



Szoboravatás és kitüntetések a nemzeti ünnepen

Az 1956-os forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulója alkalmából a Hegyvidéki Önkormányzat felavatta Szmrecsányi Boldizsár „A szabadság szárnyaló madara” című szobrát a Gesztenyés kertben. Előtte Pokorni Zoltán polgármester mondott ünnepi beszédet, valamint hegyvidéki pedagógusok, köztintézményi dolgozók vettek át kitüntéseket a MOM Kulturális Központban.

„1956. október 23-án egy nemzet ébredt öntudatra, és nyerte vissza az önbecsülését. Egy nemzetközösség mondta ki: elég volt!” – mondta Pokorni Zoltán az 1956-os forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulója tiszteletére rendezett ünnepségen a MOM Kulturális Központban. A Hegyvidék polgármestere úgy vélte, a hatvan évvel ezelőtti fővárosi tüntetés derűs és boldog volt, hiszen amit sokáig suttogni sem volt szabad, azt végre a nyílt utcán, mindenki füle hallatára lehetett világgá kiáltani. A félelem és bizalmatlanság légkörét hirtelen felváltotta az egymásra ismerés érzése és öröme, a kölcsönös bizalom.



Szmrecsányi Boldizsár „A szabadság szárnyaló madara” című szobrát a Hegyvidéki Önkormányzat vezetői avatták fel a Gesztenyés kertben

A nemzeti egység a polgármester szerint nem csak a budapesti tüntetők élménye volt, a rá következő napokban az egész ország visszhangozta, hogy „elég volt”. A szavakat aztán tettek követték: ellenállás, szabadságharc és tevékeny szolidaritás egy új, demokratikusabb Magyarország megteremtése érdekében. „Leszámitva a régi rend néhány ezer elkötelezett hívét, életkortól, társadalmi helyzettől, sőt világnézettől, poli-

tikai irányultágtól függetlenül a magyar nemzet egységesen szállt szembe az elnyomással” – hangsúlyozta Pokorni Zoltán.

Szólt arról is, hogy nem csak a tagadásban mutatkozott meg a nemzeti egység: a szabadság és függetlenség olyan célok voltak, amik mögé egységesen sorakozott fel a nemzet. Mint fogalmazott, „a szabadságharcosok halálmegejtése, a vidék élelmiszerszállítmányai, pénzügyítése, az önkéntes

ápolók áldozata, a forradalmi bizottságok, munkástanácsok tevékenysége mind-mind egy nemzetközösség öntudatosságának és együttműködésének a bizonyítéka”. A forradalmat és szabadságharcot átélő visszaemlékezők majd’ mindegyike ezt a csodálatra méltó közösségi érzést emlegeti a legnagyobb élményeként, ezért – tette hozzá a polgármester – „ha van valami, amit a szüleink, nagyszüleink egyébként elég nehéz éle-

téből okkal és joggal irigyelhetünk, akkor ez a tapasztalat”.

Pokorni Zoltán megjegyezte, hogy a közéletünket jellemző széthúzás, gyűlölködés, ezernyi vita miatt akadnak, akik úgy gondolják, méltatlan a mai nemzedék 1956 örökségéhez. Csak-hogy a hatvan éve megvalósult nemzeti egységet az elnyomás, a szovjet típusú kommunista diktatúra teremtette meg, amely megnyomorította az országot, és

hosszú évekig hazugságban, félelemben tartotta az embereket. Ezért amikor „a mai békében a közélet felett sajnálkozunk, ne felejtjük el, hogy a szólás szabadsága, amiért ötvenhat forradalmárai is küzdöttek, bizony, elkerülhetetlenül teszi nemcsak a vitákat, de olykor a visszaszítató gyűlölködéseket, veszekedéseket is. Ha sok megnyilvánulás nem is tetszik, de el kell ismernünk, hogy a mai veszekedéseink, vitáink arról tanúskodnak, nincs nagyobb baj. Persze, nem ártana némileg több jóhízeműség, hogy a velünk egyet nem értőről ne feltételezzünk feltétlenül rosszakaratot, hanem higgyük el neki, hogy jót akar, csak épp másképp, saját lelkiismerete, tudása, világlátása szerint. Jó volna többet vitatkozni és kevesebbet veszekedni” – emelte ki Pokorni Zoltán, aki reméli, meg tudjuk teremteni a békés egyet nem értés kultúráját Magyarországon.

A legfontosabb kérdésekben szerinte ma sincs olyan távol tőlünk a nemzeti egység, hiszen ahogyan 1956-ban, úgy ma is a nemzet túlnyomó többsége szabadságot és nemzeti függetlenséget akar. „Ha ezt elhisszük egymásnak, méltóbbá válhatunk ötvenhat szelleméhez” – zárta gondolatait a polgármester.

(Folytatás a 3. oldalon)

Huszonöt éve segítik a családokat

„Forradalmi tett volt az intézmény létrehozatala” – jelentette ki Pokorni Zoltán azon az ünnepségen, amit a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ huszonöt éves fennállása alkalmából rendezett a Hegyvidéki Önkormányzat a Barabás Villában. A polgármester köszöntőjében kiemelte, hogy a családközpontúság a kezdetek óta áthatja a szervezet működését, amelynek szolgáltatásai folyamatosan bővültek az elmúlt évek során, Iring Zoltán irányítása alatt.

pesthidegkúti pszichiátriai osztálya, ahonnan a rendszerváltás idején egy vezetői konfliktus miatt kiváltak a családterápiával foglalkozó szakemberek. Közülük többen a Hegyvidéken kötöttek ki 1991-ben: az önkormányzat megbízásából részt vettek a Családterápiás és Családsegítő Központ felépítésében.

„A kliensekkel együtt tanultuk meg, mi a dolgunk egymással” – mondta dr. Varga Pál pszichiáter, az intézmény első vezetője, arra utalva, hogy a családterápiára ala-

nyegét Csepely-Szücs Orsolya, a gyermekvédelmi csoport vezetője. Mint mondta, tapasztalatai szerint a hozzájuk kerülő gyerekek problémáinak hátterében leggyakrabban a válófélben lévő szülők konfliktusai állnak, és sajnos a családon belüli erőszak témája is egyre inkább jelen van a válóperek miatt.

A gyermekjóléti központ csoportos foglalkozásai iránti igényre alapozva az intézmény 2011-ben indította el az Ifjúsági Közösségi Teret. A fiatalokkal közösen kialakított hely teaházzal, filmklubbal, csocsóval, pingponggal, társasjátékokkal és szabadidős programokkal várja mindazokat, akik közösségre vágyanak. Krolopp Györgyi vezető elmondta, hogy a kezdeti nagy „ki-be mászkálás” mára megszűnt, sikerült egy viszonylag stabil, összetartó közösséget teremteni.

A pszichiátriai problémákkal küzdők számára 2005-ben létrehozott Félsgiget Klubházat Füleki Tamás terápia munkatárs mutatta be egy kisfilmmel. Ebben a kliensek is megszólaltak, ami önmagában is nagy eredmény azok esetében, akik gátlásosságuk miatt korábban nem mertek szerepelni. „Azért, hogy közösségbe járhatunk, és ne a kórházba, összeszedtem magam, rendszeresen szedem a gyógyszereimet” – mesélte a filmben egy férfi, aki húsz évig alig mozdult ki otthonról, a klubháznak köszönhetően azonban ismét igényli, hogy társasági életet éljen.

d.



A családsegítő egyik újszerű kezdeményezése az Ifjúsági Közösségi Tér

Az alapítása idején egyedülálló központ a szellemiségét tekintve mind a mai napig hordozza különlegességeit – állítják az egykori és jelenlegi munkatársak. Közékiné dr. Hammer Zsuzsanna pszichológus arról beszélt, hogy a rendszerszemléletre alapozott családterápia az 1970-es években jelent meg Magyarországon, néhány kórházi osztály berkein belül. Ezek egyike volt a Szent János Kórház

pozított munka technikáit jelentős részt maguk alakíthatták a mindennapok során. A családsegítő az elmúlt huszonöt évben számos funkcióval bővült, 1997-ben a gyermekjóléthez kapcsolódó feladatokkal egészült ki tevékenységi köre – ezért kapta a ma is használt nevét.

„A gyermek akkor van jól, ha a szülei is jól vannak” – magyarázta rendszerszemléletű munkájuk lé-

Emlékezzünk!

1956 - 2016

Az 1956-os forradalom és szabadságharc 60.évfordulóján az elhunyt hősök és áldozatok előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit!

A műsorban fellépnek Haagen Imre, Bakos Betti és Dévényi Zoltán előadóművészek

Műsor:

Himnusz

Bereményi Géza: Corvin-köziek

zene

Zas Lóránt: Novemberben

zene

Csoóri Sándor: Emlékezés 1956 novemberére

Tamási Lajos: Halottak Napja

Szózat

Helyszín:

a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal előtt (Városháza tér)

Időpont: november 4. péntek, 17.00



Új járőrautók a Hegyvidéki Rendészetnek

Jóval több, mint 300 ezer kilométer futottak a Hegyvidéki Rendészet kötelékébe tartozó régi járőrautók, ezért az önkormányzat úgy döntött, felfrissíti a járműparkot. Az újonnan vásárolt két Suzuki Vitara közül az egyik négykerék-meghajtású, így terepen is jól használható.

A Hegyvidéki Közterület-felügyeletet 2009-ben hozta létre az önkormányzat, a szervezet két éve már Hegyvidéki Rendészet néven működik. A hagyományos közterület-felügyeleti munkákon kívül feladatai közé tartozik a térfényelő-kamera-rendszer üzemeltetése, a közterület-hasznosítással járó ügyintézés, emellett részt vesz az önkormányzati vagyon és rendezvények őrzésében, védelmében.

A rendészet munkatársai az egész napos járőrszolgálat mellett a kerületi tulajdonú intézményekhez is kivonulnak vagyonvédelmi vagy tűzriasztások esetén. Mindehhez mostanáig egy Skoda Octavia és egy Skoda Roomster típusú autót állt a rendelkezésükre, a használtan vásárolt járművek futásteljesítménye azonban már jóval meghaladja a 300 ezer kilométert, ezért az önkormányzat két új autót vásárolt.

A Suzuki Vitara hivatalos átadásán Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy az egyik jármű négykerék-meghajtású, így a téli időszakban nehezebben megközelíthető, magasabban



A járőrautók átlagosan naponta 150-200 kilométert tesznek meg

területen és terepen is jól használható, aminek különösen a Normafa térségében van jelentősége. Egyebek közt ez az oka annak is, hogy a járőrözésen kívül ezzel az autóval végzik majd a kerékbilincselést, valamint az autótélszállítást.

A másik járőrautó szintén alkalmas lesz pluszfeladatok ellátására, ebbe kerül az utóbbi időszakban jelesre vizsgázó mobil

térfigyelő kamera, valamint egy defibrillátor, így a kocsik életmentő pontként működnek. Ez utóbbival kapcsolatban a polgármester arra hívta fel a figyelmet, hogy az önkormányzat a XII. kerület

munka fontos része a térfényelő-kamera-rendszer működtetése, ami a tapasztalatok szerint különösen az autólépések és a betörések megelőzéséhez és felderítéséhez járul hozzá.

A Hegyvidéki Rendészet munkatársai évente mintegy hater ezret intézkedést hajtanak végre, elsősorban közlekedési szabálysértések és az önkormányzati rendeltetési megsejtése miatt – beszélt munkájukról Dávid Gábor, a rendészet vezetője. A járőrautók a hét minden napján átlagosan 150-200 kilométert tesznek meg, így a cseréjük mindenképpen indokolt volt, az utóbbi időben ugyanis már több időt töltöttek a szervizben, mint az utakon – tette hozzá.

Az összerakéshajtású Suzuki Vitarával a Normafa környékén található intézmények és játszótérre elérése – ezek nyitására és zárására a közterület-felügyelő gondoskodik –, a Jánoshegyi úton a behajtás ellenőrzése, valamint az ottani rendezvények biztosítása is egyszerűbbé válik a Hegyvidéki Rendészet számára.

MM.

A Bubi elérte a Hegyvidéket

Ma már megszokott látvány az almazöld kerékpár Budapestén. A Bubi két éve működő rendszerében eddig több mint ötevezren regisztráltak, az 1200 biciklit már jóval 1,4 millió fölötti alkalommal bérelték ki.

„Bubi-szemponthoz” Buda mostanáig kicsit hátrányos helyzetben volt, ez azonban megváltozott, a harminc budai dokkoló tizenhárommal egészült ki a közeljövőben. Az új állomások a II., a III. és a XII. kerületben kapnak helyet. A hegyvidéki helyszínek a következők: Városmajor – Nyúl utca, Szilágyi Erzsébet fasor – fogaskerekű, Szent János Kórház, Csörsz utca – MOM Kulturális Központ, MOM Park.

A városmajori állomásokról kézenfekvő lehet a kerékpárt használata, amely a Duna-partra visz, a MOM Park felől pedig a dél-budai régió, vagy az Alagúton át a Belváros célozható meg. A fél órás ingyenes bérlési idő figyelembevételével bárhol

nan könnyen elérhető a belváros, sőt még annak távolabbi részei is.

A Bubi-kerékpárokkal szemben megfogalmazódó egyik gyakori vád, hogy nehezek és lassúak. Ez azért van, mert a tartósság

a pesti oldal, a Villányi út irányában a budai oldal, a Duna-parton pedig akár Óbuda is.

A használathoz nem kell mást tenni, mint jegyet vagy bérletet váltani. A jegyvásárlás történhet a dokkolóknál elhelyezett termi-

napig bubizhatunk korlátozás nélkül, egyszerre akár négy kerékpárral is. A bérletvásárláshoz először a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) ügyfélközpontjainak egyikét kell felkeresni, ahol a szerződéskötés után kapjuk meg a kártyát és a használathoz szükséges kódot. A bérlet árától 1000 forint felhasználható a bérletek során, ez a biztonsági keret akkor jöhet jól, ha a bérlet hosszabbra nyúlik, mint a fél órás díjmentes időszak.

A Budapesti Közlekedési Központ honlapján megjelenő információk szerint az új dokkolóknak már szeptember végétől működniük kellett volna, de lapzártánkorkor még leföliázva álltak. A BKK nem tudott közelebbi tájékoztatást adni a beüzemelés várható időpontjáról, és a Magyar Kerékpáros Klub illetékesei is csak remélik, hogy még a téli hideg beálta előtt ki lehet próbálni az új budai dokkolókat.

(Barta)



Az öt hegyvidéki állomás egyike a MOM Kulturális Központ előtt lesz

érdekében tömör gumikkal szerelték őket, ami tökéletes védelmet jelent a defekttel szemben, de ezért a komfort hiányával kell fizetni. Ettől függetlenül lejtmenetben az új állomásokról egy kellemes, laza tekeréssel elérhető

nálknál, valamint interneten. Létezik napi, 3 napos és heti jegy. Már a napijegy (500 forint) is spórolást jelenthet, ha valaki egyébként oda-vissza tömegközlekedéssel utazna.

A bérlettel 3, 6 vagy 12 hó-

Kanyarodási tilalom a Déli pályaudvarnál

A Városmajor utca felől érkező autósok számára tilos a Krisztina körútra történő közvetlen balra kanyarodás a Magyar jakobinusok terénél – erre hívta fel szer-

kesztőségünk figyelmét egyik olvasónk. A levélíró szerint a tilalom által érintett járművezetők jelentős kerülőre kényszerülnek az egyébként is túlterhelt utakon.

A Budapest Közút Zrt. tájékoztatása szerint a forgalmi rend megváltoztatására az Alkotás utcai villamosperonok átépítése miatt volt szükség. Az akadálymentesség biztosítása érdekében a Déli pályaudvari megállóknál nemcsak a peronszintet emelték meg, hanem szintbeli megközelítési lehetőséget is biztosítottak, ami a Magyar jakobinusok tere felől átvetető gyalogátkelőhely kialakításával volt megoldható.

Forgalombiztonsági okokból a Városmajor utcából az Alkotás utcába jobbra kanyarodni szándékozó járművek mindaddig pirosat kapnak, amíg az új, jelzőlámpával szabályozott zebránál szabad a jelzés a gyalogosoknak. Emiatt, a torlódások elkerülése érdekében, a korábbi egy helyett

két jobbra kanyarodó sávot jelöltek ki a Városmajor utca felől érkezők részére.

Mivel a Budapest Közút a két kanyarodó sáv mellett továbbra is szükségesnek tartja két egyenesen haladó sáv fenntartását a Krisztina körút felé, ezért a korábban kevésbé kihasznált balra kanyarodó sáv helyén is egyenes sávot jelölt ki. Így a balra kanyarodási lehetősége jelenleg egy rövid kerület közbeiktatásával, a Krisztina körút–Koronaőr közti visszaforduló hely–Krisztina körút vonalon biztosított. Kérdésünkre válaszolva a fővárosi közutkezelő társaság képviselője azt írta, hogy a forgalmi rend módosításával kapcsolatban pozitív az eddigi tapasztalatok.

sz.



