



Díszpolgári címet kapott dr. Báthory Katalin vegyész-mérnök

„Sohasem egyedül, hanem közösségben dolgoztam a közérért” – mondta el önmagáról a díszpolgári címmel kitüntetett dr. Báthory Katalin vegyész-mérnök, aki nemcsak szakterületén, a szabványosítás és a környezetvédelem világában, hanem fontos helyi és nemzeti ügyekben is elismerésre méltó eredményeket ért el a másokkal együttműködve.

„A világ nem csak filmsztárokból és olimpikonokból áll, sokféle kiválóság adja össze az életünk gazdagságát. Valóban nehéz lenne egy stadiont megtölteni a szabványosítás kérdéseiről szóló előadással, de nem is ez volt a célja dr. Báthory Katalin munkájának: az életünket meghatározó kérdésekben szolgált mindnyájunkat” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester a MOM Kulturális Központban rendezett díszpolgárávató ünnepségen. Hozzátette: az önkormányzat elismerése – amit a képviselők pártállástól függetlenül egyöntetűen támogattak – nem a „Hegyvidék vegyészének, szabványügyi

szakemberének” szól, hanem annak az embernek, aki a maga sorával, történetével, néha nehéz és keserves éveivel, de végső soron büszkeségre és megelégedésre okot adó életével megbecsülést érdemel.

„A szocializmus nem tűrte az innovációt, Báthory Katalin mégis elérte, hogy az alkotásából haszon származzon. Számátalan szabvány előkészítésében vett részt vezetőként vagy tagként, így járult hozzá ahhoz, hogy Ma-

gyarország ne szakadjon le annyira a Nyugattól, ne süllyedjünk el végképp” – emelte ki a díjazott érdemei kapcsán egykori kollégája, Zichy László. A fizikus-pszichológus szót arról is, hogy Báthory Katalin a szakmai célok mellett a szülőföldjén élőkért, a kárpátaljaiakért is sokat tett – akkor is kiállt értük, amikor ez még veszélyes volt.

Meghatottan köszönte meg a kitüntetést Báthory Katalin, aki fontosnak tartotta elmondani, hogy sohasem egyedül, hanem közösségben, másokkal együtt dolgozott a közérért. Legszebb ünnepeit az jelentette, „amikor felcsillant a remény, hogy hazánk elfoglalhatja megérdemelt helyét Európában”.

Dr. Báthory Katalin 1927-ben, a kárpátaljai Eszenyben született, a történelmi Báthory család somlyai ágának leszármazottjaként. 1945-ben a zöldhatáron menekült Magyarországra, így a beregszászi gimnáziumban megkezdett tanulmányait egy sátoraljai helyi érettségivel fejezte be. A Budapesti Műszaki Egyetemen (BME) szerzett vegyész-mérnöki diplomát, később pedig gazdasági mérnöki oklevelet.



A polgármester köszöntötte a Hegyvidék új díszpolgárát

Szakmai tevékenységét a BME Általános és Analitikai Tanszékén kezdte, majd a Telefongyárba kerülve a vegyi labor vezetésével bízták meg. A Kohó és Gépipari Minisztériumban főmérnöki beosztásban a korróziós szabványosítási központ vezetője, majd a Magyar Szabványügyi Hivatal tanácsosa lett 1964-ben. Dolgozott a környezetvédelmi szakszol-

gálat vezetőjeként, valamint az Országos Műszaki Fejlesztési Bizottság környezetvédelmi munkájába is bekapcsolódott.

Szabványosítási szakterülete az export gyártmányok klimatizációja, a korrózióvédelmi szabványok kidolgozása, valamint a szabványosítás beindítása volt a kibontakozó hazai környezetvédelemben. Munkásságát 180 or-

szágos szabvány, közel két tucat fejlesztési tanulmány, 130 tudományos előadás, valamint a hazai és külföldi szaklapokban megjelent számos cikke dokumentálja.

Szakmai tevékenysége mellett hasonló intenzitással vett részt a társadalmi életben. Tagja több tudományos társaságnak, alapításától részt vállal a Nemzeti Társaság és a Százak Tanácsa munkájában. Vezetője a Magyarok Világszövetsége nemzetépítési tagozatának, a Kárpátaljai Szövetségnek alapítója és hosszabb ideig főtárgya volt. Ma is teljes erővel támogatja a kisebbségi sorsban élő magyarok oktatási és kulturális életét.

Báthory Katalin a Hegyvidék Televízió által készített riportfilmben elmesélte, különösen büszke arra, hogy kiváló műegyetemi kollégáival közösen hozzájárulhatott a Sissi tiszteletére épített János-hegyi Erzsébet-kilátó megemlékezéséhez, amelyet korábban, statikai okokra hivatkozva, le akartak bontani. „Itt találtam meg a magyar hazát másodszor” – mondta a kerület díszpolgára a Hegyvidékről és a Mártonhegyről, ahol immáron ötven éve él.

sz.

Biztonságban a netvilágban

Hegyvidéki ONvédelem Program néven átfogó kampányt indított az önkormányzat a gyerekekre leselkedő internetes veszélyek visszaszorítása érdekében. Az online visszaélések, valamint azok kivédésének módjaira diákok és pedagógusok képzésével, Szülői Akadémiával és köztéri installációkkal, például a „cukros bácsi” és az „adathalász” figurájával hívják fel az érintettek figyelmét.

Ezek egyik fontos megállapítása, hogy óriási különbség van a szülők benyomása és a gyerekek tapasztalata között az internetes veszélyekkel kapcsolatban.

A több mint ezer gyermek bevonásával lezajlott iskolai kutatás kapcsán prof. dr. Kósa Éva egyetemi tanár, pszichológus számos érdekes eredményt mutatott fel. Például azt, hogy míg a szülők mindössze 6%-a gondolja, hogy gyermeke olyasvalakivel beszél meg találkozózt, akit még sosem látott, csak az interneten beszélge-

gyakorlati képzéseken összesen öt alkalommal Szülői Akadémia várja az érdeklődőket, elismert szakemberek – dr. Péterfalvi Attila, a Nemzeti Adatvédelmi és Információs szabadság Hatóság elnöke, prof. dr. Kósa Éva pszichológus, Tari Annamária szakpszichológus, pszichoterapeuta és ismert közéleti személyek, például Szily Nóra, Till Attila, Erdei Zsolt – közreműködésével.

A program kommunikációs kampánya részeként – amelynek koncepcióját az ACG Reklám-

Az ENSZ közgyűlése magyar kezdeményezésre 2012-ben a játékonosság világnapjává nyilvánította szeptember 5-ét, Teréz anya halálának időpontját. A pápa az idén szentté avatta Teréz anyát, aminek alkalmából a róla elnevezett XII. kerületi téren koszorúzási ünnepséget rendezett a Hegyvidéki Önkormányzat.

A vendégek sorában köszönthették Arian Spassét, az Albán Köztársaság nagykövetét, Igor Esmerovot, a Macedón Köztársaság nagykövetét, Lulieta Nusi koszovói nagykövetet, Monsignore Germano Penemotét, az Apostoli Nunciatúra tanácsosát, valamint Pokorni Zoltánt, a Hegyvidék polgármesterét és Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármesterét.

„Négy évvel ezelőtt a volt albán nagykövet, Mira Hoxha öt-

Koszorúzási ünnepség Teréz anya szobránál



Teréz anya sok tisztelője megjelent az ünnepségen

letére és kezdeményezésére neveztek el ezt a kis teret Teréz anyáról, két éve pedig felavattuk itt Mihály Gábor Teréz anyáról készült szobrot – idézte fel köszöntőjében a közelmúlt eseményeit Fonti Krisztina. – A szobor előtt mindig van virág, messziről jött tisztelők és környékbeliek egyaránt szeretettel emlékeznek Teréz anyára. Én is nagy tisztelője vagyok, mindig csodáltam ennek a kis, törékeny asszonynak a végtelen erejét és lelki nagyságát.”

Pokorni Zoltán arról beszélt, hogy napjaink politikai vitái közzepette Ferenc pápa Teréz anya szentté avatásával világos és kézzelfogható üzenetet küldött minden kereszténynek, minden európai embernek. „Mindnyájunk lelkében ott van mindkét erő: a félelem az idegentől, a másától, a tőlünk különbözőtől, és ott van bennünk a részvétel, a segítő szándék az elesett, a szegény, a kiszolgáltatott, a menekülő iránt. Teréz anya életének példája a részvételre, a segítésre, a kinyújtott kézre hív

fel bennünket. Szentté avatása üzenet számunkra is, amin el kell gondolkodnunk. Tegyük így valamennyien!” – zárta szavait a polgármester.

A megemlékezésen Metykó Viktória Júlia Johann Sebastian Bach Sarabande-ját és Telemann d-moll szólófantáziájának 1. tételét játszotta el. Ezután Anton Stamitz Caprice című fuvaloművének aláfestése mellett meghallgathattuk Teréz anya Az élet himnusz című költeményét: „Az élet egyetlen – ezért vedd komolyan! Az élet szép – csodáld meg! Az élet boldogság – ízleld! Az élet álom – tedd valósággá! Az élet kihívás – fogadd el! Az élet kötelesség – teljesítsd! Az élet játék – játszd! Az élet vagyon – használd fel! Az élet szeretet – add át magad! Az élet titok – fejsd meg! Az élet ígéret – teljesítsd! Az élet szomorúság – győzd le! Az élet dal – énekd! Az élet küzdelem – harcold meg! Az élet kaland – vállald! Az élet jutalom – érdemeld ki! Az élet élet – éljed!”

Balajthy Anna



FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

„Még ha úgy is gondoljuk, hogy gyermekünk biztonságban van a saját szobájában, bizony, legtöbbször nem tudjuk, éppen kivel beszélget, milyen tartalmakat olvas, kivel találkozik, milyen információkat, adatokat, fotókat vagy videókat oszt meg magáról, milyen üzeneteket küld a számítógépén, a tabletjén vagy a mobiltelefonján. Így azt sem tudjuk, hogy éppen milyen veszélyek leselkednek rá, nem keveredik-e bajba” – válaszolt fel Pokorni Zoltán a gyerekek internethasználatával kapcsolatos alapvető problémákat a Hegyvidéki ONvédelem Programot bemutató sajtótájékoztatón.

A polgármester elmondta, hogy az önkormányzat most induló kampányát a kerületi szülők, diákok és pedagógusok körében elvégzett felmérések előzték meg.

tett vele, addig a gyerekek 21%-a vallott arról. Az is megdöbbentő, hogy amíg a szülőknek csak a 2 százaléká sejtje vagy tudja, hogy gyermekének szexuális ajánlatot tettek az interneten, addig a gyerekek 15 százaléka mondta, hogy történt már vele ilyen.

A felmérések eredményei alapján kidolgozott Hegyvidéki ONvédelem Program a figyelemfelkeltő kommunikáció túl képzésekkel, oktatásokkal, klubjellegű beszélgetésekkel segíti a gyerekeket, a szülőket és a pedagógusokat. A komplex program egyik fontos eleme a szeptember 15-én induló, 60 óras akkreditált pedagógusképzés a MediaSmart Hungary Oktatási Kht. szervezésében, amit a Hegyvidéki Önkormányzat finanszíroz. Ősszel a témához kapcsolódó kerekasztal-beszélgetéseken és

ügynökség dolgozta ki, megvalósításához pedig az önkormányzat mellett a Szerencsejáték Service Nonprofit Kft. nyújtott támogatást – szeptember elején kikerült az „Elvesztett gyerekek fala” a Sirály sétányra, azzal a céllal, hogy az arra járókat, elsősorban a szülőket ráébresszék, az interneten kalandozva ugyanúgy el tudnak veszni a fiatalok, mint a valóságban. Ezekben a napokban a polgármesteri hivatal előtti térre, valamint a MOM Sport elé egy-egy figyelemfelkeltő figurát helyeznek ki: az ingyenes internetet kínáló „cukros bácsi” és az „adathalász” a www.hop12.hu oldalra kalauzolja az érdeklődőket, ahol minden részlet megtalálható a Hegyvidéki ONvédelem Programról, s ugyanott lehet regisztrálni a Szülői Akadémiára.

z.



Mihály Gábor szobra Teréz anyáról

FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

Adófizetési határidő

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!
Tájékoztatjuk Önöket, hogy a 2016. II. félévi helyi adók (építmenyadó, telekadó, kommunális adó) és a gépjárműadó fizetési határideje: 2016. szeptember 15.

Az adófizetési kötelezettségről a számlaértesítőt vagy határozatot, valamint a befizetéshez szükséges csekket ez év februárjában, illetve új adózók esetében év közben postáztuk, ezért újabb csekket már nem küldünk. Amennyiben a csekk nem áll rendelkezésükre, az adóigazgatási iroda munkatársaitól (e-mail: adoiroda@hegyvidek.hu) új csekket igényelhetnek, továbbá lehetőség

van átutalással is fizetni, amihez szükséges információkról szintén kérhetnek tájékoztatást.

A számlanyitásra kötelezett adózók a befizetéseiket csak átutalással teljesíthetik. Átutalásnál kérjük, hogy a közleményben szíveskedjenek feltüntetni az adózó nevét és azonosítóját.

Az adó megfizetésére már csoportos beszédési megbízással is lehetőség van, ennek részleteiről az adóigazgatási irodán érdeklődhet (ez a lehetőség azonban már csak a későbbi fizetési kötelezettségekre alkalmazható).

Dr. Orosz György irodavezető (adóigazgatási iroda)

Több utcai lámpa, jobb közvilágítás

Bár a fővárosban a Budapesti Dísz- és Közvilágítási Kft. (BDK) feladata a közvilágítás üzemeltetése és fejlesztése, a Hegyvidéki Önkormányzat a lakók kérései alapján a XII. kerület több pontján vállalta a hálózatbővítés költségeit. Tavaly huszonegy helyszínre közel negyven lámpatest került ki, míg az idén ennél is jelentősebb beruházás történt.

Az önkormányzat megbízásából a BDK összesen huszonkét új oszlopot – ebből nyolcat

a Bűrök utca 75. és a Denevér út között –, továbbá ötvenöt lámpatestet helyezett ki. Ez utóbbiak közül a legtöbbet a Szünyög útra, a Hegyhát útra, a Rác Aladár útra és a Csipke útra állította fel. Jelentősen javult egyebek közt a Trencsényi utcai játszótér használhatósága, a területet ugyanis a két új lámpaoszlop és világítótest mellett immár a Pethényi útra szintén most telepített lámpák is megvilágítják.

(m.)

Parlagfüvet irtottak a polgárőrök

A Széll Kálmán tér szomszéd-ságában, a Vérmező út és a villamospálya közötti meredek részen – ott, ahol néhány hónappal ezelőtt egy ideiglenes lépcső miatt megbolygatták a talajt – parlagfüvet irtottak a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület önkéntesei. A munkában részt vett a szervezet elnöke, Woynárovich András is, aki elmondta, hogy miután észlelték a gyomnövényt a fővárosi fenntartású területen, bejelentést tettek, ám hiába vártak, nem történt meg a kaszálás. Ezért úgy döntöttek, szó szerint kézbe veszik az

ügyet, saját maguk húzzák ki a földből az allergén növény töveit.

Az Országos Polgárőr Szövetség egy évvel ezelőtt hirdette meg a Polgárőrök a Parlagfümentes Településekért elnevezésű programot, amihez a hegyvidéki egyesület is csatlakozott. Már több parlagfüvel szennyezett területet is feltérképeztek a fővárosban, s ezekről értesítették a hatóságokat. A Hegyvidéken – tette hozzá Woynárovich András – szerencsére ritkán fordul elő ez a gyomnövény.

A polgárőr-egyesület tagjai a parlagfü-mentesítés mellett is-

meretterjesztő munkát is végeznek. Az önkéntes polgárőrök a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal kiadványait terjesztik: a játékos feladatokkal színesített „Parlagfü kisokost” az alsó tagozatos diákokhoz juttatják el, míg a középiskolásokot és a felnőtteket megszólító tájékoztató anyagokat hegyvidéki rendezvényeken osztják ki az érdeklődőknek.

