



Együtt szurkolt a Hegyvidék a történelmet író válogatottnak

Egy generáció nőtt fel itthon úgy, hogy nem értette, miért tartották egykor futballnagyhatalomnak hazánkat. Mára ez már nem kérdés, az elmúlt hetekben a magyar labdarúgó-válogatott bravúros Európa-bajnoki szereplése láttán jó értelemben véve az egész ország megőrült. Sőt, olyat tapasztaltunk, amit nagyon régen: a csapat egybeforrasztotta a nemzetet, ünneppé változtatta a hétköznapokat. A Hegyvidéken is kifestett arccal, zászlókat lobogtatva, piros mezben, esetleg szürke mackóalsóban szurkoltunk közösen – a legtöbben a MOM Beachen.

A magyar labdarúgó-válogatott történelmet írt. Nemcsak azért mert negyvennégy év után ismét Európa-bajnokságon szerepelt, nemcsak azért, mert utoljára az 1966-os világbajnokságon jutott tovább csoportjából olyan nagy tornán, amelyen csoportkör van, hanem azért is, mert régen tapasztalt erős nemzeti összetartozást hozott létre – szinte egy szempillantás alatt. A meccsnézések közben együtt örültünk, utána együtt vonultunk az utcákon, ismeretlenként is pacsiztunk egymással, és bár sokszor azt sem tudtuk, épp ki borul a nyakunkba, mégis azonnal viszonzottuk az önfelédte gesztusokat.

A hegyvidéki MOM Beachen sem volt ez másként: egy órával a Magyarország–Portugália meccs előtt talpalatnyi hely sem maradt szabadon a MOM Sport kertjében. Szülők, nagyszülők, lányok, fiúk, karon ülő csecsemők lepték el a kivetítő előtti területet.

– Teljesen mindegy, hogyan végződik az Eb. Felkerültünk a világ focitérképére, és nem mellesleg bebizonyítottuk azt is, hogy a magyaroknál erősebb nemzet kevés van a világon! – mondta büszkén Nagy István, aki feleségével és barátaival jött szurkolni.

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is



Góóó! – az Eb összehozta az embereket, mindenki önfelédten ünnepelte a labdarúgókat a MOM Beachen is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

– Biztos, hogy nyerünk! – kezdte Misi. – Rolando jó játékos, de...
– Nem Rolando, te buta, hanem Ronaldo! – szólta közbe a nagycsoportos Patrik. – Ronaldo. Érted?
– Jó, nekem mindegy. Ő nem is

amikor a sokat emlegetett világsztár ismét kiegyenlített.

Az Eb egyik legjobb találkozója – ki ne tudná!? –3–3-as végeredménnyel zárult. A meccs végén a tömeg ünneplve masírozott végig a Csörsz utcán, több száz torok kérdezte egyszerre, hogy „Ki a jobb?” és „Ki a csoportelső?”, mire másik több száz azonnal kórusban üvöltötte a magától értetődő választ: „Magyarok!”

A nyolcaddöntőben a belgákkal találkoztunk. A villámleptű „csikókból” álló csapat ellen nem sikerült tovább írni a magyar mese-könyvet, 4–0-as vereséggel búcsúzott a válogatott az Eb-től, bánatra azonban semmi okunk. Egyrészt végül összességében a 13. helyen végeztünk, ami 1972 óta a legjobb szereplésünk nagy világvárosban (megelőztük mások mellett Romániát, Svédországot és Szlovákiát), másrészt nyakunkon a világbajnoki selejtezősorozat, ismét lehet reménykedni, drukkolni, talán újabb sikereknek örülni.

Ahogy több helyen is hallottuk-olvastuk, a „mágikus magyaroknak” sikerült meghódítaniuk Európa szívét. Köszönjük, fiúk, csak így tovább!

BM

Legyen egy helyen a hegyvidékiek összes szakrendelése!

„A hegyvidéki polgárok többsége ma már azt gondolja, hogy a jelenlegi állapot nem fenntartható” – mondta Pokorni Zoltán polgármester arról, hogy a fekvőbeteg-ellátásokkal összefüggő járóbeteg-rendeléseket panaszok sora kíséri a Szent János Kórházban. Az önkormányzat hosszú egyeztetéssorozat eredményeképpen kidolgozott egy megállapodástervezetet arról, hogy a János kórház a Semmelweis Egyetemhez tartozó Kútvölgyi Klinikai Tömbben biztosítsa a hegyvidékiek járóbeteg-szakellátását.

János Kórházba integrált járóbeteg-ellátás nagyjából fél évszázados gyakorlatán. Az utóbbi időben egyre sűrűbbé váltak a panaszok, a hegyvidéki polgárok többsége ma már azt gondolja, hogy a jelenlegi állapot nem fenntartható. Egy orvos barátom mondta: nem jó, ha a kabát és a pizsama összekeveredik, azaz érdemes különválasztani a fekvő- és járóbeteg-ellátást. Tehát ha valakit baleset ér, vagy komolyabb műtéti beavatkozásra van szüksége, akkor természetesen indokolt a kórházi ellátás, de egy szemvizsgálat vagy egy könnyebb bokaficam ellátása esetén elég, ha szakrendelőbe megy. A mi célunk is az, hogy a fekvőbeteg-ellátástól elkülönült szakrendelő

szorban a János kórházba, a szomszédos Kútvölgyibe vagy a Sportkórházba mennek. A fővárosi kórházi ellátás fejlesztésével kapcsolatos eddigi kormánydöntések szerint egy olyan, a fekvőbeteg-ellátástól elkülönült szakrendelőt kell létrehozni, ami egymagában képes ellátni minden hegyvidéki járóbetegét. Az önkormányzat hosszú egyeztetéssorozat eredményeképpen kidolgozott egy megállapodástervezetet arról, hogy az állami tulajdonú János kórház az állami fenntartású Semmelweis Egyetemhez tartozó Kútvölgyi Klinikai Tömb szakrendelőiben biztosítsa a hegyvidékiek járóbeteg-szakellátását. Az önkormányzat törekvése, hogy a két intézmény között szorosabb együttműködés valósuljon meg. Ebben a kérdésben dr. Ónodi-Szűcs Zoltán egészségügyért felelős államtitkár és a Semmelweis Egyetem vezetőinek támogatását is élvezzük.



Pokorni Zoltán polgármester

vidéki polgárok színvonalas járóbeteg-szakellátása érdekében kitűzött célra fordítanánk.

■ *Mi a véleménye arról, hogy a kormány nagy, központi kórházak kialakítását tervezi a fővárosban?*

– Jónak tűnik az irány, hogy sok „fél- és háromnegyed” kórház helyett inkább kevesebb, de teljes spektrumú, nagy központok jöjjenek létre, amelyek a hét minden napján, 24 órában az összes szakterületet lefedik. Így nem fordulhatna elő, hogy ide-oda küldik a betegeket, ami főleg Budapesten probléma, ahol sok kórház működik. Sokan emlékszünk: a fővárosban történtek olyan tragikus esetek, amelyekben nem tudták időben eldönteni, melyik az illetékes kórház. Mi természetesen annak örülnénk a legjobban, ha az egyik központi kórház a kerületünkben vagy hozzánk közel jönne létre. Még nincs kormányhatározat a fejlesztés helyszínéről, de akárhol is lesz, szorgalmazzuk, hogy az egykori pártkórház, a Kútvölgyi erre kiválóan alkalmas épületben önálló hegyvidéki szakrendelőt alakítsanak ki. Az orvosok és a betegek túlnyomórészt a járóbeteg-rendeléseken találkoznak, ezért igazán lényeges, hogy megfelelő körülményeket nyújtó, elkülönült szakrendelő működjön a Hegyvidéken.

■ *Két évvel ezelőtt jelentős, évi ötvenmillió forint anyagi támogatást ajánlott fel az önkormányzat a járóbeteg-ellátás körülményeinek javítására, amennyiben megvalósul az együttműködés a Kútvölgyi klinikával. Változatlanul fenntartják a felajánlásukat?*

– Továbbra is szívesen szánunk pénzt a járóbeteg-ellátás korszerű körülményeinek kialakítására. Amikor azt vizsgáltuk, hogyan tudnánk önálló szakrendelőt létrehozni, azt mondtuk: évente ötvenmillió forintot felajánlunk arra, hogy ez a célkitűzésünk minél hamarabb megvalósuljon, hiszen a János kórháznak eddig kisebb-nagyobb felújításokra adtunk támogatást. Az összeg jelentős része megvan, ezt a hegy-

A legkülönlegesebb játszótérek egyike

Megújult a népszerű Margaréta

Töretlen népszerűségnek örvend a két évvel ezelőtt átépített Margaréta játszótér, ahol az elmúlt hetekben karbantartási munkák és újabb fejlesztések történtek a hely vonzerejének megőrzése érdekében.

„A Balkán ott kezdődik, ahol véget ér a felújítás. Egy játszótér sem elég átadni, azt karban is kell tartani, hogy megőrizhessük annak színvonalát” – mondta az elvégzett feladatok kapcsán Pokorni Zoltán polgármester.

A két évvel ezelőtt teljes egészében átépített játszótér rendkívül kedvelt a családok körében, népszerűségét jelzi, hogy a WeLoveBudapest internetes portál nemrég Budapest nyolc legkülönlegesebb játszótérek közé választotta. A polgármester szerint a hely nemcsak a tervezőknek köszönheti a sikerét, hanem azoknak a környékbeli családoknak is, amelyek hasznos javasla-

tokkal segítettek a tervezői munkát.

A közel nyolcmillió forint összártékú felújítás részleteiről Váczai János alpolgármester beszélt. Megtörtént a gumiburkolat garanciális javítása, a meglévő játékok és az illemhely külső faborításának átfestése, egy részen pedig új burkolat épült akácfa korongokból. Több mint kilencszáz négyzetméteren felújították a gyeptet, automata öntözőhálózatot alakítottak ki, emellett száztizenhét cserjét és mintegy kétezer évelő virágot ültettek.

További fejlesztéseket is terveznek a Margaréta játszótéren – tette hozzá az alpolgármester. A szülők kényelme érdekében vezető nélküli internet-hozzáférést biztosítanak, valamint HD-kamerákat helyeznének el, hogy látóvonalon kívül is legyen mód figyelni a gyerekekre.

sz.



A Kútvölgyi épülete alkalmas lenne önálló hegyvidéki szakrendelőnek

■ *A legutóbbi képviselő-testületi ülésen dr. Cserháti Péter miniszteri biztos arról beszélt, hogy a fővárosi egészségügyi ellátórendszer korszerűsítésével összefüggésben a Kútvölgyi Klinikai Tömbben lehetne kialakítani a hegyvidékiek járóbeteg-szakrendelőit. Miért lenne jó az itt élőknek, ha ez a terv megvalósulna?*

– Évek óta kimondott törekvés a Hegyvidéki Önkormányzatnak, hogy változtasson a Szent

szolgálja ki a kerületiek, ahol az összes járóbeteg-rendelés egy helyen megtalálható. A jelenlegi kórházi ellátással összefüggő járóbeteg-ellátás nem tekinthető tipikusnak, hiszen például a szomszédos I., II. és XI. kerületnek is van önálló szakrendelője.

■ *Milyen érvek szólnak amellett, hogy a Kútvölgyiben alakítsák ki a Hegyvidék szakrendelőjét?*

– A hegyvidéki polgárok, amikor szakrendelést keresnek, első-



Színes, vidám, egyedi játszótér – nem véletlenül kedvelik a családok

Nyári útépitések és közműmunkák

Jelentős közműfejlesztések zajlanak a nyár folyamán a XII. kerület több pontján. A Kútvölgyi lejtőn, a Kútvölgyi lejtő 7. és a Szilágyi Erzsébet fasor között gázvezeték-rekonstrukciót végez a Vulkan Kft. A munkálatok miatt a Kútvölgyi lejtőn és a Szilágyi Erzsébet fasor csomópontjában útszűkületre kell számítani.

Közműépítés lassíthatja a forgalmat a Bartha és a Szendrő utcában is, ahol a Szendrő köz és a Bartha utca közötti szakaszon a Multi Kft. cseréli a gázcsöveket. A kivitelezés több ütemben valósul meg, az érintett utcák egyes részeit ideiglenesen lezárhatják az autók előtt.

Szintén gázvezeték-rekon-

strukció folyik a Sirály utcában, a Fűrj utca és a Vércse utca által határolt lépcsős részen a Pulzus Plusz Kft. munkatársai dolgoznak. Az FCSM Mélyépítő Kft. vízelvezető műtárgyakat épít, emiatt a Városmajor utca 2. és a Kék Golyó utca 2. előtt útszűkület nehezítheti a közlekedést. Nagyszabású távközlési hálózatfejlesztésbe kezdett a XII. kerületben a Digi kft. (erről lapunk 3. oldalán olvashatnak bővebben – a szerk.). A közműmunkálatokkal érintett valamennyi útszakaszon előfordulhatnak ideiglenes forgalmi változások.

