



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

Óvodakóstolgotó: már elektronikusan is lehet jelentkezni

A kerületi óvodákba történő beiratkozás feltételeiről, gyakorlati tudnivalóiról, továbbá az óvodai érettséggel kapcsolatos szempontokról is szó esett a Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. által szervezett, nagy érdeklődés mellett lezajló fórumon, aminek a Jókai Klub adott otthont. Az Óvodakóstolgotó című rendezvényen az érdeklődő szülők személyesen találkozhattak az intézményvezetőkkel.

„Évről évre bővítjük, fejlesztjük óvodáinkat, hogy minden kerületi gyermeket el tudjunk helyezni; legutóbb, tavaly szeptemberben az Orbánhegyi Óvodák új tag-óvodáját adtuk át a Kiss János al-tábornagy utcában” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester az óvodába készülő gyerekek szülei részére rendezett Óvodakóstolgotó elnevezésű hagyományos fórumon. Hozzátette: elsődlegesen a hegyvidéki polgárok gyermekeinek biztosítanak férőhelyet, másodsorban pedig az itt dolgozók jelentkezését veszik figyelembe. Ők előnyt élveznek mindazokkal szemben, akik nem laknak életvitelszerűen a kerületben, és a munkahelyük sem itt található.



Az önkormányzat óvodafejlesztéseiről is beszélt a polgármester a szülői fórumon

A polgármester megjegyezte: előfordulhat, hogy nem abba az óvodába tudják felvenni a gyermeket, ahová a szülei szeretnék beírni. Emellett arra sem vállalnak garanciát, hogy év közbeni jelentkezés esetén (amennyiben a gyermek augusztus 31. után tölti be a harmadik életévét) felveszik a kerületi jelentkezőt – az elmúlt időszakban azonban ő elhelyezését is megoldották.

Pokorni Zoltán arról is beszélt, hogy az önkormányzatnak köte-

lessége az óvodáiban helyet biztosítani a kerületi gyerekeknek hároméves kortól. A szülők azonban megtehetik, hogy csemetéjük ötödik életévének betöltéséig várják a beíratással: a jegyző a hozzá beadott írásbeli kérelem alapján minden esetben felmentést ad az óvodába járási kötelezettség alól, ha az otthonmaradás nincs a gyermek kárára.

„Amennyiben óvodába íratják gyermeküket, sugározzák felé azt, hogy ez számára jó!” – taná-

csolta a szülőknek a polgármester, akinek meggyőződése: nem szabad elbizonytalanodni a döntés után, ha ugyanis a szülőnek kétségei vannak, a gyermek is szorongani fog. Pokorni Zoltán megemlítette azt is, hogy az érdeklődők átfogó tájékoztatást találhatnak az önkormányzati és nem önkormányzati fenntartású óvodákról a múlt év végén megjelent, a kerületben élők otthonába eljuttatott Gyermeknevelés a Hegyvidéken című kiadványban.

ADMINISZTRATÍV SZIGORÍTÁSOK

Az óvodai jelentkezésekkel kapcsolatos adminisztratív szigorításokat azért vezette be néhány évvel ezelőtt az önkormányzat, hogy kiszűrje azokat a jelentkezőket, akik csak névleg vannak bejelentve egy kerületi lakcímen – hangsúlyozta a rendezvényen Fonti Krisztina, az oktatási területért felelős alpolgármester. Mint hozzátette, a szülőnek büntetőjogi felelősségük tudatában kell nyilatkozniuk arról, hogy a bejelentett kerületi lakcímen életvitelszerűen tartózkodnak gyermekükkel. Ezt az óvoda akár családlátogatás kezdeményezésével is ellenőrizheti.

„Az óvodai beíratás az idén már elektronikusan is intézhető” – adta hírül az alpolgármester. Ehhez még a beíratkozási időszak előtt regisztrálni kell az önkormányzat új, elektronikusan ügyintézési rendszerében. A regisztrációhoz elegendő egy alkalommal bemenni a polgármesteri hivatalba, ahol elvégzik a szükséges azonosítást, így a későbbiekben más ügyeket is lehet majd otthonról intézni.

BEIRATKOZÁS MÁJUSBAN

Az óvodai beíratkozás az idén május 2. és 6. között történik, személyesen az óvodákban és most már elektronikusan is – tájékoztatta a szülőket Gilicze

Zoltán, az önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője. Ebben az időszakban azoknak a gyerekeknek a beíratása zajlik, akik 2016. augusztus 31-ig töltik be a harmadik életévüket. Ha valaki később éri el ezt a kort, erről egy regisztrációs lapot lehet leadni, ami nem kötelező, és előnyt sem jelent az óvodai felvételi eljárásban, de az önkormányzat számára támpontot ad a létszámok tervezése során. Az év közben történő beíratkozással az oktatási és közművelődési iroda intézi.

Az irodavezető kiemelte, hogy a személyes beíratásnál semmilyen előnyt vagy hátrányt nem jelent, ha valaki a beíratási időszak első vagy utolsó napján jelenik meg az óvodában. Az se jár jobban, aki egyszerre több óvodába próbál jelentkezni, ezt ugyanis azonnal kiszűri a rendszer.

Az óvodáknak elsősorban a körzetükbe tartozókat kell felvenniük, a többi, nem körzetes gyermek elhelyezése csak utána jöhet szóba. Az óvodai körzetek utcajegyzéke, valamint minden egyéb a beíratkozással kapcsolatos gyakorlati tudnivaló megtalálható az önkormányzat honlapján is letölthető Óvodások leszünk 2016/2017 című kiadványban.

(Folytatás a 4. oldalon)

A sport és a média kapcsolata

A sporttelevíziók nézettségéről és a közösségi média növekvő szerepéről is szó esett azon a Magyarországon egyedülálló nemzetközi konferencián, ami dr. Váczai János alpolgármester és dr. Berkes Péter egyetemi docens kezdeményezésére valósult meg immár harmadik alkalommal a Hegyvidéken. A pódiumbeszélgetések egyikén olimpiai bajnok és világbajnok sportolók is megosztották tapasztalataikat a szakmai közönséggel.

sporttudományos kutatásai eredményét angol nyelven bemutató külföldi szakembereké.

„Három évvel ezelőtt Berkes Péterrel azért indítottuk el a Nemzetközi Sportmenedzsment Konferenciák sorozatát, hogy izgalmas, aktuális, kreatív és innovatív előadásokkal a gyakorlati munkában is hasznosítható ismereteket adjunk át a sportmenedzsmenttel, sportmarketinggel, sportszövetségi feladatokkal, valamint az államigazgatásban sportüggyel foglalkozó szakembereknek” – ismertette az előzményeket az idei rendezvény

szabadidősportig számos beruházást és programot valósít meg. Ezeknek köszönhetően Magyarország jó néhány sportágban házigazdája lehet a legrangosabb sporteseményeknek, ami jelentős gazdasági, társadalmi hasznot is hoz. Csak az idén 58 hazai világvérseny megrendezését támogatja a kormány.

Vörös Csilla, a Nielsen Közönségmérés Kft. ügyvezető igazgatója a sporttévék helyzetéről beszélt. Jelenleg 112 magyar nyelvű televíziós csatorna létezik, ezek közül 12 sporttematikájú. A sporttévéket a vizsgálataik alap-



Illusztris vendégei voltak a MOM Sportban rendezett kétnapos konferenciának

Az előadók nagy száma miatt szervezők az idén kétnaposra tervezték a Hegyvidéki Önkormányzat és az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) által támogatott sportmenedzsment-konferenciát. Így lett az első nap a sport és a média kapcsolatát boncolgató magyar nyelvű előadóké, a második nap pedig a

megnyitóján Váczai János hegyvidéki alpolgármester.

A MOM Kulturális Központban megrendezett magyar nyelvű programot dr. Szabó Tünde, az EMMI sportért felelős államtitkára nyitotta meg előadásával. Mint elmondta, a kormány a sportot nemzetstratégiai ágazatnak tekinti, ezért az élsporttól a

ján főként a negyven év feletti egyedülállók, férfiak, magas társadalmi státuszúak, diplomások, valamint a fővárosban és megyeszékhelyeken élők nézik. A sportágak közül kiemelkedően népszerű a labdarúgás, ezt követi a Formula-1, szintén magas nézettségű.

(Folytatás a 16. oldalon)

Még hívó

A Hegyvidéki Önkormányzat
tisztelettel meghívja Önt és családját

**az 1848/49-es
forradalom és szabadságharc
évfordulójának tiszteletére**

2016. március 15-én (kedden) 10 órakor
a MOM Kulturális Központ színháztermében
(XII. ker., Csörsz u. 18.)
megrendezendő ünnepi megemlékezésre

Program:

- Ünnepi köszöntőt mond **Gulyás Gergely**, az Országgyűlés alelnöke
- A Zugliget Óvoda Zöld csoportosainak „Verbuválás” című bemutatója
- A Virányos Általános Iskola felső tagozatos diákjainak „Örömmünnepe ez a nap” című műsora
- Díjátadások

Kapcsolódó programok:

- Buda Folk Band szabadtéri ünnepi koncertje 9.15-től 9.50-ig a Sirály sétányon, közreműködik Berecz István (tánc, ének, furulya), Bede Péter (tárogató)
- Ünnepi koszorúzás 12 órától a Gesztenyész kertben az 1848-as obeliszknél (megközelíthető a Jagelló úti parkoló felől)

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát március 6-ig a Virányosi Községi Ház 200-8713-as telefonszámán szíveskedjen bejelenteni!

Fejlesztések egyszerűsítik az adózást

Már csoportos beszedési megbízással és QR-kód használatával is lehet fizetni a helyi adókat, a bevalláshoz pedig új, ellenőrző funkcióval ellátott elektronikus nyomtatványok állnak rendelkezésre. Ezekkel a fejlesztésekkel az adófizetési kötelezettségek teljesítését szándékozik egyszerűbbé, kényelmesebbé tenni az önkormányzat.

Mint minden településen, a Hegyvidéken is helyi adókat kell beszedni ahhoz, hogy fenn lehessen tartani az itt élőket kiszolgáló intézményeket, utakat, zöld területeket. S bár ennek tudatában sem tartozik az emberek kedvelt elfoglaltságai közé az adófizetés, a helyi önkormányzat igyekszik mindent megtenni annak érdekében, hogy az adókötelezettség teljesítése minél kevesebb időt, papírmunkát vegyen igénybe.

Érdemes tudni, hogy ismét fizetési határidő közeleg: március 15-ig kell rendezni a 2016-ban fizetendő helyi adók első féléves részletét. Jó hír, hogy a közüzemi számlához hasonlóan most már akár a helyi adókat is fizethetjük csoportos beszedési megbízással. E fizetési mód előnye, hogy nem kell mindig fejben tartani a befizetési határidőket, hiszen a számlavezető bankunk számára felhatalmazást adhatunk arra, hogy az önkormányzat félévenként – a március 15-i és a szeptember 15-i határidők előtt néhány nappal – automatikusan levonja a fizetendő összegeket.

A csoportos beszedési megbízáshoz a banknál meg kell adni a Hegyvidéki Önkormányzat technikai számát (A15735753T 243), valamint egy 17 jegyű sze-



Intézmények, utak, zöld területek fenntartását fedezik a helyi adók

lyes azonosító számot, ami telefonon vagy személyesen kérhető az adóigazgatási iroda munkatársaitól. Az önkormányzat@hegyvidek.hu címére küldött e-mailben vagy a hegyvidek.hu honlapon található kapcsolatfelvételi űrlap kitöltésével, a telefonszám megadásával visszahívást is lehet kérni az adóirodától ez ügyben.

Az önkormányzat változatlanul csekket is küld az építményadó, a telekadó, a magánszemélyek kommunális adója, valamint a gépjárműadó befizetéséhez. Újdonság, hogy a csekkeken már egy úgynevezett QR-kód is található, amely lehetővé teszi, hogy okostelefonnal – a telefonra ingyenesen letölthető iCsekk alkalmazás segítségével – szinte pillanatok alatt teljesítsük adófizetési kötelezettségünket, amennyiben az összeg meghaladja az 1000 fo-

rintot. Az iCsekkel történő fizetés bankkártyás vásárlásnak minősül, ami az adóó számára nem jár többletköltséggel.

Az adóbevallást elektronikusan kitölthető nyomtatványok bevezetésével tette könnyebbé az önkormányzat. A www.hegyvidek.hu/hivatal/adoigazgatasi-iroda/elektronikusan címről letölthető űrlapok használata során a program automatikusan számolja és kitölti az összefüggések alapján kalkulálható értékeket, emellett figyelmeztet arra, ha valamilyen adatot az összefüggéseket tekintve hibásan adtuk meg.

Az ellenőrző funkció használatával az is kiderül, ha üresen hagyunk egy kötelezően kitöltendő mezőt. Ne felejtjük: a bevallást nyomtatott formában, aláírva kell eljuttatni az adóigazgatási irodához!

A kerület a helyi adókkal kap-

csolatos tájékoztatót, valamint a bevallásokhoz szükséges nyomtatványokat – a hazai települések között úttörő módon – már angol nyelven is hozzáférhetővé tette honlapján. Az angol nyelvű dokumentumok közzétételével elsősorban az itt élő külföldi ingatlanulajdonosoknak akar segítséget nyújtani az önkormányzat.

Az adóigazgatási iroda tájékoztatása szerint ezekben a hetekben mintegy 35 ezer új határozatot postáznak tértivevényes levélben a 2016-ban fizetendő adóösszegekről, a határozatokhoz pedig adószámla-egyenleget mellékelnek, ebben az esetleges adóhátralékokat is feltüntetik. A levelet érdemes átvenni, hiszen a jogszabályok alapján az át nem vett tértivevényes küldemény is kézbesítettnek tekinthető.



Felhívás

A Böszörményi úton a Királyhágó tértől a Nagyenyed utca irányába haladva a zöld felület aránya jelenleg kevés, a közösségi terek, játszótérek csak hosszabb gyaloglás után vagy tömegközlekedéssel érhetők el. A Nagyenyed utca közelében található, jelenleg beépítetlen terület városképi megjelenése elhanyagolt, kedvezőtlen.

Elképzeléseink szerint a téren fákat ültetnénk, parkosítást végeznénk, korszerű játszótérrel alakítanánk ki a gyermekek részére, valamint a kikapcsolódni vágyók számára padokat helyeznénk ki. Az előzetes egyeztetések során azonban kiderült, hogy az autótulajdonosok szempontjából a terület parkosítása vitatott kérdés.

Közösen szeretnénk dönteni, ezért szavazásra bocsátjuk a Böszörményi út 2/c jövőjét. Szavazni a <http://www.hegyvidek.hu/jatszoter-vagy-parkolozavazas> oldalon, valamint a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán lehet február 24. és március 9. között.

Szigorúbb szmogriadó

Március közepétől riasztási fokozatban a jelenleginél sokkal több járművet lehet majd kitiltani a forgalomból, amennyiben a légszennyezettségi szint rövid idejű hatása veszélyt jelent a teljes lakosságra – áll a szmogriadóról szóló rendelet fővárosi közgyűlés által elfogadott módosításában. Mivel a gépjárművek környezetvédelmi tulajdonságát jelölő plakettek (matricák) használatát egy kormányrendelet január 1-jével megszüntette, a főváros a plakettek színe helyett a környezetvédelmi osztályba sorolás kódjait alkalmazza.

A szmogriadó idején eddig életbe léptethető közlekedési tilalom a 0-s (a katalizátor nélküli, benzines, továbbá nem minősített és egyéb dízelmotoros), az 1-es (a katalizátoros, nem szabályozott benzines), valamint a 3-as (EURO-1 dízel) környezetvédelmi osztályba sorolt gépjárműveket, azaz a Budapest útján közlekedők 7-8%-át érintette. A módosítás révén viszont a riasztási fokozatban kitilthatók körébe az említettek kivételével már a 2-es és 4-es kategóriába sorolt, EURO-2-es benzines és dízelüzemű, jellemzően 16-19 év közötti jármű-

vek is beletartoznak. Ez utóbbiakkal együtt a fővárosban közlekedők 29-32 százalékát – az agglomerációból ingázókkal együtt mintegy 300 ezer autót – érintheti a szmoghelyzet miatt elrendelhető korlátozás.

A szmogriadóról szóló rendelet módosítása nemcsak közvetlen egészségügyi okokból történt, hanem azért is, mert Budapest – Közép-Kelet-Európában elsőként – csatlakozott egy nemzetközi klímavédelmi szövetséghez, amit Kalifornia és Baden-Württemberg ötlete alapján tizenkét régió hozott létre. A cél az, hogy 2050-re – 1990-hez képest – 80%-kal csökkenjen az üvegházhatásért felelős gázok kibocsátása, és 2 Celsius-fok alatt maradjon a globális felmelegedés.

A csatlakozás nem jár pénzügyi kötelezettségekkel, de vállalkozással igen, ennek egyik elősegítő eleme volt a szmogriadó-rendelet szigorítása. Budapesten 2005-ben évente 6 tonna volt az egy főre jutó szén-dioxid-kibocsátás, ami 2013-ra 5 tonnára csökkent, 2050-re pedig a 2 tonna/fő/év kibocsátási érték elérése a cél.

sz.

KERESSÜK EGYÜTT A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!

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

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

A kerületben élőkől ezúttal azt szeretnénk megtudni, hogy melyik a Hegyvidék legkedveltebb péksége.

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

Melyik a Hegyvidék kedvenc péksége?

Amelyikre a legtöbben szavaznak!

Döntse el Ön!