Két sáv egyenesen, kettő jobbra – balra nem lehet kanyarodni

Pavilonbérletés a karácsonyi vásárra

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

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

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

A bérebe vehető fapavilonok mérete: 4 m².

Bérleti díj: 9894 Ft/nap/pavilon.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2016. NOVEMBER 15.

Jelentkezés és további információk:
Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Gazdasági Ellátó Szolgálat, Nóvé Katalin igazgató.
Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18.
(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.: 453/404.)
Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928. • Fax: 201-8716.
E-mail: novek@gesz12.hu

Zenés városmajori főzőnap

Aki kóstolta már Csányi Sándor, a Szolnoki Gulyásfesztivál alapítója és a Magyar Gulyás Gasztro-turisztikai Egyesület elnöke remekait a városmajori termelői piac korábbi főzőnapjain, valószínűleg az idei, harmadik alkalommal megrendezett programról sem hiányzott. A „Gulyáskirály”

őszi főzőnapot is szervező Szövetés az Élő Tiszáért Egyesület most először koncerttel is megőrvendeztetett a látogatókat. Meghívására a norvégiai sarkkörti kisebbséghez tartozó számi muzikusok magyarországi roma zenészekkel együtt léptek fel a városmajori templom árkádjai előtt

úttal székelykaposztjával ara- kialakított alkalmi színpadon. A



Számik és romák zenéltek együtt a termelői piacon

tott nagy sikert, amelyhez az egyik nagykörűi termelő, Dzsúlió hozott savanyú káposztát, míg az izletes kenyeret a Pálnépz biztosította.

A termelői piaccal együtt az

d.

Közműmunkák novemberben

A következő hetekben a XII. kerület több pontján zajlanak burkolatbontással járó közműfejlesztések. Az Eötvös úton, a víztoronynál vízvezeték-rekonstrukciót végez a Közvízszolg Kft. A Normafa felé lezárták az útpályát, a váltakozó irányú forgalmat jelzőlámpa irányítja.

Szintén vízvezeték-felújítás zajlik a Németvölgyi út szervizútján, a Vas Gereben utca és a Lejtő út között, ezért az érintett útszakaszon időlegesen szünetelhet az autóforgalom. Az egész kerületre

kiterjedően fejleszti a távközlési hálózatot a DIGI Távközlési és Szolgáltató Kft., a Hál-Ép Kft., a Key Telecom Kft. és a Best-Tel Kft. A munkálatok során korlátozott a gyalogos- és a járműforgalom, valamint a parkolás.

A Penta Kft. vízvezeték-építése miatt rövid időre lezárják a Kázmér lejtő alsó szakaszát. Várhatóan hamarosan megkezdődik a vízvezeték-hálózat fejlesztése a Gébics utcában és az Agárdi úton is.

(m.)

Nemzetiségi közmeghallgatások

Ebben az esztendőben is közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei. A közmeghallgatás tárgya: a nemzetiségi önkormányzat munkájáról szóló beszámoló, valamint a XII. kerület közösséget érintő és közérdeklődésre számot tartó minden téma.

A közmeghallgatások időpontjai és helyszínei:

- **Német nemzetiségi önkormányzat** – november 8. 16.00. XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.
- **Görög nemzetiségi önkormányzat** – november 14. 17.00. XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.
- **Lengyel nemzetiségi önkormányzat** – november 21. 16.00. XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.
- **Szerb nemzetiségi önkormányzat** – november 22. 17.00. XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.
- **Szlovák nemzetiségi önkormányzat** – november 23. 16.00. XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.
- **Örmény nemzetiségi önkormányzat** – november 29. 17.00. XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori 2. tárgyalóterem.

Érdekképviselői Platform a városi zöldövezetekért

Urban Green Belts, azaz Városi zöldövezetek címmel hét európai ország tizenöt városának és szakmai szervezetének részvételével nemzetközi együttműködési program indult ez év júniusában a Hegyvidéki Önkormányzat irányműveivel. Az Európai Unió Közép-európai Transznacionális Együttműködési Programja által támogatott projekt célja, hogy a partnerek olyan innovatív módszereket dolgozzanak ki, amikkel a meglévő zöld területeket fenntartható módon, a helyi közösségek bevonásával lehet megőrizni, kezelni és fejleszteni.

Az önkormányzat a kerületi, fővárosi és agglomerációs zöldterület-fenntartás és fejlesztés témájában érdekelt lakók, közös képviselők, civil szervezetek, óvodák, iskolák és egyetemek, tudásközpontok, továbbá közigazgatási szervek, hatóságok és szakmai szövetségek képviselőinek – összesen mintegy negyven személy – részvételével létrehozta a közös gondolkodás fórumaként az úgy-

nevezett Érdekképviselői Platformot. Az október 18-án megtartott első találkozón a jelenlévők átfogó képet kaptak a projektről és annak első fő feladatáról, a kerületi zöld területek felmérését célzó helyi értékelés elkészítéséről. Emellett megvitatták a témához kapcsolódó, különböző szinten jelentkező alapvető kérdéseket és problémákat.

Az első összejövetelt a program hároméves ciklusa alatt számos műhelymunka követi majd, az Érdekképviselői Platform tagjai részt vehetnek a városi zöld területek kialakításához és fenntartásához kapcsolódó tervezési, végrehajtási tevékenységekben. A közös munkával a Hegyvidéki Önkormányzat értékes szakmai tudást kíván a projektbe csatornázni, hogy olyan széles körben hasznosítható eredmények születhessenek, amik a kerületi polgárok érdekeit és igényeit szolgálják, a kerületi zöld területek megújulását és fenntartható kezelését teszik lehetővé.

sz.

Hibajavítás a Jagelló úton

Gázvezeték-rekonstrukció zajlott a Jagelló út legfelső szakaszán, a Németvölgyi út és az Apor Vilmos tér között. A kivitelező cég újraburkolta a felbontott útszakaszt, a Hegyvidéki Önkormányzat szakemberei által elvégzett helyszíni vizsgálat során azonban kiderült, hogy nem az előírásoknak megfelelően végezte el a helyreállítást.

„Az aszfaltréteget nem az előírt vastagságban terítették, a felület-előkészítés során pedig ki-

hagyták az új aszfalt megfelelő tapadásához szükséges bitumenemulziós kenést” – sorolta a szakmai hibákat Herendi Ferencné, a városfejlesztési iroda helyettes vezetője. Az önkormányzat munkatársa elmondta, hogy felszólításukra teljes szélességében újraburkolják a Jagelló út érintett szakaszát. A helyreállítással november 15-ig kell végeznie a Főgáz kivitelezőjének.

(d.)

Kitüntetések a nemzeti ünnepen



Hosszú és eredményes munkájukat elismerve nyugdíjas pedagógusokat köszöntött az önkormányzat az ünnepségen

(Folytatás az 1. oldalról)

Pokorni Zoltán beszédét, valamint a Kós Gyermekkar és az Arany János iskola diákjainak műsorát követően kerületi pedagógusok, közintézményi dolgozók vehettek át kitüntetésüket a nemzeti ünnep alkalmából. Életmű Díjat kapott három idén nyugdíjba vonuló pedagógus: Budáné Veszi Mária Terézia, a Tamási Áron iskola német nyelv és német nemzetiségi népművelés tanára, Dohány András, a Németvölgyi iskola igazgatója és Hock Bertalan, a Solti György Zeneiskola orgonatanára. Eötvös József-gyűrűt vehettek át Fráter Adrienne, a Városmajori Gimnázium magyar–oroszlás angol szakos tanára, Herczeg Józsefné, a Jókai Klub igazgatója, valamint Tözsér Mária, az Arany János iskola történelem- és földrajz tanára.

A Hegyvidék Ifjúságáért Díjjal tüntették ki dr. Baranyai Zoltánét, a Sűni Óvodák helyettes vezetőjét, Fábian Zoltánét, a

KIMBI Óvoda nevelőtestületének tagját, Németh Mártát, a Kós Károly iskola tanítóját és Tronovics Mária, a Hegyvidéki Mesevár Óvoda helyettes vezetőjét. Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díjat vehettek át Domak Judit logopédus és Komporday Réka, a Zugligeti iskola angoltanára, továbbá a Hegyvidék Gyermekéiért Díjat Angyal Istvánné, a Mackós Óvoda dajkája és Papp Szilvia, a Gazdasági Ellátó Szolgálat gazdasági vezetője. Segítő Kéz Díjjal jutalmazták Huszár Andrást, a Németvölgyi iskola szülői munkaközösségének tagját és Faludi Andrást, a MOM Kulturális Központ munkatársát.

Nyugdíjas pedagógusok hosszú, fáradtságos munkával eltöltött éveit díszlevelekkel ismerték el a Hegyvidéki Önkormányzat. Arany oklevelet kapott az ötven évvel ezelőtt diplomázó Bagó Bertalanné, Beke Imréné Strinni Gizella, Császár Jánosné, Keresztes Tiborné, Povjeszlo Istvánné és Csapó Györgyné. Gyé-

mánt oklevéllel ismerték el a pedagógusi pályáját hatvan évvel ezelőtt megkezdő Belics Andrásné, Ferdinándy Sándor, Györy Károlyné, Honffy Andrásné, dr. Hölvényi Györgyné Kovács Iлона, Jávor Jenőné, Karcagi Gyuláné, Klaiber Györgyné, Pallos Jánosné Varga Zsuzsanna és Wáger Györgyné munkáját. Vas oklevéllel köszönte meg a kerület vezetősége a hatvanöt évvel ezelőtt diplomát szerző Fáy Aladárné pályafutását.

Az október 23-i ünnepség a Gesztenyész kertben folytatódott, ahol felavatták Szmracsányi Boldizsár szobrászművész „A szabadság szárnyaló madara” című alkotását. A fekete talapzatra állított, carrarai fehér márványból készült mű egy galambot ábrázol, s egyaránt szimbolizálja a forradalom tisztaságát, a forradalmárok lelkületét, az életet és a halál utáni halhatatlanságot.

Az új szobrot megkoszorúzták a kerületben működő pártok,

nemzetiségi önkormányzatok, egyházak, intézmények, civil szervezetek, hagyományörző társaságok képviselői. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Pokorni Zoltán polgármester, valamint Fonti Krisztina, Kovács Lajos és Váci János alpolgármesterek helytettek el az emlékezés virágait.

A program folytatásaként a MOM Kulturális Központ kupolatermében az ünneplők megnézhettek Goda Krisztina Szabadság, szerelem című filmjét, majd a Mésztrál együttes adott koncertet Megkopott harangszó címmel. Mindeközben a Sirály sétányon időszakos kiállítás nyílt az 1956-os forradalom és szabadságharc XII. kerületi vonatkozású történéseiről. A november 5-ig nyitva tartó szabadtéri tárlaton a szervezők mindenkinek lehetőséget biztosítottak arra, hogy kifüggesse saját gondolatait, üzeneteit, továbbá elolvassa másokét a hatvan évvel ezelőtti eseményekkel kapcsolatban.

z.

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

2016.11.16. - 2016.11.30.
2016.12.07. 17 óra
MOM KULT
Simándy terem
Bp. XII. Csörzsz. u. 18.

PELKÉSZÜLNI VIGYÁZZ! NETEZZ!

SZÜLŐI AKADÉMIA
ÖN TUDJA, MI AZ A HOAX?
Gyakorlati informatikaóra szülőknek a biztonságos internetezéshez.

Okatatók: Bereznai Gyula és Bódi László, a Telekom munkatársai

Közösségi oldalak

- chatelés – az ismerkedés veszélyei
- zaklatás
- like-vadászat

Az internetezés veszélyei

- netbankolás
- vásárlás a neten
- felhőtt tartalmú oldalak

A jelszóról általában

- miért kell?
- hogyan használjuk?
- hogyan védjük?

Általános beállítások

- tűzfal
- vírusvédelem
- mentés
- szűrőprogramok

Levelezés

- ismeretlen feladó
- a csatolt file veszélyei
- téves címzés, adatszivárgás

A részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a www.hop12.hu/regisztraljon oldalon lehet.

WWW.HOP12.HU

A programot a Magyar Telekom Nyrt. támogatja

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI VÉDELEM

KERESSÜK EGYÜTT A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!

A LEGJOBB HEGYVIDÉKI HENTES 2016

Melyik a Hegyvidék kedvenc hentes üzlete? Amelyikre a legtöbbet szavaznak!

A Hegyvidék Legjobb Cukrászdája, Péksége és Fagyfaltozója után, keressük most együtt a Hegyvidék kedvenc hentes üzletét!

Melyik a Hegyvidék legkedveltebb hentes üzlete?
Ahol kedvesek és figyelmesek az eladók?
Ahol a legjobb a minőség?

Döntse el Ön!

A kerületben található hentes boltok közül keressük az itt élők kedvencét **2016. október 25. és november 22. között**. A legtöbb szavazatot szerző lesz a **Hegyvidék kedvenc hentes üzlete**. A címet az a hegyvidéki bolt nyeri el, amelyre a hegyvidek.hu/szavazas oldalon, és a **Polgármesteri Hivatal portáján** kihelyezett **szavazólapokon** a legtöbb szavazatot adják le. Az értékelésnél a beérkezett és összesített szavazatok száma dönt.

Szavazzon Ön is!

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Vetélkedőt nyertek az ELTE diákjai

Doberdói Bánlaky József kiemelkedő harci sikereket ért el az első világháborúban, és hadtörténész-ként is maradandót alkotott, munkássága mégis kevésbé ismert a nagyközönség előtt. Ezen változtatni az üllői önkormányzat, amely műveltségi vetélkedőt szervezett a tudós, hadvezér életútjához valamilyen módon kapcsolódó települések csapatainak részvételével. Meghívást kapott a bánai Lugos, Kassa, Csíkszentmárton, Üllő, valamint a Hegyvidék is, ez utóbbi képviselőjében az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola.

„Doberdói Bánlaky József idős korában – 1944-ig – a Fery Oszkár utca, a mai Kiss János altábornagy utca 34. alatti lakóházban élt. Mivel iskolánk a közelben található, ezért gondoltuk ránk a szervezők” – mondta Halász Judit pedagógus, aki felkészítette a Molnár Anna, Bajkó Tamara, Szép Emma, Juhász Gergő, Hosszú Zétény összetételű hegyvidéki csapatot.

A vetélkedőn a nyolcadikos diákok egybekötött drámajáték és kiselőadások segítségével elevezték fel Doberdói Bánlaky József életének, hadtörténelmi és katonai pályafutásának fontosabb állomásait. Megható pillanatokat hozott az unokák szívéhez szóló levélének felolvasása, valamint a tudós sírjának megkoszorúzása is.

A szervezők mindent megtettek, hogy a résztvevők jól érezzék magukat, ezért közösségszépítő feladatokkal színesítették a programot. Ilyen volt a „tedd rá” játék, amiből kiderült, hogyan köszönytörték egymást az első világháború idején katonának besorozott ka-



A győztesek: Juhász Gergő, Hosszú Zétény, Szép Emma, Bajkó Tamara, Molnár Anna, mellettük jobbra Halász Judit

maszok. A verseny végül hegyvidéki sikerrel zárult, de ahogyan Halász Judit fogalmazott, mindazok győztesnek érezhették magukat, akik megismerkedtek Doberdói Bánlaky József életéről.

Doberdói Bánlaky (Breit) József 1863-ban Lugoson született, Salomon Breit és Rosalia Sternheim gyermekeként. Nem sokkal a feleségével, Axmann Etelkával való megismerkedése után, 25 évesen tér át a római katolikus vallásra. Katonai pályafutása gyorsan ívelt felfelé, 1913-ban ezredesi rendfokozatot kapott, s az 1880-as években megkezdett hadtörténelmi tevékenységét is folytatta.

Termékeny írónak bizonyult, neve a Magyarország 1848–49. évi függetlenségi harcának katonai története című kötete kapcsán vált közzismertté. Később nemzetközileg is elismert szerző lett, nagy sikert aratott az 1904–05-ös orosz-

japán háborúról írt, Bécsben megjelent műve.

Amikor 1914-ben kitört a háború, Breit József harcoló alakulatokhoz került. A második isonzoí csatát követően, 1915-ben nemességért folyadott Ferenc Józsefhez, az uralkodó feltehetően a Doberdónál tanúsított helytállása miatt adományozta neki a Doberdói nevet. Parancsnokként 1917-ben Csíkszentmártonnál ért el kiemelkedő harci sikereket, később szolgált az olasz fronton is.

A háború befejezése után nyugdíjazták, ezért mellőzöttné érezte magát. A tanácsköztársaság bukását követően igazoló eljárás alá vonták, azzal vádolták, hogy 1918-ban altábornagyként elhagyta a csapatait. Kiderült, hogy a hadifogság elől menekült el, ám erről nem értesítette feletteseit.