Már átadták a forgalomnak a Hegyalja út és a Sion lépcső között újonnan kialakított járdát.

Az Arany János iskolával szemközti oldal korábban kihasználatlan volt, a lakók ezért arra kérték az önkormányzatot, hogy a gyalogosközlekedés megkönnyítése érdekében rendezze ezt a szakaszt, hiszen így a közeli buszmegállóból könnyebben elérhetik a Sion lépcsőt.

Szintén elkészült az Agancs út Golfpálya út és Rege út közötti részén az útpálya és a járda burkolatának felújítása, míg a Hajnóczy József utcában újrarakták a tönkrement favermeket. Jelenleg is zajlik a Normafa-rehabilitáció második üteme, egyebek mellett futópálya és aszfaltjárda épül a területen.



m. Vezetékfelújítás a Sirály utcában

Akadálymentesítés a villamosmegállóknál



A Déli pályaudvarnál új gyalogátkelőhely segíti majd a közlekedést

A fonódó villamoshálózat és a Széll Kálmán tér átadásával nem állnak le Budán a fővárosi fejlesztések. Az év második felében ötvenöt villamosmegálló épül át a teljes akadálymentesség érdek-

ben az Alkotás utcában, a Bartók Béla úton, a Fehérvári úton és a Villányi úton. A Budapesti Közlekedési Központ tájékoztatása szerint az európai uniós forrásból megvalósuló fejlesztési munkák

miatt a nyári iskolai szünet kezdetétől változik az érintett villamosjáratok közlekedése, azok helyett egy szakaszon pótlóbusz jár majd. Az Alkotás utcában a tervek szerint augusztus végétől kezdődnek a villamosforgalmat akadályozó munkálatok, és előreláthatóan október végéig tartanak. A villamosforgalmat nem korlátozó további munkavégzésekre az év végéig lehet számítani.

Az Alkotás utcai megállóhelyekre új, ülőhelyekkel vagy támaszkodóval ellátott utasvárókat, valamint modern hulladékgyűjtőket helyeznek ki. A megemelt magasságú peronok egységes térkövet burkolatot kap-

nak, az akadálymentességről pedig a peronok végén rámpa, valamint a vakok és gyengén látók közlekedését segítő, úgynevezett taktilis sávok gondoskodnak majd.

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

k.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2016. június 28. napjától 2016. július 12. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 23. szám alatti, pincésinti, 90 m² alapterületű helyiség.
2. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség.
3. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincésinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
4. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, udvari, földszinti, 118 m² alapterületű üzlethelyiség.
5. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, I. emeleti, 251,75 m² alapterületű helyiségcsoport.
6. Bp. XII., Böszörményi út 20–22. szám alatti, IV. emeleti, 359,02 m² alapterületű helyiségcsoport.
7. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, földszinti, 152,75 m² alapterületű helyiségcsoport.
8. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, földszinti, 15 és 30 m² alapterületű raktár és üzlethelyiség.
9. Bp. XII., Németvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség.
10. Bp. XII., Krisztina körút 25. szám alatti, pincésinti, 272 m² alapterületű üzlethelyiség.
11. Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m² alapterületű műhely.
12. Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m² alapterületű garázs.
13. Bp. XII., Szarvas Gábor út 8/c szám alatti, Virányosi Közösségi Házban fekvő, 12 m² alapterületű büfé.
14. Bp. XII., Hollós út 5. szám alatti, Virányosi Közösségi Ház Jókai Klubban fekvő, 140,4 m² alapterületű + 38 m² terasz étteremként működő helyiségcsoport + terasz.
15. Bp. XII., Kiss János alt. utca 48/b szám alatti, földszinti, 17 m² alapterületű műhely.
16. Bp. XII., Kiss János alt. utca 47. as. 1. szám alatti, 28 m² alapterületű iroda
17. Bp. XII., Krisztina körút 2–4. szám alatti, földszinti, 270 m² alapterületű iroda.
18. Bp. XII., Böszörményi út 13. fszt. 3–4. szám alatti, 39 és 56 m² alapterületű üzlethelyiségek.
19. Bp. XII., Fodor utca 70. szám alatti, földszinti, 48 m² alapterületű üzlethelyiség.
20. Bp. V., Belgrád rakpart 26. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű üzlethelyiség.

A pályázati hirdetmény 18. pontjában megjelölt ingatlanok esetén a 3. számú albetét vonatkozásában kizárólag nonprofit szervezetek nyújthatnak be pályázatot!

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

A pályázati ajánlatok 2016. július 12. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Ismét
UV-B sugárzásmérő
a Hegyvidéken!

Regisztráljon a honlapon,
és sms-ben értesítjük
az egészségre káros UV-B sugárzásról.

www.hegyvidek.hu

A szolgáltatás a Hegyvidéken élőknek ingyenes.

SZÉLL KÁLMÁN TÉR
TALÁLKOZZUNK ÚJRA AZ ÓRA ALATT!

- ✓ Akadálymentes közlekedés
- ✓ Új szolgáltatások
- ✓ Találkozási pontok, pihenőhelyek

bkk.hu/kotottpalyas/szell_kalman/

BUDAPEST

budapest.hu

Köznevelési intézmények nyári ügyeleti rendje

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapesti XII. Tankerülete fenntartásában működő köznevelési intézmények nyári ügyeleti rendje:

2016. július 6. (szerda)	9.00–13.00
2016. július 20. (szerda)	9.00–13.00
2016. augusztus 3. (szerda)	9.00–13.00
2016. augusztus 17. (szerda)	9.00–13.00

Intézmények elérhetőségei:

Intézmény	Telefonszáma	E-mail cím
Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium	319-33-80 319-33-78	aranyj12ker@gmail.com
Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium	202-47-76 457-07-18	tamasi@tamasi.sulinet.hu
Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola	356-16-98	tittkarsag@vmg.sulinet.hu
Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola	395-81-67	jokai@jokaiiskola.t-online.hu
Németvölgyi Általános Iskola	356-00-46	iroda@nemetvolgyi-bp.sulinet.hu
Virányos Általános Iskola	394-50-15	viraltisk@t-online.hu
Zugligeti Általános Iskola	200-87-21	zugligetisuli2@gmail.com
Fekete István Általános Iskola és Speciális Szakiskola	355-07-36	info@bp12feketei.hu
Solti György Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	225-08-25	info@soltzeneiskola.hu
Nyitott Világ Fejlesztő Iskola	214-10-00	nyitottvilag@gmail.com
Gennaro Verolino Általános Iskola, Speciális Szakiskola, Készségfejlesztő Szakiskola és Kollégium	275-42-97	tittkarsag@gennaroiskola.hu
Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye (mindennap nyitva tart)	319-92-97	gesztan@t-online.hu

Az ügyeleti napokon az intézményben az igazgató vagy helyettese tartózkodik.

A Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola esetében az ügyelet a Városmajori Gimnázium (XII., Városmajor utca 71.) épületében van.

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapesti XII. Tankerülete (XII., Hertelendy utca 13., telefonszám: 795-8154) a nyár folyamán folyamatosan nyitva tart.

Bak Ferenc igazgató

Díjazták a legjobb menzaterveket

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Építészeti Intézetében végző hallgatók közül Pipitér című diplomamunkájáért Ábel Viktor kapta meg az önkormányzat ideai Árkay-díját. A mesterképzésben részt vevőknek, akik az iskolai menzák közösségi téré alakításához készítették terveket, három csapat vehetett át Árkay pályázati díjat.

A Hegyvidéki Önkormányzat 2003 óta Árkay-díjjal jutalmazza a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) végzős építészhallgatói által készített diplomatervek legjobbjait, míg az Árkay pályázati díjat három évvel ezelőtt adta át először. Ez utóbbi elnyeréséhez a hallgatóknak egy-egy konkrét építészeti megoldásra kell friss szemléletű terveket kidolgozniuk. Az idén az iskolai menzák közösségi téré alakítása volt a pályázati feladat, és számos egyszerű ötlettel álltak elő a fiatalok – mondta el az egyetemen rendezett díjátadón Fonti Krisztina alpolgármester.

A szakmai zsűri a 150 ezer forint pénzzal jutalmazott Árkay-



A Jókai iskola étkezdéje a tervezők szándéka szerint közösségi programok megrendezésére is alkalmas lenne

díjat Ábel Viktornak ítélte oda Pipitér című diplomamunkájáért – jelentette be az ünnepségen Hapszné Tarcsafalvi Eszter, az önkormányzat főépítésze. A tervező egy kis vidéki település, Bakonszeg közössége gazdasági és kulturális felemelkedésének elősegítését tűzte ki céljává. Ennek eszközként a faluközpontba, a kultúrház kertjébe telepítene egy olyan kis üzemet, ahol feldolgoznák és értékesítenék

a betakarított, vadon termő kamilavirágot. A bírálóbizottság a diplomaterv értékelése során külön kiemelte Ábel Viktor egyedi építőanyag-kísérletét, aminek során a kamilavirágzat felhasználásával „illatos vályogot” hozott létre.

Az Árkay-pályázaton három művet díjaztak. Megosztott, 100-100 ezer forint jutalommal járó második díjat kapott két ötfős csapat: Bódi Gergely Gergő, Egyed Csongor, Petrányi Luca, Martin Saar és Tóth Boldizsár (grafika), valamint Balogh Imola, Kőműves Márton, Szász Levente, Pauline Vallienne és Arany Zsófia (grafika). Ők a Kós Károly, valamint a Németvölgyi iskola menzáját gondolták újra.

Az első díjat és vele együtt a 250 ezer forintos jutalmat Györgyi Hanga, Kókai Zsófia Ilona, Takács Ákos, Ines Verbiese és Ferenci Fruzsni (grafika) érdemelte ki a Jókai iskola étkezdéjének ártérvezéséért. „Minél kisebb beruházást képzeltünk el, ami a lehető legnagyobb haszonnal jár” – ma-

gyarazta Takács Ákos. Az alkotói gárda tagja elmondta, hogy az alagsorba „száműzött” menzát a földszintre, nagyobb és világosabb térbe költöztetnék. A falak elé egy fémszerkezetű szekrényt építenének, amelynek frontját tologatható – és ezáltal a teret mozgalmassá tévő – iskolai táblák alkotják. A szekrényben az ebédlőasztalok is elférnének, így ha azokra épp nincs szükség, különféle közösségi programoknak biztosíthatna helyet a tágas terem.

Takács Ákos megjegyezte, alkotótársaival a Jókai iskola könyvtárának funkcióbővítésére is felvázoltak egy koncepciót. A könyvtárat olyan nappali téré alakítanák, ami az olvasás mellett más, egyéni vagy kiscsoportos, szabadidős tevékenységek számára is alkalmas terepet kínál. A helyiség részévé válna egy galéria, valamint ez alatt egy régi, jelenleg használaton kívüli lépcsősor, ahol a gyerekek hangulatos kis „kucskót” találhatnának maguknak.

d.



A főépítész és az alpolgármester az „illatos vályogot” veszi szemügyre

Gyorsabb lesz az internet a Hegyvidéken

Az utóbbi évek legjelentősebb telekommunikációs fejlesztése kezdődött meg a XII. kerületben. A Magyar Telekom Nyrt. 17 ezer, míg a Digi kft. 21 ezer háztartásba visz el a jelenlegi-nél lényegesen gyorsabb internetet, emellett bővíti a televíziós szolgáltatások köre – mondta el Pokorni Zoltán alpolgármester a Hegyvidéki GyorsNET-et bemutató programindító tájékoztatóon.

A földkábelek telepítése burkolatbontással jár, ám az önkormányzat mindent megtesz annak érdekében, hogy a munkálatok a lehető legkevesebb zavart okozzák. A polgármester ugyanakkor a lakosság megértését és türelmét kérte: „Figyeljünk arra, és számon is kérjük, hogy egy utcát csak egyszer ássanak fel, valamint csak egyszer zárjanak le a kivevőket. Egy helyszínen legfeljebb egy hétig tarthatnak az időleges forgalmi korlátozások.”

A fejlesztés már régóta esedékes volt, hiszen a lakosok joggal panaszkodtak a lassú internet miatt. Ez most megváltozik, a kivitelezés során a legkorszerűbb, üvegszál technológiát használják a cégek, ezzel sok helyen a többszörösére nő az adatforgalom sebessége.

„A Telekom és a Digi szerepvállalásával háromra módosul a kerületben elérhető szolgáltatók száma, ami remélhetőleg csökkenti az árakat. A kerület chhez



A XII. kerület 38 ezer háztartását érinti a hálózatfejlesztés

annival járulhatott hozzá, hogy „felengedte a színpadra” a jelentkező cégeket” – hangsúlyozta Pokorni Zoltán.