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat adatai szerint augusztus elején ország-szerte megjelent a pollencsapdákban a parlagfü virágpóra,

a hónap második hetétől pedig már mindenhol tüneteket okozó koncentrációban volt jelen a levegőben. A parlagfü pollen-szórása akár a fagyok beálltáig is eltarthat, de a korábbi évek tapasztalatai alapján a csúcsidezősazon (augusztus utolsó két hete és szeptember első hete) már túl vagyunk. A pollenallergiások zöme érzékeny a parlagfüre, a könnyezéssel, szemviszketéssel, tüsszögéssel járó szénanátha egyaránt sújtja a felnőtteket, a gyerekeket és a fiatalokat.

d.

Magyarország Köztársasági Elnöke 2016. október 2. napjára országos népszavazást tűzött ki.

A népszavazás lebonyolításában választási bizottságok működnek közre, amelyek a választópolgárok független, kizárólag a törvények alá rendelt szervei. A választási bizottság elsődleges feladata a népszavazás eredményének megállapítása, a népszavazás törvényességének biztosítása, a pártatlanság érvényesítése, valamint szükség esetén a szavazás törvényes rendjének helyreállítása.

Az országos népszavazáson Budapest Főváros XII. kerületben 55 szavazókörben működik szavazatszámoló bizottság.

Felkérem a XII. kerületben állandó lakcímmel rendelkező választópolgá-

rokat az országos népszavazás lebonyolításában

SZAVAZATSZÁMLÁLÓ BIZOTTSÁGI TAGKÉNT

való részvételre.

A szavazatszámoló bizottsági tagoknak nem lehetnek pártok tagjai.

A szavazatszámoló bizottság tagjai esküt, illetve fogadalmat tesznek, valamint oktatáson vesznek részt. A szavazatszámoló bizottság tagja az eskü- vagy fogadalmotélt követően

Felhívás

gyakorolhatja jogait. (Eskütétel, illetve oktatás időpontja: szeptember 27., kedd 17.30, póteskü és pótkutatás időpontja: szeptember 30., péntek 10.00.)

A szavazatszámoló bizottság testületként működik, működésének tartama alatt hatóságnak, tagjai hivatalos személynek minősülnek.

A munka a választás napján egész napos elfoglaltsággal jár.

A szavazás napján munkát végző szavazatszámoló bizottsági tagok bruttó 20 000 Ft díjazásban részesülnek, továbbá a szavazás napját követően mentesülnek a munkavégzési kötelezettség

alól, amely időre átlagbér illeti meg őket. A tiszteletdíj összegét személyijövedelemadó-előleg és tb-járulékok terhelik.

Kérem, amennyiben a szavazatszámoló bizottság munkájában részt kíván venni, nevének, lakcímének, elérhetőségének megjelölésével szíveskedjen a polgármesteri hivatalban Szalmáné Bánutay Ildikóval felvenni a kapcsolatot a 224-5918-as telefonszámon (1126 Budapest, Böszörményi út 23-25. I. emelet 113. szoba) vagy a választasiroda@hegyvidek.hu e-mail címen keresztül.

Dr. Borsodi Klaudia
a Budapest 03. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületi Választási Iroda vezetője

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete
(1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.)
pályázatot hirdet a

Hegyvidéki Szociális Központ
(1126 Budapest, Böszörményi út 20.)

intézményvezető (magasabb vezető)
álláshelyének betöltésére

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

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

Pályázati feltételek:

- az 1/2000. (I. 7.) SzCsM rendelet 3. számú mellékletének 3. vagy 8.1. pontjában előírt felsőfokú képesítés,
- szociális szakvizsga,
- legalább 5 év felsőfokú végzettséget vagy felsőfokú szakmai képesítést igénylő szakmai gyakorlat,
- vagyoni nyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
- magyar állampolgárság,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség.

Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- szakmai önéletrajz,
- közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány,
- képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),

- az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy

- a pályázati eljárásban részt vevők a pályázati anyagát megismerhetik,
- a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
- a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. §-a szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt.

A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2016. december 1-jétől 2021. november 30-ig).

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

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkavégzés helye: 1126 Budapest, Böszörményi út 20.

A közalkalmazott által betöltendő munkakör: szociális, mentálhigiénés munkatárs.

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

A pályázat benyújtásának határideje: a kormányzati személyügyi igazgatási feladatokat ellátó szerv internetes oldalán történő elsődleges közzétételétől számított 30. nap.

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

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

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek. A pályázati kiírással kapcsolatban további információt Varga Mária nyújt a 224-5900/5388-as telefonszámon.

2016. SZEPTEMBER 29.
IDŐSEK VILÁGNAPJA

„Nem az öregedés miatt hagyunk fel álmunk követésével, hanem az álmok hiányától kezdünk el öregedni.”
Gabriel Garcia Marquez

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 segítségre van szüksége.

FELHÍVÁS

Az IDŐSEK VILÁGNAPJA

alkalmából a

Hegyvidéki Kulturális Szalon

kiállítását szervez hegyvidéki idősek alkotásaiból.

Alkotónként 1-2 képet várunk.

Lehet festmény, akvarell, grafika és más egyéb technikával készült képek keretezett formában.

Alkotásaikat, kérjük, **október 3-ig** juttassák el a Kulturális Szalonba.

A megnyitó időpontja:
2016. október 5. 15.30.

A kiállítást megnyitja:
Fonti Krisztina alpolgármester.

Közreműködik: **Müller Csaba** zongorán.

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

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

Pavilonbérlet a karácsonyi vásárra

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

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

A vásár időpontja: 2016. november 26.–2016. december 24.
(A vásári terület beépítése 2016. november 25-én történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m².

Bérelti díj: 9894 Ft/nap/pavilon.

Jelentkezési határidő: 2016. október 14.

Jelentkezés és további információk:
Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat, Nővé Katalin igazgató.

Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18.
(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.: 453/404.)
Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928.
Fax: 201-8716.
E-mail: novek@gesz12.hu

Egyirányúvá válhat a Somorjai utca

A forgalmi csúcsidőszakokban meglehetősen nehéz autóval közlekedni a BAH-csomópont közelében a Somorjai utcában, a szűk útpályán ugyanis a szembejövők nehezen férnek el egymás mellett. A tapasztalatok szerint hétköznap reggelente a legrosszabb a helyzet, amikor a környékbeli főútvonalakon kialakult dugók miatt erre próbálnak menekülő utat találni az autósok. A rendszeres változások, közlekedési konfliktusokat egyre nehezebben viselik az érintett lakók, ezért többen is kérték a községi önkormányzati képviselőjét, Kovács Lajos alpolgármestert, tegyen lépéseket az utca egyirányúvá alakítása érdekében.

„Jó néhány lakóval személyesen, több alkalommal is tárgyaltam, majd június végén szélesebb kör-

lakók online szavazáson, valamint megkezdődött a közlekedési eljárástól szavazólapon nyilvánították ki véleményüket arról, egyetemes-e utcájuk egyirányúvá alakításával, és ha igen, akkor melyik irányt tartják előnyösebbnek” – beszélt az egyeztetési folyamat részleteiről az alpolgármester.

A szavazók 67%-a azt támogatta, hogy a Somorjai utcát a Hegyalja út felől a Fűrj utca felé tegyék egyirányúvá, míg 26% voksolt az ellenkező irányra. Mindössze 8% nyilatkozta azt, hogy maradjon kétirányú az utca forgalma.

„A szavazatok alapján arra kérjük a fővárosi közútkezelőt, engedélyezze a Somorjai utca egyirányúvá alakítását a többség által kért irányban. A főváros engedélyével várhatóan a jövő évben tudjuk elvégezni a szükséges

Biztonságos csomópont a Kút völgyben

Teljesen átalakult a Kút völgyi út–Kút völgyi lejtő–Alsó Svábhegyi út csomópontja. A kereszteződésben immár körforgalom segíti a biztonságos közlekedést, a szakemberek parkolásgátló oszlopokat helyeztek ki, növényeket ültettek, gyalogátkelőket létesítettek, valamint felújították a közeli buszmegállókat. Mint a hivatalos átadáson elhangzott, a jövőben további jelentős fejlesztésekre készül a Hegyvidéki Önkormányzat a Zugligeti út térségében.

Egyre kevésbé felelt meg a forgalmi igényeknek a Kút völgyi út–Kút völgyi lejtő–Alsó Svábhegyi út találkozásánál évtizedekkel ezelőtt kialakított csomópont. Nem lehetett rendesen belátni a kereszteződést, valamint nehézségekbe ütközött a közeli buszmegállók és közintézmények gyalogos elérése.

Ezért a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, hogy a közlekedésbiztonság javítása érdekében – a Stromfeld Aurél úthoz hasonlóan – körforgalmat épített a kereszteződésben: zebraakat alakít ki, felújítja a megállók, valamint korlátok kihelyezésével megszünteti a szabálytalan parkolást. A körforgalom hivatalos átadásán Pokorni Zoltán polgármester elmondta, az önkormányzat mindezt a kommunálisadó-bevételekből valósította meg.

„Amikor bevezettük a kommunális adót, a képviselő-testület úgy döntött, az abból származó bevételt kizárólag útfejlesztésre, járdák, lépcsők és közutak felújítására, karbantartására fordítja” – emlékeztetett a polgármester, aki elmondta, hogy az idén is szá-



Szűcs Panni, Pokorni Zoltán és Váci János az új körforgalom hivatalos átadásán

mos fejlesztés valósult meg ennek köszönhetően. Ilyen a Pihenő út és a Nárcisz utca, valamint a Mátyás király út részleges felújítása, az Alma és a Csaba utcai lépcsők, a Pethényi köz, a Zirzen Janka utca és a Hajnóczy József utca járdáinak rekonstrukciója. A sorba illeszkedik az új körforgalom kialakítása, ami szándékosan a nyári szünet második felében zajlott, amikor kisebb az autóforgalom.

Pokorni Zoltán beszélt a csomópont közepén elültetett növényekről is, amiket a hegyvidéki polgárok választhattak ki a Facebookon meghirdetett szavazáson. A gyepszőnyeg és a kétnyári árvácskák mellett két sorfát, közel kétezer cserjét és ezer évelő növényt is telepítettek a szakemberek, valamint kiépítették az automata öntözőrendszert.

„Kiváló a munkamegosztás a főváros és a Hegyvidéki Önkormányzat között, legutóbb a Mátyás király út felújításán dolgo-

zott együtt a BKK és a kerület” – emelte ki Szűcs Panni, az útszakszert fenntartó Budapesti Közlekedési Központ kommunikációs vezetője. Mint mondta, a körforgalmak kialakításával jelentősen javítható a közlekedésbiztonság, ezért is támogat a BKK minden ilyen beruházást.

Váci János hegyvidéki alpolgármester a körforgalom előnyeit sorolva arról szólt, hogy az átépítésnek köszönhetően autóval és gyalogosan is biztonságosabban érhető el a közeli kórházak, az óvoda és az idősok otthona. A környéket érintő további beruházásokra kitérve elmondta, hogy a kormány segítségével megújul a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem kampusza, ahol egy modern tudásközpont jön létre. Két éven belül megtörténhet a Szent Csallád park játszótérének felújítása is. Az önkormányzat megszűntetné a Zugligeti és a Kuruclesi út kereszteződésében rendszeresen kialakuló torlódásokat, amit a

balra kanyarodó autók okoznak. Szintén a Zugligeti úton, a Szarvas Gábor úti leágazás és a Libegő alsó állomása között parkolósáv létesül, ami tehermentesítheti a Normafa környéki utakat és parkolókat.

Az alpolgármester említést tett a zugligeti, egykori lovasút-végállomásról is, amely műemléki felújítást kap. Elkezdődik a Fácános rehabilitációja is, ennek keretében egyelőre két épület újul meg.

Folytatódik a térfelnyelők kamerarendszer bővítése, az év végéig újabb kamerák kerülnek ki a környék közterületeire. A tapasztalatok rendkívül kedvezők, a bekamerázott utcákon, tereken mindenhol csökken a bűncselekmények és a szabálysértések száma. Jól halad a Hegyvidéki Gyorsnet program is, az alpolgármester tájékoztatása szerint a szupergyors internet rövidesen a Virányosban és a Zugligetben élőkhez is eljut.

–05



Várhatóan a Hegyalja út felől a Fűrj utca felé lesz egyirányú

ben, a MOM Kulturális Központban megtartott lakossági fórumon vitattuk meg a Somorjai utca egyirányúvá tételének ügyét. Ennek során az önkormányzat városfejlesztési irodájának munkatársai válaszoltak a felmerülő szakmai kérdésekre. A fórumot követően a

munkákat” – folytatta Kovács Lajos. Mint mondta, a forgalomtechnikai beavatkozással remélhetőleg kevesebb lesz a torlódás, továbbá a parkolás és a gyalogosközlekedés feltételei is javulnak az utcában.

d.

A Hegyvidéki Ősz – Gesztenye Napok részletes programja

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP
MOMKULT | szeptember 24. 10.00

UTAZÓ PLANETÁRIUM
MOMKULT, SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 24. 12.00
Az Utazó Planetárium csapata hisz abban, hogy a csillagászati és űrkutatási ismeretek nemcsak szemet gyönyörködtető képeket jelentenek. A látogatók betekínhetnek a csillagok lenyűgöző világába. Megismerhetik a csillagos ég szabályosan és szabálytalanul ismétlődő jelenségeit, amiknek a megfigyelése elindította az emberiséget a természettudományos fejlődés máig is tartó útján.

SZENT MIHÁLY-NAPI JÓTÉKONYSÁGI KÉZMŰVES VÁSÁR
KULTURÁLIS SZALON | szeptember 24. 9.00

HALÁSZ JUDIT: CSIRIBIRI
MOMKULT, SZÍNHÁZTEREM | szeptember 25. 10.00
Belépődíj: XII. kerületi lakcímkártyával vagy Hegyvidék Kártyával 200 Ft/fő, a többieknek: 1000 Ft/fő. Egy lakcímkártyával és Hegyvidék Kártyával maximum négy jegy váltható. Regisztrációs jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

PULUTYKA TÁNCSCSOPORT
MOMKULT, SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 25. 11.20

MIKOLA PÉTER GYEREKKONCERTJE
MOMKULT, SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 25. 12.00

HARLEKIN BÁBSZÍNHÁZ: PIROS MALAC
MOMKULT, SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 25. 13.00

CZIFRA EGYÜTTES
MOMKULT, SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 25. 14.00

TÁNCCHÁZ A CZIFRA EGYÜTTES TÁNCOSAIVAL
MOMKULT SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 25. 14.40

TÁRSASTÁNC BEMUTATKÓZÁSA
MOMKULT, SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 25. 15.10

ESSZENCIA ZENEKAR: SZÁRNYALÁS
MOMKULT, SZABADTÉRI SZÍNPAD | szeptember 25. 17.00

A SOLTI GYÖRGY ZENEISKOLA RENDHAGYÓ KONCERTJE
MOMKULT, SIRÁLY SÉTÁNY, LÉPCŐS | szeptember 25. 18.00

KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK
MOM-KERT, SIRÁLY SÉTÁNY | szeptember 25. 10.00–19.00

„LEGYÉLI TEGYÉLI!” – IFJÚSÁGI CSOPORT
A serdülőknek szóló program fő célja, hogy segítse a fiatalok erkölcsi értékrendjének kialakulását, fejlessze a kifejezőképességüket és az összefüggésekben való gondolkodás képességüket. A csoport foglalkozásai során a 11 és 15 év közötti résztvevők képzett animátorok segítségével erkölcsi üzenetet hordozó történeteket és bölcs gondolatokat tanulmányoznak közösen, valamint művészeti és sporttevékenységekkel próbálják az egység szellemét táplálni a tagok között. Önkéntes szolgálati tevékenységek keretében igyekeznek jobban tenni a környezetüket és az őket körülvevő társadalmat, továbbá segíteni a rászorulókat. A program, ami a bahá'í közösség támogatásával működik, ingyenes, és minden fiatal számára nyitva áll.

FABATKA PORTA
Fakörhinta, hordólovaglás, csigafutam, patkódobó, mocsárjáró, golyóvezető, golyalábak.

HAJFONÁS
Izgalmas hajfonatok készítése színes szalagokkal.

ARCFESTÉS
Az arcfestés öröm a gyerekeknek, hiszen végre belebújhatnak kedvencük bőrébe, és így elevenedhet meg képzeletük.