Megpróbáltatásai ezzel nem értek véget, hiszen a trianoni békeszerződés aláírása után megfosztották magyar állampolgárságától,

mivel születési helye kívül esett a magyar határon. A világháború után született meg az 1918–19-es forradalmak és a vörös háború története című munkája, amelynek első két kötetét a Hadtörténelmi Levéltár adta ki. A tervezett huszonkét kötet végül csak három rész készült el.

A magyar nemzet hadtörténelme című kötete 1928 és 1942 között jelent meg, származása miatt azonban ekkor már egyre több támadás érte. A Bánlaky nevet 1931-ben vette fel, időszakát a XII. kerületi Fery Oszkár utca 34. alatt álló házában élte le. 1945-ben leégett a raktaár, ahol a magyar nemzet hadtörténelme című kötetait tárolták. Miután lakását lebombázták, fia Üllőre menekítette, ott halt meg 1945. október 12-én. Fordulatos életéről Pollmann Ferenc Oroszlán karddal és lúdtollal – Doberdói Bánlaky József élete és munkássága címmel írt könyvet.

sm.

Kísérletek a Kíváncsiak Klubjában



Nagycsoportosok, akik tudósok akarnak lenni

Ki szeretne tudós lenni? – kérdezte a Kíváncsiak Klubja legutóbbi foglalkozásának résztvevőit, a Csermely úti óvodásokat a Bugyulófalva Szociális Szövetkezet két munkatársa. Mindenki

feltette a kezét, így mindjárt kezdődhetett is a megfigyelés és a kísérletezés. Ezúttal a víz adta a témát a kis tudósoknak: az esőcsepp útfájáról szóló rövid animációs film megtekintése, valamint

a kezekkel, ujjakkal történő „esőcsinálás” után egyszerű, de élvezetes kísérletek segítségével figyelhették meg a gyerekek, hogyan tud felszívódni a víz, miképpen keletkezik a pára és a jég.

„Az önkormányzat megbízásából ezekben a hetekben mindegyik kerületi óvodába elviszük a Kíváncsiak Klubját. Az a cél, hogy felkeltjük a nagycsoportosok érdeklődését a természettudományos témák iránt” – mondta Kropf Hajnalka, a tehetséggondozó programot kifejlesztő és működtető szövetkezet igazgató-elnöke.

A program részeként a matematikától, fizikától kezdve a biológián, környezetvédelemen át a

csillagászatig számos tudományág területéről szerezhettek élményszerű ismereteket az óvodások. A Kíváncsiak Klubjának három foglalkozása zajlik majd a hegyvidéki óvodákban az ősz folyamán: a vízzel kapcsolatos természeti jelenségekről, a víz-és levegőszennyezésről, valamint a Naprendszer működéséről lesznek kísérletezéssel és kézműves feladatokkal egybekötött órák.

„A legendás Öveges József professzor adta az ihletet, hogy sok egyszerű, de látványos kísérlettel adjunk át természettudományos ismereteket” – beszélt a háttérrel Kropf Hajnalka. Hozzátette, a program nemcsak a gyerekeknek, hanem az óvodapedagógusoknak is szól, hogy lássák, hétköznapi eszközökkel is lehet tapasztalatokat adó foglalkozásokat tartani.

k.

Új könyvtár a Virányos Általános Iskolában

Az örömdetesen növekvő gyermeklétszám és a bővülő könyvtármű miatt egyre inkább szükösnek bizonyult a Virányos Általános Iskola házi könyvtára. Ezért a Hegyvidéki Önkormányzat az oktatási intézmény kérésére egy új, a korábbinál harminc négyzetméterrel nagyobb könyvtárhelyiséget alakított ki a tetőtérben.

Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes igazgató szerint jó hangulatú, a gyerekek lelki világához közel álló, kicsit kuckós jellegű belső tér jött létre. A meglévő adottságokat a lehető



„Kuckós”, kellemes hangulatú helyiség, hamar megkedvelték a diákok

legjobban kihasználható új helyiség terveit ingyen készítette el Herczeg Tamás építész, míg a diákok kényelmét szolgáló babzsák foté-

lokat a szülői munkaközösség vásárolta meg.

„A könyvtárépítés nagyszerű példája annak, hogy az önkor-

mányzat szívében viseli az iskolai sorsát. A KLIK-nek történő átadást követően működtetőként továbbra is gondot fordít a fejlesztésre, arra törekszik, hogy a kerületi polgárok gyermekei kiváló körülmények között tanulhassanak” – vélekedett az igazgatónő.

A régi könyvtárat tanteremmé alakították a Virányos Általános Iskolában, a korábbi olvasósoba a bontott csoportos óráknak, valamint a hit-és erkölcsstanóráknak ad helyet. Szó van a tetőtér többi részének hasznosításáról is. Ha minden az elképzeléseknek megfelelően alakul, akkor oda kerül a tanári, így az emeleten újabb termeket lehetne az oktatás szolgálatába állítani.

sm.

Mimó és Csipek a környezeti találkozóon

Noha a meteorológusok nem kecsgették jó idővel az idei Fülemlé Környezeti Találkozó szervezőit, az ígért eső végül késve érkezett, így az előzetesen meghirdetett időpontban tarthaták meg a nagycsoportosoknak szóló nagyszabású szabdateri programot. A helyszín a korábbiakhoz hasonlóan a Normafa Óvoda hatalmas kertje volt, ahol közel háromszáz kerületi gyermek járta végig a házigazda intézmény, valamint a Süni és a Zölderdő óvodák pedagógusai által vezetett állomásokat.

Főképp az évszakhoz kapcsolódó természetismereti játékok várták az óvodásokat. Az egyik állomáson például ki kellett találniuk, melyik madár tel nálunk, és melyik indul el ilyenkor délnek, majd egy világtérképen keresték meg, hová repülnek hazánkból a melegebb éghajlatra vágó szárnyasok.

A két bohókás mesefigura, akiket az Európalánta Közhasznú Egyesület bábosai keltek életre, kalandokkal tarkított történetükkel a szelektív hulladékgyűjtés fontosságára hívták fel a figyelmet. Csipek ajándékokat akart készíteni, de csak hulladékot talált, Mimó azonban megmutatta barátjának, hogy abból is sokféle hasznos és szép dolog varázsolható.

„Mimó és Csipek a környezetvédelem kérdéseit élményekkel, érzésekkel fordítja le a gyerekek nyelvére” – vélekedett Szűcs Krisztina, a bábéledások vezetője elnöke. A civil szervezet vezetője elmondta, hogy a két figura azt a több éve működő, általuk kifejlesztett komplex környezeti nevelési programot hirdeti, amelyben a bábéledások mellett az egyedi fejlesztőfüzetek, mesekönyvek, foglalkozások és játékok is fontos szerepet kapnak.

A mesebeli karakterek a II. ke-



Az őszhöz kapcsolódó természetismereti játékok várták az óvodásokat

A kert másik részén a fűben, bokor tövében elrejtett őszi terméseket kutatták fel a gyerekek, aztán a terméseket és a faleveleket párosították össze. Őszi témaként a szőlőszüret és a népi hagyományok is előtérbe kerültek: népviseletbe öltözött pedagógusok a szüreti mulatságok világát felidézve hívták táncba a csapatokat.

Az önkormányzat által támogatott rendezvényen az idén először Mimó és Csipek is részt vett.

d.

Virányosi sportnap



Fociban is megküzdöttek egymással a felsősök

Hagyomány, hogy a Virányos Általános Iskolában összel családi sportnapot rendeznek a diákoknak és szüleiknek. Az idén sem volt ez másképp, a nap ráadásul egybeesett az Európai Diáksport Nappal, a szervezők ezért még látványosabb programokkal készültek.

A zenés bemelegítés színesbe öltözött résztvevői nagy kedvvel és egy ritmusra végezték a trefás, ugató gyakorlatokat, így alaposan felkészültek a rájuk váró feladatokra. Ezekből pedig nem volt hiány, kicsik és nagyok a legkülönbözőbb játékokban, vetélkedőkben mutathatták be ügyességüket.

Az alsós korosztályba tartozók sorversenyen, a kissé nagyobbak a tornateremben megtartott kido-

dobásban, míg a felsősök a legkülönbözőbb labdajátékokban küzdöttek meg egymással. Volt zsinórlabda, labdarúgás, kézilabda és kosárlabdadobó-verseny is.

A hetedikesek–nyolcadikosok ezúttal is megmérkőztek a Virányos Legerősebb Diákja címért. A sokak által várt viadalt a 8. b osztályba járó Della Donna Genaro nyerte, igaz, mindössze egy hajszállal. Zárásként összefűzött egy ritmusra végezték a trefás, ugató gyakorlatokat, így alaposan felkészültek a rájuk váró feladatokra. Ezekből pedig nem volt hiány, kicsik és nagyok a legkülönbözőbb játékokban, vetélkedőkben mutathatták be ügyességüket. Az alsós korosztályba tartozók sorversenyen, a kissé nagyobbak a tornateremben megtartott kido-

M.

mOmKuLtt

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212

WWW.MOMKULT.HU

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!***Victor Wooten – Supergroup**

november 8-án 20.00. Az ötszörös Grammy-díjas Victor Wooten a világ egyik legjobb basszusgitáros. A Flecktones tagjaként, Mike Stern, Richard Bona, Marcus Miller és mások társaként egyaránt zseniális. A hagyományos pengetési stílus esküdt ellensége, tapping- és slapping-technikája (a hürok mindenféle kézzel történő ütése-vágása) lélegzetelállító.

Óvári Árpád digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozat. November 9. 17.30 Bécs és magyar vonatkozású műemlékei, múkincsei II. A Kunsthistorisches Museum épületének bemutatása (Munkácsy Mihály monumentális freskója, a nagyszentmiklósi és a szilágysomlyói kincselet). November 25. 17.30 Málta III. – Mediterrán tájakon sorozat. Málta fővárosa, Valetta, a Máltai Lovagrendnek a város életét átszövő emlékei, a St. John's-katedrális és a kikötői erőrendszere bemutatása.

Utazom – Boggie-koncert november 9-én 19.00.

Nyugdíjasklub november 11-én 14.00. Tartalmas kikapcsolódást kínáló program kéthetente a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

Zurgó Dió november 11-én és 25-én 18.00. Táncháztanulmányok. Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Gráty (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese).

Zurgó november 11-én és 25-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás. Muzsi-

kál: Zurgó együttes. 20.00–21.00 Tánctanítás Fülöp Attilával. 21.00–22.00 Táncháztanulmányok. Énektanulmányok, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél. 22.30–00.30 Táncháztanulmányok.

Gájer Bálint lemezbemutató koncertje november 11-én 19.00. Színes és nagyon szvinges új nagylemezének dalai mellett Gájer Bálint korábbi slágerei is hallhatóak lesznek. Közreműködik: Gájer Bálint zenekara és a Budapest Tánzművészeti Stúdió.

Lúdas Matyi. Ba-Lu Euforikusok – Bonbon Matiné november 12-én 9.30. A BonBon Matiné célja a zenei ismeretterjesztés, megismerési a gyerekekkel a klasszikus és a könnyűzene varázsát, a különböző hangszereket, a klasszikus és kortárs kultúra értékeit, valamint a koncert- és színháztermek viselkedéskultúráját. A matiné négyéves kortól ajánlott.

Oláh Gergő: Roma Soul november 12-én 19.00. A formáció teljesen egyedülálló stílus képviselője az ősi autentikus roma zenét ötvözi a legmodernebb hangzással. Roma és nem roma, autentikus és modern zenészek játszanak és alkotnak együtt valami újat és korszerűt, a klasszikus cigány zenét ötvözik a kifejezetten trendi, mai alapokkal, groove-okkal és effektekkel.

Masi-koncert november 12-én 19.00. Magyarok a nagyvilágban. A műsor híres magyarokról szól, akik művészetükkel meghódították a világot. Az esten közismert filmzenék hangoznak el. Énekel: Masi, a Kanadában élő magyar szanzenékesnő. Zongorán közreműködik: Szakcsi Lakatos Béla Kossuth- és Liszt Ferenc-díjas zongoraművész, zeneszerző, a Nemzeti Művésze. Fellépnek: a Magyar Köztársasági Érdemkereszttel kitüntetett Rajkó zenekar tagjai. Jegyár: 950 Ft, Hegyvidék Kártyával 300 Ft. Helyfoglalás érkezési sorrendben.

A zongora – Balázs János Liszt Ferenc- és Junior Prima díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje november 13-án 10.00-kor 3-6 éves gyerekeknek. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszerekvilaga@gmail.com e-mail-címen.

Hangutazás és Hangfürdő november 13-án és 28-án 18.00, 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bárony Bálint, Jáger Dávid és Mihály Puskás Brigitta.

Carl Knif Company: Red – Finnagora Fesztivál november 14-én 19.00. Carl Knif szólótánca, a Red egy belső vizsgálódással küzdő ember intim portréja. Carl Knif az egyik legtehetségesebb finn tánccsoporthoz tartozó koreográfusként dolgozott, majd 2012-ben megalapította saját társulatát. A Hologram Walls, a Claude glass és a Mother tongue című előadások során a közönség megismerhette Knif szürreális, álomszerű, ugyanakkor humoros stílusát.

Requiem – Feledi János előadása november 15-én 18.00. Az előadás az élet és halál közötti lebegés állapotát ragadja meg letisztultan, áhatatosan. A halál küszöbén álló ember szemszögéből látjuk az előadást, aki a halálra mint egy új korszak kezdetére való felkészülésként visszatekint életére.

Hitel-est november 16-án 18.00. Csóri Sándor-élmélet. A belépés díjtalan.

Emlékest Papp László 90. születésnapja alkalmából november 17-én 19.00. A koncert díjtalan, de regisztráció szükséges a momkult.jegy.hu oldalon vagy a MOMkult pénztárában.

Chameleon Jazz Band november 17-én 19.00. A különleges atmoszférájú, kör alakú kupolateremben ezúttal izgalmas hangszereket ismert és elismert előadók közreműködésével játssza a zenerajongókat.

Erdélyi Helikon-Marosvécsi

Kemény Alapítvány: Virágveszedelem – irodalmi műsor két felvonásban november 20-án 16.00. Bartalis János, Finta Zoltán, Kovács Dezső, Nagy Dániel, Pakocs Károly, Szemlér Ferenc, Tamási Áron, Vita Zsigmond, Vásárhelyi Z. Emil művei. A 2016. évi Kemény János-emlékverseny átadása Marosi Ildikó írónak és Pomogáts Béla irodalomtörténésznek. A szünetben antikvár könyvek vására és különleges tombola. A belépés díjtalan.

Magyar Rapszódia – a Magyar Állami Népi Együttes előadása november 22-én 15.00 és 19.00. A rapszódia mint műfaj jellemzője a zaklatottság, az érzelmek, gondolatok szenvedélyes hullámlása, a kifejezés szabadsága. Az előadás a műfaj legfontosabb jegyeit magába építve, a tradícióra támaszkodva, abból inspirálódva hoz létre egy sajátos és egyedi táncrapszodiát.

Lyukasóra Klub – interaktív irodalmi est november 22-én 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalomárokából álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzsolják a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játékok, beugratás, szabadon választott versek, vidám és bánatos anekdoták.

Babakoncert november 24-én 10.30. Előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel.

Koleszterin – terror? – dr. Török Katalin előadása november 24-én 17.00. Az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem témáit a résztvevők javaslatai alapján választják ki a szervezők. A szakterületünk ismert és elismert előadók és szakmai együttműködő partnerek (Budai Egészségközpont,

Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, Szent János Kórház stb.) biztosítják. A belépés díjtalan.

Gítár Trió: Babos Gyula, László Attila, Tátrai Tibor november 24-én 19.00. Sztár vendég: Omar Bashir. Három gitárművész három különböző stílusban, mégis egységesen, egymás játékát kiegészítve, vagy éppen ellenpontosva játszik, stílusaik keveredésével egészen új hangzást létrehozva. Inspirálják egymást, tehetségük és klasszis technikájuk révén pedig átveszik a másik érzését, gondolatát, és a saját stílusukban folytatják tovább az adott zeneművet.

Az erdélyi evangélikus szóróvány hagyományából – a Hagymányok Háza Almárium című sorozatának előadása november 25-én 19.00. Szórványlét és evangélikusság – ez a két szó köti össze az est fellépőit. Bár a földrajzi távolság sem csekély a Beszterce megyei Zselyk és a Brassó megyei Barcaság között, mégis igen jól megfogható a hagyománynak az a közös vonása, amik leginkább annak köszönhetőek, hogy mindkét népcsoport a szászok közelségében élt évszázadokon keresztül.

Domi bábjátéka. November 27. 10.30 Az állatok nyelvén tudó mesék. Klasszikus bábkok, klasszikus mesék.