Jelenleg vannak olyan háztartások, ahol alig több mint 8 mbit/s sebességű az internetkapcsolat, ami mindenhol 1000 mbit/s-ra nő majd. Az önkormányzat a munkálatok koordinálásával segíti a beruházást, ezzel versenyhelyzet jön létre a piacon. A Digi már elkezdte a légkábelek telepítését, ennek során mintegy 180 kilométer optikai vezeték kerül el a magasabban fekvő utcákban. Az év hátralévő részében új kábelcsatornák építenek, valamint a régi kábelek cseréje is zajlik.

Váczi János alpolgármester fontos eredményként értékelte,

hogy a néhány éven belül akár a százat is elérő kerületi térfigyelő kamerák működésével kapcsolatos, a jogszabályoknak megfelelő biztonságos adatátvitelt a szolgáltatók különleges kedvezménytel biztosítják majd. Mint hozzátette, a Hegyvidéki GyorsNET program részeként több játszótérre wifi-hálózattal kiegészített HD-kamerákat szerelnek fel. A rendszer segítségével hordozható számítógépen vagy okostelefonon a szülők folyamatosan láthatják a játszótér távolabbi partján tartózkodó gyermekeiket.

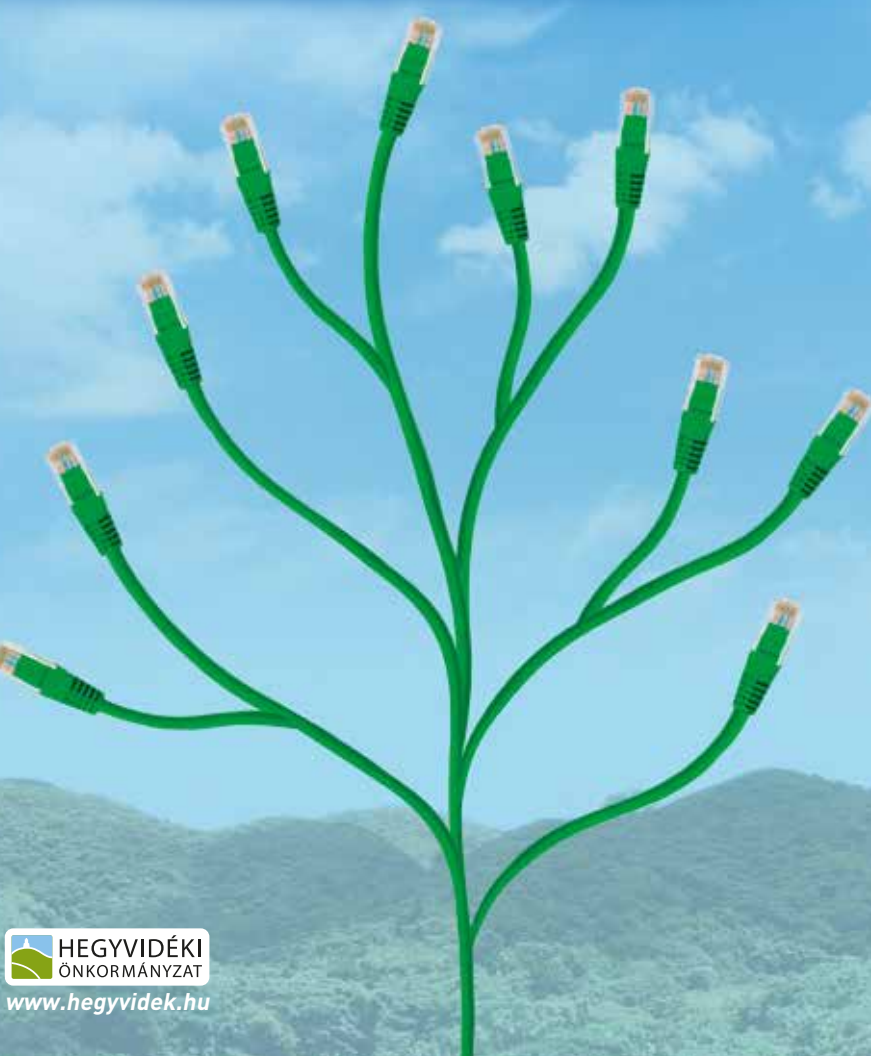
-os

■ További információk és előfizetési lehetőségek: www.digi.hu/12ker, www.telekom.hu/hegyvidek (júliustól elérhető).

HEGYVIDÉKI

GYORSNET PROGRAM

Növekvő gyorsaság, magasabb minőség, szélessávon a Hegyvidékieknek



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

www.hegyvidek.hu

„Határtalanul” Székelyföldön

Székelyföldön jártak a Virányos Általános Iskola 7. a és 7. b osztályos tanulói. Az egyhetes kirándulás a magyar kormány Határtalanul! programja keretében zajlott.

A magyar–magyar kapcsolatok építése, ezen belül a személyes kapcsolatok kialakítása és elmélyítése a legfontosabb célja a Határtalanul! pályázatnak. Ennek révén – osztálykirándulások keretében – minden évben több száz magyarországi iskolás juthat el magyarok lakta határon túli területekre.

Évek óta részt vesz a nemzeti összetartozást még szorosabbra fűző programban a Virányos Általános Iskola, amelynek 7. a és 7. b osztályos tanulói az állami támogatásnak köszönhetően az idén Székelyföldön jártak. A rendkívüli tanulmányi kirándulás egy utazási terv részeként valósult meg, amelynek előkészítő szakaszában a diákok a „Mi, magyarok” című kiállítást tekintették meg a Magyarság Házában – mesélte Bartáné Tóth Tünde kísérő tanár, aki Garamszegi Judit projektfelelőssel közösen szervezte meg a virányosi gyerekek útját.

A programokat úgy állították össze, hogy a diákok minél közelebbi kapcsolatba kerüljenek a Székelyföldön élő magyarok mindennapi életével és kultúrájával. Fontos esemény volt a zetelakai általános iskola tanulóival eltöltött közös nap. A fiatalok



Pihenő a nagyváradi főtéren

az internet segítségével már az utazást megelőzően felvették egymással a kapcsolatot, így még felszabadultabban zajlottak a táncos, énekes és sportprogramok. Mi sem bizonyítja jobban, mennyi hasznót hozhat egy ilyen rendezvény, mint hogy a két iskola vezetői jelenleg további csere-diák-kapcsolat kiépítésén gondolkodnak.

A zetevaljai és zetelakai látogatás egy gyermekotthon meglátogatásával folytatódott, a virányosi diákok testközelből is

merkedhettek meg az otthon lakóinak életkörülményeivel, és élvezhették vendégszeretetüket. A zetevaljai szállásadó, Domokos szervezésében a diákok eszenalótogatáson is részt vettek (az eszena a fejési időnyben használatos fiókgazdaság, Erdélyben a mai napig mindenütt megtalálható), sőt találkoztak „Ábellal” a rengetegben, lovagoltak és szekerestek is.

A kirándulás érintette Nagyváradot, Kolozsvárt, Tordát, Szovátát, Korondot, Farkaslakát,

Székelyudvarhelyt, a Gyilkos-tavat, a Békás-szorost, Csíkszeredát, Csíksomlyót, Segesvárt, Nagyszeben, Dévát, Vajdahunyadot és Aradot is. Mint Bartáné Tóth Tünde elmondta, korábban az iskolai órákon a gyerekekkel számtalanszor elgondolkodtak, beszélgettek Erdély szépségeiről, az ottani magyarság életéről, mégis csak akkor értették meg igazán ezeket az értékeket, amikor ellátogattak Székelyföldre.

M.

Erdélyben jártak a Jókai iskola diákjai



A magyarvistai gyerekek díszes népviseletben fogadták a vendégeket

Az Erdélyben található magyar irodalmi és nyelvi emlékek megismerése, valamint az ott élő magyar fiatalokkal való kapcsolatok kialakítása, elmélyítése volt a fő célja annak a kirándulásnak, amelyen a Jókai iskola közel negyven 7. osztályos diákja vett részt a kormány Határtalanul! programjának támogatásával.

lanul! programjának támogatásával.

A tanév végi, ötnapos út során a gyerekek elmentek Nagyszalon-tára, ahol felkeresték Arany János szülőházát, valamint megismerkedtek a helyi művészeti iskola növendékeivel. Torockón, az 1129 méter magas Székelykő lá-

bánál a csapat tagjai felidéztek iskolájuk névadója, Jókai Mór ott játszó könyvét, az Egy az Isten, majd látogatást tettek a Dévai Szent Ferenc Alapítvány gyermekotthonában. A nemzeti összetartozás napját az otthon lakóival közösen ünnepelték meg, akiknek ajándékokat adtak át.

A német nemzetiségi oktatást is folytató Jókai iskola tanulóit a szász vidéket sem hagyták ki, így jutottak el a különleges erőtemplomról nevezetes Medgyesre, Muzsnára és Berethalomra. Jártak a híres magyar írók, költők nyughelyét őrző kolozsvári Házsongárdi temetőben, megnézték a nagyváradi Ady-emlékeket, valamint Bánffy-hunyadot és a nagyenyedi kollégiumot – Jókai Mór Erdély aranykora és A nagyenyedi két fűzfá című műveinek helyszíneit.

A kirándulás fontos állomása volt a „cifra Kalotaszeg legcifrabb

települése”, Magyarvista. Az út főszervezője, Szikla Gyula pedagógiai asszisztens elmondta, hogy meglátogatták a kicsi, magyarlakta falu négyosztályos iskoláját, ahová összesen húszan járnak. A helyi gyerekek díszes népviseletbe öltözve várták őket, és saját készítésű gyöngyfűzereket kaptak tőlük. A diákok gyorsan összebarátkoztak, így nem sokkal a találkozás után már kezdetét is vette a rögtönzött focimeccs az udvaron.

A jókai csoport azzal az elhatározással vált el a magyarvistaiaktól, hogy a jövőben is tartják egymással a kapcsolatot. A hegyvidékiek eldöntötték, hogy támogatják az apró falusi iskolát: míg most egy használt számítógépet vittek ajándékba, a pedagógusok kérésére hamarosan tankönyveket küldenek.

sz.

Óvodások környezeti találkozója

Kiemelt helyen szerepel a természet szeretetére és a környezettudatosságra nevelés a hegyvidéki óvodák pedagógiai programjaiban. Ennek szellemében szervezi meg minden évben a Zölderdő, a Süni és a Normafa Óvoda az óvodások környezeti találkozóit, amire a hegyvidéki nagycsoportos gyerekek kapnak meghívást.

Az immár tizenöt éves múltra visszatekintő programot ezúttal nem a szokásos kora őszi időpontban, hanem – kísérleti jelleggel – júniusban rendezték meg, így a természet egy másik arcát mutatta meg a kicsiknek – mesélte Doba Csilla, a házigazda Normafa Óvoda vezetője. A játékos akadályversenyre tizenegy csapat, összesen



A tanulás mellett a sikerélmény biztosítása a célja a játéknak

több mint 350 óvodás gyűlt össze. „A feladatok az év során megszerzett ismeretekre épültek, hiszen a tanulással mellett a cél a sikerélmény biztosítása – magyarázta a pedagógus. – Így lehet igazán megnyerni a kicsiket a természetvédelem ügyének, kialakítani a környezettudatos gondolkodás alapjait.”

Az intézmény kertjében hét állomás várta a gyerekeket. Népszerűek voltak a ritmusfejlesztő népi játékok, a néptánc és az ál-

latsimogató, számos vidám pilálatatot okozott a szezonális termékek tapintásos felismerése is. A szelektív hulladékgyűjtéssel, az ásványokkal, valamint a nemzeti parkok állat- és növényvilágával kapcsolatos kérdéseket is kaptak, ezekre kivétel nélkül hibátlanul válaszoltak.

Minden csapat térképet és menetlevelet kapott, hogy biztosan ne tévedjen el az állomások között, a feladatok sikeres elvégzéséért pedig egy képrészlet is járt. Ez utóbbiakból a játék végére összeállt a magyarországi nemzeti parkok térképe, amit az emléklappokkal és más apró ajándékokkal együtt, a gyümölcs-uzsonnával követően, hazavihettek a gyerekek.

mm.



FELHÍVÁS

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

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

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

A HELYEZETEK ÉRTÉKES NYEREMÉNYBEN RÉSZESÜLNEK.

A PÁLYAMUNKÁK BENYÚJTÁSÁNAK HATÁRIDEJE:
2016. Szeptember 30.