A cím elnyeréséhez nem kell mást tenni, mint a www.hegyvidek.hu/szavazas oldalon, vagy a Polgármesteri Hivatal portáján kihelyezett szavazólapok segítségével szavazni 2016. február 23. és március 22. között.

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

Új tűzvédelmi szabályok társasházaknak

Akár több millió forintos bírságot is kiszabhatnak a katasztrófavédelem szakemberei, ha ellenőrzéskor szabálytalanságot találnak a társasházakban. Az év elején módosuló tűzvédelmi szabályzat értelmében a lépcsőházban, a folyosókon és a közlekedőkben folyamatosan biztosítani kell az akadálymentes közlekedést.

Ebben kell meghatározni az alkalmoszerű tűzveszélyes tevékenység szabályait, a tárolásra, a nyílt láng használatára és a dohányzásra vonatkozó korlátozásokat, a tüzelő- és fűtőberendezések, továbbá az elektromos berendezések használatának előírásait.

A tűzvédelmi szabályzat tartalmazza a tűzoltási felvonulási területre érvényes előírásokat, a lakók és az ott tartózkodók riasztásának és menekülésének lehet-

hogy – például rácsok, vagy a folyosókon tárolt tárgyak miatt – nem lehet gyorsan elhagyni az épületet, akár több millió forintos bírságot is kiszabhatnak. A rendelkezések értelmében ugyanis a lépcsőházban, a folyosókon és a közlekedőkben folyamatosan biztosítani kell az akadálymentes közlekedést.

Kizárólag a hatóság engedélyével lehet a menekülési útvonalat szűkítő rácsot felszerelni,

A lakóközösségeknek legkésőbb március 31-ig teljesíteniük kell a társasházakra vonatkozó tűzvédelmi szabályzat új előírásait. A változtatásokkal az egyre szaporodó tüzesetek számát csökkentenék a jogalkotók, ezek jelentős része ugyanis nagyobb odafigyeléssel, a kötelezettségek egyértelmű meghatározásával és betartásával megelőzhető lenne.

Újdonság, hogy a lakóépületben kifüggesztett tűzvédelmi szabályzatnak tartalmaznia kell a készítője nevét és elérhetőségét, valamint az aláírását – ezáltal a felelősség kérdése egyszerűbben tisztázható. A jogszabályváltozás értelmében a háromszintesnél magasabb és tíznél több lakó- és üdülőegységet magában foglaló épületben, épületrészben a közös képviselőnek vagy az intézőbizottság elnökének, ha nincsenek, akkor az épület, épületrész tulajdonosának a feladata írásban kidolgozni a tűzjelzés tartalmi követelményeit.



A házban mindenhol biztosítani kell az akadálymentes közlekedést

séges módozatait, valamint meghatározza a tűzvédelmet biztosító eszközök, berendezések használatát. A szabályok megismertetéséről és betartásáról gondoskodni kell!

Hatósági ellenőrzés esetén a katasztrófavédelem szakemberei a szabályzat meglétét, egyebek közt a menekülési útvonalak használhatóságát vizsgálják. Amennyiben azt tapasztalják,

vagy éghető anyagot tárolni. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy virágot, babakocsit, székelt, kerékpárt akkor szabad ezekben az épületrészekben tartani, ha ott legalább 1,1 méter szélességű szabad hely van. Éppen ezért tilos tárgyakat elhelyezni azokon a folyosókon, amelyeknek a szélessége nem éri el a 110 centimétert.

M.

Tegyetek jót, ha tudtok!

Ferenc pápa a tavalyi nagyböjt idején hirdette meg az irgalmaság rendkívüli szentévé, ami december 8-án vette kezdetét. A szentévből a hangsúly a helyi egyházak, közösségek kezdeményezésein van.

A Hegyvidéki Önkormányzat az Irgalmasság Évéhez kapcsolódva egész napos rendezvényt szervezett a kerületi plébánosokkal, tiszteletesekkel, keresztény egyházi közösségekkel és a MOM Kulturális Központ munkatársaival közösen. A cél az volt, hogy a vendégek a különböző programok során minél többféle módon találkozhassanak az irgalmasság fogalmával.

„Fontos, hogy az együttérzés képességét bátran váltsuk kézzelfogható tettekre is – mondta köszöntőbeszédében Fonti Krisztina alpolgármester. – Mottónk: Tegyetek jót, ha tudtok! Köztudott, hogy az ukrainai háborús helyzet miatt a kárpátaljai magyarok élete egyre nehezebb, ez indított minket arra, hogy az ott

élőket mi, hegyvidéki polgárok is segítsük.”

Az önkormányzat a történelmi egyházakkal együtt pénzadománygyűjtést szervezett az év elején. Az adományokkal a Kárpátaljai Református Egyház kezelésében lévő szociális konyhát és – a ferences rend által működtetett

munkácsi Szent Márton Karitászt javaslatára – a viski gyertyaöntő műhelyt támogatják majd, ahol sérült fiatalokkal foglalkoznak.

Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ igazgatója, a tematikus nap egyik szervezője így nyilatkozott a kitűzött célokról és az előkészületekről: „Az

volt a legfontosabb, hogy az irgalmasság fogalmát mindnyájunk, hívók és nem hívók számára lefordítsuk a mindennapi cselekedetek nyelvére: hogyan tudunk irgalmasan, szeretettel egymás felé fordulni. Ha gondolatokat tudunk ébreszteni, azt hiszem, elértük a célunkat. A szervezés már tavaly szeptemberben elkezdődött; az egyik leglényegesebb szempont az volt, hogy minden korosztályhoz szóljunk, hogy legyenek gyerekeknek, tizenéveseknek és idősebbeknek szóló programok is.”

Ezekből pedig nem volt hiány: az előzetesen meghirdetett gyermekrajzpályázatra beérkező 161 munkából kiállítás nyílt; a színházteremben Sári Péter zeneszerző és Batty András meseíró a Nyughatatlan Micó, avagy a világ összes kincse című jazzmesejátékát mutatták be; filmeket vetítettek többek között Teréz anyáról, Albert Schweitzerről. Popovics Béla munkácsi tanár, helytörténész és Popovicsné Palótya Márta Kárpátalja – igaz mesék a hétköznapokról címmel tartott előadást, valamint a nap folyamán bemutakoztak a különböző felekezetek kórusai, ifjúsági zenekarai.

A pódiumbeszélgetésre elfogadta a meghívást Kozma Imre atya, a Magyar Mátyás Szeretetszolgálat elnöke is. Az irgalmas rendi szerzetes hangsúlyozta: „Az irgalom nem leereszkedő, hanem vendégként üdvözli rászoruló embertársunkat.”

Nagy érdeklődés kísérte dr. Papp Miklós Irgalom előtt és után című előadását. A görög-katolikus lelkész szerint az irgalmas életvezetés előre megbocsát, hiszen mint fogalmazott, együnk sem tökéletes, de megbocsátó, emberi légkörben talán



Kovács Dániel, Pál István Szalonna és Bandája

meg sem történik a rossz vagy a bűn.

Gálaműsorral zárult a nap: a Magyar Állami Népi Együttes részleteket adott elő a Megidézett Kárpátalja című előadásából, valamint Pál István Szalonna és Bandája zenélt.

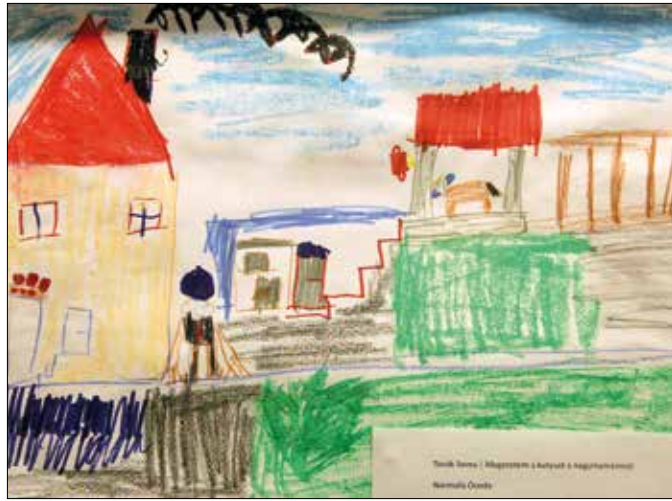
Fonti Krisztina, aki a Hegyvidéki Önkormányzat részéről a gyűjtés ötletadója, az esemény után örömmel mondta: „A megállapodás az volt, hogy nemcsak a MOM Kulturális Központban folytatjuk a pénzadománygyűjtést, hanem az egyes plébániákon, templomokban, gyülekezetekben is. Így több helyről is eljuttott erről információ a lakossághoz, az önkormányzat intézményeiben is elhelyeztünk hirdetményeket, valamint megjelent a Hegyvidék újságban is. A plébánosok, tiszteletesek a rendezvény napján hozták el az összegyűlt adományokat a MOM-ba, és a közgyűző által hitelesített urnába tették. Ebbe még a Magyar Állami Népi Együttes esti műsora után is gyűltek a jó szándékú

emberek hozzájárulásai. A várokozás felüli kellemes meglepetés akkor ért bennünket, amikor közgyűző előtt megtörtént az urnabontás, és kiderült, hogy 2 467 990 forint gyűlt össze.”

Számítottak-e ekkora összegre? – kérdeztük az alpolgármestert.

„Nem, az előző gyűjtések eredménye ennél szerényebb volt – válaszolta. – A nap folyamán, amikor a plébániákról, gyülekezetektől beértek az adományok, már reménykedtünk, hogy az összeg esetleg eléri az egymillió forintot, de a nap végén ennek több mint a dupláját találtuk az urnában. Nagyon köszönjük a szervezőknek, a MOM munkatársainak, az összes plébánosnak, tiszteletesnek, hogy részt vettek a gyűjtésben, s aktivizálták a híveiket is, és köszönjük minden adakozó hegyvidékinek, hogy megtek felhívásunkat és saját jó lelkiismeretüket. Nagy örömmel juttatjuk el ezt a bőséges pénzadományt a kedvezményezetteknek!”

Balajthy Anna



Török Soma (Normafa Óvoda): Megettem a kutyust a nagymamámmal



A gyermekrajzpályázat díjazottjai Fonti Krisztina alpolgármesterrel

A Testnevelési Egyetem újragondolt fejlesztési tervei

A környéken élők szempontjait figyelembe véve jelentősen átalakították a Testnevelési Egyetem Csörsz utcai sporttelepének beépítési terveit. Jó hír a Csörsz utcai lakók számára, hogy a területre tervezett multifunkcionális sportcsarnok a házaiktól legalább 100 méteres távolságra épülne fel, és annak magassága a Csörsz utca szintjéhez képest nem haladna meg a 18 métert. A szomszédos parkba nem nyúlna bele a sportpálya, a korábban fedettnek tervezett labdarúgópályán nem lesz állandó fedés, mélygarázsát pedig a Hegyalja út felől lehetne megközelíteni.

te: nemcsak az oktatás színvonal javulhatna a beruházás révén, hanem új közösségi terek is létrejöhének.

Az egyetem rektora kiemelte, hogy az elkészült kampuszfejlesztési koncepcióról egyeztetést folytattak a Hegyvidéki Önkormányzattal és a környékbeli lakók képviselőivel, ezt követően pedig lakossági fórumon ismertették az elképzeléseket. A lakók szempontjait figyelembe véve átalakították a Csörsz utcai sporttelepre vonatkozó terveket: a multifunkciós sportcsarnokot a Hegyalja út felőli oldalon, a Csörsz utcai pályától legalább 100 méteres távolságra helyezik el, így az nem zavarja majd a lakók kilátását, és árnyékot sem vet az épületekre. A szomszédos köz-

parkból egyetlen négyzetcentimétert sem vesznek el, és arra is ügyeltek, hogy a buszok, autók ne a Csörsz utca felől közelítsék meg a sportcsarnokot.

A részletes elképzelésekkel kapcsolatban Gyetvai Árpád, a Testnevelési Egyetem új kampuszáért felelős miniszteri biztos elmondta, hogy a 25 ezer négyzetméteres, multifunkciós sportcsarnok magassága a Csörsz utca szintjéhez képest átlagosan 13 méter lesz, de a legmagasabb pontja sem haladja meg a 18 métert, a létesítmény jelentős része ugyanis a föld alá épül. A csarnok része lenne egyházer négyzetméteres mélygarázs, továbbá felszíni parkolóhelyeket is kialakítanának 63 autó és három busz számára. A sporttelep

Csörsz utca felőli részén új, füves, szabadtéri atlétikai pálya lesz, az Alkotás utca felőli oldalon, a helyén maradó mentőállomás felett pedig egy szintén nyitott, többfunkciójú műfüves labdarúgópálya létesülne.

A miniszteri biztos arról is, hogy az Alkotás utca és a Győri út között, az egyetem jelenlegi kampuszán és a Sportkórház területén 39 ezer négyzetméteren újítanak fel meglévő épületeket. Közel 34 ezer négyzetméteren új épületeket hoznának létre, megóvva a műemléki védettségű épületeket, valamint 200-250 autó számára felszíni parkolóhely is készülne. Az Alkotás utca mentén található, zöld színű, rossz állapotban lévő egyetemi tömböt, az úgynevezett

új épületet lebontanák. A kampusz parkját bővítenék, és nappal nyitottá tennék, hogy a környéken élők is birtokba vehessék a területet.

„Hosszú hetek óta egyeztetünk az egyetem vezetőivel és a tervezőkkel, hogy megnyugtató és jó megoldás jöhessen létre” – mondta el a Hegyvidéki Önkormányzat képviselőjében Pokorni Zoltán. A kerület polgármestere szerint például kompromisszum született a tervek kapcsán, a szakmai tartalmat ugyanis nem kellett csorbítani, ugyanakkor sikerült jobban figyelembe venni a helyi adottságokat és a környékbeliek szempontjait. Ennek fontos eleme, hogy a multifunkciós csarnokot a Csörsz utcai épületektől távol helyeznék

el, a mélygarázsához a Hegyalja út felől biztosítanának bejáratot, az atlétikai és a műfüvel borított labdarúgópályán pedig nem lesz állandó fedés.

A polgármester az eredmények között említette azt is, hogy a Csörsz utcai park nem lesz kisebb, nem vesznek el belőle területet, sőt, az önkormányzat több tervváltozatot is készít a park felújítására. Ezeket a tavasz folyamán mutatják be a környéken élőknek, akik szavazáson dönthetnek arról, hogy melyik valósuljon meg az elkészült tervek közül.

d.

■ A sajtótájékoztatóról összefoglalót láthatnak a Hegyvidék Televízió honlapján.

Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetem rektora sajtótájékoztatón mondta el, hogy a pedagógusi és sporttudományi képzések színvonalának emelése érdekében a kormány 36,8 milliárd forint támogatást biztosít egyetemük kampuszájának fejlesztéséhez, ezzel a munkával több évtizednyi elmaradt fejlesztést tud pótolni az egyetem. A tervezési folyamat elején több lehetséges helyszínt is megvizsgáltak a szakemberek, az oktatók és a hallgatók azonban egyöntetűen amellelt foglaltak állást, hogy a meglévő, már kilencven éve fennálló kampuszukat fejlessék.

A jelenlegi képzési körülmények korszerűsítésének szükségességéről az egyetem hallgatói közül Talmácsi Gábor MotoGP-világbajnok, Kiss Balázs birkózó-világbajnok és Dombi Rudolf olimpiai bajnok kajakozó is beszélt. Felszólalt továbbá Tóth Levente, az egyetem hallgatói önkormányzatának elnöke, aki úgy vél-



A Csörsz utcai sporttelep látványterve

Örökös Ökoiskola lett az Arany

A környezetvédelem és a környezettudatos gondolkodás népszerűsítése előkelő helyet foglal el a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium nevelési programjában. Az utóbbi években számos „zöld” program indult az oktatási intézményben, ez is közrejátszott abban, hogy sikeres pályázatot követően az Arany megkapta az Örökös Ökoiskola címet.

Ökoiskola az a nevelési-oktatási intézmény lehet, amely kitüntetett figyelmet fordít a környezeti, egészség- és fenntarthatóságra nevelésre, rendszerszerűen foglalkozik

madik sikeres pályázatot követően jár az Örökös Ökoiskola cím. Ezt az utat járta be a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium is, a hegyvidéki intézmény az idén kapta meg az elismerést.

„Igyekszünk változatos és érdekes programokat indítani, arra törekszünk, hogy korosztálytól függetlenül az iskola minél több tanulója megismerje a környezetvédelem ügyének. Úgy érzem, ez sikerült, hiszen a felhívásainkra mindig sok a jelentkező – foglalta össze röviden az Arany János iskola környezeti nevelési koncepcióját Patkó Lajos igazgató, aki szerint a legfontosabb, hogy a gyerekek magától értetődőnek tartják a természetvédelmet és a



dozzák, ültetnek és szüretelnek, nyomon követik a növények fejlődését. Ez is egy olyan kezdeményezés, ami a helyes irányba tereli a diákjainkat.”

mészettudományos termekben. Szintén az Öveges laboratórium ad otthont a negyedik évfolyamosok számára indított környezetvédelmi szakkörnek – mondta el Varga Zsuzsanna pedagógus.

A biológia- és kémiafakultációra járók részt vettek a Semmelweis Egyetem tehetségnapján. Az Aranyban megrendezett nyílt napon tanulóiskolai órák zajlottak a gimnázium iránt érdeklődő nyolcadikosoknak. Folytatódik a „Madárbarát kert” projekt, ennek keretében rajzpályázatot hirdettek, valamint egy előadást is szerveztek a gyerekeknek az iskolában.

