongója van, hogy toronymagasan a legtöbb szavazatot kapta a fagyfalozók kategóriájában meghirdetett „Hegyvidék legjobbjai” versenyen. A díjjal járó oklevelet Pokorni Zoltán polgármester adta át Török Balázs tulajdonosnak.

„Joggal lehet büszke a Fragola a legjobb hegyvidéki fagyfalozó címre, hiszen roppant kedveltek a minőségi alapanyagokból készült fagyfalozójai. A hely népszerűségét érzékelteti, hogy a július közepétől augusztus végéig tartó szavazáson a Kiss János altábornagy utcai üzlet ötször annyi voksot kapott, mint a második helyezett” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester a díjátadón. Hozzátette, hogy a kínálatában és megjelenésében egyaránt igényes fagyfalozó mára

az itt élők találkozóhelyévé is vált, így szervesen kapcsolódik a közvetlen környezetében kialakított közösségi terekhez, a megújult Margaréta játszótérhez, valamint a tavaly átadott Városháza térrészhez.

„Hálásak vagyunk a Hegyvidék közönségének, hogy ránk szavaztak” – fogalmazott Török Balázs, aki feleségével, Tihanyi Eszterrel közösen tulajdonosa a Fragola-hálózatnak. Felidézte: öt éve nyitották meg az első fővárosi boltjukat, míg a Hegyvidéken tavaly nyáron adták át a Kiss János altábornagy utcai üzletüket. Mint mondta, mesterséges színezőanyagoktól, aromáktól mentes fagyfalozójukat saját maguk fejlesztik és gyártják. Ma már több mint százféle fagyfalozót kínálnak, a bevált ízek pedig cukor- és laktózmentes változatban is kaphatók. Mindegyik ízhez prémium minőségű alapanyagokat használnak; a pistáciát Szicília-

ból, a mogyorót Piemontból hozzák, míg az egzotikus gyümölcsök közül a sokak által kedvelt mangót és maracuját Brazíliából szállítják.

A Kiss János altábornagy utcai boltban a fagyfalozók, frissen préselt zöldségek és gyümölcsök mellett már gofri és deszert is kapható. Őszől további újdonságok várhatóak, amelyekből szeptember 9-én, péntek délután az üzletben és annak teraszán rendezendő Fragola Pikniken kaphatnak ízelítőt a vendégek.

A tulajdonos szövege arról is, hogy a vendégek közreműködésével folytatni szeretnék karitatív programjukat: aki egy fagyfalozó árát jótékony célra fordítaná, megvásárolhat egy gombócot szimbolizáló mágneskorongot, ami felkerül az üzletben elhelyezett adománytáblára. A felajánlásokból összegyűlt pénzt – amit a Fragola minden alkalommal jelentős összeggel egészít ki – időről időre más és más nemes célokra megvalósító alapítványnak adják.

Az elmúlt hónapokban a hátrányos helyzetű fiatalok táboroztatását, autisták lakóotthonainak fenntartását, valamint a leukémiás gyerekek rehabilitációját segítő Déméter-ház bővítését támogatták. Legutóbb egy hegyvidéki intézmény javára indítottak gyűjtést: a Vakok Baththyány László Gyermekotthonában nevelkedő, halmozottan sérült gyerekek kaphatják majd meg a Fragola és a vendégek közös pénzzadományát.

z.

## Iskolai felmérés készült az internethasználat veszélyeiről

A diákok rendszeresen találkoznak az internet árnnyoldalaival, negatív élményeik feldolgozásához ugyanakkor nem kapnak teljesen kielégítő segítséget szüleiktől vagy tanáraiktól, már ha egyáltalán felmerül bennük, hogy az idősebbekhez forduljanak megoldásért. Mindez egy átfogó felmérésből derül ki, ami a hegyvidéki iskolákban készült az internethasználat veszélyeiről.

A XII. kerületi diákok internethasználatát vizsgálta kilenc általános és öt középiskolában Aszódi Judit, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium igazgatóhelyettese a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából. Mivel ő maga is oktatási intézményben dolgozik, ezért arra volt kíváncsi az egyes iskolák pedagógusaival folytatott beszélgetései során, hogy az országos kutatások megállapításai hogyan viszonyulnak vissza a kerületben. Noha a Hegyvidéken az országos átlagot meghaladó a modern digitális készülékekkel való ellátottság, nem tisztázott, hogy ehhez igazodóan a diákok a veszé-

lyekre is jobban fel vannak-e készítve, mint mások lakó kortársai, vagy pedig éppen hogy nagyobb eséllyel válhatnak negatív tapasztalatok elszenvedőivé.

A felmérés arra mutatott rá, hogy a középszintű oktatásban részt vevő diákok készsége szinten használják a közösségi médiát, a fiatalok gyakorlatilag mind „fent vannak” ezeken az oldalakon (a legnépszerűbb a Facebook és az Instagram, ezután következik a Snapchat, a Youtube és a Twitter). Különösen elgondolkodtat, hogy már az általános iskolások körében is mindennaposá vált a közösségi oldalak használata, holott ezeken, a hazai szabályozás szerint, tilos regisztrálni 14 év alatt.

### AZ INTERNET ÁRNNYOLDALAI

Az iskolák mindegyikében arról számoltak be, hogy a diákok már találkozhattak az internet árnnyoldalaival: jó néhányan láttak felkavaró, erőszakos tartalmat, vagy kapcsolatba kerültek egyértelműen visszaélés céljával aktivizáló mutató internetes felhasználókkal. Ennél kisebb, de mégiscsak megdöbbentő mértékben éltek meg a fiatalok egyes iskolákban internetes kiközösítést vagy zaklatást. A nemzetközi és hazai példákhoz hasonlóan előfordult

már a kerületi iskolákban is pornográf tartalommal való visszaélés, tettelegesség fajúló, online kezdeményezett vita, valamint a hétköznapi trágárságon túlmutató mértékű nyilvános gyalázkodás.

Emellett felbukkannak a komolyabb gyakorlati ismeretek igénylő visszaélések is: egymás profiljának vagy e-mail-fiókjainak feltörése, privát médiás tartalmak széles körben történő közzététele, akár képszerkesztő eljárással, azok sértő módon való megváltoztatása után. Az ilyen esetek feldolgozására irányuló kísérletekben, a tanárok beszámoló szerint, a diákok általában kooperatívak, nem ritkán kezdeményezők is.

Megnyugtató, hogy a pedagógusok egyöntetűen fontosnak tartják a problémák feltárását és az ismeretek elmélyítésének szükségességét, felismerve saját hiányosságait is e téren. Ugyanakkor az egyes esetek kapcsán tapasztalt szülői hozzáállás alapján a tanárok szorgalmazták, hogy a szülők is igyekezzenek több időt szentelni a téma megismerésének, gyakran ugyanis alulbecsülik, milyen életkorban és milyen mértékben lehetnek kitéve gyermekeik a netes veszélyeknek.

### JÓ PÉLDÁKRA VAN SZÜKSÉG

A kerületi vizsgálat arra is rávilágított, hogy nincs általánosan elfogadott eljárás a digitális vilá-

ban való „közlekedés” biztonsági szabályainak oktatására. S ahogy nincs általános szabály az információbiztonság és a „netikett”, azaz a hálózati kommunikáció illemszabályainak oktatására, hasonlóképpen változatos a vétségek esetén alkalmazott reakció is. Esete válogatja, miből kerekedik

„A felmérésből látszik, hogy szükség lehet olyan összehangolt programra, ami a biztonságos internethasználat legjobb gyakorlatait mutatja be a kerületi iskolákban” – vélekedett Aszódi Judit. Szerinte a tanintézmények a tapasztalataik megosztásából is sokat profitálhatnak, továbbá

Az igazgatóhelyettes nem hisz abban, hogy az internetet ki lehet iktatni a diákok életéből. „A szülőknek és a tanároknak viszont felelősségük van abban, hogy a gyerekek ne váljanak függővé, képesek legyenek kiszűrni a számukra hasznos tartalmakat, és fel tudják ismerni a rájuk leselke-



### NETVILÁGGA MENT GYEREKEK KERESTETNEK

„Délután 3 és 6 között netvilágga mentek. Tudja, mit láttak? Tudja, kivel találkoztak?” – olvasható azon a gyerekek arcképeit felsorakoztató hirdetőfalán (képvilágga), amit néhány napja állítottak fel a MOM Kulturális Központ előtt, a Sirály sétányon. A kerület más részein szórólapok is felbukkantak, ugyancsak „netvilágga ment” diákokat keresve.

„Az »eltűnt gyerekek« fala és a hirdetések azt a cél szolgálják, hogy ráirányítsák a figyelmet a fiatalokra leselkedő internetes veszélyekre” – mondták el lapunknak az önkormányzat sajtóirodájának munkatársai. Mint hozzátették, a kerület támogatja a téma felvetését, foglalkozik kérdéssel, és az önkormányzat hamarosan tájékoztatást ad arról, hogyan nyújthat segítséget a probléma kezeléséhez.

botrány, és mit rendeznek az érintettekkel való elbeszélgetéssel.

Az az internetes vétség, amit az egyik iskolában négy szemközti simítanak el, másutt akár feyelmi megrovást, átmeneti eltiltást is maga után vonhat. Szerencsére a kerületi iskolákban nemigen történt olyan eset, ami miatt a rendőrség bevonására lett volna szükség, de több alkalommal kellett pszichológust hívni az események hatásainak feldolgozásához.

nagy segítség lenne számukra, ha valamiféle etikai kódex szabályozná az online vétkek megítélésének, szankcionálásának és az ismétlődés elkerülésének módját, lehetőség szerint mindkét véglet elkerülésével. „Ezeket az eseteket – egy-két extrém kivételtől eltekintve – nem szabad sem kriminalizálni, sem a szőnyeg alá söpörni, ezért nagyon sok múlik a szakszerű eljárás” – hangsúlyozta.

dő veszélyeket, illetve ha kellemtelen helyzetbe kerülnek, abból komolyabb sérelem nélkül ki tudjanak kerülni” – mondta Aszódi Judit, akinek meggyőződése, hogy a szülők és a pedagógusok is példát mutathatnak a gyerekeknek, miként lehet a közösségi oldalakat intelligensen használni úgy, hogy mások ne élhessenek vissza a nyilvánosság elé tárt személyes tartalmakkal.

d.



## Fogadjon örökbe egy padot a Normafán!

Elkészült a futópálya a Libegő felső végállomása és a buszforduló között, megszépült a Béka-tó, és ismét láthatóvá váltak a Tündér-hegyi kőfejtő sziklái. Egyebek mellett ezeket a fejlesztéseket végezte el a nyár folyamán a Hegyvidéki Önkormányzat, valamint a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény. A jövőben lehetőség nyílik arra, hogy bárki örökbe fogadjon egy padot a Normafán, amivel hozzájárulhat a terület további szépítéséhez.



„Ester és János 50. házassági évfordulójára...” – áll a pad tábláján

Egy hegyvidéki család azzal a kéréssel fordult a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézményhez, hogy a szülők ötvenéves házassági évfordulója alkalmából szeretne egy kis táblát elhelyezni kedvenc sétahelyük mellett, a Normafa egyik padján. Viszonyzáróként szívesen támogatnák a Normafa rehabilitációját.

A Hegyvidéki Önkormányzat és az üzemeltető is jónak tartotta az ötletet, így felkerülhetett a padra a plakett, a család pedig vállalta, hogy fizeti az utcabútort fenntartásának tízéves költségét

– mesélte Mikó Gergely, a Normafa Park igazgatója. Szerinte a kezdeményezés tovább erősítheti a Hegyvidéken élők közösségét és az összetartozás érzését, ezért a jövőben további padok örökbefogadására is lehetőség nyílik.

A Normafán végrehajtott nyári fejlesztések közül a legfontosabb az Erzsébet-kilátó és a buszforduló közötti szakaszon kiépített, augusztus közepén elkészült futópálya. Ez kizárólag futás számára alkalmas, biciklivel, görkorcsolyával, gördeszkával tilos a használata, és nordic walkingbotokkal sem szabad rámenni, hiszen az károsítja a puha gumit

A Libegő felső végállomásánál kialakított játszótéren a helyére került az új konténeres mosdó. A víz és a csatorna bekötése megtörtént, már csak az elektromos szolgáltató beindítására kell várni.

Mikó Gergely elmondta, hogy a nyári, özvízszertű esőzések hatására a sétányokon mély barázdák, árkok képződtek, amiket jelentős mennyiségű murvával lehetett helyreállítani. Megszépült a kirándulók körében kevésbé ismert Béka-tó környezete – ez a Normafa térségének egyetlen természetes tava –, a munkatársak felújították a lépcsőket és a korlátokat, kicserélték a tűzrakók körüli ülőkéket, és ősszel újabb padokat helyeznek ki. A tó a Libegő felső végállomása és a gyermekvasút János-hegy megállója közötti turistaútról érhető el.

Érdekes célpontja lehet egy kirándulásnak a Tündér-hegyi kőfejtő is, ami korábban geológiai bemutatóhelyként működött, azonban az elburjánzó növényzet miatt az utóbbi időben egyre nehezebb volt megközelíteni. Ezért a nyáron szakemberek eltávolították a tájidegen, invazív övönövényeket, így ismét láthatóvá váltak a látványos színekben



A futók első visszajelzései rendkívül pozitívak az új futópályával kapcsolatban

pompázó sziklák. Szó van arról is, hogy geológiai információs táblákat tesznek ki a kőfejtő környezetében, valamint mobil mosdót, kerékpárparkolót, piknikasztalokat, tűzrakóhelyet és játszószerkezeteket telepítenek.

Az iskolakezdést követően, különösen hétfőként, várhatóan sokkal többen látogatnak el a Normafához, ezért a többletfe-

latok elvégzése érdekében az üzemeltető szeptembertől megővelte a hétfőre beosztott munkatársak számát. Gondolnak a baleseti helyzetek elhárítására is, a forgalmasabb napokon szakértő elsősegélynyújtók állnak „szolgálatban”. Munkájukat egy speciális, négykerék-meghajtású, a sérültek szállítására kiválóan alkalmas jármű segíti. A terepjáró

tulajdonságait egyéb napokon a nehezebben megközelíthető, meredek részekben elvégzett fenntartási munkák során használják ki.

A Normafával kapcsolatos bejelentéseket a 06/20-499-1111-es ügyeleti telefonszámra vagy a bejelentés@normafa-park.hu e-mail címen fogadják. A tapasztalatok szerint a látogatók igénybe veszik ezt a lehetőséget, sokan jelzik, ha megromlott egy játszószerkezet, vagy nem működik egy illemhely.

Mikó Gergely hangsúlyozta, nagyon fontos, hogy ha valaki balesetet szenved vagy lát a Normafa környékén, és segítségre van szüksége, először a hivatásos szolgálatokat értesítse, csak azt követően hívja az ügyeleti telefonszámot. Ennek kezelése rövid időn belül elsősegélynyújtót küld a helyszínre, az intézmény szakemberei pedig a nehéz terepen segítenek a mentőknek a sérült megközelítésében és elszállításában.

MM.

## Lassú és akadozik?

Így kapcsolhatjuk magasabb fokozatra digitális eszközeinket

Sokak legnagyobb öröme az az, hogy az internetezés új korszaka is beköszönt a Hegyvidéken. A Magyar Telekom vezeték nélküli hálózatfejlesztésének köszönhetően nemcsak a szuper gyors internetkapcsolat, de az interaktív televíziós élményt is megkapcsolhatjuk – most már csak rajtuk áll, mikor kapcsoljuk magasabb fokozatra digitális eszközeinket.

Nincs bosszantóbb dolog annál, mint amikor munka, tanulás vagy filmnézés közben megszakad, vagy akadozik az internet-

kapcsolatunk. A világ folyamatosan fejlődik, ám ahhoz, hogy kihasználhassuk a digitális lehetőségeket, megfelelő hálózatra van szükségünk.

A Magyar Telekom időben felismerte információközpontú társadalmunk igényeit – a piacvezető (1 millió vezetékes internet ügyfél bizalmát élvező) vállalat immáron második éve nagy erővel dolgozik a nagy sebességű, szélessávú vezetékes hálózat kiépítésén. A fejlesztésnek köszönhetően már 2,5 millió háztartásban elérhető a Magyar Telekom európai szintű otthoni internethálózata.

A telekommunikációs vállalat céljai ennél még tovább mutatnak: 2016 végére a tervek szerint

további 200 000 háztartásba juttatja el az internetezés új korszakát. Az innováció számos budapesti kerületet érint, így Csepel, Kőbánya, Angyalföld, Zugló, Újbuda, Óbuda és Józsefváros mellett a Hegyvidéken is élvezhetjük a gyorsabb hálózattal járó előnyöket – legyen szó szuper letöltési sebességről, vagy az interaktív televíziózásról.

A sokakat érintő korszerűsítés részleteiről Mahler Gusztávvál, a Magyar Telekom programigazgatójával beszélgettünk.

■ *Közel két éve dolgoznak azon, hogy országwide elérhetővé tegyék a szuper gyors internetezés, valamint az interaktív televíziózás élményét. Az új hálózat*

*menyiben különbözik a mindeki által ismert és használt internethálózattól?*

A Magyar Telekom saját forrásból országos vezetékes hálózat korszerűsítési programot indított, ennek keretében Budapest több kerületében, a többi között a Hegyvidéken is jelentős fejlesztéseket végez. A kerületben eddig is volt vezetékes hálózatunk, de az már régi, kevésbé korszerű. Az ehhez szükséges feltételek megteremtésének köszönhetően sikerült elindítanunk a hálózatok lecserélését, fejlesztését. Az ügyfeleink által is érzékelhető különbség pedig egyszerűen összefoglalható: gyorsaság, minőség, megbízhatóság. Egyebek mellett ez jellemzi az új optikai hálózatot és az azon keresztül elérhető szolgáltatásainkat.