KÉZMŰVES-FOGLALKOZÁS, UGRÁLÓVÁR, SZABADULÓS JÁTÉKOK, SZOMJOLTÓSÁG

JÁTÉKTÁRHÁZ
Szent Mihály-napi játékok, csudás pástortmesék, interaktív gyerekfoglalkozás.

A MAGYAR VÍVÓSZÖVETSÉG PROGRAMJA
A bemutató célja a vívósport alapjainak és a fegyvernemek közötti különbségeknél a bemutatása, hogy minél több látogató megismerhesse a sportág szépségeit.

A rendezvényekre (kivéve Halász Judit koncertjét) a belépés díjtalan! További részletek a programokról a 8–9. 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

TÁNCCHÁZ

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.

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN



WWW.HOP12.HU



HEGYVIDÉKI
VÉDELEM



Nyolcvanméteres futókör a Zugligeti iskolában

A tavaszi beiratkozást követően szembesült a Zugligeti Általános Iskola vezetése azzal, hogy az emelkedő gyermeklétszám miatt új tanteremre lesz szükség, míg a mindennapos testnevelés biztosításához a sportolási lehetőségeket is bővíteni kell.

Az iskola egyre növekvő népszerűségéről is beszélt az újonnan elkészült osztályterem és a tor-

A középső játszódvaron kialakított, nyolcvan méter hosszú, öntött gumival burkolt futópálya segítségével lényegesen egyszerűbbé válik a tizenegy osztály mindennapos megmozgatása. Erre ugyanis mostanáig csak a tornateremben és a felső sportudvaron nyílt lehetőség.

Az igazgató köszönetet mondott az önkormányzatnak az asz-



A mindennapos testnevelést is segíti az új futópálya

naórákon használható futókör hivatalos átadásán Bernyák Adrienn igazgató: „Öt évvel ezelőtt százötven tanuló volt, az ideitánévét már kétszázhetvenen kezdték meg” – mondta.

Az új, mintegy harminc négyzetméteres földszinti tantermet egy tanári helyiség és a logopédiai szoba őszenyítással alakították ki. A futókör ötlete Annus László testnevelő tanártól származik, és támogatta az iskolaalapítvány is. „Az elmúlt másfél évben az összes jótékony programunk bevételeit a fejlesztésre tettük félre, ezt az összeget pótolta ki az önkormányzat” – szövegezte az előzményekről az igazgató.

faltozott udvarrészt felújításra is. A szakemberek felbontották a régi, töredezett burkolatot, feltöltötték a megsüllyedt részeket, és átépítették a vízelvezető rendszert.

Pokorni Zoltán az elhangzottakat azzal egészítette ki, hogy a fejlesztés a jövőben is folytatódhat: amennyiben a források engedik, gumiborítást kaphat az aszfaltos udvar. A polgármester véleménye szerint a beruházásoktól függetlenül az iskola népszerűsége az igazgató munkáját dicséri, nagyon sok múlik rajta, hogy a szülők az intézményre bízzák a gyermekeiket.

Szépülő bölcsődék, óvodák, iskolák

Folytatódott a tavaly megkezdett nyílászáró-felújítás a Sashegyi Arany János iskolában, nyáron a második emeleti és a lépcsőházi gerébtokos ablakok kaptak külső hőszigetelő üvegeket, új zárakat és kilincseket. Hat tantermet kifestettek, egy osztályban pedig kicserélték a PVC-tel padlóburkolatot.

Az Arany János iskolához hasonló ablakrekonstrukciós program zajlik a Jókai Mór iskolában, ahol ezúttal a Kötő utca felőli teljes homlokzaton történt meg a nyílászárók modernizációja. Ezenkívül mintegy 100 négyzetméteren újraburkolták az alsósori folyosót, valamint felújították és csúszámentessé tették a lépcsőkarokat. Már a harmadik üteménél tart a nyílászárók felújítása a Kós Károly iskolában, most nyáron a Városmajor utcai homlokzat ablakai szépültek meg.

Kazáncseré és kéményfelújítás volt a Városmajori Gimnáziumban, a kondenzációs készülékek köszönhetően jelentősen csökkent az épület gázfogyasztása. Szintén energiatakarékossági beruházás történt a Fekete István szakiskolában, ahol a kondenzációs kazánok beépítése mellett leszigelték az épület lapos tetjét.

A tavalyi kettő mellé újabb konténertermet, valamint hozzá

tartozó vizesblokkot telepítettek a Tamási Áron gimnázium Tamási Áron utca felőli oldalán. Hat tantermet kifestettek a Németvölgyi Általános Iskolában, két osztályban a padlóburkolatot is kicserélték. A Virányos Általános Iskola tetőterében egy új, 140 négyzetméteres könyvtárhelyiséget adtak át.

Korszerűsödött a tűzjelző rendszer a Hegyvidéki Mesevár Óvodában, ahol szintén folytatódott a homlokzati nyílászárók tavaly megkezdett cseréje, ezúttal a konyhai részen építettek be új, energiatakarékos műanyag ablakokat. Az intézmény levált a János kórház gőzfűtési rendszeréről, a meleg vizet és a fűtést kondenzációs gázkazánokkal oldották meg.

Műfüve cserélték a gyöngykarvics burkolatot a KIMBI Óvoda alsó udvarán, ugyanott tisztasági festéssel frissítették fel az előtereket és a folyosókat. Igényes kivitelű főkaput kapott az Orbánhegyi Óvoda, kijavították a kerítést, új gumiburkolat készült a mászóka



Befejeződött a játszódvar kialakítása a Kiss János altábornagy utcai óvodában

környékén, míg a Kiss János altábornagy utcai tagóvodában befejeződött a játszódvar kialakítása.

Alacsonyban bizonyult a terasz korlátja a Táltos Óvodában, ezért az udvar karbantartása és a tornaablak fóliázása során megemelték azt. Az őszi szünetben a Csikó tagóvodában várhatóan egy konyhai tálalóablakot alakítanak ki, ezzel felgyorsulhat és egyszerűsödhet az étkeztetés.

Felcsiszolták a parkettát a Városmajori Óvodák zöld és a kék csoportjának helyiségeiben, a Csermely úti tagóvodában pedig kicserélték a műfüvet, valamint teljesen felújították a lila és a narancs csoport mosdóját. Kerítésfelújítás, tisztasági festés, a fejlesztőhelyiség részbeni vakolása és festése, valamint villanybojler felszerelése zajlott a Süni Óvodákban, ahol az udvarra különleges holland pázsitot telepítettek. Az Orbánhegyi úti tagóvodát az alsósori lámpatekerc és a bejárati lámpa cseréjével tették komfortosabbá.

Részlegesen felújították a szennyvízvezetékét, kijavították a kerítést, kifestették lépcsőházat,

a mosdókat, valamint konyhai kézműsöt szereltek fel a Normafa Óvodában. Az intézmény tagóvodájában kicserélték a folyosó és az öltöző burkolatát. A régi helyére új homokozókereteket, csúszdát és gumitéglákat telepítettek a Mackós Óvodában, és megszüpült az emeleti konyha padlóburkolata. Az őszi szünetben várható a belső udvar felőli homlokzat vakolása és festése.

Részlegesen felújították a beépített szekrényeket és megoldották a kapu előtti vízelvezetést a Zugligeti Óvodában. Ugyanott megszüpült a személyzet és a vendégek mosdója, megújult a járda, az udvarra pedig öntözőrendszer került.

A legkisebbeket fogadó intézmények közül a Krisztinavárosi Bölcsődében megújult a folyosó burkolata, kifestették a konyhát, a hátsó telekhatáron pedig új kerítést építettek. Részleges villamoshálózat-felújítás történt a Zugligeti Bölcsődében, míg a csoportszobákban kijavították a radiátorok mögötti vakolathibákat.



Felújított mosdó a Csermely úti óvodában

HAMAROSAN A XII. KERÜLETBEN IS MAGASABB FOKOZATBA KAPCSOLHATNAK A SZÁMÍTÓGÉPEK

Itt is elkezdődött a Telekom még gyorsabb internetezést nyújtó fejlesztése

A XII. kerületben is elkezdődött a Telekom nagy sebességű, széles sávú internet-szolgáltatásának kiépítése, és hamarosan a Hegyvidék polgárai is élvezhetik az eddigieknél még gyorsabb internet minden előnyét, például az interaktív tévészolgáltatást.

A Telekom fejlesztéseinek eredményeként országszerte már több mint 2,5 millió háztartásban vált elérhetővé a Telekom európai szintű otthoni internethálózat. A menet azonban itt nem áll meg, 2016 végére a Telekom célja, hogy újabb több mint fél millió háztartásba jusson el az inter-

netezés élményének új korszakát. A Hegyvidék lakosait is érinti majd a fejlesztés, így az év végéig 17 ezer itteni háztartás számára nyílik meg a lehetőség, hogy használhassa a szupergyors technológiát.

Mit jelentenek ezek a fejlesztések a XII. kerületiek számára?

➤ Elsősorban szélesebb tévécsatorna-kínálatot, több képernyőn is elérhető filmkölcsonzési lehetőséget. Új szolgáltatások válnak elérhetővé, így például már itt is használható lesz az interaktív tévés számítás, mint például a megállítható és visszatekerhető élő adás, a programozható

és egy gombnyomással rögzíthető műsorok, a digitális műsorújság vagy a tévé képernyőjén elérhető változatos online alkalmazások.

➤ Nagyobb adatátviteli sebességet, a korábbinál gyorsabb internetet. A Telekom a jelenleg elérhető legmodernebb hálózati megoldásokat hozza el a Hegyvidék polgárainak: optikai hálózatot épít egészen az ügyfelei háztartásáig. Az optikai hálózat gigabites átviteli sebességet biztosít, ami hosszú távra lefedi a várható felhasználói igényeket. A megépülő hálózat évtizedekig biztosítani fogja a kerület lakóinak magas színvonalú kiszolgálását, és egyszerűen, ügyfél-irritáció nélkül bővíthető a későbbiekben. Ez pedig egyszerűbb kapcsolattartást, gyors és biztos kép- és videóátvitelt és -megosztást is jelent.

Hol fejleszt a Telekom a Hegyvidéken?

A fejlesztés első szakasza már 2016 júniusában elindult. A fejlesztésbe bevont legelső területek a Hunyad lejtő, Hunyad köz, Beatrix utca, Járőr utca, Kútvolgyi út, Irtás utca, Hunyadorom lépcső környéke, valamint a Széchenyi-emlék út, Melinda út, Rácz Aladár út, Rácz Aladár köz,



Pinty utca, Ágnes út. A továbbiakban folyamatosan indulnak a kivitelezések, 2016 nyarán és őszén a Baradla utca–Farkasréti út–Németvölgyi út–Istenhegyi út–Fodor utca–Székács utca–Városmajor utca–Szilágyi Erzsébet fasortól nyugatra eső teljes területen.

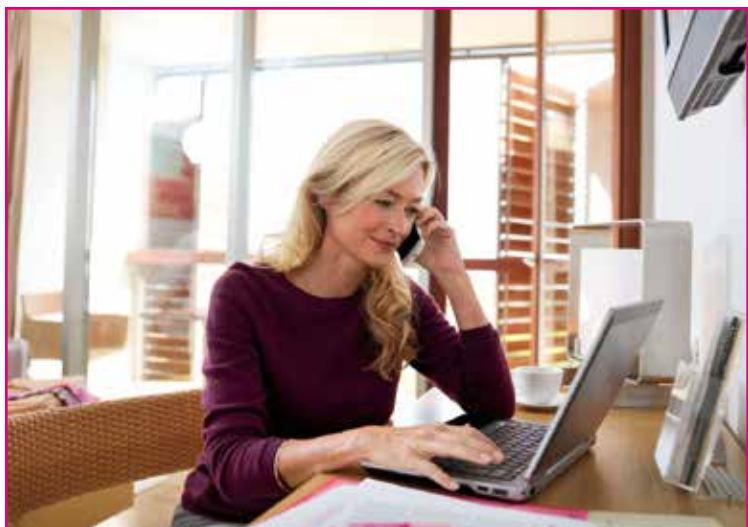
Több száz háztartásban már 2016 szeptemberétől élvezhetik a Telekom ügyfelei a gyors internet biztosította szolgáltatásokat, majd fokozatosan egyre nagyobb területeken válik elérhetővé az új hálózat.

A széles sávú hálózat kiépítésével párhuzamosan folytatódik a 4G hálózat bővítése is, amely már

meghaladta a 97,5%-os kültéri lakossági lefedettséget. A Telekom otthoni és mobil internet-szolgáltatása így már együtt nyújt majd feledhetetlen élmé-

nyeket minden XII. kerületi számára.

További információk a fejlesztésekről a telekom.hu/fejleszt weboldalon olvashatók. (x)




MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
 XII., CSÖRSZ UTCA 18.

 319-9854/202, 203, 204, 207, 212
 WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Szabadpolc szeptember 21-én és 28-án (szerdánként!) 15.00–19.00. Könyvcserére szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Zurgó Dió szeptember 16-án és 30-án 18.00. Táncházzal gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Tánctanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese).

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

Musique de l'Europe Festival szeptember 16-án 19.00. Tcha Limberger (B) & Canaro, Taraf De Akacfa & Csángálló (SWE, HUN, USA, FRA), Bahorka (HUN), La Kati Cuadro Flamenco, Kovács Zoltán Trió. Tcha Limberger nemzetközileg elismert belga cigányzenész, gitáros, hegedűművész és énekes

vendégszereplésével 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, Dész László, Barabás Lőrinc, Tátrai Tibor, Romhányi Áron, Zentai Márk, Vígh Arnold, Gábor Andor, Delov János 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: osztánc! A belépés díjtalan.

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

Banda Adam 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 jegypénztárában lehet.

Sárkánymese szeptember 21-én 10.30. Magyar Nemzeti Táncegyüttes, Nemzeti Táncszínház. A Zsuráfszky Zoltán és Vincze Zsuzsa szerzőpáros – két fiatal koreográfus bevonásával – a magyar népmesék különös világába kalauzolja a közönséget. Régóta vallják, hogy

egy-egy táncjátékon keresztül még a legfiatalabbakat is megismertethetik a magyar népkultúrájával, 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 alapművei, több nagy technikai tudást igénylő spirituális, valamint a koreai zenei örökség hagyományos és modern gyöngyszemei is hallhatók. További információk: www.koreaikultura.hu, www.zeneakademia.hu.

Bartók-trilógia I. rész: Kincses Felvidék szeptember 23-án. 15.00 Dél-után Sorozat. 19.00 Táncról Táncra Szabaddélelet. 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, Zorobárd, Felső-Garam mente stb.), érzékeltetve Bartók Kárpát-medence-konceptjét. 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 mese-erdő közepébe hívja a gyerekeket és a gyereklelkű felnőtteket, ahol történet zene, bábok és a gyerekek segítségével elevenedik meg. A hangszerek mind a mese egy-egy szereplőjét ismertetik meg, akiknek kalandjait a gyere-

kek is alakíthatják ötleteikkel. Gyerekdalok, népdalok, kortárs költők megzenésített versei kísérik őket útjukon.

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 jegypénztárában lehet.

Párhuzamok keresztvezetője 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 kiegészítő 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: Benczúr 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, vetített 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



A Hegyvidéki Szociális Központ ÖNKÉNTES SEGÍTŐK
 jelentkezését várja!
Jelentkezési határidő: 2016. október 2.

Mire van szüksége az időseknek?

- Beszélgetésre, társaságra.
- Segítségre a hétköznapi életben.
- Közös sétára.
- Kíséretre szakorvosi ellátás igénybevételéhez.

Mire számíthatnak a képzésre jelentkezők?

- Oktatással történő felkészítésre.
- Új emberek megismerésének lehetőségére, közös programokra.
- Segítségnyújtás, öröm, elfogadás megtapasztalására.

Részletes felvilágosítás és jelentkezés:
 Telefon: **275-48-61**
 E-mail: onkentesprogram.hegyvidek@gmail.com
 Személyesen az irodában: **XII., Bőszörményi út 20. VI. emelet**

ismerteti az előadás. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárában.

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

Babakonzert 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 sza-





badegyetemen 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.

Az állandó programokat előző lap-számunkban vagy a MOM Kulturális Központ honlapján olvashatják.

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












FEDEZD FEL A BENNÜNK REJLŐ TERET!