A pedagógus külön is kiemelte a „Madárbarát Hegyvidék” programot: az újonnan kapott madár-érettség és madáreség nagy segítséget jelentenek a rendkívül népszerű madáretetésben. Osztatlan sikert aratott az állatok világnapján a Rex Kutyaotthon által tartott foglalkozás, különösen hasznosnak bizonyult a felelős állattartásról szóló ismertető. Friss kezdeményezés a takarítás világnapjához kapcsolódva bevezetett osztályteremszemle, ami a környezetük tisztántartására hívja fel a diákok figyelmét.

M.



A közös madáretetés a gyerekek legkedvesebb elfoglaltságai közé tartozik

zik a hagyományok ápolásával, a környezettudatosság, a fenntartható fogyasztás és fejlődés pedagógiájának gyakorlati megvalósításával. A minősítés három évre szól, a har-

könyvvezető gondolkodást. – Az élményszerű tanításban hiszünk, ezért hoztuk létre egyebek mellett a saját tankertünket is. A veteményest a napközisek gon-

Ami az ideai ökoiskolai programokat illeti, a partneriskolák és az Arany tanulóinak részvételével folytatódik az oktatás az Öveges pályázat keretében kialakított ter-

keresztül a tolerancia erősítésére – mesélt a program hasznosságáról a pályázatot Magyarországon koordináló Csanády Szilvia. Az Arany angoltanára elmondta, hogy a magyar diákok Csehországba, Dániába, Franciaországba, Norvégia, Spanyolországba, Svédországba és Törökországba látogattak el, és ezekből az országokból fogadtak vendégeket. „Sikerült jó kapcsolatokat kialakítani az intézményekkel – tette hozzá a pedagógus. – Ennek köszönhetően tudtuk megszervezni az egyik dán iskolával a mostani diákcsereit, ami ismét lehetőséget biztosított a nyelvyakolásra.” Márciusban az Olvasás élvezete című nemzetközi programra ad be pályázatot az Arany János iskola.

DÁN VENDÉGEK

Tavaly zárult le a „Mens Sana in Corpore Sano”, azaz Ép testben ép lélek címmel meghirdetett Comenius multilaterális iskolai együttműködés. Ennek folytatásaként a közel-múltban dán cserediákok jártak a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban. A két évig tartó Comenius program elsősorban az egészséges életmódra nevelés népszerűsítését tűzte ki céljává, emellett a közösen elvégzett projektfeladatok kiválóan szolgálták a nyelvtudás fejlesztését. A külföldi diákokkal együtt eltöltött idő alkalmat adott egymás kultúrájának és gondolkodásmódjának még jobb megismerésére, ezen

Óvodakóstolgotó

(Folytatás az 1. oldalról)

„A beiratkozáshoz szükséges jelentkezési lapon be kell jelölni a szülők által kiválasztott óvodát és azt is, ahová közzétett tartozik a gyermek” – hívta fel a figyelmet Gilicze Zoltán. A felvétel során előnyt jelent, ha egy testvér már a kiválasztott óvodába jár. Szintén előnyt élveznek a speciális nevelési igényűek abban az esetben, ha el-látásukra felkészült az intézmény.

MIKOR ÉRETT A GYERMEK?

A szülői fórum utolsó részében – mielőtt az érdeklődők személyesen találkozhattak, beszélgethettek a kerületben működő óvodák

vezetőivel – Szöllősiné dr. Vári Zsuzsanna, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi tagintézményének igazgatója röviden bemutatta azokat a képességeket, amiknek a megléte fontos ahhoz, hogy a gyerekek alkalmazkodni tudjanak az óvodai körülményekhez. Mindenekelőtt a kommunikáció fontosságáról beszélt: arról, hogy az óvodába lépőnek már értelmesebben kell tudnia kifejeznie az érzelmeit. Ha a beszédfejlődésben az intézmény elmaradást tapasztal, a szakszolgálat logopédusai nyújtanak segítséget a fejlesztéshez.



Lehetőség nyílt a személyes találkozóra is az óvodavezetőkkel

Az óvoda közösségi életében való részvételhez szociális érettség szükséges, amelyhez hozzátartoz-

zik a kapcsolatteremtési igény a társak és a felnőttek felé, valamint az is, hogy a gyerek szívesen részt vegyen a közös játékokban. Ugyanígy el kell jutni a pszichés érettség bizonyos szintjére, elsősorban oda, hogy az óvodás el tudja fogadni az anya jelenlétének hiányát. Ez természetesen nem könnyű a kezdeti időszakban, de segíteni kell őt – az anya hiányát például egy személyes tárgy, kis játék pótolhatja az óvodában.

A pedagógiai szakszolgálat kerületi vezetője végezetül az önállóságot említette a vizsgált szempontok sorában. Mint mondta, az óvodába készülő gyerekek az étkezésben, öltözködésben már valamennyire önállóan kell lenniük. Hároméves kor körül már szabotisztának is, időnként azonban egy-egy „baleset” még nem tekinthető problémának óvodáskorban.

z.



Az érdeklődő szülők szokás szerint zsúfoltság megtöltötték a Jókai Klubot

Szülői értekezlet

Tisztelt Szülők!
Ezúton hívjuk és várjuk Önöket immáron hagyományos szülői értekezletünkre, amit a leendő első osztályos tanulók szülei részére szervezünk.

A szülői értekezlet időpontja:
2016. MÁRCIUS 3. (CSÜTÖRTÖK) 17.00 ÓRA.

A rendezvény helyszíne:
A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT KUPOLATERME (XII., CSÓRSZ UTCA 18.).

A szülői értekezleten részt vesznek Pokorni Zoltán polgármester, Szöllősiné dr. Vári Zsuzsanna, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi tagintézményének igazgatója, Bak Ferenc XII. tankerületi igazgató, valamint a XII. kerület állami-lag fenntartott intézményeinek igazgatói és a leendő első osztályos tanítók.

Az értekezlet témái:

1. Pokorni Zoltán: Köszöntő.
2. Szöllősiné dr. Vári Zsuzsa: Az iskolaérettség kritériumai.
3. Bak Ferenc: A beiskolázás jogi szabályozása.
4. Kérdések, válaszok.

Angol nyelvű iskola nyílt

Alapítványi fenntartású iskola nyílt a Hegyvidéken. A Zsolna utca 4. szám alatti, korábban kanadai nagykövetségi rezidenciaként használt épületben kialakított Budapest British International Academyt a napokban meglátogatta Pokorni Zoltán polgármester.

A Budapest British International Academyben a tantárgyakat – a magyar kivételével – angol nyelven oktatják, a tanárok fele angol anyanyelvű. A legfeljebb tizenhat fős osztályokban egyidejűleg két pedagógus tanít, ez teszi lehetővé, hogy egyénileg is sokat foglalkozhassanak a diákokkal.



Jelenleg az elsőtől a negyedik osztályig fogad diákokat az intézmény

Szalai Petra ügyvezető igazgató elmondta: jelenleg az elsőtől a negyedik osztályig fogadnak gyerekeket, jövőre azonban már egy ötödik osztályt is elindítanak. A hosszú távú tervek szerint tizenkét évfolyamossá alakulna az intézmény, ezért már a közeljövőben új épülettel bővítenék azt.

„A kereslet mutatja, hogy szükség van erre az iskolára” – fogalmazott látogatásakor Pokorni Zoltán. A polgármester kiemelte: az önkormányzat is abban érdekelt, hogy minél több színvonalas óvoda és iskola működjön a kerületben, tovább szinvesztve az oktatási intézmények kínálatát.

d.

Tanuljunk, és adjuk tovább!

Három napon át vendégeskedtek a Tüskevár iskolában a sajkócai Dr. Ámbédkar Iskola diákjai a Tanuljunk, és adjuk tovább! elnevezésű projekt részeként. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma Család-, Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézete, a Fiatalok a Magyar Vidékért Alapítvány, a Dzsaj Bhím Közösség és a Tüskevár iskola együttműködésében megvalósuló program első találkozásán az ismerkedés mellett a közös munkára is jutott idő. A májusig tartó projekt célja, hogy a benne részt vevő, elsősorban halmozottan hátrányos helyzetű roma tanulók a mindennapi életben használható praktikus tudáshoz jussanak, amit a saját közösségüknek is továbbadhatnak, gyerekek közt önállóan készített filmek formájában.

A mostani találkozón a gyerekek előbb a saját magukról készített filmjeiket mutatták be, majd közösen kiválasztották azt a területet, amivel foglalkozni szeretnének. A természetes, növényi alap-

anyagú, házilag elkészíthető kozmetikumokra esett a választásuk, elsősorban azokra a készítményekre, amikhez otthoni, vagy akár iskolai körülmények között, egyszerűen természetes forrásokból készíthetőek a szükséges növények – mesélte Sándorfi Katalin, a Tüskevár iskola pedagógusa.

Megkezdődtek a saját filmek és az azokat népszerűsítő reklám munkálatai is. Legközelebb Sajakán találkoznak a fiatalok, ahol a gyakorlati ismeretek elsajátítása és az oktatófilmek elkészítése következik. Ez utóbbi egy rövid táborozás keretében zajlik majd, ennek a Fiatalok a Magyar Vidékért Alapítvány csobánkapusztai biogazdasága ad otthont.

Bár a program a hasznos tudás megszerzéséről és továbbadásáról szól, Sándorfi Katalin szerint leg- alább ennyire fontos, hogy a gyerekek, miközben elményeket szer- reznek, máshogy tekintsenek egymásra, a vidékre és saját közösségükre.

(m.)

(Folytatás az 5. oldalról)

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

Magyarnyelv-tanfolyam külföldieknek kedden–csütörtökön 9.00–11.00. A tanfolyam havi díja: 24 000 Ft. A tanfolyamra külföldieket várnak, akik azért szeretnének magyarul tanulni, hogy könnyebben elboldoguljanak a mindennapi életben, amíg hazánkban tartózkodnak. A tanfolyamot vezeti: dr. Wágner Veronika angol–német nyelvtanár, szakfordító. Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 06/70-334-4474.

Preventív gerinctréning szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. Móddja: izomerősítő gyakorlatok zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. 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 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitness latin alaptánclepekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga. Kezdőknek: hétfőn 16.30–18.00. Haladóknak: hétfőn 18.15–19.45. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség, harmónia megteremtését, a

jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1200 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Dolgozó, diák: 1500 Ft/alkalom, 4800 Ft/4 alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom.

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

Egészségjoga pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászánák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek a természet erőit tudatosan felhasználva testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. 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 táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 500 Ft havi tagdíjjal, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

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

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

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajúdási helyzetek el-sajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsáné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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

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

Foltos MaMÖK – 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 MaMÖK 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.

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel: minden hónap második keddje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés, kicsik és nagyok

együtt. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jazzmánia Big Band február 27-én 19.00. A Kollmann Gábor szaxofonművész vezette zenekar programjában a big band örökzöldjei mellett latin és jazz-rock kompozíciók is felcsendülnek majd. Belépődíj: 1000 Ft.

Kép-sor – kiállítás a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulóinak munkáiból Szalma Ágnes művésztanár rendezésében. A tárlaton tematikába illeszkedő változatos gyerekmunkákkal találkozhatnak a nézők, a képregenyétől a parafázisig és a színes sorozatoktól a zootróp szalagokig. A kiállítás a művészettel nevelés fontosságát hirdeti, ami az iskola egyik hitvallása. Látogatható: február 27-ig.

Robotépítő szakkör 5–6. osztályosoknak. A szakkörben megtanulható, hogyan lesz a fejben megszülető ötletből működő robot. Foglalkozás: február 27. 10.00–12.00. Jelentkezés: munkanapokon 10.00–16.00 Varga Péternél, a 06/20-921-1000-es számon. A részvétel ingyenes.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam március 1-jén indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

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

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

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. Hároméves korig várják a már jártak, izgó

JÁTÉKOS TUDOMÁNY
A FIZIKA CSODÁI
INTERAKTÍV KIÁLLÍTÁS

2016. március 16-17-18. (szerda-csütörtök-péntek) 9.00-17.00

Természeti törvények játékos formában!

Az utazó kiállításon a természet törvényei jelennek meg szokatlan és látványos módon, itt minden megfogható és kipróbálható. Játékos formában bukkannak elő a természeti törvények, miközben a kiállított eszközöket a látogatók saját maguk működtetik és a jelenségekre magyarázatot is kapnak. Ez a kiállítás **Öveges professzor** megvalósult álmát!

50 db interaktív játék!

Általános iskolások és nagycsoportos óvodások részére

Szervező:
Virányosi
Közösségi Ház
Előzetes jelentkezés szükséges!
Telefon: 200 8213
Belépődíj: 500 Ft/fő, csoportok esetén a kiskorúknak ingyenes!

LÍVIA-VILLA 1121 Budapest, Költő u. 1/a

mozgó babaként. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1200 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Információ: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

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

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

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

Szivárvány 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. Részvételi 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: Gabóra Mária.

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 15.15–16.00, kedden 16.15–17.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekek számára 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.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn 9.00–10.00,

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

Társastáncanfolyam felnőtteknek és senior korú érdeklődőknek hétfőn 18.00. Vezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető (06/20-213-0604, jokaitancklub@gmail.com).

Induljon jól a napod! Hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–11.00. Beauty Body alakformáló óra. Pénteken 8.30–9.30: gerinc- és core-izom-torna. A foglalkozásokat Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic, Zumba Gold-, Zumba Kids-, Zumba Kids Junior-instruktor tartja. Telefon: 06/30-625-6065.

Meridián torna. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai 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 Keshin-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, borcsu@gmail.com). Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom.

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

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazo

BIKSADY GALÉRIA ÉS AUKCIÓSHÁZ

A Biksady Galéria és Aukciósház tavaszi tematikus árveréseire keres magyar és külföldi művészeti alkotásokat:

FESTMÉNYEKET, GRAFIKÁKAT, FOTÓKAT, SZOBROKAT, PORCELÁNOKAT, ÜVEGEKET, BÚTOROKAT, SZŐNYEGEKET, EZÜSTÖKET, ÉKSZEREKET.

Vállaljuk hagyatékok, gyűjtemények árverezését!

Galériánkban az értébecslés ingyenes, a tárgyfelvétel egész évben folyamatos.

H-1055 Budapest, Falk Miksa u. 24-26.
Tel.: +36 1 784 11 11 • Fax: +36 1 780 93 07
info@biksady.com • www.biksady.com

KONKOLY THEGE MIKLÓS
csillagászra emlékezünk
2016. március 3-án, csütörtökön 17 órakor
halálának 100. évfordulója alkalmából

A kiállítást megnyitja és Konkoly Thege Miklós tudós kortársait bemutatja
DR. GAZDA ISTVÁN tudománytörténész.
A sokoldalú tudós életművéről vetített képes előadást tart
DR. ZSOLDOS ENDRE csillagász.

LÍVIA-VILLA 1121 Budapest, Költő utca 1/a
A kiállítás megtekinthető 2016. március 31-ig, előre egyeztetett időpontban. Telefon: 200 8713

nyí Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

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

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

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

barabás.villa

VÁROSMAJOR

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

Nagy akarok lenni! – zenés bábjáték a Fabula Bábszínház előadásában február 28-án 11.00. A sok zenével és kedves humorral átszőtt előadás a klasszikus bábjátékok egyik legjobban sikerült darabja. Jegyár: 800 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és a koncert előtt egy órával a helyszínen.

Villa.berek. Mesekuckó március 6-án 11.00. Interaktív foglalkozás és diavetítés a legszebb klasszikus mesékből kicsiknek és kicsit nagyobbaknak, a 3–6 éves korosztálynak. A foglalkozást vezeti: Dömök Edina. A belépés díjtalan.

Talent Tour. A Bakelit Multi Art Center Alapítvány nyolc éve szervezi a The Talent Kortárs Képzőművészeti Pályázat és Kiállítás sorozatot, ami autididakta festők és grafikusok számára ad lehetőséget bemutatkozni szélesebb körben. A Barabás Villában rendezett The Talent-kiállításon a szakmai zsűri által kiválasztott festmények legjavából láthatnak összeállítást az érdeklődők. Megtekinthető: március 6-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjainhoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Kerekítő Mondókás Móka 0–3 éveseknek minden csütörtökön 10.00–10.40. Hőcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játékaik 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 várunk 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 kézimunkák elkészítésével. A belépés díjtalan.

Tánc hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyárak: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználható). Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és a program kezdete 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. Eőry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYTORTENET.HU
MOM Emlékszoba. Telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel látogatható: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.
TELEFON: 201-6607
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
Rácz Aladár – Yvonne Barblan-hagyaték. A vándorkiállítás megnyitójának időpontja: február 26. 18.00. Aznap 10.00 órakor Rácz Aladár születésének 130.

évfordulója alkalmából koszorúzást tartanak a cimbalomművész emléktáblájánál, a Rácz Aladár utca 2. alatt. A kiállítást megnyitja: Gerencsérné Szeverényi Ilona Liszt-díjas cimbalomművész. Köszöntőt mond: Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke. Közreműködnek: Szalai András cimbalomművész és a Jásztánc Alapítvány néptáncosai. A kiállítás látogatható: március 18-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 17.30–19.30. Várnak mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



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

Végzőseő Klára festőművész kiállítása március 19-ig látható, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

MOM Bélyeggyűjtők és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója február 26-án 13.00.

Moder Art kortárs 2. kreatív kurzus február 26-án 14.30. Első alkalom: nyitó előadás. Vezetői: Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska). A foglalkozás ingyenes.

A Kovács Imre Társaság és PC Magister Alapítvány programja február 26-án 18.00. „Tiszteld a múltat, hogy érthesd a jelent és munkálkodhass a jövőn!” (Szechenyi István).