■ *Modern, rohanó világunkban talán az idő a legnagyobb kincs – a szuper gyors internet milyen hatással lehet az emberek életére, a vállalkozások mindennapjaira?*

A világ folyamatosan digitalizálódik – ennek hatását mindannyájan érezzük: legyen szó magánszemélyről, vállalkozásról, vagy éppen egy helyi önkormányzatról. A Magyar Telekom olyan fejlesztéseket hajtott végre, amelyek a még gyorsabb, még egyszerűbb hálózatelérést teszik lehetővé. Az új hálózatot keresztül kényelmesen hozzáférhetünk a Telekom interaktív tv-szolgáltatásához is, ami minden eddiginél jobb és tartalmasabb tévézést és szórakozást nyújt. Megállítható és visszatérhető az élő adás, programozható és egy gomb-

nyomással rögzíthető a műsorok, elérhetővé válik a digitális műsorújság, vagy az online videotéka. Emellett nagyobb adatátviteli sebesség, a korábbinál gyorsabb internet, például gyorsabb kép-, videó- és feltöltés válik elérhetővé. Fontos, hogy ennek a világnak formálói, aktív résztvevői, használói legyünk, hiszen így válik lehetővé az, hogy könnyebben hozzáférjünk az oktatáshoz és a munkához szükséges információhoz, vagy minden eddiginél felhőnebbül élvezzük a digitális világ adta lehetőségeit.

■ *Mit érdemes tudni a hálózatfejlesztés ütemezéséről?*

A hálózat jelentős része már az idén, kisebbik része a jövő év első és második negyedében készül el. Ügyfeleinket plakátokkal és szórólapokkal tájékoztatjuk a hálózatfejlesztésről, továbbá üzletkötő kollégáink személyesen is felkeresik majd a fejlesztett területeket a hálózat átadása előtt.

■ *Itt, a Hegyvidéken hogyan kapcsolhatjuk magasabb fokozatra digitális eszközeinket?*

A fejlesztett területeken nagyon aktívan kampányolunk, igyekszünk elérni mindenkit, akit érint, vagy élni szeretne a szuper gyors hálózat által garantált élményekkel. Igazán vonzó konstrukciókat állítottunk össze mind meglévő, mind új ügyfeleinknek,



Mahler Gusztáv

az ajánlati csomagok pedig nemcsak a szolgáltatásokra, de a szolgáltatások igénybeviteléhez szükséges eszközökre is kiterjednek. Ezek a lehetőségek elérhető üzletkötőinknél és a környékbeli üzletekben is, elsősorban a MOM Parkot, a Mammuto és a Budaörsi üzemeltető emelném ki. Külön szeretném felhívni a figyelmet a fogaskerekű vasút Svábhegy megállójába telepített ideiglenes Telekom-üzletre, ahol szeptember végéig hétköznapokon 9–19, szombaton 9–17, vasárnap 9–13 óráig várjuk az érdeklődőket. Az újdonság kommunikálása mellett fontosnak tartjuk azt is, hogy a Hegyvidéken élő ügyfeleink számára minél egyszerűbb és gyorsabb ügyintézés tegyünk lehetővé. Ajánlatainkról egyebek mellett a www.telekom.hu weboldalon is lehet tájékozódni, míg a kerületben élők a www.telekom.hu/hegyvidek oldalon informálódhatnak a fejlesztésről.

(x)





## Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

A korábbi évekhez hasonlóan az új tanévben is többféle támogatással segíti a Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerületben élő szociálisan rászoruló gyerekek iskoláztatását.

**Tanévkezdési támogatás.** Tanévkezdési támogatásban az az általános iskolában, szakiskolában, középiskolában, főiskolán vagy egyetemen tanuló gyermek részesíthető, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 61 000 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 71 000 forintot. A támogatás a gyermek nagykorúvá válása után is megállapítható, ha szakiskola, középiskola nappali tagozatán tanul, és még nem töltötte be a 20. életévét, vagy felsőoktatási intézmény nappali tagozatos hallgatója, és még nem töltötte be a 25. életévét.

A tanévkezdéshez igénybe vehető támogatás iránti kérelem szeptember 30-ig nyújtható be. A támogatás összege tanulónként 11 500 forint.

**Iskolai tanulók szociális ösztöndíja.** Ösztöndíjban részesíthető a nappali tagozatos tanuló az általános iskola negyedik osztályának elvégzésétől a szakiskola, középiskola befejezéséig, ha tanulmányi eredménye a kérelem benyújtását megelőző tanév végén elérte vagy meghaladta a 4-es átlagot. A támogatás feltétele, hogy a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladhatja meg a 61 000 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 71 000 forintot.

A szociális ösztöndíj havi összege 6500 forint. A támogatás tanulmányi évre állapítható meg, a kérelmet október 31-ig kell benyújtani.

**Fokozottan rászorulóknak az a gyermek minősül a fenti két ellátás szempontjából,** aki tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos, vagy akinek családjában ilyen gyermek él, akit egyedülálló szülő nevel, akinek szülője három vagy ennél több gyermeket nevel, vagy legfeljebb alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, vagy álláskeresőként nyilvántartott, illetve aktív korúak ellátásában részesül. Fokozottan rászoruló az a gyermek is, aki a helyi rendeletben meghatározott elégtelen lakáskörülmények között vagy túlszűfolt lakásban él.

**Gyermekekétkeztetésért fizetendő térítési díj támogatása.** A gyermekétkeztetésért fizetendő térítési díjhoz önkormányzati támogatás kérhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az 57 000 forintot, és a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal. A támogatás mértéke a család egy főre jutó jövedelmétől függ.

A kérelmet szeptember 30-ig kell benyújtani ahhoz, hogy a támogatással csökkentett térítési díj szeptember 1-jétől legyen megállapítva. Később benyújtott kérelem esetén a csökkentett térítési díjat a kérelem benyújtását követő hónap első napjától állapítja meg az önkormányzat.

**Rendkívüli gyermekvédelmi támogatás.** Rendkívüli gyermekvédelmi támogatást igényelhet a gyermeket nevelő család, ha önhibáján kívül időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy létfenntartását veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, és ezért másképp nem tudna gondoskodni a gyermek eltartásáról. A támogatást az a család igényelheti, amelyben az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 61 000 forintot, illetve egyedülálló szülő vagy beteg gyermek esetén a 71 000 forintot.

A támogatás összegét egyéni elbírálás alapján állapítja meg az önkormányzat.

## Parkolási kedvezmény elektronikus ügyintézésessel

Az elektronikus ügyintézés rendszerének folyamatos fejlesztésével egyre több mindent lehet elintézni akár otthonról is, ami természetesen sokkal kényelmesebb és gyorsabb, mintha személyesen kellene bemenni a hivatalba.

Szeptember 1-je óta – a lakossági várakozási hozzájáruláshoz hasonlóan – már az ügynevezett „Gyermekszállítás bölcsődébe, iskolába, óvodába várakozási hozzájárulás” is igényelhető a hegyvidéki e-ügyintézés rendszerén keresztül. Ezzel az engedéllyel azok a szülők, akik autóval viszik bölcsődébe, óvodába, valamint a 1–5. osztályba járó iskolás gyermeküket a parkolási övezetben található oktatási-nevelési intézménybe, a bölcsőde és az óvoda esetében naponta kétszer, míg az iskola esetében naponta egyszer húsz percig díjmentesen várakozhatnak az adott intézmény parkolási zónájában.

A kedvezményes parkolásra jogosító engedély elektronikus

igényléséhez szükséges, hogy a szülő már azonosítottan regisztrált ügyfele legyen az önkormányzatnak az eugyintezes.hegyvidek.hu oldalon. Egy adatlap kitöltését követően bankkártyával vagy átutalással egyenlíthető ki a 2000 forintos eljárási díj. Az engedélykérelem benyújtásáról automatikusan értesítést kap a gyermek bölcsődéje, óvodája vagy iskolája, amely az adatok ellenőrzése után ugyancsak elektronikus úton bocsátja ki az intézménylátogatási igazolást.

Az igazolás alapján az önkormányzat egy-három munkanapon belül kiadja a gyermekszállítást segítő kedvezményes várakozási hozzájárulást. Az elektronikus kiküldött engedély birtokában az intézmény titkárságán – vagy a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán – vehető át a gépjármű ablakába kihelyezendő parkolótarcsa.

k.

## Ügyeleti ellátás az óvodákban

A nemzetgazdasági miniszter rendelete alapján október 15-e, szombat munkanap, ekkor a Hegyvidéken a Mackós Óvoda feladata lesz a gyerekek ügyeleti ellátása. A téli szünetben, december 22. és 2017. január 2. között ugyanez az Orbánhegyi Óvodára hárul.

A nyári szünetben, július 10. és július 28. között az Orbánhegyi, július 31. és augusztus 18. között a Hegyvidéki Mesevár Óvodában vigyáznak majd a gyerekekre. A többi óvoda 2017-ben július 10-ig tart nyitva.

# Kíváncsi óvodások kísérletezhetnek

Tehetségfejlesztő természetudományos foglalkozások, elektronikusan igényelhető óvodai parkolási engedély, napi háromszori táplálékallergiás étkezés – egyebek közt ezekkel az újdonságokkal találkozhatnak a hegyvidéki óvodások és szüleik a most induló nevelési évben.

Kíváncsiak Klubja címmel különleges természetudományos foglalkozásokat tartanak a hegyvidéki óvodákban az ősszel. Az önkormányzat megbízásából a Bugyulófalva Szociális Szövetkezet munkatársai azért jönnek el, hogy játékos módon felkeltsék a nagycsoportosok érdeklődését a természetudományos témák és a környezetvédelem ügye iránt – mondta el Gilicze Zoltán, az oktatási és köznevelődési iroda vezetője az óvodavezetők tanévnyitói értekezletén, amelyen Fonti Krisztina alpolgármester is részt vett.

Egyszerre szolgálja a tehetséges gyerekek fejlesztését, a felzárkóztatást, valamint az óvodapedagógusok továbbképzését – beszélt a Kíváncsiak Klubjáról Kropf Hajnalka, a szociális szövetkezet igazgató-elnöke. Az önkormányzat óvodáiban októberben és novemberben három-



A gyerekek játékos foglalkozásokon ismerkedhetnek a természettudományokkal

félé, az intézmények által kiválasztott foglalkozás zajlik: a Naprendszer működését, a Földön tapasztalható természeti jelenségeket és környezetünk állapotát mutatják be a gyerekeknek (például vízmintákat vesznek vattával és szűrőpapírral, vagy a porszennyezés mértékét vizsgálják meg cellulxcsíkok segítségével).

Változatos pedagógiai eszközökkel igyekeznek felkelteni az óvodások figyelmét. A modellezés, kísérletezés mellett a rajzolás, a barkácsolás is része lesz a csoportban végzett fejlesztőmunkának.

Azok a szülők, akik autóval viszik gyermeküket a parkolási övezet határain belül található óvodába, a polgármesteri hivatalban történő személyes ügyintézés mellett már elektronikus úton is igényelhetik a legfeljebb húszpercig, kedvezményes parkolásra jogosító hozzájárulást az önkormányzattól – tájékoztatta a megjelenteket Gyurkovics László, az anyakönyvi és ügyfélszolgálati iroda vezetője. Hozzátette, hogy a hozzájárulást abban az esetben lehet elektronikusan kérni, ha az igénylő regisztrálja magát a kerületi e-ügyintézés rendszerében. A regisztrációt a polgár-

mesteri hivatal ügyfélszolgálatán, kizárólag személyesen lehet kérni, de ha ez már megtörtént korábban (például azért, mert a szülő elektronikusan intézte a gyermek intézményi jelentkezését), természetesen nem kell megismételni.

Az ebéd mellett már reggelit és uzsonnát is kaphatnak azok a gyerekek, akiknek táplálékallergiájuk miatt speciális étrendre van szükségük – mondta Gilicze Zoltán. Az oktatási és köznevelődési iroda vezetője megjegyezte, hogy a táplálékallergiás étkezéseket a már bevált módon, a Menzakar-tya-rendszerben igényelhetik az érintett szülők.

A Hegyvidéki Úszóiskola az idén is lehetőséget biztosít óvodások számára kis csoportos úszás-oktatásra 16 és 17 ára között – hangzott el az értekezleten. Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója hozzátette, amennyiben a szülők igénylik, a tanfolyamra jelentkező gyerekeket kisbusszal szállítják az óvodából a Városmajor utcai uszodába.

sz.

## Rendhagyó virányosi tanévnyitó

Különleges és emlékezetes tanévkezdésben volt részük a Virányos Általános Iskola elsőseinek. A gyerekeket a hatvan évvel ezelőtti elsősök és egykori tanáruk fogadta az ünnepségen, ami egyúttal azt is jelképezte, hogy virányosi diáknak lenni életre szóló kötelek-jent.

beük voltak, könnyebben lehetett őket tanítani. Tisztelték az iskolát és tanítóikat, amihez az is kellett, hogy a családok rengeteget foglalkozzanak velük, talán többet, mint manapság.

Lehoczky Irén különösen büszke az általa szervezett kirándulásokra. „Kitaláltam, hogy hétvégenként elviszem túránzi azokat a diákokat, akik azon a héten nem kaptak egyest vagy in-

pedig író – mind a kettőben igazán lett. Minden alkalommal az ottani munkásszállón laktunk, fiúk és lányok külön szobákban. Biztos, ami biztos, hideg vízzel teli lavórok tettem az ajtóba, hogy ha tilosban járnának, tudják róla. Nem kellett csalódnom, reggel mindent érintetlenül találtam” – sorolta legemlékezetesebb élményeit a pedagógus.

A virányosi öregdiákok megerő-

Balogh Imre „Tüske” felügyeletével. 1956 telét biztonságban vészték át a Virányos iskola akkori elsősei; az óriási hóban szánkóval mentek a segélycsomagokért, míg a nagycsaládos gyerekeket a Vöröskereszt fél évre Kelet-Németországba vitte.

Többen részesei lehetnek az iskolai kórus világraszóló sikerének: 1961-ben elsőként vették



Erős kötelék alakult ki a hatvan évvel ezelőtti elsősök között – jó lenne, ha a maiak is hasonló érzésekkel gazdagodnának

„Hatvan évvel ezelőtt kicsit nehezebb volt megszervezni az évnyitót, mert nem állt rendelkezésünkre ekkora tornaterem vagy sportpálya, így az ünnepséget az udvaron tartottuk. Volt viszont egy kiváló kórusunk, a gyerekek előadása jelentette a nap fénypontját. Az elsőöket, mint mindig, nagy ünnepség fogadta, mindenki vidám és gondtalan volt, még egyáltalán nem éreztük a társadalmi forrongás jeleit” – idézte fel 1956 szeptemberének évnyitóját Lehoczky Irén, aki 90 évesen is pontosan emlékszik a történetekre.

A Virányos Általános Iskolában a felsős évfolyamokon harminchat éven át biológiát és földrajzt tanító pedagógus az ünnepelővel kapcsolatban annyit mondott, hogy a közelebbi fehér inghez a fiúk sötét rövidnadrágot vettek fel, ami mai szemmel talán kicsit furcsának tűnhet. Szerinte a gyerekek akkoriban sokkal szófogadóbbak, együttműködőbbek, türelmeseb-

tőt – mesélte. – A dolog működött, a pluszmotiváció meglátott a magartásukon és a tanulmányi eredményeiken.”

Ötödikben egy-, hatodikban két-, az utolsó két évben pedig már háromnapos túrára mentek, meghozták elsősorban a Börzsönybe. Viték magukkal a főzínivalókat, maguk készítették el a menüt: paradicsomlevest mákos tésztával, paprikás krumplit kolbással.

„Egyszer az egyik fiú a Bugyihó nevű hegycsúcsra elviesztette a nagy becsben tartott svájci bicikliját. Nem volt mese, az egész csapat visszamászott érte; kis kutatás után szerencsére megtaláltuk az avarban. Egy másik alkalommal azt hittük, különleges szarvasokat látunk, igyekeztünk is csendben maradni, aztán kiderült, hogy csak a fiúk tartottak faágakat a fejük fölé... Majkpusztán találkoztunk Esterházy Mórinnal. A grófnő büszkén újságot, hogy az egyik unokája focista lesz, a másik

sítették, hogy valóban kevés csínyt követtek el. Igaz, előfordult, hogy egyikük nyolcadikban rágyújtott az osztályban, és a cigarettá égett szagát a szenes kályhára fogta.

A kályha az órák „megűszására” is alkalmas volt, ehhez csupán egy kis füstöt kellett juttatni a tanterembe. Szintén a fűtésnek köszönhetően a téli extra szüneteket: ha elfogyott a fűtőanyag – ami bizony sokszor előfordult –, nem kellett iskolába menni.

Néhányan a közeli Zalai úton szívták el az első Fecske cigarettát, mások fácánokat zargattak a környéken, és átjártak csemegézni a kertészet templom mögötti gyümölcsösbe. Ez nem volt éppen veszélytelen vállalkozás, mert a csösz időnként odapörkölt a sóval töltött puskájával, csak a szerencsén múlt, hogy nem találta el senkit.

A gyerekek kivették részüket a környék szépítéséből, ők ültették el a Virányos úti fasort a 60-as évek elején az oroszánaruk,

színpadra az Iparművészeti Főiskolában, valamint a Zeneakadémián Benjamin Britten A kis kéményseprő című gyermekoperáját. A darabot a Virányos pedagógusa, Thománé Molnár Magda fordította magyarra és tanította be, Udvardy László karnagy vezényelte. Amikor a neves zeneszerző Magyarországon járt, a kórus kifejezetten neki ismét előadta a művet – a farszeretp Hidegkuti Anikó, az arany csapat olimpiai bajnok csatárának, Hidegkuti Nándornak a lánya játszotta el.

Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes, a Virányos Általános Iskola jelenlegi igazgatója örömmel hallgatta az öregdiákok élménybeszámolóját. „Kiderült, mennyire meghatározók számukra az iskolában eltöltött évek, ahogyan az is, milyen erős kötelékek alakultak ki közöttük” – mondta. – A hatvan évvel ezelőtti elsősök közössége szép és követendő példa minden mai tanulónk számára.”

