



Városháza tér – találkozási pont a Hegyvidéken

A látványtervek és az első munkagépek megjelenése azonnal beszédteremt, ismeretlennek folytatnak eszmecserét a környékbeli hentesnél, a cukrászdában vagy épp a buszmegállóban. Nagy érdeklődéssel figyeltük: mi történik a polgármesteri hivatal előtti téren? Idővel aztán továbboszlottak az építkezéssel, a változással kapcsolatos kezdeti kétértelműségek.

Szűk terek, néhány pad, „kócos” bokrok – nehéz elhinni, hogy nem is olyan rég még így festett napjaink egyik legfontosabb hegyvidéki közösségi találkozási pontja. Az önkormányzat régóta dédelgetett álma volt, hogy a polgármesteri hivatal környékén olyan területet hozzon

létre, ami nemcsak színes programoknak adhat otthont, de közelebb is hozhatja egymáshoz az itt élőket. Nem csoda, hogy három évvel ezelőtt sokan örömmel üdvözölték a bejelentést, miszerint a kerület közel 150 millió forintot nyert el a közösségi tereket fejlesztő, fővárosi „TÉR_KÖZ” pályázaton.

A Városháza tér az átalakítás után megőrizte régi arcát, ám sokkal modernebbé, ugyanakkor barátságosabbá vált, tágasabb és élhetőbb lett. Első pillantásra talán érezheti úgy a szemlélődő, hogy kevesebb a zöld terület, de ezt az érzetet csak az újragondolt villamosmegálló okozza. Valójában a tér területe nőtt meg, és egyebek mellett ennek is köszön-



Már a megújult környezetben zajlottak az idei Hegyvidéki Zenés Péntek Délutánok programjai



A húsvétváróra is benépesült a tér

herő, hogy a hely kiválóan alkalmas nagyobb programok megrendezésére, amint ez már bebizonyosodott húsvét előtt, valamint a Hegyvidéki Zenés Péntek Délutánok alkalmával is.

Az elegáns elrendezett padok és lépcsők sora, az igényes térfelújítás, a színes vízjáték kellemes

arculatot ad a helynek, amit egyre többen ki is használnak arra, hogy találkozót beszéljenek meg oda egymással, vagy megpihenjenek ott akár csak öt percre. Ezt megkönnyíti, hogy az 59-es villamos gyakorlatilag „befut” a tere, a szelvényről lelépve meg is érkezünk.

Amíg a hegyvidéki háziasszonyok keddenként és szombatonként a termelői piacról beszerezhetik a családi étkezésekhez szükséges alapanyagokat, addig az apukák a pár méterre találha-

tó, nemrégiben felújított Margareta játszótérre lehetnek együtt csemetékkel. Az időről időre megrendezett programok és a kis tér hangulata pedig nemcsak a kisgyermekeseket, de a szépkorúakat, a fiatal párokat és a kamaszokat is idecsábítják.

A jó idő beköszöntével egyre többen ücsörögnek, beszélgetnek a padokon, a növények lassan zöldbe borulnak, a nyári melegben pedig jó érzés lesz majd a szökőkútak mellé telepedni, felfrissülni. A kihelyezett virágládák is

színesebbé, hangulatosabbá tesz a helyet.

A szieszta mellett az izgalmasnak ígérkező programok közül is érdemes csemegézni: a kínálatban mindenki megtalálhatja a kedvére valót, legyen szó a közelgő anyák napi majálisról, a gyereknap mókáról vagy a további zenés-táncos péntekéről. Úgy tűnik, hogy a Városháza tér valóban az itt élők hangulatos pihenő- és találkozhelyévé válik.

B. M.

Jelentős útépítések kezdődnek

Az ütemtervnek megfelelően zajlanak a közterületi út-, járda- és lépcsőépítések, a következő hetekben több fejlesztés is lezárul. Új beruházások is megkezdődnek, egyebek mellett babakocsival és kerekesszékekkel kényelmesen használható járda épül a Városmajor utca és a Maros utca között.

Jól halad a Csaba lépcső legfelső szakaszának teljes rekonstrukciója, a munkálatok végeztével megkezdődik a csapadékvíz elvezetése is. Az új lépcsőszakaszt várhatóan májusban vehetik birtokba a gyalogosok, ezzel lezárul a rendkívül forgalmas, közel 200 méter hosszú lépcsősor felújítása. Amíg a kivitelező dolgozik, az eredeti lépcsőt egy ideiglenes falépcsővel helyettesítik, így az érintett ingatlanok és utcák zavartalanul megközelelhetők.

Elkészült az útpálya felújítása a Nárcisz utca középső szakaszán, az autók immár sima felületű aszfalton közlekedhetnek a Stromfeld Aurél út és az Orbánhegyi út között. A hónap végéig a járda is megújul, izléses térfelújításra kerül.

Május végén lezárul az Irtás árok járdája melletti támfal kialakítása. Erre azért volt szükség, mert korábban előfordult, hogy föld és törmelék vált el, ami veszélyeztette a gyalogosokat, valamint a parkoló autókat. Az esztétikus megjelenés érdekében a

támfal feletti részsűt úgy tervezték a szakemberek, hogy a későbbiekben lehetőség legyen zöld növények telepítésére.

Aszfalttal burkolt járda épül április végén a Mártonlak utcához vezető lépcső folytatásában. A fejlesztés hatására jóval könnyebb lesz megközelíteni a Thomán István utcai buszvégállomást.

Sokaknak gondot okoz, hogy a Kós Károly iskolánál nem lehet akadálymentesen elérni a városmajori parkot és a Maros utcát. Mivel a Kós Károly lépcső átala-

kaszt július elején adják át a forgalomnak.

Javul a közlekedésbiztonság a Bűrök utcában is, ahol a temető melletti részen a nyáron megszüntetik a veszélyes burkolati hullámokat. Kijavítják az Istenhegyi lejtőtől a fogaskerekű Erdei iskola megállójáig vezető lépcsős járda lépcsőfokait és pihenőit. Ez utóbbiakat úgy alakítják át, hogy az esővíz akadálytalanul lefolyhasson.

Szintén megújul a Zirzen Janka és a Szepesi utca közötti lépcső. A törött és kifagyott kö-



Egy szintbe hozták a járdával a sebességcsillapítót a Nagy Jenő utcában

kítására nincs lehetőség – a lépcső túlságosan meredek –, az önkormányzat szakirodaja úgy döntött, hogy még a nyáron egy babakocsival és kerekesszékekkel is könnyen használható, enyhe lejtésű járda épüljön a Városmajor utcai óvoda kerítése mellett.

Korszerű út és járda készül az Agancs utcában, a Golfpálya és a Rege út között. A megújuló, mintegy száz méter hosszú útsza-

veket hibátlan darabokra cserélik, valamint a korlátot is felújítják.

Befejeződött a Nagy Jenő utcai gyalogsávvezető átépítése a Tartsay Vilmos utcánál. A módosításoknak köszönhetően megváltozott a sebességcsillapító borda lejtése, és a felszíne egy szintbe került a járdákkal, így könnyebb átkelni rajta.

Hegyvidéki Majális Anyák Napja

2016 május 1. vasárnap

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

10:00-10:30 Öko-Mesekuckó: Mimó és Csipek bábjáték

10:40-11:30 BaHorKa: Búzamese, avagy Boglya és Palkó története

11:30 Májusfa állítás a Kortárs Népzenei Társulattal

11:30-12:00 Táncház Máté Móriccál és Liska Zsófiával

12:00 Mirna Együttes koncertje

9:00-13:00 Kísérő programok a környezettudatosság jegyében

- Ökojátékok: energiakirakó, kukakirakó, öko-logika, memóriatábla
- Kézműves foglalkozások meglepetésekkel
- Fa körhinta
- Öko kézművesség

A programok ingyenesen látogathatók.



Lomtalanítás a Hegyvidéken

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy az FKF Nonprofit Zrt. Budapest XII. kerületében **2016 áprilisában végzi** a szokásos évi lakossági **lomtalanítást**.

A kerületen belül az egyes körzetekben különböző időpontokban kerül sor a lomok elszállítására. **A kihelyezésre vonatkozó időpontokról az FKF Nonprofit Zrt. tájékoztató levelet küld a kerületi lakosoknak.**

Fontos tudni, hogy **az FKF Nonprofit Zrt. kizárólag a kikészítésre biztosított időpontot követő napon szállítja el a háztartásokban keletkező, nagy darabos hulladékokat** (bútorok, háztartási gépek, ládák, dobozok stb.).

A lomtalanítás **szórán tilos kihelyezni mindennapos háztartási hulladékokat, építési törmelékot, szénport, földet, autórönszot, gumiabroncsot, veszélyes hulladékokat, zöldhulladékokat. Veszélyes hulladékokat csak és kizárólag az értesítőben megadott napon és helyszínen lehet leadni.**

A lomokat csak az FKF Nonprofit Zrt. által hivatalosan közölt napokon szabad kihelyezni! Ezen időpontoktól eltérő kihelyezés esetén a 2012. évi II. törvény a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről kimondja, hogy köztisztviselési szabálysértés elkövetése miatt szabálysértési eljárás indítható.

A hulladékról szóló 2012. évi CLXXXV. törvény 43. §-a alapján a lomtalanítás során közterületre helyezett hulladék a közzolgáltató tulajdonát képezi. Eltulajdonítása értékhatártól függően lehet tulajdon elleni szabálysértés vagy esetleg bűncselekmény.

Felhívjuk figyelmüket, hogy a lomtalanítás időszakában a **bűncselekmények** (lopások, betörések, besurranó tolvajlások stb.) száma **megnövekedhet**, ezért fokozottan ügyeljenek értékeikre, lakásaik, házaik biztonságára. **Így különösen fontos, hogy a lomok kihelyezése valóban csak az elszállítást megelőző napon történjen meg.** (Bűncselekmény észlelése esetén hívják a 112-es segélyhívószámot, illegális közterület-foglalás esetén pedig a Hegyvidéki Rendészet munkatársait a 225-0147-es telefonszámon.)

Amennyiben a lomtalanítást érintő szakaszon útfelújítás, egyéb forgalomakadályozó kivitelezési munka zajlik, a lomokat a legközelebbi, közúti közlekedésre alkalmas, a lomtalanító gépjármű által megközelíthető helyre kell kihelyezni. Veszélyes hulladékok átadására kizárólag az FKF Nonprofit Zrt. tájékoztatójában megjelölt napokon és helyszíneken van lehetőség.

Tájékoztatjuk, hogy a lomok elszállítását követően a lomtalanítást igénybe vevő köteles a kikészítésre használt területet összerakítani.

ÖVJUK KÖRNYEZETÜNKET, BIZTONSÁGUNKAT, CSAK A KIJELÖLT NAPON HELYEZZÉK KI A LOMOKAT!

Köszönjük együttműködésüket!

Hegyvidéki Önkormányzat
1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.
Telefon: 224-5900.
www.hegyvidek.hu, • www.facebook.com/Hegyvidek

Hegyvidék Desszert – versenykiírás 2016



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete 2016-ban meghirdeti a „Hegyvidék Desszert” versenyt.

A pályázat nyitott, az ipartestület rendes tagjain kívül is nevezhetnek cukrászdák. A versenyre azonban csak cukrászdák vagy vendéglátó tevékenységet folytató vállalkozások nevezhetnek, magánszemélyek nevezését nem fogadjuk. Minden versenyző **maximum 2 db** desszerttel nevezhet. A nyertes desszert lesz a „Hegyvidék Desszert”. A nyertes receptet nyilvánosságra hozzuk, és június 12-től országosra árusítható lesz. Új, kreatív ötleteket, elsősorban magyaros ízvilágú desszerteket várunk.

Felhívjuk a nevezők figyelmét, hogy már évek óta árusított desszertjeikkel/tortáikkal **NE** nevezzenek, a verseny egyik kifejezett célja, hogy új, kreatív magyar receptek és sütemények keletkezzenek általa.

A versenymunkák nem tartalmazhatnak:

- aromákat
- fondokat
- növényi habot
- margarint
- modell burkolóanyagot.

További kritériumok:

- nem lehet poharas desszert
- valamiben utaljon a Hegyvidékre (Mellélünk egy rövid bemutatóanyagot a Hegyvidékről.)

Értékelési szempontok: íz, ízék harmóniája, küllem, kreativitás/innováció, praktikum és ár/érték arány. A nyertes vállalja, hogy az általa elkészített desszertet a zsűri előtt is elkészíti utólag.

A legjobb nyilvános zsűrizésére 2016. május 25-én kerül sor. A desszerteket a zsűrizéskor kiállítjuk, a versenyzők és a látogatók is láthatják, hallhatják a versenymunkák értékelését. Az értékeléskor a nevezett desszertek készítői sem a zsűri, sem a közönség előtt nem ismertek, a készítőket csak az értékelés után, a készítőik hozzájárulásával hozzuk nyilvánosságra.

A recepteket a nevezési laphoz mellékelni kell a nevezési határidő betartásával!

Nevezési határidő: 2016. május 9.

A nevezési lap a következő honlapokról tölthető le: <http://www.hegyvidek.hu/hegyvidek-desszert>, www.cukraszat.net.

A nevezési lapokat és a recepteket a cukraszat@cukraszat.net e-mail címre várjuk, postán, vagy faxon küldött nevezést nem fogadjuk.

Minden nevezett versenyzőnek visszaigazolást küldünk, melyben tájékoztatjuk a verseny menetéről.

A nyertes pályázó vállalja, hogy a pontos receptet mindennemű ellenszolgáltatás nélkül a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületének rendelkezésére bocsátja, amely azt nyilvánosságra hozza. A nyertes pályázó semmilyen követeléssel nem állhat elő sem a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattal, sem a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületével, sem a június 12-től a desszertet árusító cukrászdákkal szemben.

A nyertes pályázó a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattól és az ipartestülettől oklevélben részesül, valamint **egy értékes cukrásztechnikai eszközt kap.** A szervezők a versenyről és a nyertes desszert-ről sajtóanyagot is megjelentetnek, így médiaérdekklődés is várható. Nevezését szeretettel várjuk!

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT



Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2016. április 19. napjától 2016. május 3. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Csaba utca 8. szám alatti, földszinti, 35 m² alapterületű üzlethelyiség.
2. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű iroda-helyiség.
3. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincésinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
4. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, udvari, földszinti, 118 m² alapterületű üzlethelyiség.
5. Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti, IV. emeleti, 152 m² alapterületű helyiségcsoport.
6. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, földszinti, 212,63 m² alapterületű helyiségcsoport.
7. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, földszinti, 15 és 30 m² alapterületű üzlethelyiség.
8. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 47. als. 1. szám alatti, 28 m² alapterületű ingatlan.
9. Bp. XII., Németvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség.
10. Bp. XII., Krisztina körút 23. szám alatti, földszinti, 43 m² alapterületű üzlethelyiség.
11. Bp. XII., Krisztina körút 25. szám alatti, pincésinti, 272 m² alapterületű üzlethelyiség.

12. Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, utcai, alagsori, 36 m² alapterületű műhely-helyiség.
13. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, I. emeleti, 303,33 m² alapterületű helyiségcsoport.
14. Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m² alapterületű garázs-helyiség.
15. Bp. XII., Virányos Közösségi Ház, Szarvas Gábor út 8/c szám alatti, 12 m² alapterületű, büfé.
16. Bp. XII., Virányos Közösségi Ház Jókai Klub, Hollós út 5., földszinti, 140,4 m² alapterületű helyiségcsoport, valamint 38 m² alapterületű nyitott terasz.
17. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 48/b szám alatti, földszinti, 17 m² alapterületű műhely.
18. Bp. XII., Hajnóczy József utca 10. szám alatti, emeleti, 12 m² alapterületű öröklakás, mely jelenleg helyiségként kerül bérbeadásra.

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

A pályázati ajánlatok 2016. május 3. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet az alábbi tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek és kivett lakóház, udvar, gazdasági épület megnevezésű ingatlan nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére.

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése
1. Béla király út 16.	9557/0/A/9	21	garázs
2. Óra út 14. C. ép.	9701/1/C/1	14	garázs
3. Költő utca 20.	9600	1802	kivett lakóház, udvar, gazdasági épület

A pályázati kiírás és az ingatlanról készült információs csomag, ami részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2016. április 20. napján 9.00 órától 2016. április 27. napján 12.00 óráig megtekinthető – illetve a 3. ingatlan vonatkozásában 50 000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolható – az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a nem lakás céljára szolgáló helyiségek vonatkozásában a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

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

Pokorni Zoltán
polgármester

FELHÍVÁS



VADGESZTENYE-AKNÁZÓMOLY ELLENI PERMETEZÉSRE

A pályázat célja: a kártevők visszaszorítása a házi kertekben, mivel a levél károsodása miatt a fa legyengül, majd elpusztulhat.

A védekezés időpontja a lepkék kirajzásához igazodik, amit szakértők által folytatott csapdázási módszerrel állapítanak meg. Az első rajzás általában áprilisban, míg a második nyár közepén várható, ezért a megfelelő hatékonyság érdekében legalább e két alkalommal célszerű elvégezni a fák permetezését, kártevő-mentesítését. A legfontosabb az első permetezés (április vége–május közepe) elvégzése. A tartósan meleg, napos idő a rajzások idejét 7-10 nappal előbbre hozhatja, a hűvös, csapadékos időjárás ugyanannyival kitolhatja.

A vadgesztenyefa-levelet házilag nem lehet megfelelően kompozitálni, mert a kártevő bábja a száraz levelekben, illetve azokból a talajba jutva telel át. A tapasztalatok szerint ahol – hagyományos módon – a fák körüli avart összeszedik és elszállítják, ott csökken a károsítás mértéke.

A pályázat feltételei:

1. Budapest XII. kerületi, magántulajdonú vagy gazdasági társaság kezelésében lévő társas- vagy családi lakóházak lakói pályázhatnak.
2. A mellékelt jelentkezési lapot kivágva és olvashatóan kitöltve **2016. május 4. (szerda) 16.00 óráig** személyesen vagy postai úton kell visszajuttatni a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának ügyfélszolgálatára (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), vagy a kitöltött jelentkezési lap elektronikus úton is elküldhető a peter.mihaly@hegyvidek.hu e-mail címre.
3. A támogatás az idei évben a **második rajzási időszakban esedékes permetezésre** igényelhető, ennek megfelelően a vállalkozó azt díjmentesen végzi el. Az első permetezés költsége a támogatást igénybe vevőt terheli, amely a támogatás feltétele.
4. A tulajdonos/közös képviselő a vállalkozónál található címlista aláírásával igazolja a munka elvégzését.

A 2016. május 4. (szerda) 16.00 óra után beérkező jelentkezéseket nem áll módunkban elfogadni!

További információkkal kapcsolatban a 224-5961-es telefonszámon lehet érdeklődni.

Megjegyzés: a jelentkezési lap azonos méretű másolatban sokszorosítható!

Jelentkezési lap

Címzett: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

Alulírott megrendelem a vadgesztenyefák *egyszeri*, aknázó moly elleni permetezését.

Pályázó:

Lakcím:

Telefonszám:

A telken található vadgesztenyefák (permetezési magasság: 20 m)

száma: magassága:

A felhatalmazott kapcsolattartó személy, akit értesíteni lehet, aki beengedi a növényvédelmi munkatársat a permetezés idején, amit a permetező előzetesen jelez.

Név:

Telefon:

Budapest, 2016.

Közös képviselő vagy a házban lakó meghatalmazott/tulajdonos

..... neve (nyomatott nagybetűvel) aláírása

Pályázati felhívás

A Budapesti Rendőr-főkapitányság (BRFK) XII. kerületi Rendőrkapitányság kerületi gyermekrajzpályázatot hirdet a 3–6, 7–10 és 10–14 éves korosztály számára az alábbi témákban:

„GYERMEKEK ÉS RENDŐRÖK TALÁLKOZÁSA”

vagy

„A KÖZLEKEDÉS KERÉKPÁROS SZEMMEL”

A címben jelzett témához kapcsolódó alkotásokat várunk, amelyekben megjelennek az alkotók szabad fantáziájának alkotásai a gyermekek szemszögéből.

A pályaművek mérete: A/4 vagy A/3.

Beküldési határidő: 2016. május 20.

A pályázati anyagokat Segyevi Zoltán r. alezredes, a BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és az általa kijelölt munkatársak bírálják el.

A pályaművek hátoldalára, kérjük, olvashatóan írják rá a gyermek nevét, életkorát, címét és az oktatási intézmény nevét.

Az eredményhirdetésre a Budapest XII. kerület, Gesztenyés kertben **2016. június 11-én, a Hegyvidék Napok** keretében kerül sor. A pontos időpontról értesítjük a díjazottakat.

A gyermekrajz-pályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:

BRFK XII. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG
1122 BUDAPEST, MAROS UTCA 3–5.
POSTACÍM: 1525 BUDAPEST, PF.: 61.

További információkkal **Csóka Szilvia** (telefon: 457-5665) szolgál az érdeklődők számára.

Segyevi Zoltán r. alezredes, kapitányságvezető

Fónagy János fogadóórája

Dr. Fónagy János államtitkár, a Bp. 3. sz. választókerület országgyűlési képviselője 2016. május 3-án, kedden délután fogadóórát tart a XII. kerületi Fidesz-irodában (Királyhágó tér 4.).

A nagy érdeklődésre való tekintettel a fogadóóra előzetes bejelentkezés és időpont-egyeztetés szükséges!

Időpontot egyeztetni hétfőtől csütörtökig 10 és 18 óra, pénteken 10 és 16 óra között lehet a 375-7411-es telefonszámon.

CSOK a családoknak



Hornung Ágnes

A Családi Otthonteremtési Programról rendeztek konferenciát a XII. kerületben, a Larus Rendezvényközpontban, ahol a kormányzat képviselői ismertették a családpolitikai intézkedések céljait, eredményeit.

Hornung Ágnes, a Nemzetgazdasági Minisztérium pénzügyekért felelős államtitkára elmondta, hogy a január elsejével elinduló otthonteremtési programnak három alappillére van: a Családi Otthonteremtési Kedvezmény (CSOK), az áfacskénteshez kapcsolódó kedvezmények, valamint a támogatáshoz kapcsolódó kedvezményes kamattámogatott hitel. Az eddig befogadott CSOK-kérelmek közül minden negyedik új lakás vásárlására irányul.

Novák Katalin, az Emberi Erőforrások Minisztériumának család- és ifjúságügyért felelős államtitkára arról a riasztó adatról beszélt, hogy Magyarországon a népesség 1981 óta minden évben fogy. A termékenységi ráta 2015-ben 1,44 volt hazánkban, ami hosszú idő óta a legmagasabb szám, ugyanakkor a jelenlegi termékenységi mutató mellett is 9 millió alá csökken az ország népessége tizenöt éven belül.

A kormányzat ezen igyekszik változtatni, a feladat az, hogy lebontsa a gyermekvállalás útjában álló akadályokat. Novák Katalin elmondta: a pénzintézetek által nyújtott adatok szerint február végéig 2346 CSOK-kérelmet fogadtak be, ezek összértéke 6 milliárd forint. Így átlagban az egy szerződésre jutó összeg 2,5 millió forint.

„A kormányzat célja, hogy minden magyar család lehetőleg saját otthonhoz jusson” – hangsúlyozta Tuzson Bence, a Miniszterelnöki Kabinetiroda kormányzati kommunikációért felelős államtitkára. Hozzátette: cél az is, hogy az otthonteremtési program révén növekedjen a népesség, bővüljön a gazdaság. Az államtitkár megjegyezte: az építőipar nélkül „hosszú távú, fenntartható növekedésről nem lehet beszélni”, a beruházásokhoz pedig fizetőképessé van szükség.

d.

Egyetemi köszönet a helytállásért

Bár fél év is eltelt már a Testnevelési Egyetemen történt tüzeset óta, a szemtanúk és az oltásban részt vevők nem felejtik el egykönnyen az eseményeket. Az Alkotás utcai atlétikai csarnok, valamint az azzal egybeépült előadóterem 2015. október 15-én a hajnali órákban kigyulladt, és szinte percekben belül égett a teljes tetőszerkezet.

A több tíz méteres lángok a szomszédos épületet is veszélyeztették, annak több ablaka berobbant a nagy hő hatására, a tűzoltók azonban megfeszített munkával megakadályozták, hogy a laborok, kutatóhelyek és további előadóterem is a tűz martalékává váljanak. S ami a legfontosabb: a tüzet személyi sérülés nélkül sikerült megfékezni.

„Az egyetem gyakorlati életének a szíve volt az atlétikai csarnok, a lelke pedig a háromszázötven fős előadó, ahol a világhírű sportolók kézzelnyomatait őriztük” – érzékeltette a veszteség



Mocsi Lajos adta át a névre szóló okleveleket

mértékét Mocsi Lajos rektor a katasztrófa elhárításában segédkezők számára rendezett ünnepségen. Hozzátette: a Magyar Sportcsillagok Falának 166 kézzelnyomataiból régész szakemberek segítségével 122-t végül is sikerült megmenteni. Az oltásban közreműködő 212 tűzoltó, rend-

őr és mentős tevékenysége példaeértékű volt, az egyetem számára hitet, erőt adtak az újjáépítéshez – fogalmazott Mocsi Lajos, aki köszönetet mondott helytállásukért, és névre szóló oklevelekkel ismertette az áldozatos munkájukat.

A háromezer négyzetméteren égő csarnok oltását a legmag-

sabb, ötös fokozatú riasztás mellett hajtották végre – mondta Varga Ferenc, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság vezetője. Az oltásban 161 hivatásos és önkéntes tűzoltó 16 vízszugárral vett részt, feladatuk teljesítését a rendőrség, a mentőszolgálat, valamint az egyetem biztonsági személyzete is nagyban segítette. Az igazgató megjegyezte, hogy az oltást Kanyó Ferenc tűzoltósági főfelügyelő vezette, aki egykor az intézmény hallgatója volt, így kiváló helyismerettel irányította a munkát.

Az egyetem a napokban hozta nyilvánosságra a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság által készített tűzvizsgálati jelentés megállapításait. E szerint a tűz a sportszarnok belsejében lévő fűtésvezérlő szekrényben „villamos áram gyújtóhatása következtében” keletkezett a fűtési rendszer bekapcsolásakor. A szakértői vélemény kizárta a gyújtogatást.

k.

Játszóteret szeretnének parkoló helyett

Az elmúlt hónapokban részletesen írtunk arról, hogy a főváros megbízásából és a kerület együttműködésével városközpont-rehabilitációs céllal megújítanák a Böszörményi utat. A környéken élők számára lakossági fórumon is bemutatott tervek szerint egységes arculattal, gyalogosbarát kialakítással, valamint a terület zöld jellegének erősítésével hoznák létre a „Hegyvidék főutcáját”. E szempontokat követve felmerült, hogy a Böszörményi út elején, a 2/c szám alatt található, jelenleg nem hivatalosan parkolóként használt, rendezetlen területen parkosított játszóteret alakítsanak ki.