A MOM Sport 140m²-es, tükrös különtermében megvalósíthatod elképzeléseidet, legyen szó csoportos vagy magánóráról.

A terem alkalmas rendezvények VIP termének vagy catering helyiségének kialakítására, továbbá ideális helyszín sajtótájékoztatók számára is.

www.momsporthu




EZ NEM KISPÁLYÁS!

Céges foci? Baráti meccs? Fociztatok már a MoM Sport vadonatúj műfüves futball pályáján?
www.momsporthu








VIRÁNYOSI KÖZSÉGI HÁZ
XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOSI.HU
VIRANYOS@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. Esztergom, 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 Tavaszi túra a Bakony-hegységben. Képes beszámoló a tavaszi kirándulásról a Bakony-hegységben és a környéken (Ősfenyves, Cúha 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... De! – a Foltos MaMok – Foltos Magyar Modern Klub patchworkkiállítás. Az Oklahoma Modern Quilt Guild huszonöt tagjának emlékeztetés, nagy sikerű kiállítása és az azt követő miniműhelyek élményeinek hatására a foltvarrás mo-

dern 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 szerelmei 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 óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A magyar néphagyományból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncszínesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Túl az Óperencián. Meseterápiás foglalkozás 5–8 éveseknek hétfőn 16.30–17.15. Lelket melegítő 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/bérlés/5 alkalom. Jelentkezés és bővebb információ a foglalkozásvezetőnél: Tatai Veronika, 06/30-348-9594, tatai.vzs@gmail.com. Első alkalom: szeptember 19.

Csillagszemű táncgyűttes. Néptáncintézés szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. 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.

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. Testkép-ző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty 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, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszertanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok 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 táncgyűttes. 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 csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

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

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

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdődnek, 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 tanfolyam 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 bérlés. Dolgozóknak: 1600 Ft/alkalom, 5200 Ft/hó, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlés (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

Egészségjóra pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesekek, a természetet erősítő tudatosan felhasználva, testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnk. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

A további állandó programokról a Virányosi Községi Házban adnak tájékoztatást.



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 kiskisiskolások 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.

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.transcendance@gmail.com, www.transcandance.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 megerősítésére. 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 művész nő 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 elemeit. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 14 000 Ft/hó.

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 kiskisiskolásoknak, 15.30–16.30 kiskisiskolások haladó csoportjának. Jó hangulatú foglalkozások 4–6 éveseknek. Vezető: Fekete Kinga táncanár (06/70-424-9423). Indul: szeptember 23-án.

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodás angol. Csütörtökön 8.00–11.00 babaangol (22–36 hónapos gyerekeknek), 16.00–17.00 óvodás, 17.00–18.00 kiskisiskolás 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 bérlés ára: 12 000 Ft. Információk: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu.

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 csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletes 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: Gabora 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 többszörösen 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.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Ár: 1800 Ft/alkalom, bérlés 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, bérlés 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-bérléssel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

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

Angolnyelv-oktatás kezdőknek, újrakezdőknek 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).

(Folytatás a 10. oldalon)

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat ismét preventív programot indít a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Beteggyógyászati, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve biztosítja a szűréseket (vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszint-mérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok). A szűrések mellett bemutatásra kerül a levédett „SZÍV SN” program, ahol személyre szabottan átadják, illetve értékelik a szűrések eredményét.

A szűrőnapok időpontjai:

2016. október 1. 8.00-14.00
2016. november 12. 8.00-14.00
2016. december 3. 8.00-14.00

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, az aktuális szűrést megelőző két hétben.

Telefonos bejelentkezés: Gyüge Mariannánál munkanapokon 8-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (20) 825-8084

A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban a Semmelweis Egyetem Érsebészeti Klinika alagsori ambulanciáján (1122 Budapest, Városmajor utca 68.) kerül sor.



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!



Zabszalma, bojtorján, sült kappan...

...és persze **Halász Judit** nélkül nincsenek Gesztenye Napok.

A gyerekek nagy kedvence, az egykor szintén a Hegyvidéken felcseperedő színész-énekes nemcsak azért érezheti magát igazán otthon a MOM Kulturális Központ színpadán, mert évek óta újra a XII. kerületben lakik, hanem azért is, mert a közönség soraiban tolongó apróságok egytől egyig kívülről fűjják az összes dalát.



„A családokhoz szól újfent a műsor, a családi ünnepeket vesszük sorra, ami nem is nehéz feladat. Hiszen ünnep a családban az első iskolában töltött nap, az anyák napja, a karácsony, a névnap, a születésnap – még az állatoké is! – meg az esküvő is” – mondta a Gesztenye Napokon várható előadásáról Halász Judit.

Azt is hozzáfűzte, hogy nem szívesen változtat a műsorán, a gyerekek abban érzik magukat otthonosan, amit ismernek. S amit ismernek, azt önfelédten éneklük, harsogják is az előadóval. A legkisebbeknek, persze, minden újdonság lesz, a nagybacsikák pedig vélhetően ezúttal is örömmel fogadják, hogy Bóbita nemcsak a pódiumon, de a fűvön is táncra

perdül, talán ismét megérkezik a helikopter, hogy átrepüljünk vele a Spenót-tengeren, hogy felkeressük a Pa-Pandát, s ha szerencsénk van, a szitakötő, Zuzogó Zizegő is megjelenik, és annak hátán tovaszállva megtalálhatjuk Micimackót és Malackát...

„Nemcsak azért jövök mindig örömmel a MOM-ba, mert én is a kerületben nőttem fel. Sokat jelent

számomra, hogy itt volt az első fellépésem is, még a Németvölgyi iskola néptánccsoportjával. Nagyon kelkes, jó a hegyvidéki közönség! Bizom abban, hogy a gyerekek most is örülnek majd a daloknak, és ahogy már megszoktuk, a legtöbbjét együtt is éneklük velem” – fejezte ki reményét Halász Judit.

A művésznő készségesen beszélt arról, milyen is volt

„németvölgyisnek” lenni, mit szeretett legjobban az iskolában. „Mindenekelőtt a egyszerű ének- és magyartanáromra emlékszem szívesen, akik felfedezték a versmondói és éneklési képességeimet. Szavalóversenyre küldtek – akkoriban így hívták a versmondó versenyeket –, s nem is hoztam kerületi vetélkedőt. Úgy emlékszem, további forduló nem volt. A tornatanárral együtt ők három nagyon ügyesen keltették fel a gyerekek figyelmét mindenre. Amikor megtudtam, hogy a színészet is egy létező szakma, s verset mondani, énekelni és jól mozogni kell hozzá, már szinte csak azzal foglalkoztam, hogy majd sikerüljön a felvételim.”

Halász Judit szinte a pályája kezdetétől a Vígyszínház tagja. Közel negyven filmben szerepelt, számtalan tévéjátékban láthatott. Lemezt készített Ikrek hava címmel Radnóti Miklós verseiből, más albumán mesét mondott, de a legnagyobb sikert azzal aratta, amikor tulajdonképpen műfajt teremtett: magyar költők verseit éneklő hazai könnyűzenei legjobbjai (Bródy János, Szörényi Levente, Szörényi Szabolcs, Tolcsvay László, Móricz Mihály, Bódi László, Anti Tamás, „Fodor” Fodor Sándor és mások) megzenésítésében – gyerekeknek.

Fő az egészség!

Szerencsére egyre többen látogatják a Hegyvidéki Önkormányzat által szervezett **egészségnapok**on igénybe vehető szűréseket, tanácsadásokat. Vannak „népszerű” vizsgálatok, mégis mindenütt érdemes kivárni a sort, hiszen több olyan szűrésen lehet részt venni, és azonnal eredményt kapni, amire rendelési időben, rendelőtérben nem ritkán napokat vagy heteket kell várni.

A Hegyvidéki Ősz egészségnapja az idén is lehetőséget nyújt a családoknak, hogy a kikapcsolódás mellett figyeljenek egészségi állapotukra is. Az alábbiakban felsorolásszerűen olvasható, milyen vizsgálatok, programok várják a vendégeket.

Szűrővizsgálatok felnőtteknek: szemészeti vizsgálat; alsóvégtagi érvizsgálat; EKG; vérnyomásmérés; emlőszűrés; anyajegyszűrés; csonttritkulásmérés; fül-orr-gégészeti és hallásvizsgálat; allergiavizsgálat; légzésfunkció-vizsgálat, COPD szűrés, helicobacterszűrés;

koleszterin- és vércukormérés; urológiai tanácsadás és szükség esetén PSA szűrés.

Gerinckontroll: mozgásszervi, ortopédiai szűrővizsgálat; gyógytorna, ergonómiai oktatás; gyógytorna-állapotfelmérés; gyógymasszázs; a fájdalom pszichológiája – pszichológiai tanácsadás; diétaterápia – egészséges táplálkozás – dietetikai tanácsadás.

Gyermekgyógyászati szűrések: a szakemberek olyan szűréseket ajánlanak, amelyek nem fájdalmasak. A gyermekgyógyászok elsősorban szaktanácsadást nyújtanak, valamint bemutatják a Szent János Kórház gyermekellátásának munkáját. Emellett lesz csecsemő- és gyermek-újraterápiás alapfokú bemutató; műszeres lúdtalpszűrés; dietetikai tanácsadás.

Egészségnevelési programok: anyatejes táplálás; fogamzásgátlás, családtervezés; gyermekvérnyomás-mérés; babamasszázs-bemutató.



Zenei csemege a javából

Az esszencia valaminek a lényege, veleje. Ha viszont nagybetűvel írjuk a szót, nem oly rég óta a népzene, a dzsessz és a klasszikus zene javának „sűrítője”, az Esszencia juthat az eszünkbe. S hogy valójában mennyire esszencia az **Esszencia**, meg tudhatjuk vasárnap délután.

Az Esszencia a magyar zenei élet egyik legújabb formációja, amelyet három zenei irányzat (népzene, dzsessz, klasszikus zene) világában önállóan is kiemelkedő teljesítményt nyújtó, jeles előadó- és zeneművészek alkotnak. A stílus-ötvözetet újszerű hangzásvilággal, örömenéléssel mutatják be.

A zenészek kiemelkedő személységének, valamint a koncertek során használt sokféle hangszer-

nek köszönhetően igazi csemegehez jut a nagyerőmű. A műsorban – a Kárpát-medence különböző nemzeteinek autentikus népzenejét kiegészítve – felcsendülnek részletek mások mellett Bach, Bartók zeneműveiből, s mindehhez a fűszert a népzene alapú dzsessz adja.

A muzsikások szerint céljuk nem kevesebb, mint hogy hallgatószámuk számára felszabadult élményt, örömet, szórakozást és kikapcsolódást nyújtsanak. Hitvallásuk szerint mindez a zene szabadon szárnyalhat meg. A Prima Primissima és Kossuth-díjas népi ének- és hegedűművész, Csík János, valamint a Fonogram-, Harmónia- és Pro Patria-díjas brácsa- és hegedűművész, Lakatos Róbert által életre hívott együttes a műfaji határokat igyekszik átlépni – igen magas színvonalon.

„Sok zenekar színesíti Magyarországot,

főleg a világszene területén. Én olyan zenét szerettem volna, amelyben a magyar népzene a klasszikus zenével és a kortárs dzsesszrel ötvöződik” – vallja Csík János, aki szerint az alig három éve létrejött együttes megalakulása nem érinti a Csík Zenekar jövőjét.

Az Esszenciában együtt lép színpadra a szaxofonon és fuhunon játszó Dresch Mihály László Ferenc-díjas, érdemes és kiváló művész, Balogh Kálmán, a Népművészet Ifjú Mestere, Hungaroton-, Kodály Zoltán-, Bezerédj- és Magyar Örökség díjas cimbalomművész, a népi brácsán muzsikáló Kunos Tamás, a Népművészet Ifjú Mestere, Prima Primissima és Kossuth-díjas művész, valamint nagybőgőn Bognár András Junior Prima díjas művész. Az énekesnő a tavalyelőtti „Fölszállt a páva” című műsor győztese, Kacsó Hanga Borbála.

A vasárnap délután öt órákor kezdődő koncerten az Esszencia minden bizonnyal ugyanúgy elkápráztatja közönségét, mint ahogyan tette azt tavaly a Nemzeti Színházban, majd utána más fővárosi és vidéki színpadokon.



Szabadulj ki, ha tudsz!

A virtuális térből kilépve a **szabadulós játék** a valóságban is meghódította egész Európát – igazi hős-vér kaland kicsiknek és nagyoknak egyaránt! Az új, izgalmas „örületet” a Gesztenye Napokon is kipróbálhatják a vállalkozó szelleműek.

A szabadulós játék a számítógépről ismert „room-escape” és „point-and-click” játékok továbbfejlesztett, valós térbe helyezett változata. A játékosoknak logikai vagy ügyességi feladatok segítségével kell kijutniuk meghatározott időn belül egy szobából vagy szobarendszerből. A játékok különböző témákra építve mozgatják meg a játékosok fantáziáját.

A legtöbb helyen logikai, matematikai és ügyességi feladványokkal találkozhatunk, de jelent már meg műveltségi tematikán alapuló játék is. A feladatokat egyénileg és csapatban lehet megoldani. Van, ahol a szerencsére bízzák a hala-

dást, máshol konkrét utalásokat tesznek a következő feladatokra. A Gesztenyes kertben kétféle játék várja a kalandvágyókat.

Az egyikben Indiana Jones Kairóból kap megbízást, miszerint rövid határidővel szerezzen vissza egy elrabolt kincset, amit egy többszintes labirintusból vittek el. Ha nem kerül vissza az eredeti helyére, a legenda és Indy megbízói szerint Kairó eltűnik a Föld színéről. A játékosok feladata a kincs megtalálása és visszajuttatása a labirintusba.

A másik játék a Hídepítés: Artúr, a Google legújabb fejlesztésű, önjáró robotautója támadás áldozata lett. Kiberkálózók hatoltak be a rendszerébe, és ismeretlen helyre irányították. Sikertűt néhány GPS alapú fotót küldenie a központnak, ami alapján a feladatot pontos helyzetbe. A feladat megtalálni és manuális vezérléssel visszavinni a központba.

Hogy kerül a kelkáposzta-főzelék a színpadra?

Bár a legkisebbek talán nem szívesen eszik meg az inkább felnőttek által kedvelt ételt, az Alba Regia Táncegyüttes gyerekcsoportja, a **Pulutyka** tagjai bizonyára szeretik, különösen, ha tudják, hogy a nevük kelkáposzta-főzeléket jelent. A vasárnap – épp ebéd előtt – színpadra lépő táncegyüttes várhatóan fergeteges műsoráról azonban biztos nem az jut majd a közönség eszébe, hogy a pulutykát enni is lehet.

Az Alba Regia Táncegyüttes legkisebb csoportjának, a Pulutykának a tagjai többnyire már óvodáskoruk óta együtt táncolnak, sőt, az Alba Regia Alapfokú Művészeti

Iskola nagyobb csoportjai országos szakmai eredményekkel büszkélkedhetnek. Több olyan gyerek is fellép, akinek már a szülei, nagyszülei is ebben a műhelyben optáltak. A fiatal táncosokat a televízióból is jól ismerhetjük, hiszen óriási sikerrel menetelték végig a „Fölszállt a páva” televíziós tehetségkutató verseny tavalyi sorozatát, egészen a döntőig jutottak.

A székesfehérvári művészetoktatási intézményt azzal a céllal hozták létre 1949-ben, hogy továbbvigye az Európa-díjas Alba Regia Táncegyüttes táncművészeti iskolájának művészeti oktatását, amelyben a Csokonai Vitéz Mihály alkotói díjjal kitüntetett Botos József koreográfus és tanítványai saját kialakított módszerei szerint folyik a tanítás. A 2002–2003-as önállósodásig a bodajki Hang-

Szín-Tér Művészeti Iskola kihelyezett táncművészeti tagozataként működtek a csoportok.

A tanácsok tehetségét, magas fokú tudását hamar elismerték, az intézmény 2006-ban az Oktatási és Kulturális Minisztériumtól megkapta a „Legeredményesebben felkészítő iskola” oklevelet. A művészeti iskolák szakmai minősítő rendszerében egy évvel később elnyerte a „kiválóra minősített alapfokú művészetoktatási intézmény” címet. A 2010–2011-es tanévtől a Magyar Táncművészeti Főiskola partnerintézménye és gyakorlóhelye.