Gyermkom – a Hahó együttes koncertje a kupolateremben november 27-én 10.30. Az együttes egyedi hangvételű dalainak témái a jelenkor kihívásai: a környezetvédelem, a tágabban értelmezett ökológiai és zöld gondolkodás. A dalok játékos, interaktív formában, közvetlen hangon a legkisebbeknek is segítenek megérteni, mi is az a fenntartható fejlődés, a környezettudatosság, miért és kinek nyújtott adottság, miért és kinek rossz a globális felmelegedés, mitől lesz egészséges a táplálkozás és tudatos a vásárlás, miért fontos a testi-lelki egészség és egymás elfogadása.

Csak tiszta forrásból. A Bartók-év kapcsán a szerző népdalfeldolgozásait mutatják be a Solti György Zeneiskola növendékei és leánykara Zulauf Emese vezényletével november 27-én 17.00. Megszólalnak az eredeti népdalok is Márczi Anna, a Buda Folk Band énekesének előadásában. Az est házigazdája Bolyky Zoltán, aki vezetésével egybekötött ismeretessé vezet fel a produkciókat, továbbá a felhangzó népdalok gyűjtési helyeiről, a különböző tájegységek népművészetének érdekességeiről is beszélget a közreműködőkkel.

Patricia Barber-koncert november 27-én 19.00. A kortárs jazz egyik poétikus különútasa. Azon kortárs jazzzenészek közé tartozik, akik lenyűgöző előadóként és brilliáns komponistaként egyaránt kitüntetett figyelmet vívtak ki maguknak. A melodikus zenei világot sötét tónusú, misztikus alt hanggal és merész zongorajátékkal párosító művész fellépései és lemez-megjelenései világszerte eseményszámba mennek.

Horda. Közép-Európa Tánctársulat, Középiszólás beavató bérlet II. (Nemzeti Tánctársulat) november 28-án 19.00. A teremtett ember lelki dilemmáját járja körbe a darab, azt a dilemmát, ami a természetből elszakadt ember útravalója. Az útravaló nem nélkülözi az emlékeket, a vágyat a visszatérésre a természethez. Nem nélkülözi a mindenen átsegítő humort, emberséget és varázslatot. Nem nélkülözi a család megtartó erejének megfogalmazását. A Horda szerény, de makacs kísérlet útravalónk summázására.

A hegedű mesterei: Pusker Júlia és az Anima Musicae Kamarazenekar november 29-én 19.30. A sorozatban világklasszis hegedűművészek lépnek fel különböző szerepekben: Pusker Júlia szólistaként, Kelemen Barnabás és Szabadi Vilmos az együttes szólistájaként, koncertmestereként, Baráti

Advent A HEGYVIDÉKEN



2016. november 27-től december 24-ig a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren
BUDAPEST, XII. KERÜLET, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25. KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

NOVEMBER 27. VASÁRNAP

11.00 A Sashegyi Néptánccsoport táncbemutatója
Ünnepélyes megnyitó, a rajzpályázat díjátadója
11.30 Görömbö Kompania: Betlehemi mesék
15.10 Diósdai Gellért Kórus adventi műsora
16.00 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ifjúsági csoportja
17.00 Gyertyagyújtás az Istenhegyi Szent László Plébánia közreműködésével
17.30 Ablakmuzsika
10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

DECEMBER 3. SZOMBAT

10.30 Erkel Operastúdió (rajzfilmslágerek, karácsonyi dalok)
15.00 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Kamarazenei együttesének koncertje
16.00 Szeder Sanzon (Szeder-Szabó Krisztina és Kéméndi Tamás műsora)
16.30 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség közreműködésével
10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

DECEMBER 4. VASÁRNAP

10.30 Szalóki Ági gyermekkoncertje
11.30 Helen Doron csoport bemutatója
10.00 „Gyurmarci”- marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

DECEMBER 10. SZOMBAT

10.30 Nefelejcs Bábszínház: Tülapó és ezüstmackó
15.00 A Voodoo Papa Duo koncertje
16.00 Tűzszonglőrök – a Szivárvány Tánctársulat showműsora
16.30 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével
10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

DECEMBER 11. VASÁRNAP

10.30 Gryllus Vilmos koncertje
10.00 „Gyurmarci”- marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

DECEMBER 17. SZOMBAT

10.30 Membrán Együttes: János és a fényrabló sárkányok igaz története - zenés mese
16.00 Tűzszonglőrök Tűzszonglőr bemutató
16.30 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével
10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

DECEMBER 18. VASÁRNAP

10.30 Jégsoberzásat M. Tóth Zsoltal
11.00 Eszter-lánc mesezenekar
10.00 „Gyurmarci”- marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

GYEREKSZÍNPAJ

A rendezvénysorozatban - hagyományaink szerint - kedden és csütörtökön délután a gyerekek a színpad, a kerületi óvodák és iskolák csoportok lépnek fel, majd koncertek zárják a programot.

NOVEMBER 29. KEDD

16.30 Az S-Cort Acoustic Band koncertje

DECEMBER 1. CSÜTÖRTÖK

16.30 Tűzszonglőrök Társulat: Fénycirkusz - LED show

DECEMBER 6. KEDD

16.45 Weszely Ernő harmonikakoncertje

DECEMBER 8. CSÜTÖRTÖK

16.30 Hajdú Klára és Fenyves Márk koncertje

DECEMBER 13. KEDD

17.00 Kész Petra és Vikukel Dániel koncertje

DECEMBER 15. CSÜTÖRTÖK

17.00 Bujdosó Eszter és Fenyves Márk koncertje

DECEMBER 20. KEDD

16.30 Tűzszonglőrök - a Szivárvány Tánctársulat showműsora

DECEMBER 22. CSÜTÖRTÖK

16.30 A M.E.Z. együttes karácsonyi koncertje

A rendezvény védnöke: Pokorni Zoltán polgármester. Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat. Támogató a Szamos Csokoládé Műhely. Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház. Információ: Herczeg Józsefné, tel.: 395.8284 Nagyné Orvos Gabriella, tel.: 200.8713. A programok ingyenesek. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.



Kristóf szólistaként, a zenekar koncertmestereként és karmestereként is. További előadások: 2017. január 27., 2017. március 11.

Hétköznapi geometria – kiállítás Lutz Dóra fotóiból a Reich Károly Lépcsőház Galériában november 30-ig. A tárlat a mindennapjainkban megbújó egyszerű formákat és vonalakat állítja a középpontba. A tervezett és a fény-árnyék játékaaként létrejövő szimmetria és aszimmetria képi megfogalmazásai. A belépés díjtalan.

Szabadpolc szerdán 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Anyatorna gyerekefelügyelet hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyerekefelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

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

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

Fakalinka csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbség-nél a felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefog-

lalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

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

Művészeti torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozdulatművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapanyagát Berczik Sára óvodás-korú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészoktató, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészoktató és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Lélekimitó, gátlásoldó, a kapcsolatlehetőségek különböző lehetőségeit köztalálók, empátiás készségeket és testtudatosságot fej-

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

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

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

HEGYVIDÉKI TRIANON TÁRSASÁG

KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA
1123 BUDAPEST,
KÉK GÖLYÖ UTCA 16/A

(SCHWARTZER FERENC UTCA SARKÁN)

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja november 8-án 18.00. 1956-os forradalmunk, szabadságharcunk 60. évfordulója. Wittner Mária 1956-os szabadságharcos, volt országgyűlési képviselő: 1956-os szabadságharcunk hatása, emléke 60 év után a mai magyar társadalomra.

**Az önkormányzat
ingyenesen
hívható
zöldszáma:**

06-80/200-907

(Folytatás a 8. oldalon)

Gyorsaság, minőség, megbízhatóság – megérkezett a Telekom széles sávú hálózata

Minden eddiginél felhőtlemebbül élvezhetjük a digitális világ adta lehetőségeket a Hegyvidéken

A Telekom a jelenleg elérhető legmodernebb hálózati megoldásokat hozza el a Hegyvidékre: optikai hálózatot épít egészen az ügyfelek háztartásáig. A hálózatfejlesztésnek köszönhetően nagyobb adatátviteli sebesség és a korábbiánál sokkal gyorsabb internet válik elérhetővé. Hegyvidéki lakosokkal beszélgettünk, hogyan segíti az internet-szolgáltatás a mindennapi életüket és milyen előnyöket nyújt számukra a hálózatfejlesztés.

„Nincs bosszantóbb dolog annál, mint amikor tanulás, filmnézés vagy játék közben megszakad, vagy akadozik az internetkapcsolat – kezdte Dénes, a 22 éves joghallgató. – A világ folyamatosan fejlődik, ám ahhoz, hogy kihasználhassuk a digitális lehetőségeket, megfelelő hálózatra van szükség. Örülök, hogy nagyobb adatátviteli sebesség és a korábbiánál gyorsabb internet, például gyorsabb kép-, videóle- és fel-töltés válik elérhetővé a kerületben. A legnagyobb előny számomra, hogy mostantól nem kell várakozni a lassan betöltődő, vagy akadózó tartalmak miatt. Az azonnal betöltődő weboldalak, az akadózás nélkül futó youtube-videók, a zökkenőmentes zenehallgatás okosapplikáción keresztül, a gyorsan betöltődő online játékok és filmek sokkal élvezete-

sebbe teszik számomra az internetezést.”

Kérdésünkre, hogy milyen eszközökön internetezik, azt felelte, okostelefont, tabletet és laptopot is használ egyszerre. „Az okostelefontomot főként kapcsolattartásra használom – az erre kialakított alkalmazásokból többet is egyszerre, valamint a közösségi oldalt –, továbbá telefonon keresztül hallgatom zenét, töltök le játékokat, olvasok, de a különböző applikációk is sokat segítenek a mindennapjaimban – fejtette ki. – Online játékokat, könyveket, filmeket a laptopomra vagy a tabletemre töltök le, de a tanulásban is sok segítséget nyújt, ha gond nélkül tudok böngészni, vagy hozzáférni bármilyen anyaghoz, oktatóvideóhoz.”

Éva, a 38 éves, háromgyermekes banki ügyintéző is nélkülözhetetlennek tartja az internetet, ő a szórakoztató funkciója helyett inkább a praktikusabb oldalát részesíti előnyben. A különféle weboldalakon történő információgyűjtés mellett sokszor vásárol webáruházban, rendel ruhákat, játékokat, könyveket, műszaki cikkeit és egyéb a családja számára szükséges dolgokat,

valamint színház-, koncert-, mozijegyet.

„Sok helyen már ki se kell nyomtatni az online vásárolt jegyeinket, elég az okostelefontunkon bemutatni, így az állandó rohanás közepette sem kell aggódnunk, hogy a jegyeket – mondta. – Nagyon



málódni, össze tudom hasonlítani a különböző termékeket és azok árait. A mindennapi praktikus ügyek intézése, a bankolás, a gyerekek ügyeinek intézése, a kapcsolattartás ma már természetes és elengedhetetlen eszköze az internet, része a mindennapjainknak, használ-

használok, valamint a praktikus ügyeink intézésére, bankolásra, közigazgatási ügyek intézésére. Sokat utazom a családommal, szeretem, hogy az utazásainkat egyszerűen megszervezhetem, a repülőjegyszállástól kezdve a szállásfoglalásig. Ebben nagy segítségemre van a szuper gyors internet, hiszen ezeken a weboldalakokon általában rengeteg kép és adat jelenik meg, több honlapot nézegetek egyszerre, mégis pillanatok alatt tudom átfutni mindent – sorolta. – Az utazásainkra könyveket, játékokat szoktunk letölteni, és tableten vagy lapon magunkkal visszük, így a gyerekeknek is gyorsabban telik az utazással töltött idő. Sőt, mivel a Telekom

tévé-előfizetésem csatornáinak műsorait és a videótévé-filmeket már a neten is elértem a TV GO-val, nemcsak otthon, a tévékészülékünkön, hanem már laptopon, tableten és okostelefonon is nézhetjük az élő tévé műsort, vagy kölcsönözhetünk filmeket. Na, és persze ott van a GPS, amihez elég egy okostelefon vagy egy tablet. Ezek nagyon praktikus alkalmazások, de ahhoz, hogy használatuk élvezetes legyen, megbízható, minőségi szolgáltatás szükséges. A Telekom hálózatfejlesztésével mindez megvalósul” – tette hozzá.

Barnabás, a 44 éves marketingmenedzser szórakozásra, informálódásra és kapcsolattartásra egyaránt használja az internetet. „A munkám és a magánéletem elengedhetetlen részét képezi az internet, a kapcsolattartáson túl böngészésre

gyelesen tartja a kapcsolatot online videóhívás alkalmazással. „Alap tudású felhasználónak tartom magam, asztali számítógépen az interneten híroldalakat, recepteket szoktam nézegetni – mesélte. – Számomra azért fontos a megbízható, gyors internetkapcsolat, mert a külföldön élő fiamat és az unokáimat így akár mindennap láthatom. A videóhívások segítségével folyamatosan tarthatjuk a kapcsolatot, rengeteg fotót küldenek online, így bármilyen távol vannak, mégis részei vagyunk egymás életének. Emiatt jó hír számomra, hogy gyorsabb lesz az internet a kerületünkben, így már biztosan nem akadozik majd a videóhívás.”

A beszélgetések alapján úgy tűnik, ma már elképzelhetetlennek lennének a mindennapjaink internet nélkül. A felhasználók sokféle eszközön, különféle elhelyeztetekben, más-más céllal használják, ám közös elvárásuk a gyorsaság, a minőség és a megbízhatóság. A Telekom új optikai hálózata hosszú távra lefedi a várható felhasználói igényeket, évtizedekig biztosítani fogja a kerület lakóinak magas színvonalú kiszolgálását, ráadásul egyszerűen bővíthető a későbbiekben, ami biztosítja a Hegyvidéken élők számára a szuper gyors internetet, így minden eddiginél felhőtlemebbül élvezhetik a digitális világ adta lehetőségeket.

Kati 65 éves nyugdíjas, egyik gyermekével és unokáival, akik Angliában élnek, in-

(Folytatás a 7. oldalról)

Jótekonysági ruhavásár november 12-13-án 9.00-13.00. Női, férfi, gyermek: téli-nyári ruha, cipő, táska, kiegészítők. Alkudni lehet! A vásárlók a gyermekpszichológia művészetterápiás részlegét és a Siket-Vak Egyesület fiataljainak táborozását támogatja a Széchenyi Lions Klub közreműködésével.

Szabadság vándorai természetjárók klubja. November 16. 18.30 Nyugati-Tátra. Előadó: Kopányi Zsuzsa. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió november 18-án 18.00. Tündérsziget – Laczkó Magyar György vetített bemutatkozó előadása. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

I. Virányosi Sudoku Bajnokság november 20-án 10.00. Nevezési határidő: november 11. Az előzetes jelentkezéseket az alábbi címre várják: viranosikh@gmail.com. Kategóriánként az első három helyezett díjazást. A bajnokság részleteiről a honlapon olvashatnak.

Kedvenc dalok régi és új lemezeikről – Gryllus Vilmos koncertje november 29-én 9.00 és 10.30. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő.

Kertbarát kör. November 29. 16.30 Az elmúlt években megjelenő kerti kártevők és a védekezés gyakorlata. Előadó: Zsigó György. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Kerekítő tippöntő hétfőn 10.00-10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodás kortól várják a babákat, kislányokat szülei, nagyszülei. A magyar néphagyományból merített íbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovgoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, tánccal szí-

velítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű táncgyűttes. Néptáncitanítás szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

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

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

Hangszerválasz Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15-16.00 Dúr-moll, 16.20-17.05 Moderato, 17.20-18.05 Allegro. Játéknak megélt iskolai előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, fulyahasználattal, egyedi zenei és érzékészervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kis csoportos zenei fejlesztés és hangszer-

tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. Információ: Nagy Teréz kultúrális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

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

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

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

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

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

Jóga hétfőn 16.30-18.00 kezdőknek, 18.15-19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmonia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/hó, 11 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Dolgozóknak: 1600 Ft/alkalom, 5200 Ft/hó, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

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

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

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

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

Sakk - Matt

A Virányosi Közösségi Ház szervezésében kerül megrendezésre a

XXV. ERKEL FERENC SAKK EMLÉKVERSENY

kerületünk általános- és középiskolás tanulói, sakk szakköréi és klubjai, valamint felnőtt polgárai részére

2016. november 20-án vasárnap 9 órától

A nevezéseket e-mailben kérjük elküldeni az alábbi címre: viranosikh@gmail.com

a VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

1125 Budapest Szarvas Gábor út 8/c

Nevezési határidő: november 11.

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

Rock and roll táncanfolyam szerdán 20.00-21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titi@mail.datanet.hu). www.harmoniatancklub.hu

Rajztanoda csütörtökön 18.00-20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák: portré, csendélet, mozdulatvázlatok és rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán fest-

tőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00-10.00 (kivétel minden második kedde). Várnak minden kislányos édesanyját, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30-20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői



Betlehemállítás a Hegyvidéken

Készüljünk együtt a karácsony ünnepére, és építsünk közösen betlehemet!