Az előzetes egyeztetések során kiderült, hogy az autótulajdonosok szempontjából a telek parkosítása vitatott kérdés, ezért az önkormányzat szavazást hirdetett. A „játszóteret vagy parkoló?” kérdésében február 24. és március 9. között lehetett voksolni az önkormányzat honlapján, valamint személyesen a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán. A szavazással kapcsolatos felhívást lapunkban és a kerület Facebook-oldalán is olvashatták az érdeklődők.

„Több százan adták le voksukat, s nyolcvan százalékuk a játszóterépitést támogatta” – ismertette a végeredményt a kerületi

főépítész. Hapszné Tarcsafalvi Eszter elmondta, hogy a szóban forgó területen, több mint négyszáz négyzetméteren egy kis parkot hoznának létre, ahol fákat ültetnének, padokat helyeznének ki, valamint a gyerekek számára korszerű játszószerkezeteket telepítenének.

A környéken élőkkel folytatott eddigi egyeztetéseken mindenki egyetértett azzal, hogy a sűrűn beépített területen több zöldre lenne szükség. Ezért azt tervezik, hogy a Böszörményi út Királyhágó tér és Nagyenyed utca közötti szakaszát növényekkel teszik barátságosabbá, továbbá a Böször-

ményi út teljes hosszán – amennyiben a közműhelyzet lehetővé teszi – mintegy ötven új fát ültetnek.

A társasházi tulajdonban lévő előkertek rendezésének, esetleges áthelyezésének kérdéséről intenzív lakossági egyeztetés zajlott az elmúlt hónapokban. Az érintett lakóközösségek közgyűléseken vitatták meg csatlakozási szándékaikat. A társasházak döntései alapján a tervezett új peronokkal határos ingatlanok esetében lehetőség nyílt arra, hogy az előkerteket egységes terv alapján megújítsák.

z.

Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön hegyvidéki lakos, látogasson el

2016. május 7-én szombaton 9 órától

az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darab muskátli palántával ajándékozza meg önt. Felhívjuk figyelmét, hogy az akció 9 órától a készlet erejéig tart.

A muskátliosztás helyszínei:

- Polgármesteri Hivatal melletti kis tér (Kiss János altb. u. oldalán)
- Városmajori Plébánia előtt
- Zugligeti Bölcsődénél (Zalai út 2.)
- Fodor és Pagony u. találkozásánál, az élelmiszerbolt mellett
- Rácz Aladár utcai orvosi rendelő előtt

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

Hegyvidéki NAGYtakarítás

Itt a tavasz, varázsoljuk tisztává lakókörnyezetünket együtt!

Találkozó:

2016. ÁPRILIS 30-ÁN (SZOMBATON) 10 ÓRAKOR,

A ZUGLIGETI ÚTI VOLT LÓVASÚT-VÉGÁLLOMÁS MELLETTI PARKOLÓBAN

Fővédnök: Pokorni Zoltán polgármester

Takarítási helyszínek:

1. A Zugligeti út 69-89. sz. ingatlanokkal szemközti természetvédelmi terület (a volt Lóvasút-végállomástól a buszfordulóig)
2. A Gaál József út és Pethényi út találkozásánál; a Gaál József út 20-30. sz. ingatlanokkal szemközti erdős terület
3. A Gyermekvasút Széchenyi-hegyi megállója mellett; a Rege park és a szomszédos erdős terület

A felsorolt helyszíneken az Önkormányzat biztosítja a szemétszedéshez szükséges zsákokat, kesztyűket, valamint konténereket helyeztet ki a szemétyűtés során megtelt hulladékzsákok elhelyezésére.

További információért érdeklődjön a 224-5961-es telefonszámon.

Csatlakozzon Ön is! Tisztán szebb a kerület!

A program további támogatói:
Természet- és Környezetvédelmi Polgárok Egyesülete,
Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt.,
Fáber Kft.,
Kerületi iskolák

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

Történetek egy családi albumból

A holokauszt magyarországi áldozatainak emléknapiján nyílt meg a Centropa Alapítvány „Történetek egy családi albumból – Magyar zsidók XX. századi emlékei” című vándorkiállítás a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban. A képeket végignéző a diákok könnyebben megérthetik a történelemnek ezt az időszakát.



Emlékeket őriz és mutat meg az Arany iskolában látható kiállítás

„Meséld el fiadnak” – idézett az Öszövétségből Patkó Lajos igazgató a „Történetek egy családi albumból – Magyar zsidók XX. századi emlékei” című vándorkiállítás ünnepélyes megnyitóján a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban. Ezzel arra utalt, hogy minden generáció felelőssége az emlékezés és az emlékeztetés, amiben kulcs szerepet kapnak a pedagógusok, hiszen ők taníthatják meg, hogyan emlékezzenek a diákjaik.

A jövő a közös múltból épül, amiben jó és rossz egyaránt megtalálható. Ezért lényeges, hogy mindezt megismerhessük, mert így fejet hajthatunk az áldozatok és az embermentők előtt – tette hozzá a házigazda gimnázium

igazgatója, aki megtisztelőnek nevezte, hogy az Arany iskola adhat otthont a válogatásnak.

A megnyitót Pokorni Zoltán üdvözlőlevelének felolvasásával kezdődött. A polgármester a kiállítás és ezen keresztül a megismerés fontosságára hívta fel a figyelmet.

Általában bajban vagyunk a múlttal, mert mindazt, ami távolabbra esik, mint ameddig a személyes emlékeztetünk elér, csak a tudományos absztrakció tudja megjeleníteni. Ez szükségszerűen részleges, mert hiányzik belőle a múlt kézzelfoghatóságának érzéki átélhetősége – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester, aki arról beszélt, hogy a könyvek „a valóság-

ból párolt esszenciáknak tekinthetők”, míg a most bemutatott fotográfiák a „valóság mozaikdarabkáit örökítik meg, s ezáltal teszik átélhetővé a múltat”, biztosítják az átérzés lehetőségét. A képek szereplői „arcukat adják a múlthoz”, rajtuk keresztül megtapasztalhatjuk, hogy a történelem nem csupán a tankönyvekben létezik.

A fotók az elmúlt száz év zsidóságának történetét őrzik, a régi sírkövekre emlékeztetnek, bemutatják az embereket, akik szerettek élni, és arra biztatnak minket, hogy bizakodva nézzünk a jövőbe – foglalta össze a látottakat Christopher Machin. Az Amerikai Egyesült Államok budapesti

kulturális attaséja úgy gondolja, azért tanulunk a múltból, hogy jobbá tegyük a jövőt. Ehhez ad támpontokat a kiállítás, amely értelmezi a holokauszt szörnyűségeit.

Ács Tamás, a Budapesti Zsidó Hitközség elnöke szerint az emlékeztet nem őrzi meg mindent, az utódok pedig a holokauszt miatt eltűnt tárgyakkal együtt – mint amilyen a nagyapa sétatáborja, kedvenc könyve, a családi fészek falán lógó festmény – elveszítik az elődeikhez való közvetett és közvetlen kötődés számtalan darabját. Az elnök úgy véli, hogy a tárlat nemzeti történetünk része, hiszen ezeket az emlékeket őrizi és mutatja meg.

Az itt látható emberi történetekből kiderül, hogy sokkal több bennünk a hasonlóság, mint az, ami megkülönböztet egymástól – mondta a vándorkiállítást szervező Centropa Alapítványt képviselő Kenesei Marcell, hozzátéve, hogy az iskolás korosztályok a képeket végignéző könnyebben megérthetik a történelemnek ezt az időszakát. A megnyitót az Arany iskola 9. ny. osztálya által készített, a budai zsidóság ezer évét feldolgozó film bemutatása zárta.

mm.

Versmondással tisztelegtek a gyerekek

A magyar költészet napját 1964 óta József Attila születésnapján, április 11-én ünnepeljük. Ebből az alkalomból sok helyen irodalmi előadóstekkel, könyvbemutatókkal, költőtalálkozókkal és versenyekkel tisztelegnek a hazai líra előtt. A rendezvényeken klasszikus és kortárs költők versei egyaránt elhangoznak, gyakran diákok, vagy épp ma is élő szerzők tolmácsolják ezeket.

A Jókai Klub, nem először, 1–2. osztályos kisiskolásoknak hirdetett szavalóversenyt a költészet napja tiszteletére. A Hegyvidék hat általános iskolájából húsz diák versengett, s szavalta el a többek között Csoóri Sándor, Csukás István, Kosztolányi Dezső, Simon István, Tóth Krisztina, Varró Dániel verseit.

A zsűri tagjai, Rák Katalin színművésznő és Lukácsházi Győző műsorvezető, tubaművész, zenei ismeretterjesztő az első három helyezetten túl további négy indulót részesítettek különdíjjal. Az első helyen végzett Rádi Luca (Tóth Emese tanítványa) Romhányi József Nyúliskola, a második pedig Ács Vera (Portkó Eszter tanítványa) Kányádi Sándor Az okos kos című versének előadásáért. Ők mindketten a Virányos



Lukácsházi Győző és Rák Katalin zsűritagok, valamint a szavalóverseny résztvevői

Általános Iskola tanulói. Harmadik helyezést ért el Gáspár Natasa (Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium) Kovács Barbara A csaci című költeményével (felkészítő tanára: Hoffer Anett).

Küldődíjat kapott Shapír Nadar, aki József Attila Isten című versét adta elő (felkészítő tanára: Schiller Noa), valamint Imre Benjámin, aki József Attila Altatóját szavalta (felkészítő tanára: de la Torre Krisztina), mindketten a Zugligeri Általános Iskolából ne-

veztek a versenyre. A Virányos Általános Iskola további két tanulója részesült különdíjjal: Nyíry Bontond és Pongrácz Dóra Lea. Ők Szalai Borbála Csiga Zsiga című versét mondták el (felkészítő tanáruk Tóth Emese volt). Nemcsak a díjazottak, hanem az összes fellépő oklevelet, csokoládét, gyerekeknek szóló folyóiratot kapott.

Lukácsházi Győző kérdésemre a verseny után így foglalta össze a rangsorolás szempontjait: „Egy kisgyerek nyilván nem profi a versmondásban, de az látszik,

hogy színpadérette-e. A húsz gyerekből hatan-nyolcan többször produkáltak, mint a többiek, mert van előadókészségük, jobban tudtak bánni a hangjukkal. A lényeg mégis az, hogy verset olvassanak, eljőjenek versenyezni. Mi igyekezzünk sugallni, hogy érdemes csinálniuk, a művészetekre nagy szükség van, és reméljük, számukra élményt jelent a fellépés, a taps. De már az is nagy eredmény, ha »csak« zenehallgató, művészet-szerető felnőttekké válnak.”

B. Anna

Költészet napja versírással és a Poézissel



Az alsósok együtt énekeltek a verseket megzenésítő zenekarral

Hangulatosan telt a költésznapi ünnepség a Kós Károly iskolában, ahol versírópályázatot hirdettek a diákok számára, témái megköztöttség nélkül. Az öt legjobb sikerült költeményt öt tanár olvasta fel az iskolarádióban. Másnap a

Poézis együttes lépett fel a Kósban: a kétrészes koncerten a zenekar előbb az alsó tagozatosoknak, majd a felsősöknek játszott.

Közel száz kisdíák zsbongott a teremben, de azonnal elcsendesedett, amint a Poézis belekezdett

Tamkó Sirató Károly Törpétánca. A gyerekek ismerték a verseket – Gazdag Erzsébet: Part alatt Harcsa Marcsa; Zelk Zoltán: Várászkréta, Feketerigó; Nemes Nagy Ágnes: Veréb mázskál lenn a hóban; Weöres Sándor: Szól a zene, Kihajolni veszélyes, Őszi éjjel izzik a galagonya –, a dallamokat pedig, amik hol magyaros, hol ringató bolero ritmusban szóltak, gyorsan megtanulták, és együtt énekeltek az előadókkal.

A felsősök Utassy József, Nagy László, Romhányi József versei mellett Weöres Sándor kamaszkorát idéző költeményét, a Glázer Ellát is hallhatták: „Mikor diákfiú voltam, [...] Sorban ülünk a padokban, tanárt hallgatva unottan, míg együnkben, mint gazella, ugrált egy név: Glázer Ella.” A Bodzsár Zsuzsa tanárnő által szervezett koncert egy magával ragadó blueszal ért véget, amelyet

(-thy)

Kicsi vagyok én

Természetvédő program az Őzikében

Egy újrahasznosított anyagból készült palántázókaspó, némi föld, növénymagok, víz, használati utasítás és sok-sok szeretet – mindössze ennyi kell ahhoz, hogy az óvodásoknak is legyen otthon saját fűszernövényük. Mindez mostantól bárkinek a rendelkezésére áll, a szükséges összetevőket ugyanis a www.kicsivagyok.hu ingyen biztosítja a gyerekeknek.

A környezettudatosságot és a fenntartható fejlődést népszerűsít

gondozása hozzájárul a felelősségérzet fejlesztéséhez, ráadásul a bazsalikomot felhasználhatjuk az étkezésekhez, ami újabb élménnyel ajándékozza meg a gyereket” – mondta az óvodavezető.

A program részleteit ismertető Torbágyi János elmondta, hogy a kicsivagyok.hu a közösségi médiában legnagyobb hatást elérő start-upként elnyerte a nemzetközi Kaptár-díjat. „Egy internetes rádióról van szó, amelyben a televízió alternatívájaként reklámoktól



tő országos program elsőként a Normafa Óvoda Őzike tagóvodájában mutatkozott be, ahol bazsalikom-magokkal ajándékozták meg az óvodásokat. „Örömmel csatlakoztunk a kezdeményezéshez, hiszen az intézmény nevelési programjában kiemelt helyet kap a természetvédelem. A növények és állatok szeretetére tanítjuk a gyerekeket, megmutatjuk nekik, hogyan lehet csökken-



Közös növényültetés

teni a környezeti terhelést például azzal, ha lekapcsoljuk magunk után a villanyt. Sőt a kerti növényeket is közösen ápoljuk” – beszélt röviden az előzményekről Doba Csilla óvodavezető.

A bazsalikomültetés kiváló felvezetése a Föld napjához kapcsolódó kertszépítésnek, amikor kicsik és nagyok az otthonról hozott növényekkel teszik még barátságosabbá az óvoda környezetét. „A kaspókat mindenki hazaviheti, néhány darab azonban a csoportszobákba is jutott, így együtt követhetjük nyomon a növények fejlődését. A palánták

mentes zenét hallgathatnak a gyerekek. Innen jött az ötlet, hogy csináljunk egy kampányt, amivel a természet megóvásának és az újrahasznosításnak a fontosságára is felhívjuk a legkisebbek figyelmét. Az ültetőzsákok ugyanis olyan használt reklámhálókból készülnek, amiket különben kidobtak volna” – mesélt a részletekről a kicsivagyok.hu munkatársa, hozzátéve, hogy a honlapon keresztül bárki kérhet magokat és az ültetéshez szükséges eszközöket, ezeket ingyen postázzák az igénylőknek.

(m.)

Uborka mint stafétabot

A tavalyi rendezvény sikerén felbuzdulva ismét megrendezte egészségét a Hegyvidéki Mesevár Óvoda, ahol egy hétig az egészséges életmódra nevelés állt a fókuszban. Kiemelten foglalkoztak az egészséges étrenddel, valamint annak tudatosításával, mennyire fontos már gyermekkorától kezdve a mindennapos testmozgás.

Az óvodások a szülőkkel közös

mozgás örömét is megtapasztalhatták a Mesevárban rendezett sportdelután. A kertben a felnőtteket is összekovácsoló játékos feladatok várták a családokat: volt kötérlépcső, talicskázás, labdatérelés, célba dobás, valamint váltóverseny, aminek során – az egészségét tematikájához hűen – egy uborka helyettesítette a stafétabotot.

k.



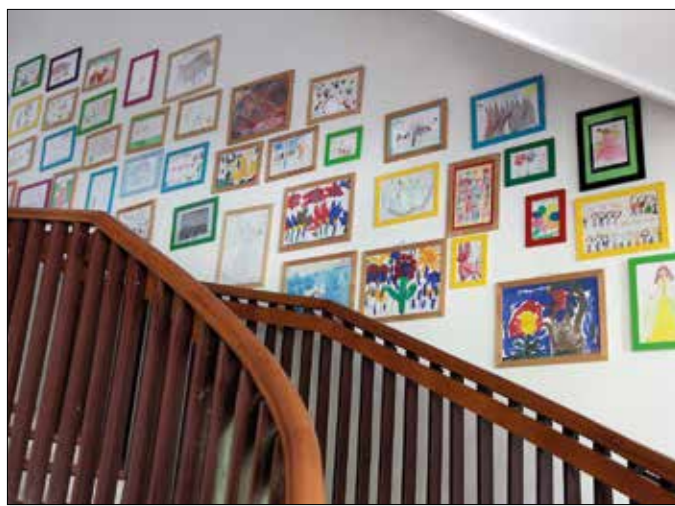
Gyerekek és szüleik közösen versenyeztek a Mesevárban

Nem önkormányzati fenntartású óvodák a Hegyvidéken

Az óvodai beiratkozás az idén május 2–6-ig zajlik. A szülők gyermekük adottságainak, képességeinek, érdeklődésének megfelelően, saját vallási, világnézeti meggyőződésükre, nemzeti hovatartozásukra tekintettel szabadon választhatnak óvodát. A kerületben működő önkormányzati óvodákról gyakran írunk, hiszen programjaikra rendszeresen meghívunk bennünket. A nem önkormányzati fenntartású óvodákkal ritkábban találkozhatunk olvasóink, pedig érdemes áttekinteni a magánóvodák kínálatát, különösen ha az idegen nyelven történő oktatás, a vallási hagyományok ápolása vagy a speciális képességfejlesztés igénye is felmerül a választás során. Az alábbi összeállítás ehhez nyújt segítséget. (A lehetőségekről az „Óvodások leszünk” és a „Gyermeknevelés a Hegyvidéken” című kiadványokból, valamint a www.hegyvidek.hu honlapról is tájékozódhatnak az érdeklődők.)

A-Z NEMZETKÖZI ÓVODA ÉS BÖLCSŐDE

Intézményvezető: Megyeri Zsuzsa
Cím: 1125 Budapest, Zsolna utca 2.
Telefon: 06 1 212 0133
E-mail: info@atoz.hu
Honlap: www.atoz.hu
Fenntartó: A-Z Oktatási Alapítvány



Az A-Z Nemzetközi Óvoda 2002 őszén nyitotta meg kapuit, majd 2009-ben tovább bővült két bölcsődei csoporttal. A Zsolna utcai ingatlan ideális helyszín a 800 m²-es alapterületével, tágas és világos foglalkoztatóival és a közel 4000 m²-es, napos kertjével, ahol varázslatos környezetet alakítottak ki a gyermekek számára, két hatalmas, korosztályos játszótérrel, motoros pályával, focikapukkal, erdei és szánkópályával. 2013-ban egy vegyes korosztályú, kétnyelvű óvodai csoport is indult magyar anyanyelvű gyermekek számára.

A gyermekek és a pedagógusok közössége igazán nemzetközi, több mint húsz különböző nemzetiség képviselteti magát az intézményben. A világ szinte minden tájáról érkeznek ide családok, ezért rendkívül fontos szerepet kap a nevelési programban a más nemzetiségek és kultúrák megismerése és tisztelése. Az óvoda nevelési programja, a nemzetközi elnevezésnek megfelelően, brit és amerikai tantervek előírásai és javaslati tekintetbe vétele lett kialakítva, a magyar oktatási törvény előírásainak figyelembevételével. A napközbeni kommunikáció angolul zajlik, játékos magyar foglalkozásokkal bővítve azon gyermekek számára, akik ezt igénylik, és a magyar oktatási rendszerben gondolkodnak az óvoda után.

Az A-Z Nemzetközi Óvoda és Bölcsőde célja, hogy a lehető legmagasabb színvonalú, angol nyelvű ellátást biztosítsa a „Boldog óvodás és bölcsődés évek” című program alapján. A nevelők abban hisznek, hogy a kisgyermek számára a legfontosabb, hogy boldogan és játékosan tanulva teljenek a mindennapjaik, harmonikus, örömteli kapcsolatban és közösségben a társaikkal és az őket gondozó pedagógusokkal. Céljuk, hogy a gyermekek számára biztonságos, a fejlődésüket elősegítő és legfőképpen vidám, harmonikus környezetet teremtsenek.

BABOLYGÓ ÓVODA

Óvodavezető: Anga Györgyi
Cím: 1124 Budapest, Tamási Áron utca 41.
Telefon: 06 20 527 1980
E-mail: babolygo@babolygo.com
Honlap: www.babolygo.com
Fenntartó: Babolygó Nevelési Központ

A Babolygó Óvodában, a XII. kerület zöldövezetében, tágas, világos, korszerű épületben az óvodások játszanak. Mégpedig nagyon sokat játszanak. Játékok során a pedagógusok értő figyelemmel kísérik fejlődésüket. Szeretjük megalapozni a gyermekek biztonságérzetét, kezdeményezőiké táptalaján kibontakozhat a kreativitás, az önállóság és a tehetség. A vegyes életkorú közösség támogatása bátorít és elfogadásra tanít.

Pedagógiai programjuk központi eleme az önállóság és a kreativitás. Meggyőződésük, hogy ezek kulcsfontosságúak bírnak a nevelési folyamatban, hogy a gyerekeket körülvevő számtalan információ, eszköz és válasz-



tási lehetőség erőforrássá válik-e az életükben, amikkel változatosan tudnak egy probléma megoldásához közelíteni, egyéni és közösségi céljait megvalósítani. E folyamatot a szabad játék támogatja a leghatékonyabban mint a gyermekkor legfontosabb és legfejlesztőbb tevékenysége, minden gyermek elemi pszichikus szükséglete.

Ennek megfelelően játékos formában valósulnak meg az óvodai élet mindennapos tevékenységei: manuális, alkotó tevékenységek; mese, drámajáték, bábjáték, vers, mondókázás, énekes játék, a környező világ tevékeny megismerése és sok mozgás a tornateremben és a szabadban. Mind-ezekben túl a gyerekeknek lehetőségük van részt venni a táncpedagógus által vezetett kreatív mozgásos foglalkozásokon, profi edző karateóráin és úszásoktatáson a MOM Sport uszodájában.

A szülői fórumokon gyermekpszichológus segíti a szülőket az aktuális kérdésekre választ, az esetlegesen felmerülő problémák megoldását találni. A gyermek eredendően érdeklődő, nyitott, vágyik az önkifejezésre és környezetének felfedezésére, megértésére. Az óvoda alapelve, hogy a gyermeki személyiséget tisztel, elfogadás, szeretet és megbecsülés övezz. A Babolygóban a nevelés gyermekközpontú, teret ad annak, hogy a gyermeki személyiség kibontakozhasson, és megteremtse az ehhez megfelelő környezetet. Az óvoda otthonosságot, biztonságot és egészséges környezetet biztosít a gyerekeknek.

BÍRÓ UTCAI ÓVODA ÉS BÖLCSŐDE

Óvodavezető: Kissné Mórocz Gabriella
Cím: 1122 Budapest, Bíró utca 3.
Telefon: 06 1 355 2019
E-mail: postmaster@biroovibolcsi.t-online.hu
Honlap: www.biro-ovibolcsi.atw.hu
Fenntartó: OMSZI Intézményfenntartó Nonprofit Kft.

Az intézmény, amiben évtizedek óta óvoda és bölcsőde működik, szép környezetben, a Sváb-hegy oldalában található. Sokan járnak ide a kerületből, a főváros bármely pontjáról és Budapest környéki településekről is. A 2008–2009-es nevelési évben, a kerülettel megkötött együttműködési szerződés keretében, az óvoda 6 csoportra, a bölcsőde 3 csoportra bővült. A férőhelyek száma 145, illetve 36 fő. Így még több helyi gyermek veheti igénybe a szolgáltatásokat; a XII. kerületi lakosoknak az önkormányzat kedvezményt biztosít a térítési díjból havi 15 000 forintos átvállalással.

A napi tevékenységek során a pedagógusok igyekeznek egyensúlyban tartani az életkori sajátosságoknak megfelelő, önfelelt, szabad játékot és a készségfejlesztést. Nagy hangsúlyt helyeznek a tapasztalás során szerzhető ismeretek gyakoroltatására. Arra törekszenek, hogy egészséges, nyitott, jól kommunikáló gyermekek kerüljenek ki az intézményből. Az egészséges életmód kialakítása érdekében lehetőséget adnak különféle és megfelelő mennyiségű testmozgásra a tágas udvaron és a tornaszobában.



Az óvoda légköre családias, biztonságot, szeretetet és harmóniát nyújtó, csendes „kis sziget” a mai rohanó világban. Az egészséges életmód kialakításában fontos szerepet játszik a saját konyhája. Háziás ételek, friss alapanyagok garantálják a gyerekek egészséges étkezését.

CSILLAGVÖLGY IDEGENNYELVI ÉS SPORTÓVODA

Óvodavezető: Maruzs-Ványi Kata
Cím: 1121 Budapest, Mátyás király út 53/b
Telefon: 06 70 944 7160
E-mail: info@csillagvolgyovoda.hu
Honlap: www.csillagvolgyovoda.hu
Fenntartó: Gyermek Sport és Oktatás Szolgáltató Nonprofit Kft.



Óvoda a városban, mégis az erdőben? Igen, magánóvoda a kerek erdő közepében, de az üveghegyen jóval innen. A Széll Kálmán tértől csak 15 perc, mégis távol a város zajától, az erdőben, egy hatalmas saját kerttel. Szoros kapcsolatban és harmóniában a környezettel. Együtt az erdő állataival és a mező növényeivel. Sok-sok kirándulással, sétával a szomszédos tanösvényen, barátságban a madarakkal. Folyamatosan felrészlülve a szabad levegőn, védve a természeti és épített környezetet, szelektíven gyűjtve a szemetet, gondoskodva a saját virágokról, nevelgetve a fűszerkert növényeit.

A Csillagvölgy egy olyan óvoda, ahol a szeretet és támogató légkör mindenkiből a legjobbat bontakoztatja ki. Olyan hely, ahol a gyerekek a nap-

jaikat a szó szoros értelmében a természet közelében töltik, hogy a környezetet értő és szerető emberekké váljanak. Ahol az egészséges életmód és a mozgás a mindennapok része, a világra való nyitottságot pedig az idegen nyelv és kultúra megismerése is támogatja. A Csillagvölgy olyan közösség, amelynek egyenrangú tagja minden gyerek, szülő és pedagógus, akik egymást tisztelve és elfogadva dolgoznak azért, hogy a kisgyermek a lehető legjobb ellátást kaphassák.

A sokszínű nevelőközösség a gyermekeket értő egyéniségekből áll, személyiségük biztosságot, nyugalmat áraszt. A legfontosabbnak a gyermek feltétel nélküli szeretetét, elfogadását és a róluk való gondoskodást tartják. A hagyományait, szokásait közösen alakítják ki, ezzel teremti meg sajátos, egyéni arculatukat.