-05



**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Márton Áron-emlékkiállítás** szeptember 8–29. Százhusz éve, 1896-ban született Erdély nagy püspöke, Márton Áron. Ez alkalmából a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága Márton Áron-emlékévet hirdetett 2016-ra, azzal a céllal, hogy minél szélesebb körhöz eljusson a nagy püspök életműve és eszméisége, ezzel is elősegítve a boldoggá avatását. Az emlékév fővédnökei: Jakubinyi György gyulafehérvári érsek és Áder János köztársasági elnök. A kiállításra a belépés díjtalan.

**Szabadpalc** szeptember 9-én, 16-án, 23-án és 30-án 15.00–19.00. Könyvcsere szabadon a Sirály színházban. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpalcban található könyvek bármelyikére. A könyvváltás folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

**Vörös Niki Quartet** szeptember 9-én 17.00. A formáció hangzásvilágát Vörös Niki karakteres, egyéni énekhangja határozza meg, ami remekül kiegészül Vörös László formabontó, expresszív zongorajátékával. Kettőjük játékát kiválóan összefogja a Csuha-Tibor és a hazai jazzélet legkeresettebb dobosa, Jeszenszky György alkotta ritmusszekció. A belépés díjtalan.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)



**Víz, víz, tiszta víz** – a Vaskakas Bábszínház műsora szeptember 10-én 18.00. Színes-vizes évadnyitó revü gyerekeknek és családoknak. Fröcskölő táncok 18 lábra. Fitos Dezső és Kocsis Enikő Harangozó Gyula-díjas táncművészek koreográfiájával. Zeneszerző: ifjabb Csoóri Sándor. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban. Jegyár: 800 Ft, Hegyvidék Kártyával 500 Ft. Csoporthoz kedvezményt a MOM Kulturális Központ jegyértékesítésén lehet igényelni (319-9854/202, jegy@momkult.hu).

**Hangutazás és Hangfürdő** szeptember 11-én 18.00, 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid és Mihály Puskás Brigitta. Az általuk létrehozott rezgésben, energiában beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai. A megfelelő komfortérzet és ellazult állapot érdekében szükséges kellek, amiket érdemes vinni: jógamatrac, párna, takaró.

**Beszélő Babakezek.** Előadás a babajelbeszédéről szeptember 12-én 10.00. Pillants bele babád gondolataiba! Zentai Kata, a Beszélő Babakezek program vezetője, aki 2008 óta tart babajelbeszéd-tanfolyamokat, ezúttal díjtalan betekintő órát tart az érdeklődő szülőknél. Az előadás ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

**Lyukasóra Klub** – interaktív irodalmi est szeptember 13-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, tagjai egymást és a nézőket kalauzsolják a költészet izgalmas világába. Lazí-

tás, sztorizás, játék, beugratás és szabadon választott versek. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon.

**Nyugdíjasklub** szeptember 16-án és 30-án 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

**Zurgó Dió** szeptember 16-án és 30-án 18.00. Tánc ház gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (fúvolya, kaval, mese).

**Zurgó** szeptember 16-án és 30-án 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc tanítás, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. 20.00–21.00 Tánc tanítás Fülöp Attilával. 21.00–22.00 Tánc ház. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél. 22.30–00.30 Tánc ház.

**Musique de l'Europe Festival** szeptember 16-án 19.00. Tcha Limberger (B) & Canarro, Taraf De Akáfa & Csángalló (SWE, HUN, USA, FRA), Bahorka (HUN), La Kati Cuadro Flamenco, Kovács Zoltán Trió. Tcha Limberger nemzetközileg elismert belga cigányzenész, gitáros, hegedűművész és énekes vendég szereplésével tér vissza Budapestre a Musique de l'Europe Festival Tour. Az esten olyan zenekarok koncertjei hallhatók, amelyek Európa különböző tradicionális zenéit képviselik.

**Random Trip All Stars** a Jazzy Fesztiválon szeptember 17-én 20.00. A formációban ezúttal Tóth Vera, Fábrián Juli, Dés László, Barabás Lőrinc, Tátra Tibor, Romhányi Áron, Zentai Márk, Vígh Arnold, Gábor Andor, Delov Jávör és DJ Q-cee lép színpadra. A program: lüktető alapokra egy hatalmas improvizáció, amelyben a művészek egymást inspirálják.

**Domi bábjátéka.** Szeptember 18. 10.30 A nyúl, a róka, a medve és Palkó. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen.

**Nosztalgia társastánc** szeptember 18-án 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, szving, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: össztánc! A belépés díjtalan.

**St. Martin és a Molnár Dixieland Band** a Jazzy Fesztiválon szeptember 18-án 20.00. A szaxofonos új lemezének bemutatója, amelyet a Molnár Dixieland Banddel készített. A szerzeményekkel visszahozzák a jazz aranykorát, a harmincas évek Amerikáját, a szving zenét.

**Banda Ádám hegedűművész és az Anima Musicae Kamarazenekar hangversenye** szeptember 20-án 19.00. Ars Sacra Fesztivál. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban lehet.

**Sárkánymese** szeptember 21-én 10.30. Magyar Nemzeti Tánc együttes, Nemzeti Táncszínház. A Zsuráfszky Zoltán és Vincze Zsuzsa szerzőpáros – két fiatal koreográfus bevonásával – a magyar népmesék különös világába kalauzolja a közönséget. Régióta vallják, hogy egy-egy táncjátékon keresztül még a legfiatalabbakat is megismertethetik a magyar nép kultúrájával, hagyományával. Így született meg legújabb gyermekelőadásuk.

**Hitel-est** szeptember 21-én 18.00. Beszélgetés az unortodox gazdaságpolitikáról. A belépés díjtalan.

**Közös nyelvünk a zene.** A Koreai-Magyar Komolyzenei Fesztivál záróakkordjaként a Koreai Köztársaság Nemzeti Kórusa ad ingyenes koncertet Chun Koo karnagy vezetésével szeptember 22-én 19.00 órakor. A kórus rendkívül gazdag repertoárjában a nyugati kóruséneklés elengedhetetlen

2016. SZEPTEMBER 29.  
**IDŐSEK VILÁGNAPJA**

„Nem az öregedés miatt hagyunk fel álmunk követésével, hanem az álmunk hiányától kezdünk el öregedni.”  
Gabriel García Márquez

**MEGHÍVÓ**

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt a **2016. szeptember 29-én 14 órakor**, az **Idősek Világnapja** alkalmából megrendezésre kerülő, kulturális műsorral egybekötött ünnepségre.

Az ünnepség helyszíne:  
**MOM Sport Uszoda és Sportközpont**  
(XII., Csörsz u. 14-16.)  
A rendezvény díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható.

Regisztrációs jegy váltható lakcímkártya bemutatásával a MOM Kulturális Központ (XII. Csörsz utca 18.) jegypénztárban 2016. szeptember 23-ig. Várjuk hívását a 275-4861-es telefonszámon munkaidőben, amennyiben az ünnepségre történő eljutásához vagy a regisztrációs jegy beszerzéséhez segítség van szükséges.

alapművei, több nagy technikai tudást igénylő spirituális, valamint a koreai zenei örökség hagyományos és modern gyöngyszemei is hallhatók. További információk: [www.koreaikultura.hu](http://www.koreaikultura.hu), [www.zeneakademia.hu](http://www.zeneakademia.hu).

**Bartók-trilógia I. rész:** Kincses Felvidék szeptember 23-án. 15.00 Dél-után Sorozat. 19.00 Táncról Táncra Szabadbérlet. A Kincses Felvidék című műsorával a Magyar Állami Népi Együttes a magyarországi hivatásos együttesek közül először foglalja össze a Felvidék etnikailag sokszínű tánc- és zenekultúráját. Kiindulásként azoknak a tájegységeknek az anyagából merített, ahol Bartók népzenekutatói munkássága is elindult (Gömör,

Zoborvidék, Felső-Garam mente stb.), érzékeltetve Bartók Kárpát-medence-koncepcióját. Az előadás magyarországi és szlovákiai alkotók közös munkája.

**Az Eszter-Lánc Mesezenekar lemezbemutató koncertje** szeptember 24-én 11.00. A zenekar második CD-jének bemutatóján meserőd közepébe hívja a gyerekeket és a gyereklelkű felnőtteket, ahol a történet zene, bábok és a gyerekek segítségével elevenedik meg. A hangszerek mind a mese egy-egy szereplőjét ismertetik meg, akiknek kalandjait a gyerekek is alakíthatják ötleteikkel. Gyerekdalok, népdalok, kortárs költők megzenésített versei kísérik őket útjukon.

(Folytatás a 8. oldalon)

## HEGYVIDÉKI ŐSZ Gesztenye napok 2016

**09.24-  
09.25.**

MOMKULT

**HALÁSZ JUDIT**  
09.25. 10:00 MOMKULT Színházterem  
Regisztrációs jeggyel

**Czifra Táncegyüttes**  
09.25. 14:00 MOMKULT belső kert

**TÁNC HÁZ**  
09.25. 14:40 MOMKULT belső kert

**Esszencia zenekar**  
09.25. 17:00 MOMKULT belső kert

09.24. MOMKULT 10:00-15:00  
egészségügyi szűrések

09.25. MOMKULT belső kert  
arcfestés, kosaras körhinta, kézműves foglalkozás, ugrálóvár

A Halász Judit koncert Hegyvidék Kártyával, regisztrációs jeggyel látogatható.  
Részletes program és jegyinformáció a momkult.hu és a hegyvidek.hu weboldalon, valamint a Hegyvidék újság szeptember 6-i számában.

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

### 2016. évi program

Az előadások témáit a korábbi szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

**Az előadások témái:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2016. január 28., 17 óra Alvászavarok és nyugtalan láb szindróma</li> <li>✓ 2016. február 23., 17 óra Időskori csípő- és térdprotézis-műtétek, műtét utáni állapot</li> <li>✓ 2016. március 31., 17 óra A gyógyszeresedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén</li> <li>✓ 2016. április 28., 17 óra Időskori légzőszervi megbetegedések, allergia</li> <li>✓ 2016. május 26., 17 óra A pozitív trauma feldolgozása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6. 2016. szeptember 29., 17 óra Szatóriumok a Hegyvidéken XIX. századtól 1940-ig</li> <li>7. 2016. október 27., 17 óra A keringési betegségek megelőzése, hegyvidéki program összegzése</li> <li>8. 2016. november 24., 17 óra Koleszterin?</li> <li>9. 2016. december 8., 17 óra A belgyógyászati bőrbetegségek tünetei</li> </ul>
---	--

Helyszín:  
MOM Kulturális Központ, Kupolaterem  
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

Élet. Minőség.

[www.egeszsegeshegyvidek.hu](http://www.egeszsegeshegyvidek.hu)



# HEGYVIDÉKEN IS

**MÉG GYORSABB INTERNET,  
MÉG JOBB TV SZOLGÁLTATÁS  
A TELEKOMTÓL**

HÁLÓZATOT  
FEJLESZTÜNK ITT IS

Keresd a Telekom minőségi otthoni szolgáltatásait,  
együtt még kedvezőbb áron.

**Várunk az Eötvös út 6. szám alatt, a CBA melletti  
Telekom Pontunkban szeptember 30-ig!**

Telekom üzletek:  
MOM, Budagyöngye,  
Mammut bevásárlóközpontok

**TELEKOM.HU/HEGYVIDEK**



**EGYÜTT. VELED**



(Folytatás a 6. oldalról)

**Szent István intelmei** szeptember 24-én 19.00. Ars Sacra Fesztivál. Szent István király intelmei Imre herceghez korszerű fordításban hangoznak el Újhelyi Kinga színművész és Lukács Miklós cimbalomművész tolmácsolásában, olyan zenei közegbe ágyazva, ami a gregoriántól a magyar népzeneig és a jazzen át a távol-keleti motívumokig és a kortárs hangzásokig ível. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban lehet.

**Párhuzamok keresztje** szeptember 28-án 18.00. Párhuzamos életművek a magyar irodalom és művészet történetéből. A párbeszéd előadások a 19–20. századi magyar irodalom- és művészettörténet olyan életműveit hasonlítják össze, amelyek alkotói nemcsak kortársai egymásnak, hanem munkásságuk szinte kiegészíti és értelmezi is a másikat. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője. Az első előadás témája: Beniczúr Gyula, a historizáló történelmi festészet egyik jeles alkotója és Jókai Mór, a történelmi, társadalmi regények szerzője. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

**Málta I.** Mediterrán tájakon – Óvári Árpád előadása szeptember 28-án 17.30. Digitális feldolgozású, vitett képekkel illusztrált előadások. A fő sziget – amiről az ország az elnevezését kapta – északi részének központja Szent Pál hajótörésének színhelye, a Szent Pál-öböl környéke, Bugibba városával. A sziget közepén lévő Mosta templomát és csodálatos megmenekülésének történetét, Mdina városában a Máltai Lovagrend emlékeit ismerteti az előadás. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

**Babakoncert** szeptember 29-én 10.30. Előadói a Duo dolcissimo

tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel.

**Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem.** Szeptember 29. 17.00 Balázs Attila: Szanatóriumok a Hegyvidéken a 19. századtól 1940-ig. Az előadások témáit a szabadegyetemen részt vevők javaslati alapján választják ki a szervezők. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnerek biztosítják (Budai Egészségközpont, Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, Szent János Kórház stb.). A belépés díjtalan.

**A XII. Kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat** gálaműsora a kupolateremben október 1-jén 18.00. A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Információ: ormeny12@freemail.hu, 06-20/513-65-32.

**Anyatorna gyereklélfelügyelet** hétfőn, kedden, csütörtökön 9.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyereklélfelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Beszélő Babakezek.** Babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal, jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6–36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu. Ingyenes bemutatóra: szeptember 12. Első alkalom: szeptember 22.

**Babamasszázs** kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzást Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-

oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427. Várható kezdés: szeptember 13.

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

**Fakalinka** csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségi felnevelési programok részeként a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com. Első alkalom: szeptember 15.

**Gyermek balett-tanfolyamok** hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 15.30. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu. Első alkalom: szeptember 19.

**Iciri-Piciri táncház** szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. www.tucsokzene.hu. Első alkalom: szeptember 14.

**Labdás Tücsöktorna** szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákon mozgás-masszázs-terapeuta vezetésével. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. Első alkalom: szeptember 14.

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

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

**Rock and Magic** szerdán 16.15, pénteken 15.00. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111). Első alkalom: szeptember 14.

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839. Első alkalom: szeptember 15.

**Szivárvány Showtánc** kedden 16.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges

életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykészségeket. Célcsoport: 7 éves kortól. Zenei: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

**Tücsök Zene** hétfőn 9.30, 10.10, kedden 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapos-tól 4 évesig. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. Első alkalom: szeptember 12.

**Modern tánc** hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Első alkalom: szeptember 19.

**Művészi torna** hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekekkel a mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Első alkalom: szeptember 19.

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

0138. Első alkalom: szeptember 19.

**Klasszikus balett** hétfőn 18.00, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A műfajt csak 7 éves kortól ajánlják. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Első alkalom: szeptember 19.

**Gyermektánc-terápia** (tündértánc). Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatreményes különböző lehetőségeit kóstolható, empátias készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5–10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól; kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1–3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Veiter Panni, panniv@gmail.com. www.gyermektancterapia.hu. Első alkalom: október 11.

**A világ körtáncai** szerdán 18.15–19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más-élethelyzetben. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu). Első alkalom: szeptember 14.

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

#### HEGYVIDÉKI TRIANON TÁRSASÁG

KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA XII., KÉK GÖLYÖ UTCA 16/A (SCHWARTZ FERENC UTCA SARKA)

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja.** Szeptember 13. 18.00 Nyári események, aktuális témák. Nemzetet építs, ne pártot! Dr. Bene Gábor, a Kossuth tér közjogásza.

## VIKTÓRIA GYÓGYSZERTÁR

Egyedi akciók: 2016.09.06 – 2016.10.14

### Aspirin protect bevont tableta 98X



Régi ár: 2419 Ft  
Új ár: **1898 Ft**  
Egységár: 19,36 Ft/db

**22%** megtakarítás

### Magnosolv granulátum 30X6.1G



Régi ár: 2348 Ft  
Új ár: **1643 Ft**  
Egységár: 56,6 Ft/db

**30%** megtakarítás

### Algoflex Forte filmtabletta 20X



Régi ár: 1773 Ft  
Új ár: **1398 Ft**  
Egységár: 69,9 Ft/db

**21%** megtakarítás

### Bebish törülköző 72X



Régi ár: 416 Ft  
Új ár: **198 Ft**  
Egységár: 2,75 Ft/db

**-52%**

### Béres csepp extra 4X30 ml



Régi ár: 4590 Ft  
Új ár: **3590 Ft**  
Egységár: 29,92 Ft/db

**-22%**

A gyógyszertárunkban 5% kedvezményt biztosítunk a Hegyvidék Kártya felmutatásával, minden társadalombiztosítási kedvezménnyel nem rendelkező gyógyszer, egyéb termék, és más akcióban nem szereplő termék árából. Részletekről tájékozódjon a patikában!

📍 1126. Bp. Márvány u. 50.

☎ Tel: 06-1-214-8948

🕒 Nyitva tartás: H-P: 8-19 Szo.: 8-13

✉ viktoriapatikabudapest@gmail.com

Szimpatika akciók is elérhetők!







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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Harmónia Táncklub** szeptember 17-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

**APS Stúdió** szeptember 19-én 18.00. Esztendő, részlet fekete-fehérben címmel vetítés és képelemzés. A képelemzést Abonyi Maya és Baán Katalin fotóművészek vezetik. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Szabadság vándorai természetjárók klubja.** Szeptember 21. 18.30 Tavasz túra a Bakony-hegységben. Képes beszámoló a tavaszi kirándulásról a Bakony-hegységben és a környékén (Ósfenyves, Cuha patak, pannonhalmi apát-ság, várpalotai Trianon múzeum, székesfehérvári romkert). Klubvezető: Sütő-Nagy István. Előadó: Glódi Margarita. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Kertbarát kör** szeptember 27-én 16.30. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Fekete-fehér-igen-nem... Del** – a Foltos MaMoK – Foltos Magyar Modern Klub patchworkkiállítás. Az Oklahoma Modern Quilt Guild huszonöt tagjának emlékeztető, nagy sikerű kiállítása és az azt követő minimühelyek elméneinek hatására a foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot. A nagy érdeklődésre való tekintettel a Virányosi Községi Házban állandó klub alakult, amelyben a modern stílusú foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. A tagok munkáiból készült kiállítást szeptember 28-ig láthatják az érdeklődők. Megtekinthető: telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorú várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A magyar néphagyományból merített öblési játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, séáltatókkal, táncsalis népsíve. Bővebb információ, jelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Első alkalom: szeptember 12.