Az alapító és azóta is a csoportokkal fog-

lalkozó pedagógusok legfőbb célja, hogy elmélyítsék a tanulóknak a magyar néptánc és népi kultúra iránti érdeklődését, megismertessék kulturális öröksé-



günket, a magyar nép táncait, a táncok lépésanyagát, jellegzetességeit, stílusát. Emellett fontosnak tartják, hogy felkészítsék és a táncművészeti pályára irányít-

sák a tehetséges tanulókat, valamint ösztönözzék őket arra, hogy bekapcsolódjanak az amatőr táncéletbe.

„Hagyományaink és táncművészeti értékeink megismertetésével és megszerkesztésével lehetőséget akarunk teremteni a tanulóknak számára az életkoruknak megfelelő táncművészeti kultúra és műveltség megszerzésére” – vallják a Pulutyka csoport vezetői, Majoros Róbert és Majorosné Szabó Veronika, akik a felnőttgyűtest is vezetik.

A Gesztenye Napokon már bemutatkozó táncscsoport a Királyi Napok Nemzetközi Néptáncfesztivál állandó fellépője, önkéntes segítőtje is – így biztosan lehetünk abban, hogy fenséges műsrot hoznak majd a Hegyvidékre.

Párnákat a lépcsőre!

Újdonság is várja a zeneszeretőket a Gesztenye Napokon. A Sirály sétány lépcsőjén, azaz a KLASSZ. LÉPCSŐ-n ad koncertet a **Solti György Zeneiskola**. A különleges atmoszférájú, párnán ülős zenehallgatás páratlan élményt ígér vasárnap késő délutánra.

A hat óraker kezdődő koncert másik meglepetése – mesélte Dióssy Krisztina, a Solti György Zeneiskola igazgatója –, hogy ekkor lép először a nagyközönség elé a zeneiskola rézfúvós együttese. „Eddig csak a kamaracsoprotot láthatták a nézők, a teljes együttes most mutatkozik be ebben a felállásban. Növendékeink az idén is nagyon komolyan vették a felkészülést a Hegyvidéki Őszre, a rézfúvósok és a vonósok is már augusztus végén elkezdték a próbákat, a nyári szünetet megrövidítve” – mondta az igazgató.

A programokat látva érthető, miért szántak hosszabb időt a

tanulásra az együttesek: rendkívül gazdag összeállítással várják a hegyvidéki közönséget. A rézfúvósok kínálata: Tylmann Susató: Morisque, Battaglia; Jean J. Mouret: Rondo; Georg Böhm: Rigaudon; Richard Wagner: Ünnepi zene; Farkas Antal: Magyar dal és tánc; Katie Moss: Floral Dance; Andrew Lloyd Webber: I dont know how to love him (Jesus Christ Superstar); John Philip Sousa: „El Capitan” March. A darabokat Sárosi Péter, a Solti György Zeneiskola tanára írta át és hangszerelte az együttesre, a rézfúvósokat Bodon Ferenc vezényli.

A vonószekerek is olyan szerzeményeket mutat be, amik igazi csemegét jelenthetnek a hallgatóság számára. Műsoron lesz Rossini Tell Vilmos-nyitánya, Sosztakovics Keringője, Bartók Bélától a Román népi táncok, valamint meglepetésként filmzene is. A vonósokat Bolla Milán vezényli.

Tűzoltó leszek – vagy szomjoltó!

Ha tüzet észlelünk, a pánik a legkevésbé célravezető érzés. A **Szomjoltóság** bemutatójából megtudhatjuk, mi a leghatékonyabb módja annak, hogy megfékezzük a „vörös kakast”.

Mindehhez igen látványos szemléltető az a Mercedes LAF 710-es típusú kocsí, a Szomjoltóság flottájának legszebb darabja, amely egy FIVA minősítésű Old Timer tűzoltóautó. Az összes eredeti eszköz mellett megtalálhatók rajta a játékokhoz szükséges felszerelések, valamint tűzoltóruhák gyerekeknek és felnőtteknek.

Az érdekes program minden korosztály számára különleges élményt tartogat. Így várhatóan nem a riadalom, hanem a játékos izgalom vonzza a Szomjoltóság bemutatójához a tömegeket szeptember 25-én, csaknem egész nap, délelőtt tíz és délután öt óra között a Gesztenyes kertben.

A gyerekek az autó kormányára ültethetnek a különféle bemutatók között, amelyeket meg tudhatjuk például, milyen a céltáblás kisház-oltás. Interaktív játék keretében ismerhetjük meg egy lángoló ház eloltásának folyamatát egy kézi pumpás tűzoltó készülék segítségével. A két zónos céltáblán egymással versenyezhetnek a résztvevők.

A tömlőgurító pályán a tekeréscsömlő kigurításával kell eltalálni a célt. A különböző méretű tömlők kezelése nagy ügyességet kíván.

„Gergő parancsnokunk agyából pattant ki az ötlet réges-régen – mesélték a szomjoltó tűzoltók. –



Akkor még csapatépítő tréningeket szervezett és bonyolított le a sörcsapoló tűzoltóautóval. Sok vőlegény és menyasszony köszönheti neki a legény- és leánybúcsúját... Aztán az idő múlásával együtt az ember is komolyodik, a bulizásnál fontosabbak lettek a gyerekek. Azóta a mára több hivatásos és önkéntes tűzoltóval, valamint képzett pedagógussal bővült csapatunk az óvodákat, iskolákat járja.”

A szomjoltók bemutatták mindazokat az eszközöket és módszereket, amikkel megfékezhető a tűz. Sok mindennel dolgoznak, de – mint kiemelték – a pánik náluk nincs készleten...

Ha egyszer egy kismalac pirosra vált...

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy asszony. Ennek az asszonynak nem volt gyermeke, és nem telt el úgy nap, hogy ne kérte volna az égiet, adjanak neki egy fiúcskát vagy egy kislányt. Imája egyszer csak meghallgatásra talált, de csodák csodájára a gyermek nem volt egyéb, mint egy kismalac... Aki kíváncsi rá, hogyan alakul a kedves jószág sorsa, és milyen megpróbáltatásokat kell kiállnia, míg elnyeri méltó jutalmát, nézze meg a **Harlekin Bábszínház** zenés, izgalmas és vidámságban bővelkedő előadását vasárnap ebéd után.



resen részt vesz a magyarországi hivatásos bábszínházak fesztiválján. Előadásai többször is díjat kaptak mind hazai, mind nemzetközi megméretéseken.

A Harlekin elsősorban a gyerekeknek játszik. A repertoár összeállításánál fontos szempont, hogy a világ meseirodalmát, a magyar népmeséket és kortárs magyar írók műveinek bábszínházi átdolgozásait is műsorra tűzze. Így kerülnek színpadra, egymást váltva, Benedek Elek és Lázár Ervin, Andersen és Békés Pál, Michel

Mintegy fél évszázada Demeter Zsuzsa kezdeményezésére létrejött a középiskolásokból álló Egri Bábszínház. Nem sokkal túl a gyermekkoron a színpad tagjai lelkesen kezdtek hozzá a bábszínházi munkához. Alig egy év elteltével a Pécsi Felnőtt Bábszínházon díjat nyert a Weöres Sándor megzenésített verseiből készített összeállításuk.

Ettől kezdve egyre nagyobb kedvvel dolgoztak a társulat tagjai. Mivel Eger volt a gyermekbábjátékosok módszertani központja, az évi két bemutatót kívül

a bábosok szerveztek bábcsoportvezetői tanfolyamokat, tájkonferenciákat, gyerekeknek bábfesztiválokat és bábjátékos szaktáborokat is, ahol mindig más-más technikával ismertették meg a résztvevőket.

A különböző elismerések sem vártak magukra: nívódíjak, elismerő oklevelek, kétszer megkapott „Kiváló Együttes” cím. 1985-ben a Gárdonyi Géza Színház tagozatának, a vidéki bábszínházak közül másodikként, megalakult az egri Harlekin Bábszínház. A tagok nagy része az egykori kö-

zépiskolásokból álló csapatban is dolgozott.

Különlegességnek számít Eger életében az is, hogy a bábszínház visszatért a városi matinékhöz, így a családoknak a hétvégén sem kell nélkülözniük a gyermekprogramokat. A Harlekin rendszeresen tart előadásokat a megye különböző településein, községeiben és városokban.

A megyehatárokat túllépve az ország számos városában fellépett már a társulat, például Budapest, Szeged, Pécs, Kecskemét, Békéscsabán; rendsze-

Tournier és Petőfi Sándor művei. Minden évadban valamilyen különleges előadással próbálja meglepni a társulat a gyerekközönséget.

A vasárnap egy órától látható Piros kismalac című bábjátékot magyar népmese nyomán Szűcs Réka és Zádori Szilárd írta. Az előadás szereplői: Szűcs Réka, Zádori Szilárd és vendégként Nánási Ágnes. Közreműködik: Soó Gyöngyvér és Németh János. A bábokat és a díszletet Szonka Erzsébet tervezte, az előadást Szűcs Réka és Ery-Kovács András rendezte.

Lehetsz te is Szász Emese, Szilágyi Áron!

Még alig ért véget a riói olimpia, mindnyájan szinte látjuk magunk előtt, ahogy Szász Emese könnyezve, sugárzó arccal éneklé a tiszteletére felcsendülő himnuszunkat, vagy amikor Szilágyi Áron a rá jellemző laza eleganciával megvédi Londonban szerzett olimpiai bajnoki címét. Emlékszünk arra is, hogyan ugrott meg a pulzusunk, amikor Imre Géza és a párbajtőr csapat vívott a páston.

Vívóóriások az elődők és a felkészítők között, büszkeségeink a néhány évvel ezelőtti bajnokok sorában. A vívás és a nemzeti büszkeség összefonódása már-már történelmi léptékűnek mondható itt, a Kárpát-medencében.

Az olimpiai játékok legsikeresebb magyar sportága a vívás. A magyar vívók összesen nyolcvan négy olimpiai érmet szereztek, közte harminchat aranyat. E páratlan siker miatt is különösen fontosnak tartja a Magyar Vívó Szövetség,

hogy a sikersorozat folytatódjék. Ez azonban csak utánpótlásneveléssel érhető el, ezért a szövetség minden alkalommal megragad, hogy minél korábban megismeresse a gyerekekkel a vívósport alapjait, bemutassa a fegyvernek közötti különbségeket.

A Gesztenye Napok kedvcsináló bemutatóján a fiatalok kipróbálhatják a műanyag felszereléses vívást, emellett reakcióidő- és gyorsaságfejlesztő játékok és junior-világbajnok vívók várják őket. Az első állomás az elektromos szűrőpárna lesz. A készüléken felvilágító/világító öt pontot kell szűrővel eltalálni. A gép méri a reakcióidőt, és átlagot is számít.

Ezután következik a karikadobás, egy szóráskoztató, egyszerű térérzékelő játék. A gyerekek meghatározott távolságból dobják a karikat a földön elhelyezett faeszközre, aminek pályái különböző pontszámokat mutatnak.

A kesztyűelkapás szintén fejleszt a reakcióidőt és a gyorsaságot. Egy segítő fogja a kesztyűt, míg a próbázó fölé tartja a kezét. Amikor a kesztyűt elengedik, meg a földet érés előtt el kell kapni.

A labdavezetésnél egy hétköznapi evőkanalat erősítenek a fegyver végére. Ezzel az eszközzel fel kell venni a földről a teniszlab-



dát, majd vívólépésben haladni, és a labdát a pálya végén felállított kosárba dobni.

Bár híres vívóinknak köszönhetően mondhatnánk, hogy vívónemzet

vagyunk, kevesen értnek nálunk igazán a sportághoz. Ezért talán célszerű röviden ismertetni a három fő fegyvernem sajátosságait.

A kardvívásban a találatok adása vágással és szűrővel egyaránt történhet, ezért ennek a fegyvernemnek a legnagyobb a variálhatósága, a cselekménysora. A találati felület deréktól felfelé érvényes, az alatt mélyvágásnak minősül, amit a gép nem jelez. Fél évszázadon át a magyar kard legyőzhetetlenebb bizonyult, s a világméretű versenyekben az elmúlt évtizedekben és napjainkban is meghatározó szerepet játszanak sportolónk.

A törvívásnál is csak a törzs számít találati felületnek. A fej és a karok érvénytelenek, ezt fehér lámpa jelzi.

A párbajtőr harci fegyver. A találat elsőbbségét csak rövid időkülönbség teszi lehetővé. A fegyver jellegéből adódóan itt a legnagyobb az esélyek kiszámíthatatlansága. Csak szúrni lehet, az egész test érvényes felület. Ha mindkét fél talál, az ettől találatnak minősül.

Tovább örökíteni az ősi hagyományokat

Az autentikus népi vonalat képviselő **Czifra együttes** a régi magyar kultúrát és hagyományt igyekszik eljuttatni közönségéhez. A néptáncokat, népviseletet és népszokásokat az eredeti idéző környezetben helyezik el, mert vallják, a nézők így még inkább megismerhetik népi kultúránk színes, gazdag világát.

Névválasztásuk több szempontból is értelmezhető. Egyrészt vonatkozik az együttes alakító, egyenként is rendkívül táncos személyiséggel rendelkező tagokra, másrészt a cifra mintára, ami minden vidéken valami szépet, különlegeset és egyedít jelent. A cifra szűrők és bundák, cifra díszítésű népviseletek, a cifra bútorok

valamennyi tájegységen a legsebbe, legdíszesebb és ma már legirritálóbb darabok.

„A Kárpát-medencében élő magyar-cigány-román táncokat állítottuk színpadra – mondják az együttes tagjai. – Ez az autentikus vonal egyfajta visszanyúlás elődeink kultúrájához és értékeihez, ennek izléses színpadra állítását végezzük. A népi kultúra őrzése és fenntartása olyan hivatástudat számunkra, amit magunkban hordozunk, és ami mozgatórugóként van jelen szívünkben és lelkünkben. Ez a tiszta forrás, legegyszerűbb képlet, ami mindenki ott van legbelül. A jövőben a népi kultúra erős képviselete mellett célunk, hogy egyre nagyobb kör ismerkedjen meg ezzel a műfajjal és így saját kultúrájával.”

Az együttes Sánta Gergő és Bíró Anna vezeti. Tagjai: Bartha Zsófia, Oláh Ivett, Kádár Kata, Kaszai Lili, Fundák Kristóf, Papp Gergely, Sima Zoltán és Moussa Ahmed.



Szemmel barátkozás, képzeletvarázslás



Több évtized rutinjával, megszámlálhatatlanul sok előadással a háta mögött érkezik a Gesztenye Napokra **Mikola Péter** énekes-zeneszerző-író, hogy meghódítsa a hegyvidéki gyerekeket. Mint eddig mindenütt, biztos, hogy itt is sikerrel jár.

Mikola Péter dalainak egy része a családról szól: „A papa, a

mama, a tesóm meg én, a legjobb család vagyunk, a föld kerekén”. Vagy a gyerekek életéről, tréfás fordulatokkal: „Az óvoda legrosszabb gyereke, veréstől kéréses a feneké”; „Lusták lustája, lajhárok királya, ahogy ő nem csinál semmit, azt úgy senki nem csinálja”.

Máskor gyerekszerplők mennek fel a színpadra, akik jellemeket, vagy éppen foglalkozásokat jelenítenek

meg a közönséggel együtt, zenei illusztráció kíséretében. Szerepel a műsorban ritmusiskola, szemmel barátkozás, képzeletvarázslás; irányokat, vagy a napok neveit is gyakorolják az apróságok, vídám mozgásokkal kísérve. A hangszerelés aláfesti, erősíti a dalok tartalmát, a játékok történéseit.

A műsorok legfontosabb résztvevői minden alkalommal a gyerekek, akiket a művész az első pillanattól bevon a mókázásba – így lesz ez vasárnap délből is. Mikola Péter ért a nyelvükön. Otthon van minden műfajban: szóban, írásban, zenében. És az előadókteremben is, legyen az akár egy óvodában, vagy a Magyar Rádió Márványteremben, a Családbarát című tévéműsorban, netán éppen a karácsonyi ünnepség során az Országházban.