A Hegyvidéki Önkormányzat ismét közös betlehemállításra invitálja a kerület polgárait. Idén is olyan, nem szervezeten működő közösségek jelentkezését várja, akik vállalják, hogy saját erőből, az önkormányzat támogatása mellett, létrehoznak egy betlehemi jelenetet ábrázoló térbeli alkotást. A hagyományoktól eltérően, a kerület számos pontja helyett, 5 alkotás a karácsonyi vásár helyszínénél is szolgáló Városháza téren kerül kiállításra.

A további pályázók alkotásaikat – kijelölt kerületi pontok helyett – saját intézményük, lakóhelyük előtt helyezhetik el, figyelembe véve a gyalogosforgalmat.

A korábbi évekhez hasonlóan az alkotások mérete idén sem haladhatja meg a 2x2 m alapterületet, és az elkészült munkáknak időjárásállóknak kell lenniük.

A jelentkező csoportok maximális létszáma 30 fő lehet. Az általuk készített munkákat november 27-től december 24-ig tekinthetik meg az érdeklődők az önkormányzat melletti kis téren, a készítők neveinek feltüntetésével.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2016. november 21.

AZ ELKÉSZÜLT MUNKÁK KIÁLLÍTÁSÁNAK HATÁRIDEJE: 2016. november 26.

A JELENTKÉSEHEZ SZÜKSÉGES: csapatnév, csapattagok névsora, kapcsolattartó személy megnevezése, telefon és e-mail elérhetősége

JELENTKÉZÉS: Molnár Viktóriánál, telefon: 224-5935, e-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu



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

ADVENTI JÓTEKONYSÁGI KÉZMŰVES VÁSÁR

a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

2016 DECEMBER 3. * 9-14 ÓRÁIG



A Hegyvidéki Nagycsaládos Csoport és a Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű portékáival, szeretettel vár mindenkit:

- * Mikulás csomagok
- * Karácsonyi dísz- és ajándéktárgyak
- * Kézműves termékek
- * Népeslapok
- * Karácsonyi édességek
- * Fomull bor
- * Fomó tea
- * Kávé
- * Jó hangulat!

A vásáron befolyt összeggel a szervező családokat támogatják!



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

létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, amelyben a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

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

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nehézléggés – Freisinger Balázs kiállításának megnyitója november 5-én 17.00. Megnyitja: Csurgó Bernadett szociológus. A festő novelláját Tóth Péter énekes olvassa fel. A kiállítás megtekinthető: november 26-ig.

Bran-koncert és táncház november 12-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Vetítéses előadás. 20.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft. www.bran.hu

Rituális transztánc élmény estek november 13-án 18.00. Az esteket Wilbert Alix, a módszer ki-

dolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu), 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Versszínházi előadás: Pokolbéli világnéző Faludy Györggyel november 15-én 13.30. Turek Miklós versszínházi monodrámája Faludy György életéről és költészetéről, kizárólag a költő verseinek felhasználásával. A belépés ingyenes.

Jazzmánia Big Band november 19-én 20.00. A zenekar repertoárjában az 1930-as, 1940-es évek hangzásvilága mellett a korszerű hangszerelések (jazz-rock és funk) is megtalálhatók. Az elmúlt évek nagy sikerei elevenednek meg a Jókai Klubban, számos listával a fiatal generációból. Belépődíj: 1000 Ft/fő.

Budapest Musical- és Tánciskola hétfőn 16.00–18.00, kedden 16.00–18.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető tanár: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musicalprodukciók létrehozásában. A program során a növendékek alapos táncképzésben részesülnek heti 2x2 óraban; megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu, vagy telefonon: 06/20-549-0893.

Életfa Játéktér. Személyiség-, önismeret- és kreativitásfejlesztő foglalkozások szombaton és vasárnap 10.00–12.00. Az Életfa Játéktér olyan világba hívja a gyereket, ahol a fantázia ereje, a mesék gyógyító hatása, az alkotás öröme lehetőséget ad belső világuk felfedezésére, érzelmeik kifejezésére, társas kapcsolataik megerősítésé-

re. A foglalkozásokat 3–8 éveseknek ajánlják. A foglalkozásokat tartja: Lengyel Mónika gyógypedagógus, pszichopedagógus és Zsembery Levente okleveles drámapedagógus, színész. A játéktérbe a 06/31-782-7102-es telefonszámon lehet jelentkezni. A kétórás foglalkozások alkalmankénti ára: 6000 Ft.

Fit-Teen Program hétfőn 18.00–19.30, csütörtökön 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ára: 14 000 Ft/hó.

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul. Csütörtökön 8.00–10.00 babaangol (22–36 hónapos gyerekeknek), 16.00–17.00 óvodás, 17.00–18.00 kisiskolások angol. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendoron.hu

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

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

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

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

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

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

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

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.com). Ára: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

Zumba Gold kezdőknek, új-rakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatar nélkül. Ára: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom.

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

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

Meridián torna kedden 16.00–17.00. Éljen 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). A tornán való részvétel ingyenes.

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

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

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

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légző, relaxációs

és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

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

Gombászsakkör kedden 18.00. A tanfolyam hátralévő időpontjai: november 8., november 22., december 6., január 10., január 24. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákról, de a gyakorlat nélkül, étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgálatható. A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00–11.00 kezdőknek, 11.00–13.00 haladóknak. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ára: 3000 Ft/fő/kurzus. Megfelelő számú jelentkező esetén indul.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. November 10.: Filmklub. Nyomorultak (amerikai filmmusical). November 17.: Trükkös tolvajok – Vukics Norbert rendőr zászlós bűnmegelőzési előadása.

(Folytatás a 12. oldalon)

HEGYVIDÉKEKEN IS

MÉG GYORSABB INTERNET, MÉG JOBB TV SZOLGÁLTATÁS A TELEKOMTÓL

HÁLÓZATOT
FEJLESZTÜNK ITT IS

MOST
RENDKÍVÜLI
AJÁNLATOK

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

Telekom üzletek:
MOM, Budagyöngye, Mammut bevásárlóközpontok

TELEKOM.HU/HEGYVIDEK



EGYÜTT. VELED

A tiszta gótika szellemének utolsó őrizője

Százhetvenöt éve, 1841. november 19-én született Schulek Frigyes építész, akinek a pályafutása hazai építészetünk rendkívül jelentős időszakára esett. Ekkor jött létre a főváros emblematikus középületeinek döntő többsége, amelyek mára idegenforgalmi szempontból döntő jelentőségűvé váltak. Schulek talán nem büszkélkedhetett olyan nagyszámú épülettel, mint kortársai, műveinek jelentősége miatt mégis a kor nagy építészei között tartjuk számon.

Családja felvidéki, szepességi eredetű, de Schulek Frigyes már Pesten született. Fiatal éveit Orsován, majd Debrecenben töltötte. Tudatosan készült az építész-pályára.

Középiskolai tanulmányait 1857-ben fejezte be a pesti főreáliskolában, majd egy évig a budai József Politechnikumban tanult. Akadémiai tanulmányait Bécsben folytatta, Eduard van der

Nüllnél, majd Friedrich von Schmidt mellett, Steindl Imrével együtt. Innen ered kiemelt érdeklődése a középkori építészet iránt.

Párizsban és Itáliában járt tanulmányúton. A Regensburgi dóm felmérési terveivel 1866-ban nemzetközi elismerést aratott. Emellett a bécsi Szépművészeti Akadémián és a bécsi Tudományegyetemen fejlesztette ismereteit.

Steindl Imre hívta vissza 1868-ban Pestre, a „Lipót utcai” új városháza tervezési munkáihoz. A Mintarajziskolában, majd a József Nádor Műegyetemen a középkori építészetéről tartott előadásokat 1871-től. Viszonylag kevés műve született. Nem vágyott a sikerre, de igen magas mércét állított önmaga elé: „Tettek, áldozatokra van szükségünk, mert csak ezekkel tarthatjuk fenn a romlásnak, végpusztulásnak kitett emlékeket.” Milyen

igazak szavai ma is, látva az üresen álló, pusztuló budai, pesti műemlék épületeket, vidéki kastélyokat!

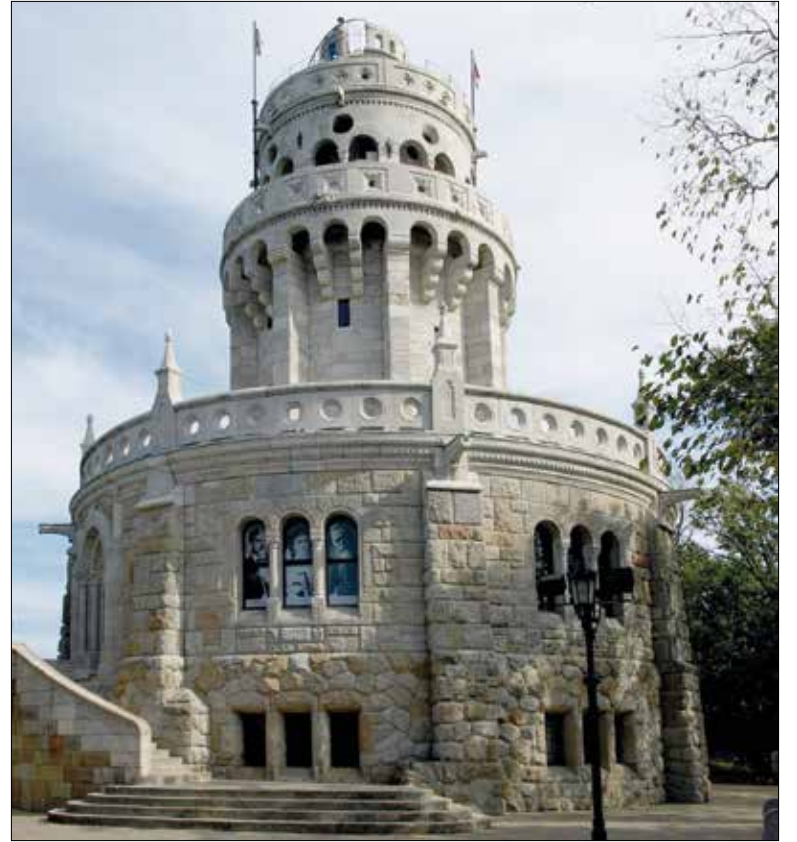
Első önálló munkája, a szegedi „kakasos” református templom 1883-ra készült el. A kis, téglarchitektúrás épület ünnepélyes egyszerűsége, tisztasága megragadó.

A budavári Nagyboldogasszony-, közzismertebb nevén Mátyás-templom átépítésére 1873-ban kapott megbízást. A tervezés és a kivitelezés nagyon elhúzódt, csak 1896-ban fejeződtek be a munkálatok. Ebben közrejárászt, hogy évente meglehetősen kis összeget bocsátottak rendelkezésére, másrészt Schulek végtelen gondossággal vezette az építkezést.

A helyreállítást purista módon, a barokk részletek eltüntetésével oldotta meg. A hiányzó részteket a gótika stílusában pótolta, így csak a formáiban ér-

zékkelhető az új külső-belső megjelenés. A Velencei Charta szellemében talán ma vitatható lenne a létrejött mű, de korában ez a helyreállítási szemlélet elfogadott volt, s eredményeként Budapest legismertebb, leglátogatottabb és legtöbbet fényképezett idegenforgalmi attrakciója lett.

Rövidesen megbízást kapott a Halászbástya tervezésére, amely 1903-ra készült el. A Halászbástya a koronázó templomhoz méltó, stílusában hozzá illő, hangulatos környezetet teremtett. Neoromán stílusban, hóféhér édesvízi mészkőből épült. A hegyes tornyokból, lépcsőkől



Schulek Frigyes az Erzsébet-kilátó tervezésében is komoly szerepet vállalt



Az 1903-ban elkészült Halászbástya a festői fővárosi panoráma fontos része; a Szent István-szobor oldalán maga a tervező is látható

és kapuzatokból álló festői együttes a budapesti panoráma reprezentatív keretét teremtette meg. Képzletgazdag utánérzése egy soha nem volt középkori erődítménynak. Mellette, a Szent István-szobor oldaldomborművének Schulek Frigyes is látható, kezében kétfornyú templommakkal.

A Hegyvidék látványos kápolna, a János-hegyi Erzsébet-kilátó tervezésében is jelentős szerepet vállalt az építész. A Svábhegyi Turista Egyesület kezdeményezésére a Fővárosi Mérnöki Hivatal három tervváltozatot készített a kilátóra, történeti kor stílusában.

A magasnak ítélt költség miatt tervpályázatot írtak ki az épületre. Klunzinger Pált bízták meg a tervezéssel, majd a terveket a zsűriben meghívott Schulek Frigyes elképzelései szerint dolgozták át. A kilátó a Halászbástya karakteréhez hasonló, négy egymás fölé magasodó, román stílusú elemekkel gazdagított tömeggel épült meg. Az eredetileg kúpos tetőle-

zárás helyett azonban korlátmelléddel körülvett, lapos tetővel készült.

Schulek számos műemlék épületen végzett kisebb-nagyobb átépítéseket. Nevéhez köthető az eperjesi Szent Miklós-templom, a daéki (diakovcei) templom tornysisakjának pótlása, a Jáki templom, a csütörtökhegyi kápolna, a kisszebeni templom, a lörcsei városháza műemléki helyreállítása.

Konzerválta a visegrádi várat, rekonstruálta a Salamon-tornyot. A szegedi Fogadalmi templom építéséhez 1912-ben meg elkészítette a terveket, de a kivitelezést már nem vállalta. Élete utolsó éveit Balatonlellén töltötte, ott hunyt el 1919. szeptember 5-én.

Schulek Friggyessel az utolsó magyar gótikus dómépítő távozott, aki még őrizte a kőből építet tiszta gótika szellemét, aki pontos és részletekben menően alapos mester keze nyomát hagyta ránk.

Rosch Gábor építész

Feszület az Eötvös úton

Az Európa-szerte híres Normafa Panzió és Éttermet 1949. október 18-án államosították, ma már csak két építmény őrzi emlékét: az erdő bejáratához elhelyezett székelykapu, ami régen a panzió előtt állt, rajta az étterem cégtáblájával, valamint a régen bezárt, romos Olimpia szállóval szembeni feszület egy kis kőházikóban.

A feszület, amit anyai nagyanyám, Kovács Jánosné (született Juhász Erzsébet) emeltett, az elmúlt évtizedekben nagyon megrongálódott, kővei málladoztak, némelyiket elhordták. A keresztre feszített öntött vas Jézus-szobor festése a felismerhetetlenségig megkopott, de az arra járó turisták és a környék lakói mindig gondoskodtak arról, hogy legyen körülötte frissen szedett mezei virág vagy mécses, annak ellenére, hogy nem ismerik a történetét.

Kovács János és Juhász Erzsébet, az anyai nagyszülei, a későbbi Normafa Panzió és Étterem tulajdonosai 1908-ban az erzsébetvárosi római katolikus, ma Árpád-házi Szent Erzsébet-plébániatemplomban tartották az esküvőjüket. Ekkor már sikerrel üzemeltették a tulajdonukban lévő „Vadásztanyához” címzett

vendéglőt. Ez a Svábhegyen, a Költő utca 9. szám alatt, az általános iskolával szemben, a Költő utca és Diana utca sarkán állt egykor.



Mindig van mellette virág vagy mécses

Nagyszüeim az egybekelésük után két évvel megvették a Normafánál az Eötvös út 52. szám alatti, File Mihály tulajdonába lévő, 1894-ben épült földszintes családi házat. Házasságuk után három leánygyermekük született, a legfiatalabb, édesanyám 1911-ben már ebben az épületben látta meg a napvilágot. Nagyapám az újonnan szerzett ingatlanhoz 1912-ben italmérésre, 1913-ban kocsiszín és istálló építésére kért engedélyt, ezzel megalapozva a majdani Normafa vendéglőt.

Sajnos az első világháború kezdete közbeszólt, 1914-ben nagyapámat az orosz frontra vitték, fogságba került, majd Szibériába száműzték. Szerencséjére hamarosan szakembereket kerestek a háború miatt megfogyatkozó oroszok helyébe, ő egy kis krími faluba került, ahol szorgalmas munkája miatt nagyon megszerették. Tökéletesen megtanult oroszul, aminek nagy hasznát vette később.

Nagyanyám a világháború közepette egyedül nevelte három kiskorú gyermekét, úgy, hogy közben a svábhegyi vendéglő vezetése is rá hárult, annak minden embert próbáló feladatával. Egyik este, 1915 nyarán, mint mindig, gyalogosan indult el a Költő utcai Vadásztanyából a Normafánál lévő házukhoz. A Diana utcában haladva először elhagyta a fogaskerekű svábhegyi megállóját, majd az Eötvös úton folytatta útját, felfelé a hegyre. Mintegy fél óra alatt elérte a Víztoronyt és az annak közelében lévő, hajdani híres Adlitzer kocsmát, ahol egykor színészek, költők, művészek mulattak, de ekkorra már valószínűleg lebontották. Onnan még körülbelül tíz percre volt az otthona.