**Túl az Óperencián.** Meseterápiás foglalkozás 5–8 éveseknek hétfőn 16.30–17.15. Lelket melegengető mesés foglalkozások, amikben üveghegyet másznak, mesés táncot járnak, boszorkányt vadásznak, békát falhoz vágnak a résztvevők. Meseterápiás alapokon nyugvó, alkotó, fejlesztő foglalkozás a gyerekek fejlődési szakaszaihoz válogatott mesékkel és játékokkal. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6000 Ft/bérelt/5 alkalom. Jelentkezés és bővebb információ a foglalkozásvezetőnél: Tantai Veronika, 06/30-348-9594, tantai.vzs@gmail.com. Első alkalom: szeptember 19.

**Csillagszemű táncgyűjtés.** Néptáncoktatás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes

művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó. Első alkalom: szeptember 15.

**Művészi torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mády Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

**Társastánc.** Kezdő tánciskola vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu. Első alkalom: szeptember 18.

**Hangszerverezés Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda.** Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderátó, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskolai előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, furiyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszer-tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekkoncert programok játékmestere (06/30-936-2040, hangszerverezés@gmail.com). www.hangszerverezés.hu. Első alkalom: október 4.

**Ifjúsági sakkszakör** 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év. Első alkalom: október 5.

**Csillagszemű táncgyűjtés.** Néptáncoktatás felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Preventív gerinctréning** szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, ennek megtartása. A résztvevők helyes testtartásban izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

**Éj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezető: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánclepekkel. Táncadás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfo-

## Szépkorúakért a Hegyvidéken

**SZOLIDÁRIS SZOMSZÉDSÁG KÖZÖSSÉGFEJLESZTŐ ALPROGRAM**  
06/70-361-8307  
12.KERULET.KOZOSSEG@GMAIL.COM

➤ **Egészségmegőrző erdőjárás** nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjúhászú, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórháztól). Előzetes megbeszélés: 70/57-67-253 (T. Magdi).

➤ **Önképzőkör** páros hét szerdán (szeptemberben: 21-én) 14.00–16.00-ig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b). Vezető: Elekés Irén.

➤ **„Rozi-szalon”** (beszélgetés, kézműveskedés) páratlan hét szerdán (szeptemberben: 14-én és 28-án) 14.00–16.00-ig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben. Vezető: Fazekas Rozália.

➤ **Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság:** https://koppkopp12kerulet.wordpress.com/

➤ **Bemutakoznak a Hegyvidéki Szomszédok** és a hegyvidéki Helyi nyilvánosság műhely önkéntesei. Csatlakozási lehetőség a csoportokhoz, klubokhoz a **Hegyvidéki Ősz egészségnapján**, szeptember 24-én 10.00–12.00 óráig a MOM Kulturális Központban.

lyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/hó, 11 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlétel. Dolgozóknak: 1600 Ft/alkalom, 5200 Ft/hó, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlétel (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

**Egészségjóra** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászánák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesekek, a természet erőit tudatosan felhasználva, testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Anna-mari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Felnőtt művészi torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás ajánlott mindazoknak, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék elérni izomerőjük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Első alkalom: szeptember 19.

**Karbantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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

**Felnőtt társastánc.** Haladó: vasárnap 17.00–18.00, kezdő: vasárnap 18.00–19.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu. Első alkalom: szeptember 18.

**Rock and Roll táncanfolyam** szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu. Első alkalom: szeptember 21.

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák: portré, csendélet, mozdulatvázlatok és rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. Első alkalom: szeptember 15.

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hó második keddjén). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, tapasztalásos vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj:

1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Foltos MaMoK** – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30 (szeptember 28-tól). A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, amelyben a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

**Namasté – Asperger kortárs klub** autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00 (szeptember 11-től). A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézműves, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Budapest Musical- és Tánciskola** hétfőn 16.00–18.00, kedden 17.00–19.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető tanár: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Olyan kisiskolások jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu vagy telefonon: 06/20-549-0893. Felvételi: szeptember 10. 14.00 a Jókai Klubban. Indul: szeptember 12-én.

**Rituális transztánc élményest** szeptember 18-án 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma embere számára. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, amelyek együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amiből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztáltság, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. Az esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információk: saman.trance.dance@gmail.com, www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Életfa Játéktér.** Személyiség-, önismeret- és kreativitásfejlesztő foglalkozások október 2-től heti rendszerességgel, vasárnap 10.00–12.00 és/vagy 14.00–16.00. Az Életfa Játéktér olyan világba hívja a gyerekeket, ahol a fantázia ereje, a

mesék gyógyító hatása, az alkotás öröme lehetőséget ad belső világuk felfedezésére, érzelmeik kifejezésére, társas kapcsolataik meg erősítésére. A foglalkozásokat 3–8 éveseknek ajánlják. A foglalkozásokat tartja: Lengyel Mónika gyógypedagógus, pszichopedagógus és Zsembery Levente okleveles drámapedagógus, színész. A játéktérbe a 06/31-782-7102-es telefonszámon szeptember 25-ig lehet jelentkezni. A kétórás foglalkozások alkalmankénti ára: 6000 Ft.



**Artner Margit rézkarcai** – kiállítás az Ars Sacra Fesztivál alkalmából szeptember 30-ig. Artner Margit művészi pályája könyvek, újságok illusztrálásával indult. Első egyéni kiállítását 1982-ben a Csepel Galériában rendezte. Rendszeres résztvevője a miskolci Grafikai Biennáléknak, hazai és külföldi grafikai csoportkiállításoknak. A látogatók a művészről szakrális témájú rézkarcaiból láthatnak válogatást.

**Szereti a virágokat?** Akkor a Jókai Klubban a helye október 15-én 11.00-tól 13.00 óráig. A virágokkal való alkotás örömet és feltöltődést ad. Dekorálja otthonát, vagy lepje meg szeretteit, ismerőseit saját készítésű, egyedi virágdíszszel! A foglalkozás témája: élővirágos asztaldísz. Ár: 4200 Ft/fő, ami az anyagköltséget is tartalmazza. Előzetes jelentkezés szükséges a 06/20-397-0418-as telefonszámon vagy a szonja@fioriart.eu e-mail címen október 10-ig. A foglalkozást minimum 10 fő jelentkezése esetén tartják meg. További információk: www.fioriart.eu, facebook.com/fioriart.eu.

**Fit-Teen Program** hétfőn 18.00–19.30, csütörtökön 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott komplex táncos edzésprogram, ami ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemét. További információk: Németh (Folytatás a 12. oldalon)

Élmények útján!

## DÉL-BOHÉMIA KINCSEI

2016. OKTÓBER 6-9. 4 nap/3 éj

Utazzon Ön is az Élményvonat fedélzetén és fedezze fel Csehország egyik leglátogatottabb régióját! A festői környezet, a mesebeli kastélyok, a hangulatos óvárosok és persze az igazi cseh sörök garantálják a felejthetetlen élményt.

A négynapos utazás során az Élményvonat vendégei magyarul beszélő idegenvezetők segítségével fedezhetik fel Linz, Ceske Budejovice, Cesky Krumlov, Hluboka és Holasovice látványosságait. Vendégeink a vonat fedélzetén több kocsiosztályon utazhatnak, kényelmüket pedig az étkező- és bárkocsik teszik teljessé.

<b>Részvételi díjak/fő</b>	<b>A részvételi díj tartalmazza:</b>
2. osztályon, 4*-os szállodában, kétágyas szobában:	Utazás különvonattal 2. osztályon, 3 éjszakai szállás négycsillagos szállodában reggelivel, szükséges transzferrek, magyar idegenvezetés, gyalogos városnézés sörköstölással Ceske Budejovicében.
Egyágyas felár:	64.900 Ft
Pullman Club osztályon utazás felára:	20.000 Ft
Félpánziós felár:	20.000 Ft
Fakultatív programlehetőségek: Linz, Hluboka, Cesky Krumlov és Holasovice	17.000 Ft

**A részvételi díj nem tartalmazza:** Személyes jellegű kiadások, esetleges fakultatív programok.

Élményvonattal Prágába!

**2016. december 17-18.**  
2 nap / 1 éj - 29.900 Ft/fő

**ADVENT PRÁGÁBAN**

**MÁV Nosztalgia Jegyiroda | Budapest-Nyugati pályaudvar 10. vágány mellett**  
 Tel.: (+36 1) 269 5242 | [www.mavnosztalgia.hu](http://www.mavnosztalgia.hu)  
 A legkedvezőbb felnőtt teljes árú, oda-vissza, fix helyfoglalású utazásra érvényes jegyárak kerültek feltüntetésre.  
 MÁV Nosztalgia Kft. - Engedélyszám: R-00784/1993/2000



## A Bösörmeényi úti csendőrlaktanya

A 19. századra minden jelentős államban kettévált a honvédelem és a rendvédelem szervezete. Európa nagy részén a rendvédelem tovább tagozódott: a városok közbiztonságáért a rendőrség, míg a vidékéért a csendőrség volt a felelős. A testületekre jellemző volt a gondosan válogatott, megbízható legénység, a katonas fegyelem, valamint a katonai és polgári alárendeltség.

Magyarországon először 1849-ben, a szabadságharc leverése után szervezték meg a zsan-dárságot, amelynek feladata a magyar ellenzék féken tartása és megfélemlítése volt. A szervezetet 1867-ben feloszlatták, de a bűnözés megnövekedése és a betyárvilág újjáéledése miatt 1881-ben visszaállították, és csendőrségnek keresztelték el – a szó az 1830-as évekbeli nyelvújítás eredménye.

Az ország területét hat csendőrkörületre osztották fel, a testület működési területe kizárólag vidékre korlátozódott, irányítása azonban a fővárosból történt. Az



Háttérben a Csendőrvértanúk emlékszobra

1899. január 1-jétől életbe lépő új polgári perrendtartás szerint csendőrtiszt nem vehetett részt nyomozásban, mivel elsősorban katonának minősült.

A budapesti III. számú csendőrkörületi parancsnokság és ennek kiegészítő részei 1901. augusztus 1-jéig a fővárosban elszórtan (bérházakban) kaptak helyet. Ekkorra készült el a buda-

pesti csendőrlaktanya, amit a kincstár által a Bösörmeényi úton megvett 16 000 négyzetméteres telken (Bösörmeényi út 21.) hoztak létre. A laktanyát a Grünwald testvérek és Schiffer Miksa fővárosi nagyiparosok és vállalkozók építették Csimár Károly építész segítségével. A Vasárnapi Újság írása szerint 1901-ben összesen 200 hivatalbeli személyt lehetett benne elhelyezni.

A csendőrlaktanya udvarán állították fel a Csendőrvértanúk emlékszobrát, ami arccal a főbejárat, a Bösörmeényi út felé nézett. A talapzat haraszi mész-kő volt, a rajta lévő bronzszobor egy csendőrt ábrázolt, amint egy alélt férfi aktot tart a karjában. Pásztor János műalkotásának allegorikus értelmét a korabeli irredentizmussal magyarázták.

A hősi emlékmű létesítésének gondolata már 1926 előtt felvetődött a Magyar Királyi Csendőrség emlékbizottságában. Külön-

szoborbizottságot hoztak létre, de gyűjtést nem kellett szervezni, mert a csendőrség tisztjeinek és legénységének önkéntes adományaiból összegyűlt a szükséges pénzösszeg.

A csendőrség megkereste a Képzőművészeti Tanácsot, hogy írjanak ki meghívásos pályázatot Pásztor János, Kisfaludi Strobl Zsigmond és Szentgyörgyi István részére. Összesen négy pályamunka készült, Pásztor János kettőt készített. A híres művészeteket nem akarták megsérteni, így az eredménytől függetlenül mindhárom szobrász 800-800 pengő honoráriumot kapott.

Az emlékmű költségvetése 18 800 pengő volt. A szobor 1928 tavaszára készült el, és május 10-én, a korabeli meghívók szerint 11 órakor tartották az avatóünnepséget. Jelen volt az akkori főpolgármester és a belügyminiszter is.

A második világháborút követően a kommunista éra döntéshozói több más szoborral együtt pusztulásra ítélték a csendőrlaktanya emlékművét is. Az egykori laktanya a Belügyminisztérium kezelésébe került. Az épületekben jelenleg nemzeti köznevelési központ működik.

B. A.

## Bajnokok iskolája

A Testnevelési Egyetem rövid története

A Testnevelési Egyetem – bár a köznyelv a mai napig TF-nek, vagyis Testnevelési Főiskolának nevezi – kapui egy hosszúra nyúlt előkészítő időszak után, 1925 őszén nyitlak meg. Első igazgatója, dr. Gyulay Ágost már 1924 tavaszán megkapta a feladatot, hogy munkatársai segítségével dolgozza ki a majdani főiskola szervezeti szabályzatát, tantervét, s hozza létre a tantestületet.

Az első három év a Polgári Iskolai Tanárképző Főiskolán, de attól független tantestülettel és közös igazgatóval folyt. A főisko-

díztornacsapata óriási sikert aratott az 1936-os, berlini olimpián, és az Olimpiai Kupát 1938-ban a főiskolának ítélte oda a Nemzetközi Olimpiai Bizottság.

Az akkor már régóta várt uszoda és játékcarnok 1966-ban készült el, egy évvel később pedig TF Fórum címmel beindult a főiskola hivatalos újságja, ami jól szolgálta az oktató-nevelő munkát.

A fennállása 50. évfordulóját ünneplő Magyar Testnevelési Főiskola 1975-ben egyetemi rangot kapott. Tíz évvel később, 1985-



Női tornagyakorlat a TF udvarán az 1930-as években

la tanárai szakmájuknak elsőrendű képviselői, a magyar sportélet legjelesebbjei voltak. A növendékek a második évfolyam befejeztével szigorú minőségi követelményekkel bíró tanári alapvizsgát tettek.

Klebsberg Kunó miniszter 1929-ben rendeletileg a főiskola részére adta át a Győri út 11–13. és az Alkotás utca 44–46. alatt található épületeket és tartozékait, valamint két szomszédos telek odacsatolásával – sportter, pihenőpark kialakításával – bővítette az iskola területét. A főépületben, az elméleti oktatást szolgáló tantermekben és hivatali helyiségeken kívül, helyet kapott egy 25 méteres céllövőhelyiség is.

A főiskola kezdeményezésére 1932-ben a világon elsőként vezették be a rádiótornát. Az iskola

ben lett teljes jogú, 1989-ben pedig elnevezésében is egyetem.

Az 1990-es évek elején a magyar felsőoktatásban bekövetkező változások a Magyar Testnevelési Egyetemet sem hagyták érintetlenül. Az 1993-ban megjelenő felsőoktatási törvény kimondta, hogy egyetem csak az az intézmény lehet, amelyben legalább két tudományterületet művelnek. Ezzel szemben a TF csak „egykarrú” volt. Az integráció végül 1997-ben történt meg a SOTE-val, az utolsó önálló intézményi diplomát 1999-ben adták ki.

Az alapítás évétől mintegy 80 magyar olimpiai bajnok szerzett diplomát a TF-en. Olimpiai, világ- és Európa-bajnokok egész sora koptatta és koptatta ma is az egyetem padjait.

(B.)



A 16 ezer négyzetméteres telken elterülő laktanyát a Grünwald testvérek és Schiffer Miksa építették

## Helyőrségi és hadikórházak a Hegyvidéken

A 19. század végén a nagyobb katonai helyőrségekkel rendelkező városokban a betegápolásra, valamint az egészségügyi segélyszemélyzet kiképzésére alkalmas helyőrségi kórházakat állítottak fel. A császári és királyi hadterő az Osztrák–Magyar Monarchia területén 1914-ben huszonhét ilyen kórházat működtetett. Ezeket először csak települési helyük nevével, 1870-től pedig arab számokkal és a települési helyük nevével jelölték.

A városesegysítéssel egy időben (1873) épült meg az egykori Budai Helyőrségi Kórház, amelynek nagy része a második világháború alatti bombázásoknak esett áldozatul. A katonai kincstár 1870-ben határozott a XVII. számú helyőrségi kórház létesítéséről, amelyet az Alkotás utcában szándékoztak létrehozni. A nagyrészt beépítetlen területen ekkoriban mindössze néhány földszintes, falusias lakóház sorakozott, a majdani kórházzal szemközt oldalon pedig, a Nagyenyed utca irányában, a mai Alkotás utca egy viszonylag széles, tört vonalvezetésű, burkolatlan út volt. Dodier bécsi mű-

egyetemi tanár tervei alapján az intézet 1870–72-ben épült, úgynevezett tömbösített, vagyis folyosókkal összekötött, zárt formában. A harmincezer négyzetméteren fekvő, hat egymás mellé épített egységből álló intézet eredetileg csaknem hétszáz beteg befogadására készült, személyzete kezdetben a XVII. császári és királyi egészségügyi csapatból került ki.

Az Alkotás utca felől egy kisebb, timpanonos főkapuval díszített, kétemeletes főépület volt a kórházegyüttes központja, amelyet három egyforma épületről és két keresztalapról, három-

emeletes, a betegszobákat rejtő nagy tömb egészített ki. Ez utóbbiak felett a belső sarkuknál emelt négy nagy, kupolával fedett torony tette még jellegzetesebbé a tekintélyes intézettömb látványát.