CSILLEBÉRCI CSEPEREDŐ ÓVODA

Igazgató: Szemán Erika
Cím: 1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 21.
Telefon: 06 30 856 8658
E-mail: erika@cseperedoovoda.hu
Honlap: www.cseperedoovoda.hu
Fenntartó: Csillebérci Cseperedő Alapítvány



Az óvoda pedagógiai karának hitvallása szerint a nevelés teljesen leegyszerűsített nem más, mint egy már kialakult személyiség hatása egy még fejlődésben levő gyermeki személyiségre. Fontosnak tartják ezért, hogy a különböző pedagógus egyéniségek törekvéseit közös alapelvek megalkotásával hangolják össze.

Ezek alapján derűs, kiegyensúlyozott, elfogadó légkör várja a gyereket, hogy örömmel érkezzenek az óvodába. A felnőttek érzetik a gyerekekkel, hogy fontosak számukra, itt biztonságban vannak, rájuk számíthatnak.

Az intézmény meleg, elfogadó nevelői attitűddel alapozza meg a gyermek érzelmi biztonságát. Az érzelmi függőség iránti igényük kielégítése mellett segít saját érzelmeik felismerésében és kifejezési képességének fejlesztésében. Hozzáértő pedagógusok segítségével olyan alapvető erkölcsi érzelmeket fejleszt, mint az együttérzés, igazságosság, igazmondás, segítőkészség, örömszerzés, részvét érzése, udvariasság, összetartozás, környezet iránti pozitív érzelmek.

Számtalan program, tevékenységi lehetőség biztosítja, hogy a gyerekek gazdag élményeket szerezzenek. A gyermekkor fő tevékenységi formáját, a játékot az óvoda pedagógusai minden körülmények között tiszteletben tartják, ezen keresztül valósítják meg a fejlesztési feladatokat. Mivel fontos az iskolai életmódra való felkészítés, a pedagógusok állandó önképzéssel, új módszerek elsajátításával folyamatosan fokozzák saját felkészültségüket is.

Az óvoda megkíméli a gyerekeket a túlerheléstől, a túlzásoktól, és pedagógiai munkájában világnézetileg semleges.

DIMENZIÓ ÓVODA

Óvodavezető: Palotai Istvánné
Cím: 1125 Budapest, Szarvas Gábor út 27.
Telefon: 06 20 552 9255
E-mail: palotailia@gmail.com
Honlap: www.ovodadimenzio.hu
Fenntartó: AURA Oktatási Nonprofit Kft.

A Dimenzió Óvoda pedagógiai programjában a gyermeki érdeklődésre épített tevékenységek szervezését helyezi nevelése és oktatása középpontjába a Montessori pedagógia szellemiségének alkalmazásával. A családi nevelést nem kívánja kiváltani, hanem kiegészíteni szeretné, ezért a szülőkkel együttműködve kívánják felmérni egyebek között az egyéni sajátosságokat is. Előterbe helyezik a személyes szabadság választását, a saját gyökereket követelményválasztást, a környezet feletti kompetencia erősítését és a személyes tér védelmét.

Az egyéni képességekre épített, egyéni ütemű fejlődés megvalósulását segíti Maria Montessori pedagógiája, aminek elemeit az óvoda a nevelés fókuszába helyezte. A Montessori-módszer egyre nagyobb teret hódít Anglia és a skandináv országok után hazánkban is. A közös családi programokat, az óvodai életbe való aktív bekapcsolódást helyezi előterbe. Változatos



(Folytatás a 6. oldalon)

(Folytatás az 5. oldalról)

családi programok (ünnepélyek, partnernapok, rendezvények, nyílt napok, kirándulások, fellépések, műsorok, sportvetélkedők, színházlátogatások) teszik színesebbé az óvodai életet, amibe a szülők is bepillantást nyernek.

A fenntartó teljes mértékben támogatja a kis létszámú csoportok kialakítását (15-18 fő), és ehhez biztosítja az anyagi hátteret is.

ELTE GYAKORLÓ ÓVODA

Óvodavezető: Nevigyánszky Éva

Cím: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 29.

Telefon: 06 1 356 4046

E-mail: gyakovi@gmail.com

Honlap: www.elteori.hu

Fenntartó: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Az óvoda a Tanító- és Óvóképző Főiskola gyakorlóintézményeként 1975 óta működik a kerületben, 2006 óta a jelenlegi, korszerűen felújított épületben. A pedagógiai munka a nevelőtestület által készített, a gyakorlati képzés igényeihez igazított helyi pedagógiai programban megfogalmazottak szerint folyik.



Az intézmény óvodaképzését meghatározó főbb elveket a gyermekközpontúság, a differenciált bánásmód, a játékos, a tevékenység-központúság, az élménypedagógia, a nyitottság határozza meg. Ennek minőségi megvalósítása érdekében a gyerekek napirendje folyamatos jellegű, a lehető legtöbb időt a szabad játékkal töltik, s ebbe ágyazódnak a különböző fejlesztések, a szervezett tapasztalatszerzési lehetőségek.

Mind a 4 heterogén – vegyes – összetételű, 25 fős létszámmal működő csoportban folyik egyetemi hallgatók képzése. Az óvodapedagógusok felsőfokú végzettségű, szakvizsgával rendelkező, tapasztalt szakemberek.

Az óvodai és a családi nevelés a nyitottság és a bizalom alapelveire épül. A nevelési rendszer középpontjában a gyermek és a vele együtt élő óvónő áll. Ehhez szervesen kapcsolódik az óvodapedagógus hallgatók gyakorlati munkája, ami az óvodai programokkal összhangban működik. A gyerekek tevékeny mindennapjai biztonságot nyújtó feltételrendszerben, szeretetteljes légkörben valósulnak meg.

GREATER GRACE INTERNATIONAL SCHOOL (GGIS)

Igazgató: Rick Knight

Cím: 1125 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 22/b

Telefon: 06 1 274 4053

E-mail: info@ggis.hu

Honlap: www.ggis.hu

Fenntartó: Educom Kft.

Az intézmény célja, hogy a gyermekeket szeretetteljes légkörben nevelje, és mindegyikük számára pozitív élmény legyen a bevezetés a formális oktatás világába. Magabiztosságuk és tehetségük játékon, éneklésen, táncban, mozgáson és kézműves tevékenységen keresztül fejlődik, mindezek megfelelő csatornák kreativitásuk kifejezésére is.

A gyermekek megtanulják az ok-okozati összefüggéseket, az önkifejezést, és tapasztalataikat megosztják a többiekkel. Az intézmény biztosítja, hogy saját iramban haladjanak, az osztozás, együttműködés és a másik tisztelete pedig megtanítja nekik a „csapatjáték” fontosságát.



A Greater Grace Magyarországon 20 éve működő, amerikai tantervre alapuló, angol nyelvű, 12 évfolyamos iskola, több mint 20 nemzet és 10 vallás képviselői benne magát. Alapelve: erkölcs, feyelem, tisztelet. Célja magas szintű oktatást biztosítani angol nyelven, nemzetközi környezetben. A diákok fizikai, szellemi és tanulmányi felkészítése az alapvető elveket fenntartva zajlik, biblia nézőpontot keresztül nevelve őket, példát mutatva nekik.

Az óvodáról szóló tájékoztató több idegen nyelven olvasható a honlapon.

HAPPY GARDEN DAYCARE ÉS CSODAKERT ÓVODA

Intézményvezető: Gombos Edit

Óvodavezető: Jeszenszky Ildikó

Cím: 1121 Budapest, Irtás árók 65.

Telefon: 06 30 418 5102

E-mail: happygarden.hu@gmail.com

Honlap: www.happygarden.hu és csodakertovoda.hu

Fenntartó: Gyermekévek Nonprofit Közhasznú Kft.

Hitvallása szerint az intézmény nemcsak óvodát és családi napközit üzemeltet, hanem szellemiséget épít. Szellemiséget abban az értelemben,



hogy az egészséges gyermek testi és lelki fejlődését tűzi ki célul, ami magában foglalja a nevelést, a gondoskodást és a megbecsülést.

A pedagógiai program arra az alapfilozófiára épül, amely szerint a játék (kint és bent), a zene, a sport (kint és bent) és a környezettudatos nevelés az óvodai lét alapja egy valódi, értékekkel rendelkező, örömteli közösségben. Ez a szellemiség a hétköznapi életben is érvényesül az erdei kirándulásokkal, a „Csodakertben” végezhető kertészkezdésekkel, valamint a gumiszőnyeggel borított udvaron való felszabadító játékokkal.

A fenntartó a családi napközibe és óvodába azokat a gyermekeket várja, akik értékelik a kis csoportos, családi légkört, a természet közeli életformát és a változatos foglalkozásokat. Az intézményben a kreatív, nyelvi és tornafoglalkozásokon kívül rendszeresek az egyéb programok is, mint az erdei kirándulás, a görkorsolyázás, a biciklizés, a zenébölcsei és zeneóvi, a napi angol foglalkozás, a bábszínház, az állatsimogtatás.

Nyáron anyanyelvű nevelőkkel tábor keretében biztosított az angol nyelv fejlesztése. Mindezek mellett buszos programok is vannak igény szerint: télen sielés, nyáron úszás, lovaglás. Az óvoda fejlesztőpedagógusa a szülők rendelkezésére áll, a gyermekek fejlődésére és egészségére nagy hangsúlyt helyez az intézmény.

2016 szeptemberétől az óvoda a Montessori fejlesztő eszközökkel bővíti a fejlesztés lehetőségeit, valamint kiemelt szerepet kap kis létszámú csoportban az iskolára felkészítés.

HAPPY KIDS INTERNATIONAL ÓVODA

Óvodavezető: Jones Zsuzsanna

Cím: 1124 Budapest, Fodor utca 36.

Telefon: 06 1 356 2440

E-mail: info@happykids.hu

Honlap: www.happykids.hu

Fenntartó: Hetedhét Ország Alapítvány



A Hetedhét Ország Alapítvány Közhasznú Társaság által működtetett nemzetközi óvoda rendelkezik a működéséhez szükséges összes hatósági engedéllyel. Az alapítvány fontos feladatának tekinti a nehéz helyzetben lévő gyermekeket segítő alapítványok, valamint a segítségére szoruló gyermekintézmények, óvodák támogatását. Az óvodában használt társalgási nyelv az angol, de a magas képzettséggel rendelkező, angol anyanyelvű és anyanyelvű szinten beszélő pedagógusok játékos módszereinek köszönhetően az angolul nem beszélő gyerekek is nagyon hamar elsajátítják az angol nyelv alapjait.

Az intézmény 2 évesétől 7 éves korig fogad gyermekeket korosztály szerint kialakított, 15 fős átlaglétszámú csoportokban. A csoportokban dolgozó két-két pedagógus mellett különböző szakoktatók (zene, sport, kézműves, magyar nyelv és kultúra) segítik a gyerekek fejlődését.

A gyermekek minden területen kizárólag játékos formában tanulnak, erre az óvoda különösen nagy hangsúlyt helyez. A nemzetközi tantervet követve különös figyelmet szentel a Happy Kids mind a nemzetközi, mind a helyi közösség kultúrájának, szokásainak. A nemzetközi oktatás célja a különböző kultúrák megértése és a velük való együttműködés.

Pedagógiai programjában az óvoda vallja: segíteni kell a gyerekeknek abban, hogy elfogadják egymás különbözőségeit, és megtanuljanak közösen játszani, tanulni. A gyermekekkel külön-külön, saját fejlettségüknek megfelelő szinten foglalkoznak a szakemberek, hogy a játékos módszerekkel elsajátított tudást az óvodások személyes sikerként éllhessék meg. Minden terem számítógéppel felszerelt, a gyerekek korának és érdeklődésének megfelelő programokkal.

KISEMBER WALDORF ÓVODA

Óvodavezető: Lovász Eszter

Cím: 1124 Budapest, Mártonhegyi út 65.

Telefon: 06 20 217 8375 (8.00–13.30-ig), 06 20 218 1055 (13.30–17.00-ig)

E-mail: waldorfowodakisember@gmail.com

Honlap: https://kisember.wordpress.com

Fenntartó: Kisember Waldorf Közhasznú Egyesület

Az óvoda 2005-ben kapott helyet a Mártonhegyi út egyik napsütötte, teraszos lakásában. Szellemiségét a Waldorf-pedagógia alapuló nevelés határozza meg. Célja, hogy a gyermekek a nevelés során testileg egészséges, lelkileg szabad és szellemileg kreatív emberekké váljanak, akik képesek környezetüket emberségesebbé tenni.

Az óvónő feladata a gyermek természetében rejlő lehetőségek felismerése és az ehhez való alkalmazkodás úgy, hogy a gyermek szabadon, ezáltal a teljesség lehetőségét kihasználva fejlődhesen. Az óvónő elvárások helyett érzelmi biztonságot nyújt. Törekszik megérteni a gyermek világát, és tiszteli alakuló világképét. Igyekszik jó minőségű táplálékot adni testének, lelkének, egész személyiségének.

Az óvodai csoport vegyes életkorú. Így nem törik meg a család természetes közege (testvérek), továbbá a nagyobb gyerekek áthagyományozzák a csoport szokásait az utánuk következő kisebbekre. A családi kapcsolat az egész csoportot áthatja. Ebben a valódi közösségben mindenkinek van szerepe, mindenkire szükség van.

A Waldorf-óvodapedagógia az érzelmi biztonság fontosságát hangsúlyozza a kisgyerek pszichikai és mentális fejlődésében. Ezt az érzelmi biztonságot az óvodának is meg kell adnia, az anyát követve egyfajta szociális anyai szeretet lenni a kisgyerek számára. A Waldorf-óvoda áttekinthetővé teszi a mindennapi cselekvések világát a gyermek körül. A gyermek látja a felnőtt tevékenységében, hogy mi miből lesz (például kenyér a búzából), így a későbbi életkorokban is otthonosan mozog az őt körülvevő világban.



Az óvodai napot átszővi a napszakokhoz, évszakokhoz, ünnepekhez igazodó természetes munkálkodás. A gyermekek az értelmes és áttekinthető tevékenységeket átélhetik és utánozhatják.

LAUDER JAVNE ZSIDÓ KÖZÖSSÉGI ÓVODA,

ÁLTALÁNOS ISKOLA, KÖZÉPSKOLA

ÉS ZENEI ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA

Óvodavezető: Merényi Szonja

Cím: 1121 Budapest, Budakeszi út 46/b

Telefon: 06 1 275 2240

E-mail: ovi@lauder.hu

Honlap: www.lauder.hu

Fenntartó: Világi Zsidó Iskola Alapítvány

A Lauder óvoda zöldövezeti környezetben, több mint 3000 négyzetméteren, korszerűen felszerelt villaépületében és új modern szárnyában várja a gyerekeket. A városközpontból könnyen megközelíthető óvodában 5 csoportban, szeretetteljes, felszabadult légkörben játszva tanulnak és tanulva játszanak a gyerekek.

A Lauderben a fejlesztés maga a játék és a közös öröm. A tapasztalaton alapuló, interaktív, életszerű foglalkozások jellemzik a mindennapokat. A pedagógusok összhangot teremtenek a gyermek egyéni fejlődése és a készségek, képességek fejlesztése között. A folyamatos napirend alapja a játék. Az egész napi tevékenységet csak az étkezéssel és pihenéssel kapcsolatos teendők szakítják meg.

2014 szeptemberétől egy angol nyelvű pedagógus is segíti a munkát. A cél nem a nyelvtanulás tudatosítása, hanem a hangzás, egy másik kultúra közvetítése. A nyelv zeneisége fontos a gyermekek számára, akik a fejlettségüknek megfelelően figyelnek a nyelvi helyzetekre, igyekeznek utánozni. Az ösztönös, játékos és utánzás alapuló nyelvtudásukat az iskolában tudatosan alkalmazzák majd.

2015 szeptemberétől az egyik csoportban angol nyelven kommunikálnak a pedagógusok a gyerekekkel, a program a Lauder Javne iskolában működő English Plus programra készíti fel az óvodásokat. A zsidó kultúra és hagyományok megélése is része a mindennapoknak és a közösségi ünnepeknek. Az óvoda tiszteletben tartja minden család zsidóságfelfogását. A pedagógiai program kiemelt része az ünnepek, hagyományok átadása, a zsidó kultúra közvetítése, közös családi, óvodai ünnepek megtartása, szervezése.



A mindennapos éneklést, mondókázást hetente zeneovis foglalkozás is kiegészíti. Ez lehetőség a korai tehetségfelismerésre, tudatos, tervezett fejlesztési folyamat, ami rengeteg játékos, sok mozgással kísért zenei élményt kínál.

Igény szerint extra játékos angol-, sakkoktatás és fakultatív sportprogramok (judo, úszás, balett, alapoó mozgásterápia, szenzomotoros fejlesztés) is igénybe vehető. A gyermekek optimális fejlődése érdekében fontos a szülővel való hatékony együttműködés és folyamatos kommunikáció. Ezt erősítik az óvoda közösségi, családosi programjai is.

LIA ÓVODA

Óvodavezető: dr. Koncz Kornélia Ph.D
Cím: 1121 Budapest, Rácz Aladár út 81.
Telefon: 06 30 227 5371
E-mail: info@liaovoda.hu
Honlap: www.liaovoda.hu
Fenntartó: Egészségfejlesztési–Oktatási Alapítvány

Az óvoda hitvallása hogy képessé kell tenni a gyermekeket minden új befogadására, őszinte szívvel nyitottá tenni a világra, elhithetn velük, hogy fantasztikus dolgokra képesek, ha akarnak, és ha szeretettel fordulnak mások felé, ők is szeretetet kapnak. Álljon tőlük távol az önzés, a durvaság, a képmutatás és a bosszúállás. Tudjanak együttműködni másokkal, valósítsák meg az elképzeléseiket, és tudjanak ehhez segítséget kérni.

A nevelők mindent megtesznek, hogy a gyermekek ilyen emberekké váljanak. Hiszik és vallják, hogy a jó teljesítményhez nagyban hozzájárul a megfelelő étkezés, a mozgás és a folyamatos folyadékpótlás. Igyekeznek példát mutatni az egészségtudatos életmódot illetően. Olyan eszközökkel veszik körül az óvodásokat, amik nem veszélyeztetik az egészségüket.



Az intézmény örökös tagja az ökoiskolák és óvodák nemzetközi hálózatának. Magyarországon a gyermekintézményeknek ez a cím a kiadható legmagasabb elismerés a környezetvédelem–egészségvédelem területén. Ennek szellemében környezetbarát bútorok, játékok között tölthetik a kicsik a mindennapjaikat. Ezt egészíti ki a jó levegő, az egészséges táplálkozás és heti két alkalommal az úszás. Az intenzív játékos angol foglalkozások már csak a hab a tortán.

MOTHER GOOSE ÓVODA

Óvodavezető: Magyaráné Papp Eszter
Cím: 1121 Budapest, Melinda út 19.
Telefon: 06 1 391 7227
E-mail: info@mothergoose.hu
Honlap: www.mothergoose.hu
Fenntartó: Tyúkanyó Óvodanevelési Alapítvány a Gyermekekért

Az óvoda csendes, kivételes panorámájú, nagy kerttel, úszómedencével, saját tulajdonú, hangulatos épületben működik, ahol a nevelés egész nap angol nyelven folyik. Igény szerint lehetséges egyéni fejlesztés magyar foglalkozások formájában, valamint magyar nyelvű iskola-előkészítés.

A nevelésben azt a célt tartja szem előtt, hogy legyenek boldogok a gyerekek. Leljük örömeiket a játékban, mozgásban, kreativitásban; ismerjék meg önmagukat és egymást, fogadják el a máságot, alakítsanak ki harmonikus gyermekközösséget; ismerjék, szeressék és védjék a természetet; megfigyelőképességük fejlesztésével önálló gondolkodásra képes, aktív személyiségekké váljanak!



Mind ezek érdekében pedagógiai programjában fő feladatul tűzte ki az óvoda, hogy kiegyensúlyozott angol nyelvi környezetet teremtsen; egészséges életmódról neveljen az óvodásokat; hangsúlyt helyez a természet- és környezetvédelmi nevelésre; kielégíti a gyerekek mozgás-, sport- és játékgényét. Az óvoda választott, tevékenységközpontú programja lehetővé teszi, hogy a gyermekek szociális érettsége, fejlettségi szintje, képességei, készségei biztosítsák számukra a sikeres iskolakezdést.

A gyermekek elsődleges tevékenysége a játék, s az aktív tevékenykedés közben szereznek ismereteket, tapasztalatokat. A fejlesztés általános irányja azt követi, hogy kiegyensúlyozott, harmonikus testi, fizikai, szellemi fejlődésüket biztosítva az óvodába járók saját szintjükön aktívak, érdeklődők, társas kapcsolataikban sikeresek legyenek. Mindehhez mindvégig figyelemmel kíséri a gyermek változását, fejlődését.

MŰVÉSZ ÚTI ÓVODA ÉS BÖLCSŐDE

Igazgató: Nagy Miklósné
Cím: 1121 Budapest, Művész út 5–7.
Telefon: 06 1 391 71 27
E-mail: muvesz.igazgato@omszinonprofitkft.hu
Honlap: www.muveszovi.omszi.hu

A Svábhegy tiszta, oxigéndús levegőjű, gyönyörű környezetében várja a gyerekeket az óvoda és a bölcsőde. A gyerekek szüleinek zöme minisztériumokban dolgozik, ez azonban nem kizárólagos, bárki jelentkezését szívesen fogadják a kerületből és azon kívülről is.

Az intézményben 5 óvodai és 2 bölcsődei csoport működik. A fenntartó több köznevelési, gyermekjóléti és szociális intézmény fenntartói feladatát látja még el.



Az óvoda és bölcsőde hatalmas területen, ősfás parkban helyezkedik el. A gyermekek természetes mozgását fejlesztő játékeszközökkel rendelkezik. Környezeti adottsága miatt a nevelési programban kiemelt szerepet kap az egészséges életmód alakítása. A gyermekek óvodai életében fontos szerepet tölt be a játék, a mozgás, a szabad levegőn tartózkodás.

Az épületben öt óvodai csoportszobához önállóan kapcsolódó öltöző, mosdó, udvarrész biztosítja a gyermekek napirendjének folyamatosságát, életkori szükségleteiknek megfelelően. Az egészségmegőrzés része a szobza, amelyet beosztás szerint használnak a csoportok. A reggeli és az uzsonna helyben készül, az ebédet külső szállító biztosítja. Naponta friss zöldséget és gyümölcsöt is fogyasztanak a gyermekek.

NÉMET ÓVODA

Óvodavezető: Juhász Csilla
Cím: 1121 Budapest, Beatrix utca 13.
Telefon: 06 1 200 6230
E-mail: deutscher.kindergarten.bp@gmx.net
Honlap: www.deutscherkindergarten.hu
Fenntartó: Német Óvoda Egyesület

Az óvoda a német óvodapedagógiára épülő koncepciót követi. Ennek lényege, hogy a gyermek egyéni képességére és fejlődésére alapulva erősítik, segítik a kicsik fejlődését a környezet és a velük foglalkozó pedagógusok. Az óvodába járó gyermekek többsége német anyanyelvű, így hagyományos értelemben vett nyelvtanítás nem zajlik.



A magyar gyermekek a nyelvi közeg segítségével sajátítják el a német alapokat. A magyar nyelvi fejlődést a rendszeresen megszervezett „Beszéljünk magyarul!” nap szolgálja, ilyenkor a német gyerekek is megtanulják, hogyan mondjuk magyarul például a konyhában található tárgyak, az állatok, az ételek nevét, vagy azt, hogy milyen nap van ma, hányadika stb. Szüleik nagyon örülnek ennek, hiszen így gyermekeik valamelyest el tudnak igazodni új közegükben, meg tudják értetni magukat. Ezek a szülők többnyire dolgozni jöttek Magyarországra, a nyelvünkkel eddig semmilyen kapcsolatuk nem volt, ezért ez számukra egyfajta integrációt is jelent.

A gyermekek fejlődését különböző interakciók segítik, ehhez sajátos csoportszobák vannak: például szerepjáték-szoba, műhely, mozgásfolyosó. Ezekből ismerik meg a világ részleteit, és a saját tempójuk szerint fejlődhetnek.

Fontos része a munkának a fejlődési út követése és dokumentálása is. Ez azt jelenti, hogy az adott óvodásért felelős pedagógus folyamatosan figyelemmel kíséri, melyik területen milyen fejlődési fázisba jutott a gyermek, s ezt nemcsak rögzíti, de segítségével a szülőt is folyamatosan tájékoztatja.

OSZTRÁK–MAGYAR ÓVODA

Óvodavezető: Lászlóné Wilhelm Marlies
Cím: 1126 Budapest, Orbánhegyi út 37.
Telefon: 06 1 356 3965
E-mail: eovi@eovi.axelero.net
Honlap: www.osztrak-magyar-ovoda.internettudakozo.hu
Fenntartó: Osztrák–Magyar Óvodai Alapítvány

Az óvoda a Keresztény Iskolatestvérek tulajdonába tartozik, s így része a világszerte megtalálható De La Salle intézményrendszernek. Családias légkörű, kétnyelvű intézmény 3–6 éves gyermekek számára. Német és magyar anyanyelvűek vannak a két vegyes korosztályú csoportban. Mindkét csoportban két óvónő gondoskodik róluk.

Az intézményben a gyermekek sokoldalú lehetőséget kapnak a kis csoportos játékokra és mozgásigényük kielégítésére. Ehhez rendelkezésükre állnak csoportszobák, megfelelő hellyel a különféle tevékenységekhez, egy több célra használható foglalkoztatóterem, tornaterem és egy nagy udvar.



Az óvodában minden gyermek olyan személyiséggé válhat, aki önálló cselekvésre képes, magabiztosan tevékenykedik, önbizalmat sugároz, és közössége értékes tagjaként elismerésre talál. A pedagógusok fejlesztik a gyermekek önértékelését, ami által egymással is könnyebben képesek együttműködni, társaikkal szemben toleranciát és megértést tanúsítani.

Fontos, hogy minden gyermek képes legyen saját anyanyelvét használni, és így biztonságban érezhesse magát. A gyermekek lelki és testi egyensúlya érdekében napirendjüket úgy alkotják meg, hogy mind a mozgásra, mind a pihenésre lehetőségük legyen. Mozgásigényüket nagy játszótéren és tornateremben élhetik ki.

Az intézmény bármilyen vallású családok felé nyitott. Minden gyermek Isten egyedi teremtménye, és ekképpen fogadják közösségébe az óvoda. Az egyházi évet követve a gyermekekkel, szülőkkel és lelkesekkel közösen szerveznek istentiszteleteket és ünnepségeket az óvodában.

PINGVIN ÓVODA

Óvodavezető: Pege Lászlóné
Cím: 1126 Budapest, Eötvös út 38/b
Telefon: 06 1 214 4257
E-mail: info@pingvinovoda.hu
Honlap: www.pingvinovoda.hu
Fenntartó: Ulrich Óvodai Alapítvány



A jelenleg a Normafánál működő Pingvint, Budapest első magánóvodájaként, Pege Lászlóné alapította 1981-ben. Eredményes munkájával elnyerte a Minősített Óvoda címet.

Az intézmény nagy hangsúlyt helyez az angol nyelv oktatására. Az iskolára komplex foglalkozások keretében készíti fel a gyermekeket. A Pingvin Óvoda mindenben fontosnak tartja a minőségi ellátást, az óvodai életmódban az egészségmegőrzés korszerű elveit követi.