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



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

Tanévzáró gála

Az idén kitüntetett hegyvidéki intézményvezetőket Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester köszöntötte virágcsokorral a MOM Kulturális Központban rendezett tanévzáró gálán. Szebedy Tas, a Városmajori Gimnázium (VMG) és Kós Károly Általános Iskola igazgatója Eötvös József-díjat kapott, Schillinger Erzsébet, lapunk főszerkesztője pedig a magyar sajtó napján vette át Tarlós István főpolgármestertől a Csengery Antal-díjat. Kitüntették a VMG Angelica Leánykarának karnagyát, Gráf Zsuzsannát is, míg Pösch Mária, a

felújításra vár a zugligeti lóvasút-végállomás, át kell költöztetni a gyermekorvosi rendelőt – sorolta. – Még nincs döntés a fővárosi szuperkórházról; a mi érdekünk, hogy elkülönült szakrendelői tőmb, például a Kútvölgyi szolgáltató ki a kerület lakosait. Ha az iskolák működéséért az állam felel, meg kell majd állapodni, a civil egyesületek hogyan használhatják továbbra is a tornatermet délutánonként. Fontosak a digitális világ veszélyeire felkészítő tanfolyamok pedagógusoknak és diákoknak egyaránt. Óvodai és bölcsődei kapacitásbővítésre



Minden tanév végén összejönnek az intézményvezetők egy kis ünnepésre

Mackós Óvoda vezetője kiemelkedő pedagógiai munkájáért Német László-díjat kapott.

A Bárczy István-díjjal kitüntetett Dohány Andrásnak, a Németvölgyi Általános Iskola igazgatójának nyugdíjba vonulása alkalmból pedagógusszolgálati emlékérmét nyújtott át Bak Ferenc, a KLIK XII. tankerületének igazgatója. További két nyugdíjba készülő önkormányzati intézményvezetőt búcsúztattak az ünepeken: a Krisztinavárosi Bölcsőde éléről távozó Molnár Magdolnát, valamint Szokoli Erzsébetet, a Hegyvidéki Szociális Központ és a Szépkorúakért a Hegyvidéken program eddigi irányítóját.

Pokorni Zoltán köszöntőjében már a jövőre koncentrált, s összefoglalta mindazokat a megvalósításra váró feladatokat, amik az egyes önkormányzati szakterületek előtt állnak.

„Galéria nyílik a Királyhágó téren, készül az ötvenhatos emlékmű és Papp László szobra is,

van szükség. Sok még a kérdőjel: hová költözik a Nevelési Tanácsadó, a Pedagógiai Szakszolgálat, ha a Böszörményi úti irodaház felére az állam kiterjeszti győntékezési jogát? Milyen mértékben kerülnek állami fenntartásba a családsegítő szolgálatok?”

A polgármester végül megjegyezte, hogy „a pedagógusok és az oktatási, kulturális irányítás nézetkülönbségei ugyan nem kerültek el a Hegyvidéket sem, de a vita konszolidált stílusban zajlik. Köszönet jár ezért a tanároknak, az intézményvezetőknek és a tankerületi igazgatónak egyaránt.”

A tanévzáró gála nem csak az elmúlt év eredményeinek és a jövő feladatainak számbavételére adott alkalmat. Müller Csaba gitár- és zongorajátéka, Hosnyánszky Noémi és Kormos Balázs táncdemonstrációja, valamint az ezt követő finom ebéd a meghívottak testi-lelki jóllétét szolgálta.

(Balajthy)

mOmKult

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

BORzongó.sétány (18). Éjszakai filmvetítés. Különleges program a filmrajongó közönségnek. A filmművészet mára már klasszikusnak számító kultuszfilmjeiben olyan színészsztárok borzolják a kedélyeket, mint Jack Nicholson, Anthony Perkins, Dustin Hoffman, Brad Pitt, a világ legnagyobb rendezőinek tolmácsolásában. A BORzongó filmjeit azoknak ajánlják, akik egy feszültségoldó pohár bor mellett bátran adják át magukat egy közös éjszakai borzongásnak. A vetítésekre a belépés díjtalan. Július 1. 23.00 Ragyogás. Július 15. 23.00 Szörnyecsék. Július 29. 23.00 Parfúm.

Kiállítás Litkey György festőművész Belgiumban festett képeiből. Megtekinthető: július 1–15-ig. A belépés díjtalan.

Mozi.kert – filmvetítések szerdánként a MOM belső, ligetes kertjében. Július 6. 21.00 Egy gésa emlékiratai. Július 13. 21.00 Last Vegas. Július 27. A kis herceg. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztrációs díja: 200 Ft. Regisztrációs jegyek a momkult.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban válthatók korlátozott számban. Rossz idő esetén a rendezvény elmarad, a regisztrációs jegyek visszaválthatók a vetítés napján 20.00 óráig, az elmaradt vetítést követő két napban a pénztár nyitva tartása idején. Az érkezőket a vetítések kezdetét megelőző egy órában akusztikus térszene fogadja. Közreműködnek: a Snétberger Zenei Tehetség Központ hallgatói.

Szabadpólc július 6-án, 13-án, 20-án, 27-én 17.00–21.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétá-

nyon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére. A könyvválalomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Alice-koncert július 8-án 20.00. Különleges atmoszférájú koncertsorozat: napnyugta, gitároszó a MOM melletti Sirály sétányon. Alice Indonéziában született, négy éve él Magyarországon. A Youtube-ra tölti fel videóit, amelyekben számára fontos mondanivalóval bírja magyar dalokat énekel, és kíséri magát gitárral. A sokak által kedvelt slágerek új értelmezést nyernek, többletmondanivalót kapnak a történet magyarsággal, indonéz szívvel-lélekkel történő előadásban. A belépés díjtalan.

Aloha Fesztivál július 9-én 14.00. Polinézia gyöngyszeme. Sokszínű program várja az érdeklődő gyerekeket és felnőtteket, hogy megismerkedjenek a Hawaii-szigetek egyedülálló kultúrájával. Szabadtéri programok: kézműves foglalkozások (lei-virágfüzérkészítés), ősi ügyességi játékok (Konane, 'Ulu Maika), hawaii Hula – táncmulató lehetőség, hangszerbemutató, kirakodóvásár, fotókiállítás. A szigetek kultúráját érintő előadások: Hawaii – kicsit másképp. Autentikus Hula-táncoktatás és hangszerbemutató. A mai, modern Hawaii – beszélgetés, kérdezz-felelek. Mesefalu. Hawaii Nagy Sziget. Lehet-e hálózatlan kívüli élni egy esőerdőben? A hawaii szellemi kultúra ajándékai – előadás és beszélgetés. 19.00 Az Ulu Hula Ma Uluwehi tradicionális hawaii Hula táncosport táncszínházi előadása. Remek lehetőség megismerkedni egy csodás csendes-óceán-szigeteki kultúrával, ahol a család szeretete, az ősök tisztelete, önmaguk becsülése, baráti és kö-

zösségi kapcsolataik önzetlen ápolása, a környezet, az élőlények tudatos védelme áll a középpontban, ahol az öröm, a boldogsággal létezés az élet legfontosabb része. A táncosport tagjai: Balogh Éva, Balogh Margit, Boros Andrea, Gyenes Tímea, Szabó Nikolett. A programok díjtalanok, a táncszínházi előadás regisztrációs jeggyel látogatható, a díja 200 Ft. Regisztrációs jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban.

A Hampshire Megyei Ifjúsági Zenekar koncertje július 26-án 19.00. A zenekar 150 tagot számlál, 50 fő a vonószekciót, 100 fő a szimfonikus zenekart alkotja. A belépés díjtalan.

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



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Zumba Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitnesz latin alaptánc lépésekkel. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Júliusban megfelelő létszám esetén kedden és csütörtökön 9.30–10.30.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezető: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő. Júliusban szerdánként 9.00 órától a kertben tartják a tornát!

Bless you gym. Nyári nyitva tartás: szeptember 17-ig. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton 8.00, 9.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szó, fon, nem takács... – kézműves textil- és bőrműves alkotótábor július 4–8-ig. Az ötnapos alkotótáborba olyan gyerekek jelentkezését várják, akik szeretnének több egyszerű kézműves textilt és bőrös technikával megismerkedni, saját és közös alkotásokat, tárgyakat készíteni. A program díja tartalmazza az anyagköltséget és az ebéd árát is. Ideje: naponta 9.00–17.00. Költség: 30 000 Ft. Táborvezető: Szalma Ágnes iparművész, tanár (06/20-256-9042).

Zumba tábor augusztus 22–26-ig. Zumba mindennap, kiegészítve angol és kézműves-foglalkozásokkal. A tábort vezeti: Németh Krisztina és Gallatz Rita (06/20-549-0893). Ár: 30 000 Ft (előleg 5000 Ft).

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

> A Jókai Klub programja

Nyári workshop illusztrátoroknak július 1–3-ig és augusztus 29–31-ig 10.00–16.00. A Csodacseruzára gyermekmagazin és a flamand kormány kulturális képviselője illusztrátorok és képzőművészeti alkotók számára hirdetett nyári műhelyfoglalkozása. A foglalkozások napközben zajlanak, az ellátás biztosított. Művészeti felszerelést (rajzszközöket, papírt) mindenkinek vinnie kell magával. Csoportlétszám: egy-egy csoportban maximum 15 fő. A háromnapos workshop költsége: 12 000 Ft. Jelentkezés: csodaakademia@gmail.com. Az e-mail tárgya: workshop.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

BARABÁS VILLA

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.séta július 17-én 11.00. A látogatott Barabás Miklós nyomára eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

Villa.korzó július 17-én 14.00–19.00. A Barabás Villa kertje megtekinthető művészettel, képző- és iparművészeti alkotásokkal, dizájntárgyakkal. Festmények, grafikák a kerítésen, szobrok a lépcsőkön, a szökőkút szélén, táskák, ékszerek, textilek, játékok és még sok más a zegzugos kertben.

Valami swing július 17-én 17.00. A Valami swing gypsy jazzt játszik, Django Reinhardt muzsiká-

ját, amit ő az 1920-as évek Párizsának utcáin alapított meg. Ez az első európai jazz virtuózan ötvözi a swinget, a hot clubot, a sanzonokat, a slágereket és a tradicionális cigányzenét, amit a Valami swing modern formában játszik, kiegészítve saját számokkal. A belépés díjtalan. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen rendezik meg.

Újra.műhely július 17-én 15.00–17.00. A Villa.korzó műhelyében az érdeklődők újrahasznosítási technikákat sajátíthatnak el. Tejes dobozból pénztárcát, újságpapírból kis tárcát készíthetnek. A részvétel díjtalan.

Budai Rajziskola: Képekkel kirakott utak – válogatás a rajziskola alapfokú művészeti képzésének anyagából. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan augusztus 31-ig. A belépés díjtalan.

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



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

Hegyvidék a „Nagy Háború” idején. Az időszak kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A részvétel díjtalan.

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

(Folytatás a 6. oldalon)

Éld át a fővárosban egyedülálló

MOM BEACH

óriáskivetítőjén nézve
a foci-Eb felejthetetlen pillanatait!

Asztalfoglalás:
mombeach.foglalas@gmail.com, +36 30 316 25 27

1123 Bp., Csörsz u. 14-16.

www.momsporthu www.facebook.com/MoM-Beach

MOMSPORT
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT
★★★★★

MOM SPORT
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT
★★★★★

A legzöldebb budai vizes tábor!

- VIZILABDA
- ÚSZÁS
- PINGPONG-ÚSZÁS
- SZINKRONÚSZÁS
- INTENZÍV ÚSZÁS
- FOCI-ÚSZÁS

1123 Budapest, Csörsz u. 14. • Tel.: 06 70 371 0487
E-mail: tabor@momsporthu • intenzivuszas@momsporthu

Supertrials

NÉPSZAVAZÁS 2016 a kényszerbetelepítés ellen

Üzenjünk Brüsszelnek, hogy ők is megértsék!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából

(Folytatás az 5. oldalról)



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

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



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

Nyár-zene-tánc – a Galéria 12 Egyesület alkotóművészeinek kiállítás. Megtekinthető: augusztus 20-ig, hétköznap 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

Derűs percek Dolnával. Július 4. 14.00 Bepillantás Franz Schubert világába. Daltanulás. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Önismereti csoportfoglalkozás. Július 5. 14.00 Molnár Emese pszichológus előadása: A pozitív gondolkodás szerepe az egészség megtartásában. Egészségtudatoság-tréning.

Világjáró klub. Július 5. 17.30 Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

E-mailek a Bibliából – előadás-sorozat. A Hegyvidéki Kulturális Egyesület programja július 6-án 14.00. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

Memória Torna 60 felettieknek július 6-án 15.15. Havonta egyszer a memória karbantartása érdekében vizuális, verbális és logikai feladatokat, tesztek, rejtvényeket oldanak meg a résztvevők. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Harmónia Életmód Klub 60 felettieknek július 6-án 16.30. Egészségmegőrző társalgóklub. Csináljuk együtt! Látásjavító szemtornagyakorlatok. Klubvezető: Szép Ilona.

Időskori elesések elkerülhetősége – a Hegyvidéki Osteoporosis Klub előadása július 7-én 13.30. Előadó, klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs mozgásprogram-vezető.

Modern Art Kortárs 2. kreatív kurzus foglalkozása július 8-án, 22-én és 28-án 14.00. Vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi. Híres kortársak nyomában (Hundertwasser, Vasarely, Klee, Miró, El Kazovszkij és mások). A részvétel ingyenes, előzetes rajztudásra nincs szükség.