Világjáró klub. Március 1. 18.00 Toscana, a reneszánsz bölcsője. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója. Előadó: Békefi Anna, a Pannónia Program- és Utazási Iroda egyik tulajdonosa, idegenvezető.

Vallástörténeti sorozat március 2-án 14.00. A Hegyvidéki Kulturális Egyesület programja. Előadó: Szabó János történész, lelkes, pszichológus.

Memória Torna 60 felettieknek március 2-án 15.15. A résztvevők havonta egyszer a memóriájuk karbantartása érdekében vizuális, verbális és logikai feladatokat, tesztek, rejtvényeket oldanak meg. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Harmónia Életmód Klub 60 felettieknek március 2-án 16.30. Egészségmegőrző társalgóklub. A légszűrő mint gyógyító erő. A légszűrő gyakorlatok fajtái és hatásuk, technikák, terápiák. Klubvezető: Szép Ilona.

La Vie en Rose – Nyilas Nándor festményei. A kiállítás megnyitójának időpontja: március 2. 18.00. Megnyitja: Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria igazgatója. Közreműködik: Müller Csaba (gitáron).

H.O.K. Hegyvidéki Osteoporosis Klub előadása március 3-án 13.30. Fájdalom, mozgás, gyógytorna. Előadó, klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs mozgásprogram-vezető.

Derűs percek Dolnával március 4-én 14.00. Joseph Haydn élete. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Nőnap est március 4-én 16.00. Vendég: Dévai Nagy Kamilla (a Magyar Kultúra Lovagja, Életmű-díj, Cserhát József Művészeti-díj). A programon való részvételhez előzetes jelentkezés szükséges.

Kártyakör március 7-én 10.30. Ingyenes kártyakör három alkalommal, Hoffmann Tamás vezetésével. Jelentkezés szükséges a Kulturális Szalon elérhetőségein.

A nő és a tánc az indiai művészetben – Konta Fanni előadása március 7-én 14.00.

Német társalgó- és fordítókönyvek, versek, viccek, rövid történetek németül március 8-án 17.30. Vezetői: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

Szalon Egyetem. Március 9. 14.00 Tavaszról versek. Nyelvében él a nemzet című kötet bemutatója. Előadók: Stancsics Erzsébet író, költő, a Táncsics család leszármazottja, Szántai Sándor író, költő, a Magyar Kultúra Lovagja.

Húsvéti locsolóversmondó délután március 9-én 16.00. Előzetes jelentkezés szükséges a Kulturális Szalon elérhetőségein március 4-ig.

Budai Lisztérzékenyek találkozója március 9-én 17.00. Teljes értékű gluténmentes ételek a tudatos ételtársítás szabályai alapján. Előadó: Marton Melinda.

Moder Art Kortárs 2. kreatív kurzus március 11-én 14.30. Vezetői: 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.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetés 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 gyakorlatsor, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezetői: 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.

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

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

Baba-mama torna 10.00–10.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

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

Urak tornája kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes.

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

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

Szenior torna szerdán 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

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

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

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

Szupernagy 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. Vezetői: 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. Vezetői: Glatz Zsuzsa (06/30-295-1833). Részvételi díj: 600 Ft.

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

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



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

„a” Darvas – az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet kiállítása Darvas Iván születésének 90. évfordulója alkalmából. Látogatható: április 3-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

FSZEK – UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR
XII., UGOCSA UTCA 10.
TELEFON: 225-1228, 411-5000

A magyarság virtuóz követe nyomában – Liszt-émlék helyek Európában. Kiállítás március 8-ig. (Folytatás a 10. oldalon)

IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA
A HEGYVIDÉKEN
ISMERJE MEG AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPJTJÉT

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

PROGRAMOK:

- Február 17. (szerda) 14 óra: **Időskori nagyothallás**
előadó: Dr. Székely Éva,
a Budai Egészségközpont orvosa
- Március 16. (szerda) 14 óra: **Hétköznapi szomorúság vagy figyelmet igénylő hangulatzavar? Az időskori depresszió felismerése**
előadó: Font Orsolya,
a Budai Egészségközpont pszichológusa
- Április 20. (szerda) 14 óra: **Mi is az a „Gerinckontroll”?**
előadó: Dr. Ferenc Mária,
a Budai Egészségközpont orvosa

VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!

BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI KÖZPONT
Élet. Mindig.

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

Nyolcvanöt éve épült a németvölgyi „Mackós iskola”

A 20. század elején a Németvölgyi út nyomvonalában még esővíz-elvezető árok húzódtott, ez a hegyekben felgyűlt csapadékot vitte le az Alkotás utcai fedett csatornához. Az első világháború után a környéken egyre-másra kezdtek „kinőni” a földből a magán- és bérházak, s a betelepülések következtében túl sok fiatal zsúfolódott össze a közeli, 1918 óta működő Márvány utcai iskolában. A tanulói létszám ugrásszerű és tartós növekedése tette indokolttá egy újabb elemi iskola és óvoda kialakítását: ez lett a 85 éve megépült németvölgyi „Mackós iskola”.

1930 szeptemberében kezdték meg az alapozó földmunkákat a Németvölgyi úton, hogy új iskola épülhessen az addigra már egyre zsúfoltabbá váló Márvány utcai oktatási intézmény helyett. A főváros Körmendy Nándor építésznek adott megbízást, hogy készítse el a terveket. A Mikle és Árvai kivitelező cég pénzügyi nehézségei miatt némileg elhúzódtott a munka, a vállalt határidőnél kicsit később, 1931 végére készült el az épület.

A főváros képviseletében dr. Vécsey Kálmán tanácsjegyző 1932. február 29-én adta át az iskolát első igazgatójának, Rátonyi Ferencnek. Másnap problémamentesen lezajlott a tanulók átköltöztetése, és meg is kezdődhetett a tanítás.

Egy évvel később állították fel az intézmény előkertjében Lányi Dezső szobrász alkotásait: az egyik játszó fiúk és lányok csoportját ábrázolja, a bejárat másik oldalán pedig egy szemüveges „Mackó bácsi” olvas mesét a gyerekeknek. Innen ered a környékbeliek által használt becenév: „Mackós iskola”.

A világháború idején, 1940-ben a főváros Élelmiszerjegy Központnak foglalta le az épületet, majd 1944-ben német katonai híradósok szállták meg. A pedagógusok egy ideig még ilyen körülmények közt is megtartották az órákat, azonban a front közeledte miatt az év végére megszünt a tanítás.

A háborúban hatalmas károkat szenvedett az iskola: tátongó lyukak, beszakadt mennyezet,

tokostól kiszakadt ajtók és ablakok maradtak vissza. A külső felújítás 1955-re fejeződött be, addigra sikerült teljesen eltüntetni a nyomokat.

A „Mackós” 1945 márciusában társbérletet kapott: a korábban a Böszörményi úton, a mai polgármesteri hivattal átellenben, egy barakképületben működő polgári leányiskola költözött oda. A kényszerű „együttélés” az első években furcsa helyzetet eredményezett, hiszen a kor oktatási sajátosságainak megfelelően párhuzamosan működött a polgári leányiskola, az általános iskola felső tagozata és az elemi fiúiskola.

Az 1947–48-as tanévtől rendeződni látszott a két oktatási intézmény kapcsolata. Ebben az időben vezették be, hogy fél napig a fiúk, fél napig a lányoké volt az egész épület. Aztán 1961. szeptember 1-jétől a két általános iskola közös irányítás alá került a leányiskola addigi igazgatója, Berzsák Béláné vezetésével. A diákok létszáma az egyesítéskor 1282 fő volt.

A Táncsics Mihály Gimnázium Alkotás utca és Kiss János altábornagy utca sarkán lévő épületének 1970 és 1973 közötti felújítása idejére a Németvölgyi úti iskolába költöztették az ottani diákokat. A helyhiány megoldása érdekében barakképületeket húztak fel az udvaron, átmenetileg azokban tanultak a táncsicsos osztályok. A nyolc tantermes barakkok a gimnázium visszaköltözése után is megmaradtak.

Az 1969–70-es tanévtől orosz és angol nyelvi tagozatos, szakosított tantervű osztályok működtek a „Mackósban”. A barakkok a 80-



A világháborúban hatalmas károkat szenvedett az iskolaépület

as évek közepére elavulttá váltak, emiatt, valamint a növekvő gyermeklétszám miatt új épületszárny megépítése vált szükségessé. Ez Beöthy Mária építész tervei alapján készült el, s 1987-ben adták át. Érdekessége, hogy a két szárnyat egy lábakon álló, hídszerű folyosó köti össze azért, hogy az új épület ne ossza kisebb darabokra az amúgy is szűkös iskolaudvart.

A „Mackós” létszáma 2001-ben stabilizálódott, az Alkotás utcai Herman Ottó Általános Iskola feladatait és gyermekeit átveve, annak jogutódjaként. Erre utal a kertben felállított Herman Ottó-szobor is, Paulikovics Iván

szobrászművész alkotása, ami korábban a másik iskola folyosóján állt. A két intézmény összevonása óta tagozatos rendszerben, 1–8. évfolyamig fejlesztik a normál intelligenciájú, de részképesség-zavarral küzdő gyerekeket.

A 2006–2007-es tanévtől az iskolában bevezették az emelt szintű angolnyelv-oktatást. A felmenő rendszerű osztályokban a diákoknak minden délután van angolórájuk, és délután is lehetőségük nyílik az órákon tanult gyakorlására, hiszen a napköziben a nyelvet beszélő nevelő foglalkozik velük.

B. A.



Egy 1956-os osztálykép

Az Úti Madonna-kápolna története

A gyermekvasút Széchenyi-hegyi állomásától negyedórányi sétára, a Farkasvölgyben található az Úti Madonna-kápolna. Ennek története az 1880-as évek elejére nyúlik vissza, akkor építette Berger János evangélikus pap, egyetemi rektor, akinek a közelben állt a villája (az épület egy része a mai napig látható a Tearóza utca 9-es szám alatt, bár már nem az eredeti fényében).

Az Úti Madonna-kápolnát 1883-ban említik először források, az 1900-ban megjelenő, Thirring Gusztáv-féle turistakalauz pedig részletesen is foglalkozik vele, és a Farkasvölgy legszebb részeként mutatja be. Évtizedekkel később a közeli Angolkisasszonyok zárdájához (ma: Rendőrtiszti Főiskola) tartozott a terület. Ott lakott Koszter atya (Kosztersitz József), aki egy ideig a zárda lelkesze volt. A hegyháton lévő zárda és a völgyben húzódó kápolna között fállal megtámasztott, padokkal szegélyezett szerpentin sétány vezetett – ezt „meditációs útnak” nevezték.

Wahl Oszkár lovag 1917-ben vásárolta meg a birtokot a kápolnával együtt, de nem fordított rá elég figyelmet, a kis épület igen elhanyagolt állapotba került. A lovag örökösei 1940-ben a Weiss

Manfréd Acél- és Fémműveknek adták el, aztán 1952-ben ezt is átalamosították.

Az 1949-ben újraszentelt kápolnában minden karácsony éjjelén misét celebráltak. Ekkor már az eredeti helyett egy valamivel alacsonyabb torony díszítette az épületet. Az eredeti, magas tornyot még a háború alatt szovjet katonák ledöntötték és elvitték.

Érdekes és hányatott sors jutott a Berger-villának is, ahová az államosítást követően egy kegyvesztett párttitkár költözött be. Ő egyetlen esztendő leforgása alatt több kárt tett az épületben, mint az időjárás és a világháború összességében. Az ablakokat, ajtókat, a hajópadlót eltűzelve, az öntöttvas csigalépcsőt eladta fémhulladéknak.

A későbbi lakót, Varró Csabát, a MOM dolgozóját az ’56-os szabadságharcban való részvételért először halálra, majd a döntést megváltoztatva életfogytiglani börtönrre ítélték. A halálos ítélet hallatán édesanyja megfogadta, hogy ha fia élve hazakerül, akkor ő élete végéig gondozza majd az Úti Madonna-kápolnát. Hosszú éveken át díszítette virággal az épületet és ápolta a környezetét. Imái meghallgatásra találtak: 1963-ban hazatérhetett a fia.

A következő évtizedekben azonban hiába óvták a kápolnát, az 1990-es esztendő végére az egykori épületnek csak kis torzója maradt. A XII. kerület helytörténetek kutatója, a Svábhegyi Egyesület elnöke, a 2007-ben elhunyt



1998-ban szentelték újra a hányatott sorsú kápolnát

Berczik Árpádné hívta fel a figyelmet az erdőben megbúvó, pusztuló értékre, és a Bácsy Zsolt vezette Farkasvölgyi Egyesülettel karöltve kezdte neki az újjáépítésnek.

A rekonstrukció Madarassy Walter szobrász-restaurátor irá-

nyításával, társadalmi összefogással, önkormányzati támogatással valósult meg 1998-ban. Az újraszentelés október 3-án zajlott Szederkényi Károly katolikus pap és Gyülvézi Irma református lelkes közreműködésével,

nyitásával, társadalmi összefogással, önkormányzati támogatással valósult meg 1998-ban. Az újraszentelés október 3-án zajlott Szederkényi Károly katolikus pap és Gyülvézi Irma református lelkes közreműködésével,

azóta ismét szabadon látogatható az épület. Az 1998-as, újbóli felavatás emlékére a Farkasvölgyi Egyesület minden év októberének első szombatján hálaadó misét szervez a kápolnában.

BA

Téli kaland a Svábhegyen

A Svábhegyet, a többi Buda környéki hegyhez hasonlóan, szőlőtőkék borították a 19. század végéig, amikor egy filoxerajárvány miatt felszámolták az ültetvényeket. Az 1840-es években még nem éltek ott állandó lakosok, legfeljebb a napszámosok aludtak a hegyen, amikor épp a szőlőben akadt munkájuk. A présházakkal megtűzdelt vidék azonban télire teljesen elnéptelenedett.

Egy ilyen időszokról maradt fenn Schönholz Frigyes utazó visszaemlékezése, ami a *Zehn Jahre in Ungarn. Erlebnisse und Beobachtungen eines Weltbürgers* című, német nyelvű könyvében jelent meg 1845-ben. Schönholz Magyarország számos táján megfordult, az egyik hideg telet pedig Budán töltötte, amikor egy ismerős, akinek szőlőbirtoka volt a hegyekben, téli mulatságra hívta meg.

A birtokos felesége szigorúan betartotta a katolikus elveket, így a böjti időszakra vonatkozott is, ezért arra a vasárnapra és a következő böjti napra semmiféle lakomát nem tűrt meg budai otthonukban. Ekkor jött az ötlet, hogy a szőlőtőkék között rejtőzött présházba lehetne elvonulni, ahol semmiféleképpen nem kellene koplalni...

A nagy hideg és a „szakadékokat betöltő magas hó” miatt Schönholz eleinte tartott ettől, azonban szombaton mégis neki-vágtak a hegyeknek. Egy szekér haladt előttük, megrakva borjúcombmal, sonkával, kolbásszal, sajttal és szárnyással olyan mennyiségben, hogy tizenkét ember négy alkalommal bőségesen jól-lakhasson. A présházba érve az ételmet a padlásra, a szárnyasokat egy kőbe vajt, ráccsal lezárt ólba helyezték el.

Éjfél tájban félelmetes lármára riadtak fel, a társaság egyik tagja azonnal „rablót” kiáltott. Kirohantak a házból, amikor is kiderült, hogy farkasok fosztogatják a padlásra az élelmiszert, sőt a baromfik közül is elvittek jó néhányat. Megbontották a tető zsinnyelét, úgy jutottak el a felhalmozott sonkához, kolbászokhoz. Az emberek csak puskával tudták elkergetni őket.

Ilyen körülmények uralkodtak tehát a Buda környéki hegyekben a 19. század derekán. S hogy a történet nem légből kapott, arra jó bizonyosság a két kerületi városrész, Farkasrét és Farkasvölgy neve: ezek a mai napig megőrzötték a svábhegyi „farkasjárások” emlékét.

(b.)

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 archívumból válogatott fotókról, keressék a gyűjtemény munkatársait.

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



Hordozható harmónia

Tóth Anna festményei a polgármesteri hivatalban

Expresszív színek, lágy vonalak, felnagyított részletek – Tóth Anna líraian jeleníti meg belső rezdüléseit, a világgal kapcsolatos gondolatait. A fiatal festőművész munkái most a polgármesteri hivatal emeleti folyosógalériáján láthatók.



Tóth Anna szeret játszani a színekkel

Tóth Annát korán megérintette a művészet, már kislány korában tudta, mivel szeretne foglalkozni, ha felnő. Ezért is szeret a műtermében lenni, ahol – mint mondja – csak ő van, a vászon, az ecset és az ihlet.

A fiatal alkotó nem ismeretlen a hegyvidéki közönség előtt. Képeit láthattuk már a Kulturális Szalonban, ahol nemcsak kiállítóként, hanem tanárként is megfordult: több művészetkedvelő hegyvidéki tőle tanulhatta meg a festészet csínját-bínját.

Most az ügyeiket intéző kerületieknek is bemutatkozik. A polgármesteri hivatal emeleti folyosógalériáján Hordozható harmónia címmel nyílt tárlatán expresszív, ugyanakkor lírai műveit sorakoztatja fel. Ezek a munkák a színek játékaival és a lágy vonalak táncával hívják vizuális kalandozásra a szemlélődőt.

„Tóth Annának a jelenlévő festést jelent. Belső tájait, élményeit, sejtéseit festi ki magából. Minden egyes képen kérdésekkel foglalkozik; válaszokat a munkafolyamat során keres, a látvánnyal pedig mindennek a gondolatiságát hozza létre” – méltatta az ifjú festőt Kiss Eszter, a főtű Németh Kálmán Emlékház gyűjteménykezelője.