A tradicionális nevelést folytató intézményben fontos szerep jut a művészeteknek. A gyermekek kézzelfogható élményeket szerezhetnek a zene és a hangszerek világában. A néptánc lépéseit Berkes Kornéliától lehetetik el. A szobaszínházban változatos meséket visz színre a társulat. Halász Juditot, a Kolompost, az Alma együtttest vagy Gryllus Dániel előadásait az óvodások élő koncerteken is élvezhetik.

Az óvoda közvetlen környezete, azaz a Normafa, a Széchenyi-hegy, az Anna-rét remek helyszín a bakancsos túrákhoz. A napi testedzés mellett évek óta népszerű a gyermekek körében a Német Endre egyetemi tanár által vezetett dszúddó. Emellett hetente járhatnak úszni.

Az óvoda igazi értéke a játékoság, a gyermekek motiválása, érdeklődésük megtartása mellett a tevékenység örömeinek biztosítása. Programjában a magyar óvodai nevelés nemes hagyományai ötvöződnek a nemzetközi nevelési tapasztalatokkal.

A kiváló, fiatal óvónőknek is köszönhetően a három óvodai év elteltével bármelyik magyar, angol vagy amerikai iskola szívesen fogadja az innen kikerülő óvodásokat. A nyári táborok kínálata egyedülálló, ezért méltán népszerű nemcsak a magyar, de a külföldi gyermekek körében is.

ZÖLDERDŐ ÓVODA

Óvodavezető: Nagyvári Györgyné
Cím: 1125 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 26.
Telefon: 06 1 394 2458
E-mail: zolderdo@t-online.hu
Honlap: www.zolderdoovoda.hu
Fenntartó: Logopédiai és Természetvédő Óvoda Alapítvány



Az intézmény jól megközelíthető helyen, kétszintes villaépületben működik. Az épületet körülölelő kert ősfával, madárvilágával, a Budai-hegység növényvilágát bemutató tanösvényével szolgálja a gyermekek kellemes időtöltését. Az óvodát családias, derűs légkör jellemzi.

Nevelésfilozófiája a hagyományos értékek átadására, a biztonságos légkör kialakítására, a gyermeki személyiség tiszteltetésére, elfogadására, a gyermek természetes kíváncsiságának kielégítésére és a környezet-tudatos életmód megalapozására épül. A gyermekek napirendjében a játék, a mozgás és az egyéb tevékenységek (óvodai foglalkozások, logopédiai fejlesztések, terápia, kirándulások stb.) egyensúlyban vannak, igazodnak az egyéni és életkori sajátosságokhoz. Az óvoda vezetőjének meggyőződése, hogy a családokkal együttműködve lehet igazán kiegyensúlyozott, boldog, érdeklődő, a világra nyitott gyermekeket nevelni.

A környezeti csoportokba a természetet szerető, védő, tisztelő, szívesen kiránduló, erdőn-mezőn böklázó, állatvilággal ismerkedni vágyó, a környezet és az élővilág összefüggéseire kíváncsi gyermekeket várják. A logopédiai csoportokba azok a gyermekek jelentkezzenek, akik jó értelmi képességűek, de megkészt a beszédfejlődésük, beszédészlelési, beszédmegértési problémáik vannak, súlyos beszédhibások, diszlexia-veszélyeztetettek, író-rajzoló mozgásban ügyetlenek.

Ritka liliumok

A mocsári kockásliliomot az év vadvirágának választották, de a döntésben ott szerepelt a turbánliliom is, amely a XII. kerület keveset háborgatott erdeiben is előfordul. A számtalan kerti és virágbolti lilium mellett érdemes megismerni ezeket a szerényen meghúzó vadvirágokat – szépségükben nem maradnak el a nemesített és reklámozott változatoktól.

A mocsári kockásliliom a világon előforduló mintegy 130 kockásliliomfajnak az egyetlen hazánkban is őshonos képviselője. Bár a növény Angliától az Urál vonulatáig sokfelé megtalálható, ma már nem képez összefüggő állományokat. A nedves rétek lecsapolása és az érintetlen területek eltűnése miatt előfordulása pontszerűvé vált.

Magyarországon Aggtelek környékén és a zalai dombok között találkozhatunk vele. Világállományai fogyatkozó, veszélyeztetett, hazánkban is védett vadvirág, természetvédelmi értéke 50 ezer forint. Ez is érdekelte,



A mocsári kockásliliom védett

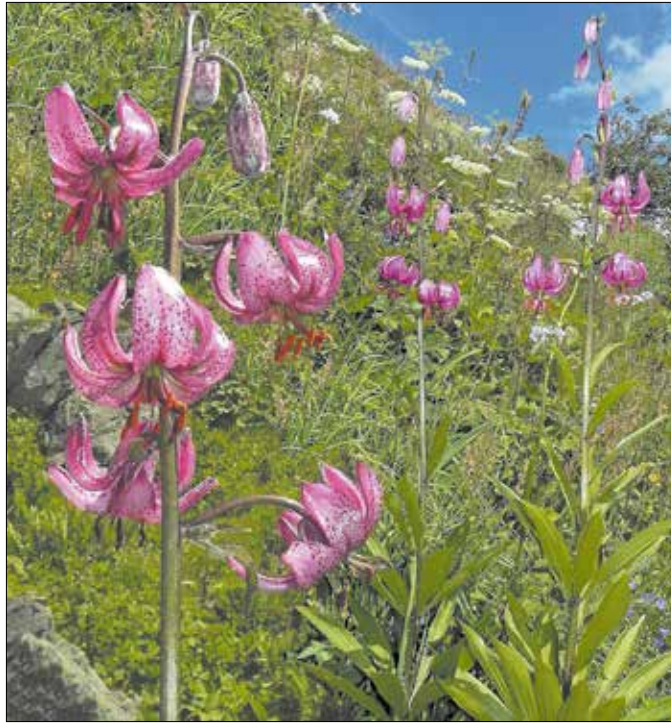
mennyire megbecsült tagja a Kárpát-medence flórájának.

A hagymás növény tavasszal először keskeny leveleket nevel, ezek közül emelkedik ki a légies virágszár. A bimbó kinyílása után válik láthatóvá a magányos, lila, nagyméretű, csüngő virág. A szirmok maguk is kissé szögletes (kockás) alakzatot vesznek fel, amit tovább fokoz a halványlila, négyzetes mintázat.

A virág ígézően szép, ami a liliumok között nem ritkaság. Ékességének köszönheti megrikulását is, hiszen a kirándulók gyakran nem tudnak neki ellenállni... Az elmúlt évtizedekben a tövek kiásása egyes termőhelyeken olyan tömeges volt, hogy az üde rét tavasszal úgy nézett ki, mintha egy éhező vaddisznókonlát engedtek volna rá. Alkalmoszerűen kertészetekben és faiskolai árudákban is felbukkan a mocsári kockásliliom, de a megvásárlásánál érdemes óvatosságnak lenni, mert a védett növény tartása akkor is engedélyköteles, ha legálisan vettük.

A Magyar Természettudományi Múzeum által szervezett „Év vadvirága” választásnak elsődleges célja felhívni a figyelmet rejtett természeti értékeinkre. A védett növény természetben történő megtalálása nem könnyű, így aki szívesen látná a tavaszi napsütésben pompázó virágokat, annak a Fűvészkert mocsári kockásliliomai ajánlhatók. Természetesen más botanikus kertjeinkben és arborétumainkban is előfordul, így Vácrátóton és Soroksáron is.

A turbánliliom az idén nem lett az év vadvirága, de – sportos kifejezéssel élve – a legjobb négy közé került. A növény közép-hegységi erdeink lakója, nagyobb, feltűnőbb, mint a kockás-



A turbánliliom a hegyvidéki erdőben is előfordul

liliom, de mivel nagyobb élőhelyen fordul elő, és ahol él, ott nem képez népes populációkat, ezért kevésbé van kitéve a kipusztulás veszélyének.

Európa nagy területén megtalálható, de hogy Magyarország milyen fontos helyet foglal el a turbánliliom elterjedési térképén, azt jól mutatja, hogy 260 éve Linné, amikor leírta és elnevezte a fajt, még kicsit nagyobb hazánkat jelölte meg az egyik jelentős elterjedési területként. Linné a *martagon* fajnevet adta a növénynek, amely arra utal, hogy a görög mitológia szerint e növényből született Mars, a hadisten.

A mediterrán térségben régiesen ismert és dísznövényként ültetett lilium formája ihlette a hétköznapi nevét. A turbán- mellett a szintén keleties jellegű hangulatos törökülliliom és isztanbuli lilium néven is emlegetik Európában.

A turbánliliom hagymás növény, akár másfél méter magas, felálló szárát is nevelhet. Ezen a függőleges tengelyen tucatjával ülnek egymás felett a visszahajló szirmokról könnyen felismerhető virágok.

A teljes pompájában virágzó rózsaszín turbánliliom gyönyörű látvány. A XII. kerület erdeiben is találkozhatunk egy-egy példányával. Leszedni, kiásni nemcsak a 10 ezer forintos természetvédelmi bírság veszélye miatt nem illeendő, de a hagyma – és a növény többi része – mérgeanyagokat is tartalmaz. Ezt egyébként a népi gyógyászat is előszeretettel alkalmazta. Ínség idején a gyógykezelésen kívül étkezési célra is használták a hagymákat – persze, gondos előkészítést követően. Világállományai elég stabil és nagy kiterjedésű, így egyes lokális termőhelyeket kivéve nem veszélyeztetni a visszazsorulás veszélye.

(Barta)

Nyolcszögletű kilátópont a Budai-hegységben

Egyre több rendkívüli panorámát kínáló, izgalmas építészeti megoldásokat felvonultató kilátó várja a kirándulni vágyókat a Pilisi Parkerdő Zrt. által gondozott környékbeli erdőben. Néhány nappal ezelőtt az Országos Kéktúra által is érintett, 495 méter magas Hármashatár-hegy dolo-

2014-ben hozták létre a Boldog Özséb-kilátót; 2015-ben pedig Piliscsaba határában nyitották meg a Dévényi Antal-kilátót, amelyet sokan Jenga-toronyként neveznek. A fahasábköböl szerkesztett építmény ugyanis úgy néz ki, mintha a népszerű építőlogikai játék felnagyított elemiből rakták volna össze.



Izgalmas építészeti megoldás

nyolcszögletű kilátópont, ahonnan Budapest nagy része, sőt jó időben a Cserhát, a Mátra és a Pilis is a látogatók elé tárul. A fenyőgerendákból készült, faszervezetű építmény érkezési szintje pihenőhelyként is szolgál mindazoknak, akik a hegyre felérve kicsit kifújnak magukat.

A hármashatár-hegyi fejlesztések a ZöldBázis Turistaközponttól a kilátóhoz vezető út felújítását, továbbá lépcsők és korlátok kialakítását is magukban foglalják. A már megnyitott kilátópontot a készülő Hármashatár-hegyi turistaházzal együtt adják át ünnepélyes körülmények között várhatóan az év nyarán.

A Budai-hegységben és a Pilisben az elmúlt években több egyedi megjelenésű kilátó is épült. A Telki és Nagykovácsi között magasodó Nagy-Kopaszson 2005-ben adták át a dagadó vitorlára emlékeztető Csergezőn Pál-kilátót. Ennek tizenhatszáz méter magasban lévő felső szintjére épp száz lépcsőfokon lehet feljutni.

A Pilis legmagasabb pontján, a Pilis-tetőn, egy régóta ott álló geodéziai torony átalakításával,

Tavaly egy másik jelentős fejlesztés is történt: Galyatetőn a 17 méter magas Péter-hegyese kilátót toldották meg további 13 méterrel, külső lépcsősort építettek köré, míg belül három puritán szobát, úgynevezett bivakszállást alakítottak ki a túrázóknak. Az ötletes átépítést a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) két oktatója, Kovács Csaba és Vass-Eysen Áron tervezte, munkájuk a rangos nemzetközi építészeti díj, az Architizer A+ Awards döntőjébe is bekerült, renováció kategóriában. Vass-Eysen Áront a MOME végzős építész hallgatójaként 2010-ben Árkay-díjjal jutalmazta a Hegyvidéki Önkormányzat.

d.

Ismerünk olyat, akinek hallásproblémája van, de homokba dugja a fejét? Segítsünk neki!

A fokozatosan romló hallás az érintetteknek sokszor alig tűnik fel, sőt idővel megszokottá is válhat ez az állapot. Aki rosszul hall, hajlamos lehet akár a környezetét is hibáztatni: sutyorognak, nem beszélnek érthetően, hadarnak. Az ebből eredő konfliktusok, sértettség, a meg nem értettség akár a hozzátartozóktól való elfordulásig fajulhat.

Felgyorsult világunkban a megnövekedett járműforgalom következtében az autózás és a gyalogosként való közlekedés egyaránt maximális odafigyelést igényel. Hogy megelőzzük a baleseteket az utakon, pontosan kell hallanunk, milyen irányból jönnek az autók, a buszok, a kerékpárosok vagy éppen a gyalogosok. Ahhoz, hogy a hang irányát meg tudjunk állapítani, **működni kell az úgynevezett térbeli hallásunknak.** Ennek alapvető feltétele pedig az, hogy mindkét fülünkkel tökéletesen jól halljunk, hisz az így észlelt hang az, ami meghatározza a térbeli érzékelésünket. Ebből következik, hogy számos kisebb-nagyobb balesetet el lehetne kerülni, ha a hallásproblémákat időben kezelnék. Ennek ellenére sokan

csak legyintenek egyet, amikor a hallásproblémákról olvasnak. „Vannak ennél fontosabb dolgok is.”- gondolják magukban. Aztán egyszer csak megtörténik a baj. A hallásproblémák kezelését ugyanis nem szabad halogatni.

Fontos, hogy a közvetlen környezetből érkező visszajelzések hatékonyan ráirányíthatják az érintett figyelmét a problémára, és így idővel talán elfogadják, hogy segítségre van szüksége. Ha már eddig eljutottunk, **ne engedjük el szerettünk, ismerősünk kezét: kísérik el a hallásvizsgálatra, várjuk meg vele az eredményt és segítsük őt a hallásjavító eszköz kiválasztásában is.**

A hallókészülékkel is meg kell tanulni hallani, és ezt csak türelemmel, gyakorlással érhetjük el. Sokszor a hozzátartozók szerepe legalább olyan fontos, mint a jól beállított hallókészülék rendszeres viselése, főleg ha idősebb családtagról van szó. Biztosan mindenkinek a családjában van valaki, akinek szüksége van figyelemre, biztatásra, hogy megtegye az első lépést: törődjünk egymással, és figyeljünk oda családtagjainkra!

Kutatási adatok szerint a magyar lakosság 10 százalékának van valamilyen mértékű halláscsökkenése, és ez a szám – többek között a megnövekedett zajártalom és stressz következtében – folyamatosan növekszik.



Az autózás és a gyalogosként való közlekedés egyaránt maximális odafigyelést igényel.

A HALLÁSVIZSGÁLATRA NEM KELL VÁRNI

Mindenki egyéni időpontot kap az Amplifonnál, és személyre szabott audiológiai ellátásban részesül. **Érdemes tehát most bejelentkezni a cikk melletti hirdetésben található telefonszámok egyikén** a legközelebbi Amplifon hallásközpontba.



Ne szakadjon el a családjától rossz hallása miatt!

Az időskori hallásproblémák a családi- és társasági életet is megnehezítik. Tegye meg az első lépést és jelentkezzen be az Amplifonhoz, ahol most ingyenes hallásvizsgálatot és hallókészülék próbahordást szervezünk XII. kerületi lakosok számára 2016. április 19-től május 6-ig.

Amplifon Hallásközpontok
II., Budagyöngye Bevásárlóközpont
Bejelentkezés: 06-1 221-5566
II., Margit krt. 31-33.
Bejelentkezés: 06-1 336-0298
amplifon.hu

amplifon
A hallásspecialista

Előjegyzés szükséges a laborvizsgálatokhoz

Csak időpont-egyeztetést követően fogadja a Szent János Kórház központi laboratóriuma azokat, akik nem a kórházi szakrendeléseken kiállított beutalóval érkeznek, vagy nem sürgős vizsgálatot szeretnének elvégezteni. Az új előjegyzési rendszerre azért van szükség, hogy csökkenjen a korábbi csúcsidőszakokra jellemző óriási tömeg.

„Előjegyzés nélkül mostanra kezelhetetlenné válna a betegáradat” – indokolta dr. Csernák Zsolt, a Synlab Hungary Kft. által működtetett János kórházi laboratórium szakmai igazgatója, miért vezettek be új előjegyzési rendszert.

A laboratórium járóbeteg-rendelésén 2010 és 2015 között 75%-kal nőtt a betegszám, a páciensek túlnyomó többsége ugyanakkor, a megszokott módon, egy szűk időszakban – főképp a hét első napjaiban, reggel 7 és 9 óra között – jelent meg, ami egyre nagyobb tömeget eredményezett. Váróterem híján (a vérvételi szoba előtt csak egy keskeny folyosó található néhány paddal) a várakozók hosszú sora nem ritkán a kórház főbejáratán kívül, a taxiállomás környékén ért véget.

A lehetetlen állapotok miatt a Synlab vezetése úgy döntött, hogy más, hasonló forgalmú laboratóriumok évek óta bevált gyakorlatát követve életbe lépteti az előjegyzést a János kórházban. Csernák Zsolt hangsúlyozta, hogy az orvosok és a betegek körében már a múlt év végén elkezdtek beharangozni a várható

változásokat. Február elején hivatalos körlevelet postáztak ki a február 15-től érvényes vizsgálati rendről az érintett mintegy százötven ún. beküldő orvosnak, a pácienseket pedig külön is tájékoztatták a helyszíni felhívásokban, a kiadott leletek aláírta nyomtatott információkkal, valamint a kórház és a laboratórium honlapján megjelent közleményekben.

Ezt követően – március 1-jéig – általános türelmi időszak következett. Közben mindenkit fogadtak, aki időpont-egyeztetés nélkül érkezett. Május közepéig további előjegyzés-mentességet élveznek azok, akiknek a beutalója február 15-e előtti keltezésű, s így esetleg nem értesültek a változásokról. „Naponta kétszázhatvan-kétszázhetven ember jön ide, és átlagosan nyolc-tíz esetben még mindig előfordul, hogy a páciens nem hallott az időpontfoglalás szükségességéről” – mondta a szakmai igazgató.

Időpont-egyeztetés céljából munkanapokon 10.30–14.30-ig a 458-4569-es vagy a 458-4571-es telefonszámot kell hívni. Vértételre egy héten belül tud időpontot adni a laboratórium.

Közfinanszírozott vizsgálatokra csak akkor nem szükséges időpontot foglalni, ha a beteg a Szent János Kórház szakrendelésén kiállított beutalóval érkezik a laboratóriumba, vagy ha a laborvizsgálat sürgős. Ez utóbbi esetben a vizsgálatok meghatározott köre igényelhető (erről a területi ellátásba tartozó beküldő orvosok tájékoztatást kaptak), emellett az orvosnak a kérelpon igazolnia kell a sürgősségi igényt.

sz.

Milliókat érinthet Magyarországon a laktózérzékenység, azonban még mindig kevesen tudják, hogy a tejcukorérzékenyeknek sem kell lemondaniuk a tejtermékek fogyasztásáról. Akik nem pótolják más módon a tej mellőzése miatt kiiktatott ásványi anyagokat, vitaminokat, azoknál hiánybetegségek alakulhatnak ki.

Magyarországon egyes szakértők húsz-harminc százalékra teszik a laktózérzékenyek arányát, azaz minden negyedik embert érinthet a probléma, ugyanakkor mindössze 0,5 százalékot tesz ki a laktózmentes tejk és tejtermékek forgalma. Ennek oka elsősorban az, hogy az érintettek döntő része nem is tudja magáról, hogy laktózérzékeny.

Aki viszont tisztában van a problémájával, nem biztos, hogy megfelelően kezeli – sok laktózérzékeny hiszi azt, hogy teljesen le kell mondania a tejről. Ez azonban nincs így, hiszen ők is fogyaszthatnak laktózmentes tejtermékeket, amik a „rendes” tejhez hasonlóan fontos tápanyagforrást jelentenek a magas kalcium-, fehérje-, foszfor-, valamint A-, D-, E-, B1-, B6-, B9-, B12- és C-vitamin-tartalmuk révén.

Minderről Barcza Zsuzsanna dietetikus beszélt a MOM Sport épületén belül működő Cserpes Tejivóban tartott sajtótájékoztatón. Ezt annak apropóján rendezték, hogy a Cserpes Sajtóműhely

újrahasznosítható üvegekbe töltött laktózmentes termékekkel – tejjel és tejes italokkal, valamint saját gyümölcslekvárból habart, adalékanyagok és tartósítószer hozzáadása nélkül készült élőflórás joghurtokkal – gazdagította termékpalettáját.

„Sajnálatos módon a tejcukor-emésztési zavarban szenvedők sok esetben diétával próbálják orvosolni problémájukat. A tejtermékek teljes elhagyásával, az

állapítani, hogy laktózérzékenység áll-e a problémák hátterében, vagy esetleg a ritkábban előforduló tejfehérje-allergiáról van szó. Ez utóbbi esetben valóban kerülni kell mindenféle tejtermék fogyasztását.

Barcza Zsuzsanna elmondta, hogy munkája során rendszeresen találkozik különféle tévhitekkel a laktózmentes étrenddel kapcsolatban. Egyesek azt hangoztatják, hogy a laktózmentes tej

nyitott tejtermékeket, például a túrót, kefir, sajtokat a laktózérzékenyek is fogyaszthatják. Tény, hogy a savanyított tejtermékek tejcukortartalma részben már bontott állapotban van, ezért ezek a laktóztolerancia egyéni mértékétől függően ehetők. A laktózmentes tejtermékek azonban más teljesen bontott tejcukrot tartalmaznak, tehát bátran fogyaszthatók bármilyen fokú érzékenység esetén.

Vannak, akik úgy vélik, jobb, ha egészséges emberek nem isznak laktózmentes tejet. Mivel ennek beltartalmi értéke azonos a normál tejjével, a dietetikus szerint azok is nyugodtan fogyaszthatják, akik nem érzékenyek a tejcukorra. Például ha egy családban van laktózérzékeny személy, egyszerűbb az ebédet mindenki számára laktózmentes tejjel készíteni, hiszen ez az ízlet vagy tápértékét tekintve semmivel sem „rosszabb”, mint a hagyományos tej.

Cserpes István, a Cserpes Sajtóműhely tulajdonosa fejlesztéseik kapcsán a sajtótájékoztatón kiemelte: „Elkötelezettségünknek tartjuk, hogy az egészséges életmódot, étkezést népszerűsítsük a tejtermékek piacán, tudatosítva az emberekben azt a tényt, hogy étkezésük a jelenlegi és későbbi egészségi állapotukra is nagy kihatással van. Laktózmentes termékeinkkel újabb mérföldkőhöz érkezünk el, és léprünk is át, fogyasztóink pozitív visszajelzései pedig megerősítenek minket abban, hogy jó úton járunk.”

z.



A Cserpes Sajtóműhely és tulajdonosa elkötelezett az egészséges életmód népszerűsítése mellett

azokban található értékes ásványi anyagok és vitaminok megfelelő pótlása nélkül azonban hiánybetegségek léphetnek fel: a kalcium és D-vitamin hiánya például felgyorsíthatja a csonttrikuláz folyamatát” – figyelmeztetett a táplálkozási szakértő.

A dietetikus mindenki számára azt tanácsolja, hogy ha a hagyományos tejtermékek fogyasztását követően kellemetlen tüneteket, például haspuffadást, hasmenést, gyomorfájást tapasztal, kérjen a háziorvosától beutalót a gasztroenterológusra. Itt a vizsgálatok során pontosan meg tudják

„műtje”, holott az összetétele teljes mértékben megegyezik a többi tejjével, kivéve, hogy a benne található tejcukrot különféle eljárásokkal glükóza és galaktóza bontják. Ez azért teszik meg a gyártás során, mert a tejcukorra érzékenyek vékonybélben az átlagosnál kevesebb laktáz enzim található, így számukra nehézséget okoz a laktóz bontása. A gyártástechnológiában tehát ugyanazt az eljárást alkalmazzák, mint amit egy laktáz enzimet termelni képes emésztőrendszer is elvégez normális esetben.

Csak részben igaz, hogy a sava-

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2016. évi program

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

Az előadások témái:

- ✓ 2016. január 28., 17 óra
Alvászavarok és nyugtalan láb szindróma
- ✓ 2016. február 23., 17 óra
Időskori csípő- és térdprotézis-műtétek, műtét utáni állapot
- ✓ 2016. március 31., 17 óra
A gyógyszeresedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén
- 4. 2016. április 28., 17 óra
Időskori légzőszervi megbetegedések, allergia
- 5. 2016. május 26., 17 óra
A pozitív trauma feldolgozása
- 6. 2016. szeptember 29., 17 óra
Szanatóriumok a Hegyvidéken XIX. századtól 1940-ig
- 7. 2016. október 27., 17 óra
A keringési betegségek megelőzése, hegyvidéki program összességé
- 8. 2016. november 24., 17 óra
Koleszterin?
- 9. 2016. december 8., 17 óra
A belgyógyászati bőrbetegségek tünetei

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



www.egeszsegeshegyvidek.hu

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



✓ 2016. február 27., 10-től 14 óráig

Urológiai szűrés (prostatavizsgálat, ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

✓ 2016. március 19., 10-től 14 óráig

Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenékvizsgálat, szemelnyomás-vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. április 30., 10-től 14 óráig

Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, inszólációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. május 28., 10-től 14 óráig

Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. június 11., 10-től 14 óráig

Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., MOM Sport Uszoda és Sportközpont, *Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény keretében, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.*

■ 2016. szeptember 24., 10-től 15 óráig

Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulás szűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18. *Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény keretében, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

■ 2016. október 29., 10-től 14 óráig

Kardiológiai szűrés és érvizsgálat (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. november 26., 10-től 14 óráig

Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

„Szívélyes üdvözet a baci-tengerből”

A képeslap eredete, mint megannyi találmány esetében, vitatott. A skótok hangoztatják, hogy az első jókívánságot tartalmazó lapokat 1841-ben ők állították elő. Más vélemények szerint az első képeslapok a francia–porosz háború idején születtek meg, előtte ugyanis szokás volt, hogy előkelőségek tengerparti nyaralójuk képével és a családi címerrel díszítették levélpapírjukat. A háború alatt a cenzorok munkájának megkönnyítésére előírták, hogy mindenki nyitott borítékban adja fel a leveleket, s mivel fölöslegessé vált a boríték, kettévágták a levélpapírt, aminek csak az illusztrált, fejleces felét postázták.

Ausztriában és Magyarországon 1869. október 1-jén hozták forgalomba az első postai lapot, „Correspondenz-Karte” felirat alatt, az osztrák, valamint a magyar címerrel. Egy hónappal később feliratát „Levelezési Lapra” változtatták. A díj-jegy (a rányomott bélyeg) 2 krajcár volt, ami kedvezményes árnak számított, hiszen egy levél küldése akkoriban 5 krajcárba került. Németországban és Angliában a következő évben, 1870-ben vezették be.