A középkor 10 leghangosabb botránya. Kíváncskodók klubja július 11-én 14.00. Klubvezető: Nagy Katalin.

Papírfonás Szabó Ica vezetésével július 12-én és 19-én 14.00. A foglalkozás ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Német társalgó- és fordítókönyv versek, viccek, rövid történetek németül július 12-én és 26-án

17.30. Vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

Zene-Fere Klub július 13-án 14.00. A harmonika virtuóza. Demeniv Mihály harmonikaművésszel Kovács Zalán László tubaművész beszélget. A beszélgetés vendége az ifjú művész édesapja, Demeniv Igor.

Varrókör Mihálkoviczné Judit vezetésével július 15-én 14.00. A részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges.

Indokina és az indonéz szigetvilág művészete (2. rész) július 18-án 14.00. Előadó: Konta Fanni.

Könyvajánló Klub a pozitív gondolkodás jegyében július 20-án 14.00. Csináljuk együtt! Örömtrening-gyakorlatok. Klubvezető: Szép Ilona.

Dívattörténeli sorozat. Július 21. 14.00 Bikinitől a bikiniig. A fürdőruha története. Szépségideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

Kártyakör július 22-én és 27-én 14.00. Ingyenes kártyakör Hoffmann Tamás vezetésével. Jelentkezés szükséges a Kulturális Szalonban.

MOM Bélyeggyűjtők találkozója július 29-én 13.00.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes. A Pilates kivételével valamennyi program augusztus 1-19-ig szünetel! Augusztus 29-től a teljes programkínálat várja a látogatókat.

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. Vezeti: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 25.

HOK-torna Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes. Utolsó alkalom: július 25.

Keleti tánc nőknek hétfőn 17.00–18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft. Utolsó alkalom: július 25.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – kedden 8.30–9.15. Vezeti: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 26.

Baba-mama torna kedden 10.00–10.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: július 26.

Torna Nórával kedden 11.00–11.45. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 26.

Urak tornája kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 26.

Pilates Szávai Andreával kedden 19.00–20.00. 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény. Júliusban és augusztusban is!

Szeniortorna Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 13.

Nia Tánc Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus vezetésével szerdán 9.35–10.30. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: július 13.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 900 Ft. Utolsó alkalom: július 28.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00–11.45. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 28.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 700 Ft. Utolsó alkalom: július 21.

Tánc a Szalonban csütörtökön 18.00–18.45. Táncanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 21.

Pilates csütörtökön 19.00–20.00. Vezeti: Szávai Andrea. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet esetén kedvezmény. Júliusban és augusztusban is!

Tánclelésről tánclelésre Marikával pénteken 8.00–8.45. Részvételi díj: 700 Ft. Utolsó alkalom: július 22.

Aerobik 8.50–9.35. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 29.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 29.

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

UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR

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

Nyári nyitva tartás. A könyvtár – mint a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár legforgalmasabb tagkönyvtára – 2016-ban sem tart nyári szünetet. Augusztus 28-ig hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.00–19.00, kedden és pénteken 9.00–14.00 óráig várja olvasóit.

Vége péntek! – szüneti foglalkozások gyerekeknek pénteken 10.00–12.00 óráig. Július 1.: hajómóka. Július 8.: gurigatrúkkók. Július 15.: mókás luffejelek. Július 22.: a tenger lakói. Július 29.: újragonolt anyagok. Augusztus 5.: recsivarázs. Augusztus 12.: halcskázás. Augusztus 19.: polipok a könyvtárban. Augusztus 26.: suliváró.

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



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM

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

A Nemzet Színészei. Emlékezés a jelenre. A legnagyobbak a legnagyobbak között, a legismertebbek a legismertebbek között, a magyar színjátszás királyai és királynői. A kiállítás látogatható: augusztus 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Kállai 90. Az 57 színházi fotót tartalmazó vándorkiállítás Keleti Éva fotóművész alkotásaiból állt össze. A tárlat a Nemzet Színészeinek életpályáját, jelentős szerepeit, alakításait mutatja be. Látogatható: szeptember 4-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

EGYENSÚLY MOZGÁSTUDIÓ

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.

Zsirégető szerdán 9.00–10.00.

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

Gyermekdzsúdó csütörtökön 16.30–17.30. Edző: Ledényi Levente.

Erősítő köredzés pénteken 10.00–11.00.



A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez a rászoruló lakosoknak július 4-én 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra első sorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várják.

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

A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete minden hónap harmadik szerdáján 15.00 órától várja az érdeklődőket a Németvölgy Gondozási Központban klubnapra. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérmé Anna, 06/30-743-8475.

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

Hozzátartozói csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félsgiget 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 pszichológiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Félsgiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

A Félsgiget 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: önismertet- 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. Telefon: 212-9650 vagy 06/30-579-1772. E-mail: felsgigetklubhaz@gmail.com. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek. Feltételek: betöltött 18 életév, XII. kerületi lakos.

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

Senior Mentor Program. A Civil Vállalkozások Közhasznú Szervezet 55 év feletti felnőtteket ke-

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

A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoba díjmentes integrált foglalkozásokat tart a 2016-os tanévben is a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Új segítő tevékenységük: előzetes egyeztetés után szülői tanácsadást tartanak a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Horváth Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességefejlesztő 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 kiskisiskorlaskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.



Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Bösörmeényi 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 ölbé, ringsad, énekejl! www.ringato.hu



Menő Manó Torna. Zenes-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintázató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport), 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: MOM Sport, XII., Csörz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomantorna.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, próbára jelentkezés: www.kmszusa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

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

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

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



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

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

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



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laidó – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, 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.



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

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

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

Regisztráljon Ön is, óvja kerékpárját a tolvajoktól!



Önnek is lopták már el a kerékpárját? Esetleg ismerősének? Mostantól új, regisztrációs rendszer segíti a hegyvidékieket kétkerekűjük biztonságának növelésében.

A nehéz domborzati adottságok ellenére a XII. kerületben is sokan választják közlekedési eszközként a biciklit, ha munkába indulnak, vagy ha a boltba mennek bevásárolni. Kinek ne okozna komoly veszteséget és bosszúságot kerékpárja eltulajdonítása.

A Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőr-kapitányság a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve 2016 májusában egyedi kerékpárjelölő és regisztrációs rendszert vezet be, amely a kerületben élők vagyontárgyának fokozottabb védelmét szolgálja.

HOGYAN MŰKÖDIK A VÉDELEM?



A kerékpárokat a jelölésükkel egyidejűleg a **kerületi rendőrség regisztrálja**, így a rendszer segítségével a biciklik a későbbiekben beazonosíthatók, a jogszerű használatuk igazolható, s akár az ellopásuk is megelőzhető.

A rendszer segítségével egy eltulajdonított – regisztrált – kerékpár beazonosítása és az elkövető felderítése akár már a tulajdonos bejelentését megelőzően megtörténik.

HOGYAN LEHET REGISZTRÁLNI?



A regisztráció során a kerékpárra felkerül egy **egyedi azonosítóval ellátott, speciális matrica, és a jármű bizonyos részeire UV festékkel is rápecsételik az egyedi azonosítót.** A tulajdonos kitölti a kerékpárjának részletes adataival ellátott adatlapot, valamint fotó is készül a könnyebb azonosítás érdekében.

HOL ÉS MIKOR TUDOK REGISZTRÁLNI?

IDŐPONTOK	HELYSZÍNEK		
	BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság (1122 Bp., Maros u. 3-5. szám)	Biopiac (Sirály sétány)	Normafa (a Siház melletti parkoló, kedvezőtlen időjárás esetén Eötvös út 48.)
	2016. 05. 21. 08.00-10.00	2016. 05. 21. 11.00-15.00	
	2016. május 17-től minden kedden 17.00 óra és 19.00 óra közötti időben, tervezetten 2016. október 04-ig.	2016. 06. 04. 08.00-10.00	2016. 06. 04. 11.00-15.00
		2016. 06. 18. 08.00-10.00	2016. 06. 18. 11.00-15.00
		2016. 07. 02. 08.00-10.00	2016. 07. 02. 11.00-15.00
		2016. 07. 16. 08.00-10.00	2016. 07. 16. 11.00-15.00
		2016. 08. 06. 08.00-10.00	2016. 08. 06. 11.00-15.00
		2016. 08. 13. 08.00-10.00	2016. 08. 13. 11.00-15.00
		2016. 09. 03. 08.00-10.00	2016. 09. 03. 11.00-15.00
		2016. 09. 17. 08.00-10.00	2016. 09. 17. 11.00-15.00
		2016. 10. 01. 08.00-10.00	2016. 10. 01. 11.00-15.00

A regisztráció díjmentes, költségét a Hegyvidéki Önkormányzat fizeti.

TOVÁBBI HASZNOS TANÁCSOK A LOPÁS ELLENI VÉDELEMHEZ

A kerékpár lopás elleni további hasznos információkat az alábbi weboldalon olvashat: <http://bikemag.hu/kiemelt/lopas-ellen-a-kerepar-biztonsagos-lezarasa>

Regisztráljon Ön is, óvja kerékpárját a tolvajoktól!

Pusztuló kórházépületek

Svábhegyi gyermekkórház

A Svábhegyen járók már bő egy évtizede tapasztalhatják, hogy az egykor jobb napokat megért gyermekkórház elhagyott állapotban, bezárt kapukkal, meglehetősen vígasztalan látványt nyújt. Az épületek homlokzatáról egyre nagyobb darabokban hullik a mállo vakolat, szaporodik a betört ablakok száma. Mindenhol a megfogyott múlt, csak néha jelennek meg őrzőkutyák és néhány vagyonőr a hontalanok és az odatévedt bámszokdók távol tartása céljából. Szomorú, hogy még ennek ellenére is eltűnt a kertből Bolgár Judit 1958-ban készült „Két bagoly” szobra.



A kertből eltűnt „Két bagoly”

A kórház egykor két nagyobb egységből állt: az egyik a Svábhegyi Nagyszálló Eötvös út 2. alatti

műemlék épületében működő gyógyászati intézmény, a másik vele szemben, kicsit lejjebb, a Mártonhegyi út 6-os számú ingatlanon egy modernebb szárnyakból álló házcsoport. De hozzá tartozott a Béla király úti gyermek-tüdőszanatórium sok eleméből álló épületsoportja is, köztük a fákkal benőtt Frivaldszky-Mauthner-Pálffy műemlék villával.

Az Eötvös út 2. alatti műemlék épület a Mártonhegyi és Karthauzi út sarkán, a Svábhegy fogaskerekű-állomással szemben 1896-ra épült fel, Svábhegyi Nagyszállóként. Az eklektizáló késő historikus stílusban megvalósuló, egyemeletes, magas tetős épületben közvetlenül a megnyitása után, 1896. október 4-én Erzsébet királyné is megfordult, amire a falon elhelyezett tábla is emlékeztet. Habsburg Károly trónörökös 1914-ben itt fogadta a kormány neves személyiségeit.

Az egykori szép napokra a megfogyatkozott és pusztuló homlokzati díszeken kívül csak néhány megmaradt építészeti elem, a lépcsőházi és erkélykorlátok, tartókonozlok emlékeztettek. A hatalmas parkot már a múlt század elején felparcellázták és beépítették villákkal.

Az épület sorsa lassan összefonódott a fogaskerekű túladalán lévő Svábhegyi Szanatóriumával. Tulajdonosváltások és államosi-

tás után 1949-től a Szabadsághegyi Állami Tüdőgyógyintézethez tartozott mint Szabadsághegyi Gyermekszanatórium, és évtizedeken keresztül a magyar gyermekgyógyászat elismert szakmai, tudományos centruma volt. A jobb orvosi ellátásnak és a korszerű gyógyszereknek köszönhetően az 1960-as években fokozatosan csökkent a tuberkulózisban megbetegedő gyerekek száma. A kórház akkori igazgatója felismerte az egyéb, nem tuberkulotikus légzőszervi betegségek gyógyításának fontosságát, és kidolgozta az ennek a betegcsoportnak a kivizsgálását, rehabilitációját szolgáló intézeti módszereket.

A krónikus hörghurut-, hörgőtágulási rendellenességek gyógyítása új diagnosztikus egységek létrehozását igényelte. Erre az időre esett a Mártonhegyi út 6. szám alatti hegyoldal beépítése új kórházi szárnyakkal. A bővülő kórházi épületállomány korszerűbb ellátást tett lehetővé, bronchiológiai műtő kezdte meg működését.

1974-ben megalakult a gyermekkardiológiai osztály, a vesebetegségek szívhibás betegek körével bővülve. Teljesítménydiagnosztikai laboratórium, EKG, Pkg ultrahang-diagnosztika, izotóplabor segítette a szívbetegségek diagnosztizálásában. 1975-ben a fejlődésneurológiai és neurorehabilitációs osztály évente 450 osz-



A kórház Mártonhegyi úti, modernebb épületei

tályos és 3000 ambuláns beteg vizsgálatát tette lehetővé. Az idegrendszerileg károsodott csecsemők kezelése az ambulancián folyt.