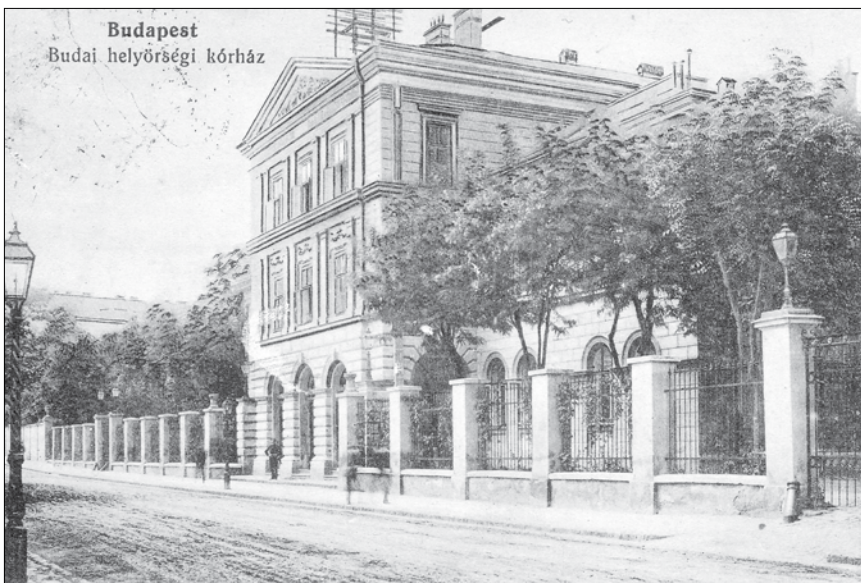
A helyőrségi kórházhoz tartozó kápolna az egyetlen épületrész, amely átvészelte az elmúlt százharminc évet, és külseje szinte eredeti állapotában látható ma is. A kórház épülettömbje helyén jelenleg az Alkotás utca és Bösörmeényi út között lévő egykori katonai lakótelep épületei állnak.

A világháború kitörését követően hamar bizonyossá vált, hogy a honvédség egyetlen helyőrségi kórháza nem képes egyedül ellátni a fővárosba áramló sok beteget, így Budapesten a háború idején huszonkilenc – a helyőrségi kórház mintájára felállított – úgynevezett hadikórházat létesítettek. Ezek működését a Honvédelmi Minisztérium biztosította.

A kórházakat általában csak a helyük alapján különböztették meg elnevezésükben. Számos esetben iskolákat, szanatóriumokat és egyéb betegápolásra alkalmas épületeket alakítottak át a frontról érkező sebesültek elhelyezésére.

A Hegyvidéken az alábbi helyeken létesítettek ilyeneket: Bösörmeényi úti csendőrlaktanya, Csaba utca, Márvány utca, Némethölgyi úti Gyógyintézet, Szent János Kórház, Városmajor utca. Mindegyik a Déli pályaudvar közelében helyezkedett el, hogy a vonaton érkező sebesültek minél hamarabb orvosi ellátásban részesülhessenek. A szükségkórházak épületei a háború után visszakapták eredeti – civil – rendeltetésüket.

Balázs–Csiki



A városesegysítéssel egy időben épült

## Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények



Továbbra is várjuk a helytörténet iránt érdeklődő, jó emlékezőtehetséggel megáldott olvasók jelentkezését! Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából itt bemutatott felvételekről, keressék a gyűjtemény munkatársait.

Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b.  
Telefon: 457-0501. E-mail: info@hegytortenet.hu



## Műteremjáró séták

Szél Ágnes fotóművész

Folytatódik a Hegyvidék Galéria műterem-látogató programsorozata. Az év első felében az érdeklődők már bepillantást nyehettek Végheő Klára festőművész és Kutas László szobrászművész műtermébe, a következő alkalommal, szeptember 17-én, szombaton 14 órakor Szél Ágnes fotóművésszel ismerkedhetnek meg.

Szél Ágnes építészként kezdte pályáját, majd 1984-től fokozatosan a fotózásra helyezte a hangsúlyt. Eleinte épületeket, településeket, ipari témákat kapott lencese végre, később az üveg és a természet jelenségei váltak művészi központi elemeivé. Célja a látható téma mögött megmutatni a láthatatlanul jelen lévő; felismeri, közvetíteni, teremteni az értelmet; műveivel szépséget, harmóniát, békét adni.



FOTÓ: SÁRKÓZTI GÖRGY

A látogatók ezúttal rendhagyó sétán vesznek részt: nem egy „valódi” műteremben, hanem a városmajori parkban találkoznak és ismerkednek meg a fotóművészet rejtelmeivel, a különböző fényképezési technikákkal. Ezt követően kötetlen beszélgetésre lesz lehetőség Feledy Balázs művészeti szakíró közreműködésével. A különleges programra a 457-0501-es telefonszámon vagy az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail címen lehet jelentkezni.

# Ötéves a Hegyvidéki Kulturális Szalon

Zsúfolásig megtelt a Hegyvidéki Kulturális Szalon az intézmény öt éves születésnapján. A program végén az ünneplők közösen fogyasztották el a Hegyvidék tortát.

„Ha kerületünkben kis közösségek jönnek létre, jól érzik magukat az emberek, beszélgetnek, eszmét cserélnek, akár csak pogácsát sütnék, már akkor is egy jó szívet, közösségi teret hoztunk létre” – idézte fel Pokorni Zoltán polgármester kezdetekkor mondott szavait Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője a szalon öt éves születésnapján tartott ünnepség kezdetén.

„Tudományos előadásoktól a klubokig, tornáig, kiállítás megnyitókig, kézműves-foglalkozásokig nagyon széles a szalon programkínálata. Emellett sok civil körnek, egyesületnek, baráti társaságnak adunk otthont. Jelenleg harmincöt civil szervezet éli itt az életét, a Szupernagy népdalkörrel kezdve a MOM-nyugdíjasoktól a Magyar Rákellenes Ligáig – beszélt az elmúlt öt esztendőről Menyhárt Éva, majd a közeljövőről is szólt. – Hamarosan új házába költözünk! Nagyon várjuk ezt, hogy még színesebb életet, még gazdagabb programkínálattal tudjunk nyújtani a környező lakosoknak.”

A szalon vezetője üdvözölte az összegyűlteket, a vendégeként megjelenő Fonti Krisztina alpolgármestert és a jelen lévő többi önkormányzati vezetőt. Nekik, az önkormányzati társintézményeknek és a számtalan lelkes önkéntesnek külön köszönetet mondott a folyamatos támogatásért.

Az ünnepséget kísérő műsor számai között a szalonélet pillanatait felvillantó kisfilmeket láthattunk: Várkonyi Lajos Filleres emlékeim című kiállítását, ami-



Menyhárt Éva, a Kulturális Szalon vezetője büszkén mesélt az elmúlt öt év legfontosabb történéseiről

vel a kulturális intézmény megnyitotta kapuit; részletet az idősök világnapján rendezett ünnepségből; Pokorni Zoltán köszöntőjét a Szalon Egyetem beindításakor.

„Amikor Menyhárt Évi megkeresett, és említette a gondol-

mat, hogy ez a tétel nem igazolódott, mert a tanulni vágyás, érdeklődés, szellemi kíváncsiság vagy újraéled a kamaszkor végzetével, vagy el se tűnt. Az biztos, hogy a Kulturális Szalon tagjaiban jelen van, ami hallatlanul értékes kincs.”

S hogy a Szalon Egyetem létrehozása valóban jó ötlet volt, bizonyítja, mára már több mint 150 regisztrált hallgatója van, és a rendszeresen részt evők is éppen hogy elférnek a hetvenfős teremben.

A kisfilmek bepillantást engedtek Pászli István tudományos társalgókörébe is, amelyben az elmúlt fél évben a többi között olyan témákról esett szó, mint a paranormális erők, a Mars rejtélye vagy az aranymetszés csodája. Láthattuk a Modern-Art Kortárs Kreatív Klub tagjait is alkotás közben, továbbá az elkészült műveiket.

Felmerült az is, milyen fontos néha kilépni a négy fal közül, épp ezért csatlakozott a Kulturális Szalon a „Mozdulj, Magyarország, Tízezer Lépés” országos gyaloglóprogramhoz. A gyaloglóklub foglalkozásai, Monspart

Sarolta vezetésével, most össze folytatódnak.

Sokak nevében szólt az a hölgy, aki az ünnepségen így fogalmazott: „Mi, akik naponta látogatjuk a szalont, mert a lábunk erre felé hoz, itt nemcsak kapunk, de magunkkal hozunk és adunk is jó szót, boldog, önfeléd pillanatok. Tele vagyunk megértéssel, tisztelettel és szeretettel egymás iránt.”

Zárásként a Nagy Katalin által vezetett Kíváncsiskodók klubja fotó-összeállítását néztük meg sétáikról, múzeumlátogatásairól, kirándulásairól, például a Nagytétényi Kastélymúzeumban, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárban, az Iparművészeti Múzeumban, az Ország-házban, a Róth Miksa Emlékházban. A zenekedvelők örömeire a műsor részeként Müller Csaba Chopin- és Grieg-műveket zongorázott, Szabó Péter Ady Endre és Szilágyi Domokos verseit mondta el, továbbá egy saját zongoradarabbal köszöntötte a közönséget, míg Pitti Barbara az Áldás című dalt énekelte el.

Az ünnepség végén a Hegyvidéki Szociális Központ egy szíves szövegű Hegyvidék történelmi rendeztetten meg a Kulturális Szalon munkatársait és az ünneplő közönséget.

Balajthy Anna

## RAJZPÁLYÁZAT

A Virányosi Községi Ház pályázatot hirdet  
a VII. Virányosi Méz- és Lekvár Fesztivál  
alkalmából 3-14 éves gyerekeknek

Témája: **A telhetetlen méhecske**

Beküldési határidő:  
**2016. szeptember 30.**

Eredményhirdetés,  
díjátadó:  
**2016. október 8.  
szombat 10.00**

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c Telefon: 200 8713  
www.viranyos.hu

## Jubileumi Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep

A főváros legrégebbi ma is működő alkotótábor a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep, amelyet az idén huszadik alkalommal rendeztek meg magyar és külföldi vendégek részvételével. A táborba meghívásos alapon érkeznek a művészek. Breznay András festőművész, a telep vezetője figyel arra, hogy a hazaiak mellett a határon túli magyarság és más európai, neves alkotók is jelen legyenek.

Az elmúlt húsz esztendőben a hazánkkal szomszédos országok mindegyikéből érkeztek hozzánk festők, továbbá Európa más helyeiről – Bulgáriából, Litvániából, Olaszországból, Oroszországból, Franciaországból – és a világ távolabbi pontjairól, Egyiptomból, Dél-Koreából, az Egyesült Államokból, sőt még Kuvaitból is. A művésztelep helyszíne is változott az évek folyamán. Kezdetben a Fülemléti gyermektáborban laktak a résztvevők, majd a Normafa úti Hotel Agróban. Volt néhány év, amikor a Hegyvidéki Önkormányzat szántódi táborában zajlott a munka, 2014-ben pedig a Normafához közeli Sport Hotelban, majd a csillebérci gyermektáborban dolgoztak a résztvevők a nálunk töltött közel két hét alatt.

Az idei, másfél héten át tartó összejövetelnek a MOM Kulturális

Központ adott otthont. Mint minden évben, most is volt központi témája az alkotótábornak: ezúttal az 1956-os forradalom harvanadik évfordulója.

Breznay András mindig úgy állítja össze a programot, hogy a vendégek olyan helyekre jussanak el, amik inspirálóan hatnak készülő műveikre. Az idén hozánk érkező művészek budapesti városnézésen jártak, meglátogatták a Magyar Nemzeti Galériát, elmentek Székesfehérvárra, ahol Aba Novák Vilmos párizsi világkiállításra készített hatalmas pannóját tekintették meg, emellett a XII. kerülettel is ismerkedtek, felkeresték egyebek közt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményt.

A hazai művészvilágot Herman Levente, Tamus István, Tóth Anna és Zimmermann Kornélia képviselte. Herman Levente, aki Erdélyből költözött évekkel ezelőtt Budapestre, nagyméretű képen ábrázolta az '56-os forradalom hangulatát. Tóth Anna kitakarásos technikával organikus labirintusokban elvesző emberalakokat jelenített meg, a debreceni Tamus István pedig Piétát rajzolt, amelynek formavilágával, durva vonalaival az áldozathozatal következményeivel való szembesülés fájdalmát fejezte ki. Zimmermann



A huszadik művésztelep vendégei a MOM Kulturális Központ kertjében

Kornélia alkotásán a vonuló, kavgó tömegből egy ember fel-emeli a fejét, és a magasba tekint, ellenáll a tömeg akaratainak.

Az Erdélyből érkező Forró Ágnes misztikus térben helyezi el marionettfiguráit, jelképezve, hogy az ember könnyen válhat bábuvá egy rendszerben, de képein mindig kiutat is kínál ebből a lélektelenségből. Ugyancsak Erdélyből jött Siska Szabó Hajnal-

tot, hogy Szalon Egyetemet kellene szervezni, nagyon megtetszett az ötlet – hallhattuk a polgármester egykori szavait. – Korábban az egyik kollégám fogalmazta meg keserűen a magyar iskolaügyről, hogy nem tudja, milyen erő lakozhat bennünk, pedagógusokban és a magyar iskolában, hogy a tudni vágyó, csillogó szemű magyar óvodásokból unott, fásult, mindent elutasító kamaszokat tudunk formálni. Öröm-

malis erők, a Mars rejtélye vagy az aranymetszés csodája. Láthattuk a Modern-Art Kortárs Kreatív Klub tagjait is alkotás közben, továbbá az elkészült műveiket.

Felmerült az is, milyen fontos néha kilépni a négy fal közül, épp ezért csatlakozott a Kulturális Szalon a „Mozdulj, Magyarország, Tízezer Lépés” országos gyaloglóprogramhoz. A gyaloglóklub foglalkozásai, Monspart

forradalom hangulatát, akik korábban csak érintőlegesen hallottak a magyar szabadságharcról. Az Ukrajnából érkező Orest Tsytko a saját történelmi hagyományában gyökerező sztálini terror érzelmvilágát is hozzáadta munkájához, az ugyancsak ukrán Alla Timoshenko ezzel ellentétben boldog, euforikus képeken ábrázolta a főváros és a XII. kerület látnivalóit. Az Olaszországban élő német művész, Matthias Brandes szurrealizmusba hajló képein klasszikus múzeumépületeket festett meg különböző színválatokban.

A Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep húszéves történetében az alkotók először dolgoztak „nyilvánosan”, a MOM Kulturális Központ termeiben, ahol az arra járó érdeklődők bepillantást nyehettek a munkafolyamatba. Voltak, akik csak az ablaküvegen keresztül kíváncsiskodtak, mások viszont be is mentek a művészek közé, akik szívesen magyaráztak műveikről és az alkalmazott technikákról.

A tizenhárom alkotó az elkészült munkák egy részét a Hegyvidéki Önkormányzatnak ajánlódta. Ezeket az érdeklődők novemberben és decemberben láthatják majd a polgármesteri hivatal folyosógalériáján.

B. A.



**(Folytatás a 9. oldalról)**

Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ára: 14 000 Ft/hó. Indul: szeptember 12-én.

**Robotépítő szakkör** hétfőn 16.30–18.00. A szakkörön megtanulható, hogyan lesz a fejben megszülető ötletből működő robot. Az oktatás 2-4 fős csoportokban történik, minden eszköz biztosítva van. Érdeklődni munkanapokon 9.00–16.00 óra között a 06/20-921-1000 mobilszámon lehet. A szakkör díja: 9900 Ft/4 alkalom. Indul: szeptember 20-án.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–17.00 óvodásoknak és kisiskolásoknak, 15.30–16.30 kisiskolások haladó csoportjának. Jó hangulatú foglalkozások 4–6 éveseknek. Vezető: Fekete Kinga táncművész (06/70-424-9423). Indul: szeptember 23-án.

**Angolnyelv-oktatás**, korai fejlesztés angolul és óvodásoknak és kisiskolásoknak, 15.30–16.30 kisiskolások haladó csoportjának (22–36 hónapos gyerekeknek), 16.00–17.00 óvodás, 17.00–18.00 kisiskolások angol. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendoron.hu

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1500 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet ára: 12 000 Ft. Információ: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu. Indul: szeptember 12-én.

**Ju jitsu** szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju jitsu rugalmas küzdősport, a csavarás-

oktatás, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

**Klasszikus balett** hétfőn 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Klasszikus balettoktatás kezdőknek és haladóknak már óvodáskortól. Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom.

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

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

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

**Zumba fitness gyerekeknek** hétfőn 15.00–16.00, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.com). Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó. Indul: szeptember 12-én.

**Zumba Gold kezdőknek, új-rakezdőknek** hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korha-

tár nélkül. Ár: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body.** Heti egészségmegőrző, alakformáló preventív edzésprogram hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–10.30. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom.

**Fit-Ball gerinctorna** hétfőn 19.30–20.30, pénteken 8.30–9.30. A foglalkozásokat Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor tartja. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Indul: szeptember 9-én. Információ: 06/30-625-6065.

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás** kezdőknek, új-rakezdőknek és fontolva haladóknak saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

**Bujutsu-Kai Keshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu. Indul: október 5-én.

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

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, lélegző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes. Indul: szeptember 15-én.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn és szerdán 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbemászó ritmusok. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom (60 perc), 14 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428).

**Gombászsakkör** kedden 18.00. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákról, de a gyakorlat nélkül, étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgálathoz. A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 18 000 Ft. Indul: szeptember 20-án. „Gombaismeret plusz” (haladó) indul: szeptember 27-én. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 13.30. Szeptember 15.: Filmklub – Belle (amerikai romantikus film-dráma).

**LÍVIA-VILLA**

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A

TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Jókai Klub programja

**Meseíró pályázat eredményhirdetése** szeptember 30-án 14.00. 2016-ban is meseíró pályázattal ünnepli a Jókai Klub a népmese napját. Az idén az általános iskolák alsó és felső tagozatos tanulói Tóth Krisztina író, költő által írt mesebefejezéshez találhatnak ki történetet. A zsűri elnöke Tóth Krisztina lesz, a beérkezett meséket újra a Csodacsera irodalmi magazin főszerkesztője segítségével rangsorolják.