A nyomdászból lett tanár, a tanárból lett előadóművész, író küldetését teljesíti. Neve minőség, nívót jelent. „Tanítok, nevellek, szórakoztatok – vallja. – Boldog vagyok a hallgatóságot. Hiszem, hogy a boldogsághormon a legjobb nevelési eszköz, aminek forrása a nevetés és a játék. Ha a felnőttben tovább tud élni a gyermek, akkor közösen meg tudják rajzolni az áhitott szép világot.”

(Folytatás a 7. oldalról)

Bujutsu-Kai Kenshin-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, 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 jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

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 vizsgalehetőség. A sorozat 8 előadástól és 5 kirándulástól 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.

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 Csodaceruza irodalmi magazin főszerkesztője segítségével rangsorolják.

➤ A Virányosi Közösségi Ház programja

A HATAN művészcsoporthoz kiállítás. Kiállítók: Marie Breznay (Párizs) képzőművész, Csovelák Edit képzőművész, Homolya Gábor képzőművész, Makray János festőművész, Tanay Mercedes fotós, Tóth Alíz 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 rendhagyó és sokszínű kiállítás a fotóktól a grafikákon és festményeken át a megfestett textiláig és az avantgárd montázs-kollázsokig. A kiállítás megtekinthető: október 15-ig, előzetes bejelentkezés után (200-8713).

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

BARABÁS VILLA

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 319-9854/222

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.séta szeptember 18-án 10.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest tūravezetőivel. 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, tászkák, ékszerek, textilké, játékok és még sok más a zezugos kertben. A belépés díjtalan. A programot kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen rendezik meg.

Sajnarana-koncert a villa.korzó keretében szeptember 18-án 17.00. A fellépők: Ádám Zsófia (vokál), Ferenc 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.

Szárnyad 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.

Stíluskiadványok szeptember 27-én 18.00. A reneszánsz művészet – a művészet újjászületése. Művészettörténet 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 Schmiéd 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 10.00. Anyukák és gyermekek (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 eszközanyagot. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

Kerekítő Mondókás Móka szeptember 26-tól hétfőn 10.00. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal 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 Zsuzsanna, 06/30-970-1327, tiborcz.zs@gmail.com. Jegyek kaphatók a program kezdete előtt egy órával a helyszínen, a barabasvilla.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@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Kulturális Örökség Napjai a Hegyvidéken – Városkút. Immár sok évre visszatekintő hagyomány, hogy szeptemberben országsszerte megnyitják kapuikat olyan épületek, amelyek kulturális szempontból értéket őriznek, és egyébként nem, vagy csak nehezen látogathatók. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény szeptember 17-én 10.00–13.00 óráig ismét a Városkút középkori forrásházába kalauzolja az érdeklődőket, akik a gyűjtemény munkatársainak vezetésével megismerkedhetnek a XII. kerület legrégebbi műemlékének történetével, ami a 15. századig (Mátyás király uralkodásáig) nyílik vissza. A mintegy tízperces sétához érdemes sportosan öltözni,

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: Hagományörző táncbemutató Kézműves foglalkozás – játékok, díszek készítése terményekből
12.00-tól: Szüreti felvonulás és báli multság sváb fűvös zenekarral (Friedrich Kapelle, Budaoers), pónilovas fogattal, szőlő-préselés, must- és borkóstolás, kenyérgézagasztás, frissen sült kenyér kínálása, helyben sült kemencés sváb kenyérlépeny, bábelőadás és néptánc-bemutató kicsiknek és nagyobbaknak, állatsimogató

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 szerepében élhetnek bele magukat, akik bejelentkeznek egy tárlatvezetésre. Amikor a teremőr magukra hagyja őket, 30 perc áll rendelkezésükre, hogy az elrejtett dokumentumokat megtalálják, majd mindent visszarendezzenek, nehogy lebukszanak. 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 kíséreléssel 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., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBCEK.HU

Adj reményt – a Galéria 12 Egyesület alkotóművészeinek kiállítása. Megtekinthető: szeptember 24-ig, naponta 14.00–22.00. Vasárnap zárva.

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

Kezdő bridszkurzus hétfőn 10.30. 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.

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

Zöld bolygónk – Vermes Mária és Dévényi Dömötör kiállítás megnyitója szeptember 19-én 16.00. Megnyitja: dr. Áment Erzsébet, a 60+ Fotókor vezetője. Közreműködik Hámosi Belán (furyula), 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; Czirány Imre, az Európai Unió Bizottságának nyugdíjas tisztviselője, Brüsszel.

Idősek Egészség Iskolája. Szeptember 21. 14.00 Fialat- 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. Információk: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.

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



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

Adj reményt – a Galéria 12 Egyesület alkotóművészeinek kiállítása. Megtekinthető: szeptember 24-ig, naponta 14.00–22.00. Vasárnap zárva.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509

KULTURALISSZALON@GMAIL.COM

Kezdő bridszkurzus hétfőn 10.30. 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.

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

Zöld bolygónk – Vermes Mária és Dévényi Dömötör kiállítás megnyitója szeptember 19-én 16.00. Megnyitja: dr. Áment Erzsébet, a 60+ Fotókor vezetője. Közreműködik Hámosi Belán (furyula), 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; Czirány Imre, az Európai Unió Bizottságának nyugdíjas tisztviselője, Brüsszel.

Idősek Egészség Iskolája. Szeptember 21. 14.00 Fialat- 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. Információk: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.

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

A hegyvidékiek honlapja: www.hegyvidek.hu

Mihály Napi Vásár a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

jótekonysági kézműves vásár

2016. 09. 24.
9-14 óráig

A hegyvidéki nagycsaládosok saját készítésű portékáikkal szeretettel várnak minden érdeklődőt

Kézműves termékek, dísz- és ajándéktárgyak, képeslapok, édességek, kávé, tea, stb.

A vásáron befolyt összeggel a szervező nagycsaládosokat támogatják

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1126 Budapest Böszörményi út 34/a.
mail: info@kulturalisszalon.hu
web: www.kulturalisszalon.hu
tel: +36 (1) 202 2509 facebook.com/kulturalisszalon

Interneten is olvashatnak minket: www.hegyvidekujzag.eu

Nyílt napok a Wignerben

Érdekes előadások, filmvetítés, tudományos játékok, élő online látogatás a CERN-be és egyéb izgalmas programok várják az érdeklődőket az idei CERN-Wigner Open Days során szeptember 17-18-án. A világ legnagyobb részecskefizikai laboratóriuma, a világ legmodernebb adatközpontja, a világ élvonalába tartozó kutató-sok!

Helyszín: az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont sportpályája és a kapuit kizárólag erre az alkalomra megnyitó Wigner Adatközpont.
További információk, regisztráció: cernopendays.wigner.mta.hu

vész, művésztanár (Berlin-Budapest).

Szent Mihály-napi jótékony-sági kézműves vásár a Hegyvidéki Nagycsaládok közreműködésével szeptember 24-én 9.00-14.00.

Derűs 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 családépítők klubja Komáromi Mária és Komáromi János vezetésével szeptember 27-én 19.00.

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

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

Felnővőben, leválófélben szeptember 28-án 18.00. Beszélgetünk 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: Kovács Béláné, 06/30-9410-711, kovacs.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 fizetés 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 Nóriával 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.

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

Szupernagy 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(szl)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.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 225-3161, 375-1184 WWW.SZINHAZIINTEZET.HU, WWW.OSZML.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.

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

„Ketten irtuk”, avagy Turbuly Lilla szerzőtársat keres... Az idén tizenharmadik alkalommal meghirdetett „Ketten irtuk” meseíró 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.



(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) barakk-épületében (XII., Alkotás utca 44.). Az órákat gyógytornászok tartják.

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 Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság borkóstolóval egybekötött irodalmi estet szervez a Jókai-kertben (XII., Költő utca 21.) szeptember 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 akvarelljen generációjának élethelyzetei-érzetei jelennek meg. Fotókból és emléképekből indul ki, majd festményekkel

transzformál, s animált installációkat és objektumokat is készít akvarelljei felhasználásával. A belépés ingyenes. Cím: Koreai Kulturális Központ, XII., Csörsz utca 49-51. Nyitva: hétfőtől péntekig 9.30-18.00, szombaton 9.30-11.00.

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

A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete minden hónap harmadik szerdáján 15.00 órától várja az érdeklődőket a Németvölgy 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 Németvölgyi út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00-12.00, csütörtökön 16.00-18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

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

Forró nyárutó, izgalmas ízek kavalkádja

A nyár az idén makacsul tartja magát, kapaszkodik, az ős még nem tudja leteperni. Nekünk is nehéz búcsút inteni, a nyaralószomszédokkal egymást biztatjuk, hogy persze, jövőnk még, olyan nincs, hogy nem... Pedig a szívünk mélyén tudjuk, hogy hazatérve száguldani kezdenek a hétvégék, tele a nyár miatt elmaradt ügyekkel, ügyes-bajos dolgokkal. Aztán egyszer csak azon vesszük észre magunkat, hogy itt a karácsony.

Az „elmúlás” feletti bánatunkban már odáig mentünk, hogy megfogadtuk, igenis visszajövünk, legfeljebb télen, és együtt korcsolyázunk, fakutyázunk a tavon. Most pedig csomagolunk, és vesszük magunkkal a szép emlékeket, a jó illatokat, a finom ízeket...

FÜSZERVAJAK

...s ha egy mód van rá, visszük magunkkal a fűszerkert is. No, nem úgy, hogy kitépkedjük, és cserepekbe tuszoljuk kedves évelő növényeinket, inkább nagy aratást csinálunk, és tartósítunk – úgy, ahogy tudunk!

Az alábbi fűszervajótleketek Olgától kaptam, akivel bár itthon, a Hegyvidéken csak két utca választ el minket, egyetlen biztos találkozási pontunk van évről évre: nyár közepén a Balatonpart. A rendes éves közös grillezésre háromféle fűszervaját tálalt fel, és mi egyik ámulatból a másikba estünk. Nemcsak azért, mert lehangolóan finomak voltak a frissen sült húskok mellé, de azért is, mert örült egyszerűen elkészíthetők.

Hozzávalók:

45 dkg vaj
mustár
friss bazsalikom
friss kakukkfű
friss rozmaryn
friss petrezselyem
fokhagyma
citromlé
só, bors



Lehangolóan finom

Hozzávalók a zöldfűszeres fűszervajhoz:

só, bors
bazsalikom
kakukkfű

Hozzávalók a petrezselymes fűszervajhoz:

fokhagyma
petrezselyem
só
bors, citromlé

Mielőtt hozzáfognánk a művelethez, vegyük ki a vajat a hűtőből, hogy kissé felengedjen. Minél krémesebb, annál egyenletesebben el tudjuk osztani benne a fűszereket.

A bazsalikomot, a kakukkfűvet, a rozmaryn metéljük egészen finomra, és villával keverjük a vaj egyharmadához. Sózzuk, borsozzuk, majd óvatosan oszlassuk el egy

frissen tartó fólián, amit összehajtottunk, és a két végét addig csavargatjuk, amíg szép hengerformát kapunk.

A mustáros verziót ugyanígy készítjük el a második harmadból: mustár, só, bors hozzáadásával. A petrezselymeshez tehetünk egy kevés áttört fokhagymát a finomra vágott petrezselyemzöld mellé, és ennek a típusnak az elmaradhatatlan só és bors után jól áll még pár csepp citromlé is.

KÁPOSZTASALÁTA

A nyárutó még bőséges zöldségtermést hoz számunkra. A babfélék, a paradicsomok mellett érdemes élnünk a hosszan eltartható káposzta nyújtotta lehetőségekkel is, hiszen semmi nem passzol úgy egy jó, grillen készített hamburgerhez, mint egy kitűnő káposztasaláta.

Hozzávalók:

½ kg lilá káposzta
15 dkg sárgarépa (nyers, megpuccolt)
5 dkg cukor



Egészséges, és sok mindenhez illik

Hozzávalók:

5-6 dl tej
15 dkg majonéz
1 ek fehérborecet
2,5 ek friss (!) citromlé
1-2 ek pírított szezámmag
½ teáskanál só
bors

A káposztát vékonyra szeleteljük, a répát nagy lukú reszelőn lereszeljük. A dresszingeret külön tálban készítjük el: a cukorhoz hozzáadjuk a sót, a borsot, a majonézt, a tejet, majd az ecetet és a citromlevet. Az egészet a zöldségekre öntjük, és letakarva legálább két órára hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek. Tálalás előtt szezámmagot pírítunk, és azt is belekeverjük a salátánkba.

MIKSZÁTH-SZELET - PALÓC MÓDRA

„Meg kell mondanom, hogy az az alakosdó, amit a püréleves véghezvisz, egészen galád dolog. Egy agyszűznek is szégyenre válnék. Első föllépésénél, mint marhabús, egészen őszintén viseli magát. »Marhabús céklával.« Hiszen elég szép, tisztességes titulus ez! Sőt, oda lehet még tenni, hogy »köritve«, ha nagyon bántja a rangvágy. De ha el nem fogyott, másnap már mint »gőzön sült rostélyos« figurál az ételapon. Ha így sem akad szerencséje, harmadnap fölvagdalva, savanyú szőszben »vadász-szelet«-nek áll ki a piacra. Végre negyednapra, anyni viszontagság után célját éri a ravasz stréber, mint püréleves” – írja Mikszáth Kálmán. A róla elnevezett szelet keletkezéstörténete is ehhez



A Potocki forró, laktató csemege



A Mikszáth-szelet egyszerű sült húsból vált zöldbabos-tejfölös egytálételé

hasonló, hiszen egy jámbor sült húsból vált lecsós szeletté, majd zöldbabos-tejfölös egytálételé, mindnyájunk öröme.

Hozzávalók:

1 kg hosszúkaraj
50 dkg zöldbab
4 nagy krumpli
5 dkg liszt
2 ek olaj vagy 3 dkg zsír
2 fej hagyma
5 dkg füstölt szalonna
3 db paprika
3 db paradicsom
2 dl tejföl
só
piros paprika
2 nagy gerezd fokhagyma

A hosszúkarajt felszeleteljük, kiklopfoljuk, sózzuk, majd lisztbe mártva forró zsírban mindkét oldalát átsütjük világosra. A szeleteket kivesszük, s a megmaradt zsírban megpírítjuk az apróra vágott szalonnát és a kockára aprított hagymát.

A tűzről lehúzza (hogy ne hogy keserű legyen) meghintjük piros paprikával, majd beledobjuk a felszeletelt paradicsomot és zöldpaprikát, s óvatosan megsózzuk, számítva arra, hogy a szalonnától úgyis sós lesz. (Tehát egy jó, ízes pörköltalapot készítünk.)

Amikor levét eresztett, beledobjuk a felaprított zöldbabot, a kockára vágott krumplit, és belemojjuk a fokhagymát is. Rátesszük a hússzeleteket, vizet öntünk alá, és lassú tűzön puhára pároljuk.

Amikor a hús és a zöldbab már egészen puha, evőkanálnyi lisztel meghintjük, és tejföllel felöntjük. Szükség szerint vizet is önthetünk alá, hogy bő szaftja legyen – hiszen az adja a varázsát –, és még egyszer átforraljuk, vigyázva, hogy oda ne kapjon.

POTOCKI, AVAGY GOMULKA

A név, ugye, lengyelesen hangzik, nyilván ezért kaphatta a Gomulka becenevet. A lengyeleknek más jut az eszükbe róla, mi azonban inkább erre a finom, forró, laktató csemegére asszociálunk. A gyerekek kedvenc uzsonnafalatkái gyorsan, könnyen elkészíthetők, és ha van egy gondos kéz, amely időben betolja ezeket a sütőbe, épp a legjobb pillanatban sülnék ki ahhoz, hogy a délutáni edzés előtt még bekapkodhassák a fiatalok.

Hozzávalók:

20 kifli (5-6 centis darabokra vágjuk, és a belüket kinyomjuk egy fakanállal)

Sonkás töltelék:

25 dkg füstölt sonka
10 dkg sajt
5 dkg vaj
5 dkg kiflibél
kevés mustár
tejföl
ízlés szerinti fűszerek (bors, só)

Sajtkrém töltelék:

4 dl tej
3 tojás sárgája
4 csapott ek liszt
20 dkg reszelt sajt
10 dkg vaj

A felvágott, kibelezett kiflidarabokat megtöltjük a sonkás töltelékkel, aminek az elkészítési módja a következő: megdaráljuk a sonkát, és összedolgozzuk a sajttal, ami kb. egyharmada a sonkának. Hozzáadjuk közben a mustárt, a fűszereket, a vajat és a tejfölből annyit, amennyit felvesz. Sokszor, sokféle vendégnél kipróbáltam már, nagyon népszerű!