A kórház 1979-től Országos Gyermekrehabilitációs Intézetként működött. Az Eötvös úti és Mártonhegyi úti gyermekgyógyintézet 2007-ig 300 betegágygal végezte a betegellátást. Kiváló orvosprofesszorai bekapcsolódtak a nemzetközi szakmai tudományos életbe.

Amikor 2005-ben lehetőség nyílt, hogy végigjárjam az Eötvös úti épületet, még folyt a gyógyítás. A földszint bal oldalán, üvegezett ajtóknak mögött sorakoztak a kis betegek többágyas szobái, de a kórházi vezetőség az emeleten már elkezdte a reprezentatívabb, egyágyas (anya-

gyermek) betegszobák kialakítását. Az emeleten étkező, gyermekfoglalkoztató, orvosi és vizsgálószoba volt. A földszinti kezelő-, műtőhelyiségben törekedtek a folyamatos korszerűsítésre. Talán a legnagyobb problémát a lift hiánya jelentette, amelynek megteremtése a távlati tervekben szerepelt.

Aztn 2006-ban az egészségügyi miniszter utasítására bezárták a svábhegyi gyermekkórházat is. A szülők mintegy 4300 aláírással, fáklyás élőlánc szervezésével küzdtek a fennmaradásáért. Petícióban javasolták, hogy 80 aktív és 70 rehabilitációs ágygal engedjék tovább működni az egészségügyi létesítményt. Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester a megmentése céljából változtatási tilalmat rendelt el az el-

adásból származó telekspekuláció megakadályozására.

Az akkori minisztériumi vezetés azonban hajthatatlan maradt. A gyerekek betegelhelyezési problémája mellett mintegy 60-70 gyermekallergológusnak és tüdőgyógyásznak kellett új helyet keresni. Az orvosokat a Heim Pál gyermekkórházban, a Szent Margit kórházban és a III. kerületi járóbeteg-rendelőkhöz helyezték el. A 11 épületből álló gyermekkórházat azóta sokszor próbálták árusítani, egyelőre eredménytelenül. Csak remélni lehet, hogy végre hasznos céllal privatizálják a tíz év óta pusztuló épületeket.

(A cikk megírásához dr. Uhereczky Gábor főorvos úr nyújtott segítséget, aki 34 évig vezetett gyógyító tevékenységet a kórházban. Köszönöm!)
Rosch Gábor

„Az eltűnt idő nyomában”: Karczag-villa

Az idő örök jelenléte és pusztító hatása, vele szemben pedig az emlékezés megtartó ereje – Proust halhatatlan művére utalva – épített örökségünkben is jelen van. Sorozatunkban felkutatjuk az elhanyagolt, pusztuló, jobb sorsra érdemes hegyvidéki villákat, s felidézük történetüket.

Az Istenszeme fogadó után folytassuk sétánkat ezúttal a Diana utcában! A 17/a számú, elhanyagolt telken a hajdani Karczag-villa lehangoló látványa tárul elénk. Az országosan védett klasszicista műemlék épület nagyméretben tönkrement. Már alig van rajta vakolat, az ablakok, ajtók eltűntek, vagy be vannak deszkázva, a tetőfedés hiányos, a feljárati előlépcső beszakadt. A belső még romosabb képet mutat. A csatlakozó későbbi toldaléképület és az eredeti melléképület az összedőlés állapotában van.

A villa 2004-ig a magyar állam tulajdonában állt, később egy kft., majd egy magánember birtokába került. Hosszú éveken keresztül hajléktalanok lakták, súlyos pusztításokat okozva, kifestették, a burkolatokat felszedték, a faanyagokat eltűztették. Pedig az 1844-ben készült főépület és parkja fénykorában kiemelkedő értéket képviselt a Hegyvidéken.

Bár keletkezésére eredeti írásos vagy tervi anyag eddig nem került elő, stíluskritikai alapon Hild József (1789–1867) művének tekinthetjük. Az épület portikusának kialakítása jellegzetes rokonságot mutat Hild Budakeszi út 38. szám alatti saját villájának bejáratával.

A főhomlokzat középső részét hangsúlyosan kiemelő portikus emeli ki, négy korintuszi oszlop tartja a háromszögű pátáztatos timpanont. A bejáratához magas előlépcsősor vezet. A portikus oszlopai és lizénái az athéni Sze-

lek Tornyos oszlopfőinek kialakítását követik.

A tornáchoz két oldalon alacsonyabb oldalszárnyak csatlakoznak, középen egy-egy ablakos, a sarkokon átforduló dór lizénákkal szegélyezve, az oldalhomlokzat háromszögű timpanonnal zárul. A portikus hátsó falán pillérekkel tagolt harmas bejárati ajtó vezet a középső térbe. A belső kialakítás egyszerű lehetett.

Az építmény hajdan a Karczag család nyaralója volt. 1906-ban Herz Ármin tulajdonába került, aki a hátsó oldalhoz Wellisch Arnold ácsmesterrel faszerkezettű, faragott verandát építtetett. Ek-

restauráltak, sajnos ennek napjainkban nyoma sem maradt.

A közelmúltban gazdát cserélt az ingatlan. Jó hír, hogy az új tulajdonosnak szándékában áll a helyreállítás, reméljük, a klasszicista villa és a melléképület a parkkal együtt, méltó módon hasznosítva, visszanyeri hajdani fényét. Ezt tervezője, Hild József, aki korának meghatározó építésze volt, igazán megérdemelné.

Hild nevéhez további klasszicista villák fűződnek a Hűvösvölgyben: a már említett Hildvilla mellett a Csendilla (Budakeszi út 73.) is. Az ő klasszicista stílusban fogant építőtevékenységére nagyméretben hozzájárult

1838-as pesti árvízét követően a tervei alapján állították helyre a Kálvin téri templom előcsarnokát. A Deák téri evangélikus templom főhomlokzatát is ő tervezte. Budapesten lépten-nyomon találkozhatunk Hild-bérházakkal, ilyen például a Belvárosban a Gross- (József nádor tér 1.), a Károlyi-Trattner- (Petőfi Sándor utca 3.), a Derra- és a Marczi-bányi-ház (Október 6. utca).

„Hild József, aki soha, még amikor az ország legfoglalkoztatottabb építésze volt, sem vitt un. nagy házat... Hírét, tekintélyét nem gyümölcsöztette, mint ahogy sokan tették, akik érdemekben meg sem közelítették őt, s így a szétfeszülő ér-



Ma már sajnos kevés látszik ebből, de a főépület és a park egykor a Hegyvidék kiemelkedő értéke volt

kor Ray Dezső tervet készített a villa bővítésére, ez azonban nem valósult meg.

1913-ban Löllbach Kálmán építómester terve szerint a hátsó homlokzathoz nem szerencsésen csatlakozó toldalékot építettek. Ekkor vakolhatták át a homlokzatot dörzsölt vakolattal. 1956–60-ban Lipták Irén terve alapján

Pest-Buda arculatának kialakításához a 19. század első felében. Az életművét meghatározó egyházi épületek az esztergomi bazilika, az egri székesegyház, a ceglédi és a kunhegyesi református templom. Az ő tervei szerint kezdték el építeni a budapesti Szent István-bazilikát (később Ybl Miklós átalakította). Az

deklardésű közvélemény mind kevésbé tartotta számon.” (Rados Jenő: Hild József életműve.) Mi, hegyvidékiek, tisztelettel örizzük meg emlékét.

Beöthy Mária építész

■ (Forrás: Magyarország műemléki topográfiaja, II. kötet; wikipédia.org.)

A Hegyvidék helytörténeti irodalma

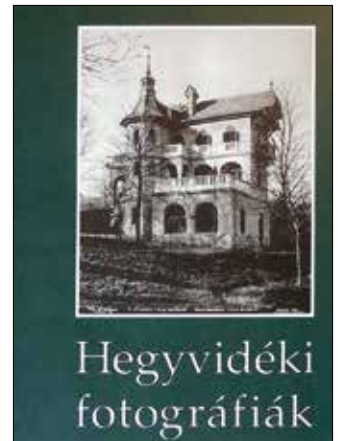
Hegyvidéki fotográfiák

A Hegyvidék helytörténeti irodalmában különleges helyet foglal el a Hegyvidéki fotográfiák című, 1997-ben megjelenő kötet. Ez volt ugyanis az első ilyen jellegű kiadvány, amely jelentős példányszámban látott napvilágot, és kísérletet tett arra, hogy teljes körképet adjon a kerület múltjának egy szeletéről.

A könyv az 1847-es Dülükerezzel kezdődik, amikor magyar nevet kaptak a budai hegyek egyes tájegységei, és 1949-ig jut el, a gyermekvasút történetéig, vagyis valamivel több mint száz év történéseit öleli fel. Nem akar kerülettörténeti monográfiaként „feltűnni”, ellenben nagyon jól visszaadja az egyes korok hangulatát, legyen szó a századfordulóról, amikor még a kirándulók is nyakkendőt viseltek, vagy a két világháború közötti évekről, majd a második világháború utáni néhány esztendőről. Azt a korszakot mutatja be tehát, s hozzá közelebb, amelynek idején a legdinamikusabban fejlődött a kerület, és amely időszak meghatározza a Hegyvidék mai arculatát.

A könyvet Horváth Tamás és Müllner Jenő jegyzi, előbbi a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár munkatársa volt, utóbbi pedig a Hegyvidék lap főszerkesztőjeként is dolgozott. Ők állították össze azt a gazdag képanyagot, korabeli képeslapokat és fotográfiákat, amik kiválóan illusztrálják a könyv fejezeteit választott főbb témákat. Külön foglalkoznak a természetjárással, a sporttal, az oktatással, az egészségüggyel, a vendéglőkllel, a közlekedéssel vagy épp a templomok történetével.

E kötetben is főleg a régi forrásokra hagyatkoznak a szerzők (illetve ily módon inkább szerkesztők), s teljes egészében közölnek újságcikkrészleteket a korabeli sajtóból, ők maguk nem kommentálják a képeket.



Gazdag képanyaga egyedülálló

Ez azonban semmit nem von le a kiadvány értékéből, hiszen a remekül válogatott képanyag végig leköti a kerület történet iránt érdeklődő olvasó figyelmét, aki a ma közismert intézményeket, közterületeket régi „visletben” ismerheti meg. Nagyban hangsúlyosak a fényképek között felbukkanó korabeli apróhirdetések, újsághirdetések vagy épp ártáblázatok is.

Külön említést érdemel, hogy a kötetet az 1990-es évek derekához mérten kiemelkedő minőségben, kemény borítóval, minőségi papíron jelentette meg a Hegyvidék Lapkiadó. Mérete alapján nem, ám tartalmát tekintve akár kézikönyvnek is fel fogható, hiszen az utolsó lapokon részletes kerülettörténeti kronográfia található 1847-től 1949-ig. A gondos szerkesztői munka eredményeként mellékelték egy angol és egy német nyelvű összefoglalót is, hogy akár a külföldről hazánkba látogatók is magukkal vihessek emlékébe a kiadványt.

A Hegyvidéki fotográfiák nagy népszerűségnek örvendtek: két kiadást élt meg, 1999-ben nyomták újra, változatlan formában. Azóta viszont már csak antikváriumokban, könyvtárak polcain lelhető fel.

Balázs Attila

ELHOZZUK MAGYARORSZÁG LEGGYORSABB LAKOSSÁGI VEZETÉKES INTERNETÉT

AKCIÓS AJÁNLAT!
1000
 Mbit/s
INTERNET
 100 megabites net áráért!*

**XII. KERÜLET,
 JÚLIUSBAN
 JÖVÜNK!**

DIGITV+DIGINet 1000+DIGITel 200

4720 Ft/hó

OKOS CSOMAGBAN

Az ajánlat Budapest, XII. kerület területén DIGITV+DIGINet 1000+DIGITel 200-as Okos csomagra, új előfizetőknek, 2 éves határozott idejű szerződés megkötésével, és az akció visszavonásáig érvényes. A szerződéshez előzetes műszaki felmérés szükséges. Az árak a hűségidőszak végéig érvényesek, ezt követően a mindenkor ÁSZF szerinti listaár fizetendő. A tájékoztatás nem teljes körű, további részletek: **1272, www.digi.hu/12ker**

*Az Internet garantált le- és feltöltési sebessége 25/20 Mbit/s DIGINet 100 csomag és 300/50 Mbit/s DIGINet 1000 csomag esetén.