„Szeretek a színekkel játszani: a hordozófelületen mindegyik árnyalatnak szerepet adok, melyek így, együtt hozzák létre azt a harmóniát, amire mindnyájunknak szüksége van” – fogalmazta meg alkotói módszerét Tóth Anna, akinek az egyik legérdekesebb műve a deszkadarabokból összeálló festménye. A felnagyított részleteknek köszönhetően olyan izgalmas kompozíció jött létre, ami valóban hordozhatóvá teszi az általa árasztott harmóniát.

BM

■ A festmények március 18-ig megtekinthetők a polgármesteri hivatalban ügyfélfogadási időben. Cím: XII., Bősörményi út 23–25.

Emléktábla Sztankay Istvánnak

Közszeregetnek örvendett, nemzedékeket bűvölt el mély, bűgő hangjával Sztankay István, a Nemzet Színésze, Kossuth- és Jászai Mari-díjas, érdemes művész. Polgár volt, abban az értelemben, ahogy Márai Sándor gondolkodott az egyszerre magyar és európai polgárról. A Hegyvidéki Önkormányzat februárban emléktáblát állított a színművész egykori lakóháza, a Városmajor utca 10-es számú ház falára.



Egykori Városmajor utcai lakóháza falán avatták fel az emléktáblát

Amikor Sztankay István 1957-ben a Színház- és Filmművészeti Főiskolára felvételizett, arra a kérdésre, hogy mi az édesapja, azt felelte: pásztor. Később megmondta, hogy lelkipásztor, de felvették, 1961-ben diplomázott.

A Nemzet Színésze, Kossuth- és Jászai Mari-díjas, érdemes művész tiszteletére egykori lakóháza,

a Városmajor utca 10-es számú ház falára emléktáblát állított a Hegyvidéki Önkormányzat. Sztankay István 1936. február 14-én született Budapesten. Gyerekkorában Rózsahegyi Kálmán színiiskolájába járt. Mielőtt felvették volna a Színművészetre, segédkantorként, kifutófiúként, földalatti-építkezésen csillésként és anyagmozgatóként dolgozott.

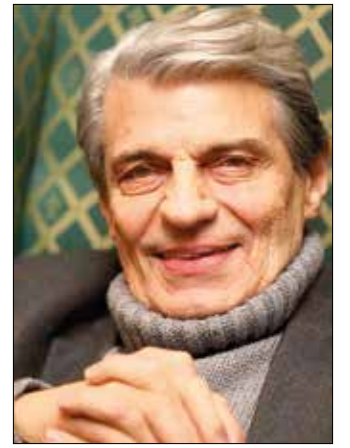
A népszerű színész alakját Fonti Krisztina alpolgármester idézte fel a táblaavatón: „Számos emlékezetes alakítást nyújtott filmen és színpadon egyaránt, mély, bűgő hangjával nemzedékeket

nyörü hangja, nagyszerű humora és magával ragadó tehetsége. Remélem, ez a tábla méltó emléket állít itt, a Hegyvidéken e csodálatos művésznak, aki művészetével gazdagítja a jelen és jövő nemzedékeket, nemzetünk kulturális életét.”

Sztankay István és Léner Péter rendező 12 éves koruk óta ismerték egymást, barátságuk végigkísérte egész pályafutásukat. A főiskola elvégzése után, 1961-ben mindketten a Miskolci Nemzeti Színházba szerződtek. Léner Péter Bertold Brecht Állásátok meg Arturo Uit! című darabját rendezte, ennek címszerepében kiemelkedő sikere volt Sztankaynak, aki ugyanott a Szent Johannában a dauphin szerepét is eljátszotta. Az ifjú színész Görbe Jánossal, Némethy Ferencsel, Gáti Györggyel, Darvas Ivánnal dolgozhatott együtt.

A színházi adattár 130 bemutatóját regisztrálta, filmjeinek, tévéfilmjeinek száma több mint öttucat, és ugyanennyit tesznek ki a hangjátékok, hangoskönyvek, szinkronszerepek. Gyakran szinkronizálta Belmondót, Tony Curtist, Marcello Mastroiannit, s kölcsönözte hangját Gregory Pecknek, Charles Bronsonnak, Alain Delonnak is.

Gyermekeinek édesanyja második felesége, Kun Magda színésznő. Fia, Ádám újságíró lett, lánya, Orsi színésznő. Ajándék volt a nézőknek, amikor 2006 karácsonyán együtt lépett fel Orsival a Karinthy Márton rendezte Szerelem@könyv.hu című szín-



Mosolya életünk része volt

darabban a Karinthy Színházban. Rövid ideig még megadott neki, hogy unokája, Frici boldog nagyapja legyen. 2014. szeptember 26-án kísérték utolsó útjára a Farkasréti temetőben.

A felesége, Sztankay-Bedők Beáta keramikumművész által tervezett emléktábla előtt Léner Péter nagy szeretettel beszélt róla: „Sztankay István polgár volt, abban az értelemben, ahogy Márai Sándor gondolkodott az egyszerre magyar és európai polgárról. Ha Sztankay Istvánt megkérdezték, hol lakik, azt válaszolta: Bel-Budán. A közszeregetnek örvendő művész emléktáblája előtt, köszönve a Hegyvidéki Önkormányzatnak, a közönség, családja, barátai, a színházba járó publikum közmegegyezéssel hajtának fejet.”

Ne szomorkodva emlékezzünk Sztankay Istvánra, inkább Gyarmathy Lívia filmjével, amiben Olajos, a gyári svihák így csábítja az ifjú gyakornokot – ki más is lehetne, mint legendás színpadi párja, Schütz Ila – az üzemi bulin: „Ismeri a szandi-mandi? Az egy világszám!”

Balajthy Anna

Egy mesés hegyvidéki nap

Tizenkét órán át harmincegy XII. kerületi intézményben hallgathattak folyamatosan népmeséket kicsik és nagyok – hiszen a mese nem csak a gyerekek „kiváltsága”.

Először alkalommal, ám hagyományteremtő szándékkal rendezett „népmesemaratont” a Hegyvidéki Önkormányzat és a Mesészó Magyar Mesemondó és Szövegfolklor Egyesület. Az alpolgármester elmondta, hogy a

deményezéshez tavalyelőtt csatlakozott az önkormányzat, amely azóta minden évben ezen a napon mesegyűjteményekkel ajándékozza meg a kerületi fenntartású óvodákat.

Két éve Móra Ferenc Sündisznócska lovagol, ezt követően Benedek Elek Többet ésszel, mint erővel, míg az idén Móríc Zsigmond A török és a tehén című kötetét vehették át az intézmények képviselői Fonti Krisztinától. Az alpolgármester elmondta, hogy a

vakat ad át, így a mese olvasása és a mesehallgatás sokkal jobban megmozgatja a hallgatók képzeletét.” Fonti Krisztina szerint azonban a mese nem az ifjak kiváltsága, hiszen a felnőttek számára is tanulságos és szórakoztató.

Ezért állt az önkormányzat a Mesészó Magyar Mesemondó és Szövegfolklor Egyesület kezdeményezésére mellé, és segítette abban, hogy február 12-én délelőtt 10 órától este 10-ig harmincegy kerületi intézményben, óvodák-



A tizenkét órás mesemondás a Városmajor utcai óvodában kezdődött el

óra mese a 12. kerületben” elnevezésű programban különböző hegyvidéki intézményekben szóltak meg a szövegnél szöveg nélküli népmesék, méghozzá igazi mesélők által tolmácsolásában.

A mese fonalát délelőtt a Városmajor utcai óvodában kezdték el gombolyítani, ami egyben alkalmas volt a Nemzetközi Könyvajándék Nap megünneplésére. Az országokon átívelő kez-

Nemzetközi Könyvajándék Napon a Föld számos országában – a mesét és az olvasást népszerűsítve – új vagy használt, de jó állapotú könyvekkel lepik meg a gyerekeket, akik „megtapasztalhatják az ajándékozás örömeit, a könyvek segítségével pedig még inkább részesei lehetnek a mesék varázslatos világának. Hiszen a könyv, a filmmel ellentétben, nem kész képekkel akar befolyásolni, hanem sza-

ban, iskolákban, gondozási központokban, a Kulturális Szalonban, a Hegyvidék Galériában és záróképpen a Jókai Klubban kicsik és nagyok egyaránt rávalójának a nekik tetsző mesére. Annak sem kell szomorkodnia, aki lemaradt valamelyik történetről, a tervek szerint ugyanis ezúttal minden évben lesz „népmesemaratont” a Hegyvidéken.

sm.

Amadinda - Hot Jazz Band

Hangulatban



2016. március 4., péntek 19.30

MOM Kulturális Központ, Színházterem

1124 Budapest, Csörsz u. 18.

Jegyek kaphatók:

MOM Kulturális Központ jegypénztára, www.jegy.hu

nka
Nemzeti Kulturális Alap

jegy.hu

inforádió

mOmKult

ÉLET ÉS
IRODALOM

KULTÚRPART

hvg

(Folytatás a 7. oldalról)

EGYENSÚLY MOZGÁSTÚDIO

XII., MÁRTONFA UTCA 1.
06/20-913-1332
Kis csoportos edzések alkalmazkodó, családi 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.

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

Gyermekzdűsúdó csütörtökön 16.30–17.30. Edző: Ledényi Levente.

Erősítő köredzés pénteken 10.00–11.00.

EGÉSZSÉG- ÉS CSALÁDVÉDŐ

ORSZÁGOS EGYESÜLET (ECSOSZ)

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

Torna a szabadban – sportnapok március 6-án, 12-én és 19-én 11.00–15.00 az Anna-réten (Normafa). Találkozás: 11.00 Normafa, buszvégállomás. Onnan

séta, kocogás, futás a helyszínrre. 11.30 Felöltő-torna és külön gyerektorna. Vezető: Katus Tamás, a sportaerobik sportágban hatszoros világ- és kétszeres Európa-bajnok, a Testnevelési Egyetem (TE) adjunktusa. 13.00–15.00 Nordic walking-oktatás. Tartja: Bozsik Anna sifutó olimpiikon, a Bozsik Sifutóiskola tanára. 13.00 Meglepetésprogramok (a TE és a Magyar Vöröskereszt közreműködésével).

Az ECSOSZ közhasznú, nonprofit, civil szervezet szervezésében ingyenesen látogatható további XII. kerületi sportprogramok:

Kondicionáló torna hétfőn, szerdán 20.00–21.00. Helyszín: Testnevelési Egyetem, barakképület, XII., Alkotás utca 44. Az órát gyógytornászok tartják.

Kímélő torna a szabadban kedden 14.45. Találkozás: Normafa (Normafa és Eötvös út sarka). A tornát gyógytornász tartja.

Valamennyi program ingyenes! Támogató: Emberi Erőforrások Minisztériuma.

A hit szerepe a gyógyításban – dr. Papp Lajos szívsebész professzor előadása március 9-én 18.00. A Keresztény Konzervatív Egyesület soron következő rendezvénye. Az előadás után könyvedikálás. Helyszín: a XII. kerületi KDNP helyisége, XII., Schwartz Ferenc utca 3. (bejárat a Kék Golyó utca felől).

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

Hozzátartozói 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, önismertetre szeretnének szert tenni, társaságra és megértésre vágyanak. Foglalkozások: minden kedden 16.00–19.00. Amit nyújtanak: önismeret- és készségfejlesztés, munkába állítási tréning, önszorongó 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.

A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoba 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 Tehetségfejlesztő és Képességfejlesztő 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 Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.



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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszertájkával, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, 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.kmzsusza.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

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

Kreatív festőklub a Városma-jorban. 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

Lendüli 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 szumaráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun,

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

**HEGYVIDÉK HARCOSAI**

KÜZDŐSPORT AKADÉMIA

XII., CSABA UTCA 7/A

TELEFON: 06/20-333-5599

INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ütős sportok: boks, kempo, dzsúdó, MMA, brazil ju-jitsu, női önvédelem, kettellell, 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 alaptechnikákat és az eséstechnikákat, jelentősen fejlesztve fegyelmettségüket 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 nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagy-

mozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fej

Visszatért az aransakál

A toporyánként, valamint nádi vagy kis farkasként is emlegetett aransakál az 1800-as évek végétől gyakorlatilag teljesen kiszorult Magyarországról, egy évszázadon át mindössze kétszer észlelték dokumentáltan: 1937-ben

lesége gazdagodik, megjelenése hozzájárul az erdő önszabályozó folyamatainak javulásához.

Az aransakál jól működő közösségben él. Kölykeit például a rókánál sokkal hosszabb ideig, jól szervezeten védi. Megjelenésében



FOTO: VALDA BERTALAN / PÉCSI PÁRENCŐZRT

Elsősorban rágsálókra vadászik, az emberre nem veszélyes

és 1942-ben. Eltűnése a vizes élőhelyek megfogyatkozásával és a huszadik század második harmadáig uralkodó, a ragadozó fajok irtására való törekvéssel magyarázható. Életképes állományai ebben az időben csak a Balkánon maradtak fenn.

Onnan, a déli irányból, a volt jugoszláv államokon keresztül érte el hosszú évek alatt újra Magyarországot a közepes testű, emberre veszélyt nem jelentő ragadozó. Az 1990-es években Somogy, Baranya és Bács-Kiskun megyében bukkant fel először.

Az őshonos állatok ma már az ország más részein, így a főváros környéki erdőkben is megtalálhatók – a Pílisi Parkerdő Zrt. szakemberei szerint százas nagyságrendű az állományuk. Az erdészet örvendetesnek tartja az aransakál visszatérését, mert általa az erdei ökoszisztéma sokfé-

leginkább a rókára hasonlít, csupán színben és méretben adódhatnak különbségek. Elnyújtott üvöltéssel, vagy rövid, jellegzetes vonítót és üvöltőt hangokkal kommunikál, ezeket általában napnyugt után egy órával hallhatjuk.

„Rágsálóspecialista”, elsősorban kisemlősöket, a mezei egereket és a pockokat kedveli, olykor azonban az öre, a dámszarvasra, a vaddisznóra is szemet vetethet. Izmos lába a farkasokéhoz hasonlóan igen alkalmas hosszán tartó üldözésre, így a 40 kilométer/órás sebességet akár egy órán át is képes tartani.

Aki testközelből szeretne szemügyre venni egy aransakált, érdemes ellátogatnia a Budakeszi Vadsparkba. Ott él ugyanis Muci, a négyéves szuka, akit gondozója intelligens, kedves állatként jellemez.

d.

Van megoldás az időskori nagyothallásra

Egy sokakat érintő, kellemetlen betegségről, az időskori nagyothallásról esett szó az Idősek Egészség Iskolája februári előadásában. Dr. Székely Éva, a Budai Egészségközpont fül-orr-gégész szakorvosa a Bösözörményi úti Kulturális Szalonban egyebek között arról is beszélt, hogy a megfelelő eszközök használatával nem kell lemondanunk a jó beszédértésről.

A hangok jelfeldolgozása a belső fülben történik, az információ a hallóidegpályán keresztül jut el az agyba, a beszédértés centrumába. Maguk a hangok hullámok formájában terjednek, amelyek a levegő részecskéinek sűrűsödéseiből és ritkulásaiból jönnek létre.

A levegőrezgés bekerül a hallójáratba, érintkezik a dobhártyával és a középfüllel, majd már mechanikai rezgés formájában eljut a belsőfül csigájába. Ott a folyadékok és hártályok elmozdulását okozza, végül a speciális szőrsejtek csillóinak elhajlása révén idegi impulzus alakul át, ami a hallóidegrostokon halad tovább az agy felé. Bonyolult folyamatról van szó, ezért a halláskárosodásnak, így a sokakat érintő időskori nagyothallásnak is számos oka lehet – hívta fel a figyelmet az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi előadásában dr. Székely Éva, a Budai Egészségközpont fül-orr-gégész szakorvosa.

Többféle halláscsökkenést különböztethetünk meg. A vezetési típusú halláscsökkenés azt jelenti, hogy a hang csak részben jut el az érzékelés helyére. Okozhatja a fülzúrdugó, a dobhártya betegsége, valamilyen középfülgyulladás, bakteriális vagy vírusfertőzés, megfázás, nátha, reflux, allergia,

orrduugulás, orrpolip és általában a duzzadt nyálkahártya.

Gyulladásakor nagyon fontos a nyákdugulás, az orrcsepp használata vagy a melegítés. Amennyiben ezek nem vezetnek eredményre, antibiotikummal kezelésre van szükség.

Idegi típusú halláscsökkenés esetén elsősorban a belsőfül, valamint a hallópályák elváltozásairól beszélhetünk. Ez lehet veleszületett, fertőzések hatására kialakuló, okozhatják vérellátási zavarok,

inkább a magasabb frekvenciás hangok „vesznek el”.

A nagyothallás első jele, hogy zajos környezetben kevésbé halljuk a beszédet, a csoszogást, az óráketyegést, a csengő hangját, az apróbb neszeket. Ez jelentősen ronthatja a mindennapi társas érintkezések minőségét. Az időskori nagyothallás a világ népességének több mint 10 százalékát érinti, a süketek aránya meghaladja az 1 százalékot.

A fül-orr-gégész szakorvos egy

Hetvenöt decibelnél hangosabban nem tudunk beszélni, e felett csak kiabálunk, ami nehezebben érthető, és a hallássérült emberek számára kifejezetten kellemetlen lehet.