Alig haladhatott kétszáz métert, amikor megtámadták. Csak isteni szerencséjének, lélekjelenlétének, határozott fellépésének köszönhető, hogy csodával határos módon megmenekült. Még ez év őszén ennek emlékére építette a romantikus stílusban készült, apró, egyszerű feszületet.

Amikor 2014. december elején a Normafa és a János-hegy fái nagy jégkárokat szenvedtek, a feszület mellett álló idős hársfa építésben túlélte a természeti katasztrófát. Az egyház nagy gond-felújította a feszületet, és 2013. november 24-én Kocsis István, az Istenhegyi Szent László-templom plébánosa megáldotta. Az ünnepségen engem kértek meg, hogy meséljem el keletkezésének rövid történetét.

A nagy érdeklődés, ami az elmondottakat kísérte, arra ösztönözt, hogy nemcsak a feszületnek, hanem a nagyszüelim és szüelim több évtizedes szakmai tudásával és szorgalmas munkájával létrehozott híres Normafa Panzió és Étteremnek az emlékét se hagyjam feledésbe merülni. Ezúton kérem mindazokat, akik bármiféle személyes tárgyakkal, fényképekkel, emlékekkel hozzá tudnának járulni a vendéglő történetéhez, segítség munkámat, és jelentkezzenek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b, telefon: 457-0501, e-mail: info@hegytortenet.hu).

Kovács Ferenc

Mesél a tér

Hogyan lett az egykori agyagbányából sporttelep, majd modern közlekedési csomópont? – ezt mutatja a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény a szokásostól eltérő módon, a XII. kerület irányába közeledő 17-es, 59-es és 61-es villamosjáratok Szell Kálmán téri megállóiban megtekinthető hat tablón.

Az egykori agyagbánya helyszínét – amelynek köszönhetően kialakult a tér mai arculata, a meredek, lejtős oldalfalakkal – térképen lehet beazonosítani. A felhangyott bányagödört később a Budapesti (Budai) Torna Egylet hasznosította. Nyáron sportpályát, télen korcsolyapályát alakítottak ki. Néhány felvételen atlétikai verseny látható, de a háttérben már feltűnnek a ma is álló társasházak a Vérmező utca vonalában.

Külön tabló emlékezik meg az 1941-ben átadott, a kor legmodernebbjének számító közlekedési csomópontról, egy másikon

pedig az 1956-os forradalom itteni eseményeiről olvashatunk. A hatvanas években vált fogalom-má a „kalefózás”, vagyis a fiatalok Szell Kálmán (akkor már Moszkva) téren való „bandázása”, majd a „találkozzunk az óránál!” felhívás. Az utolsó tabló az 1980-as években kezdődő elhanyagoltságtól a mai megújulásig vezető utat mutatja be.

A főváros és a Budapesti Közlekedési Központ támogatásával megvalósuló, november közepéig látható szabadtéri kiállítás a szervezők játékra is hívják az épp villamosra várakozókat. Archiv képpárokon kell különbségeket felfedezni, ha pedig mind megvan, akkor a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményhez (XII., Beethoven utca 1/b, 457-0501, info@hegytortenet.hu) eljuttatni a megoldást. A játszani vágyók könyvnyereményben részesülhetnek.

B. A.



Tudást szerezni és játszani is lehet a villamosmegállóban

(Folytatás a 9. oldalról)

LÍVIA-VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A

TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Virányosi Közösségi Ház programja

'56-os emlékhelyeink – Aboynyi Maya, Király Erika és Szita László közös fotókiállítása. Megtekinthető: november 9-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

A tájképek muzsikája – Siekierski Zenóbia festőművész kiállításának megnyitója november 11-én 13.00. A XII. kerületi gyökökkel rendelkező művész munkásságának vezérfonala a lengyel és a magyar táj, amit olaj- és akvarellképeken örökít meg. Közönlött mond: Nyitrai Zoltán, a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat elnöke, majd Trojan Tünde művészettörténész mutatja be a kiállítás anyagát. A kiállítás megtekinthető: november végéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

A Szent Efrém Férfikar koncertje a lengyel Nemzeti Függetlenség Napja alkalmából november 11-én 14.00. A belépés díjtalan.

barabás.villa
VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 319-9854/222

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.séta november 6-án 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, közben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

Villa.berek. Mesekuckó november 6-án 16.00. Interaktív foglalkozás és diavetítés a legszebb

klasszikus mesékből kicsiknek és kicsit nagyobbaknak. (3–6 éves korosztálynak). A foglalkozást vezeti: Dömök Edina. A belépés díjtalan.

Villa.berek. Danny mesél november 13-án 11.00. A fán lakó gyermekek. Danny Bain az Egyesült Államokból repült hazánkba. Különleges hangszere, a balafon Ghánából érkezett repülőn, csomagban. A fiatal zenész tökéletes magyarsággal meséli el az afrikai népmesét, így valóban kontinenseket átívelve röpt el minden gyermeket (3–8 éves korosztály) és felnőttét a szavannák világába. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon, valamint a MOMkult jegypénztárában.

Kettős látás filmklub. November 17. 19.00 Szeress, ha mesz (francia-belga romantikus vígjáték). A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás szerdán 10.00. Anyukák és gyermekeik (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hillierenik@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközanyagot. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

Kerekítő Mondókás Móka hétfőn 10.00. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondokái, ölbeli játéka nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal színesítve (3 éves korig). Játékvezető: Vajai Flóra színésznő, pszichológus. Bejelentkezés az aktuális hírekről, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

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

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

**HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY**

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 belépés díjtalan.

Műkincstolvajok – szabadulós játék. A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszak kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulós játékot alakítottak ki a tárlat egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kifizetőt célt. A játékban 2–4 fő vehet részt e-mailben vagy telefonon történő előzetes regisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban be kell jelenteni (18 év alattiak csak felnőtt kísérővel játszhatnak). A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek 800 Ft/fő. Nyitvatartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

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



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.

TELEFON: 201-6607

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

A mi '56-unk. A Széna tértől a Kalefig – elvtársak és bajtársak – kiállítás november 25-ig még a Városmajor utcai kiállítóterben, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.

Műteremjáró séták. November 6. 10.00 Látogatás Pálos Anna

grafikusművész műtermébe. A részvétel a műterem befogadóképessége miatt előzetes regisztrációhoz kötött. Jelentkezés: 457-0501, 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. Információk: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.

TELEFON: 395-0336

BORZA@JOBECK.HU

Őszi Fotótárlat 2016.

Kiállítás megnyitót: november 7-én 19.00. Közönlött mond: Maczkó Erzsébet, a kiállítás kurátora. A kiállítást megnyitja: Balázs Sándor művészeti író. Kiállító művészek: Aknay Tibor, Barta Zsolt Péter, Ezüst Gy. Zoltán, Kádár Katalin, Kecskeméti Kálmán, Maczkó Erzsébet, Németh Andrea, Pató Károly, Rainer Péter, S. Faragó Gyöngyi, Simon Csilla, Szabó Endre, Szamos Iván, Szél Ágnes, Tahin Gyula, Tóth József Fülöp. A kiállítás megtekinthető: december 3-ig, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00 (vasárnap zárva).



XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 34/A

TELEFON: 202-2509

KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Derűs percek Dolnával november 7-én 14.00. Liszt Ferenc: 15. Magyar rapszódia. Tárogatón

közreműködik: Matus Mihály. Dal-tanulás. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Fiatál Cukorbeteg Klubja november 8-án 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportocukros.

Szalón Egyetem. November 9. 14.00 A gyógyszer hatása szervezetünk. Előadó: dr. Zacher Gábor toxikológus, egyetemi docens, igazságügyi szakértő. November 23. 14.00 Az iszlám és szakrális építészetének gyöngyszemei Irántól Indonéziáig. Az iszlám vallás kialakulása, képzeletbeli utazás szépséges muszlim szakrális épületekkel. Előadó: Kapitány Krisztina, a Kélt felől hajnalodik című könyv írója.

Biblia-olvasási félóra Bibliát nem olvasóknak november 9-én és 29-én 16.00. Vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója november 9-én 17.00. Vendég: dr. Baló Tímea endokrinológus (Kútvölgyi kórház). Klubvezető: Súrúné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

Kézműves-foglalkozás Virág Szilviával november 11-én 11.45. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

Harmónia Életmód Klub 60 év felettieknek. November 11. 14.00 Egy lépés a boldog élet felé. Előadó: Görög Erika. Klubvezető: Szép Ilona.

Kíváncsiskodók Klubja. November 14. 14.00 Virtuális látogatás az Arany múzeumban. Érdekeségek az aranyról. Klubvezető: Nagy Katalin.

Gyaloglókлуб Monspart Sárolya vezetésével november 15-én és 29-én 9.00. Találkozó: a Norma Sínház előtti parkoló mellett.

Hegyvidéki Trianon Társaság estje november 15-én 18.00. Egyházi ünnep 1956 előtt és a szabadságharc eltiprása után. Vendég: Csallóközi Zoltán miniszterelnök-helyettesi kabinetfőnök, V. Kocsis Sándor, a Horthy Miklós Alapítvány elnöke és Koltay Gábor filmrendező, Balázs Béla-, Magyar Örökség, Petőfi Sándor Sajtószabadság-díjas érdemes művész.

Idősek Egészség Iskolája. November 16. 14.00 Fiatál- és időskori magas vérnyomás. Előadó: dr. Nagy Judit belgyógyász, háziorvos, foglalkozás-egészségügyi szakorvos.

Könyvajánló Klub. November 16. 16.00 Fehér Pálma Virág: Selfness – a tudatos önépítés trendje. A fitness, wellness, selfness mindennapi üzenetei. Klubvezető: Szép Ilona.

Segítő kéz a családunk. November 16. 18.00 Amikor a test mond nemet. Dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozatának következő alkalma.

Kortárs Alkotó-Kör november 18-án 13.30. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Edi.

Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel november 19-én 8.00–12.00. Téma: egy színes eső utáni csillogó folyó és partja. Szükséges eszközök: 12 darabos akril- és olajkészlet, terpentín, 3 különböző ki-sebb ecset és 2 közepes (6-os, 10-12-es) ecset. Festőlapot a helyszínen is lehet vásárolni, palettát, festőállványt a szervezők biztosítanak. A tanfolyam részvételi díja: 5000 Ft/alkalom. Jelentkezés: Borombovits Magdolna (nívódíjas festőművész), 06/30-196-7383, borom19@hotmail.com.

'56 emlékére – rendkívüli történelemóra november 21-én 14.00. Előadó: Tóth József tanár.

Világjáró klub. November 22. 18.00 Burma, a csodák országa. Előadó: Nagy Ákos (világjáró). Vi-



MOM SPORT






FEDEZD FEL A BENNÜNK REJLŐ TERET!

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

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

www.momsporthu






„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken




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

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

A szűrőnapok időpontjai:

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

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

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

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





TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

lágjárók fényképes úti élménybe számolójára a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

Pászli István tudományos társalgóköre. November 23. 16.00 A Nemezis-csillag és a dinoszauruszok pusztulása. Klubvezető: Pászli István.

Szeccszió a divatban – a divattörténeti előadás-sorozat következő alkalma november 24-én 14.00. Szépségideálók, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

A Hegyvidéki bélyeggyűjtők és a MOM-208 bélyeggyűjtők zenei sorozata november 25-én 13.00.

Kovács Imre Társaság – PC Magister alapítvány programja november 25-én 18.00. Beszélgetés aktuális agrárpolitikai kérdésekről. A beszélgetést vezeti: Várfi András agrármérnök, a Kovács Imre Társaság alelnöke.

Zene-Fere Klub november 28-án 10.30. Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata. Vendég: Párkai István Kossuth- és Liszt-díjas karmester, karvezető, a Nemzet Művésze.

Zsebtolvajok, közterületi rablók – a hegyvidéki rendőrkapitányság bűnmegelőzési tájékoztató előadása november 28-án 12.00. Előadó: Vukics Norbert rendőr zászlós.

Hegyvidéki családépítők klubja november 29-én 19.00. Vezető: Komáromi Mária és Komáromi János.

Turnovszky Éva Sasszem és szilánkok című könyvének bemutatója november 30-án 17.00. A könyvet a Tarsoly Kiadó adta ki. Ismerteti: Soltész Márton PhD irodalomtörténész. Közreműködik: Lé-nárt Ágota pszichológus, Simon Péter pszichodráma-oktató, dr. Pálffy Anna (klarinét), Pálffy Zsuzsanna Sára (klarinét).

Hegyvidéki Zarándok Iroda a Kulturális Szalomban (információ, zarándokútlelő váltása) hétfőn és kedden 10.00–13.00, csütörtökön 13.00–16.00.

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

Kezdő bridzskurszus hétfőn 10.30. Vezető: Hoffmann Tamás. Jelentkezni Hoffmann Tamásnál (06/30-641-4254) és a szalomban lehet.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája. A foglalkozás ingyenes.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – kedden 8.15–8.45. Vezető: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Jóga az egészséges gerincért kedden 9.00–10.00. Részvételi díj: 900 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecilia.

Baba-mama angol torna 0-1 éveseknek kedden 10.15–10.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. A foglalkozást tartja: Szilajné Bárdos Mia (06/30-570-6540).

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

Urak tornája kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes.

MOM-nyugdíjasok találkozójá kedden 13.00–17.30. Érdeklődés, jelentkezés: Fischer Péterné, 06/20-394-5473, 466-4973.

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

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

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A foglalkozás ingyenes.

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

Gerinctorna Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 700 Ft.

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

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

Szupernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó.

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

Tánc a Szalomban csütörtökön 18.00–18.45. Táncotár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

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

Body Art-óra pénteken 8.00–9.30. Vezető: Csordás Izabella Body Art-oktató, mentálhigiénés szakember. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5 alkalomra szóló bérlet 5000 Ft. A résztvevőknek jogamatracot kell vinniük!

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

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

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

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

UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR

XII., UGOCSA UTCA 10.

TELEFON: 411-5000

Könyvtársas – társasjátékpárter-kereső gyerekeknek november 5-én és 19-én 10.00–12.00.

Hegyvidéki tekeremesek – diavetítés Nóra néniel november 12-én 11.00–11.30.

Kóstoló Tiszazugból – a Tiszaföldvári Képzőművészeti Alkotók Köré Egyesület kiállítása november végéig tekinthető meg a könyvtár nyitvatartási idejében.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.

TELEFON: 225-3161, 375-1184

WWW.SZINHAIINTEZET.HU,

WWW.OSZMI.HU

Háromszézer magas Cé – Simándy 100. A kiállítás látogatható: 2017. március 5-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

A forradalom emlékezete – naplók, feljegyzések, memoárok. Beszélgetés november 16-án 16.00. Vendégek: Gyáni Gábor történész, Sándor Iván író, Lengyel Ferenc színművész. Moderátor: Gajdó Tamás. A belépés díjtalan.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)

ECSOSZ.HU@GMAIL.COM

WWW.ECSOSZ.HU, WWW.

FACEBOOK.COM/ECSOSZHU

A programok ingyenesek!

Kondicionáló torna hétfőn és

szerdán 20.00–21.00-ig a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.). Az órákat gyógytornászok tartják.

Nordic walking kedden

15.30–16.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

Torna a szabadban. Kedden 16.30–17.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Csütörtökön (november 10-től) 16.00–17.00-ig a Devecseri parkban (az új „Kondiparkban”), a Svábhegyen.

Nordic walking kirándulás. Részletek a honlapon.

■■■■■■

Könyvismertetés. Vay Sarolta Régi magyar társasélet című könyvét ismertetik beszélgetéssel egybekötve a városmajori templomtorony földszintjén (XII., Csaba utca 5.). Utolsó alkalom: november 13. 16.00–18.00.

■■■■■■

Használtkönyv-vásárt tartanak november 19-én 16.00–19.00 óráig a városmajori kistemplomban (XII., Csaba utca 5.). Sokféle könyv fillérekkért!

■■■■■■

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez a rászoruló lakosoknak november 21-én 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vá-

sárja elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kismagyarokat és kiskeresetű lakosokat várják.

■■■■■■

HEGYVIDÉK HARCOSAI

KÜZDŐSPORT AKADÉMIA

XII., CSABA UTCA 7/A

TELEFON: 06/20-333-5599

INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ökölvívás (edzők: Nagy „Csont-

törő” János, Régi Dániel). Junior, felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00, kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

Kempo (edző: Lacza Ádám Il-

lés). Haladó: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00. Kezdő, gyerek: kedden, csütörtökön 16.00–17.30. Kezdő, felnőtt: kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

Vale Tudo MMA (edző: Halmi

Viktor): kedden, csütörtökön 19.00–21.00.