IGÉNYBEJELENTÉS: WWW.DIGI.HU/12KER

DIGI

Tisztán elektromosan a Hegyvidék útjain

Míg néhány évvel ezelőtt csodájára jártak a városban a tisztán elektromos meghajtású közúti járműveknek, ezek mára gyakorlatilag mindenki számára elérhető közlekedési eszközzé váltak. Persze, nem a saját tulajdonú villanyautók miatt, amiket még mindig csak kevesen engedhetnek meg maguknak, hanem a tavaly őszi Budapest útjain církáló elektromos taxiknak köszönhetően, valamint az elektromos buszoknak, amiket néhány hete állítottak menetrend szerinti forgalomba több fővárosi vonalon.

A BKV Zrt. a Nemzetgazdasági Minisztérium mintegy négy-milliárd forint vissza nem térítendő támogatásával összesen húsz elektromos midibuszt vásárolt, ezek június eleje óta a Hegyvidéken is szolgálatot teljesítenek. A 39-es és a 102-es járaton egyaránt feltűnnek az első magyar fejlesztésű és magyar gyártmányú, zéró emissziós autóbuszok.

Az új, csendes és tiszta járműveket az Evopro cégcsoporthoz tartozó MABI-BUS Kft. gyártot-

ta. A Modulo Medio Electric típusú midibusz karosszériája kompozit műanyagokból készült, így üresen mindössze 5630 kilogrammot nyom a mérlegen. Egy feltöltéssel kétszáz kilométert képes megtenni, ezután éjszakai árammal töltik újra. Üzemeltetése tizedannyiba kerül dízelüzemű társaiéhoz képest, egy kilométernyi út tíz forint alatti energiaköltségből kihozható.

Nemcsak olcsón fenntartható és környezetbarát, hanem kényelmes is az új, alacsonypadlós busz, amire kerekesszékekkel vagy babakocsival is könnyen fel lehet szállni. Az utasfolyosó a kategóriájában átlagon felüli szélességű, köszönhetően a megszokottnál szélesebb karosszériának és legfőképpen a két ajtó között 90 fokkal elforgatva elhelyezett üléseknek, amik alatt akkumulátorok vannak.

A buszon 22-en tudnak leülni, 46 ember pedig állva utazhat. Az összesen 68 férőhely kiemelkedőnek tekinthető a hasonló méretű midibuszok mezonyében.

d.



Olcsón fenntartható, környezetbarát és kényelmes

Mit tegyünk hőhullámok idején?



Kánikula idején jelentősen nő a szervezet folyadékigénye, igyunk sokszor és sokat!

Bár már kaptunk ízelítőt a rekkenő hőségből, még sok forró nyári nap áll előttünk, jó, ha gondosan felkészülünk rá. A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság tájékoztatása szerint az egészségre veszélyt jelentő hőhullámnak tekinthető, ha az Országos Meteorológiai Szolgálat időjárás-előrejelzése alapján a napi középhőmérséklet legalább három egymást követő napon meghaladja a 25 Celsius-fokot.

A kánikulai meleg, a tartósan magas hőmérséklet károsan befolyásolja az egészségi állapotot. Kedvezőtlenül hat mindenkire, de elsősorban az idősekre, a gyerekekre, a betegekre és a fizikai munkát végzők szervezetére. Ők a forró nyári napokon, különösen a meleg déli órákban leghatározottabban tartózkodjanak hűvös, besötétített szobában, a szabadtéri tevékenységeket, a sportolást korlátozzák a kora reggeli és az esti órákra, továbbá ha tehetik, csökkentsék a kint végzendő fizikai munkát. Amennyiben elkerülhetetlen, hogy a szabadban legyenek, húzódjanak árnyékos helyre.

Ha túl sokáig voltak napon, igyekezzenek utána legalább egy-két órát légkondicionált környezetben eltölteni.

Nagy melegben jót tesz a langyos vízzel zuhanyozás, de akár az is, ha csak az arcot, a nyakat, a végtagokat nedvesítjük be. A mentolos frissítőkenők is átmeneti enyhülést hozhatnak. A lakást tanácsos alaposan átszellőztetni éjszaka, míg nappal különböző árnyékolók alkalmazásával csökkenthető a felmelegedés.

Ha autóval indulunk útnak, tudni kell, hogy kánikulában fáradtabbnak, kimerültebbnek érezzük magunkat, lassulnak a reflexeink. Sokan türelmetlenebbé, feszültebbé válnak. Hosszabb útnál gyakrabban iktassunk be pihenőt, és mindenképpen vigyünk magunkkal elegendő mennyiségű, lehetőleg hűtött ivóvizet. Gyermekeket, háziállatot soha ne hagyjunk zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban. A napsütötte helyen lévő, hajtógázzal működő spray, gázgyújtó is veszélyforrás lehet.

Kánikulában számolni kell azzal, hogy jelentősen megnő a szervezet folyadékigénye, nem hagyható azonban figyelmen kívül, hogy a folyadékvesztéssel párhuzamosan a sóvesztés is nagyobb lesz, ezért javasolt a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok fogyasztása. Kerülendő a magas cukortartalmú, koffeines vagy alkoholos innivaló, mert ezek tovább növelik a szerve-

zet amúgy is megnövekedő folyadékigényét. Ne fogyasztsunk zsíros, fűszeres ételeket, együnk sok gyümölcsöt és zöldséget.

A forró nyári napokon hordjunk világos színű, bő szabású, természetes anyagból készült ruhákat, kerüljük a szűk fazonú, műszálas ruhadarabokat. Fejünket világos, széles karimájú fejfedővel védjük. Figyeljünk arra is, hogy jó minőségű napszemveget hordjunk, amennyiben ugyanis hiányzik a megfelelő UV-védelem, a napszemüveg viselete többet árt, mint használ.

z.

Mezítlábas tanösvény



FOTO: REMETECSOMÉTE ALAPÍTVÁNY

Nem messze a Budakeszi Vadasparktól, Budapest határában, Remeteszőlőn, a Bodzaliget PiHENŐparkban mezítlábas ösvényt alakítottak ki, ahol a gyerekek kipróbálhatják, milyen érzés cipő nélkül járni a természetben, például kavicsos, homokon, mur-

ván, fadeszkán vagy éppen tobozokon. Az új, tizenkét állomásos tanösvényt – a Remete Csemete Alapítvány kezdeményezésére – a remeteszőlői önkormányzattal közösen valósította meg a Pilis Parkerdő Zrt. Budapesti Erdésze-

d.

Bírság jár a parlagfüves területekért

Magyarországon minden negyedik embert érint valamilyen formában az allergia, a parlagfűtől a lakosság húsz százaléka szenved. Nem túl jó hír a parlagfű-allergiásoknak, hogy az idén korán érkező tavasz kedvezett a gyomnövény csírázásának: az első szikleves egyedek március végén megjelentek, így mostanra már egészen fejlett példányokkal is lehet találkozni az országban.

tés elmulasztása miatt csak július 1-jétől indítható, de érdemes volt hamarabb elkezdni a védekezést. A mezőgazdaságilag nem művelt területeken a parlagfű visszaszorítására a rendszeres kaszálást javasolják, amit évente legalább három alkalommal kell elvégezni. A hatósági ellenőrzések június 30-a után kezdődnek.

„A felderített parlagfüves külterületek esetében az illetékes

ható szankciókról Péter Mihály környezetvédelmi ügyintéző.

Az önkormányzat munkatársa hozzátette: míg a város környéki mezőgazdasági területeken változatlanul sok a parlagfű, a XII. kerületben szerencsére nincsenek nagy fertőzött területek. Esetenként az építkezéseknél, a megbolygatott talajon lehet látni a gyomnövényt, de ott sem tömegesen. A téves bejelentés sem ritka, hiszen a parlagfüvet könnyű összetéveszteni más növényfajta, elsősorban a fekete és a fehér ürömmel.

Az allergén gyomnövény felismeréséhez kiváló segítséget nyújt a „Parlagfű kisokos”, amit gyerekek számára készített a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal. A játékos feladatokkal színesített, ingyenes kiadvány terjesztésében polgárok vesznek részt, az ismeretterjesztő füzetet a Hegyvidéken az idén az Arany János, a Kós Károly, valamint a Tamási Áron iskolába juttatja el a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület.

„Mi is képezzük magunkat, hamarosan növényvédelmi szakember tart előadást tagjainknak a parlagfűről” – mondta el Woynárovich András, a XII. kerületben működő polgárőrség vezetője. A Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület tavaly pályázati támogatással beszerzett egy motoros kaszát, így igény esetén a parlagfű irtásában is részt tud venni.

d.

Ingyenes szájrégi vizsgálat magánrendelőben? Lehetséges.



„A szájhygiéna elhanyagolása gyomor- és bélrendszeri betegségek kialakulásához vezethet, és megnövekedik a fogak korai elvesztésének kockázata is. Mindenki tart ettől, mégis csak kevesen tesznek ellene. Itthon 10-ből 8 ember csak akkor fordul orvoshoz, mikor elviselhetetlen fogfájás gyötri.”

Varajti doktor Bem rakpart 50-es szám alatti magánrendelőjének várójában olvastam a tájékoztatót, és sóhajtottam. A negatív tapasztalataimból kialakult félelem miatt általában én is addig húztam a fogorvos felkérését, amíg csak lehetett. Most először fordult velem elő, hogy fájdalmak nélkül is időpontot kérjek – egy jó barátom többször is ódákat zengett a doktor úrról és az ingyenes szűrővizsgálat lehetőségéről.

A rendelő ajtaja kinyílt, és egy középkorú hölgy lépett ki, akit azonnal megszólítottam:

– Elnézést, megkérdezhetem, mióta ismeri a doktor urat?

– Egy éve jártam nála először.

– Miért őt választotta?

– Megtudtam, hogy az első konzultáció során a teljes körű állapotfelmérés, a szájrégi rákszűrés, a szájhygiéna tanácsadás és a teljes egyénre szabott kezelési terv elkészítése is díjmentes.

– Miért döntött úgy, hogy visszajár hozzá?

– A doktor úr közvetlen, türelmes, és számomra is érthető módon magyarázott el mindent. Továbbá nagyon megfogott, hogy a rendelő jól felszerelt, és a modern berendezéseknek köszönhetően bármilyen vizsgálá-

tot el tudnak itt helyben végezni. A beavatkozások során újra és újra meggyőződhettem a fogorvosom szakértelméről és az általa nyújtott szolgáltatás színvonaláról. Mindig elégedetten léptem ki a rendelőből, és megnyugvással töltött el a gondolat, hogy a legjobb helyre járok.

Ekkor szólítottak. Kellemes hangulat várt a rendelőben. A szájhygiéna tanácsadás során többször is hallottam olyat, hogy „Ha ilyenek lennének a fogai, akkor...” Sose gondoltam, hogy a szájalapnál ennyire meghatározó, kinek milyen típusú fogai vannak. Felérettétemre úgy figyeltem a fogmosási tanácsokat, mintha gyerek lennék, de félelmek nélkül.

A vizsgálatok elvégzése után a megszokott „végre túl vagyok rajta” típusú megkönnyebbülés helyett mosollyal vádoztam. Nem bírtam megállni, hogy ne vigyek magammal néhány névjegykártyát, amit odaadhatok az ismerőseimnek. Nekik is tudniuk kell arról, milyen ügyes kezű szájbélsz rendel a közelben.

(x)

Bejelentkezés:
06/20-218-5343,
www.artdent.hu
dr. Varajti Artúr.



A korán érkező tavasz miatt már most sok a kifejlett parlagfű

A parlagfű pollenjének magas koncentrációja súlyosan egészségkárosító hatású lehet, ezért szigorú előírások vonatkoznak az irtására. A jelenleg hatályos jogszabályi rendelkezések értelmében „a földhasználó köteles az adott év június 30. napjáig az ingatlanon a parlagfű virágbimbójának kialakulását megakadályozni, és ezt követően ez az állapotot a vegetációs időszak végéig folyamatosan fenntartani”. Hatósági eljárás a parlagfű-mentési-

kormányhivatal növény- és talajvédelmi osztálya, belterületnél pedig az önkormányzat jegyzője közérdekű védekezést, tehát azonnal végrehajtandó kényszerkaszálást rendelhet el. Ennek költségeit utólag behajtják, továbbá növényvédelmi bírságot is fizetni kell, aminek kiszabására a kormányhivatal jogosult. A bírság a fertőzöttség méretétől és mértékétől függően 15 ezer forinttól 5 millió forintig terjedhet” – beszélt a mulasztás esetén kiró-

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2016. évi program

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

Az előadások témái:

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

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



SN
Országos Szervezet



www.egeszsegeshegyvidek.hu



RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN



PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



✓ 2016. február 27., 10-től 14 óráig

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

✓ 2016. március 19., 10-től 14 óráig

Szemészeti szűrés (vízús mérés, szemfenék-vizsgálat, szembelnyomás-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, inszolációs 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

Gyógyászati Segédeszközök Boltja

Kényelmi cipők forgalmazása

Nálunk a minőség számít



rieker
ANTISTRESS

berkemann

WALDLÄUFER
EXPERIENCE THE COMFORT

Scholl

Bütz

AKCIÓ!