Készíthetjük sajtkrém töltelékkel is, íme, a receptje:

A tejet, a tojássárgáját, a lisztet és 10 dkg reszelt sajtot jól összekeverünk hidegen, s gőz fölött lassan felfőzzük folytonos keverés mellett, amíg besűrűsödik. Ha kihűlt, 10 dkg vajat és újabb 10 dkg reszelt sajtot keverünk hozzá, megszóva az egészet jól kikeverjük, és megtöltjük vele a kifliket.

Ha ki akarunk tenni magunkért, a kiflicskék végeit reszelt sajtba nyomjuk, úgy kedves, borzas külsejük lesz. Előmelegített sütőbe rakjuk – vigyázat, gyorsan megpirul!

Kis paradicsomkalauz

„pomme d'ore”, vagy „pomodoro”, azaz aranyalma. A 17. században *Poma amoris*, vagy *Liebesapfel*, a „szerlem almája” néven is emlegették, mert úgy vélték róla, hogy bódulatot okoz.

Bálint gazda fel is hívja a figyelmet arra, hogy az éretlen paradicsomot óvatosan kell kezelni, mert jelentős arányban tartalmaz egy solanin nevű, igen



A nyári, nap érlelte paradicsom az igazi

kereső ízű vegyületet, ami nagyobb mennyiségben fogyasztva mérgező hatású, és főzéssel se épül le. Csak egyetlen módon lehet eltüntetni a termésből: ha bevárjuk, míg azt a meleg és a nap teljesen megérelti.

A természet ellentmondásos törvényszerűségeinek hála, áldás hatású vegyületeket is tartalmaz ez a lédús termés, méghozzá likopint, ami köztudottan csökkentheti bizonyos daganatos betegségek kialakulásának esélyét, de védelmet nyújt degeneratív idegrendszeri megbetegedésekkel szemben, sőt a káros UV-suga-

TÚRÓFÁNK

Nyaralószomszédjainktól, a folytonosan lobogó kedvű házaspártól, a veterán birkozóbajnok-óriás Istvántól és szépséges asszonyától, a beszédre termett Katától az idén is sok mindent tanultunk. Egész nyáron sütöttünk-főztünk, és vittük egymásnak a kóstolót a kerítéshez.

Egy nap lángostészta nyújtottam át „majd-süsd-ki-ha-ráérsz!” felkiáltással, és futottam a strandra. Az edény másnap már jött is vissza, tele a túrófánk alkotóelemeivel. Miközben összedolgozta őket, lányom így sóhajtott fel: „Hát igen, ha harc, legyen harc!”

Hozzávalók:

25 dkg túró
2 bögre liszt
3 tojás
1 teáskanál szóda bikarbóna
1 csipet só
1 kphár tejföl
3 evőkanál cukor

A hozzávalókat összekeverjük, majd kanalanként bő forró zsíradékba dobjuk. A fánkokcskák maguktól megfordulnak az olajban, aranybarnára sűtjük őket. Fahéjas, cukrozott tejföllel tálaljuk.



Fahéjjal, cukros tejföllel mesés!

raktól is véd, nem véletlen, hogy ma már paradicsomtartalalmú fényvédő krémeket is vásárolhatunk. Persze, hétköznapi fogyasztói leginkább magas C-vitamin-tartalmáért tisztelik a paradicsomot, s azt, hogy ezenkívül még 11-12-féle vitamint (egyebek mellett A-, B1-, B2-), sőt karotint is találhat benne, kevesen sejtik.

Dr. Bálint György kutatásai szerint már Lippai János 1661-es kertészeti leírása is megemlíti, de a 19. század végéig inkább csak az úri konyhákban tűnt fel. Varró Aladár Béla, a múlt századi neves gyógyszerész szerint soványítókurák elengedhetetlen kellek a paradicsom, amelyet ő a változó korban lévő hölgyek számára különösen ajánl. Ennek az lehet az oka, hogy mivel 94%-a víz, így alacsony (16 kcal) a kalóriatartalma, a benne található sok káliumnak köszönhetően pedig még a szervezet vízegyensúlyát is stabilizálja.

Az elmúlt évszázadokban a nemesítők a piros, sárga, bordó, az éretten is zöld színű, nagy és apró, gömbölyű, ovális és körte alakú fajtaik tömegét állították elő. Számomra a legkedvesebb a szív alakú, amely ugyan kissé halványabb, mint élénkpiros társai, viszont annál lédúsabb, hatalmas képes megnőni, a héja pedig hártványkony.

Gyerekek reggelije mellé az apró szemű koktélpáradicsomok számtalan fajtáját kínáljuk, beleértve a sárga, körte formájú is, amely – az apró szemű paradicsomok kedves szokása szerint – halakon is kitűnően megterem. Ha véletlenül „csokítóval”, azaz egészen sótt, feketés-bordó paradicsommal találkoznánk a piacon, az elől se futamodjunk meg! A merészetek meglepően édes, tarka zamatával jutalmazza ez a fajta.

Kövesdy-Sashegyi

Fainjektálással védik a vadgesztenyefákat

Az idén először fainjektálásos módszerrel gondoskodtak a vadgesztenyefák aknázómoly elleni védelméről több önkormányzati intézmény kertjében. Az új eljárás sok szempontból kedvezőbb a permetezéshez képest.

A vadgesztenyelevél-aknázómoly az 1990-es közepén jelent meg Magyarországon, azóta az egész ország területén elterjedt, és súlyos károkat okoz a fehér virágú vadgesztenyéken. A veszélyeztetett fák védelmére csaknem két évtizede kiemelt figyelmet fordít a Hegyvidéki Önkormányzat, ezért a közterületeken és az intézmények területén, továbbá pályázat útján a lakók kertjeiben minden esztendőben sok száz fa permetezését véggezteti el.

A Krisztinavárosi Bölcsődében, a KIMBI, a Mackós és a Városmajori Óvodában, az Arany János, a Fekete István és a Tamási Áron iskolában, a Városmajori Gimnáziumban, valamint a Normafa úti gondozási központban az idén először fainjektálásos módszerrel gondoskodtak 55 vadgesztenyefa védelméről. A korszerű módszert elsősorban azért választották, mert ezzel célzottan, nem pedig a levegőből juttatható el a növényvédőszer a fába, így bármilyen időjárási körülmények között, akár az intézmény nyitvatartási ideje alatt is elvégezhető a munka – mondta el lapunknak Kovács Lajos polgármester. A speciális növényvédelmi eljárást egyelőre teszteli az önkormányzat, ám az eddigi kedvező tapasztalatok alapján elképzelhető, hogy – a pénzügyi lehetőségeitől függően – a

jövőben más helyszíneken is alkalmazza majd.

Az eljárás több szempontból is előnyösebb a permetezésnél – emelte ki a fainjektálással megbízott cég munkatársa, Rékai Zoltán okleveles növényorvos. Egyrészt a hatékonysága miatt, hiszen az injektált növényvédőszer közvetlenül a fa nedvkeringésébe kerül, így a növény teljes felületén hat – nemcsak az alsó, hanem a magasabban fekvő részekben is, amelyeket permetezőgéppel nehezen, vagy egyáltalán nem lehet elérni. A másik fő előnye, hogy a vadgesztenyelevél-aknázómoly elleni szer csak a fába jut el, nem érintkezik a környezettel. Ráadásul a környéken élőknél nem kell elviselniük a gépi, gyakran éjszaka végzett permetezéssel együtt járó zajt.

Bár egy alkalomra vetítve a permetezéshez képest az injektálás költsége jóval magasabb, ez utóbbi mellett gazdaságossági érvek is szólnak. A növényorvos szerint ugyanis a megfelelő időben elvégzett injektálás – amennyiben más problémák miatt nem kell beavatkozni – két évre védelmet biztosít a vadgesztenyefának, míg a permetezést a két vegetációs ciklus alatt hat alkalommal javasolt elvégezni.

Rékai Zoltán elmondta, hogy cégük évek óta sikerrel alkalmazza a fainjektálást. Ezzel a módszerrel XII. kerületi társasházaknál, a Bíró utcai Óvoda és Bölcsődében, valamint a Szent János Kórház területén is dolgoztak már korábban. Országsszerte végzett munkáik közül pedig kiemelkedő jelentőségű Magyar Tudományos Akadémia által fenntartott vácrátóti Nemzeti Botanikus Kert növényeinek védelme.

z.

Fügét mutatunk a Hegyvidéken

A címben szereplő szójáték mögött a XII. kerületet érintő érdekesség rejlik, a füge ugyanis hazánk kevés területén érzi olyan jól magát, mint épp a Hegyvidék déli lejtőin. Így aztán büszkék lehetünk rá, hogy mi valóban tudunk fügét mutatni.

A füge délszaki növény, a Földközi-tenger medencéjében van otthon. Nem viseli el a hideg teleket, így a mi klímánk csak bizonyos speciális feltételek megléte esetén alkalmas a vadon történő nevelésére.



Egy nagyobb fügefáról évente több tíz kiló termést lehet szüretelni

Hozzánk minden valószínűség szerint a török hódoltság idején „érkezett”. A vár környékére ültetett bokrok közül kerülhetett néhány a budai hegyek déli lejtőire, ahol akkortájt szőlőültetvények terültek el. Túlélte a hódoltságot és a történelem más viharait, s egzotikus volta és ritkasága miatt a múlt század második felében ismét nagy népszerűsége tett szert.

Ebben az időben vertek gyökereket a XII. kerület területén azok a fák, amik ma is itt élnek. Ha valaki célzott figyelmet nélkül sétál a környékbeli utcákban, akkor csak egy-egy fügét vesz észre. Ha azonban kifejezetten keressük, akkor kiderül, hogy minden második, harmadik kertben ott vannak, különösen az 1970–80-as években épült társasházakban. Ott találja meg az életfeltételeit, ahol a mikroklíma meleg és fagyoktól védett. Rendszerint az épületek déli falai mellett fejlődik a legjobban.

A füge növény a szobanövényként jól ismert *Ficus nemzetség* egyik tagja. Alaposan megvizs-

rényebb. Az idén a kései fagyok miatt sok kertben hiába kerestük ezeket a nyár végére megérett fügeket.

A második hullám szokott lenni a leggazdagabb, az érési idő szeptember elejétől október közepéig tart. A harmadik hullámhoz tartozók rendszerint nem érnek be a fagyok előtt. A lehulló levelek között még látjuk az éretlen terméseket, de élvezhető, édes gyümölcsöt ilyenkor már nem szüretelhetünk. A megporzást igénylő fügefajta a velük szoros szimbiózisban élő rovarok hiánya miatt nálunk nem teremnek.

A füge az emberiség történelmében ezernyi módon és helyen bukkant fel. Gondoljunk csak az édenkert fügeleveire, a Mátyás király halálát okozó mérgezett füge vagy a bibliai példabeszédben megjelenő, gyümölcsöt nem adó fügefára!

Felhasználni rendkívül sokféleképpen lehet. A friss fogyasztás mellett népszerű termék az aszalt füge és a fügeből készült lekvár, dzsem, vagy a fügebor, a fügepálinka. Az édes gyümölcs a tápérték mellett sok olyan anyagot is tartalmaz, ami miatt gyógyászati célokra használható. Hashajtó hatása mellett gyulladáscsökkentő és nyugtató is, de a tárgykörrel foglalkozó irodalomban szinte nincs olyan hatásterület, ami ne lenne megemlítve a füge hasznai között.

Nevelésének legfontosabb kérdése a megfelelő termőhely kiválasztása. A kertészetekben elérhető számtalan növény közül érdemes a legellenállóbb, lehetőleg a környéken élő töröl szaporított egyedek mellett dönteni. Mivel tápanyagigényes, ültetés előtt rétegezzük lassan lebomló műtrágyát vagy érett állótrágyát, komposztot az ültetőgödörbe.



A napsütötte helyeket kedveli

Válasszunk napsütötte, széltől védett helyet, lehetőleg déli lejtőn vagy egy épület déli oldalán. Az elfagyás elkerülése érdekében a fiatal növény tövét óvatosan takarjuk be vastagon száraz avarral, amit hálóval vagy ágakkal rögzítünk, hogy ne mozdulhasson el tavaszig. Az életerős növény már nem igényel takarást, öntözésként beéri az esővízzel, így is akár több méter magas, terebélyes bokorrá fejlődhet.

A fiatal ágak mindig felfelé nőnek, de idővel, ahogy elnehezdednek, lassan lehajlanak. Ezeknek az öreg ágaknak a kivágásával karbantarthatjuk a növényt, és csökkenthetjük az egyébként igen jelentősre növekedő szivárgó nedv a szembe kerülve irritációt válthat ki, ezért óvatossá kell lenni vele.

Kártevők, kórokozók nem támadják meg a növényt. Egy nagyobb fügefáról évente több tíz kiló édes termést lehet szüretelni, ami bőségesen ellát akár több családot is.

(Barta)

EGÉSZSÉGNAP 2016. szeptember 24-én, 10-től 15 óráig a Hegyvidéki Ősz keretében a XII. kerületi MOM Kulturális Központban

(1124 Budapest, Csörsz utca 18.)



A Hegyvidéki Ősz eseménysorozat keretében megrendezésre kerülő Egészségnapon ismét átfogó képet kaphatunk az egészségi állapotunkról. Az Egészségnap orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint egészségügyi szolgáltatók részvételével kínál a családok számára ingyenesen látogatható, hasznos programokat. Tanácsadással, szűrővizsgálatokkal, kiállításokkal kívánunk segítséget, mintát adni a hegyvidékieknek az egészségük megőrzése és a betegségek megelőzése érdekében az egészséges életmód kialakításához.

Felnőtteket érintő szűrések:

- Szemészet
- Alsóvégtáji érvizsgálat
- EKG, kardiológiai vizsgálat
- Emlőszűrés és tanácsadás
- Anyajegyszűrés
- Fül-orr-gégészeti, hallásvizsgálat
- Allergiavizsgálat
- Helicobacter-szűrés
- Urológiai szaktanácsadás – PSA szűrés
- Légzésfunkció-vizsgálat
- Dohányzásleszokást segítő konzultáció

Általános diagnosztikai vizsgálatok

- Koleszterin- és vércukorvizsgálat
- Vérnyomásmérés
- testmagasság-, testsúlymérés és testszírszűrés-mérés
- ODM csontsűrűség-vizsgálat

Tanácsadó pontok

- Belgyógyászati, diabetológiai és diétás tanácsadás

Gyermekgyógyászati szűrések

- Műszeres lúdtalpszűrés, járásanalízis
- Mozgáskoordinációs és egyensúlyvizsgálat
- WII - játékos koordinációs gyakorlatok
- Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása
- Alapfokú csecsemő- és gyermek-újraélesztés bemutató
- Csecsemőgondozás, betegségek megelőzése
- Gyermekoleszterin-, vércukor-, HgbA1c mérés
- Kutyrás, minilovas terápia

Egészségnevelési programok:

Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvérnyomás-mérés, babamasszázs bemutató

Támogatók: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházai
Budai Egészségközpont
Budapesti Szent Ferenc Kórház
Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet



A szűrővizsgálatokon való részvétel érkezési sorrendben, ingyenesen történik. A szervező a változtatás jogát fenntartja.

FOGSORRÖGZÍTÉS 2016

Rögzíttesse fogSORÁT

MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

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

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com

TELESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE

www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

LAKÁS/INGATLAN/
BÉRELEMÉNY

„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingen.

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

BÉREBÉVÉTELRE 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.

KÉSPÉNZMEGFIZETÉSSEL lakást vásárolok. 06/30-729-7546.

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

NAPHEGYEN erkélyes, felújított, 50 nm-es lakás eladó. 25 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

ÚJ ÉPÍTÉSŰ, 45 nm-es, 1 + fél szobás, erkélyes lakás Gazdagréten eladó. 26 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

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

KLASSZIKUS Rózsadombon igényesen felújított, luxussigényeknek megfelelő, 9 szobás villa 650 M Ft-ért eladó. 06/20-974-0571.