➤ A Virányosi Közösségi Ház programja

**A HATAN művészcsoport kiállítás megnyitója** szeptember 9-én 18.00. Kiállítók: Marie Breznay (Párizs) képzőművész, Csovelák Edit képzőművész, Homolya Gábor képzőművész, Makray János festőművész, Tanay Mercedes fotós, Tóth Aliz grafikusművész. A csoportos kiállítás alkotói egykor iskolatársak voltak, azóta is barátság és a közös alkotás élménye köti össze őket. Mindegyikük más műfajban és stílusban alkot, így jött létre ez a rendezvény és sokszínű kiállítás a fotóktól a grafikákon és festményeken át a megfestett textilálig és az avantgárd montázs-kollázsokig. A kiállítás megtekinthető: október 15-ig, előzetes bejelentkezés után (200-8713).

**barabás.villa**  
VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 319-9854/222

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kézműves műhely** szeptember 11-én 11.00. Textilfestés növényekkel. A színek eredete. Növényi színekkel és textilekkel lehet megismerkedni a workshopon. Saját kezűleg festett fonal- és anyagminta-gyűjteménnyel térhetnek haza a résztvevők, amely növényekből kinyert festékekkel lesz színezve. A workshopot vezeti: Szakács Niki. Ár: 5600 Ft. Az árban benne van minden anyag és eszköz. Jelentkezés: szakacsnik@gmail.com. A regisztrációhoz teljes név és telefonszám szükséges. Fizetés a helyszínen.



**Erntedankfest auf dem Schwabenberg Terményünnep**

Régi hagyományokat felelevenítve szeretettel várjuk Önt és kedves Családját a **2016. szeptember 25-én, vasárnap tartandó TERMÉNYÜNNEPÜNKRE!**

Helyszín: Szt. László Plébániatemplom, XII. kerület Svábhegy, Diana-park

**9.00 és 11.00: Szentmise és a termények megáldása**  
10.00-tól a templom előtti téren: **Hagyományőrző táncbemutató Kézműves foglalkozás** – játékok, díszek készítése terményekből  
12.00-tól: **Szüreti felvonulás és báli mulatság** sváb fűvös zenekarral (Friedrich Kapelle, Budaoers), pónilovas fogattal, szőlő-préselés, must- és borkóstolás, kenyérdagasztás, frissen sült kenyér kínálása, helyben sült kemencés sváb kenyérlépeny, bábelőadás és néptánc-bemutató kicsiknek és nagyobbaknak, állatsimogató

**Kettős látás filmklub.** Szeptember 15. 19.00 Egy makulátlan elme örök ragyogása. A belépés díjtalan.

**Villa.séta** szeptember 18-án 10.00. A látogatott Barabás Miklós nyomába eredhetünk a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

**Villa.berek mesekuckó** szeptember 18-án 11.00. Interaktív foglalkozás és diavetítés a legszebb klasszikus mesékből kicsiknek és kicsit nagyobbaknak (3–6 éves korosztálynak). A foglalkozást vezeti: Dömök Edina. A belépés díjtalan.

**Villa.korzó** szeptember 18-án 14.00–19.00. A Barabás Villa kertje megtelik művészettel, képző- és iparművészeti alkotásokkal, dízsjárgyakkal. Festmények, grafikák a kerítésen, szobrok a lépcsőkön, a szökőkút szélén, táskák, ékszerek, textilek, játékok és még sok más a zegzugos kertben. A belépés díjtalan. A programot kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen rendezik meg. A belépés díjtalan.

**Sajnarana-koncert** a villa.korzó keretében szeptember 18-án 17.00. A fellépők: Ádám Zsófia (vokál), Ferencz Balázs Roland (zene, szöveg, ének, gitár), Máté Gergely (cselló, vokál), Sztankovszky Olga (hegedű). A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen rendezik meg. A belépés díjtalan.

**Szárnyar árnyékában** szeptember 21-én 19.00. A fellépő művészek a kortárs magyar irodalom, költészet kiválóságai: Molnár Krisztina Rita, Lackfi János, Vörös István – és aki mindezt zenével fűszerezi, azaz a felolvasásokra improvizál: Gyárfás István gitáros, az idei Szabó Gábor-díj kitüntetettje, a hazai jazzélet egyik vezető zenésze. Bővebb információ a 214-0858-as telefonszámon, regisztráció a www.ars-sacra.hu oldalon.

**Stílusikonatok** szeptember 27-én 18.00. A reneszánsz művészete – a művészet újjászületése. Művészettörténetet másképp. A vetített képes sorozat végigköveti a képi nyelv változásait, miközben bemutatja a főbb fordulópontok művészeti és filozófiai hátterét. A belépés díjtalan.

**Légrádi Gergely** Szemben című novelláskötetének bemutatása szeptember 28-án 18.00. Az íróval Novák Péter beszélget, a kötetből Schmed Zoltán színművész olvas fel részleteket. A belépés díjtalan.

**M. Pálffy Livia és a fényfejek.** A magyar származású, Ausztriában élő M. Pálffy Livia témája évek óta a látszat és valóság. Autentikus

csendben, magányosan dolgozik azon, hogy a megfoghatatlant megragadja, és láthatóvá tegye. A kiállítás megtekinthető: szeptember 29-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Maszatoló foglalkozás** szerdán (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömét. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

**Kerekítő Mondókás Móka** szeptember 26-tól hétfőn 10.00. Hőcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszertáncokkal színesítve (3 éves korig). Játékvezető: Vajai Flóra színésznő, pszichológus. Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

**Tánc** szeptember 19-től hétfőn 18.45-kor kezdőknek, 19.45-kor haladóknak. Jegyár: 1200 Ft, bérlet 3600 Ft/4 alkalom. További információk: Tiborcz Suszanna, 06/30-970-1327, tiborcz.zs@gmail.com. Jegyek kaphatók a program kezdeté előtt egy órával a helyszínen, a barabásvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. Bérlet online nem kapható.

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

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



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B

TELEFON: 457-0501

INFO@HEGYTORTENET.HU

**Kulturális Örökség Napjai a Hegyvidéken – Városkút.** Immár sok évre visszatérő hagyomány, hogy szeptemberben országsszerte megnyitják kapuikat olyan épületek, amelyek kulturális szempontból értéket őriznek, szembe-ment nem, vagy csak nehezen látogathatók. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény szeptember 17-én 10.00–13.00 óráig ismét a Város-



**Hegyvidéki Zenés Péntek Délután**

2016 szeptember 30. péntek

A XII. KERÜLETI VÁROSHÁZA TÉREN (1126 BUDAPEST, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25.)

**PROGRAMOK**

**16:00-19:00 Szigony együttes (gyimesi és moldvai csángó népzene)**

- ✿ Körhinta - Fabatka porta
- ✿ Kenderkóc kézműves foglalkozás
- ✿ Arcfestés gyerekeknek
- ✿ „Gyurmarci” marcipángyurmázás\*

A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégeink egy csésze kávéra.

**Támogatók:** Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Szamos Marcipán Budai Cukrászda

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! Kedvezőtlen időjárás esetén a rendezvény elmaradhat! Szervező: Virányosi Közösségi Ház Információ: Orvos Gabriella, tel.: 200 8713

A rendezvényen a részvétel díjtalan. \*A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft

www.viranyos.hu



kút középkori forrásházába kalauzolja az érdeklődőket, akik a gyűjtemény munkatársainak vezetésével megismerkedhetnek a XII. kerület legrégebbi műemlékének történetével, ami a XV. századig (Mátyás király uralkodásáig) nyúlik vissza. A mintegy tízperces sétához érdemes sportosan öltözni, mivel a kútház talaja csúszós, nedves lehet.

**Hegyvidék a „Nagy Háború” idején.** Az időszaki kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A belépés díjtalan.

**Műkincstolvajok – szabadulós játék.** A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszaki kiállítás állandó részeként a szervezők egy szabadulós játékot alakítottak ki a tárlat egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kítűzött célt. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménybe érkező játékosok műkincstolvajok szerepébe élhetnek bele magukat, akik bejelentkeznek egy tárlatvezetésre. Amikor a terem magukra hagyja őket, 30 perc áll rendelkezésükre, hogy az elrejtett dokumentumokat megtalálják, majd mindent visszarendezzenek, nehogy lebukjanak. Ehhez csapatként kell dolgozniuk, miközben a kiállítás vitrinjei, tablói között igyekeznek megtalálni az elrejtett nyomokat, amik közelebb viszik őket a megoldáshoz. A játékban 2-4 fő vehet részt, e-mailben vagy telefonon történő előzetes regisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban be kell jelenteni. 18 év alattiak csak felnőtt kísérelővel játszhatnak. A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek 800 Ft/fő. Nyitva tartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

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



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

**Műteremjáró séták.** Szeptember 17. 14.00 Szél Ágnes fotóművész. (Részletek lapunk 11. oldalán olvashatók.)

**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. Információk: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



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

**Adj reményt** – a Galéria 12 Egyesület alkotóművészeinek kiállítása. Megnyitó: szeptember 12-én 19.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A kiállítást megnyitja: Prokopp Mária művészettörténész. Közreműködik: Török Máté a Misztrál együttesből. A kiállítás megtekinthető: szeptember 24-ig, naponta 14.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

**Harmónia Életmód Klub 60 felettieknek** szeptember 9-én

14.00. Brendon Burchard Töltődj fell című könyve alapján egészségmegőrző társalgóklub. Tíz motiváló elem, ami energiát ad. A szerző személyiségfejlesztő trénerként összegzi a tapasztalatait, gondolatébresztő kérdésekkel segíti energiaszintünk emelését. Klubvezető: Szép Ilona.

**Kezdő brizdskurzus** hétfőn 10.30 (szeptember 12-től). Vezető: Hoffmann Tamás. Az első alkalom kétórás (10.30–12.30), a többi háromórás (10.30–13.30). Jelentkezni Hoffmann Tamásnál (06/30-641-4254) és a szalonban lehet.

**Egészségnap** a Magyar Rákellenes Liga szervezésében szeptember 12-én. 13.00 Orvos-beteg kapcsolat fontossága. Előadó: dr. Demeter Jolán főorvos (Szent János Kórház). 14.30 Intim torna az alhasi szervek egészségéért. Előadó: Sasvári Éva gyógytornász.

**Fiatal Cukorbeteg Klubja** szeptember 13-án 18.00. Klubvezető: Muskát Erika (06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com). www.facebook.com/sportoscukros

**Salon Egyetem.** Tanévnyitó előadás: szeptember 14-én 14.00. László Gyula régészprofesszor munkássága. Régészeti ingyencsúszék a magyar kultúrtörténetből. Előadó: Szász Éva, a Magyar Környezeti Nevelési Egyesület tagja, nyugdíjas történelem- és könyvtárosnár.

**A Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója** szeptember 14-én 17.00. A kenyérsütés fortélyai Králl Mária vezetésével. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803).

**Divattörténeti sorozat.** Szeptember 15. 14.00 Klasszicizmus II. Szépségideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

**Kék bagoly.** Tradicionális indián spiritualitás. Fujkin István kanadai-magyar képzőművész előadása szeptember 16-án 14.00.

**Zöld bolygónk** – Vermes Mária és Dévényi Dömötör kiállítás-meg-

nyitőja szeptember 19-én 16.00. Megnyitja: dr. Áment Erzsébet, a 60+ Fotóklub vezetője. Közreműködik Hámori Belán (furulya), a Lágymányosi Bárdos Lajos Két Tanítási Nyelvű Zeneiskola növendéke.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság estje** szeptember 20-án 18.00. Vendégek: dr. Salgó Gabriella tanár, Felvidék-Érsekújvár; Czigány Imre, az Európai Unió Bizottságának nyugdíjas tisztviselője, Brüsszel.

**Idősek Egészség Iskolája.** Szeptember 21. 14.00 Fiala- és időskori cukorbetegség. Előadó: a Budai Egészségközpont szakorvosa.

**Könyvajánló Klub.** Szeptember 21. 16.00 A pozitív gondolkodás jegyében. Gretchen Rubin: Jobban, mint valaha. Hogyan javíthatunk életünkön a szokásaink megváltoztatásával.

**Az elköteleződés dimenziói** – dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus családterapeuta előadása szeptember 21-én 18.00. Segítő kéz a családnak.

**Kortárs Alkotó-kör** szeptember 23-án 13.30. Az ötlettől a kész képig, a véletlen mint stratégia, nem realista ábrázolás. A foglalkozás ingyenes, vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát vinni kell. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest).

**Szent Mihály-napi jótékonyági kézműves vásár** a Hegyvidéki Nagycsaládosok közreműködésével szeptember 24-én 9.00–14.00.

**Derős percek Dolnával** szeptember 26-án 10.30. A briliáns fényű virtuóz, Frédéric Chopin élete és munkássága. Daltanulás. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

**Hegyvidéki családépítő klubja** Komáromi Mária és Komáromi János vezetésével szeptember 27-én 19.00.

**Salon Egyetem.** Szeptember 28. 14.00 Régi görögök és mai vegyészek. Előadó: prof. Dr. Schiller Róbert, a kémiai tudományok doktora.

**Pászli István tudományos társalgóköre.** Szeptember 28. 16.00 A rabszolgák és a vérbosszú intézménye a honfoglaló magyarság körében. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességről. Klubvezető: Pászli István.

**Felnövöben, levélőfélben** szeptember 28-án 18.00. Beszélgetésünk közös gondjainkról! Olyan édesanyák jelentkezését várják, akik egyedül nevelik 16 évesnél idősebb gyermekeiket. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. A csoport az első alkalom után zárta válik. Tíz fő jelentkezését várják. Jelentkezés és érdeklődés: Köves Béláné, 06/30-9410-711, koves.belane@chello.hu.

**Kézműves-foglalkozás** Virág Szilvia vezetésével szeptember 30-án 13.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

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

**Kovács Imre Társaság** – PC Magister Alapítvány programja szeptember 30-án 18.00.

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

**Pilates Szávai Andreával** hétfőn 7.00–8.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

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

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

**Keleti tánc nőknek** hétfőn 17.00–18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft.

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

**Aerobik** kedden 9.20–10.05. A foglalkozás ingyenes.

**Baba-mama torna** kedden 10.10–10.55. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

**Torna Nórával** kedden 11.00–11.45. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes.

**Urak tornája** kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes.

**MOM-nyugdíjasok találkozója** kedden 13.00–17.30.

**Pilates Szávai Andreával** szerdán 7.00–8.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

**Reggeli torna idősebbeknek** szerdán 8.00–8.40. A foglalkozás ingyenes.

**Szeniortorna** Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A foglalkozás ingyenes.

**NIA Tánc** szerdán 9.30–10.30. Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus vezetésével. Részvételi díj: 1000 Ft.

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

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

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

(Folytatás a 14. oldalon)

## ELHOZZUK MAGYARORSZÁG LEGGYORSABB LAKOSSÁGI VEZETÉKES INTERNETÉT



**DIGITV+**  
**DIGINet 1000+**  
**DIGITel 200**

**4720 Ft/hó**  
**OKOS CSOMAGBAN**

Az ajánlat Budapest, XII. kerület területén DIGITV+DIGINet 1000+DIGITel 200-as Okos csomagra, új előfizetőknek, 2 éves határozott idejű szerződés megkötésével, és az akció visszavonásáig érvényes. A szerződéshez előzetes műszaki felmérés szükséges. Az árak a hűségidőszak végéig érvényesek, ezt követően a mindenkori ÁSZF szerinti listaár fizetendő. A tájékoztatás nem teljes körű, további részletek: **1272, www.digi.hu/12ker**  
\*Az Internet garantált le- és feltöltési sebessége 25/20 Mbit/s DIGINet 100 csomag és 300/50 Mbit/s DIGINet 1000 csomag esetén.

IGÉNYBEJELENTÉS:  
WWW.DIGI.HU/12KER

**DIGI**



(Folytatás a 13. oldalról)

**Intim torna** – tanfolyam csütörtökön 11.45–12.30 (10 alkalom). A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges.

**Szupernagyi népdalkör** páros héten csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

**Népek táncai** Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 800 Ft.

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

**Pilates** csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Szávai Andrea. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet esetén kedvezmény.

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

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

**Gátizom(sz)építő női torna** pénteken 11.30–12.30. A tanfolyam ára: 10 000 Ft (10 alkalom).

**Kiskakukk Játsszóház** kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kakuk Andrea. A részvétel ingyenes.

**Keleti tánc nőknek** vasárnap 9.00–10.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft.

**UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR**

XII., UGOCSA UTCA 10.  
TELEFON: 411-5000

**„Ketten irtuk”, avagy Turbuly Lilla szerzőtársat keres...** Az idén tizenharmadik alkalommal meghirdetett „Ketten irtuk” meserő és illusztráló pályázatra folyamatosan várja a könyvtár a pályaműveket. A könyvtár felkérésére Turbuly Lilla Aranyvackor-díjas szerző vállalta a közreműködést, az ő meséjét folytathatják a gyerekek. A pályázat védnöke: Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester.



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZMŰZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.**  
TELEFON: 225-3161, 375-1184  
WWW.SZINHÁZINTÉZET.HU,  
WWW.OSZMI.HU

**Háromszázezer magas Cé – Simándy100.** Kiállítás megnyitó: szeptember 18. 17.00. Látogatható: szeptember 21-től 2017. március 5-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)  
ECSOSZ.HU@GMAIL.COM  
WWW.ECSOSZ.HU, WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU  
A programok ingyenesek!

**Kondicionáló torna** minden hétfőn és szerdán 20.00–21.00-ig a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.). Az órákat gyógytornászok tartják. Első alkalom: szeptember 12.

**Nordic walking-oktatás** szeptember 17. és október 1. között, 11.30–13.30-ig a Bozsik Sifutóiskola oktatóinak vezetésével. Találkozó: Normafa, büfé (réteses). A szervezők térítésmentesen biztosítanak sporteszközöket a résztvevőknek.