A képeslap a kezdetektől hihetetlen népszerűségnek örvendett: Magyarországon már a megjelenése napján 10 ezer, hat hét alatt pedig 1 millió darab fogyott el. Németországban két hónap alatt 2 milliót vásároltak, az Egyesült Államokban az 1873-as forgalomba hozatal után a közönség egyetlen hónap alatt 31 millió példányt vett. Az első illusztrált képeslapnál, aminek kiadását egyesek 1873-ra, mások 1882-re datálják, az illusztráció csupán a levelezési oldal legfeljebb harmadát-felét foglalta el, mivel a képes oldalra lehetett írni az üzenetet, míg a másik oldalra a címzett és esetleg a feladó adatai szerepeltek.

A tematikailag választékos lapok különböző technikákkal készültek. Főként tollrajzzal, vízfestéssel, fekete-fehér könyvnyomtatás-

sal, majd később fénykép alapján született az illusztráció, amit előszeretettel színezték ki utólag. Az első színezett lapoknál foltokban vehetjük észre a színezett felületet. A színezést kezdetben kézzel, aztán gépesítve végezték.

Az úgynevezett „Gruss aus”, azaz üdvözlő típusú lapokon tájképek, városképek, várak, hidak, középületek, helyi nevezetessé-

kedés fejlődése, majd a fényképek sokszorosítása, a nyomdatechnika korszerűsödése tovább segítette a képeslapok terjedését.

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény birtokában több mint 300, főként a második világháború előtről származó képeslap található, ezek nagy része a kerületet ábrázolja. A lapok mindig is fontos forrásai voltak

hibátlanul megőrzött, postát még csak nem is látott lap a legértékesebb, pedig épp ellenkezőleg! Természetesen ezek is fontosak, de különösen értékesek azok, amelyeket itt, a kerületben adtak fel, esetleg valamilyen speciális bélyegzéssel ellátva, vagy a kerületbe küldték az ország más részeiről.

Az egyik lapon az Erzsébet királyné Szanatórium látható, hát-



A képeslapok egy része ma már nem létező helyeket, épületeket ábrázol, s jól illusztrálja az adott kor hangulatát

gek szerepeltek. Érdekes, hogy különböző cégek már ekkor látták a reklám lehetőségét, és hirdetései célokra is felhasználták, mégpedig úgy, hogy egyes vállalatok ingyen adták vevőiknek. Ilyen volt a svájci Suchard csokoládégyár, vagy a német Excelsior kerékpárbronzgyár.

A tematika egyre bővült, megjelentek a különböző kiállításra kiadott lapok, majd népszerű lett az uralkodók, államférfiak politikai képmásának reprodukálása. A 19. század végétől jellemző a művészi képeslapok, festők reprodukcióinak kiadása is.

A képeslapok gyors elterjedését társadalmi, gazdasági és technikai változásokkal magyarázhatjuk. Ezek között szerepel az általános, vagy néhány országban kötelező oktatás bevezetése, aminek következtében megsokszorozódott az írni-olvasni tudók száma. A közle-

gek szerepeltek. Érdekes, hogy különböző cégek már ekkor látták a reklám lehetőségét, és hirdetései célokra is felhasználták, mégpedig úgy, hogy egyes vállalatok ingyen adták vevőiknek. Ilyen volt a svájci Suchard csokoládégyár, vagy a német Excelsior kerékpárbronzgyár.

A tematika egyre bővült, megjelentek a különböző kiállításra kiadott lapok, majd népszerű lett az uralkodók, államférfiak politikai képmásának reprodukálása. A 19. század végétől jellemző a művészi képeslapok, festők reprodukcióinak kiadása is.

A képeslapok gyors elterjedését társadalmi, gazdasági és technikai változásokkal magyarázhatjuk. Ezek között szerepel az általános, vagy néhány országban kötelező oktatás bevezetése, aminek következtében megsokszorozódott az írni-olvasni tudók száma. A közle-

térben a János-hegyi kilátóval. Ezt a sanatórium postáján adták fel 1914. április 30-án, és Budaörsre küldték a következő szöveggel: „A baci-tenger kellős közepéből szívélyes üdvözetet küldi barátod, Laci.” Természetesen sok más képeslap is fellelhető az archívumban, a János-hegyi kilátót ábrázolóktól kezdve a Svábhegyi Nagyszállóig a fogaskerekűig.

A lapok készítői minden korban azt jelenítették meg, amire az emberek büszkéek voltak – hiszen azt lehetett jól eladni –, vagy olyan témát választottak, amit hivatalból kötelező volt ábrázolni. Gondoljunk csak a hatalmas vörös csillagos lapokra az 1950-es évekből!

A helytörténeti gyűjtemény természetesen minden korszakból gyűjti a képeslapokat, mégis elsődlegesen az 1945 előtti időkre koncentrálnak. Sokan gondolnák, hogy a

A Hegyvidék helytörténeti irodalma Siklóssy László: Svábhegy

Számtalan kiadvány, könyv látott már napvilágot a Hegyvidék múltjáról. A legrégebbiek a 20. század elején születtek, s azóta szinte folyamatosan jelennek meg a különböző népszerűsítő, vagy tudományos igényességgel összeállított munkák. Új sorozatunkban ízelítőt adunk ebből a gazdag irodalomból; valamennyi itt bemutatott kötet megtalálható a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény könyvtárában.

Siklóssy László a két világháború közötti időszak Budapestjének meghatározó alakja volt. Ügyvédként végzett, de az utókor inkább helytörténeti munkái révén ismertette meg nevét. Számos könyvet írt a főváros történetéről, ezek közül talán a legsikeresebb az 1929-ben megjelent Svábhegy című monográfiája.

A kötetet a címlap szerint „a svábhegyi nyaralásnak száz esztendő s a Svábhegyi Egyesület alapításának negyven esztendő emlékére” adta ki a Svábhegyi Egyesület. Az előszó kiemeli, hogy a Svábhegyet a természetben kell megismerni, és „ezt előkészíteni, megkönnyíteni, barátságot vagy emlékezést maradvánnyá tenni: szintén egyik feladata a könyvnek, amelyet igyekeztünk a lehetőségekhez képest szépen kiállítani”.

A szerkesztők Haranghy Jenő festőművészt kértek fel, hogy képeivel illusztrálja a művet. A korabeli – mára forrástértékű – fotók és a kézi műalkotások által vegyesen díszített könyv méltán örvendett nagy népszerűségnek a maga korában, a későbbi évtizedekben pedig példaként állították más helytörténeti szerzők elé.

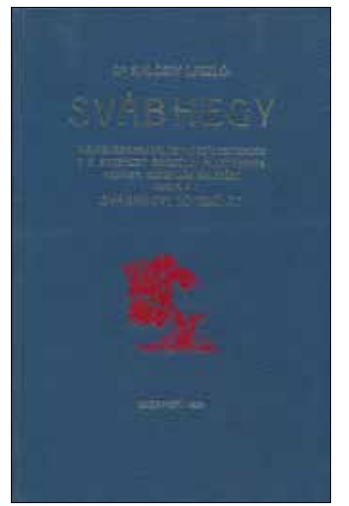
Egy rövid földrajzi áttekintést követően a budai hegyek középkori világába csöppen az olvasó: meglevenedik Mátyás király vadaskertje, valamint a szőlőművelés kezdete. Bár első látásra ismeretterjesztő irodalomnak tűnik, mégis alapos levéltári kutatómunka rejlik az egyes fejezetek mögött. Részletesen leírja a törököt követő idők etnikai „csatározásait” a rác és a sváb telepek között, amik ingatlanszerzések

ben nyilvánultak meg, és rámutat arra: hajszálon múlt, hogy ma nem Ráchegegy néven ismerjük a kerület egyik meghatározó tájegységét.

Vajon mit szolt volna Jókai Mór és báró Eötvös József, a Svábhegy két leghíresebb lakója, ha szembesül azzal, hogy Siklóssy A *bóhm Svábhegy* című fejezetben említi őket, együtt a kirándulókkal, a mulatóhelyekkel és a színivilággal...? Igaz, Eötvös nyaralójából tulajdonosa halála után híres vendéglő lett.

A könyv időrendben haladva mutatja be mindazokat a témákat, amik a kezdetektől a kötet szerkesztésének zárásáig fontosak a Svábhegy életében. A szerző az aktualitásokkal is foglalkozott, hiszen a golfpálya, a Konkoly-Thege-féle csillagvizsgáló létrejötte vagy a terület vízellátásának kiépítése mind-mind friss esemény volt az 1920-as években.

Külön említést érdemel a kiadvány gazdag fotóanyag. Az oldalakat lapozgatva feltűnik a sváb falu a parasztházai, az Erzsébet-kilátó az avatási ünnepre elegáns cilinderes urakkal



Eredeti példánya igen értékes

vagy a Svábhegyi Szanatórium a pálmás fogadóteremével.

A kötet ma már nehezen beszerezhető, árveréseken borsos áron kel el egy-egy eredeti példány. Mivel azonban 1987-ben újranyomták, így könnyen hozzájuthatnak mindazok, akik nem ragaszkodnak az 1929-es kiadáshoz.

(ba)

Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények



Továbbra is várjuk a helytörténet iránt érdeklődő, jó emlékezőtehetséggel megáldott olvasók jelentkezését! Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából válogatott, beazonosítatlan helyen és időben készült fotókról, keressék a gyűjtemény munkatársait.

Ezúton is köszönjük Jáki Éva segítségét, aki az előző számban megjelent fotók beazonosításában segédkezett!

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



Térképek tájfutáshoz

A tájfutás hazánkban fokozatosan fejlődött ki a turista-turizmus köréből. A nagy fordulópontot az 1970-es esztendő jelentette, ugyanis a tájékoztatói futas akkor válhatott ki a Magyar Természetbarát Szövetségből, és alakulhatott önálló szakági sportszövetséggé.

Korábban az volt a merev fel fogás, hogy a tájfutók az erdőben sportolnak, tehát tulajdonképpen turisták. A lényeges különbséget sokáig nem akarták tudomásul venni a sportért felelős emberek. Egy ideig a természetbarátok is idegenkedtek a leválástól, mert jelentős létszámszökkenéstől tartottak.

A sportág nélkülözhetetlen lelkei a tájfutótérképek. Ezek kezdetben a rendes turistatérképek egyes kisebb területeinek lefényképezett kópiái voltak, azokra rajzolták be a versenyek útvonalát. A turistatérképek méretaránya azonban nem elég a terep jellemzőinek tényleges ábrázolására, ezért az 1960-as évek közepétől már nagyobb, rendszerint 1:25 000 léptékű munkák jelentek meg, többnyire nyomdai eljárással. A minőségük és a küllemük 1968-tól nagyságrenddel ja-

vult, ekkor még a Cartographia vállalat készítette őket turistakivitelben. Később a katonai térképészet is segítette, ám csak az erdő-mező részeket lehetett ábrázolni, semmilyen lakott rész nem kerülhetett rájuk.

Ezt követően áttértek a svéd rendszerű színezésre, ami jelentős előrelépést hozott a turistafelhasználóknak, ám annál hasznosabb a tájfutóknak. A lényeg, hogy a futást nehezítő növényzetet és egyéb terepeket egyre sötétebb színnel ábrázolják. Így egy szép szálerdő, amiben ritkán állnak a fatörzsek, és az aljnövényzete is gyér, akár a legvilágosabb felület is lehet rajta.

A gyakorlati használhatóság elősegítésére előbb 1:20 000, majd 1:15 000 lett az általános méretarány, de egyes helyektől 1:10 000, sőt 1:5000 arányban is jelentek meg térképek. Főleg az iskolások érdeklődésének felkeltésére még részletesebbek is készültek, ezek egy-egy lakótelep, kertés városrész vagy park alap-



Más jellegűek és részletesebbek, mint a turistatérképek

rajzát mutatják, és a legkisebb pontok is szerepelnek rajta. A XII. kerület tájegységei közül a Széchenyi-hegy környékéről és a Városmajorról is született ilyen kiadvány.

Egy-egy környékről sokszor több lefedésben is készül tájfutótérkép, mert a versenyek útvonalai általában különböznek egymástól. A János-hegy és a Normafa környékéről például már megszámlálhatatlan méretarányú, színezésű, kivágatú munka jelent meg.

Ma már különlegességnek számít az apró, szinte fecni méretű mériamakkai zsebtérkép, viszont a modern technikával készült, 1:5000 arányú Normafa-térkép valószínűleg sok sportbarát otthonában megtalálható. A tájfutótérképek alaposságuk miatt hasznosak a kirándulóknak és a szabadban barangolóknak számára is, és nemcsak a sportolók fogadják szívesen, hanem részletességük miatt fontos forrásai a helytörténeti munkának is.

(Balázs)

Vizuális léleklenyomatok

Aradi képzőművész hegyvidéki kiállítása

Egy város identitását a kultúrája adja – mondta Bognár Levente, Arad alpolgármestere a hegyvidéki polgármesteri hivatal folyosógalériájában látható új kiállítás megnyitóján. A Hegyvidék és Arad testvérvárosi kapcsolatban áll egymással, ennek keretében mutatkozik be most nálunk a nemzetközileg is elismert aradi képzőművész, Steinhübel Zoltán. Fonti Krisztina alpolgármester hozzátette, hogy további kulturális programok is segítik majd egymás értékeinek megismerését: egy hónap múlva a Solti György Zeneiskola ad koncertet odakinn, a megyei jogú város pedig a Hegyvidéki Napok vendége lesz.

Siska-Szabó Hajnalka aradi festőművész mély empátiával és szakmai hozzáértéssel mutatta be kollégáját és a műveket:

nológiába való átmérésével freskóhatást ér el. Művei vizuális léleklenyomatok, üzenetük által a művész és a néző lelki társává válik.”

Épp a Nagy triptichon című műve előtt álltunk, amikor megkerestem Steinhübel Zoltánt, hogy avasson be az alkotás technikai titkaiba. Csak annyit árult el, hogy a merített és préselt papírból aprólékos, hosszú munka folyamán alakítható ki a domborhatás.

„Amint elhangzott, én tulajdonképpen keramikus vagyok – erősítette meg a művész. – Mivel arra nem nyílt lehetőség, hogy itt térformákat mutassak be, ezért olyan dolgokat válogattam, amik falon elhelyezhetők, és művészeti tevékenységem egy nagyobb szelét mutatják be: grafikát, papír-



Steinhübel Zoltán: Nagy triptichon

„Steinhübel Zoltán végzettsége keramikus, de kitűnő grafikus, festőművész, szobrász, az Aradi Művészeti Szakközépiskola tanára is. Nagyon változatos anyagokat használ műveiben: agyagot, porcelánt, üveget, rezet, merített papírt. Az itt kiállított munkái közül a grafikák kézi készítésű merített papírra születtek, ezzel a technológiával minden papírdarab saját, egyedi alkotóanyag lesz. Zárt kompozíciójú műveinek formavilága szimbolikus, tömör archetipusokba ágyazott. Kromatikájukat az árnyak és a közzetek ihlették, melyek felidéznek mind az organikus, mind az anorganikus természet jegeit. Képei között ikonozotokat is látunk, az ikon rétegszerkezetének papíridentikus tech-

művészetet, reliefszerű ikonozotot és egy akrilfestményt. Az ikonozot megalkotásánál arra törekedtem, hogy bemutassam a bizánci művek rétegszerkezetét. Az eredetiek esetén ezek a fa, a réz és a zománc. Én szerényebb anyagokból fogalmaztam meg ugyanazt, de a műveket nem szakrális jellegű kegytárgyakként szerepeltetem, hanem egy művészileg átlényegített jelképrendszert igyekeztem alkotni. Mivel térplasztikával is foglalkozom, valahogy nélkülözhetetlennek érzem, hogy a sík felületet megtörjem ilyen reliefszerű térhatásokkal, amik érzékelhetővé teszik a rétegeket.”

Az már a nézők dolga, hogy az asszociációkat továbbgondolják.

B. Anna

Tiszteletadás Berény Róbertnek

Hommage á Berény Róbert – gondolta a macska, és önhitt szépségében átsétált az időn Berény Róbert Csendéletéből Károlyi Ernő Harisnyát húzó nő című képére. De ő csak egy mellékszereplő a Városmajor utcai Hegyvidék Galériában bemutatott festményeken, amelyek többségén gyönyörű nő látható ruhában, fürdőruhában vagy épp ruhátlanul.

„Mindenki számára meglepetés ez a kiállítás – kezdte köszöntőjét a megnyitón Feledy Balázs művészeti szakíró. – Ernő bácsi kilencvenhárom éves lesz néhány nap múlva, ezeket a képeket az elmúlt években alkotta. Hihetetlen az a munkakedv, ami őt űzi, hajlja, ráadásul különböző technikákkal dolgozik, olajjal, pasztellel egyaránt. Az itt látott festményeiről mesterei közül leginkább Berény Róbertre asszociálhatunk. Emellett képein nemegyszer egészen különös mediterrán vonzalom villódzik.”

Ernő bácsi, azaz Károlyi Ernő 1923. április 17-én született, 1937 és 1941 között a Fővárosi Iparrajziskola bútortervezői szakosztályán tanult, egyik tanára Du-



A 93 esztendő Károlyi Ernő utóbbi években készült munkái láthatók a kiállításon

dás Jenő volt. Beck András szabadiskolájában 1945-ben Kmetty János tanította, majd 1946-ban részt vett a Vilt Tibor által vezetett budafoki művésztelep munkájában. A Képzőművészeti Főiskolán végezte tanulmányait 1946 és 1951 között, mestere volt Berény Róbert, Pór Bertalan, Barcsay Jenő és Szönyi István is. 1959-től általános iskolai rajztanárként, 1974-től 1983-ig a Kirakrendező Iskola tanáraként dolgozott.

Korai alkotói korszakában posztimpreszionista tájakat, csendléteket és életképeket festett, majd az 1960-as években, Picasso, Braque és Delanuney művészetének tanulságait kama-

toztatva, a festői elvonatkoztatás felé fordult. Az európai országokban, elsősorban a mediterrán tájakon 1962-től napjainkig tett utazásainak élményeit és emlékeit posztimpreszionista felfogású, olajjal készített táj- és városképsorozatban örökítette meg, ezekből számos kiállítást rendezett. 1952-től 1998-ig Budapesten, 1998 és 2002 között Budakeszin dolgozott. 2002-ben Rákoskerten rendezte be műtermét.

Berény Róbert (1887–1953), akinek szelleme áthatja a tárlatot, 1918-ban épp a Városmajor utcában nyitott festőiskolát. Párizsban a Julian Akadémia növendéke volt, Matisse és Cézanne

művészetének hatása alá került. Hazatérése után, 1909-ben tagja lett a Nyolcak avantgárd csoportnak. Publikált a Nyugatban, a többi között egy tanulmányt a festői közlésről. A Tanácsköztársaság után Németországba emigrált, 1926-ig Berlinben élt. Az 1930-as években stílusa közeledett a nagybányai művésztelepi tradíciókhoz. 1948-tól 1952-ig a Képzőművészeti Főiskola tanára volt.

Feledy Balázs Károlyi festői kvalitásai mellett még valamire felhívta a figyelmet az új kiállítás megnyitóján: „Az akt a figurafestészet központi témájává vált a szekularizáció óta Európában, de figyeljük meg Károlyi Ernő képeiben a figurák és a színek összhangját, ezeket az erős, tiszta mediterrán színeket, a beállítások sokféleségét, a háttér sokszor absztrakt, önálló látomását is!”

Balajthy Anna

■ *Károlyi Ernő festőművész Hommage á Berény Róbert című kiállítása április 28-ig tekinthető meg (hétfőtől péntekig 10.00–18.00 óráig). Cím: Hegyvidék Galéria, XII., Városmajor utca 16.*

A tavasz köszöntése

Reggeli harmat kelti a lepkét. Virág a réten tárja a kelyhét. Látja a lepke, billen a szárnya, virágkehelyben reggeli várja – Balázs Sándor művészettörténész Weöres Sándor mondókaival nyitotta meg a Galéria 12 kávézó és borbár új kiállítását. Tizenkilenc művész huszonöt alkotása köszönti a tavaszt.

„Ami kint zajlik, az bent is – folytatta Balázs Sándor. – Az ember a külső, objektív tisztelet világot is belsőként éli meg. Az alkotó nem tesz mást, mint a világ külső képeit belső élmény-univerzumához igazítja, vagy reflexióit, kézzel személyessé formált valóságát képekbe, tárgyakba, tehát műalkotásokba rendezi. A nemegyszer ki nem mondott, mondhatatlan dolgokat is. Ilyen mondhatatlanság a tavasz.”

Borza Teréz porcelánművész, a Galéria 12 Egyesület elnöke kérdésemre elmondta, hogy a XII. kerületben ötszáz képzőművész él. Vannak idősebbek, kevésbé aktívak, de mintegy nyolcvan részvételben vesznek az egyesület munkájában.

A tavaszköszöntő kiállításra nagy örömmel készültek, vasárnap, amikor a kávézó zárva tart, maguk rendezték be közösen a termet, függesztették ki munkáikat. A tárlat, témájához híven, eszközeiben is változatos és színes: akvarell, olaj, kollázs, szöveg, mellette fotók, kispasztikák, porcelánszobor és ékszerek gazdagítják. A hét éve működő egyesület lassacskán közösséggé



Tavaszi hangulat a Galéria 12-ben

formálja a Hegyvidék művészeit és barátaikat, a mostani megnyitó is jó hangulatban telt, egy pohár vörösbort és pogácsa mellett.

A válogatást mindenkinek ajánljuk, aki tavaszi hangulatra vágyik. Végezetül álljon itt a kiállítók névsora: Angyal Júlia, Borza Teréz, Donát Lajos, Hayde Réka, Hayde Tibor Ervin, Kádár Kata, Kapolyi Márta, Magyar Gábor,

Makkai Kovács Beatrix, Nadas László, Németh Andrea, Orient Enikő, Pató Károly, Szamos Iván, Szél Ágnes, Székács Zoltán, Sziráki Katalin, Toldi Miklós, Víz László.

(B.)

■ *A Tavaszköszöntő című alkotóművészeti kiállítás április 30-ig látható a Galéria 12-ben (XII., Hajnóczy József utca 21.).*

Ars Sacra Fesztivál

Az idén is csatlakozni lehet a jubileumi, 10. alkalommal sorra kerülő Ars Sacra Fesztiválhoz, amelynek időpontja minden év szeptemberének harmadik hete.

ARS SACRA FESZTIVÁL: 2016. SZEPTEMBER 17–25.
NYITOTT TEMPLOMOK NAPJA: 2016. SZEPTEMBER 17.
(A KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG NAPJAIHOZ KAPCSOLÓDVA).

JELENTKEZÉS: 2016. JÚLIUS 31-IG.

Példák a programokra

Múzeumok, kiállítóhelyek, galériák, műtermek – szakrális kiállítás, tárlatvezetés, múzeumpedagógiai foglalkozásokkal.

Kulturális központok, művelődési házak – színházak, képző- és iparművészek, előadóművészek, mozgásművészek programjainak bemutatásával.

Színházak – szakrális témájú színdarabokkal, irodalmi esttel.

Templomok – a templom bemutatásával, kiállítások, előadások, koncertek befogadásával.

Képző- és iparművészek – kiállítással, nyitott műteremmel.

Helytörténetek, művészettörténetek, építészek – szakrális épületek bemutatásával, szakrális útvonalak, séták szervezésével.

Zenészek – koncerttel.

A jelentkezés módja: regisztráljon a www.ars-sacra.hu oldalon, és töltsse fel a programot.

Amennyiben segítségre van szüksége, keresse az

ARS SACRA ALAPÍTVÁNYT!

Telefon: 214-0858.

E-mail: ars-sacra@ars-sacra.hu

Levelezési cím: 1014 Budapest, Tárnok utca 5.

Hamarosan indul a hegyvidéki zarándoklat

A zarándoklatok történelmi hagyományait ismertette Szabó László, míg felesége, Szabó-Kalmár Éva a Magyar Zarándokút hálózatát mutatta be a Szalon Egyetem legutóbbi programján. A Magyar Zarándokút Egyesület alapító tagjai – egyben a kerület zarándoksegítői – a látványokat és a zarándokélményeket Szitnyai Jenő filmszezállításával ajánlották a nézők figyelmébe a zsűfólság megtelt Kulturális Szalonban.

A Magyar Zarándokút Rumi Imre építész kutatásai és javaslatai alapján jött létre 2009-ben. Kialakítását, működtetését a kezdetek óta támogatják az érintett önkormányzatok; a Magyar Zarándokút Önkormányzati Társulás egyik alapítója és egyben alelnöke Pokorni Zoltán polgármester volt.



Zsűfólság megtelt a Kulturális Szalon a Magyar Zarándokútról szóló előadásra

Hegyvidéki Zarándok Iroda önkéntesei a Kulturális Szalonban hétfőn, kedden 10–13, csütörtökön 13–16 óráig várják az érdeklődőket, akiknek igény esetén zarándokútlevélet is kiállíthatnak.

„Nemcsak az egyéni, hanem a csoportos zarándoklatok iránt is egyre nagyobb az érdeklődés. Sokan ugyanis nem mernek egye-

dül elindulni, társaságban viszont szívesen megtapasztalnák a zarándoklatok élményét” – mondta Szabó-Kalmár Éva.

Az első egynapos hegyvidéki zarándoklat április 24-én lesz, a Kulturális Szalonban lehet rá jelentkezni. A csapat Szabó László vezetésével az istenhegyi Szent László-templomtól indul a 9 órai

szentmisét követően. Az út a zarándokszállás érintésével az Anna-réti Szent Anna-kápolnához, majd onnan a makkosmáriai búcsújáráhelyhez, valamint a farkasvölgyi Úti Madonna-kápolnához vezet. A zarándoklat kora délután az Apor Vilmos téren ér véget.

d.

MOMkULT

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Get Closer Budapest Jazz Fest
április 22–24. Mindhárom napon 18.00-kor fiatal, diákból álló zenekar mutatkozik be. A zenekart a szervezők szakmai pályázat útján választják ki. Április 22. 19.00 Syrius Legacy. 20.30 Billy Cobham Band. Április 23. 19.00 Csaba Toth Bagi Balkan Union. 20.30 GFS Trio. Április 24. 19.00 Bass Loco. 20.30 Richard Bona.

Csutkababa Tánc- és Játsház április 23-án, május 14-én és 28-án 10.00. Minden hónap második és negyedik szombatján 10.00–12.00-ig várják a gyerekeket játszani, jelmezbe bújni, énekelni, táncolni és alkotni. Gyerekfoglalkoztató – amíg a szülők vásárolnak a biopiacon. További információk: puszilla@gmail.com, 06/20-567-7118.

Domi Bábjátéka. Április 24. 10.30 Peti, a sün és a macsó – bábjáték és bohóctréfák. Május 8. 10.30 A kis leopárd és a kis zsiráf. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen.

Nosztalgia társastánc a MOM Sportban április 24-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

Hangutazás és hangfürdő április 24-én és május 8-án 18.00, 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid,

Mihály Puskás Brigitta. Az általuk létrehozott rezgésben, energiaterében beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai.