A halláscsökkenés kezelésével kapcsolatban dr. Székely Éva hangsúlyozta: a kisebb mértékű elváltozás ideig-óráig agyi keringésvajutókkal, értágítókkal, vitaminokkal kordában tartható, a romlási folyamat lassítható. Amikor már jelentősebb a hallásromlás, az egyedüli hatékony megoldás a hallókészülék használata. Számtalan modell közül választhatunk: léteznek hallójáratba és fül mögötti hallókészülékek illesztéssel, ezek teljesen elzárják a hallójárat bemenetét. A nyitott illesztésű hallókészülékek nem okoznak dugulást, csak azokat az – elsősorban magas – hangokat erősítik fel, amiket a beteg nem hall megfelelően.

A felnőttkori halláscsökkenés egyre nagyobb arányban a zajterhelés hatására alakul ki, nem véletlen, hogy a fiatalok között folyamatosan nő a halláskárosodottak száma. A zaj iránti érzékenység ugyanakkor egyéni, ezért kell egyes munkakörökben rendszeresen ellenőrizni a hallás állapotát.

Ami a megelőzést illeti, sokat segíthet a fülvédő eszközök használata, a vitaminokban gazdag, egészséges táplálkozás, valamint lehetőség szerint a stresszes helyzetek elkerülése. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy hallásunkat minél tovább megőrizzük.

Kn.



A nőknél idővel általában minden frekvencián csökken a hallásképesség

cukorbetegség, magas vérnyomás, gyógyszerek, toxinok és akár erős akut vagy krónikus hanghatás is.

A leggyakoribb az időskori halláscsökkenés, amihez fülzúgás és szédülés társulhat. Ez a fajta hallásromlás a szőrsejtek fokozatos pusztulásával magyarázható, van, akinél a folyamat már 50 éves korban elkezdődik. Szimmetrikus, tehát mind a két fülön kialakul, és fokozatosan rosszabbodik. Nőknél általában minden frekvencián csökken a hallásképesség, férfiaknál

szintén gyakori problémáról, a kóros hangosságfokozódásról is beszélt. Ennek tünete, hogy a beteg nem hallja a halk hangokat, viszont indokolatlanul zavarónak érzi, ha kicsit hangosabban szólnak hozzá. Ezt tapasztaljuk, amikor a hangosságfokozódástól szenvedő idős emberrel emelt hangon beszélünk.

Az átlagos beszédhangerő egy-két méter távolságból 50-65 decibelt, a hangosságát a magánhangzók határozzák meg, a mássalhangzók kisebb intenzitásúak.

Kora tavasszal nyílik a hunyor

A *Helleborus* tudományos névvel illetett nemzetség neve görög eredetű, jelentését leginkább talán a „veszélyes eseség” kifejezéssel lehetne körülírni, ugyanis a növény minden része erősen mérgező. A hunyorfélék rokonsága mindössze kéttucat fajt számlál, ezek Közép-Európában, tágabban Euráziában élnek.

Hazánk hegységeit járva három fajával találkozhatunk: a márciusban nyíló pirosló hunyorral, a jelentéktelen megjelenésű kisvirágú hunyorral és a korai illatos hunyorral. Mindhárom védett, természetvédelmi eszmei értékük tízezer forint.

A hazai fajok érdekes növénytanilag jellegzetességet mutatnak, ugyanis bár azonos igényekkel bírnak, és hasonló életmódot folytatnak, földrajzilag szigorúan elkülönülten élnek: a pirosló hunyor az Északi-középhegységben, a kisvirágú a Dunántúli-középhegységben, az illatos pedig a Mecsek környezetében. A három faj képviselői ugyanúgy a meszes talajú bükk- és gyertyánostölgy-erdők aljnövényzetében fordulnak elő, mégsem telepednek meg a másik területén. Mivel nem érintkeznek, hibrideket sem képeznek.

A hunyort gyakran szokták – tévesen – örökzöldnek nevezni, mert bár lágyszárú növény, mindig van zöld levele. Ez ugyanis mindaddig megmarad, amíg ki nem hajt a következő. A szárat körülölelő levél tenyeresen összetett, a széle fűrészes.

Virágzás idején a friss levelek koronaként magasodnak a virág fölé. A virágok szirmai valójában a színes csészelevelek. A valódi szirmok a porzók körül helyezkednek el, s méz kiválasztó

mirigyekké alakultak át. A virágok mérete elérheti a 10 centis átmérőt is, színük az alapfajok esetében jellegzetes: a pirosló hunyoré sötétlila, a kisvirágú és az illatos hunyoré élénkzöld.

A vadon élő hunyor nem telepíthető át a kertbe, de a kertészeti árudák rengeteg nemesített változatot kínálnak. Ezek között az eredeti öt szírom sokszorosát

ber végén kinyílnak, és akár februárig, márciusig töretlenül virágoznak. Mások ekkor kezdik virágzásukat, ami május elejéig is eltarthat. Az egyszínű hunyrok mellett címos, pettyes és mintás szírművek is léteznek, ezekből az árvácskákat helyettesítő, tartós és különleges ágyások elvethetők akár a kertben, akár erkélyládában.



Akár hónapokon át is díszítheti a kertet

nevelő, telt virágú fajták, a szokatlan virágalkúak és a váratlan színváltozatok is megtalálhatók.

A majdnem fekete, kék, rózsaszín, fehér és sárga hunyrok virágai rendszerint messze nem olyan élénk színűek, mint például a rokon boglárkáké, de a kora tavaszi időszakban nincs is versenytársuk, amelyik elhomályosítaná ragyogásukat. Ráadásul a hunyrok virágai megporzás után is megmaradnak, így akár hónapokon át díszítenek, igaz, ilyenkor a porzók helyét a magtók veszik át a virág közepén.

Egyes változatok már novem-

A hunyor életciklusa lehetővé teszi, hogy hagymás növény módjára hajtassuk. Ehhez a fejlett töveket ősszel cserépbe kell ültetni és a szobába vinni. A viszonylagos meleg hatására a növény gyors fejlődésnek indul, és karácsonyra virágba borul.

Érdemes azonban figyelembe venni, hogy a nemzetség csak korlátozott mértékben kedveli a meleget és a fényt. Egy hűvös, félárnyékos sarok tökéletes hely lehet a számára, míg a napsütötte ablakban biztosan nem teljesíti be a hozzá fűzött elvárásokat.

(Barta)

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



■ **2016. február 27., 10-től 14 óráig**

Urológiai szűrés (prosztatavizsgálat, 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 (vízús 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, insolációs 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 (stroke megelőző 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 tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakrendelésén.

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ABLAKAJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegek beépítését. Horváth Ákos, 06/70-957-5038.

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, roletta, harmonikaajtók, szűnyogháló, műanyag ablak, akár bontás nélküli beépítéssel, garanciával. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

ZÁRSZERVIZ vállalatismunkát, ajtókat, ablakokat, szerelvények illesztését, zárcseréjét, kúszóbökök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozás, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzselés, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabr@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

DRYVIT hőszigetelő pályázatrészt megrendelhető. 06/70-582-3470.

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.

ÉLETTÁRSADÉK, ELTARTÁS/GONDOZÁS
FIATAL hölgy eltartási, illetve életjáradéki szerződést kötne idős hölgyekkel, urakkal, és takarítást is vállal a hét minden napján. 06/20-288-2045.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál
MOSOGÉPEK, mosogatógépek javítása. +36/20-937-8110.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiva.hu.

METSZÉS, lombseprést, ásat, kapálást, gazolást, sövényvágást, fűnyírást, vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

FAKIVÁGÁS-TELEKTISZTÍTÁS. Vállalom veszélyessé vált, kiszáradt fák kivágását, visszavágását, áglevágást felelősségvállalással. Bokrok, tuják visszavágását, elhanyagolt telkek, nyaralók rendbetételét, zöldhulladék elszállítását. 06/30-933-5627.

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

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

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

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

METSZÉS, permetezés, sövénynyírás, fák visszavágása, fákivágás gyökérkiszédesítés. 06/20-221-3229.

TAVASZI metszés, lemosó permet, fákivágás, gyepszőnyegzés, támfalépítés viakolor betonozással. 06/30-852-3349.

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

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bűtorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 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 kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2547.

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

ANGOL, orosz, német fordítás (általános és szakszöveg); lektorálás, szövegszerkesztés, adatrögzítés. Tel.: 06/70-433-9979. nutcracker@upcmail.hu

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

IPARI ALPINISTA munkákat vállalom. Homlokzatok veszélytelenítése, felújítása, vakolás, festés, ereszdeszka festése, hőszigetelés, lapos tetők felújítása. 06/70-224-5393.

FESTÉS, kőművesmunkát és burkolást vállalom azonnali kezdéssel. 06/70-582-3470.

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! 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 vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK, szobafestés-mázolás, felújítás vállalom (kisebber 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: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, drvív szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEMI! Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemeinek, homlok- és ereszdeszkatáznak festése és mázolás alpin-technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálterakás. 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.

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

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

GENERÁLKIVITELEZÉS, lakásfelújítás, padlócsiszolás, tisztasági festés 350 Ft/m²-től. Burkolás, mázolás, tapétázás, márvány-, gránit-, betonpadló-csiszolás. Árjajánlat-készítés és felmérés díjmentesen. www.everhome.hu. E-mail: info@everhome.hu. Tel.: +36/30-298-4353.

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

VÁLLALOM lakások takarítását rendszeresen. 06/30-617-0351.

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

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

TÁRSASHÁZAK közös képviselét, 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, lakásözvetkezők kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezo.hu

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

INGATLANFELJÁRÁS! Épületek külső-belső, teljes körű felújítása, hőszigetelés, kőműves-, ácsmunkák. Festés, burkolás, térfűnyezés, kerítésépítés. Ingyenes árjajánlat! Tel.: 06/1-781-4021. Mob.: 06/20-259-6319.

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

TISZTELT Hölgyem. Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalom, fűtészerelést, gázkészülék-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, csatornakeresés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétfőig is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

VÍZSZERELÉS! Mosdók, csapok, kádak cseréje, mosógépek bekötése! Minden, ami vízszelés! Tel.: 06/30-954-9554.

EGYÉB

KONTÉNERES sítiszállítás. Söder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál
AUTÓJÁT MEGVÁSÁROLJUK! Igény szerint forgalomból ingyen kivonjuk és elszállítjuk a hét bármely napján! 06/70-622-0123.

LAKÁS/INGATLAN/BÉREMLÉNY

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

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

ÁFA NÉLKÜL vállalom ingatlanának eladását-kiadását az I., II., XI., XII. kerületekben. Eged Zsuzsa, 201-9475, 06/70-237-9030.

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keresek, 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 ingatlanpiac? Segíthetek ingatlan eladásában? Tíz éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

SZEMLŐHEGYEN, háromlakásos villában 117 nm-es, napos, cirkós, négyzetes lakás 58 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

DUTKA Ákos utcánál összkőműves, 716 nm-es építési telek 36 800 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

I., ALADÁR utcában, külön bejárattal, földszinti, felújított, 34 nm-es, 2 szobás lakás eladó. Irányár: 15,9 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

III., HUNOR utcában 48 nm-es, 1,5 szobás, II. emeleti, teljes körűen felújított lakás eladó. Irányár: 22,5 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

XII., KÜTVÖLGYI úton gyönyörű panoráma, 230 nm-es, felújított ikerház eladó. Irányár: 89 M Ft. 06/30-960-8862.

REMETEZŐLŐSÖN, Sirály utcában, 1997-ben épült, kétszintes, 167 nm-es, nappali + 3 hálósl családiház eladó. Irányár: 55 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

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

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

AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!
Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.
Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árjajánlat 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

city sun 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

Diometrus Diometrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

A TESTNEVELÉSI EGYETEM
Gyakorló Sportiskola Általános Iskola és Gimnázium

a 2016/17-es tanévben is két első osztályt indít:
1.a matematika/dráma tehetséggyondozó
1.b sportiskolai tehetséggyondozó osztály

Mindkét osztályban már az első évfolyamon elkezdjük az angol nyelvi nevelést, oktatást csoportbontásban.

ELŐKÉSZÍTŐ foglalkozásokra várjuk az érdeklődőket 9.00-11.30-ig február 20. és 27-én, március 19-én és április 2-án.

KÉZMŰVES JÁTSZÓHÁZUNKAT április 9-én tartjuk 10.00 – 12.00-ig.

NYÍLT NAPOT tartunk március 8-án, kedden 8.00 – 12.00 óráig. Az érdeklődők a két tanítónő óráján kívül angol, dráma és testnevelés órákat láthatnak. A program igazgatói tájékoztatóval kezdődik és kötetlen beszélgetéssel zárul.

Részleteket az előkészítővel, a nyílt nappal kapcsolatosan az iskola honlapján olvashatnak (www.tfygyakorlo.hu).

TAVNYITO.hu
KapuTávnító Szaküzlet
500 féle távirányító!

I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Hirdessen a HEGYVIDÉK újságban!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton 70 nm-es, két-szobás, erkélyes panorámás, kellemes lakás 34,6 M Ft-ért eladó, kulturált, liftes ház IV. emeletén. T.: 06/20-973-0711.

KAPITÁNY utcában azonnal beköltözhető, felújított, emeleti, 71 nm-es lakás 32,9 M Ft-ért eladó. 06/70-949-4013.

RÓZSADOMBON 68 nm-es, felújított, erkélyes lakás eladó. Ára: 52 500 000 Ft. 06/30-729-7546.

GELLÉRT térenél 120 nm-es, emeleti, utcára néző lakás eladó. Ára: 43 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

I., VÁRFOK utcában, 2 + fél szobás, emeleti, dupla erkélyes, déli fekvésű lakás eladó. LÁ.: 36,9 M Ft. 06/30-729-7546.

KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL vásárolnák Budán és Pest belvárosában lakást. 06/30-729-7546.

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti, felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20-496-6601.

KERESÜNK fogorvosi rendelőknek alkalmas lakást vagy házat Budán ügyfelünk részére. Tel.: 06/30-585-9450.

LAKÁSÁT a piaci legjobb áron, elsősorban saját részre, készpénzért megvásárolnám. Hívjon bizalommal! 06/20-916-7002.

XI., MADÁRHEGYEN 1500 nm-es, délnyugati, örökpanorámás telek, 4 lakás 15% beépíthetőséggel, négyes metró fél órán belül elérhető kocsinélkül. 80 M Ft. Iroda: 06/20-965-4502.

II. KER.-I, luxus-, 4 szobás, duplagarázsos, fűthető jakuzzi-medencés, kertes ingatlan érték alatti áron, tulajdonostól sűrűn eladó. 60 nm körüli lakást beszámítok, lehet felújítandó is. 06/30-503-5024.

NÍVÓS lakás beszámításával 240 nm-es, jegyzett nemesi kúria Pest megyében eladó. 06/20-286-5135.

AUSZTRIÁBAN, az olasz határnál (Wörthersee és Tarnvio között), háromszobás, gázfűtéses öröklakás olcsón eladó. 06/30-646-7574.

ELADÓ garzonlakást keresünk a környéken készpénzzel, max. májusi költözéssel. 266-2698, 06/30-826-6690.

KERESÉK min. 3 szobás lakást vagy sorházat az Orbánhegy környékén. Magánszemélyként várom hívását. 06/30-200-2128 v. 356-3011.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ELADÓ lakást keresek készpénzes fizetéssel!!! Várom hívását!!! Tel.: 06/30-967-3067.

OKTATÁS

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

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

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

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

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

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

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

MATEMATIKAKORREKTÁLÁST, érettségire felkészítést vállal magántanár. 06/20-573-2581.

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

GYERMEKPSZICHODRÁMA óvodásoknak! Gyermekpszichodráma csoportot indítunk márciusban iskolába készülő óvodások részére. Dr. Paár Mária gyermekpszichológus. 06/30-984-9202. maria.paar@me.com

VEGYES

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

ANTIK thonet hintaszék és kecses varrósasztal hibátlan állapotban magánszemélytől eladó. 06/70-773-2626.

DIÓ a Balaton-felvidékről, nemes, fehér belű, tisztított: 2000 Ft, héjas: 600 Ft/kg. Móczár Béla, Budapest, Ráth György u. 30. 355-4140. E-mail: belanand@gmail.com

ÁGYNEMŰTARTÓS, barokk, epedurógós heverő és bőrfotel eladó. 06/70-210-0553.

MAGAS áron vásárolok szarvasagancsot. Hívjon bizalommal! 06/20-288-2045, 06/70-353-2426.

RÉGISÉG

AZONNALI KÉSZPÉNZI Almásy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, cipiket, búsokat, borostyánt, fropéget, kitüntetés, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétfégen is. 06/30-308-9148.

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

GÁBOR ESZMERALDA MŰGYŰJTŐ-NŐ! Kiemelt áron vásárol készpénzért festményeket, bútorokat, órákat, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, borostyánt, porcelánokat, Herendi, Kovács Margit, ingyenes kiszállítás, értékelés. Üzlet: II., Fő u. 67. T.: 06/1-789-1693, 06/30-382-7020.

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

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 LAKÁSKÜRTÉSSEL vásárolok mindenféle régi dolgot. Pirosra, szürkére, sárgára festett cserépvázakat, fa és vas orvosi szekrényeket, vaslámpákat. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

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

BOROSTYÁN ékszerek felvásárlása grammáron. Arany ékszerek 7000-11 000 Ft. Régi búzsok. Teljes hagyaték. Alkotás utca 5. Lego üzlet mellett. 06/70-513-8381.

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincfájdulás, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teleddoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGOSOROK, hídak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfégye ügyel. Fogászati háttér biztosított. Tóthné 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. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-izási megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúra fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKÚR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmaszsázás) otthonában. Hétfégen 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, gyógyepedikúr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. - az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

PEDIKÚR-MANIKÚR házhöz megy! Nyugdíjaskedvezmény. Tel.: 06/20-806-7783.