**Torna a szabadban** kedden 17.00–18.00-ig az I., Vérmező út 70-72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre.

**Jókai kora, Jókai bora.** A Dunai-Ípoly Nemzeti Park Igazgató-ság borkóstolóval egybekötött irodalmi estet szervez a Jókai-kertben (XII., Költő utca 21.) szeptem-

ber 16-án 16.00–19.00. Vendég: Bálint gazda. Előzetes regisztráció szükséges a rendezveny@dinpi.hu e-mail címen vagy a 06/70-902-8203-as telefonszámon. Belépő: 2000 Ft/fő. www.dunaiopoly.hu

**Szabó Klára Petra: Wanderlust** – kiállítás a Koreai Kulturális Központ kiállítóterében szeptember 28-ig. A művész a munkáihoz leggyakrabban saját életéből és környezetéből merít: intim hangulatú akvarelljein generációjának élethelyzetei-érzetei jelennek meg. Fotókból és emlékképekből indul ki, majd festményeké transzformál, s animált installációkat és objektumokat is készít akvarelljei felhasználásával. A belépés ingyenes. Cím: Koreai Kulturális Központ, XII., Csórsz utca 49–51. Nyitva: hétfőtől péntekig 9.30–18.00, szombaton 9.30–11.00.

**A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez** a rászoruló lakosoknak szeptember 19-én 8.00–16.00. Kedvezményes árón lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várják.

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

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete** minden hónap har-

madik szerdáján 15.00 órától várja az érdeklődőket a Némethölgy Gondozási Központban klubnapra. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérmé Anna, 06/30-743-8475.

**Németh László-emlékszoba** a Némethölgyi út 18.-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadják a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

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

**A Felsősziget Klubház várja azok jelentkezését**, akiknek pszichés problémái vannak, de nem adták fel, változtatni akarnak az életükön, önismeretre szeretnének szert tenni, társaságra és megértésre vágnak. Foglalkozások: minden kedden 16.00–19.00. Amit nyújtanak: önismeret- és készségfejlesztés, munkába állítási tréning, önszempont csoport. A klubtagfelvételt személyes interjú előzi meg. Jelentkezni lehet nyitvatartási időben: hétfő, szerda, csütörtök, péntek 12.00–18.00, kedd 10.00–16.00. Telefon: 212-9650 vagy

06/30-579-1772. E-mail: felsziget-klubhaz@gmail.com. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek. Feltételek: betöltött 18. életév, XII. kerületi lakcím.

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

**A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószo** díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Új segítő tevékenység: előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

**Egyéni problémákat is figyelembe vevő erő- és egyensúlyfejlesztés**, könnyed mozgások zenére időseknek gyógytornász vezetésével szeptember 12-től 2017. június közepéig, hétfőn és csütörtökön 11.00–12.00 óráig a MOM Sport Uszoda és Sportközpont földszinti különterében (XII., Csórsz utca 14–16). Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó/4 óra, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó/4 óra. Az első óra ingyenes. Tovább információk és jelentkezés: meszaros-laszlo@t-online.hu, 06/30/30-60-760.

**Lendülj formába!** Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.) hétfőn és szerdán

16.00–16.50 és 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 és 19.00–20.00 hölgyeknek és 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

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

**Hegyvidék Judo Klub.** (Edzőterem: Tandem Gimnázium, I., Krisztina körút 59/b.) Klubvezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi.gergo@hegyvidekjudo-klub.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.akos@hegyvidekjudo-klub.hu). Ovis és felnőtt judo, valamint kettellelledzések. Judo utánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo-klub.hu



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázstanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

**CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!**

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások hétköznap 16.00-19.00 óra között

UV technológiával előtisztított és antibakterizált vízü medencéinkben élmény az úszás

5 csillagos uszodánkban 4 hetes turnusokat indítunk

Képességük alapján versenyző, szinkronúszó, vízilabda és triatlon sportágakba delegáljuk a gyerekeket.

Magán oktatás időpont egyeztetéssel

Szakképzett oktatóink mosolygósak és kedvesek

**MOMSPORT ÚSZÓ TANODA**

www.momspport.hu

Supertrains MB1 Magyar Bránós 2015 Employer Branding

**MOM SPORT BÖRZE**

2016. szeptember 10. szombat, 10.00-18.00

MIT SPORTOLJON A GYEREK?

Kipróbálható sportágak, bemutatókkal:

úszás, babaúszás, triatlon, szinkronúszás, vízilabda, kézilabda, floorball, tánc, küzdősport, labdarúgás, kosárlabda, Cross Kids, aerobic... Kicsit idősebbek is elkezdhetik: aquafitness, senior torna, jóga és megannyi más...

A részvétel ingyenes!

www.momspport.hu  
www.facebook.com/MomSport

Supertrains MB1 Magyar Bránós 2015 Employer Branding





# MOZOGJON KÖNNYEDÉN

**A VOLTAREN EMULGEL FORTE  
TÁMOGATÁSÁVAL AKÁR 12 ÓRÁN ÁT!**

**Próbálja ki a Voltaren Emulgel Forte Szeniortánc-találkozón!**



**Voltaren**  
Emulgel Forte  
**Szeniortánc-  
találkozó**



GlaxoSmithKline-Consumer Kft. • 1124 Budapest, Csörsz u. 43.  
Tel.: 225-5800 • www.gsk.hu  
Diklofenák-dietilamin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.  
CHHU/CHVOLT/0055/16d

**A mozgás öröme.**



**A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,  
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**



## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

**ABLAKJAVÍTÁS** www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

**MŰANYAGABLAKOK**, ajtók, beltéri ajtók, szalagfüggönyök, szűnyogháló gyártása, beépítése! www.csabAblak.hu, 06/30-960-4525.

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

**ZÁRSZERVIZ** vállal asztalosmunkát, ajtókat, ablakokat, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszóbökök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeri László. 251-9483, 06/20-381-6703.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

**REDŐNY, RELUXA STB.:** szerelése, javítása garanciával.  
**AJÁNDÉK SZŰNYOGHÁLÓ MINDEN REDŐNYHÖZ!**  
**06/70-341-9489**

## ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOS MUNKÁK

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

**IKEA** típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

## ÉLETJÁRADÉK, ELTARTÁS/GONDOZÁS

**ÉLETJÁRADÉKOT** fizetnek idős személy részére. Lakásért, házáért, telekért. 06/20-629-0916.

**INGATLANFEJLESZTŐ** életjárdéki szerződést kötne idős személlyel. 06/70-328-1414.

**IDŐS** szülők otthoni gondozása, akár körhízi tartózkodás után, és házvetőnő ajánlása. Telefonszám: +36/20-971-1176.

**KERÜLETBEN** lakó orvos életjárdéki vagy eltartási szerződést kötne ott lakás nélkül XI. (Sas-hegy, Sasad-felső), XII. kerületi lakókkal. T.: +36/30-200-5460.

**NYUGDÍJÁT EGÉSZÍTSE KI** életjárdék szerződéssel! Szerződésükéskor készpénz, havonta nyugdíjkiegészítő járandóság. Éljen gondtalanul, kényelmesen saját megszokott otthonában, és költsékezen kedve szerint. Feltehetően per- és tehermentes, 1/1 tulajdonú ingatlan, betöltött 75. életév. Pintér Judit, tel.: 406-5699, mobil: 06/30-921-2418.

**FIATAL**, gyermektelen, értelemiségi pár (mérnök, bölcsész) életjárdéki vagy eltartási szerződést kötne kölcsönös szimpátiával és bizalommal. Lovas Zsolt, 06/30-487-6169.

**ingatlanROBOT.hu**  
Ingyenes hirdető portál

**MEGFELELŐ** anyagi háttérrel rendelkező, kulturált, egyedülálló fafaember életjárdékot kötne. Hosszú távú befektetés céljából, esetleg gondozását is vállalom. 06/30-951-8737.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

**HŰTŐGÉPSZERVIZ** a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 39 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhídi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

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

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

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

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

**MIKROSŰTŐ**-szerviz. 243-1671.

**KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT.** Mosógépek, hűtőgépek helyszíni javítása garanciával. Javítás kiszállási díj nélkül, hétvégén is. Whirlpool szakszerviz, más típusok javítása is. 1993 óta a kerület szolgálatában. Badó Ákos, 06/1-421-5959, 06/30-942-2946. www.hegyvidekshszerviz.com

## KERT, FAKIVÁGÁS

**FAKIVÁGÁS**—gallyazás hegyásztechnikával, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, ereszcsonatisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiver.hu.

**SZŐLŐ**-, gyümölcsfaápolás, kertgondozás társasházaknál, magánzemélyeknél, vidéken is. 06/30-682-4431.

**KERTTARTÁST**, újjáépítést, gondozást, fákjavást vállalom. 06/20-913-1115.

## KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

**KÖLTÖZTETÉS** ingyenes munkafelmérés. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 06/20-910-8947.

**LOMTALANÍTÁST** vállalom a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 06/20-910-8947.

## KÖNYVELÉS

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

## KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

**FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK** felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelvények, vízszelvényekkel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

## LAKÁSSZERVIZ

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

**LAKATOS**, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpínista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozóval. 06/30-900-4238. www.femmunika.hu; www.alpinmunika.hu

**LAKÁSFELJÁRÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettalakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelvényekkel, garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KŐMŰVESMUNKÁT**, szobafestést—mázolást, felújítást vállalom (kisebbit is!) anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Cégtünk alanyi áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

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

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

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

**ALPÍNISTA** munkák: homlokzatszelvényezés, lefolyó és ereszcsonatisztítás, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhatóság, függőfolyások felújítása, dróvt szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FÁVÉDELEMI!** Családi és társasházak, nyaralók fűtésű elemeinek, homlok- és ereszcsonatisztításának festése és mázolása alpínistáknál is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

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

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

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS**, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely. **CSERÉPKÁLYHA**, kandalló, kémény. 06/30-961-8397.

**BÁDOGOS SZERKEZETEK**, cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása. 1986 óta, kerületi kisiparos. 249-2664, 06/20-944-9015. info@everhome.hu. Tel.: +36/30-298-4353.

**GENERÁLKIVITELEZÉS**, lakásfelújítás, padlócsiszolás, tisztasági festés 350 Ft/m<sup>2</sup>-től. Burkolás, mázolás, tapétázás, márvány-, gránit-, betonpadló-csiszolás. Árajánlat-készítés és felmérés díjmentesen. www.everhome.hu. E-mail: info@everhome.hu. Tel.: +36/30-298-4353.

**FESTÉS:** 900 Ft, tapétázás: 1100 Ft, külső hőszigetelés: 2600 Ft, gipszkartonozás: 2000 Ft. Minőség, garancia! 06/70-250-9132. festoguru.weebly.com

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

**SÍK PALATETŐK** bontás nélküli felújítása. Lapostető-szigetelés, bádogos munkák. 06/30-227-7082. www.palatoetok.hu; Bodó Gábor.

**ZÁRAK** szerelése, javítása 0–24 óráig. Megbízható mérnök. 06/30-471-5727.

**MINDEN MUNKA EGY KÉZBEN.** Építkezés, lakásfelújítás, kőműves, ács, burkoló, festő, víz-, fűtés-, villanyzerelés, térkövezések, kertépítések stb. 06/30-479-2776.

**BURKOLÁST**, lakásfelújítást vállalom garanciával. Külföldi és hazai munkatapasztalattal, referenciákkal. 06/70-293-1469.

**VÁLLALOK** tisztasági festést, festést, glettelést, akár teljes lakásfelújítást. 06/20-913-1115.

## TAKARÍTÁS

**TÁRSASHÁZI** lépcsőházak takarítását és kertjük gondozását, lakások és közintézmények takarítását vállalom. Telefon: 06/30-453-2832.

## TÁRSASHÁZAK

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, közös képviselő korrekció, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: florthome-team@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

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

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

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, lakásüzvetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezo.hu

**TÁRSASHÁZI** közös képviselő megbízhatón, referenciákkal a Hegyvidéken. www.kozoskepviselo.hu, 06/1-396-7016, 06/70-338-6723.

**KÖZÖS KÉPVISELŐT KERES** Széchenyi-hegyi, 53. albert, rendezett társasház. Árajánlatokat a hargitarsashaz@gmail.com címre várjuk.

**CSALÁDI HÁZAK**, társasházak építése, felújítása. Javítási munkák. Tel.: 06/20-214-4421. E-mail: t.kis010@gmail.com

## ingatlanROBOT.hu

Ingyenes hirdető portál  
**MEGBÍZHATÓ** budai közös képviselő. +36/70-519-9615.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** XII. kerületi gyorsszolgálat! Lefolyók, csatornák bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Víz-, fűtészerelés, duguláselhárítást elérhető áron! Segíthetek? Tel.: 06/20-433-1628.

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

**S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT**, duguláselhárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, teli elzárók szerelése ássással. Hétféig is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

**VÍZSZERELÉS!** Mosdók, csapok, kádák cseréje, mosógépek bekötése! Minden, ami vízszelvény. Tel.: 06/30-954-9554.

**ELEKTROMOS** cserépkályha építése, villanybojler-, villanyszerelés, 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.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

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

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

**II., FILLÉR** utcában 7. emeleti, 65 nm-es, 1 + 2 háló lakás 15 nm-es terrasszal, gépkocsibeállással eladó. Irányár: 41,9 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

**XII., MUSKÁLY** utcában, 3 lakásos villában, 1. emeleti, 151 nm-es lakás gépkocsibeállással, nagy tálalóval eladó. Irányár: 90 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

**XI., OLVÁNY** árok úton, 2000-ben épült házban, II. emeleti, 109 nm-es, nappali + 3 háló, 2 fürdőszoba lakás garázzsal eladó. Irányár: 65 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

**II., SZERÉNA** úton, 2012-ben épült, liftes házban, I. emeleti, 113 nm-es, nappali + 3 háló lakás garázzsal eladó. Irányár: 99 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

**BÉRBEVÉTELRE** keresek hosszú távra lakást. 06/30-729-7546.

**SVÁBHEGYEN** extra panorámás, 75 nm-es, dupla erkélyes lakás eladó. 41 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

**KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL** lakást vásárolok. 06/30-729-7546.

**MARTONHEGYEN** panorámás, erkélyes, felújított, 58 nm-es lakás nagy garázzsal és tálalóval eladó. 41 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

**imperial DENTAL**

**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 anesztéziológiai 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

**TAVNYITO.hu**  
KapuTávyító Szaküzlet  
500 féle távirányítót!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Hirdessen a  
**HEGYVIDÉK**  
újságban!

**Diometrus** Diometrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

**PEST-BUDAI LÁTKÉP**  
A HetiVálasz havi melléklete

**hetiválasz**

**KERESSE a szeptember 15-i SZÁMBAN!**

**Korzó:** Kultúrtörténeti séták híres emberekkel  
**Architúra:** Építéskritika a főváros épületeiről  
**Polc:** Könyvajánló Budát, Pestet érintő témákról







## Új színfoltok a közterületeken

A közterületeket jellemzően kétféle növényzet díszíti: vagy fű, vagy virágágyás. Az idén új színfolttal gazdagodott a paletta a Hegyvidéken, a környéken lakók legnagyobb örömeire megjelentek az ültetett virágos rétek.

A városi kertek, parkok közvetlenül hozzájárulnak a lakosság életminőségéhez. Ezt saját magunkon is egyszerűen lemérhetjük, ha visszagondolunk a néhány évtizeddel ezelőtti kopott, színtelen, poros közparkokra, és összehasonlítjuk azokat a terület mai zöld felületeivel. Nemcsak a parkok mérete bővült, hanem a bennük élő növények száma és sokfélesége is jelentősen növekedett, különösen a színes virágoké, amelyek pusztán létükkel is jótékonyan hatnak ránk tavasztól ősziig, még akkor is, ha egy elszáradt busz ablakából látjuk őket.

A fejlődésnek azonban ebben az esetben is ára van. A nyírt gyep, a gondozott virágkiültetések rengeteg munkát adnak a kertészeknek. Ahhoz, hogy az ezekben rejülő lehetőségek kibontakozzanak, jelentős szakmai stáb folyamatos odafigyelésére van szükség – ami nyilvánvalóan nem olcsó mulatság, és sok ember részvétele esetén is sok időt igényel.

Erre a problémára megoldásként született meg a virágos rétek koncepciója. Miért ne lehetne a természeteshez közeli növénytársulást telepíteni a városba? Elég tavasszal elvetni a gondosan összeállított magkeveréket, aztán magára hagyni a területet.

Az esők hatására kikelő növények egészen az első őszi fagyokig virágoznak, minden további gondozás nélkül. Teszik mindezt az



A virágos rétek szépsége a változatosságukban rejlik

újdomság erejével, megragadva és jó időre csapdába ejtve megannyi tekintetet. Persze, az ötlet – mint oly sok esetben – nyugatról származik, de miért lenne baj átvenni valamit, ami kipróbált, és jól működik.

A rét talán legnagyobb értéke a változatossága. Légi pillangóvirágok, határozott napraforgók, könnyed pipacsok, rózsaszín mályvák, pirosas lenfélék, illatos mézvirágok, vidámsárga körömvirágok, cirmos szegfűfélék, sokszínű kúpvirágok és cinniák, játékos oroszlánszájak, a városi környezetben egészen váratlan búzavirágok vagy a Hegyvidéken is őshonos cickafarkok nyílnak egymás mellett, és szépségük nem elenyészik ebben a kavalkóban, hanem összeadódik. A

virágos rét felfedezésére váró terület, ahol a szemünk önkéntelenül újabb színt, formát keres.

A változatosság nemcsak térben, de időben is gyönyörködte: ahol két héttel korábban még kék virágok uralkodtak, ott később egy másik faj, szín vagy forma kerül túlsúlyba. Egyetlen nap sem lehet azt mondani, mint egy statikus virágágy esetében, hogy „már láttam”, mert napról napra egészen máshogy fest. És ahogy telik az idő, ráadásul mindenki megtalálhatja benne a kedvencét.