Mága Zoltán koncertje április 25-én 18.00. Közreműködik: Budapesti Primarius Szimfonikus Zenekar. Mága Zoltán célja, hogy a koncertek alkalmával minden korosztály megtapasztalhasa a klasszikus, a könnyű- és a népzene szépségét.

Lukasóra Klub – interaktív irodalmi est április 26-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, tagjai egymást és a nézőket kalauzolja a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játékok, beugratás és szabadon választott versek, vidám és bánatos anekdoták.

Budapest Bár-koncert április 27-én 19.00. A zenekar eddigi repertoárjából válogat, valamint régi kedvenc dallamok csendülnek fel újra.

Babakonzert április 28-án 10.30. Előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem április 28-án 17.00. Prevenációs egészségügyi előadások. Dr. Varga Márta: Időskori légzőszervi megbetegedések, allergia. A belépés díjtalan.

Szabadpolc április 29-én 15.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab.

Nyugdíjasklub április 29-én, május 13-án és 27-én 14.00. A

program tartalmaz kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

Zurgó Dió és Zurgó Táncház április 29-én. 18.00 Tánc ház gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. 20.00 Moldvai csángó népzene, tánc tanítás, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes.

Gyerekmom április 30-án 10.30. Vendég: Charlie Chaplin. Götz Nándor (szaxofon, klarinét) és Löwenberg Dániel (zongora) rendhagyó koncertje gyerekeknek.

Közelebb – Caramel-koncert április 30-án 20.00. Molnár Ferenc Caramel a hazai könnyűzene kiemelkedő dalszerző-előadója. Az idén a fővárosban csak a MOM-ban tart egész estés nagykoncertet! Zenekarával és vendégeivel ismeretesebb és új dalait adja elő készülő nagylemezét.

Tóth Pitya István kiállítása: Grotteszk Mesék – május 1-jéig. „Grafikái egyedi grafikák, semmi nyomtatás! Szintiszta, egyszerűs megismételhetetlen rajzok, színezett rajzok” (Baky Péter festőművész). A belépés díjtalan.

Kavicsvilág – Pápai Márta kiállítása május 2–31-ig a Reich Károly Lépcsőház Galériában. Pápai Márta kiállított képeinek témája a természetből megelevenített kis részletek, növények, virágok, levelek és virágzó faágak. A természet harmóniáját szokatlan anyagok összehatásával hozza létre, a felhasználó anyagok között kavics, fonal, textil és gyöngy is szerepel. Az anyagok mozaikszzerű összeállításával egyedi megjelenésű, térhatású képek jönnek létre. A belépés díjtalan.

Óvári Árpád előadás-sorozat. Digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadások. Május 4. 17.30 Mediterrán tájakon. Szicília II. rész: Agrigentótól Cataniáig.

Szicília múltja a trójai háború legendás hőseihez vezet vissza. Változatos tájait, görög alapítású vá-

rosait, számos műemlékét mozgóképes feldolgozásban mutatja be az előadás. Május 18. 17.30 Mediterrán tájakon. Szicília III. rész: Az Etnától Taormináig. A tatárjárás után épített várat hosszú ideig zálogként birtokolták a lengyel Lubomirski hercegek. Az egy tűzvész után reneszánsz stílusban újrajépített várat és lengyel emlékeit, valamint a történelmi Magyarország egykori határvidékeit mutatja be az előadás. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

Tavaszi áldozat – a Bozsik Yvette Társulat előadása május 5-én 19.00.

Körtánc – a Duna Táncműhely előadása. Premier: május 7-én 20.00 (Nemzeti Táncszínház, Budapest Táncfesztivál). A Kornis Mihály 1980-as évek végén írt bohózata által ihletett kortárs néptáncelőadásban felbukkanó karaktereket különböző tánc technikák, táncos előadásmódok segítségével gondolják tovább a szerzők. Az előadásban a Duna Táncműhely néptáncosai mellett a kortárs tánc legkülönbözőbb területeiről érkező művészek lépnek fel.

Maffia Swing and Roll május 7-én 19.00. A 70 perces show-ban az 1930-as évek gengsztervilágát mutatják be a tánc nyelvén. A cselekmény korhű század eleji páros táncokkal – charleston, boogie-woogie, balboa, lindy-hopp – kiválóan illusztrálja ennek az izgalmas és eseményekkel teli korszaknak minden töredékét.

Dobpergés – az Amadinda családi hangverseny május 8-án 11.00 és 15.30. Szórakoztató felfedező az ütőhangszerek világába felnőtteknek és gyerekeknek. III. rész: 80 perc alatt a Föld körül. Ausztrália, Afrika, Amerika, Ázsia és Európa zenéi követik egymást.

Nosztalgia Társastánc május 8-án 16.00. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, la-

tin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

Variánc: Variációk – május 8-án 19.00. Hetven örömteli percet ígér közönségének Variációk című táncestjével Vári Bertalan Harangozó-díjas táncművész-koreográfus. Műfajok és stílusok sokaságának – köztük a tradicionális magyar néptánc, sztepp, hiphop, színház, film – ötvözet.

Kislányom, Anne Frank – a Budapest Táncszínház előadása május 11-én 19.00.

Melodika Csoport május 11-én 19.30. Klasszikusok újrhangolva különböző stílusokban, egyedi hangszerelésben.

Lulu – a Badora Társulat előadása. Premier: május 12-én 19.00. Táncdráma Frank Wedekind művének inspirációjára.

Zurgó Dió és Zurgó május 13-án és 27-én 18.00 és 20.00. Tánc ház gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese). Moldvai csángó népzene, tánc tanítás, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. Állandó vendég: Barna Gyuri (hegedű), Szabó Márton (furulya). Táncot tanít: Fülöp Attila.

Hitel-est május 18-án 18.00. Vendég: Bíró Zoltán irodalomtörténész, a Rendszerváltás Történetét Kutató Intézet és Archivum főigazgatója. A belépés díjtalan.

Psyché – Feledi János táncelőadása május 19-én 19.00. A Weöres Sándor műve ihlette táncelőadás egy különös és féktelen szabadságvágygal megáldott nő kétségbeesett küzdelmét mutatja be a szerelem és az élet teljességéért.

Anyatorna gyerekelügyelet hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyerekelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Informá-

ció: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

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

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

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

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

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

Varázsbogrács

FŐZŐVERSENY A HEGYVIDÉKI NAPOK KERETÉBEN

2016

06.12.

vasárnap 9:00-13:30 GESZTENYÉS KERT

VARÁZSLATOS VERSENGÉSRE HÍVJUK ÖNÖKET!

Idén a főzőversenyen a tündéréké és a manóké a főszerep. Kápráztassa el Ön isbográcsban készült ételleivel a zsűrit, jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű baráti, munkahelyi közösségek és családok jelentkezését várjuk, hogy megbirkózzanak a kihívással, melynek az idei évben zárólag a fantázia szabhat határt.

Jelentkezési határidő: 2016. május 25.

A zsűri elnöke és a varázsképek mindentudója:
Buday Péter mesterszakács

9.00-12.30 előkészítés és az ételek készítése
12.30-13.30 zsűrizés, eredményhirdetés

A NEVEZÉS FELTÉTELEI

- A bográcsos ételnek valamilyen formában alkotóeleme kell, hogy legyen valamilyen gyógynövény, más megkötés nincs.
- A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tároláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstoláshoz (zsűrizéshez) szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközökről.
- Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
- A csapatok létszáma maximum 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
- Az elkészült ételek értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használhatók fel.
- A nevezés díjtalan.

A SZERVEZŐK BIZTOSÍTJÁK

- csapatonként 5 x 5 m-es főzőhely + tűzifa a tüzeléshez + fémálca a tűzifa alá
- vízvételi lehetőség
- 1 db sörpad szett (1 asztal + 2 pad)
- hulladékgyűjtő zsák

ÉRTÉKELÉS, DÍJAZÁS

Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Kapcsolódva az idei év tematikájához, a zsűri figyelembe veszi, ha a csapatok tárlásában, öltözékében vagy egyéb módon megjelenik a tündér-manó koncepció. Minden induló csapat ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS JELENTKEZÉS

E-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu

Telefon: 06 1 224 59 00 / 5935, Mobil: 06 30 863 70 35

A jelentkezésen kérjük feltüntetni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó elérhetőségeit (név, e-mail cím, telefonszám).



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

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

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

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

Rock and Magic szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzékfejlesztés. Esztétikus táncok, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6

éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

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

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

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

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

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

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyedik évszázada foglalkozik

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

Helyszín: Városháza tér (XII., Böszörményi út 23-25).
Időpont: péntek 16.00-19.00.

A rendezvénysorozatra tizenhat éve minden tavasszal és ősszel várják a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncszínházzal. A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival a Kenderkőc Népi Játsszínház vezetésével, alkalmanként pedig a Gyurmarci marcipángyurmázás fortélyaiival. Újdonságként népies motívumokkal díszített fa körhinta ültethetnek, amelyet a Tulipántos Népi Játékpark népviseletbe öltözött játékmestere irányít. Az arcfestő bőrbárát festékekkel kívánságai szerint festi ki a gyerekeket. A Szamos Marcipán Budai Cukrárszda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

Április 22. Csörömpölők együttes (megzenésített versek, tánc)

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

gyermek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alap tanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művész-torna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művész-torna-edző és moderntáncpedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszél-

getős foglalkozások. Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól: kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Veiter Panni, panniv@gmail.com. www.gyermektanctherapia.hu

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

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

BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCS TEREM

XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 24.
A Hegyvidéki Trianon Társaság programja. Május 10. 18.00. Professor Dr. Horváth István orvosbiológus: Immunizálással megelőzhető és gyógyítható az érelmeszesedés.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az APS Stúdió költségvetési kiállítása. Nyugtalanág völgye - Babits Mihályra emlékeznek a költő halálának 75. évfordulóján. A kiállítás megtekinthető: április 27-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713). A belépés díjtalan.

Kertbarát kör április 26-án 16.30. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Április 28. 13.00 A tanú. A belépés díjtalan.

Eszes Hajnal grafikus és illusztrátor anyák napi kiállítása április 30-án 16.00. Anyák napi ajándék, de nemcsak az édesanyáknak, hanem gyermekeiknek is. A művésznő négygyermekes anyja, munkája során számtalan gyerek- és mesekönyv illusztrálása kapcsán rajzolt az anyák napja témakörében. A kiállítás megtekinthető: május végéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Kerekítő Tipontó hétfőn 10.00-10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők nép-

hagyományunkból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Hangszerarás Zenetanoda - Rosales Zeneóvoda. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszer tanulási irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel keddenként. 13.00-15.45 Dúr-moll Zeneovi (6-8 éveseknek) - iskola-előkészítő. 16.00-16.30 Largo Zeneóvoda (3-4 éveseknek). 16.45-17.30 Moderato Zeneovi (4-5 éveseknek). Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekek programok játékmestere (06/30-936-2040, hangszerarasz@gmail.com). www.hangszerarasz.hu

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

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00-18.00. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

Csillagszemű Táncgyűjtés. Néptánc tanítás szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidéki diszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

Ifjúsági 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.

Preventív gerinctréning szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. Móddja: izomerősítő gyakorlatok zenéjével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttrikulás. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Táncadás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, élet-

korhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezető: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

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

Felnőtt-társastánc. Haladó: vasárnap 18.00-19.00. Kezdő: vasárnap 19.00-20.00. Középfaladó: vasárnap 17.00-18.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

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

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00-9.00, 9.00-10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

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

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00-13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzőtechnika, vajudási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemő gondozáshoz. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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

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

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

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

Namasté - Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00-18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat. (Folytatás a 14. oldalon)

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Itt a tavasz, újra indul a városmajori Futóklub!

Várunk keddenként minden futni vágyót a városmajori futókörre! Profi edzőkkel hangulatos bemelegítés, kellemes futótávok, gyönyörű környezet, kiváló sportprogram.

Információ:
(70) 56 10 264
(70) 44 22 137

Kezdés:
2016. március 22. kedd
Találkozó: 18 órától
Start: 18.30
Helyszín: a futókör Szamos utcai oldalán.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
HEGYVIDÉKI SPORT

SVÁBHEGYI PÜNKÖSDI BÚCSÚ

XII. DIANA-PARK, 2016. MÁJUS 14 - 15 - 16.

CSALÁDI PROGRAMOK, KÉZMŰVES VÁSÁR, SRAMLIZENE, BÁBSZÍNHÁZ, TÁNC, SVÁB SPECIALITÁSOK, ITALOK

MÁJUS 14. SZOMBAT, 19.00: SCHWABENKRAFT ZENEKAR
MÁJUS 15. VASÁRNAP, 19.00: FRIEDRICH KAPELLE
MÁJUS 16. HÉTFŐ, 17.30: HEIMATTÖNE KAPELLE

A BÚCSÚ RÉSZLETES PROGRAMJA A KÖVETKEZŐ LAPSZÁMBAN!

(Folytatás a 13. oldalról)
kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításátogatás, túrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Sebő együttes koncertje óvodásoknak április 21-én 10.00.

A Sebő együttest a hazai hangszeres népzenei és táncmozgalmak elindítójaként tartják számon. Gyerekeknek szóló koncertjein is az autentikus népzene és a megzenésített versek népzenei hagyományokkal történő bemutatására törekszik. Belépődíj: 1000 Ft.

Jazzmánia Big Band április 24-én 18.00. A zenekar nem először szerepel a Jókai Klub színpadán. A méltán közkeletű koncertsorozat az NKA pályázati támogatásának köszönhetően 2016-ban is folytatódik. A programban a big band örökzöldjei mellett latin és jazz-rock kompozíciók is felszendülnek. Fellép: Bujdosó Eszter (ének). Vezető: Kollmann Gábor. Vendégek: Sramkó János (dob), Pecze Balázs (trombita). Belépődíj: 1000 Ft.

Beszélgetés Garaczi Lászlóval április 25-én 13.30. Az író, költő, műfordító tagja a Szépirok Társaságának, tiszteletbeli tagja a József Attila Körnek. 1982 óta szabadfoglalkozású író. Pályája során írt verset, prózát, esszét, drámát, több mozi- és tévéfilm-forgatókönyv is a nevéhez fűződik. A vendégek most megismerhetik a művek keletkezésének a hátterét, az alkotói tevékenység néhány kulisszatitkát. Beszélgetőtárs: Kiss Judit Ágnes költő. A belépés díjtalan.

Hétköznapok, ünnepnapok – Orient Enikő művésztanár növények kiállítását április 30-ig.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam május 10-én indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Résztvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

Robotépítő szakkör hétfőn 16.30–18.00. Megtanulható, hogyan lesz a fejben megszülető ötletből működő robot. A foglalkozásokon a résztvevők a Lego Education(R) programban fejlesztett Mindstorm EV3(R) robotépítő készletet használják az építéshez, a LabWiev(R) grafikus programozó felületét a programozáshoz. Az oktatás 2-4 fős csoportokban történik, a szervezők minden eszközt biztosítanak. Érdeklődni munkanapokon 9.00–16.00 óráig lehet a 06/20-921-1000-es mobilszámon. A szakkör díja: 9900 Ft/4 alkalom.

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00–11.00 22–36 hónapos korú babáknak, 16.00–17.00 óvodásoknak, 17.00–18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulást egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helendoron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Résztvételi díj: 11 000 Ft/hó.

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

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

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

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. In-

formáció: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

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

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

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

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

Társastáncfolyam indul gyerekeknek és fiataloknak hétfőn 18.00-kor. A tánc és mozgás iránt érdeklődő fiatalokat várják, akik a tanfolyam során megtanulhatják a standard és latin táncok alapjait. Információ: Juhász Vágólygi Györgyi, 06/20-213-0604, jokitancklub@gmail.com.

Társastáncfolyam felnőtteknek és senior korúaknak hétfőn 18.00. Vezető: Juhász Vágólygi Györgyi szakosztályvezető (06/20-213-0604, jokitancklub@gmail.com).

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body – heti egészségmegőrző, alakformáló preventív edzésprogram hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–11.00.

Gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A foglalkozásokat vezető: Bartha Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic, Zumba Gold, Zumba Kids-, Zumba Kids Junior-instruktor. Telefon: 06/30-625-6065.

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

Meridián torna. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián

gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

Angolnyelv-oktatás kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség, személyesen. Vezető: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901, www.jokaiklubdojo.hu).

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

Etka-jóga Erőgyújtó Módszer kedden, csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg, és próbálja ki, hogyan lehet egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Résztvételi 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-, légző, 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). Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Gombászácskór kedden 18.00. A gombászkönyvekből sok ismeretet szereztünk, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vál-

lalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Résztvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

Nyugdíjasklub. Április 28. 13.30 Margitszigeti sétá.

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

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

LÍVIA-VILLA XII., KÖLTŐ UTCA 1/A TELEFON: 395-8284
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
➤ A Virányosi Közösségi Ház programja
Hüllőkiállítás április 28–30-ig 9.00–18.00. Közel harminc egzotikus állatot, kigyót, siklót, óriásgyíkot, leopárdgekkót, madárpókot, varánuszt és sok más élőlényt láthatnak az érdeklődők. Az interaktív állatbemutató alatt állatsimogatás lehetséges! Belépődíj: felnőttnek 1000 Ft, gyerekeknek 500 Ft, csoportok esetén a kísérőknek ingyenes. Csoportoknak előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44. TELEFON: 319-9854/222 WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.korzó művészeti vásár április 24-én 14.00–19.00. Kortárs művészek, művészeti hallgatók, kézműves alkotók mutatkoznak be, és hozzák el alkotásaikat a nagyközönségnek. Festmények,

grafikák a kerítésen, szobrok a lépcsőkön, a szökőkút szélén, táskák, ékszerek, textilek és még sok más a zegzugos kertben. 14.00–19.00 Vad Horgolók Műhely. 15.00–18.00 Föld Napi Újrahasznosító Műhely. A belépés díjtalan.

Villa.berek. Anyák napja május 1-jén 11.00. Interaktív mesedél előtt és kreatív foglalkozás az egyik legszébb ünnep szellemében az 5–10 éves korosztálynak. A foglalkozást vezeti: Dömök Edina. A belépés díjtalan.

Arcok Anyám Kertjéből – Rékasi Attila kiállítása. Bensőséges, személyes fotóművészeti sorozat, ami egy negyvenedik életévét betöltött, de még a szülei élők alkotó sajátos viszonyát mutatja be édesanyja világához és az ő szenvedélyéhez, a kertjéhez. A kiállítás megtekinthető: május 1-jéig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Girls just wanna have fun – Gáspár Annamária kiállításának megnyitóját május 4-én 19.00. Gáspár Annamária munkáira nagy hatással van a popkultúra, az amerikai és európai fotorealizmus, valamint a japán vizuális hagyományok; alkotásainak többsége az őt körülvevő közvetlen környezet szimbolikus tárgyait, tereit jeleníti meg. A kiállítás megtekinthető: május 4–29-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. Másfél-három éves gyerekek és anyukáik 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. Jegyár: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. Jegyek kaphatók a foglalkozás előtt a helyszínen.

Különvonat az első világháborús hadihelyszínekre

Az idén is elindítja történelmi különvonatát az Isonzóhoz a MÁV Zrt. leányvállalata, a MÁV Nostalgia. A július 17-én útjára induló Isonzó Expressz az ötnapos körutazás során bejárja a Nagy Háború egykori olasz és szlovén hadművelési területeit, megemlékezve az első világháborús olasz frontján elesett több száz ezer magyar katonáról.

A Nagy Háború centenáriuma alkalmából tavaly nyáron első ízben közlekedő Isonzó Expressz hatalmas érdeklődés övezte, amikor 550 utasával kigördült a Keleti pályaudvarról. A különvonatot a MÁV Nostalgia Kft., a Honvédelmi Minisztérium Társadalmi Kapcsolatok Hivatala, az Indóház Lapkiadó, a Budakeszi Kultúra Alapítvány, valamint a Nagy Háború Kutatásért Közhasznú Alapítvány összefogása hozta létre első alkalommal 2015-ben. A nagy sikerű út eredményeként a programot az idén új látványokkal és programlehetőségekkel bővítik. Az Isonzó Expressz július 17–21. között ismét elindul emléktúrára, hogy utasai felkeressék az isonzó csaták további helyszíneit, valamint megemlékezzenek és tiszteljenek a magyar hősök emléke előtt.

A különvonat 2016-ban a Semmering-hágón, a világ első

magashegyi vasútvonalán keresztül közlekedik, melyet 1854-ben adtak át, s 1990-ben felkerült az UNESCO Világörökség Listára. Az utazás egyik új eleme a cerjei kilátó felkeresése, ahonnan páratlan kilátás nyílik a 100 évvel ezelőtti csataterre. Egy másik új elem, hogy az utazás zárónapján abban a svetói katonai temetőben emlékeznek meg közös szlovén-magyar katonai tiszteletadással és koszorúzással az I. világháborúban elesett hősről, ahol a



háború idején a Magyar Vöröskereszt Egyesület 1. számú tábori kórháza állt. A temetőben több mint ötezer katonai nyugszik, aki az isonzóí-doherdói harcok során szerzett halális sebesüléseket.

A visítani magyar kápolnát és Doberdó fennsíkján a Monte San Michele és San Martino del Carso magyar vonatkozású háborús emlékhelyeit is megtekinthetik a résztvevők. Ezenkívül Redipuglia olasz és Fogliano osztrák-magyar temető is szerepelnek az utazás

programjában. A résztvevők felkeresik továbbá a Kolovrat gerincen kialakított szabadtéri emlékhelyet, Kobaridban (Caporetto) a háborús múzeumot és az osszáriumot, valamint Tolmin (Tolmein) Loče osztrák-magyar katonatemetőjét. Az Isonzó Expressz Orfeum kocsijában, valamint az egyes helyszíneken a temetőben jártas történészek előadásait hallhatják majd az utazók, illetve hagyományörzők mutatják be a korabeli felszereléseket és fegyvereket, s

az egyes helyszíneken disztingált feladatokat is ellátnak. Az utazás zenei hangulatáról, a katonadalok közös énekléséről az idei évben is a Sebő együttes gondoskodik. Az utazókat fedélzeti kiadványok is segítik a helyszínek jobb megismerésében.

Az utazásról érdeklődni a www.mavnostalgia.hu oldalon és a MÁV Nostalgia Jegyirodájában a +36 1 269-5242 telefonszámon lehet.

Kerekítő Mondókás Móka
0-3 éveseknek csütörtökön 10.00-10.40. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal színesítve. Játékvezető: Tóth Viktória (tanító, óvodapedagógus). Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/bérlet (5 alkalomra). Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

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

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

3-1-2 meridián torna szerdán 9.00-10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

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



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

Ismerd meg a Hegyvidéket! Helytörténeti séta a Zugligetben április 23-án. A kétórás séta során a Zugliget nevezetességeit, jellegzetes épületeit ismerhetik meg a kerület múltja iránt érdeklődők. A részvétel ingyenes. A sétát vezeti: Salamin András, a Zugligeti Egyesület elnöke. Találkozó: 10.00 órakor a 155-ös busz Zugligeti úti végállomásánál. További részletek: www.facebook.com/events/1188847024477433

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



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

Hommage à Berény Róbert – Károlyi Ernő festőművésznek, Berény Róbert egykori növendékének, a Magyar Festők Társasága doyenjének a kiállítása. Megtekinthető: április 28-ig, hétfőtől péntekig 10.00-18.00.

XX. Országos Baba- és Macskakészítési Verseny – a II. Budapesti Babakiállítás megnyitója május 8-án 16.30. Megnyitja: Grászli Bernadett, a győri Rómer Flóris Művészeti és Történeti Múzeum igazgatója. Megtekinthető: június 3-ig, hétfőtől péntekig 10.00-18.00, szombaton 10.00-14.00.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 17.30-19.30. Várnak mindenkit,

aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBEC.KHU

Tavaszköszöntő – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: április 30-ig, hétköznap 12.00-22.00, szombaton 16.00-22.00. Vasárnap zárva.

Gadányi Jenő emlékkiállítás és könyvbemutató május 2-21-ig.

Osgyányi Rozi festőművész kiállítása május 23-tól június 11-ig.



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

Haladó brizstanfolyam minden hétfőn 10.30-kor (június 6-ig tart). Vezető: Hoffmann Tamás (06/30-641-4254).

Német társalgó- és fordító-kör, versek, viccek, rövid történetek németül április 26-án 17.30. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

A Hegyvidéki Családepítő Klub foglalkozása április 26-án 19.00. Vendégek: dr. Rézné Vitus Csilla mentálhigiénés szakember és dr. Réz Miklós. Klubvezetők: Komáromi János és Komáromi Mária.
Szalon Egyetem. Április 27. 14.00 A klímaváltozás stratégiai ki-

hívása Magyarországon. Előadók: a Magyar Földtani és Geofizikai Intézet Nemzeti Alkalmazkodási Központ munkatársa és Kovács Lajos, a Klímabarát Települések Szövetsége egyesület elnöke.

Pászli István társalgóköre. Április 27. 16.00 A Szibilla-könyvek. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

Fiatal cukorbeteg klubja április 27-én 18.00. Klubvezető: Muskát Erika (06/30-279-5219).

Divattörténeti sorozat. Április 28. 14.00 Barokk korszak, szépség-ideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

MOM Bélyeggyűjtők és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója április 29-én 13.00.

Modern Art Kortárs 2. kreatív kurzus foglalkozása április 29-én 14.00. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi. Híres kortársak nyomában (Hundertwasser, Vasarely, Klee, Miró, El Kazovszkij és mások). A részvétel ingyenes, előzetes rajztudásra nincs szükség.

A Kovács Imre társaság programja április 29-én 18.00. A PC Magister Alapítvány programja.

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

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

H.O.K.-torna Valival idősebbeknek hétfőn 9.30-10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. 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.

Intimtorna kedden 9.30-10.00 (június 21-ig tart, 12 alkalom). Kerületi lakosoknak ingyenes. A részvétel regisztrációhoz kötött. Vezető: Rigóné Tavasz Piroska gyógytornász.

Baba-mama torna kedden 10.00-10.45. 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. Információ és jelentkezés: Fisher Péterné, 06/20-394-5473.

Gyaloglóklub idősedők részére Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten kedden 9.00 (váltakozó helyszínen). Találkozó: egyik héten a Normafa Sínház előtti parkolónál, a másik héten a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

Szeniorok Balázs Marival szerdán 8.45-9.30. A részvétel ingyenes.

Nia Gold Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus vezetésével szerdán 9.35-10.30. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

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

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!

tokkall! – csütörtökön 11.00-11.45. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00-15.30.

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

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

Pilates csütörtökön 19.00-20.00. Vezető: Szávai Andrea. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom.

Tánclelésről tánclelésre Marikával pénteken 8.00-8.45. Részvételi díj: 700 Ft.

Aerobik 8.50-9.35. A részvétel ingyenes.

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

Gerinctorna 10.45-11.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (06/30-295-1833). Részvételi díj: 600 Ft.

Kiskakukk Játsszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével pénteken 16.00-17.30. A részvétel ingyenes.