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

HEGYVIDÉK

2016. JÚNIUS 2.

MEGLÉTELKETHETÉNTÉ

WWW.HEGYVIDEKUJSG.EU

BOGÁCSZERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASREI • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JANGOSHEGY • KISSVÁRHEGY • KRISZTINAVÁROS • KUTYÓVÖLGY • KÖRÖSHEGY • MÁRTONYHEGY • NEMÉTVÖLGY • ÖBBANHEGY • SASHEGY • SVÁRHÉGY • SZÉCHÉNYHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Hamarosan megkezdődik a Városháza tér építése

HIRDESSZEN NÁLUNK!

A XII. kerületi polgárok lapja hirdetésfelvételt hirdet. A hirdetésfelvétel díjtalan, a hirdetés megjelenéséig. A hirdetésfelvétel díjtalan, a hirdetés megjelenéséig. A hirdetésfelvétel díjtalan, a hirdetés megjelenéséig.

KEZDŐ HASTÁNC INDUL! Baba-gyermekek-mama: febr. 3-tól, szerdánként 16.30-17.30-ig. Felntő: febr. 1-jétől, hétfőnként 18.30-19.30-ig. Az első óra ingyenes! Egyenlő Mozgásstudió, XII., Mártonfa u. 1. Parvati: 06/70-621-3794.

ALBA NATURA Egészségközpont
Homeopátiás orvosi tanácsadás, immunerősítés allergiára, krónikus és akut panaszokra. Már csecsemőkortól gyerekeknek és felnőtteknek megújító, igényes, családias környezetben. www.albanatura.hu
Cím: 1126 Bp., Tartsay u. 14. IV. emelet
Tel.: +36/70-430-4082, +36/1-769-0711.

3 D MŰSZEMPILLA, gél lakk, műkörömépítés most 20% kedvezménnyel a Mártonfa utcában! Egyéb információk: www.facebook.com/KlemiManikur, Királdi Klementina, 06/20-273-7701.

ÁLLÁS

TAKARÍTÓKAT keresünk Bp. XII. kerületi munkahelyre, 4, 6 vagy 8 óras, bejelentett munkára. Jelentkezni fényképes önéletrajzzal e-mail-ben, érdeklődni telefonon lehet. Tel.: 06/30-318-5444. E-mail: tisztasag123@gmail.com. Délelőtti és délutáni műszak.

ÁPOLÓT keresek 31 éves, izomsorvadásos, beteg fiam mellé a Fodor utcába. Tel.: 06/30-611-8340.

BUDAI Természetgyógyász Központ keres fülakupunktúr természetgyógyászt vagy HKO orvost. Elvárás: minimum 5 éves aktív munkatapasztalat. Érdeklődni a 06/70-430-4083-as telefonszámon lehet. Fényképes önéletrajzokat a pályázat@albanatura.hu e-mail címre várjuk.

TÁRSKERESŐ

TÁRSKÖZVETÍTÉS klubrendszerben. Farsangi bál! 06/20-230-2488, 06/1-370-1936.

70 ÉVES nő várja 65-75 év közötti úr deklodését, akinek hozzá hasonlóan kikezdehtelen egzisztenciája és békés élete van. 06/30-966-9979.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzért vásárol könyveket, könyvtárákat, képeslapokat, metszeteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

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

SZABADIDŐ/ÜDÜLÉSI JOG

HÉVÍZEN 2x2 hetes üdülési jog eladó, 2 szobás apartmanban. 2016. május 1-14-ig, november 8-21-ig. 06/30-633-2839.

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



Tegye meg az első lépést!

Ingyenes hallásvizsgálatot és hallókészülék próbahordást szervezünk XII. kerületi lakosok számára **2016. február 23-tól március 11-ig.** Éljen a lehetőséggel, és kérjen időpontot most!

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

Miért olyan nehéz elfogadni, ha gond van a hallásunkkal?

Nemzetközi kutatási adatok szerint napjainkban minden tízedik ember szenved kisebb-nagyobb fokú halláskárosodásban. Megdöbbentő, de az is kiderült, hogy sokkal kevesebben fordulnak szakemberhez a hallásuk romlása miatt, mint ahányan például szemézt keresnek fel a látásproblémáikra.

Vajon miért van ez? Többen attól tartanak, hogy a hallásvizsgálat után végérvényesen bebizonyosodik, hogy valóban baj van a hallásukkal. Pedig a panaszok nem szűnnek meg maguktól, sőt rosszabbodhat is ez az állapot, ráadásul a halláscsökkenés rányomhatja a bélyegét az érintett családi - és társasági életére is. Lehetetlen teljes értékű életet élni jó hallás nélkül. Gondoljunk csak bele, hogy ez az érzékszervünk mennyi hasznos információval lát el bennünket a minket körülvevő világról. A hallás nagyon összetett folyamat, és a fül az egyik legbonyolultabb szervünk, amely a levegőben terjedő rezgéshullámokat fogja föl, majd azokat az agy felé továbbítja, ahol a hangjelek dekódolása zajlik.

A HALLÁSCSÖKKENÉS JELEI
A halláscsökkenést leggyakrabban a belső fülben található szőrsejtek károsodása, illetve azok elhalása idézi elő. A szőrsejtek közvetítésével jut el az információ az agyhoz, így azok sérülése esetén a fül nem képes a hangokat megfelelően érzékelni. Ez leggyakrabban az idősödés folyamatának természetes részeként történik meg. Ha Ön társaságban nehezen érti a beszédet, és gyakran visszakérdez a beszélgetés közben, illetve nem a feltett kérdésre válaszol, már gyanakodhat, hogy a háttérben hallásromlás állhat. Amennyiben a környezete is jelzi, hogy a televíziót és a rá-

diót átlagon felüli hangerővel hallgatja, illetve a színházban - bármilyen közel is ül a színpadhoz - gondot okoz meghallani a párbeszédet, itt az



ideje, hogy tegyen lépéseket az egészsége érdekében. **Kérjen időpontot most egy ingyenes hallásvizsgálatra a 06-1 350-60-70-es telefonszámon.**

Trükkök, tippek, finomságok – háttérbe szorulnak a húások

Ferenc Jóska nagyot nézne, ha tudná, mi lett a kedvenc Kaiserschmarnjából, de a túrós smarni receptje mellett tavaszváró kelbimbólevest, szakácsnőkímélő főfogást és ortodox csokifogyasztóknak javallott édességet is találna, ha felütné a mostani életmóddal – a praktikus háztartásbeli tanácsokról nem is szólva...



A kelbimbó a zöldségfélék gyöngye

Kitűnő a reggeli pirítóásra, de vendégmarasztaló mártogatósra sem utolsó a diós-körtés sajtkrém, ami gyorsan, könnyen elkészíthető, és igazi különlegességnek számít az asztalon! A ropogós diódarabokra nemcsak jólesik ráharapni ebben a lágy krémsajtnak, de egészséges is. Ne feledjük, egy marék dió minden nap, és a szervezetünk feltöltődik a szükséges E-vitamin-mennyiséggel!

DIÓS KRÉMSAJT

4 dl tejföl
4 dl jó minőségű natúr joghurt
1 dl tejszín
1 marék dió
1 körte
só, bors

Egy sűrű szövésű szitát mély tálra állítunk, kibéleljük tiszta gézzel vagy konyharuhával, beleöntjük a tejfölt, a joghurtot és a tejszín, majd ráhajjuk a ruhát, és 24 órán át hagyjuk lecsöpögni a hűtőben. Nehezekeket is tehetünk rá, minél tovább csöpögtetjük, annál tömörebb, kenhetőbb végeredményt kapunk.

Ha megfelelő állagú a krémünk, jöhet bele a só, a bors, majd a durvára tört dió és az apró kockákra vágott körte. Alaposan összekeverjük, és 2 órán át pihentetjük a hűtőben, mielőtt tálaljuk, így van ideje átvenni az ízeket.

Nehéz „eladni” a gyerekeknek a zöldségfélék gyöngyét, a kelbimbót, pedig ez az egyik legvitaminúsabb, legtáplálóbb főzeléknek való. Tapasztalat szerint ilyenkor segít a levestrűkk, mert valami miatt azt általában jobban szívlik a kisemberek, mint a második fogást.



Ünnepi alkalomra is kitűnő: rétegezett karaj túrós galuskával

KELBIMBÓLEVES

50 dkg kelbimbó
5 dkg húsos szalonna, lehet benne egy kis bacon is, ha van otthon maradék
2 szál virsli
4 dkg vaj
2 dkg liszt
2 dl tejföl
só
kis reszelt szerecsendió

A vaj felén kiolvasztjuk az apró kockára vágott szalonnát, megfuttatjuk a bacondarabkákat, és a kelbimbót félpuhára pároljuk benne, mindig kis víz hozzáadásával, nehogy kiszáradjon. A zsiradékot szépen kibomlik a kelbimbó íze, aztán már bátran felönthetjük kb. másfél liter húslével vagy csontlével. Óvatosan tegyük ezt, kóstolgatva, ellenőrizve, hogy megmaradjon a jó zöldségíz.

Ezután bekarikázzuk a virsli, majd a maradék vajból és lisztből könnyű, világos rántást készítünk, és besűrítjük vele a levest. Tálalás előtt hozzáke-

verhetjük a tejfölt. Egyetlen gyerek se tud ellenállni neki!

◆
A karácsonyi ünnepek (persze szívmengető) fáradalmait kiheverve meg szoktuk tárgyalni a barátainkkal, ki hogyan ugrotta át a léceket. Kati nemcsak az önkormányzat gyermekjátékszínházának pótmamája, otthon is nagy család gondját látja el. Az ünnepek alatt harmincfős ebédet adott. Rémülten, de némi önző kíváncsisággal kérdeztem, hogy: „Uramatyám, mit főzél??” Csak legyintett: olyat, ami mellett végig beszélgetni lehet a vendégekkel...

RÉTEGEZETT KARAJ TÚRÓS GALUSKÁVAL

A húsfogáshoz:
1 ½ kg csontos hosszúkaraj
20 dkg bacon
30 dkg félkemény sajt
kakukkfű, só, bors
9 dl tejszín

A túrós galuskához:

30 dkg liszt
20 dkg túró
7 gr só
1,5 gr szerecsendió
1,5 gr fehérbors
2 egész tojás
2 tojás sárgája

A tetejére:

1 póréhagyma
3 dkg vaj
só
reszelt sajt

A hosszúkarajt úgy vágjuk fel, hogy a csontot ülve maradnak a

hússzeletek, amiket megsóznak, borsoznak, kakukkfűvel megszórjuk, majd egy-egy szelet sajtot és bacont rakunk minden szelet mellé. A két végén hústüvel összetűzzük, vagy cérnával körbetekerjük, hogy ne essen szét. Különösen széppé teszi, ha a tetejét is befedjük baconnal, ami pirosra sül majd a végén.

Mélyebb tálba (kacsasütőbe) helyezzük, ami ne legyen sokkal nagyobb a húsnál, mert tejszín öntünk rá úgy, hogy lehetőleg el-lepje. Kicsit lehet csalni, hogy valamennyi tejjel hígítjuk, ha kiderül, hogy mégsem lepi el, amennyiben túl magas a hús. Kipróbáltam, a siker biztos!

Köretnek túrós galuskát ajánlok hozzá. Először elkészítjük a vajon, kis vízzel megpárolt, durván felkarikázott póréhagymát, amivel majd a galuskát díszítjük, ízesítjük. A hozzávalókat tésztává dolgozzuk össze, és fakanállal addig keverjük, amíg buborékok jelennek meg benne.

A tésztát galuskaszaggatóval forrásban lévő sós vízbe szaggatjuk. Amikor a galuskák a víz színére emelkednek, kivesszük, és meleg vízzel leöblítjük. Összekeverjük a párolt póréval és a reszelt sajttal. Ez önálló egytálételként is kiválóan megteszi!

◆
Figyelem, ortodox finomság következik! Ez a tejszínes-mentás csokoládétorta sűrű, mégis csak úgy olvad a szájban; alapja pedig egy hajszálnyi sós zabkekszéből készül, ami kellemesen ellenpontozza a desszert édességét.



Mentás csokitorta: csak úgy olvad a szájban!



Kiváló vendégmarasztaló mártogatós a diós-körtés sajtkrém

MENTÁS CSOKOLÁDÉTORTA

25 dkg zabkeksz
17,5 dkg vaj
5 dkg mandula
40 dkg csokoládé
40 dkg tejszín
1 tojás
1 marék friss mentalevél
1 rúd vanília

A kekszet robotgéppben finomra őröljük, hozzáadjuk a mandulát, ezzel együtt tovább őröljük, majd beledobunk 12,5 dkg felkockázott vajot is, és ezzel is megfuttatjuk a gépet. Ha szükséges, kézzel még átgyúrjuk, majd a masszát belenyomkodjuk egy 24 centis tortaforma aljába. Ezután 180 fokban 12-15 perc alatt megsütjük, majd hűlni hagyjuk.

A tejszín felfűzzük a mentalevelekkel, pár perc után le vesszük a tűzről, és lefedve három órán át pihenni hagyjuk, hogy jól átvegye a levelek ízét. A megmaradt 5 dkg vajot felolvasztjuk, hozzáadjuk a tejszín, majd a csokoládét, és addig hevítjük, amíg egészen homogen krémet kapunk. Közben, még mielőtt elérné a forráspontot, hozzáadjuk az egész tojást, és körülbelül 70 fokig melegítjük.

Hűlni hagyjuk, és amikor már alaposan sűrűsödik, ráöntjük a

kihűtött tortaalapra, és a jégszekrényben legalább egy éjszakán át pihentetjük. Friss mentalevelekkel díszítjük.

◆
Családom mindig felzúdul, ha valami jól bevált, csukott szemmel is elkészíthető recepten változtatok abban a reményben, hogy valami újat alkoshatok. Belegondolok, mit szólna most Ferenc Jóska, ha látná, hová fajult az ő kedvenc smarnija, a híres Kaiserschmarn a lázadó magyarok spartheltjén.

TÚRÓS SMARNI

20 dkg vaj
50 dkg liszt
44 dkg porcukor
1 sütőpor
reszelt citromhéj
1 kg túró
20 dkg mazsola
8 tojás
8 dl tej

Villámgyorsan telepötyögatom a tejszín feloldásával, majd lefedve három órán át pihenni hagyjuk, hogy jól átvegye a levelek ízét. A megmaradt 5 dkg vajot felolvasztjuk, hozzáadjuk a tejszín, majd a csokoládét, és addig hevítjük, amíg egészen homogen krémet kapunk. Közben, még mielőtt elérné a forráspontot, hozzáadjuk az egész tojást, és körülbelül 70 fokig melegítjük.

Hűlni hagyjuk, és amikor már alaposan sűrűsödik, ráöntjük a



Különleges smarni, túróval

Hasznos maradékok sütés-főzés után

A jó gazdasszonyt mindig bántja a maradék látványa, pedig elkerülhetetlen, hogy időről időre szembesüljünk azzal: már megint elkalkuláltuk magunkat. Sokszor abba a nem bocsánatos bűnbe esünk, hogy dühödtlen felfaljuk a maradékot, ne is lássuk a mihasznát! Konyhamalacnak lenni azonban se nem kellemes, se nem hasznos, és a következményei a szó soros értelmében letagadhatatlanul súlyosak... Mit tegyünk hát a maradékkal? Ehhez adunk most néhány tippet.

Azt, hogy a sült és főtt húások maradékait felhasználhatjuk hússaláták, hússal rakott ételek és hússos-sajtos meleg szendvics készítéséhez, mindenki tudja. Valószínűleg sokan készítettek már a száraz kalács- vagy sötlan kifimmaradványokból máglyarakást, mákos gubát, a leveszöldség maradékából franciasalátát, de egyebekre is jó lehet például a tojásfehérje.

A tojásfehérje maradékát felhasználhatjuk panírozáshoz, levesbetét készítéséhez, készülhet hússal, szalonnával készül. A kibélelt dióval bélelt habcsók, gyümölcsbab. Mélyhűtőben eltelve, szobahőmérsékleten felverve ki-

tűnően használható a máglyarakás tetejére is. Más: puhan tart-hatjuk a finom bőrcipőt, ha időnként bekenjük tojásfehérjével.

A tojássárgája frissen tartható, ha hideg vizet öntünk rá, és hideg helyen tároljuk. (A tojáshejat se dobjuk ki! Ha összetört tojáshe-



A bőrcipő puhan tartható, ha időnként bekenjük tojásfehérjével

jat egy hétig vízben áztatunk, ezzel a vízzel locsolhatjuk a szobanövényeket. Üvegedényeket is jól tisztíthatunk vele, ha az összetört tojáshejat vízzel feltöltve rázogattuk benne.)

A füstölt szalonna bőrét soha ne dobjuk ki, minden olyan levesbe belefőzhetjük, ami füstölt hússal, szalonnával készül. A kibélelt dióval bélelt habcsók, gyümölcsbab. Mélyhűtőben eltelve, szobahőmérsékleten felverve ki-

tűnően használható a máglyarakás tetejére is. Más: puhan tart-hatjuk a finom bőrcipőt, ha időnként bekenjük tojásfehérjével.