I., BATHYÁNY u.-ban, klasszikus Bauhaus ház magasföldszintjén, 3 m-es belmagassággal, polgári lakás, 3 + fél szoba + háló, 38,3 M Ft iránnyáron eladó. 06/20-974-0571.

XII., KISSVÁBHEGYEN, 10 éve épült, 4 lakásos, liftes társasházban, 220 nm-es, 40 nm-es teraszos, belső kétszintes, 6 szobás lakás, 2 garázzsal és saját kerttérszettel, 170 M Ft-ért eladó. 06/20-974-0571.

XII., VIRÁNYOSON, vízszintes utcában, 1933-ban épült VILLAHÁZ/105 nm-es, 3 szobás lakás, 30 nm-es teraszal, garázzsal + kerthelállással és tárolóval, 79,6 M Ft-ért eladó. 326-0618, 06/20-974-0571.

DIPLOMATA családok részére keresek lakást, ikerházat hosszú távú bérletre. 06/30-924-7165.

ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY készítését vállaljuk gyorsan, kedvező áron. www.energetikatanusitas.com, 06/30-703-4882.

80 ÉVES HÁZASPÁR vesz kevés lakászámmú házban 2-3 szobás öröklakást, II. vagy XII. kerületben. 06/30-667-8362.

LAKÁSCSERE: magánszemély XII. ker.-ben, legalább 90 nm-es, 4 szobás, önkormányzati lakás bérleti jogáért saját tulajdonú (Ön által kiválasztott) garzonlakást kínál reális áron. 06/30-566-7959.

XII., VÁROSMAJOR u.-ban klinika, iskola, óvoda mellett lévő kis üzlet (most MINI ABC), tulajdonostól hosszú távra kiadó. Érd.: 201-8389, 06/20-421-5438.

GARÁZS

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

SZABADSÁG-HEGYEN, Mátyás király út elején garázs hosszú távra kiadó. 06/20-458-0209, 395-1681.

OKTATÁS

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL vizsgafelkészítés, felzárkóztatás egyénileg, gyakorlott szaknánárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

MATEKATANULÁS félélmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. Felkészítés középiskolai felvételre. Nyáron felzárkóztatás, pótvizsgára felkészítés. 06/20-571-7554.

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

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

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

GYAKORLOTT magántanár vállal korrepetálást, érettségi felkészítést matematikából. Igény esetén házhoz is megyek. 06/20-573-2581.

NÉMETTANÁR vállal: nyelvtanítást minden szinten, nyelvvizsgára felkészítést, gazdasági nyelv oktatását. Tel.: 06/30-602-0094.

LATINT, HELYSÍRÁST, történelmet, irodalmat tanítok. SNI. Tel.: 202-4651.

GYERMEKPSZICHOLÓGIA. Figyelemzavar, magatartászavar, beilleszkedési és nevelési problémák, tanulási zavarok kezelése. Tel.: 202-4651.

TAPASZTALT zongoratanárnő óraadást vállal 5 évestől felnőttkorig. Tel.: 06/30-302-4610.

VEGYES

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

RÉGISÉG

ANTI-K BUDAPEST RÉGISÉGBOLT. Külföldi partnereink részére vásárolunk régiségeket, hagyatékot, gyűjteményeket, herendi, Zsolnay díszárgyakat stb. Üzletcím: 1073 Erzsébet krt. 9-11. Boscolo Hotel utcafrontja. T.: 06/20-932-6495. E-mail: antik@antikbudapest.hu. Web: www.antikbudapest.hu

DIZÁJN CENTER vásárol régi bútort, képet, keretet, porcelánt. Cserépvázakat, búzsukat, sződésűveket, csatos üveget, zsírosbödönöket, befőttesüvegeket. Vaslámpákat, csillárt. Hagyatékot. Díjtalan lakás kiúrtással. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, bélyeget, képeslapot, papírregiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre árverezünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyitva: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19.

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

TARTSAY VILMOS U. 16. Felvásárlás! Azonnali készpénzért vásárol! Aranyat, ezüstöt, díszárgyakat. Briliáns ékszereket kimagasló felárral! Borostyán és korall aranyárban megveszünk. Minőségértől függetlenül! 350-4308, 06/30-893-9944.

ANTI-K GALÉRIA vásárol: festményeket, órákat, ékszereket, bútorokat, porcelánokat stb. Üzlet: XI. ker., Bartók Béla út 46. Tel.: 06/20-451-8270.

MINDENFÉLE forgalomból kivont papír- és fémpéncz felvásárlása. Cft, pengő, shilling, márká. Arany- és ezüstérmék előnyben. Tel.: 06/70-328-1414.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kiténtetések tárgyait stb. Teljes hagyatékot. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

A HÍR IGAZI! Ha régi, sárgás, golyós borostyánja van, akár több száz ezer forintot is ér! Szívesen megnézzük! Üzletcím: Bp. VII., Erzsébet krt. 29. 06/30-957-2206.

PLATINA kézpénzes felvásárlás! Akár huzal, tégely, ipari, ezüst, arany, fog, bármi, ami nemesfém! Üzletcím: Bp. VII., Erzsébet krt. 29. 06/30-789-3034.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincfáradás, csonttrikulás, csipő- és térdkopás kezelése, fejfájás, lumbágógyógyítás, územorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszszázzsal. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehéritő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hévígyi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Húvós Katalin fogtechnikai mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

GYÓGYMASSÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fásor 51. alatt. Idegbeécsipődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térd-blokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás foggyógyúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

TELJES KÖRŰ FOGÁSZAT várakozás nélküli, fájdalommentesen. Kiváló ár-érték arányban. 06/30-718-9567.

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

KEDVEZŐ! Kozmetikus – szemöldök, masszáz, arckezelés, arcpakolások, rántalanítás – otthonába megy + ajándék krém! Tel.: 06/30-360-1738.

ÁLLÁS

VASALÁST, TAKARÍTÁST vállalok. 06/30-371-9980.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

XII. KERÜLET, Normafa Idősek Otthonába keresünk szociális gondozót, felnőtt szakápolót 12 órási munkában, azonnali kezdéssel is. Elvart végzettség: szociális gondozó, felnőtt szakápoló (OKJ-54) vagy HID. Egyéb juttatások: étkezés, BKV-bérlet, étkezési utalvány. Jelentkezés: info@normafaotthon.hu

A SEMMELWEIS EGYTEM Városmajori Klinika azonnali belépéssel közalkalmazotti jogviszonyba recepcióst keres 24/72 órási munkarendben. Bérézés a Kjt. alapján megegyezés szerint. Érdelklődni lehet: Veréb Csaba, +36/20-663-2685.

KÖNYV

ANTI-KVÁRIUMUNK készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, metszeteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-0001.

KÖNYVFELVÁSÁRLÁS! A Németvölgyi Antikvárium egész évben könyveket és teljes hagyatékot vásárol készpénzért. Ingyenes értékelés, és akár a helyszínen is minden könyvét elszállítjuk! 1122 Bp., Városmajor u. 15. Tel.: 308-7140, 06/70-222-4294, 06/20-231-0725.

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

HEGYVIDÉK

2015. JÚNIUS 2.

MEGJELNIK KÉTHETENTE

WWW.HEGYVIDEKUJSG.EU

JDAKÉSZIERDŐ • CSILLEBERC • FARKASRET • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JANOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY AGASUT • MARTONHEGY • NEMÉTVÖLGY • ORBANHEGY • SASHEGY • SVABHEGY • SEZECHENYIHEGY • VIRANYOS • ZUGLIGET

Hamarosan megkezdődik a Városháza tér építése

HIRDESSZEN NÁLUNK!

A közhírtető hónapokban átépít az önkormányzat a polgármesteri hivatal épülete körül zolt a szándékkal, hogy rendezett, a megjel igazodó, sokfunkciós változást. Az új építési és kezdődik, de új júlustól kell szám pe utca közelé, oda csak a megközelítőleg az új építési munkák miatt meg kell várni a munkát. A Törpe utca közelé, oda csak a megközelítőleg az új építési munkák miatt meg kell várni a munkát.

A polgármesteri hivatal környékén a hivatal épülete körül zolt a szándékkal, hogy rendezett, a megjel igazodó, sokfunkciós változást. Az új építési és kezdődik, de új júlustól kell szám pe utca közelé, oda csak a megközelítőleg az új építési munkák miatt meg kell várni a munkát.

A közhírtető hónapokban átépít az önkormányzat a polgármesteri hivatal épülete körül zolt a szándékkal, hogy rendezett, a megjel igazodó, sokfunkciós változást. Az új építési és kezdődik, de új júlustól kell szám pe utca közelé, oda csak a megközelítőleg az új építési munkák miatt meg kell várni a munkát.

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

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 aneszteziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu

Hervis
SPORTS

STORE
ONLINE
MOBILE

MOM PARK
-1. Piazza szint

PRÉMIUM K/M KERÉKPÁR VÁLASZTÉK

ÚJDONSÁG!

HOVERBOARD /
SELF-BALANCE
ROLLER SBS 3000

kerék méret: 6,5" // Samsung akkumulátor: 36 V / 4,4 A //
maximális sebesség: 12 km/h // max. megtehető távolság: 20 km //
teljesítmény: 2x500 W // maximális terhelhetőség: 130 kg



Megtakarítás:
40.000 Ft

149.999 Ft HELYETT

109.999 Ft

A kedvezmény 2016. szeptember 13. és 20. között érvényes a MOM Parkban található Hervis áruházban.

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.)**

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 előle).

Indulás: 7.45-kor Parád, Recsk felé (jegyet Mátraháza autóbussz-állomáshoz kell venni).

Útvonal: Mátraháza-Sás-tó-Mátrafüred-Pípus-hegy-Szent Anna-tó-Abasár. **Táv-szint:** 13 km, +150 m, -550 m. **Érkezés:** 19.00 körül Budapestre. **Költség:** 4000 Ft.

Oktober 1.: Börzsöny-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.45 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok (menetérti jegy Szobig).

Indulás: 8.07-kor Szob felé, tovább Nagyborzsönyig autóbusszal, onnan Nagytápusztáig kiskovaton. **Útvonal:** Nagytápuszta-Nagy-rét-Sós-hegy-Lengyel-rétek-Kopasz-hegy-Sarok-rét-Márianosztra, erdei vasút állomása. **Táv-szint:** 12 km, +270, -440 m. **Érkezés:** 18.00 órára Budapestre. **Költség:** 4700 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 EGYETEME

- **Kedd 20.00-21.00.**

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

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

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

Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



KARMAYOGA

- **Péntek 15.30-17.00.**

Karmayoga Stúdió (XII., Bösözőményi 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. Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvidekспорт.hu, 06/70-442-2135.

Veteránok vívtak a János-hegyi kilátónál

Hagyományteremtő szándékkal először rendeztek törbajnokságot veteránoknak az Erzsébet-kilátónál. A Csacsi kupa nagyszerűen szolgálta a sportág népszerűsítését, egyúttal bebizonyította, hogy a sportolásra idősebb korban sem kell lemondani.

Szívesen népszerűsíti a rendszeres mozgást és a sportolást a Hegyvidéki Önkormányzat, amely Budapesten elsőként vezette be az általa fenntartott iskolákban az azóta országossá bővülő mindennapos testnevelést. Lehetőségei szerint támogatja a szakszövetségek szabadidős, családi sportprogramjait is. Ilyen rendezvény a Csacsi kupa, a veteránok törbajnoksága, aminek az önkormányzat, valamint a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény jóvoltából az idén először a János-hegyi Erzsébet-kilátó előtt történt.

„Az első két Csacsi kupát a saját kertemben, szűkebb baráti körben szerveztem meg, az érdeklődés viszont olyan nagy lett, hogy kinőttem a helyet. Így került a verseny a Hegyvidéki Önkormányzat és a Magyar Vívó Szövetség segítségével az Erzsébet-kilátóhoz” – foglalta össze röviden az előzményeket Csák Attila ötletgazda, aki elmondta, hogy a veteránbajnokság egyáltalán nem csacsiság, egyszerűen csak ezen a beceneven ismerik vívóberkekben.

Ha új tanév, akkor diákolimpia

Labdarúgás, röplabda, floorball, partizán, kosárlabda, négy atlétikai versenyszám, úszás, torna, sakk, tájfutás és végül, de nem utolsósorban szellemi olimpia várja a gyerekeket a 2016-17-es diákolimpiai küzdelmeiben.

Az általános és középiskolások részére rendezett sorozatot az ön-



Gyönyörű természeti környezetben versengtek a sportág kiválóságai

A Magyar Vívó Szövetség felkarolta a rendezvényt, ami időközben igazi családi programmá vált. Miközben a kilátó előtt, gyönyörű természeti környezetben vívtak az egykori kiválóságok, a Libegő felső végállomásánál a kisebb játékos formában ismerkedhettek a sportág alapjaival.

„Nagyszerű látni, mennyien érdeklődnek a sportág iránt. Sokan most személyesen is megtapasztalhatták, hogy a vívás egy egész életre szól, akár nyolcvanévesen is lehet versenyezni – fogalmazott a veteránok európai ranglistáját jelenleg vezető, többszörös magyar bajnok vívó, hozzátéve, hogy a helyszínnek köszönhetően a Csacsi kupán a nézők egészen közelről követhették

pen szeretnék jövőre is itt lenni, hiszen már az első alkalommal kiderült, hogy van igény a tizenkettedik kerületben a vívóprogramokra!” – tette hozzá.

Közel ötvenen neveztek a versenyre, közöttük olyan kiválóságok, mint a párbajtőrben egyéniben és csapatban is világbajnok Pap Jenő. Eljött a kilátóhoz Sákoviczné Dömölky Lúdia, aki a törccsapat tagjaként olimpiai bajnok lett Tokióban, és ezúttal az érme átadásában segítkezett. A Hegy-

vidéken élő, ma is aktív sportoló szerint aki egyszer megtanul vívni, örökké a sportág szerelmese marad. Egy nagy és összetartó család tagja lesz, amelyre egész életében számíthat, a rendszeres mozgásnak és szellemi felkészülésnek hála pedig idősebb korban is aktív maradhat.

-ily

A győztesek

Nők. +40: Orosházi Csilla (Budakalász). **+50:** Gyurkán Judit (BVSC). **+60:** Buday Györgyné (Vasas). **+70:** Sebesy Judit (WAT). **Férfiak. +40:** Gerzanic Márk (Érd). **+50:** Riesz Gábor (Terézváros). **+60:** Pap Jenő (OSC). **+70:** Szentkirályi István (Debrecen).



A gyerekek játékos formában ismerkedtek a vívás alapjaival



Röplabdában is újra összemérhetik erejüket a fiatalok

kormányzati tulajdonú Hegyvidék Szabadidősport Nonprofit Kft. szervezi, valamennyi egyéni és csapatbajnokságot a tantervhez, valamint a budapesti és országos versenyekhez illeszkedve hirdeti meg. A cél, hogy azok is megtapasztalhassák a versenyzés hangulatát, akiknek erre egyébként nem lenne lehetőségük – hangzott el a hegyvidéki testnevelők tanévnyitó értekezletén. Az esélyegyenlőség elvét figyelembe véve a csapatbajnokságok lebonyolítása zárt rendszerű lesz, azokra nem nevezhetnek igazolt versenyzők.

vábbi pontot, pontokat kaphatnak. Így alakul ki a végső sorrend, aminek alapján az intézmények a tanév végén önkormányzati támogatásban részesülnek.

Újdonság, hogy az egyéni sportágak győztesei a Hegyvidéki Úszóiskola jóvoltából a Városmajor utcai sportközpontba érvényes, négy alkalomra szóló úszóbérletet kapnak ajándékba. Lesznek kiemelt önkormányzati sportprogramok, ezeken a diákok mellett, nézőként vagy indulóként, felnőttek – családok és egyedülállók – is részt vehetnek.

sm.



FUSS FEL TE IS AZ ERZSÉBET KILÁTÓHOZ!

4,7 KM ASZFALTON VAGY 1,8 KM TEREPEEN. ESETLEG MINDKETTŐ?
SKYRUN HEGYVIDÉK 2016. OKTÓBER ELSEJÉN. RAJT A SZÉPJUHÁSNÉTŐL.
NEVEZÉS ÉS INFORMÁCIÓ: www.skyrun.hu