Rollátor **17900 Ft**

+ ajándék hűsítő

Barrad krém

WC magasító 10 cm

6900 Ft

+ ajándék Higeen folyékony szappan

Qmed dinamikus

Ülőpárna **3590 Ft**

+ Higeen kézfertőtlenítő

Qmed nyakpárna **3590 Ft**

Qmed hengerpárna **3090 Ft**

+ Higeen 110 ml kézfertőtlenítő

A készlet erejéig

TB által támogatott eszközök vényes kiszolgálása és egészségpénztári kártyák, valamint bankkártyák elfogadása.

MEDITER BT, 1122 BUDAPEST, VÁROSMÁJOR UTCA 1/C T: 06 1 950 9749 (Déli pályaudvarnál)

MEDITER BT, 1027 BUDAPEST, MARGIT KRT. 3 T: 06 1 212 2833 (Margit híd budai hídfő) www.mediter.hu

Príma
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.
június 28 - július 11.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

**Füstölt toka szalonna és
Paprikás csécsi szalonna**



AJÁNLATUNK:

1099 Ft/kg

**MIZO szeletelt sajtok, többféle
125g**



AJÁNLATUNK:

299 Ft

2392 Ft/kg

**Friss fehér héjú tojás 10 darabos
dobozban M-L méret 53-72g**



AJÁNLATUNK:

410 Ft

773,58 Ft/kg, 41 Ft/db

**Kakakó ízű krémmel töltött
ostyák 360g**



AJÁNLATUNK:

349 Ft

969,44 Ft/kg

**Orbit spearmint 4-es multipack
+Vademecum fogkrém
menthol fresh 75 ml**



+



AJÁNLATUNK:

539 Ft

9625 Ft/kg

**HELL energiatalok
250ml**



AJÁNLATUNK:

139 Ft

556 Ft/l

Frosta Arany Halrudak 300 g



AJÁNLATUNK:

499 Ft

1663,33 Ft/kg

Hel Bajor parasztkenyér 750g



AJÁNLATUNK:

249 Ft

332 Ft/kg

**Dréher classic dobozos sör
0,5l**



AJÁNLATUNK:

229 Ft

458 Ft/l

Az akcióban résztvevő üzleteink:

1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ
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 tálcsa tökehúst-baromfi húst árusító üzleteink.

***Tökehúst-baromfi húst nem árusító üzletünk.

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



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

KULTÚRPONT: Bemutatjuk a Kaszás Attila-díj jelöltjeit.

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Vendégünk Horváth Péter, a MABISZ utasbiztosítási bizottságának elnöke.

Heti műsorstruktúránk:

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kortalanok Olimpiája: pétanque-ban is megmérkőztek

Nemes versengésre hívta a kerületi nyugdíjasokat a Szépkorúakért a Hegyvidéken program. A városmajori parkban négy városállam, Mükéné, Thébai, Delfoi és Marathion „színeiben” mérték össze tudásukat a csapatok a Kortalanok Olimpiáján.

A sport- és szellemi vetélkedő feladatait a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. munkatársai állították össze: volt pétanque, frizbi és kvízzjáték is. Ez utóbbin az ókori olimpiával kapcsolatos kérdéseket kaptak a „tógába” öltözött versenyzők. Az akadályverseny során különböző játékos feladatokat kellett megoldaniuk a csapattagoknak, még hozzá közösen, egymást segítve.

„Olyan sportolási lehetőséget szeretünk volna biztosítani, amit az idősök is könnyen meg tudnak tanulni, és hozzájárul az aktív életmód fenntartásához – mondta Szokoli Erzsébet, a Hegyvidéki Szociális Központ vezetője. –

Nemrég vásároltuk a pétanque-eszközöket, mindenki nagy lelkesedéssel sajátította el a játék alapjait. A tapasztalatokból kiindulva akár pétanque-bajnokságot is rendezhetünk a jövőben.”

A Szépkorúakért a Hegyvidéken program egyik célkitűzése az időskori sportolás és az egészséges életmód népszerűsítése. Sokan elfeledkeznek arról, hogy 60 év felett különösen fontos az egészségmegőrzéshez, a testi és szellemi jóllét megtartásához nagymértékben hozzájáruló fizikai aktivitás. Számos betegség – például az időskorban gyakori érrendszeri elváltozás, cukorbetegség és mentális zavar – jóval nagyobb eséllyel elkerülhető, akik gondot fordítanak a mindennapos testmozgásra. Ebben próbálnak segíteni a program szervezői azzal, hogy kellemes hangulatú, vidám, játékos sportnapokat rendeznek, amikre változatos, az idősök számára is



A győztes csapat tagjai már most eldöntötték, hogy jövőre is indulnak, szeretnék megőrizni a vándorkupát

könnyen végrehajtható feladatokat állítanak össze.

Mindehhez Mándoki-Mócsán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője

nyitott hozzá, hogy az idősök számára is rendelkezésre áll az Aktív Hegyvidék program sportkínálata. Egyebek közt jogáznizni, nordic walkingozni, túráz-

ni is lehet, teljesen ingyenesen. A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. egy meglepetéssel készült a Kortalanok Olimpiájára: a résztvevők egy alkalomra

szóló belépőt kaptak a Városmajor utcai sportközpont uszodájába. Természetesen a jutalmazás sem maradt el, az első helyezett csapat vándorszerleggel gazdaggott, emellett mindenkinek járt érem és apró ajándék.

A győztes Thébai csapatának képviselőiben Németh János elmondta, előzetesen megkapták a háttéranyagokat, azokból igyekeztek a legjobban felkészülni. Arra viszont nem számítottak, milyen nehéz dolguk lesz az akadályversenyen, de azért becsülettel teljesítették a próbatételeket. Külön kiemelte a pingpongot és a frizbit, amikben kifejezetten jól szerepeltek. A csapatkapitány már most leszögezte, hogy az őszi versenyen mindenképpen szeretné megint elnyerni a vándorkupát, amelyet addig a Kiss János altábornagy utcai Németh György Gondozási Központban őriznek, méghozzá kitüntetett helyen.

sm.

Hegyvidékiek is harcba szállnak az országos szenior rapidsakk-bajnoki címért

Kulcsár Dezső fiatalon komolyabban foglalkozott a sakkal, ám manapság már csak egyik

kedvenc helyén, a Dagályban játszik rendszeresen. Húsz éve nem indult versenyen, ezért is

örült annak, hogy a XII. kerület most először csatlakozott a „Magyarország Szenior Egyéni

Rapid Sakkbajnoka” címért zajló küzdelemsorozathoz. Mint mondta, nem készült külön a viadalra, azonban testi és szellemi frissességének megőrzésében – és ez a sakkban is nagyon fontos – mindennap sportol, igyekszik egészségesen élni. Ez meg is látszott az eredményén: ő nyerte meg a hegyvidéki fordulót.

A III. Országos Szenior Egyéni Rapid Sakkbajnokság döntőjét az ősszel rendezik meg Nagykanizsán. A bajnoki címért az év közben a települési önkormányzatok szervezésében megtartott elődöntők legjobbjai indulhatnak. A XII. kerületi fordulót a Hegyvidék Sportegyesület, a Magyar Sakk szövetség helyi szervezete és a programot gondozó Hegyvidéki Szociális Központ rendezte meg a Szépkorú-

kért a Hegyvidéken program részeként.

A felhívásra tizenegy 60 év feletti játékos ült asztalhoz a Barabás Villában, a hatfordulós, svájci rendszerben lebonyolított bajnokságot végül nyolcan fejezték be. A versenyzők ajándékosomagot és emléklapot kaptak, emellett az első három helyezett, Kulcsár Dezső, Koronghy Gyula és Pál Imre Pál oklevelet és érmet is hazavihetett. Mindhárom vállalkozó a további megméretést, ott lesznek a szeptember 8-i döntőben.

A Szépkorúakért a Hegyvidéken programot koordináló Szokoli Erzsébet elmondta, már tavaly figyelemmel kísérték az országos sorozatot, a tapasztalatok birtokában csatlakoztak, a döntést Pokorni Zoltán polgármester is támogatta. Annál is inkább,

mert a sakkbajnokság kiválóan illeszkedik a Szépkorúakért a Hegyvidéken programhoz, amely egyebek közt azért jött létre, hogy erősítse az idősök helyi közösségét, segít abban, hogy aktívan tölthessék el idejüket, saját programokat szervezzenek, ápolják szomszédosági kapcsolataikat.

A mostani versenyből akár egy állandó kerületi sakkklub is kinőhet – folytatta a Hegyvidéki Szociális Központot is irányító Szokoli Erzsébet. „A résztvevők arra kérték a szervezőket – tette hozzá –, hogy legyen rendszeres a verseny, sőt tavaszi és őszi lebonyolítást is javasoltak. Ennek lehetőségét megvizsgáljuk, hiszen minden új közösségi kezdeményezés hozzájárul a Szépkorúakért a Hegyvidéken program sikeréhez.”

(-dly)



A sakkverseny jól illeszkedett a Szépkorúakért a Hegyvidéken programhoz

AKTÍV HEGYVIDÉK

NYÁRI PROGRAMOK

TENISZ

Hétfő 15.00–16.00.

Utolsó alkalom: július 25.

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

NORDIC WALKING

Hétfő 17.30–18.30.

Utolsó alkalom: július 25.

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással (edzési állapot felmérése, személyes edzésterv).

Hétfő 18.30–19.30.

Utolsó alkalom: július 25.

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Július 2–9: Rohács-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István, Vörös Attila. Találkozó: 8.00 órakor az M3 rákospalotai Shell-kútnál vagy 12.00 órakor a szálláson. Utazás: egyénileg. Szállítás: Bölényfalva (Zuberec), Tímea panzió (félpanzióval).

Program: túrák a környéken, Árva várához és az Árva-tározónál. Városnézés: Liptószentmiklós, Zólyom, Pogány-vár, Szentantál. **Költség:** kb. 180 euró + útiköltség + biztosítás. **Túravezetők:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073). **Figyelem!** A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN Szerda, péntek 16.30–17.30. Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. **További információk:** Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

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.

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot megtalálják a www.hegyvideksport.hu honlapon is. **További információk:** Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. **Lohn Angéla sportszervező:** lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Néhány év leforgása alatt a hazai női floorball egyik legfontosabb utánpótlásbázisává vált a XII. kerület. Sokat tett ezért a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium, amely rendszeres edzéslehetőséget biztosít a női válogatott gerincét adó és a MOM Sportban otthonra találó Phoenix Fireball SE-nek.

A sportághoz fűződő kapcsolatot erősíti, hogy az egyesület női és leánycsapatának edzője az iskola egyik testnevelője, Varsányi Zsuzsa, aki egyben a női válogatott szövetségi kapitánya is, míg Hajnal Gabriella, a Tamási iskola igazgatója a floorballszövetség elnökségi tagjaként dolgozik. A kitartó munka és összefogás eredménye, hogy a nemrég megrendezett U19-es világbajnokságon harmadik helyen végző válogatottban tíz Phoenix-játékos és két hegyvidéki floorballos, a Városmajori Gimnáziumba járó Stipsicz Orsolya és a tamásis Fehér Dóra is helyet kapott.

„A vb-t két évente rendezik meg, az idén Kanada volt a házigazda. Mi a nyolccsapatos B-divízióban indultunk, méghozzá azzal a nem titkolt szándékkal, hogy visszakérülünk a legjobbak közé” – kezdte Fehér

Harmadik hely után a feljutás a cél



Szép jövő áll az U19-es női floorballválogatott előtt (6-os mezben Fehér Dóra, 8-asban Stipsicz Orsolya)

Dóra, aki elmondta, hogy megnyerték a csoportjukat, a döntőbe jutásért vívott meccsen azonban kikaptak a németektől. Némi győgyírt jelentett, hogy a bronzmeccsen 13–0-ra győztek az Egyesült Államok ellen.

„Sok tapasztalatot gyűjtöttünk, és összességében jó teljesítményt nyújtottunk. Egyetlen meccset veszítettünk el, sajnos ez viszont azt jelentette, hogy nem

sikerült a feljutás. Szomorúak vagyunk, ám az sokat jelent, hogy az utolsó mérkőzésen ismét jól játszottunk, és nagyarányú győzelemmel búcsúztunk a tornától” – folytatta a hegyvidéki játékos, majd megköszönte a torontói főkonul asszonytól kapott támogatást. Dr. Szabó Stefánia munkatársaival a helyszínen szurkolta végig az USA elleni találkozót.

A jövővel kapcsolatban Fehér Dóra arról beszélt, hogy a válogatott nagyon fiatal, a húsz játékosból életkora miatt mindössze öt nem lehet majd ott a következő U19-es vb-n. Akkor egyértelműen az A-divízióba jutás lesz a cél, míg a „kiöregedő” csapattagok azért dolgoznak, hogy bekerüljenek a világbajnoki selejtezőkre készülő felnőttválogatottba.

(m.)



HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

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

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