A tojássárgája frissen tartható, ha hideg vizet öntünk rá, és hideg helyen tároljuk. (A tojáshejat se dobjuk ki! Ha összetört tojáshe-

kedvező alkalmára várva. Süteményt, pudíngot díszíthetünk vele, de kávéba is jó.
A keményre száradt sajtokba is új életet lehelhetünk, ha tejbé áztatjuk őket. Vigyázat, a gombás ételeket és a mákos vagy túrós főtt tésztának a maradékát soha ne tegyük el, ezekben ugyanis rövid idő alatt ételmérgek keletkezhetnek!
És még valami! Régen nem dobtuk ki a leszaladt szemű harisnyákat, mert volt szemfelszedő, aki finom tujével csodálatosan visszavarázsolta a szemeket. Megszoktam, hát ma se dobom el, mert a harisnya kiválóan alkalmas festékek szűrésére, jobb, mint a legsűrűbb szita. Ruhakefére húzva magára szedi a legfinomabb szöszöket, de ha ónos eső esik, cipőre húzva is segítségünkre lehet a harisnya, így kevésbé csúszik majd a lábunk.
Nagybőjt idején már reménykedhetünk a húsért, a feltámadás jöveteleiben is, aminek örömét a gyerekek számára a nyuszi ajándékai testesítik meg. Milyen jó lesz majd a harisnya a tojásfestéshez, amikor abba kötözve főzzük ki a vörös hagymalében a levelkékek díszített tojásokat!
Kétség sem fér hozzá, öreganyáink takarékos praktikáiból még a skótok is tanulhatnak...
Az oldalt szerkesztette és írta:
Juhász Zsófia

kedvező alkalmára várva. Süteményt, pudíngot díszíthetünk vele, de kávéba is jó.
A keményre száradt sajtokba is új életet lehelhetünk, ha tejbé áztatjuk őket. Vigyázat, a gombás ételeket és a mákos vagy túrós főtt tésztának a maradékát soha ne tegyük el, ezekben ugyanis rövid idő alatt ételmérgek keletkezhetnek!
És még valami! Régen nem dobtuk ki a leszaladt szemű harisnyákat, mert volt szemfelszedő, aki finom tujével csodálatosan visszavarázsolta a szemeket. Megszoktam, hát ma se dobom el, mert a harisnya kiválóan alkalmas festékek szűrésére, jobb, mint a legsűrűbb szita. Ruhakefére húzva magára szedi a legfinomabb szöszöket, de ha ónos eső esik, cipőre húzva is segítségünkre lehet a harisnya, így kevésbé csúszik majd a lábunk.
Nagybőjt idején már reménykedhetünk a húsért, a feltámadás jöveteleiben is, aminek örömét a gyerekek számára a nyuszi ajándékai testesítik meg. Milyen jó lesz majd a harisnya a tojásfestéshez, amikor abba kötözve főzzük ki a vörös hagymalében a levelkékek díszített tojásokat!
Kétség sem fér hozzá, öreganyáink takarékos praktikáiból még a skótok is tanulhatnak...
Az oldalt szerkesztette és írta:
Juhász Zsófia

kedvező alkalmára várva. Süteményt, pudíngot díszíthetünk vele, de kávéba is jó.
A keményre száradt sajtokba is új életet lehelhetünk, ha tejbé áztatjuk őket. Vigyázat, a gombás ételeket és a mákos vagy túrós főtt tésztának a maradékát soha ne tegyük el, ezekben ugyanis rövid idő alatt ételmérgek keletkezhetnek!
És még valami! Régen nem dobtuk ki a leszaladt szemű harisnyákat, mert volt szemfelszedő, aki finom tujével csodálatosan visszavarázsolta a szemeket. Megszoktam, hát ma se dobom el, mert a harisnya kiválóan alkalmas festékek szűrésére, jobb, mint a legsűrűbb szita. Ruhakefére húzva magára szedi a legfinomabb szöszöket, de ha ónos eső esik, cipőre húzva is segítségünkre lehet a harisnya, így kevésbé csúszik majd a lábunk.
Nagybőjt idején már reménykedhetünk a húsért, a feltámadás jöveteleiben is, aminek örömét a gyerekek számára a nyuszi ajándékai testesítik meg. Milyen jó lesz majd a harisnya a tojásfestéshez, amikor abba kötözve főzzük ki a vörös hagymalében a levelkékek díszített tojásokat!
Kétség sem fér hozzá, öreganyáink takarékos praktikáiból még a skótok is tanulhatnak...
Az oldalt szerkesztette és írta:
Juhász Zsófia

kedvező alkalmára várva. Süteményt, pudíngot díszíthetünk vele, de kávéba is jó.
A keményre száradt sajtokba is új életet lehelhetünk, ha tejbé áztatjuk őket. Vigyázat, a gombás ételeket és a mákos vagy túrós főtt tésztának a maradékát soha ne tegyük el, ezekben ugyanis rövid idő alatt ételmérgek keletkezhetnek!
És még valami! Régen nem dobtuk ki a leszaladt szemű harisnyákat, mert volt szemfelszedő, aki finom tujével csodálatosan visszavarázsolta a szemeket. Megszoktam, hát ma se dobom el, mert a harisnya kiválóan alkalmas festékek szűrésére, jobb, mint a legsűrűbb szita. Ruhakefére húzva magára szedi a legfinomabb szöszöket, de ha ónos eső esik, cipőre húzva is segítségünkre lehet a harisnya, így kevésbé csúszik majd a lábunk.
Nagybőjt idején már reménykedhetünk a húsért, a feltámadás jöveteleiben is, aminek örömét a gyerekek számára a nyuszi ajándékai testesítik meg. Milyen jó lesz majd a harisnya a tojásfestéshez, amikor abba kötözve főzzük ki a vörös hagymalében a levelkékek díszített tojásokat!
Kétség sem fér hozzá, öreganyáink takarékos praktikáiból még a skótok is tanulhatnak...
Az oldalt szerkesztette és írta:
Juhász Zsófia

Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.
február 23 - március 7.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

Bécsi, Fokhagymás felvágott



AJÁNLATUNK:
999 Ft/kg

Delikat sonka



AJÁNLATUNK:
1790 Ft/kg

Ammerland vaj 250g



AJÁNLATUNK:
450 Ft
1800 Ft/kg

Douwe Egberts Omnia örölt kávé 250g



AJÁNLATUNK:
699 Ft
2796 Ft/kg

Chocco Garden

ajándécsomag 2 db kakós tej, ét tortabevonó 100g
+1db zsírszegény kakaópor 75g



AJÁNLATUNK:
499 Ft
1814,54 Ft/kg

Spongyabob Instant kakaópor 700g



AJÁNLATUNK:
890 Ft
1271,42 Ft/kg

XIXO Limonádé, Ízesített víz és Tea többféle ízben



AJÁNLATUNK:
149 Ft
99,33 Ft/l

Gergely Leveles tészta 500g



AJÁNLATUNK:
299 Ft
598 Ft/kg

Hel teljes kiörlésű rozskenyér 500g



AJÁNLATUNK:
249 Ft
498 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ

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

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

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

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

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



HEGYVIDÉK TELEVÍZIO

„A helyi érték”

Budapest I., II. és XII. kerületekben

UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.

1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.

781-1787, 06/20-501-98-28

htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

MINŐSÉGI IDŐ: Milyen egy jó apa? – Kihívások és feladatok a gyermeknevelésben férfiszemmel.

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Jelentős fejlesztések a Szent Ferenc Kórházban.

KULTÚRPONT: Sosem látott kincsek a Magyar Képzőművészeti Egyetemen.

DUETT: Krassó László vendége Kump Edina hulladékutató.

Heti műsorstruktúránk:

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



USZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
(Kivéve: március 27., május 1., május 15.)
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával!
Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola (XII., 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.).



SÍELÉS
Szerda 19.00–20.00.
Utolsó alkalom: március 23.
Nanook Síiskola, MOM Sport (XII., Csörz utca 14–16.).
Előzetes bejelentkezés: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.

SÍOKTATÁS
Vasárnap 13.00–14.00.
Utolsó alkalom: március 31.
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



NORDIC WALKING
Vasárnap 14.00–15.00.
Utolsó alkalom: március 31.
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Futás, kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással (edzéstérségi állapot felmérése, személyes edzésterv).
Vasárnap 14.00–15.00.
Utolsó alkalom: március 31.
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Március 5.: Pilis-hegység. Túrávezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Battyány tér, HEV-végállomás, pénztár. Indulás: 7.58-kor Szentendrére, onnan autóbusszal tovább. Útvonal: Dömör-kapu–Lajos-forrás–Karlina-árok–Remete-barlang–Holdvilág-árok–Csikóvárallya. Táv-szint: 9 km, +310 m, –400 m. Érkezés: 16.00 óra körül Budapestre. Költség: 1200 Ft.
Március 19.: budai hegyek. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.30 Normafa, a 21A busz végállomásánál. Útvonal: Normafa–KFKI–Farkas-hegy–Sorrento-alja–Huszonnegyökös-hegy–Csiki csárda. Táv-szint: 13 km, +100 m, –200 m. Érkezés: 15.00 körül. Költség: 1 BKV-jegy.
Túrávezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Figyelem! A menürendek 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 fitness-, aerobikórák.
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



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

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

A sport és a média kapcsolata

(Folytatás az 1. oldalról)

Az igazgató szerint a sportmarketing sikerességét mutatja, hogy az összes hirdető 63%-a sportműsorok környezetében (is) hirdeti. A nézők túlnyomó többsége élőben, nem pedig képlettel szeretné nézni a sporteseményeket, és elmondható az is, hogy a tartalmak közvetítésében egyre nagyobb szerep jut az internetnek, a közösségi médiának.

Ez utóbbi növekvő súlyáról többen is megosztották tapasztalataikat a szakmai összejövetelen.

A Nemzeti Sport főszerkesztő-helyettese, Sz. Nagy Tamás megjegyezte, hogy a sportújságírásban egyre fontosabbak a digitális irányok, ezért szerkesztőségükben nemcsak az eszközöket és a tartalmat, hanem a munkatársak gondolkodásmódját is folyamatosan fejlesztik. Takács Ákos, a Red Bull Magyarország marketingmenedzsere szintén a korszerű kommunikációs felületek – az eseményekhez létrehozott webol-

dalak, a közösségi média-oldalak és a Youtube – fontosságát emelte ki.

Ma már egyetlen jelentős sportoló sem lehet meg saját Facebook-oldal nélkül, ez a rajongókkal való kapcsolattartás legfontosabb fóruma – értett egyet Németh Dorottya fitnessvilágbajnok, Berki Krisztián olimpiai bajnok tornász, Gergely István olimpiai bajnok vízilabdázó, Szilágyi Áron olimpiai bajnok kardvívó és Nagy László, az

MVM Veszprém kézilabdázója a részvételükkel zajló pódiumbeszélgetésben. A versenysportolói pályafutástól már visszavonuló, jelenleg fitnessedzőként dolgozó Németh Dorottyanak saját bevallása szerint több mint 50 ezer követője van a Facebookon, ami által a szponzori megkeresések száma is úrráserűen megnőtt. Hozzátette, csak olyanokkal dolgozik együtt, akik hozzá hasonlóan az egészséges életmódot, a sport szeretetét akarják népszerűsíteni.

A konferencia második napján egy elméletorientált, angol nyelvű workshopon vehettek részt az érdeklődők a MOM Sportban. A reklám- és szponzorációs tevékenységeken át a motivációs technikákig a sportmenedzsment számos területéről hoztak speciális témákat az előadók. A prezentációkat az Amerikai Egyesült Államok, Dél-Korea, Hollandia, Nagy-Britannia, Németország, Szingapúr és Törökország egyeteméről érkező szakemberek tar-



Vácz János alpolgármester



Gergely István, Nagy László, Szilágyi Áron, Berki Krisztián, Németh Dorottya és Molnár Máttyás sportriporter

„Fitt leszel, ha itt leszel” – ismét brillíroztak a gyerekek

Fitték, határozottak, eltökéltek, és minden akadályt leküzdnek – legyen szó tornaszámolyról, padról, vagy éppen az időről. A MOM Sportban nyolcadik alkalommal megrendezett „Fitt leszel, ha itt leszel” sportvetélkedőn a hegyvidéki gyerekek ismét megmutatták, nemcsak a gyorsaság, hanem a logika is az erényeik közé tartozik.

Nagyszerűen szerepeltek a kerületi kisiskolások és óvodások a nyolcadik alkalommal megrendezett „Fitt leszel, ha itt leszel”

sportvetélkedőn. Ezúttal nem volt elég a jó fizikum, a feladatok sikeres teljesítéséhez a gyors észjárás, a csapatszellem, no meg persze a szülők és a pedagógusok inspiráló buzdítása is kellett.

„Fontosnak tartottuk, hogy némi változtatást csempésszünk a versenyszámokba. Eddig is nagy hangsúlyt helyeztünk az ügyesség és a gyorsaság fejlesztésére, most a logika és a kreativitás került az előtérbe” – beszélt a feladatokról Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. ügyvezetője, aki hozzátette, jövőre is készülnek majd meglepetésekkel.



Jó fizikum és ügyesség is kellett néhány feladat teljesítéséhez

A kisiskolásoknak nem volt könnyű dolguk, hiszen a verseny mindvégig kiegyezett volt, az első három helyezett között csupán néhány pont különbség döntött. A dobogó legfelső fokára végül a Jókai, a másodikra az ELTE, míg a harmadikra a Virányos iskola diákjai állhattak.

„A gyerekek észrevétlenül fejleszthetik magukat: a kúszás, a mászás, az egyensúlyozás és a logikai feladatok kiemelkedő szerepet játszanak a különböző képességek fejlesztésében. A kicsiknek is elmondtam, hogy nem az eredmény, hanem a részvétel a fontos. Rengeteg vidám pillanattal és éléménnyel gazdagodhattak, nem beszélve arról, hogy együtt lehetek” – mondta a díjakat átadó Fonti Krisztina alpolgármester.

Az óvodásoknál nincs eredményhirdetés, igazán tétje sincs a versenynek, ugyanakkor mindenkinek ott van a lelkeben a győzni akarás, ami nem baj – fogalmazott Doba Csilla, a Normafa Óvoda vezetője. „A program nagyon jól szervezett, a szurkolási hév min-



Fonti Krisztina adta át a díjakat

denkit magával ragadott. Biztos vagyok abban, hogy az elkövetkező hétköznapiakon erről a nagyszerű élményről is sokat beszélgetnek majd a gyerekek” – méltatta a sportvetélkedőt a pedagógus.

S hogy milyen élmény volt a versenyterén küzdeni, arról az aranyérmes jókaiak helyben megválasztott „szóvivői” meséltek lapunknak.

„Nagyszerűen szerepeltek, mindvégig kiegyezett volt a verseny. Mit gondoltok, mi kellett a győzelemhez?” – kérdeztem tőlük.

– Fontos volt a taktika és a csapatszellem. Sokat gyakoroltunk, kitapasztaltuk azt is, hogyan lehet a leggyorsabban végrehajtani

a feladatokat. Az ellenfelek nagyon erősek, nem volt egyszerű dolgunk – válaszolta Flóra.

„Hogy vettetek a feladatok? – fordultam az aranyérmét szorongató Zsomborhoz.

– Mindegyik szám izgalmas volt, de az utolsó volt a legérdekesebb. Váltóversenyben képkockákat kellett felszednünk, majd helyesen kiraknunk. Nagyon izgultunk, hiszen nemcsak arra kellett figyelni, hogy gyorsak legyünk, hanem a „Fitt leszel, ha itt leszel” rajzot is helyesen kellett kiraknunk. Persze, utólag már nem tűnik bonyolultnak, de akkor nem volt olyan egyszerű...”

„Erősen szurkolatok egymásnak, ez a hangotokon is hallatszik – eléggé be vagytok rekedve...”

– Mindenki hangos volt, de nekünk még hangosabbnak kellett lenni. Fontos volt, hogy szóban is segítsük egymást. Nagyon jól éreztük magunkat, remélem, jövőre is ilyen jól szerepelünk! – mondta Zsombor, aki miután elköszöntünk, rekedtesen, de végteleül büszkén ezt kiabálta oda csapattársainak: „Olyan jók voltunk, hogy most atunk interjút a Hegyvidéknek!”

Boussebaa Mimi

Több mint százan ültek asztalhoz a diákolimpián

A sakk oktatása kiemelt figyelmet kap a Hegyvidéken, a kerület szinte valamennyi önkormányzati iskolájában tanórai vagy tanfolyami keretek között játszhatnak a gyerekek. Ennek is szerepe van abban, hogy a diákolimpia részeként megrendezett sakkversenyeken minden évben sokan indulnak: az egy napos bajnokságok közül az atlétika mellett a sakk örvend a legnagyobb népszerűségnek.

Az idén sem volt ez másképp, a hagyományosan a Lauder Javne iskolában megtartott egyéni, valamint a Zugligeri Általános Iskolában rendezett csapatbajnokságban több mint százan ültek

asztalhoz. A résztvevők nagy számára tekintettel a fordulót svájci rendszerben, kétszer tizenöt perces gondolkodási idővel, Nemzetközi Sakkszövetség rapidsakk-szabályai szerint bonyolították le, azonban szükség esetén – ha egy korcsoport összetételét indokolta – körmérkőzést is beiktattak.

A lányoknak és a fiúknak külön-külön kiírt csapatverseny először Lauder-főlényt hozott, az iskola mind az öt korcsoportban az első helyen végzett. Hasonló eredménnyel zárult az egyéni bajnokság, itt a megszerzhető kilenc aranyéremből hét került lauder fiatalhoz.

A sikerszeriát a lányoknál az Osztrák–Magyar Európaiiskola járó egyik diák, a középiskolás fiúk között pedig a Városmajori Gimnáziumot képviselő tanuló törte meg. Valamennyi győztes egyenes ágon bejutott a budapesti elődöntőbe, míg az egyes korcsoportok második és harmadik helyezettjei a budapesti pótdöntőben folytathatják a küzdelmet.



A sakk az egyik legnépszerűbb sportág a Hegyvidéken