A virágos réteknél van egy további előnye is: vonzzák a rovarokat. Itt most ne a zöldövezeti élet kellemetlen velejáróira, a szúnyogokra és a kullancsokra gondoljunk, hanem a pillangókra, méhekre, dongókra és azokra a jó-

szerével „láthatatlan” állatkákra is, amelyek már akkor ezeken a dombokon éltek, amikor őseink még a rónákon nyargalásztak! Számukra egy-egy ilyen színes oázis valóságos paradicsom, kifogyhatatlan virágpor- és nektárforrás.

Bár igazolt tény, hogy ha nem lennének a növényeket beporzó rovarok, akkor az ember földi életének napjai meg lennének számlálva, mégsem értékeljük megfelelően őket. A modern mezőgazdálkodás hatására a rovarok száma néhány fajra redukálódott a nyugat-európai földeken. Nálunk szerencsére még nem sérült ekkora mértékben a természetes fajgazdagság, és ha ilyen rétek virítanak, egyre több színes lepke járja majd a környéket.

S van itt még valami... Saját szememmel láttam, amint egy huszonéves fiú, edzőtáskával az oldalán, fülhallgatóval a fülén, hosszan fényképezte a változatos virágtömeget, amíg a buszra várt. A pirosnál álló gépkocsi sofőre úgy belefeledkezett egy rét szín-pompájába, hogy csak akkor ocsúdott fel, amikor a mögötte állók rádudáltak. Annak is tanúja lehettem, amikor egy kicsi autóból rászóltak egy néni, aki engedett a csábításnak, és szedett pár szálát a virágokból. Ott voltam, amikor egy kishű huszonöt különböző virágfajt számolt össze az alig egyszobányi területen, és észrevettem a csomóba szedett, a közeli szemetesbe tömött gyomokat.

Az emberekben megszólalt a vágy, hogy akár csak párpercnyi gyomlálással segítsék a szívet melegengető virágoskert lakóinak életét. Talán sosem láttunk ilyet, de elég volt egy pillanat, hogy megszeressük, és a magunk módján óvni, védeni kezdjük őket.

(Barta)

## Nyár a vadasparkban

Interaktív tanösvény épült a Budakeszi Vadasparkban, amely nem új útvonalon vezeti a látogatókat, hanem az ismert ösvényekhez társít újabb felfedezésre váró ismereteket. A gyerekek a bejáratától kezdve kereshetik meg az állomásokat, amiket a Kalandpálya légi tanösvényéről talán már ismerős Pele Pali mutat be.

A tanösvény, a technológiai lehetőségeket kihasználva, nemcsak olvasnivalót kínál, hanem madárhangokkal is kalandra csábítja a kicsiket, akik kipróbálhatják magukat, versenyre kelhetnek az állatokkal, megérinthetik a kiállított szarvakat, vagy különleges pecséteket gyűjthetnek. Mindezt egy vidám és gördülékeny játék keretében.

Aki ismeri a vadaspark madár-bemutatóját, annak nem kell külön bizonygatni, hogy a 35 éves részlegre ráfert egy kis csinosítás. A felújítás alkalmat adott arra is, hogy a látogatók mellett a lakók érdekei is érvényesüljenek – lakhatóbb, világosabb, átláthatóbb, biztonságosabb lett a röpde. A korhadat deszkák helyére kerülő

Az első őstulok mindössze egy éve érkeztek a vadasparkba, s a program sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint azok a világosbarna borjak, akik szüleik társaságában élvezik az árnyas kifutó békéjét. Tavaly egy kalandos véletlen segített kiválasztani a két



Új tanösvény várja a gyerekeket

idetelepítendő állatot, aztán az első borjú megszületése után újabb felnőtt példánnyal bővült a gulya. Az idén pedig a két kisborjúval már hatfős lett a család, ami azért is figyelemre méltó, mert az örömteli szaporulat fontos szerepet játszik ennek a kihalt, de a hagyományos szarvasmarhafajták ősi jegyeinek feltárással járó tenyésztési program eredményeképpen reprodukált fajnak a fenntartásában, megőrzésében. Ezek az állatok mintegy 400 évre eltűntek a földről, és most mégis itt vannak, meg lehet velük ismerkedni.

Minden pénteken éjszakai túrák indulnak a vadasparkban, szeptemberben este 8-kor, októberben egy órával korábban. Részletek a honlapon olvashatók, jelentkezni a budakeszi.vadaspark@bkv.hu elektronikus címen lehet.

BI



Bővült az őstulok családja

új anyagok hatékonyan tartják távol a madarakra legveszélyesebb és a környező erdőkben gyakori kisragadozókat.

### Egészségesen a Hegyvidéken

„Otthonápolás a gyakorlatban” program – képzés családtagot ápoló laikusoknak



Nap, mint nap találkozunk azzal, hogy kórházainkban olyan betegek kerülnek elhelyezésre, akiknek ellátása minimális tárgyi tudással és szeretet családi háttérrel otthonukban komfortosabban megoldható lenne. Gyakran látjuk a betegek és családtagok vágyát is, hogy ez így történhessen, de az első lépéshez szükséges gyakorlati tudnivalók hiányoznak. Éppen ezért a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a Budapest Szent Ferenc Kórházzal együttműködve a kerületben élő családoknak segít, támogató, rehabilitációs célokkal új egészségügyi programot indít. Jelen programunkban családtagjai házi ellátásában kívánunk tömör és praktikus segítséget adni a gyakorlatra fókuszálva.

#### Az oktatás tematikája:

- Betegemelés technikái, technikai eszközök
- Pelenkázás
- Toalett segédeszközök használata
- Mosdatás
- Katéterek gondozása
- Felfekvések és otthoni kezeléseik
- Infúzió és branülök laikus ellátása

#### Az oktatás időpontja:

2016. szeptember 17., szombat, 9 óra

#### Az oktatás helyszíne:

Budapesti Szent Ferenc Kórház (1021 Budapest, Széber út 73.)  
Megközelítés: gépkocsival a Hűvösvölgyi útról a Szerb Antal utca felől, illetve a Széber úton át és autóbusszal a Széll Kálmán térről induló BKK 129-es járat Széber úti végállomásáig, onnan néhány perc séta felfelé a kórházig.

#### Az oktatásra jelentkezés:

Meglézné Ocsenás Mária, ápolási igazgató  
hétköznap 10-11 óra között, telefonon: 06 (1) 392-8202 vagy e-mail-ben: apolig@szentferenckorhaz.hu  
Az érdeklődőket korlátozott számban, előzetes jelentkezés alapján tudjuk fogadni.



GONDOSKODÁS – SZERETET – CSALÁD

## FOGSORRÖGZÍTÉS 2016

Rögzíttesse fogSORÁT

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 fogSOR
- még sorvadtt gerinc esetén is
- akár a régi protézis felhasználásával
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja 20+ év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

#### Az Ön megoldása:

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

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701

[www.fogsorrogzites.hu](http://www.fogsorrogzites.hu)

[www.dr.faluhelyi.com](http://www.dr.faluhelyi.com)

TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE

[www.mini-implantatum.hu](http://www.mini-implantatum.hu)

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ



# Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.  
szeptember 6 - szeptember 19.



## Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

Zimbo Zala, Olasz és Soproni felvágottak



AJÁNLATUNK:  
990 Ft/kg

Holland kerek Maasdammer sajt 48%



AJÁNLATUNK:  
1990 Ft/kg

Ammerland márkázott vaj 250g 82%



AJÁNLATUNK:  
540 Ft  
2160 Ft/kg

Gyorsfagyasztott halfilé 800g



AJÁNLATUNK:  
999 Ft  
1248,75 Ft/kg

XIXO Ice Tea többféle, 1,5l



AJÁNLATUNK:  
149 Ft  
99,33 Ft/l

Hel Bajor paraszt kenyér 750g



AJÁNLATUNK:  
229 Ft  
305,33 Ft/kg

Chocco Dragee pörkölt földimogyorós cukordrazsé 60g



AJÁNLATUNK:  
149 Ft  
2483,33 Ft/kg

Chocco Garden főző kakaópor 75g



AJÁNLATUNK:  
199 Ft  
2653,33 Ft/kg

Barilla tészták, többféle 500g



AJÁNLATUNK:  
349 Ft  
698 Ft/kg

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 tálcás 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 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: 25 éves a Budapest Borfesztivál. Vendégünk: Zilai Zoltán főszerző.

KULTÚRPONT: Kert-Éden – Szél Ágnes különleges hangulatú fotói a Kulturális Szalonban.

DUETT: Krassó László vendége Náray-Szabó Gábor elnök, Professzorok Batthyány Köre.

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	PARAGRAFUS/ZICCCER	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



### AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

- **Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
- **Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
- **Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).



### KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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



### ÚSZÁS

- **Vasárnap 8.00–12.30** (kivéve: október 23. és 30.)

**Első alkalom: szeptember 11.**

**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!



### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**Szeptember 17.: Mátra-hegység. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.25 Stadionok autóbussz-pályaudvar (jegyváltás előre). **Indulás:** 7.45-kor Parád, Recsk felé (jegyet Mátraháza autóbussz-állomásig kell venni). **Útvonal:** Mátraháza–Sás-tó–Mátrafüred–Pipis-hegy–Szent Anna-tó–Abasár. **Táv-szint:** 13 km, + 150 m, – 550 m. **Érkezés:** 19.00 körül Budapestre. **Költség:** 4000 Ft.

**Túravezetők:** 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 VÁROSMAJORI PARKBAN

- **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 EGYTEM

- **Kedd 20.00–21.00.**

**Első alkalom: szeptember 13.**

**Testnevelési Egyetem – barakképület** (XII., Alkotás utca 44.).

**Programvezető:** Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.

**Oktatók:** a torna–rg–tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.

**Belépés:** csak XII. kerületi lakcímkártyával!



### KARMAYOGA

- **Péntek 15.30–17.00.**

**Első alkalom: szeptember 12.**

**Karmayoga Stúdió** (XII., Bösözmenyi út 44–46. II. emelet).

A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges: info@karmayoga.hu.

### MUDITAYOGA

- **Kedd 17.30–19.00.**

**Péntek 16.30–18.00.**

Előzetes bejelentkezés: info@muditayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára INGYENESEK!

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.

Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

# Új képzési rendszer a Shuhari Dojóban



Őrzik a karate tradicionális értékeit, az edzéseken mindig meghatározó a jókedv és a csapatépítés

A már megszokott programok mellett szeptembertől vadonatúj tanfolyamokat is indít a Hegyvidék SE keretében működő Győri úti Shuhari Dojo. A XII. kerületben élő és a nappali tagozatos diákok egyes kurzusok árából kedvezményt kapnak.

Néhány nappal a Rio de Janeiro-i ötkarikás játékokat megelőzően hozott végleges döntést a Nemzetközi Olimpiai Bizottság arról, hogy a következő, tokiói olimpia programjában szerepet kap a karate. A mérkőzések a World Karate Federation szabályrendszere szerint, nemként három-három súlycsoportban és egy-egy formagyakorlatban zajlanak majd.

Talán kevésbé közismert, hogy a karate Magyarországon és a világ számos más országában a második legelterjedtebb sportág. Televíziós „közvetíthetősége” az elmúlt tíz évben rengeteget fejlődött, így ma már nemcsak élvezhető, hanem érthető is a nézők számára a vívás-hoz hasonlítható, villámgyors pontozásos küzdelem.

Azzal, hogy bekerült az olimpiai sportágak közé, várhatóan még tovább nő a karate népszerűsége, ezért a Hegyvidék SE kötelékébe tartozó Győri úti Shuhari Dojo új képzési rendszere bevezetésével várja az érdeklődőket – mondta el lapunknak Kápolnási Márton, a dojo vezetője. A Shuhari Dojóban

továbbra is féléve őrzik a karate tradicionális, személyiségfejlesztő értékeit a felnőttek karate- és az aikidocsoportok edzésein. Szeméredői Csaba sensei és Kápolnási Márton felntőcsoportjaiban mindig meghatározó a jókedv és a csapatépítés.

„Alaposan újragondoltuk, modulokba rendeztük a felnőttek képzését, így szeptembertől hat időpontban indítjuk el hathetes, intenzív önvédelmi csoportjainkat. A tanfolyamokat az első órát követően ismerkedő beszélgetéssel kezdjük, majd a csoport dinamikájának függvényében alakítjuk ki az esetleges kapcsolódó programokat. Fontosnak tartjuk

a közösségépítést, amit megkönynyít, hogy az edzések iránt közel azonos létszámban érdeklődnek nők és férfiak” – sorolta a legfontosabb tudnivalókat a dojo vezetője.

A karate alaptechnikái mellett a jelentkezők aikido- és judomesterektől tanulnak önvédelmi elemeket. Ez egyszerű alapozási lehetőség, mivel az aikido nem tanít támadó technikákat, mozgásrendszere a támadások elhárítására szolgál.

Elsősorban a 16 és 40 év közötti korosztálynak ajánlott a kis csoportos, 12 alkalmat felölő „intenzív önvédelmi alapok” kurzus, amit a nappali tagozatos

diákok és a XII. kerületi lakosok kedvezményes díj megfizetése ellenében látogathatnak. A foglalkozások szeptember 19-től hétfőn és szerdán 19.00–20.20-ig lesznek. A tanfolyam végén a résztvevők elismerő oklevelet kapnak, s újonnan szerzett tudásuk és tapasztalataik birtokában könnyebben dönthetnek arról, hogy melyik harcművészet vagy mester oktatása áll közelebb hozzájuk.

Gyerekcsoportok is indulnak, hétfőn és szerdán a 8–10 évesek számára 16.00 órától, a 11–15 éveseknek 17.30-kor kezdődik az oktatás. Külön kurzus várja a 5–7 éves korosztályt, amely ked-

den és csütörtökön 15.30–16.30-ig a küzdőjátékcsoportban, játékos formában sajátíthatja el a karate alapjait. A kicsik tanfolyamait Anti Zsuzsi sensei, a nemzetközi karateválogatott formagyakorlat-versenyzője vezeti a szintén válogatott Kunos Zsuzsanna segítségével, aki kiváló tanulóként és joghallgatóként is méltó példaképpül szolgálhat a gyerekeknek.

A judo- és önvédelmi alapozó edzéseket egy fiatal testnevelő tanár, a vízilabda-válogatott utánpótlás-korosztályánál erőnléti edzőként dolgozó Nizsalóczy Erik sempai tartja. A kedden és csütörtökön 18.00 órakor kezdődő erőpróbát Kápolnási Márton szívből ajánlja minden 8 évnél idősebb iskoláskorúknak.

Újdonság a 7–12 éves gyerekek részére meghirdetett aikido-tanfolyam, ennek foglalkozásait dr. Halász Gabriella mester vezeti, aki friss élményekkel feltöltődve nemrég tért haza Japánból, a küzdősportok hazájából. Természetesen a felnőttek is aikidozhatnak, a hétfő és szerda este 19.00 órakor kezdődő edzések igazi klubhangulatban zajlanak.

A távol-keleti hagyományokat követve folytatódnak a jógatanfolyamok. Szeptembertől a szeniorcsoport mellett délutánonként a 16–49 év közötti korosztálynak tartanak órákat a dojóban.

–ály

■ **További információk a Győri úti Shuhari Dojo tanfolyamairól:** [www.mesterekklubja.hu](http://www.mesterekklubja.hu).

## Jóga a tetőn

Nyugalom, testi-lelki felfrissülés, pozitív életszemlélet – ezeket az érzéseket tapasztalhatták meg azok, akik az ötszillagos MOM Sportban található Fitness&More fitneszkomplexum tetőteraszán a Hegyvidék látképében gyönyörködve jógáztak. Egy különleges edzésen, a rooftop jógán jártunk.



A jóga jótékony hatását mindenkinek érdemes megtapasztalnia

Érkezz meg! Szeresd magad! Bármi képes vagy! Egyebek mellett ilyen megerősítéseket ad Nagy Anna jógamester azoknak, akik a szürke, rohanó hétköznapokban nyugalomra vágnak.

Márpedig jó néhányan vannak így, amit élesen bizonyított az ötszillagos MOM Sportban található Fitness&More fitneszkomplexum tetőteraszán tartott rooftop jóga első foglalkozása. A festői hegyvidéki látkép, a lemenő nap simogató fénye és a testet-lelket felfrissítő, kellemes mozgáskombinációk sokakat elcsábítottak, legyen szó idősebb hölgyről, családanyáról, edzett sportemberről vagy mindig elfoglalt üzletasszonyról.

„A meditáció nem könnyű” – magyarázta Nagy Anna, aki elmondta nekünk, hogy a közhiatedelemmel ellentétben nem a mozdulatok nehezkes, hanem a gondok, teendők kikapcsolása az, ami igazán nagy kihívást jelent a kezdőknek. A ma már szaktekin-télynek számító mester a missziójának tekinti, hogy a jóga segítségével megmutassa az embereknek az élet szépségét, értelmét.

„Nem egyszerű feladat magunk mögött hagyni a mindennapokat – folytatta Nagy Anna. – Nekem is volt egy útkeresésem. Úgy éreztem, csak telnek a napok, és nem nagyon van értelme az életnek. A jóga segített abban, hogy megtaláljam magam; hogy érezzem, létezem. Ma már pozitív vagyok, tele energiával és boldogsággal. Edzés közben szeretem figyelni az embereket. Érdekes látni, hogy az arcuk teljesen megváltozik az óra végére. A jóga jótékony hatását mindenkinek meg kell tapasztalnia – kortól, nemtől függetlenül!”

BM

## Hegyvidéki Veterán TÖR BAJNOKSÁG Csacsi kupa 2016

09.10

szombat

Helyszín: János-hegyi Erzsébet kilátó előtti tér  
(eső esetén: Vasas Pasaréti Sportcentrum)

**TERVEZETT PROGRAM**

**09.45** ünnepélyes megnyitó

**10.00** férfi tör egyéni

**13.00** női tör egyéni

**17.00** eredményhirdetés

**10.00-15.00** Vívósportág-népszerűsítő tudáspróba, ügyességi játékok diákok részére

(Eső esetén szeretettel várjuk Önöket, a Hegyvidéki Ősz-Geszténye napon, 2016. szeptember 25-én, a Sírly sétányon.)