Brazil ju-jitsu (edző: Varga Le-

vente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

Goju Ryu Karate (edző: Páger

Pál): hétfőn 20.30–21.40, csütörtökön 20.40–21.50.

Kettlebell (edző: Rajcsányi Ger-

gő): hétfőn, szerdán 7.00–8.00, 19.00–20.00, pénteken 19.00–20.00.

Krav Maga (edző: Topánka Szi-

lárd): hétfőn, szerdán 20.00–21.30.

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

Hegyvidéki Judo Klub. (Edző-

terem: Tandem Gimnázium, I., Krisztina körút 59/b.) Klubvezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi.gergo@hegyvidekjudo-

klub.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.akos@hegyvidekjudo-

klub.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebelledzések. Judo utánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo-

klub.hu

STÍLUS. INNOVÁCIÓ. ERŐ.

LEXUS RX 450h.

MOST EGYEDÜLÁLLÓ AJÁNLATOKKAL
NOVEMBER 30-IG.



További információ: www.lexus.hu/RX

Hivatalos márkakereskedés:

Lexus Buda

1112 Budapest, Budaörsi út 185-195.

Telefon: (06 1) 248 2482

www.lexusbuda.hu

LEXUS

WWW.LEXUS.HU

FACEBOOK.COM/LEXUSHUNGARY



Idősen is figyelni kell az elhízásra!

Egy sokakat érintő egészségügyi probléma, az elhízás volt a téma az Idősek Egészség Iskolája októberi előadásában. Dr. Pusztai Péter endokrinológus, a Budai Egészségközpont szakorvosa a túlsúly lehetséges okairól és a leghatékonyabb fogyókúra étrendről is beszélt.

Orvosi értelemben testsúlytöbbletről a testsúly és a magasság hányadosának ismeretében beszélhetünk. Ennek megfelelően túlsúlyosnak mondhatjuk azokat, akiknek a testtömegindexe (BMI) 25-30 közötti, vagy ennél nagyobb. Ez a meghatározás azonban némileg csalóka, hiszen nem veszi figyelembe a jelentős izomtömeget, ezért érdemes a has körfogatót is megmérni. Elhízás akkor áll fenn, ha a has körfogata nőknél 88, férfiaknál 102 centiméter feletti – kezdte a fiatal- és időskori elhízásról tartott előadást dr. Pusztai Péter endokrinológus az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi alkalmán, a Hegyvidék Kulturális Szalonban. A Budai Egészségközpont szakembere kiemelte, hogy a legfrissebb adatok szerint európai viszonylatban a magyarok kifejezetten túlsúlyosnak számítanak.

Elhízást okozhat a metabolikus-x szindróma, aminek jellemzője a magas inzulinszint és vérszint, valamint az alacsony HDL (ún. „jó”) koleszterinszint. Néha gyilkosnak is nevezik a betegséget, mert sokáig nem jár érezhető tünetekkel, látható jele a zsírszövetek gyarapodása. Metabolikus-x szindrómára utal a férfiaknál 94, nőknél 80 centiméter feletti haskörfogó.

Veszélyt jelent az alacsony vér-



Dr. Pusztai Péter endokrinológus tartotta a legutóbbi előadást az Idősek Egészség Iskolájában

cukorszint (hipoglikémia), ami sok esetben a rosszul vagy túlkelt 2-es típusú cukorbetegség következménye. Tünete a romhszerű éhségérzet, majd a részszéghoz hasonló düllönglés, az acetos lehelet, az akadozó beszéd. A betegségben szenvedők a tüneteket a gyorsan felszívódó szénhidrátok gyakori fogyasztásával igyekeznek elkerülni, ami könnyen elhízáshoz vezet. Súlygyarapodást eredményez a pajzsmirigy-elégtelenség is, igaz, ebben az esetben az elhízást inkább a bőr alatti folyadék felszaporodása okozza.

Az elhízás növelheti a dagadt betegségek kockázatát, nagyobb az esélye a krónikus vese- és májbetegségek kialakulásának. Cukorbetegség nyolcszor nagyobb valószínűséggel alakul ki, jelentősen kitolódhat a műtéti lábadozás ideje. További szövődmények az érelmeszesedés, a magas vérnyomás, a nem megfelelő keringés, az agyvérzés, a szívin-

farktus, az érelzáródás, a lábszár-fekély, a köszvény, a porcokopás, az epehólyag-betegségek és a depresszió, ahogyan az alvási apnoe (légzéskimaradás) háttérben is felfedezhető a túlsúly.

Ami a kezelést illeti, ha az elhízást betegségek váltják ki, akkor ezeket kell megszüntetni, minden más esetben az étrend- és életmódváltás segíthet. A legfontosabb a kalóriabevitel normalizálása, amihez tudni kell, hogy a szervezet kalóriaigénye a fizikai aktivitás függvényében naponta 25-50 kcal testsúlykilogrammonként.

Erre kell a legjobban figyelni, mivel a fogyókúra étrend a megfelelő kalóriabevitelre épül. Ha például 80 kilósak szeretnének lenni, ülőmunka mellett napi 2000 kcal bevitelt ajánlott. Diéta során ennél kevesebb, 1200-1500 kcal-t fogyasztunk, figyelembe véve, hogy 1 g szénhidrát 4 kcal, 1 g fehérje 4 kcal, 1 g zsír 9 kcal.

Az étrendünket úgy állítsuk össze, hogy a táplálékunk 45 százaléka legyen szénhidrát, 25 százalék fehérje, 30 százalék zsír. Ezzel a módszerrel fél év alatt 10 kilót fogyhatunk, méghozzá úgy, hogy a súlycsökkenés elsősorban a zsírszöveteket érinti.

Fogyassunk alacsony glikémiás indexű ételeket, amik lassan és kevésbé emelik meg a vércukorszintet. Lényeges a mindennapos mozgás; a harmincperces, intenzív gyaloglás már elegendő, és a szobabiciklizés, a társastánc is kiváló súlycsökkentő. Előfordulhat, hogy gyógyszeres kezelésre van szükség; a gyógyszerek közül a zsírfelszívódást gátló készítmények a leghatékonyabbak.

Dr. Pusztai Péter végezetül nyomatékosította: az elhízás alapvetően nem kozmetikai probléma, hanem jelentős egészségügyi kockázat, ezért mindenképpen komolyan kell venni.

-os

Komposztálás hatékonyan

A környezetvédelem szempontjából nagyon fontos, hogy a komposztálható szerves hulladék ne a kukákba kerüljön. Ezt segíti a Hegyvidéki Önkormányzat akciója is: évről évre komposztálóke-retet ad ingyen az ezt igénylő hegyvidéki lakosoknak.

Az idén 110-en regisztráltak, de az októberi napsütésben sokan a helyszínen, a polgármesteri hivatal melletti kis téren szembe-sültek a kínáló remek lehetőséggel. Nekik azonos feltételekkel biztosít komposztálót az önkormányzat a következő hetekben. Az októberi napsütésben sokan a helyszínen, a polgármesteri hivatal melletti kis téren szembe-sültek a kínáló remek lehetőséggel. Nekik azonos feltételekkel biztosít komposztálót az önkormányzat a következő hetekben.

Újdonság, hogy a XII. kerület környezetvédelmi kérdéseit

használja őket, hogyan hasznosulnak? – leginkább ezek az információk érdekesek az új iroda munkája szempontjából.

Az előző években a komposztálással összefüggő lakossági kérdésekkel és érdeklődésekkel a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület elnökhelyettese, Botfalvai Zsolt foglalkozott. Ő mintegy tizenöt-husz helyen járt a kerületben, és rögtönzött továbbképzést tartott a komposztálásról, akár a gyakorlatban is bemutatva azt.

Mostantól a hasonló feladatokkal együtt ez is hatékonyabban történhet a környékbeliek bevonásával és érdekében. A zöld iroda, amely Kovács Lajos alpolgármester felügyelete alatt működik, a téli időszakban szakmai előadások megtartását tervezi ki-



A lécekből bárki könnyen össze tudja állítani a komposztálót

szepember óta az önkormányzat ötfős zöld irodája szervezi és koordinálja. Egyik első feladatuként a munkatársak a kiosztott komposztálókeretek további sorát szeretnék követni a regisztráció során gyűjtött adatok felhasználásával. Hová kerültek, ki

fejezetten az újdonsült komposztálótulajdonosok részére, hogy a háztartásokban és a kertekben felhalmozódó zöldhulladékból értékes, a kertekben jól felhasználható komposzt keletkezhesen.

(Barta)



- Ínyesorvadás kezelése
- Panoráma röntgen
- Esztétikai fogászat
- Gyermekfogászat
- Fogszabályozás
- Implantológia
- Cirkon fogak
- Szájsebészet
- Fix fogsor
- Altatás

-20%

*a hirdetés felmutatásával

XII. Kiss János altb. u. 52.
(Önkormányzat mellett)

+36 30 2222 777

www.afogorvos.hu

*Az akció visszavonásig érvényes, kivételek előfordulhatnak, részletek a rendelésben.







EZ NEM KISPÁLYÁS!

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

www.momsport.hu

Superbrands
MAGYAR BRANDS AWARDS 2015
Employer Branding Award 2015

Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartoncsomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját, és kidobják. A használhatatlanná vált **gépkocsi-akkumulátor** mind savtartalma, mind ólomtartalma miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az **elhasználódott elektronikai eszközök**, amelyek működésképtelenek, és leselejtezésre, kidobásra szánjuk őket.

Kérjük, hogy se a papírhulladékot, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtse, és az alábbi helyszínen adja le, hiszen ilyen formában is hozzájárulhat környezetünk védelméhez!

A **Hegyvidéki Önkormányzat** és a **Feparec Kft.** által szervezett gyűjtés során a fent említett hulladékfajtákat leadhatja

**2016. NOVEMBER 26-ÁN, SZOMBATON
8.00 ÉS 12.00 ÓRA KÖZÖTT
A NÉMETVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA ELŐTT
(XII., NÉMETVÖLGYI ÚT 42–46.).**

A papírhulladékot – típusától függetlenül – 10 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

További információkkal a **zöld iroda** munkatársai tudnak segíteni a 06/70-953-1852-es vagy a 224-5961-es telefonszámokon.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Famentés a Gesztenyésben

A működő civil kezdeményezések nagyszerű példája az immár huszonnegyedik alkalommal meghirdetett „Mentsük meg a Gesztenyés kert fáit!” elnevezésű közösségi program. Az idén november 19-én tehetnek környezetükért kicsik és nagyok, akiket munkájukért cserébe ezúttal is megvendégl a Novotel Budapest City.

A lehullott falevelek összegyűjtésére azért van szükség, mert az avarban telel át a gesztenye legnagyobb ellenségének számító aknázómoly. A szükséges eszközo-

ket a szervezők természetesen biztosítják, de ha valaki saját kedvenc gereblyéjét használná, arra is van lehetőség – mondta az ötletgazda és a famentést a kezdetek óta szervező Gerstl József, a Novotel Budapest City főkeftésze.

A 10.30-kor kezdődő programon tiszteletet teszi az állandó vendégnek számító Bálint György, valamint Sándor György humorista. A jó hangulatról a Vienna Conservatorium zenészei és a Green Fitness and Beauty edzői gondoskodnak.

(sm.)

Nálunk főleg a temetők környékén láthatjuk halottak napja idején, pedig a krizantém sokoldalúan használható kerti dísznövény és vágott virág. Termesztése nem problémamentes, változatos megjelenése miatt mégis érdemes vele foglalkozni.



Leginkább a kis virágú krizantémet érdemes kertben nevelni

A krizantém az arany- vagy napvirágot jelentő, görög eredetű tudományos nemzetségnév egyszerűsített átvétele. Az őszirózsákkal rokon, negyven fajt számláló nemzetség sok ezernyi nemesített változatát is ezen a néven ismerik és keresik már néhány ezer éve, amióta kultusza kezdődött.

Ázsiai őshazájában a legendák örök ifjúságot ígérő növénye volt, amelynek felkutatására és megszerzésére sokan indultak kalandos vállalkozásra. A csodatevő növényt nem, de a szépséges vad krizantémet megtalálták, amely dísznövényként általános ismertségre tett szert a mérsékelt övi országokban.

A legtöbb krizantém egynyári és lágyszárú, de vannak évelő és fásodó szárú félcserjék is köztük.

A nemesítés eredményeképpen az egyszerű és telt virágok számtalan mérete és formája jött létre, ilyen például a pompon, a gömb, a sugár, az ernyő vagy a margaréta alak. Természetesen színek tekintetében is széles a paletta.

Bár a krizantém szó hallatán sokan a temetők virágaira gondolnak, a nemzetség számtalan

szíve, amikor a tél beköszöntével elfágnak a tövek. Azonban ilyenkor is van remény! Az elfagyott részeket vágjuk le néhány centiméterrel a talaj felett, majd takarjuk a tövet lombbal, mulccsal vagy szalmával. A krizantém elég jól tűri a hideget, és kis segítséggel áttelelhet. Tavasszal eltávolítjuk a takarást, és a növény hajtani kezd – s bár valószínűleg nem olyan gazdagon, mint az első évben, de újra virágokat nevel.

A krizantémok közül számunkra az elmúlt napokban a temetőknél kapható hatalmas fejű vágott virágok voltak a legfontosabbak. Ezek nevelése külön művészet, hiszen csak egy nagyon rövid időszakban van rájuk ekkora piaci kereslet. Lehet gyönyörű a virág október közepén, vagy november második felében, mégis sokkal kevesebbet érdekel, mint a halottak napja idején. Fontos tehát, hogy a virágok tömege épp ekkor pompázzon a legszebben.



Színek tekintetében széles a paletta

Ehhez időzíteni kell a virágzást, amit elsősorban az ültetés idejével, a visszacsipéssel és a megvilágítás hosszával érnek el a kertészek. Szerencsére a krizantém jellemzően őszi növény, akkor kezd kibontani szirmait, amikor a sötét időszak hossza



A temetők virága is

meghaladja a világosét, azaz az őszi napjegyenlőség után. Az időzítés szerepe tehát inkább az időjárási okokból kialakuló eltérések kezelésében lényeges.

A krizantém díszítőértéke mellett gyógynövény is. Egyes fajainak virága és levele ehető. Bora a történelmi időkben keresett gyógyszer volt. Kivonata gyulladáscsökkentő és sebek gyógyulását segítő szer. Jótékonyan hat a megfázásra, lázcsökkentő, és enyhíti a fejfájást is. Emellett emésztési panaszokra, szembetegségekre és magas vérnyomás esetén javallják használatát.

A krizantém tehát, akár kertben nevelve, akár cserépbe ültetve, tetszetős dísznövénye az őszi időszaknak. Sok odafigyelést igényel, de meghálálja a gondoskodást. Érdemes a színek és formák sokaságát kreatívan használva társítani a kerti ágyásokban, az ablakpárkányokon vagy az erkélyládákban.

(Barta)

FOGSORRÖGZÍTÉS 2016

Rögzíttesse fogsorát

MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

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

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com

TEJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ



**IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA
A HEGYVIDÉKEN**

**ISMERJE MEG AZ AKTÍV,
EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPTJÉT**

FOLYTATÓDIK

**ELŐADÁSSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN
A BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL**

PROGRAMOK:

✓ 2016. okt. 19. szerda 14.00
Fiatal- és időskori elhízás
előadó: Dr. Pusztai Péter endokrinológus

2016. nov. 16. szerda 14.00
**Fiatal- és időskori
magasvérnyomás- betegség**
előadó: Dr. Nagy Judit belgyógyász, háziorvos,
foglalkozás-egészségügyi szakorvos

VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!

BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT
Élet. Mindig.

Helyszín:

HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

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



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

16 ■ www.hegyvidekujsag.eu

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

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

ZÁRSZERVIZ vállal asztalosmunkát, ajtókat, ablakokat, szerelvények illesztését, zár-cseréjét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempezést gipszkartonozás, szőnyegpadlózást, víz-, villany-szerelést, nagykaritást, parketázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. Delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

REDŐNY, RELUXA STB.: szerelése, javítása garanciával. Ajándék szűnyogháló minden redőnyhöz! 06/70-341-9489.

ASZTALOSMUNKÁK/
KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

ÉLTARTÁS, GONDOSZÁS, ÉLETJÁRADÉK ÉLETJÁRADÉKOT fizetnek idősebb személy részére. Lakásért, házért, telekért. 06/20-629-0916.

NYUGDÍJÁT EGÉSZÍTSE KI életjáradék-szerződéssel! Szerződéskötéskor készpénz, havonta nyugdíj-kiegészítő járandóság. Éljen gondtalanul, kényelmesen saját megszokott otthonában, és költségtelenkedve szerinte. Feltétele: per- és tehermentes, 1/1 tulajdoni ingatlan, betöltött 75. életév. Pintér Judit, tel.: 406-5699, mobil: 06/30-921-2418.