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



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM

XII., STROMFELD AUREL ÚT 16.
TELEFON: 356-4294
WWW.SZINHAIINTEZET.HU

Beszélgetés Benedek Miklós Kossuth-díjas színművésszel április 28-án 16.00. Beszélgetőtárs: Ircsik Teréz. Belépődíj: 500 Ft. www.oszmi.hu, www.facebook.com/oszmi

A Nemzet Színészei. Emlékezés a jelenre. A legnagyobbak a legnagyobbak között, a legismertebbek a legismertebbek között, a magyar színjátszás királyai és királynői. Látogatható: május 1. és augusztus 28. között, szerdától vasárnapig 14.00-18.00.

FSZEK – UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR

XII., UGOCSA UTCA 10.
TELEFON: 225-1228, 411-5000

A könyvtárban a beiratkozott olvasók saját eszközzel díjtalanul vehetik igénybe a wifi-szolgáltatást. A könyvtár minden programja ingyenes.

Tavaszi horgászkaland – a Babos Bábos Társulat előadása április 23-án 11.00 (Családi F(é)szek sorozat).

Anyák napi kézműves-foglalkozás Nóra névvel április 30-án 10.00-12.00.

Könyvtársas Klub: partnerkezes társasjátékokhoz május 7-én és 21-én 10.00-12.00.

A kicsi dió – az Aranyalma Páros előadása május 28-án 11.00 (Családi F(é)szek sorozat).

„KETTEN ÍRTUK” – TURBULY LILLÁVAL

Az Ugozca utca könyvtár ismét meghirdeti a kortárs magyar gyermekirodalom népszerűsítésére szervezett „Ketten írtuk” című pályázatát. Mint minden évben, a könyvtár az idén is felkért egy kortárs magyar gyerekirót egy történet megírására, amelyet egy izgalmas ponton „félbevágott”. A gyerekek csak a mese első felét ismerhetik meg, és annak alapján írhatnak folytatást a történethez, vagy illusztrálhatják azt.

Eddig Varró Dániel, Darvasi László, Boldizsár Ildikó, Békés Pál, Lackfi János, Tóth Krisztina, Berg Judit, Finy Petra, Bosnyák Viktória, Balázs Ágnes, Nógrádi Gergely vállalt közreműködést a sorozatban, az idén Turbuly Lilla írt mesét a hegyvidéki gyerekek számára.

A pályázat eredményhirdetése az Országos Könyvtári Napok keretében, október elején lesz. A legjobbak jutalmazása mellett a gyerekek találkozhatnak a mese írójával, ekkor ismerhetik meg az általa kigondolt befejezést. A pályázat alapjául szolgáló történet a könyvtárban hozzáférhető, vagy e-mailben igényelhető.

Beküldési határidő: szeptember 23.

Költői kérdés: havi játék gyerekeknek. A feladatok a könyvtárban és a könyvtár honlapján érhetőek el.

Hólabda: egész éven át tartó könyvmérenygyűjtő játék gyerekeknek. A „hólabdás” könyvek és a kapcsolódó feladatok a gyerek könyvtárban érhetőek el.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)

ECSOSZ.HU@GMAIL.COM
WWW.ECSOSZ.HU, WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU

Ingyenes kondicionális torna minden hétfőn és szerdán (május 31-ig) 20.00-21.00 a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.) Az órákat gyógytornászok tartják.

Torna a szabadban – sportnap rendezvények családoknak, egyedülállóknak május 1-jén és június 4-én az Anna-réten (Normafa), 10.30 Felölt- és gyerektorna. Vezető: Katus Tamás többszörös sportaerobik-világbajnok és Murinkó Orsolya (TF-tanárok). 12.00-14.00 Nordic walking-oktatás a Bosziki Sífutóiskola oktatóinak vezetésével. Továbbá meglepetésprogramok a TF és a Magyar Vöröskereszt közreműködésével.

EGYENSÚLY MOZGÁSTUDIÓ

XII., MÁRTONFA UTCA 1.
06/20-913-1332
Kis csoportos edzések alkalmazkodó, családias légkörben. Kisgyermekkel is! Bejelentkezés szükséges: 06/20-913-1332.

Alakformáló hétfőn 9.00-10.00, csütörtökön 10.00-11.00.

Pilates kedden 10.00-11.00.

Zsirégető szerdán 9.00-10.00.

TRX hétfőn, szerdán 10.00-11.00, kedden 19.30-20.30, csütörtökön 18.00-19.00.

Gyermekdzsúdok csütörtökön 16.30-17.30. Edző: Ledényi Levente.

Erősítő köredzés pénteken 10.00-11.00.

„25 évesek lettünk!” – a Városmajori Parkbarátok egyesület barátságos születésnap rendezvénye április 22-én 16.00-18.00. Vízszappillatás, körültekintés, ismerkedés egymással. Várják a környékbelieket a városmajori „Kötűskő téren” (a szabadteri színpad és a templom között). További információk: 3-559-109, ungerzsuzsa@t-online.hu.

Keresztény Értelmiségi Fórum. Április 25. 18.30 Dr. Pap Lajos szívsebész professor: Egy szívsebész gondolatai. Cím: Budahegyvidéki Evangélikus Templom, XII., Kék Golyó utca 17.

Világszemléletünkről – Végh László írását (debreceni egyetemi jegyzet) folytatónak ismertetik és beszélgetnek róla a városmajori könyvtárban (XII., Csaba utca 5., a torony földszinti terme) három vasárnap délután. Az utolsó időpont: május 1. 16.00-18.00. (Folytatás a 16. oldalon)




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

(Folytatás a 15. oldalról)

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.

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.

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

A Felsőzsiget Klubház várja azok jelentkezését, akiknek pszichés problémái vannak, de nem adták fel, változtatni akarnak az életükön, önismeretre szeretnének szert tenni, társaságra és megértésre vágyanak. Foglalkozások: minden kedden 16.00–19.00. Amit nyújtanak: önismeret- és készségfejlesztés, munkába állítási tréning, önsegítő csoport. A klubtagfelvételt személyes interjú előzi

meg. Jelentkezni lehet nyitvatartási időben: hétfő, szerda, csütörtök, péntek 12.00–18.00, kedd 10.00–16.00. Telefonon: 212-9650 vagy 06/30-579-1772. E-mailben: felszigetklubhaz@gmail.com. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek. Feltételek: betöltött 18 életév, XII. kerületi lakcím.

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

Senior Mentor Program. A Civil Vállalkozások közhasznú szervezet 55 év feletti felnőtteket keres, hogy – mint mentorok és oktatók – az olvasás elsajátításában segítsenek a helyi általános iskolás diákoknak. Legyen Ön is a Senior Mentor Program tagja, segítsen egy fiatal diáknak, hogy sikeresen vegye a tanulmányi akadályokat, dolgozzon együtt csapatban más idősebb felnőttekkel, és kapjon havi ösztöndíjat! A pedagógiai tapasztalat nem előfeltétel. További információk: www.civilvallalkozasok.hu, info@civilvallalkozasok.hu.

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

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

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templománál gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden pénteken 9.30–10.00 és 10.15–10.45. Információ: dr. Molnár Ágnes, 06/70-265-4892. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu

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

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

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

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

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

Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun,

OTTHON MELEGE PROGRAM

A 2014 szeptemberében megkezdett Otthon Melege Program folytatásaként 2016. július 1-jétől indul a családi házak energetikai korszerűsítését és felújítását támogató újabb alprogram.

A keretösszeg: 5 000 000 000 Ft, aminek az elosztása régióként történik, épületszám/régió arányban megosztva. Pályázatot elektronikus úton lehet majd benyújtani be 2016. július 1-jétől a rendelkezésre álló forrás kimerüléséig.

A támogatásban részesíthető pályázatokat az arányosan elérhető szén-dioxid-megtakarítás figyelembevételével rangsorolják. Az elszámolható költségek 40-55%-ára igényelhető vissza nem térítendő támogatás a megvalósítandó fejlesztés komplexitásától függően, ezzel ösztönözve az épületek komplex fejlesztését. A pályázati kiírás keretében igényelhető támogatás maximális összege 2 500 000 Ft épületenként és magánszemélyenként.

Támogatást kizárólag hagyományos technológiával 1996 előtt épült és 1995. december 31. napjáig kiadott építési engedéllyel rendelkező, egy lakásos, legfeljebb 135 négyzetméter fűtött alapterülettel rendelkező, a pályázatot benyújtó magánszemély tulajdonában álló és a pályázatot benyújtásának megelőzően használatban lévő (lakott) családi házak felújítására lehet igénybe venni.

Támogatható beruházásnak minősül az épületek homlokzati nyílászáróinak cseréje, a homlokzatok hőszigetelése, az épületgépészeti rendszerek (például: kazánok, radiátorok) energiamegtakarítást eredményező cseréje vagy felújítása, valamint az épület gépészeti rendszeréhez csatlakozó megújuló energiafelhasználás kialakítása (napelemes rendszerek, napkollektoros rendszerek, biomassza kazánrendszerek kiépítése).

konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázstanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5-7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.



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

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

Kölyökdzsúdó minden kedden és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport), 17.00–18.30 (nagy csoport). Játékos dzsúdóedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el az alatechnikákat és az eséstechnikákat, jelentősen fejlesztve fegyelmességüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíj: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részlepek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részlepek- és mozgásfejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

HEGYVIDÉKI ÚSZÓTÁBOR

Gyermekének feledhetetlen szabadidős elfoglaltság az úszással, játékokkal, szabadterei programokkal gazdagított nyári úszótábor.

A Hegyvidéki Úszóiskola nyári úszótáborokat hirdet minden 5. évet betöltött gyermeknek az alábbi időpontokkal és jelentkezési határidőkkel:

A táborok időpontjai:	Jelentkezési határidők:
június 20. – június 24.	(2016. 06. 12.)
június 27. – július 01.	(2016. 06. 19.)
július 04. – július 08.	(2016. 06. 26.)
július 11. – július 15.	(2016. 07. 03.)
július 18. – július 22.	(2016. 07. 10.)
július 25. – július 29.	(2016. 07. 17.)

A hely biztosítása, csak a határidő előtti jelentkezésekre vonatkozik.

Érkezés: 7:30-8.00-ig. 8 óra minden gyerek meg kell érkezzen. Ebédet és uszonnát tartalmazza az ár. Tízórait igény szerint lehet hozni.

Részvételi díj: 22.000 Ft / fő / tábor (testvér kedvezmény 1.000 Ft)
Határidő után vagy a tábor kezdő napján fizetve: 25.000 Ft/ fő
Meg nem jelenés esetén a befizetett összeget nem áll módunkban visszafizetni.

Jelentkezés a kihelyezett szórólapokon vagy e-mailben az alábbi adatok megadásával:
Gyermek neve, életkora.
Szülő/gondviselő neve, telefonszáma.
Melyik táborra jelentkezik (dátum).
Étkezés: vegetáriánus, allergia, egyéb.
Betegségek.

Kapcsolat és információ:
info@hegyvidekiuszoiskola.hu

Telefon: 06-70/490-3045

Úszó Tanfolyam

A Hegyvidéki Úszóiskola **normál és intenzív úszó tanfolyamokat** hirdet az alábbi két hetes turnusokban:

Turnusok:
I. turnus: június 20. – július 01.
II. turnus: július 04. – július 15.
III. turnus: július 18. – július 29.

Intenzív tanfolyam:
2 hét: hétfő-kezd-szerda-csütörtök

Normál tanfolyam:
1. hét: hétfő - szerda - péntek
2. hét: hétfő - szerda
1. hét: kedd - csütörtök
2. hét: kedd - csütörtök - péntek

Max. 6-10 fős csoportok!

Kezdes:
a gyermek tanfolyam 16.30 és 17.30
a felnőtt tanfolyam 18.30-tól kezd

Árak:
Intenzív 8 alkalom: 11.500 Ft (-1.000 Ft kedvezmény)
Normál 5 alkalom: 7.500 Ft (-500 Ft kedvezmény)

Kapcsolat és információ: info@hegyvidekiuszoiskola.hu
Telefon: (70) 490 3045

Jelentkezés az uszodánkban kihelyezett szórólapokon vagy e-mailben az alábbi adatok megadásával:
Gyermek neve, életkora, szülő/gondviselő neve, telefonszáma.
Melyik két hétre jelentkezik? (dátum)
Melyik tanfolyamra jelentkezik? (normál / intenzív)

Normál	Intenzív
Jelölje meg, hogy melyik napokra és időpontra jelentkezik?	Jelölje meg, hogy melyik időpontra jelentkezik?
Hétfő - szerda vagy kedd - csütörtök gyermek: 16.30 17.30 felnőtt: 18.30	gyermek: 16.30 17.30 felnőtt: 18.30

A lépre csalt máj esete, avagy villámgyors receptek

Mindig jól jönnek egy háziasszonynak olyan trükkök, könnyen elkészíthető receptúrák, amik váratlan vendégzaporulat esetén is bátran alkalmazhatók. Ne ijedjünk meg attól, ha néhány tányérral többet kell feltenni az asztalra, inkább nézzünk körül a mélyhűtőben és a spájzban, s bízzuk magunkat bátran a kreativitásunkra! Ötletadó, jól bevált receptek következnek.



A „májás” ebédből májpástétom is lehet

Időnként májpástétomra éheznek a család. Ravaszul úgy csinálom, hogy egyúttal gyors ebéd is legyen belőle, hogy aztán nyugodtan szőszölhessek a pástétomkészítéssel. (Vigyázat, engem egyszer lépre csalt a májra vágó szemem! Rámutatam a hentesnél egy szép darabra, és csak otthon derült ki, hogy lépet vettem...)

De vissza a gyors ebédhez! Reszelt májat készítek sok hagymával, majoránnával és borssal, piros paprikával. A májat, csinos darabkára vágva, mindössze 4-5 percig forgatom a szálas-hagymás, forró olajon, aztán feltálalom főtt krumplicsészébe. A maradékot igazából nem lehet már finoman melegíteni, mert a mikró szétrobbantja, a gázon meg cipőtalp lesz belőle. Erre találtam ki a pástétomot.

MÁJPÁSTÉTOM

1 kg sertésmáj (ennek körülbelül a fele marad meg a pástétom céljára)
4 kemény tojás (a fél kg májhoz)
1 ek mustár
bors, paprika, majoránna
só, kizárólag csak a forró olajról
levett, elkészített reszelt májra

A májat megszórom, és kemény tojások társaságában ledarálom, ha lehet, picit darabosra, mint ahogy a parasztmájast szeretjük. Mustárral, s ha kell még, borssal, sóval ízesítem. Aki szereti, keverhet hozzá egy csepp piros aranyat is!

Készítettem már úgy is, hogy kicsi majonézt tettem hozzá. Ez megint más világ, szídnak is érte eleget a megörögzött, földhözragadt családtagjaim...

Minden háziasszony fontos és igen népszerű feladata, hogy a sok húsevő családtag életébe valahogy becsempéssze a zöldségeket. A főzelékfélék ugyanis nem mindenütt örvendeztetik meg a kannibál-szíveket. Erre találtam ki a palacsintaszót mint titkos rejteket. Ezúttal cukkinin rejtettem bele, de fantáziánk szabadon szárnyalhat, hogy mi mindent lehet még, ha ezt már le tudtuk yomni az éhes torkokon.

RAKOTT CUKKINIS PALACSINTA

2 karcsú, friss cukkini (kb. 60 dkg)
3 tojás
1 kiskanál só
30 dkg liszt
3 dl ásványvíz vagy tej (én tejjel készítem)

kb. 5 dl tejföl
kb. 25 dkg reszelt füstölt sajt vagy bármilyen más sajt, ami reszelhető
1 kis zacskó reszelt parmezán
10 dkg vaj a kisütéshez

A cukkinikat alaposan megmossuk, majd miután mindkét végüket levágtuk, kis lyukú reszelőn legyaluljuk. (Ha nagy, vastag héjú cukkinink van, akkor azt előbb meg kell hámozni!)
A tojásokat felverjük, megsózzuk, majd a liszttel és a vízzel vagy a tejjel palacsintaszót készítünk, amihez hozzáadjuk a lereszelt cukkinin. Amíg a palacsintasütőben felforrósodik a vaj, kivajazunk egy kerek jénai tálat. Ekkor a cukkinis masszából egy merőkanálnyit teszünk a palacsintasütőbe. Közepes lángon kb. 2 percig sütjük.

Ha az egyik oldala megsült, megfordítjuk, és megsütjük a másik felét is. Ezután, ahogy kisült, egyenként lerakjuk a tálba, miközben minden egyes palacsintaréteget megkenünk tejjel, megsózzuk, megszózzuk sajttal. Körülbelül 10-11 palacsintát sütünk, ezeket tejjel és sajttal rétegezve egymásra fektetjük. A tetejükre is kerüljön tejföl és reszelt sajt!

Ha mindez készen van, akkor előmelegített sütőben, közepes lánggal, még 10-12 percig sütjük, hogy összeolvadjon a sajttal. Amikor kész, cikkerekre vágva tálaljuk. Tejfölt külön is kínálhatunk hozzá.

Ha alábbi csoda akkor született meg, amikor jött a vasárnap, születésnap, sok-sok éhes szájjal, komolyan veendő ebéddel. Az utolsó pillanatban derült ki – egyébként nagy örömmel –, hogy kicsit több vendég érkezik az előzetesen megbeszéltnél. Az üzletek zárva voltak, így mit tehettem, kiolvastottam, amit a mélyhűtőben találtam.

„Kiegészítő” étket kutyvasztottam nagy komolyan, úgy, mintha már eleve ezt terveztem volna. A recept azért kíváncsok ide, mert az egyébként megtervezett húsfogást mindenki faképnél hagyta az én rögtönzött varázslatom hatására...

PARADICSOMOS APRÓHÚS BURGONYÁS LÁNGOSSAL

800 g marhafél (hátszín vagy pacsni)
2 hagyma
15 dkg füstölt szalonna
majoránna, bors
4 gerezd fokhagyma

1 ek mustár
1 dl vörösbort
100 g paradicsompüré
1 dl tejföl

A húst megmossuk, megtisztítjuk a hártálytól, és ujjnyi csíkokra szeljük. A szalonnát apró kockákra vágjuk és megpirítjuk. Hozzáadjuk a kockára vágott hagymát, és erős tűzön kissé megpirítjuk, majd mérsékelt tűzön tovább főzzük.

Ekkor már hozzáadjuk a majoránnát, a borsot, a fokhagymát és a vörösbort. (Én mindig teszek hozzá egy kis húslevest is, ha nincs, akkor kevés vizet.) A levet mindig pótolni kell, ha elfő. Sózni csak a főzés második szakaszában szabad, a mustárt is akkor adjuk hozzá, végül pedig a paradicsompürét. Tejfölt is teszünk bele a legvégén, mert nem szeretem a paradicsompüré uralkodó, vad ízét. Úgy jó, ha a paradicsom jóformán csak a színevel tűnik ki!

Burgonyás lángoskákat adok hozzá, amiknek a receptjét kedves szomszédasszonyomtól, Vicsuskától tanultam, amikor elkeveredtem panaszkodtam neki, hogy mennyire unom már a köreteimet. Gyorsan megy, a tészta napokig eláll – és nagyon finom! Annyira, hogy többször előfordult: házam hűvös népe szinte el is feledkezett a feltálat húsféleségről, oly lelkesen kapkodta a forró lángosokat.



Mogyorótorta főzött krémmel

Burgonyás lángos:
½ kg burgonya
25 dkg liszt
2 egész tojás
4 dkg élesztő kelesztve
só

A megfőzött, átnyomott krumplicsészébe hűlni hagyom, majd összedolgozom a liszttel, tojással, sóval, élesztővel. Ujjnyi vastagra kinyújtom, nagy pogácsaszaggatóval kiszurkálom, állni hagyom. Ezután mérsékelt forró, bő olajban kisütöm.

Ez a mogyorós krém kevés cukorral készül, viszont feltétlenül szerezzünk be hozzá jó minőségű csokoládét, ha nem akarunk csalódnani. Felejtjük el a cukraszabakkal, vajjal felhúzott töltelékkel, itt az ideje, hogy visszatérjünk a régi jó, főzött krémekhez!



A varázslatos paradicsomos apróhús sok más fogás fényét elhomályosíthatja

MOGYORÓTORTA

A piskótához:

5 tojás
5 ek víz
25 dkg porcukor
21 dkg liszt
5 dkg mogyoró

A krémhez:

6 tojás
20 dkg mogyorópaszta
20 dkg tejszokoládé
10 dkg étcsokoládé
15 dkg vaj
½ rúd vanília kikapart magjai
10 dkg cukor

Könnyű vizes piskótát készítünk, amihez először a tojások sárgáját

verjük sűrű habbá a vízzel, majd a fehérjét, keményedésig. A sárgájához fokozatosan hozzáadjuk a liszttel elkevert porcukrot, és közben bele-beadagoljuk a fehérjét is, majd a legvégén a finomra darált mogyorót. Könnyű, habszerű masszát kell kapnunk.

Huszonnégy centiméteres tortaformában, 180 fokon, körülbelül 45 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük, hogy a közepe is átsült-e.

A mogyorópasztahoz 10 deka cukrot karamellizálunk, majd gyors mozdulatokkal összekeverjük 10 deka vékony héjától megtisztított mogyoróval. Amikor megdermedt, robotgéppel egé-

szen finomra, krémszerűvé daráljuk.

A tortakrémmel gőz fölött felverjük a tojásokat, majd hozzáadjuk a szintén gőz fölött vajjal összeolvasztott csokoládét és a mogyorópasztát. Belecöntjük a cukrot, a vaníliamagokat, és kézi habverővel homogén masszát készítünk.

Hűtőben hagyjuk teljesen kihűlni, és hidegen újra felverjük, így stabilan kenhető, habos krémet kapunk. A négy vékony emeletre vágott piskótát megkenjük, kívülről is mogyorókrémmel vonjuk be, és legalább egy éjszaka át hűvös helyen állni hagyjuk.

Amikre soha nem gondoltunk volna...

A közelmúltban megszereztem a Magyar Hírmondó sorozat köpccs kis kötetét, a Hasznos Tudnivalókat, Fáy András gyűjteményét 1826-ból. Megszállottan lapozgatom fel belőle időnként ilyesmiket a családnak: „Ha fejtér személynék a varrás közben keze izad, tartson gyakran zöld levelibékát a kezében.”

Nem bírtam megállni, és öszszelválogattam néhány mulattató jó tanácsot. Ha gyakorta nem is használjuk majd fel ezeket, üres óráinkban jó szórakozás lehet elgondolkodni, vajon milyen körülmények közt kerülhettek fel azok az igények, amelyekre ez a kötet majd kétszáz évvel ezelőtt válaszokat igyekezett adni.

Itt van például a nagy talány: hogyan lehet „negyvennyolc óra alatt salátát természetien”? Nos, „a magot pályinkába áztasd, s a földet, melybe jövendő galamb-trágyával és elporolt régi mézzel vegyítsd, tevének közibe egy kevés frissebb oltású meszet is.”

Akinek van brill ékszer, feltétlenül próbálkozzon meg a következő tisztítási trükkel: „A Piquet vagy bármely más kártyát két-fele választván, a darabos belsőjével dörögöld. Vagy Szarvaszarnak igen finom porával, kis fűtlen kefével segédleme által dörögöld.” „Igen hasznosnak mondják” a szepplő elleni csodaszert is: „a szőlő-vesszőn kiszívargó nedvet szedd-meg, és azzal mosd az üvegedet.”

A bor csodákra képes, ha az

érrendszer helyreállításáról van szó, ezt mind tudjuk, de hogy a „klenózi és liptai sajt” ízesítésében is elengedhetetlen kellék, arra bizonyára kevesen jöttünk rá eddig. „Hogy ezek soká lágynak és kedves ízűek legyenek, rakd-be ruhába, s vagy három nap bor-seprőbe áztasd, vagy pedig az asztalról levélén, mindenkor boros ruhával borongasd” – írja Fáy András ugyanazzal a rendíthetetlen magabiztossággal, amivel a rózsaméz receptjét is papírra veti:



Jól jöhetnek a régi praktikák – vagy nem...

„Vegy hat lat száraz rózsát és azt három font forró vízzel megöntvén, hagyd három vagy négy óráig állni, azután meg-szűrűvén, hat font tisztított mézzel főzd szirup forma sűrűségére.”

Ezt még ki is próbálhatjuk, ha jön a rózsailatú nyár, amit már illik tiszta ablaküvegekkel várni. Íme, egy kiváló ablaktisztítási trükk: „Márts egy maroknyi csalánt esső vízbe, s mindég frissebbel váltván-fel a csalánt, dörögöld az üveget mind addig, amíg megtisztul, azután tiszta vízzel öblítsd-

meg.” A takarítási praktikák itt nem érnek véget: „Hogy házi bútorok fényezeteket megtartsák, tiszta ruháskát Len-mag-olajba mártván, a bútorokat esztendőnként egyszer kenegessd és dörögöld.”

A mester több megoldással is szolgál az összetört üvegek, porcelánok rekonstrukciójára: „A Porcellán foghagyma lével megnedvesítvén és öszve-kötvén edes tejben meg kell főzni. Vagy Tojás-fejérével kend-meg a törést, jó erős cserénval kösd-öszve és mindjárt, minekelőtte a tojás fejére megszáraddna, forrald fel tejben.”

Ha már tej, álljon itt néhány tanács a fehér nedűre vonatkozóan is. „A fejésnek az eleje ritkább, mint az utója. Több tejet ad a Tehen, ha egy órával a fejés előtt friss vizet kap inni. Arra vigyázz, hogy a ki-fejt tejet messze ne kellessen vinned. Mert gyenge rázóddás által is sokat vesz jószágából.” „Ha azt akarod, hogy a tejed öszve ne menjen, s tovább tarthasd, vess egy darabka cukrot belé.”

Gyermekkorunk álmatlan éjszakai után végre itt a megvilágosodás! Hogyan került a királyné gyűrűje, gyöngye vagy bármely más ékszer a kenyérbélbe? A titok végre kiderült: „Napkeleti gyöngyöt, ha meg-sárgult, kitisztítani. Ha csak szennytől sárga a gyöngy, azt mosogatással is helyre lehet hozni, de ha az mélyen beléette magát, ekképpen fejtértheted meg: Rozs-lisztből dagasztott kenyér középebe gyúrd-be a gyöngyöket, süsd-meg a kenyert mint rendesen, s a meg-sültet két felé törvén, szedd ki a gyöngyöket, s szépen meg lesznek fejéredve azok.”

Ennyit a reformkori praktikákról. Igazán bevállalós, aki kipróbálja valamelyiket!

Kövesdy Zsuzsanna-
Juhász Zsófia

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

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

MŰANYAG ABLAKOK, ajtók, beltéri ajtók, szalagfüggönyök, szűnyoghálók gyártása, beépítése! www.csabablak.hu, 06/30-960-4525.

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

ZÁRSZERVIZ vállalat asztalosmunkát, ajtókat, ablakokat, szekrényeket illesztését, zár-cseréjét, kiegészítőket, zsanérokat cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzsírelést, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállalom. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOS MUNKÁK

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

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

ÉLETVÁRADÉK, ELTARTÁS/GONDOZÁS

ÉLETVÁRADÉKI szerződést kötne ügyvéd család lakásért idős személyel gyermeke részére, ottlakás nélkül. Levelezési cím és lakcím: 1028 Budapest, Liliom u. 1/b. 06/30-822-8050.

ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

ADJA el ingatlanjait úgy, hogy benne lakik életé végéig! Életjáradéki és akár eltartási szerződést is kötök. Részletajlalom is érdekel. 06/70-622-0123.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS–gallyazás hegymászótechnikával, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsonnatisztítás hegymászótechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

FÜNYÍRÁST, sövényvágást, lombseprést, metszést, ásatást, kapálást, gazolást vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

KERT-TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyeperesítés, térkövezés, kerítésépítés, betonozás, burkolások! Realis áron! www.telekrendezes.hu; 06/1-781-4021, 06/20-259-6319.

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

FÜNYÍRÁS, fakivágás szállítással, kertgondozás. 06/30-445-9437.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, gallyazás, tavaszi metszés. Térkövezés, kőművesmunkák. 06/20-554-3501.

METSZÉS, permetezés, sövénynyírás, fák visszavágása, fakivágás gyökérkiszéssel. 06/20-221-3229.

TAVASZI metszés, lemosó permet, fakivágás, gyeperesítés, támfalépítés viakolor betonozással. 06/30-852-3349.

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondoboz biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

EGYETEMISTÁK lomtalanításkor pinccék, lakások kipakolását, kilomtalanítást vállalják (TF-hallgató). XII. kerületben lakom én is. 06/20-338-6542.

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény! Anyagbeszerzéssel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

FELJÚJÍTÁSI Lakások, házak felújítását vállaljuk. Tel.: 06/30-594-9160.

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI Kerületi gyors-szolgálat. Lefolyótisztítás, csatornatisztítás bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

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

LAKÁSFELJÚJÍTÁSI Szobafestés, tapétázás, parkettalazás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelvény szerelvények. Falász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskészítést, lakatosmunkákat. 06/30-299-1211.

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

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

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

ALPINISTA munkák: homlokzafelújítás, lefolyó és ereszcsonnák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyások felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEMI! Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemek, homlok- és ereszcsonnák festése és mázolása alpinista technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlaktak. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

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

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

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

BÁDOGOSZERKEZETEK, cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása. 1986 óta, kerületi kispáros. 249-2664, 06/20-944-9015.

DRYVIT hőszigetelés, kőműves-, festőmunkák megrendelhetők. 06/70-510-7868.

FESTÉS, kőművesmunkák, burkolás megrendelhetők. 06/70-510-7868.

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

SZOBAFESTÉS–mázolás–tapétázás. Generálkivitelezés. Ambrózy Atrila, 06/30-409-0900.

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

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

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

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

TAKARÍTÁS

VÁLLALOM lakások takarítását rendszeresen, ablaktisztítást, biotisztítást. 06/30-617-0351.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásüzemeltetkezést, vízvezeték-szerelést. 06/30-990-7694. www.aktivhazkezo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20-940-6622. norbert.kepviselet@gmail.com

INGATLANFELJÚJÍTÁSI Épületek külső-belső, teljes körű felújítása, hőszigetelés, kőműves-, ács munkák. Festés, burkolás, térkövezés, kerítésépítés. Ingyenes árajánlat! Tel.: 06/1-781-4021. Mob.: 06/20-259-6319.

TÁRSASHÁZI közös képviselet megbízhatóan, referenciákkal a Hegyvidéken. www.kozoskepviselet.hu, 06/1-396-7016, 0670-338-6723.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XII. kerületi gyors-szolgálat! Lefolyók, csatornák bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégen is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

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

VÍZSZERELÉS–gyors-szolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláshárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ással is. 06/30-914-3588.

S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláshárítás, csatornakerítés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétfőn is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

VÍZSZERELÉSI Mosdók, csapok, kádak cseréje, mosógépek bekötése! Minden, ami víz-szerelés! Tel.: 06/30-954-9554.

REGISZTRÁLT víz-gáz-fűtésszerelő mester saját kezű, minőségi kivitelezéssel. 314-1111, 06/30-343-3390.

EGYÉB

KONTÉNERES szittszállítás. Sódér, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

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

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

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

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ
„A helyi érték”
 Budapest I., II. és XII. kerületekben
 UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.
 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
 781-1787, 06/20-501-98-28
 htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	KOMMENTÁR NÉLKÜL/DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

MINŐSÉGI IDŐ: Meddő párok szolgálatában. Már 20 ezer egészséges csecsemő született a Kaáli Intézet lombikprogramjának köszönhetően.

KULTÚRPONT: Útleírás – Varga-Sinai Gizella, Iránban élő magyar festőművész kiállítása a Várkert Bazárban.

Hegyvidéki Magazin: Egyedülálló panoráma a hármashatár-hegyi kilátóból.

Duett: Krassó László vendége Gyutai Csaba, a Várkert Bazár igazgatója.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Köszönjük, ha adója **1%-val** támogatja az **ERDÉLYI GYŰLEKEZETET**
 Őrs vezér tere melletti központunkban templom működik emlékkerttel, urnatemetővel, gazdag kopjafa- és viseletgyűjteménnyel.
 Csend várja, hogy befelé és fölfelé tekintsen, értékek, hogy gazdagodjon, lehetőség, hogy másokon segítsen.
Technikai szám: 0334
 www.erdelyigyulekezet-budapest.hu

Hirdessen a
HEGYVIDÉK
 újságban!

Megnyitottunk!
 Vezetékes ajánlataink mellett már nagyszerű mobil-tarifacsomagokkal is várunk!
 Látogass el hozzánk!

UPC Shop MOM
 MOM Park Bevásárlóközpont, -1. szint
 1123 Budapest, Alkotás u. 53.
 Nyitva tartás:
 hétfő-szombat 10.00–20.00 óráig.

PEST-BUDAI LÁTKÉP
 A HetiVálasz havi melléklete

HetiVálasz

KERESSE
 az április 28-i SZÁMBAN!

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

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

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.

FELBOLYDULT az ingatlanpiacon? Segíthetnek ingatlan eladásában? Tízéves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

XII., KÜTVÖLGYI úton gyönyörű panorámas, 230 nm-es, felújított ikerház eladó. Irányára: 92 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

XI., BOCSKAI úton, Feneketlen tónál II. emeleti (nincs lift) polgári, 109 nm-es, 4 szobás, erkélyes lakás eladó. 37,5 M Ft. 06/20-935-0018.

XII., GYÖNGYVIRÁG útnál 300 nm-es, 5 szobás ikerház 900 nm-es kertben eladó. 179 M Ft. 06/30-960-8862.

XII., TÁVCSÓ utcában 2200 nm-es telek bontandó vagy átépítendő ház eladó. 160 M Ft. 06/20-932-5005.

II./A, DUTKA Ákos úton 180 nm-es, 4 szobás, külső úszómedencés ház eladó. 79 M Ft. 06/20-932-5005.

XII., AGANCS úton, jó állapotú házban 30 nm-es, kellemes, teraszos garzonlakás kiadó. Bérleti díj: 80 000 Ft/hó + rezs. 06/20-932-5005.

XII., NORMAFÁNÁL, Fülemlé úton 64 nm-es, 2 és fél szobás, III. emeleti, erkélyes, szép lakás 35,5 M Ft irányárán eladó. T.: 06/20-973-0711.

AZONNAL beköltözhető! Rózsadombon, Szemlőhegyi úton 72 nm-es, 2 szobás, felújított, elegáns lakás kocsibeállóval eladó. Irányár: 49,5 M Ft. 06/70-949-4013.

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

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

LAKÁSÁT a piaci legjobb áron, elsősorban saját részre, készpénzért megvásárolnám. Hívjon bizalommal! 06/20-916-7002.

NÍVÓS lakás beszámításával 240 nm-es, jégzett nemesi kúria Pest megyében eladó. 06/20-286-5135.

XII., ORMÓDI u.-ban 65 nm-es, 2,5 szobás, teraszos, mfszt.-i lakás garázzsal, tárolóval eladó. Lár.: 42,9 M Ft. Érd.: 06/30-377-7709.

KERESEK fogorvosi rendelőnek alkalmas házat vagy lakást készpénzzel fizető ügyfelemnek. Tel.: 06/30-585-9450.

ELADÓ ingatlanának értékcsekként, hirdetését és eladásának lebonyolítását kedvező feltételekkel ingatlanközvetítő-értékcsekként vállalom. 06/30-743-3530.

ELAGANCE – 21 éve működő ingatlanirodánk keres készpénzes vevőnek eladó budai és belvárosi lakásokat. Papp Erika, +36/30-921-8578.

BP. XII., BÜRÖK u.-ban magánszemélytől eladó II. em.-i, 55 nm-es, 2 szobás, összkomfortos öröklakás. Napfényes, délnyugati fekvésű, fűtése gáz (cirkó). Az étkezőből nyílik egy 3-4 nm-es loggia és a nagyszobából pedig szintén egy 3-4 nm-es erkély. A lakás 5 éve lett felújítva, közös költsége alacsony. A ház sátoros, téglalapítású. Irányár: 30,5 M Ft. Telefon: 06/20-360-4545.

XII., NÉMETVÖLGYI úton 39 nm-es, egy-szobás, erkélyes téglalakás garázzsal, beköltözhető eladó. 24,9 M Ft. Tel.: 06/30-308-7857.

KIADÓ Székesfehérváron iroda, telephely, műhely. Kitűnő megközelítés autóval, tömegközlekedéssel. 06/30-598-3819.

BALATONSZEMESÉN eladó egy kétszere teleknagyságú, két utcafrontos, családi házban ingatlan gyümölcsös. Lár.: 19 M Ft. 06/30-665-2303.

NAGYKOVÁCSIBAN, Zsiros-hegyen bővíthető, újszerű, 3 szobás családi ház dupla telken eladó. Tetőtér beépítésével CSOK igénybe vehető. 39,9 M Ft. Tel.: 06/70-944-0088.

LEGÉNYLAKÁS tulajdonostól eladó Bp. XII., Irhás árok u.-ban. Nagy kertes házban, 50 nm-es, erkélyes, mfszt., amerikai konyha, nyugati, felújított. Lár.: 32 M Ft + hozzá tartozó garázs 2 millió. Tel.: 06/30-496-6455.

35 NM-IG erkélyes lakást keresünk a kerületben. Magánszemély. 06/30-584-1495.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ELADÓ lakást keresek készpénzes fizetéssel!!! Várom hívásait!!! Tel.: 06/30-967-3067.

LEHET, megéri eladni lakását? Ingyenes értékcsekként, ha eladva: csak 3% jutalék. Ingatlanirodánk telefonja: 06/20-960-0600. Diploma, nyelvismeret, tapasztalat.

GARÁZS

MOM PARK közelében, a Táltos utcában, új építésű társasház mélygarázsában beállóhelyek létezhetnek. 3,5 M Ft/beálló. www.everto.hu, 06/30-938-6205.

XII., DERES úton 12 nm-es (3x4 m), tárolásra is alkalmas garázs jutányos áron kiadó. Érd.: 06/30-381-1282.

OKTATÁS

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL vizsgafelkészítés, felzárkóztatás egyénileg, gyakorolt szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

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

MATEKTANULÁS felelmekek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. Felkészítés középiskolai felvételre. Nyáron felzárkóztatás, pótvizsgára felkészítés. 06/20-571-7554.

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

MATEMATIKA jó hangulatban a Kiss János altábornagy utcában. 06/20-599-6140.

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

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

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

VEGYES

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

PAPÍRPÉNZ-FELVÁSÁRLÁSI Forgalmóból kivontakat! Schilling, márká, gulden, peseta, PTE, belga frank, svájci frank, forint, pengő, érmék készpénzért! V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

ÁLLATORVOSI RENDELŐ ÉS ÁLLATPATIKA nyílt a Böszörményi út 3/b alatt. Nyitva: H-P 9-19-ig. Bejelentkezés: mobil: 06/30-315-8712, vonalas: 950-6915.

RÉGISÉG

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

DÍJTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL vásárolok mindenféle régi dolgot. Pirosa, szürkére, sárgára festett szőnyegpázkát, fa és vas orvosi szekrényeket, vaslámpákat. 291-3101, 06/30-347-7713. Szello János.

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

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

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

BOROSTYÁN-KORALL ÉKSZEREK felvásárlása 5000 Ft-tól/gramm. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Mindenféle régiséget, dísztárgyakat, órákat stb. Hagyatékot készpénzért. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

TARTSAY VILMOS U. 16. Felvásárlás! Azonnali készpénzért vásárol! Aranyat, ezüstöt, dísztárgyakat. Brilláns ékszereket kimagasló felárral! Borostyánt és korallt aranyárban megveszünk. Minőségéről függően! 350-4308, 06/30-893-9944.

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

GÁBOR ESZMERALDA MŰGYŰJTŐNŐ! Kiemelt áron vásárol készpénzért festményeket, bútorkat, órákat, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, borostyánt, porcelánokat, Herendi, Kovács Margit, ingyenes kiszállás, értékcsekként. Üzlet: II., Fő u. 67. T.: 06/1-789-1693, 06/30-382-7020.

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

HAGYATÉKOT, festményt, porcelánt stb. veszek! 06/30-479-2776.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincfájdulás, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyítás, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teleoldor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

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

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

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

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

PEDIKŰR-MANIKŰR házhöz megy! Nyugdíjaskedvezmény. Tel.: 06/20-806-7783.

ALBA NATURA Egészségközpont
EGÉSZSÉGUTADATOS SZÜLŐK FIGYELMÉBE!
Gyermekek részére gyógyító és egészségmegőrző kezelések, terápia:
✓ Homeopátia, ✓ Talpflexológia,
✓ Integrált mozgásszervi állapotfelmérés,
✓ Klinikai masszázsterápia, ✓ Kranioszakrális terápia.
www.albanatura.hu
Cím: 1126 Bp., Tartsay V.u. 14. IV. emelet
Tel.: +36/70-430-4082, +36/1-769-0711.

ÁLLÁS

BEST HOUSE INGATLANIRODA munkatársakat keres! 1124 Bp., Németvölgyi út 12. fsz. 1. Telefon: 06/70-948-5061, e-mail: info@beho.hu

OTTHON végezhető ajándék-, dísztagyak csomagolása stb.: 06/90-603-906. http://audiopress.iwk.hu. 635 Ft/min. 06/1-222-8397, 06/20-496-3980.

DAJKA képesítéssel gyermekfelügyeletet vállalkoz a délelőtti órákban. 06/30-743-3530.

TÁRSKERESŐ

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETÍTŐ Iroda várja minden kedves társat kereső jelentkezőket. Budaörs, Templom tér 19. 06/20-487-6047, 06/30-974-1056.

BALATON szerető, régóta nyugdíjas, tevékeny nő keres egy szintén értelmiségi nőt, akivel közösen bérelnék egy nyaralót. 06/20-374-4762.

MEGISMERKEDNÉK mély érzésű, természet szerető, szolid, házias hölgygel. Kirándulni, túrázni szerető, 46 éves, 180/70, független, füstmentes, józan életű, dolgozó férfi. Tartós kapcsolatot keresek. Fontos számomra az őszinteség, bizalom, szeretet. Tel./sms: 06/70-205-1607.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, metszeteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

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

KÖNYVET, könyvtárat, könyvhagyatékot díjtalan kiszállással, azonnali készpénzfizetéssel vásárolok. 06/20-477-4118.

Új építésű üdülőházak igényeseknek Csupakon

Premium Holiday RESIDENCE
Irány a Balaton!

www.premiumresidence.hu
+36 70 707 3600 +36 70 707 3601

ELADÓ ÉS KIADÓ INGATLANOKAT KERESÜNK A KERÜLETBEN!

BEST HOUSE INGATLANIRODA
1124 Bp., Németvölgyi út 12.
+36 70 948 50 61 www.bebo.hu

Diametrus Diametrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

TAVNYITO.hu
KapuTávirányító Szaküzlet
500 féle távirányító!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

ELVESZETT ÁDÁM!



A XII. kerület Mártonvölgy utca környékén tűnt el
MAGAS JUTALOM a megtalálónak!
Ha látja kérem, hívja a 06-20-991 3417 számot!
2 éves kislány várja haza!

CITY SUN Szaktudomány Szaktudomány Szaktudomány

Ergoline SZOLÁRIUM

ERGOLINE ÚJ, PRÉMIUM KATEGÓRIÁS GÉPEK

Ergoline és csoki EU szabványos csövek

4 fekvőgép 2 álló gép

Nyitva tartás: 7:00 - 23:00
Cím: Budapest XII. Márvány u. 40
Bejelentkezés: +36-20-232-7202

FOGSORRÖGZÍTÉS 2016

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

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLOGYHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:
Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:
Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701
www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com
TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS

3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

AKTÍV HEGYVIDÉK

ÚSZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
(Kivéve: május 1., május 15.)
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Bélelés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola (XII., Mezőredek utca 1.).

KIMÉLŐ 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 Zugligeri Általános iskola (XII., Zugligeri út 113.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., Mezőredek utca 1.).

TENISZ
Hétfő 15.00–16.00.
Első alkalom: április 18. Utolsó alkalom: július 25.
Fogarasi Siiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

NORDIC WALKING
Hétfő 17.30–18.30.
Első alkalom: április 18. Utolsó alkalom: július 25.
Fogarasi Siiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással (edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv).
Hétfő 18.30–19.30.
Első alkalom: április 18. Utolsó alkalom: július 25.
Fogarasi Siiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

TAVASZI PROGRAMOK

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Április 30.–május 3.: Bakony-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. Szállás: Fenyőfő, Ösfenyves vendégház, 3-5 ágyas szobákban, saját ellátással. Találkozó: 10.30-kor a szállásnál. Utazás: egyenlő. Program: túrák a környéken, esetleg városnézés, Várpalotán Trianon múzeum. Távo: naponta 8-14 km. Erkezés: kb. 18.00 óra Budapestre. Költség: kb. 12 500 Ft + utazás.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.

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

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

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

MUDITAYOGA
Kedd 17.30–18.45.
Muditayoga Stúdió (XII., Győri út 2/b).
Előzetes bejelentkezés: Czapári Edit, info@muditayoga.hu.

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

Az örökmozgó gyorskorcsolyás



Bácskai Sára (elől) szeretne még gyorsabb, még sikeresebb lenni

Renezsánszát éli az idén világbajnoki aranyat „szállító” magyar gyorskorcsolya, és a sikerekből Bácskai Sára is kiveszi a részét. A Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium tizedikes diákja a tavalyi Európa-bajnokságon bronzérmert, az idei kontinensviadalon negyedik helyet szerzett a női váltó tagjaként. Teljesítményét a „XII. kerület Sportjáért” kitüntetéssel ismerte el a Hegyvidéki Önkormányzat.

■ Mikor tanultál meg korcsolyázni?

– Talán hatéves voltam, amikor a nővérem kivitt a műjégygályára, majd később az iskolával is jártam korcsolyázni telente. Sokáig csak szórakozás volt, nem gondoltam, hogy egyszer versenyzés lesz belőle.

■ Más sportokkal is megpróbáltál korábban?

– Sokfélét kipróbáltam, az úszástól a labdajátékokig. Egy ideig a kézilabda volt a legfontosabb, aztán az egyik alsós osztálytársam megismertette a gyorskorcsolyával. Ettől kezdve párhuzamosan foglalkoztam a kettővel, mert nagyon élveztem őket, még ha ide-oda is rohangáltam egyik edzésről a másikra. Végül mégis döntésem kellett, hiszen nem lehet egyszerre két sportágat magas szinten űzni, így a korcsolya mellett maradtam. A kézilabdát a

mai napig szeretem, de úgy érzem, jobban illenek hozzám az egyéni sportok. A családom különösebben nem csodálkozott, ők tudták, hogy kiskorom óta örökmozgó vagyok, és szeretem a különleges dolgokat. A korcsolya beleillett a képbe, már csak azért is, mert akkoriban még nem terjedt el annyira, mint manapság.

■ A gyorskorcsolya sokáig nem tartozott a magyar sikersportok közé. Milyen célokat tűztél ki magad elé?

– Mint minden fiatal élsportolónak, így nekem is az elsődleges álmom az olimpiára való kijutás, továbbá az volt, hogy rajtához állhassak egy világversenynél. Most, hogy már egyre ismertebb a sportág, és egyre jobbak a magyarak, én is újabb célokat tűzhetek ki.

■ Mi kell ahhoz, hogy valaki elég gyors legyen a jégen?

– Hetven százalék a technikán múlik. Persze, szükség van megfelelő állóképességre, amiért „csak” szenvedni kell, és mentálisan is rendben kell lenni. Ha mindez megvan, akkor tudsz igazán gyors lenni a pályán.

■ Hogyan tudod összeegyeztetni az iskolát és a sportot?

– A szezon szeptembertől március végéig tart, ilyenkor a sok verseny miatt rengeteget hiányozom az iskolából. Az áprilisi pihenő után májusban kezdünk ismét dolgozni, jön az alapozás, az edzőtábor. Elég nehéz, de szerencsére nagyon segítőkészek a tanárim. Viszem magammal a tanulmányokat a versenyekre; általában sikerül mindent viszonylag jól bepótolnom.

■ A Szocsiban rendezett Európa-bajnokságon egyéniben 1500 méteren a tizedik, a női váltóval 3000 méteren a negyedik helyen végezted.

– Azt hiszem, büszke lehetek ezekre az eredményekre, főleg hogy még fiatal vagyok. De nem ez volt az első világversenym, már tavaly elkezdtem világtúrára járni, és az Eb-n is indultam, váltóban harmadikká lettünk.

■ Egyre jobb eredményeket érsz el. Mit tartasz eddigi pályafutásod csúcspontjának?

– Az idei szezon volt a legjobb évem, mivel a sikeres Eb-szerzőként kivül a női váltóval megszerztük a második helyet a drezdai világtúrában. Elindultam a junior vb-n is, összetettben a tizenegyedik lettem.

■ Milyen szerepet szánasz a következő években a gyorskorcsolyának az életvedben?

– Szeretnék sokat korcsolyázni, és minél jobb eredményeket elérni a világversenynél – s persze kijutni az olimpiára. Ami a civil életet illeti, közel áll hozzám a gasztronómia, jó lenne ezen a területen továbbtanulni. Most sem ijedek meg a konyhában, ha van időm, szívesen sütögetek, néha főzni is szoktam.

sm.

Diákolimpia – röplabda



Népszerű a röplabda, közel negyven csapat indult a diákolimpián

A Hegyvidéken régi hagyományai vannak a röplabdázásnak, elég csak a rendre az első osztályú bajnokságban induló TFSE csapatokra gondolni. Kerületi lakos minden idők legsikeresebb magyar női röplabda szövetségi kapitánya, Kotsis Attiláné mesteredző, akit 2010-ben beavasztottak a sportág hírességei, azaz a

Volleyball Hall of Fame tagjai közé.

Nem véletlen tehát, hogy a diákolimpián is népszerű a felső évfolyamosok és a középszintűek részére kiírt röplabdabajnokság, amin az idén három korcsoportban közel negyven csapat indult. A 3. korcsoportos lányok között a versenysorozat egészét tekintve ki-

TE-sikerek

emelkedően szereplő Testnevelési Egyetem (TE) Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium győzött, az ezüstérmes a Jókai, a bronzot az ELTE vihette haza.

Bár a fiúknál a döntőben egy ponttal alulmaradtak a Lauder iskolával szemben – itt a Jókai szerezte meg a harmadik helyet –, a 4. korcsoportban már egyértelmű volt a főlányuk: a Diana utcai iskola csapatai a lányok és a fiúk között is aranyérmesek lettek. A fiúk mezőnyében a Jókai és a Tamási, míg a lányoknál az utóbbi évek legjobb eredményét elérő Némethölgyi, valamint Pannonia Sacra iskolát előzték meg.

A győzelmi sorozat a középszintű kategóriában szakadt meg. Itt a TE a fiúknál a Városmajori Gimnázium mögött a második lett, míg a dobogó harmadik fokára a Tamási röplabdásai állhattak fel. Ugyanebben a korosztályban a lányok mezőnyében a Budai Középszintű Iskola diadalmasodott, a második helyen a Városmajori Gimnázium, a harmadikon a Tamási végzett.

–os

Nárcisz futás: gyerekek a gyerekekért

A Magyar Hospice Alapítvány huszonöt éve nyújt segítséget a gyógyíthatatlan, aktív kezelésben már nem részesülő daganatos betegeknek. Az otthonápolás keretében, valamint a Budapesti Hospice Házban azért dolgoznak munkatársaik, hogy a hozzájuk fordulók minél kevesebb fájdalommal, szeretettel közelségében tölthessék el életük utolsó szakaszát.

Ezekre az értékekre, az önzetlen segítségnyújtás és az emberi

méltóság fontosságára hívják fel a figyelmet az alapítvány munkájának bemutatására, a szemléletformálásra és az ismeretterjesztésre is alkalmas adó közösségi programok. Ilyen kezdeményezés a gyerekek bevonásával, a Hegyvidéki Önkormányzat közreműködésével április 29-én a Gesztenyés kertben megrendezendő I. Hegyvidéki Nárcisz Futás.

A nevezési díj egyúttal adomány is lesz: a befolyó összeget – a gyerekek 200, a felnőttek 500 fo-

rint ellenében állhatnak rajtához – a 2010 őszén elindított „Fogd a kezemet!” Gyermekhospice és palliatív otthonápolási program megvalósítására fordítják. A délután 3 órakor startoló futáson azokat is szívesen fogadják, akik lassabb tempóhoz szoktak, a kiírás értelmében ugyanis a távot akár gyalogolva is teljesíteni lehet.

(m.)

■ További információk: www.hospicehaz.hu.

134

Időpont:
2016. április 23.
szombat 10-14 óra
A nevezés ingyenes!

FUSS A CSÚCSRA

A János-hegyi Erzsébet-kilátóban.

Korcsoportok és szintidők:

Senior ffi (-1976)	30 mp
Senior női (-1976)	40 mp
Felnőtt ffi (1977-1998)	27 mp
Felnőtt női (1977-1998)	35 mp
Ifi ffi (1999-2002)	26 mp
Ifi női (1999-2002)	32 mp
Gyermek fiú (2003-)	33 mp
Gyermek lány (2003-)	33 mp

Szintidőt teljesítők:

5.000 Ft-os sportszervásárlási utalványban részesülnek.

A legjobb időért 40.000 Ft-os sportszervásárlási utalvány jár.

A verseny ideje alatt:
aerobik-, tánc- és énekprogramok.
Gyerekeknek:
arcfestés, lufihajtogatás, ügyességi feladatok.

Minden induló pólót és ajándéksomagot kap.

Információ és előnevezés (április 19-ig):
fussacsusra@hegyvideksport.hu
Helyszíni jelentkezés:
a verseny napján
9-től 13 óráig a helyszínen.
Az eseményre az első 300 nevezőt tudjuk elfogadni!

www.hegyvideksport.hu www.facebook.com/sportkozpont

A rendezvény megközelíthető: Libegővel, és a verseny napján a Normafa parkolóból 9 órától 14 óráig negyedóránként induló ingyenes buszjáratral.