ELTARTÁSI, életjáradéki szerződést köneked egyedülálló hölgyvel/úrral. 46 éves, megbízható, mély érzésű nő vagyok. Tel.: 06/30-839-4123.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

MIKROSŰTŐ-szerviz. 243-1671.

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

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsonna-tisztítás hegymászótechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiv.hu.

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

SZŐLŐ, gyümölcsfaopálás, kertgondozás társasházaknál, magánszemélyeknél, vidéken is. 06/30-682-4431.

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

KERTÁPOLÁS, zöldterület-kezelés, zöldhulladék-elszállítás kerületi vállalkozástól, ingyenes felméréssel. www.greenarbor.hu, t.: 06/30-907-5948.

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

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

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

KÖNYVELÉS

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parketázás, javítás, -csiszolás, csempezés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanszerelés, vízszelést garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestés-mázolás, felújítást vállalok (kisebbit is!) anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel.: 214-7442, 06/20-978-7429. frimar153@gmail.com

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

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

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsonna szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEMI Családi és társasházak, nyaralók fadsítók-elemeinek, homlok- és ereszdeszkázatának festése és mázólása alpinista technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS–bádógos, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsindelezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parketacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festeszobapap.hu

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

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

GENERÁLKIVITELÉZÉS, lakásfelújítás, padlócsiszolás, tisztasági festés 350 Ft/nm². Burkolás, mázolás, tapétázás, márvány-, gránit-, betonpadló-csiszolás. Árajánlat-készítés és felmérés díjmentesen. www.everhome.hu. E-mail: info@everhome.hu. Tel.: +36/30-298-4353.

EZERMESTER-LAKÁSSZERVIZ! Fal-fűtés, bútorszerelés, vízszelést, villanszerelés! Mindennemű szerelés, javítás, takarítás! Lakáskarbantartás! www.999mester.hu, 06/30-960-4525.

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

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

TAKARÍTÁS
ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

NAGYTAKARÍTÁS-gyorszermentesen is- vállalk. 06/30-866-7381.

LÉPCSŐHÁZAK, irodaházak teljes körű takarítását vállaljuk. Csapatunk precíz, kifogástalan munkájára 100%-os garanciát biztosítunk! Elérhetőségünk: 06/30-455-1522.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

MEGBÍZHATÓ budai közös képviselő. +36/70-519-9615.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Víz-, fűtés-szerelés, duguláshárítás elérhető áron! Segíthetek? Tel.: 06/20-433-1628.

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

S.O.S. VÍZSZERELÉS-GYORS-SZOLGÁLAT, duguláshárítás, csatornakeresés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, teli elzárók szerelése ással. Hétfévegén is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

VILLANSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrus József villanszerelő mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

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

ELEKTROMOS cserépkályha építése, villanybojler-, villanszerelés, mérőhely-kiépítés, EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javításokat vállalkoz). www.elektromoscserepkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

KÉMÉNYSZAKÜZLET NYÍLT a Maros utca 8. szám alatt. Kondenzációs, vegyes és gáztüzelésű kéményrendszerek. Füstcsövek, szén-monoxid-érzékelő, légbevezető, tetőjárda. Munkafelvétel, tanácsadás, árajánlat-készítés. Tel.: 06/30-254-2602.

EGYÉB

KONTÉNERES szállítás. Sóder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

GONDOSKODJON időben temetés-biztosításról! 06/30-324-8912.

LAKÁS/INGATLAN/
BÉRLEMÉNY

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

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

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

SZÉHER úton 107 nm-es, nagy teraszos, panorámás, emeleti lakás, garázzsal, 59,9 M Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

BUDAKESZI útnál, kétlakásos villában, 140 nm-es, kertkapcsolatos lakás 69 000 000 Ft + garázsok 9 900 000 Ft. Emeleti, 136 nm-es lakás 65 900 000 Ft. Egyben 144 800 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

MÁRTONHEGYEN panorámás, háromszobás, félemeleti, 67 nm-es lakás 39 500 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

TUSNÁDI utcában 54 nm-es, emeleti, felújítandó lakás, garázzsal, 34 000 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

TÁROGATÓ úton 86 nm-es, nagy teraszos, emeleti, felújított lakás, garázzsal, 58 900 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

SZÉHER úton 202 nm-es, kétszintes lakás, garázzsal, 80 000 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

ZUGLIGETI úton 136 nm-es, emeleti lakás, kétlakásos házban, 65 900 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

VILLALAKÁS eladó a Határőr úton! 25 nm-es, teljesen felújított, azonnal beköltözhető. Irányár: 16,9 M Ft. 06/70-949-4013. **3 SZOBÁS,** emeleti, szép állapotú eladó lakás keresek. 06/70-949-4013. **SZTERÉNLAKÁST** keresek 16 M Ft-ig. Az sem baj, ha világos. 06/70-949-4013.

VÉGKIÁRUSÍTÁS
NOVEMBER 12-ÉN ÉS 26-ÁN SZOMBATON IS NYITVA TARTUNK 9-13 ÓRAIG!
40-80%-OS LEÉRTÉKELÉSEK A KÉSZLET EREJÉIG!

AKÁR -60%
GYAPJŰTERMÉKEK 3.900 Ft-tól!

AKÁR -40%
LATEX ÉS KÓKUSZMATRACOK 9.900 Ft-tól!

12.500 Ft-tól!

AKÁR -50%
ÁGYRÁCSOK, ÁGYBETÉT SZISZTÉMÁK

AKÁR -80%
HÁLÓSZOBA BÚTOROK 49.900 Ft-tól!

2040 BUDAÓRS, BAROSS U. 169. (TAMA ÜZLETHÁZ A DECATHLON MÖGÖTT), TEL.: +36 (23) 428-750
NYITVA: H-P 8:30-17:00 WWW.TAMACOSMETICS.HU/DOXXON

TAVNYITO.hu
KapuTávyító Szaküzlet
500 fele távyirányítót!
L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

BÖSZI-VET ÁLLATORVOSI RENDELŐ ÉS ÁLLATPATIKA
Kutyák, macskák és nyulak teljes körű ellátása
BÖSZÖRMÉNYI ÚT 3/B
Tel.: 950-69-15, 06/30-315-87-12
E-mail: boszivet@gmail.com
www.boszivet.wixsite.com/boszivet

city sun Szolárium
Ergoline
SZOLÁRIUM
ERGOINE ÚJ, PRÉMIUM KATEGÓRIÁS GÉPEK
Ergoline és csoki
EU szabványos csövek
4 fekvőgép 2 álló gép
Nyitva tartás: 7:00 - 23:00
Cím: Budapest XII. Márvány u. 40
Telefonszám: +36-20-232-7202

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélélés
FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtemények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Gázkészülék csere, komplett fűtőkorszerelés. Ingyenes helyszíni felmérés.

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

VÁRUNK A DIGI CSAPATÁBA! DIGI

KÁBELTÉVÉ SZERELŐ munkakörbe

FELOADATOK

- Kábeltévé, Internet, Telefon szerelése, karbantartása
- Társasházi/csilagpontos hálózat kiépítése

ELVÁRÁSOK

- Hasonló területen szerzett 1-2 éves tapasztalat
- Középfokú műszaki végzettség
- MS Office ismeret
- „B” kategóriás jogosítvány
- Orvosi alkalmasság
- Erkölcsi bizonyítvány

ELŐNY

- Műszaki affinitás

MUNKAVÉGZÉS HELYE

- Budapest II., illetve XII. kerület

A fényképes önéletrajzokat az allas8@digico.hu e-mail címre

PEST-BUDAI LÁTKÉP heti választ
A HetiVálasz havi melléklete

KERESSE
a november 10-i SZÁMBAN!

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

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

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

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

KERESEK nagyméretű öröklakást vagy családi házat ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450.

KERESEK építési telket társasház építésre ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450.

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

XII., NÉMETVÖLGYENBEN, zöld kerter házában 2 lakás eladó. 45 nm-es, magasföldszinti, 1,5 szobás, összkomfortos, felújított, házközponti-fűtéses lakás. 27 nm-es, napsütötte, szterilizált, gépészettel felújítva, 41 000 000 Ft. 06/30-559-5064. www.ingatlan.com/22714088

XII., FÉSZEK utcában 56 nm-es, 2 külön bejáratú és összenyitható szobás, konvektor-fűtésű, fémleleli, értékes lakás, új nyílászárókkal, kertben gépkocsibeállással, alacsony rezssivel, 28 500 000 Ft-ért eladó. Tömegközlekedés 2-3 percen belül. 06/30-241-1595. www.ingatlan.com/lencian

LEINFORMALHATÓ, megbízható család lakottan lakást vásárol. Azoknak a tulajdonosoknak a jelentkezését várjuk, akik a lakásukban, anyagi biztonságban, gondatlanul szeretnének lakni. Várjuk szíves hívásukat. 06/20-925-2042.

INGATLANKÖZVETÍTÉS 1% jutalékért, gyorsan, teljes körűen. 06/30-984-3962. alacsonyjutalek.hu

ELADÓ 1500 nm-es telek XII., Csillagvölgyi úton. 06/30-984-3962. alacsonyjutalek.hu

HEGYVIDÉKI, 74 nm-es, nagy teraszos, garázsos lakás sürgősen eladó. Információ: 06/30-907-1074.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

LEHET, megégni eladni lakását? Eladjuk, jutalék 3%, hívja ingatlanrodánkat: 06/20-960-0600. Külföldi vevők, befektetők elérésre, aktív vevőkérés, ügyvéd ingyenesen.

DEBRECENBEN, 86 nm-es, 5 szobás, polgári lakás eladó 25 millió Forintért. +36/30-633-6502.

GARÁZS/IRODA

NÉMETVÖLGYI útnál teremgarázs kiadó Golf méretű autóig. 06/30-200-5205.

HELYISÉG bére adó, iroda jellegű, 13 nm-es, alagsori, udvari, világos, padlófűtéses, parkolással a Böszörményi úton. 06/30-911-9576.

OKTATÁS

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

MATEKATANULÁS félémek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. Felkészítés középiskolai felvételre. 06/20-571-7554.

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

MATEMATIKAOKTATÁS szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/30-645-8366.

SIKERES NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órát vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvviszga-felkészítés, gazdasági nyelvi. Házhöz is megyek. Ingyen próbára, kedvező árak. Tel.: 06/30-602-0994.

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

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

ANGOLTANÍTÁS alapoktól nyelvviszga-kig Gazdagréten. 06/30-386-2480.

ÖVODÁSOK iskola-előkészítését, kisiskolások korrepetálását, esti felügyeletét vállalja tapasztalt, türelmes pedagógus. 06/20-201-8959.

MATEMATIKAOKTATÁST vállalok. 06/30-241-0611.

NÉMETOKTATÁST vállalom mesterkozmetikus gyermekének szakmai segítség ellenében. Tel.: 06/20-413-5155.

VEGYES

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

MOM, NDK fényképezőgépet, objektívet, távcsövet keresek gyűjteménybe, lehet hibás is. 06/70-949-4013.

RÉGI damasztabroszt, -terítőt és értékes étkezésletet vennék készpénzért, magánsszemély. 06/30-822-8050.

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!**RÉGISÉG**

TARTSAY VILMOS U. 16. Felvásárlás! Azonnali készpénzért vásárol! Aranyat, ezüstöt, dísz tárgyakat. Briliáns ékszereket kimagasló félárral! Borostyánt és korallt aranyban megveszünk. Minőségtől függően! 350-4308, 06/30-893-9944.

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

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

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

DIZÁJN CENTER vásárol régi bútort, képet, keretet, porcelán. Cserépvázakat, bizsut, szódásüveget, csatos üveget, zsirosdönöket, befőttesüvegeket. Vaslámpákat, csillárt, régi, romos székeket. Hagyatékot. Díjtalan lakás kiürítéssel. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

PAPÍR- ÉS FÉMPENZT, bélyeg, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átvesszünk. VI., Andrásy út 16. 266-4154. Nyitva: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19.

KÁRPÁTI VIKTÓRIA kastélyok, színházak részére is készpénzért vásárol könyveket, bútorokat, festményeket, dísz tárgyakat, ezüstnemet, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hétvégen is hívható. 06/70-651-1028.

POLGÁR MÓNKA szakképzett kiemelt áron vásárol mindennemű régi lakberendezési tárgyakat, bútorokat, festményeket, órákat, csillárt, szőnyeget, könyvtárakat, dísz tárgyakat, gyűjteményeket, hagyatékot. Kiszállítás, szakképzett díjtalan (hétvégen is). Tel.: 06/30-419-2713.

KÉSPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK antik és modern festményeket, bútorokat, ezüsttárgyakat, kerámiaikat, Gorka Géza, Kovács Margit. Keleti tárgyakat, borostyánokat, katonai kintiutetéseket, porcelánokat, herendi, Zsolnay, meissen. Teljes hagyatékot. Képeslap, könyv. XIV. Vezér út 148-150. 06/70-398-8851, 06/20-807-2906.

BIZTONSÁG-KÉSPÉNZ. Ha Ön biztonságban és készpénzért szeretné értékesíteni könyveit, régiségeit, kérem, jöjjön el hozzánk! Vásárolunk: régi könyveket, képeslapokat, bélyegeket, kintiutetéseket, pénzérméket, zongorákat, magyar és külföldi festményeket, Zsolnay tárgyakat, porcelánokat, órákat és mindenféle antik műtárgyakat. I. Alagút u. 4. (Attíla út és Alagút u. sarka). Tel.: 06/1-201-5607, 06/20-319-0992.

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyaszás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyás, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázs. teleddoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hídak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hétvégi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, magneses bioerzonanciakezelés, nyirokmasszázs és visszérterápia, allergiaberítés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-termesztgyógyász rendelő, II., Fil-lér u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu. Figyelje akcióinkat! Facebook: vivientalpai gyógycentruma

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

EGYEDÜLLŐ állapotfelmérés a BICOM magneses bioerzonancia műszer segítségével. Feltárjuk a terheltségi gócoakat, baktériumokat, vírusokat, nehézfémeket, gombákat, szervi funkció problémákat, majd megfelelő terápiával stabilizáljuk az egészségi állapotot. Vivien Talpai Gyógycentrum. www.vivientalpai.hu. Bp. II., Fil-lér u. 10/a. Bejelentkezés: 06/1-316-2596.

CSONTKOVÁCS akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsúródések, ízületi blokkok, lumbágó-isiás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szűdélesek műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás foggyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKÚR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arc-masszázs) otthonában. Hétvégen is. Tel.: 06/30-206-4801.

DR. SZÁNTHÓ DOROTTYA belgyógyász, háziorvos. **AKUPUNKTÚRÁS MAGÁNRENDELÉS.** Cím: 1125 Bp., Rócz A. út 5. Telefon: +36/20-428-8072.

IDŐS EMBEREK mindennapi életének szervezésében (orvoslátogatás, bevásárlás, séta, takarítás) segítenek. Ha szükséglet szenved törődésben, segítségre szorul a mindennapi életvitelben, szeretettel várom hívását. Bori-Szabó Orsolya, 06/30-600-5530.

VÉRVETEL lakásán, teljes körű szolgáltatás, időpontkérés, vérvétel stb. Kiszállási díj: 4500 Ft. www.vervetel.hu. Tel.: 06/20-423-9708.

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

ÁLLÁS

VIZVEZETÉKSZERELŐ szakmunkást keresünk hibaelhárításban és karbantartásban jártas B kategóriás jogosítvánnyal. Kezdő bér: nettó 150 000 Ft. Jelentkezését a 06/20-458-0949 telefonszámon várjuk.

VILLANYSZERELŐ szakmunkást keresünk hibaelhárításban és karbantartásban jártas B kategóriás jogosítvánnyal. Kezdő bér: nettó 150 000 Ft. Jelentkezését a 06/20-458-0949 telefonszámon várjuk.

INGATLANKÖZVETÍTŐ munkatársat keres. Tel.: 06/30-585-9450.

ALKALMANKÉNT gyermekfelügyeletet vállal hitanári diplomával rendelkező festőművész 2-10 éves korig. Gyermekünk lelke - szépen szóló hegedű. Játszani csak finoman szabad rajta. 06/30-284-5822.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

A SEMMELWEIS EGYETEM Városmajori Klinika azonnali belépéssel közalkalmazotti jogviszonyba recepciósat keres 24/72 órá munkarendben. Bérézés a Kjt. alapján megegyezés szerint. Érdeklődni lehet: Veréb Csaba, +36/20-663-2685.

TÁRSKERESŐ

DIPLOMÁS, 70-es urat keresek. Polgári értékrend, meghitt érzelmi kapcsolat. „Humar” jelige. T.: 355-6813.

KÖNYV

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

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KÖNYVEKET, könyvtárakat vásárolunk. Ingyen kiszállítás, azonnali készpénzes fizetés. Tel.: 06/20-387-4140.

SZABADIDŐ

ERDEI sétatársaságunkat bővítenénk. Hatvan körüliek jelentkezését várjuk. vihar.madalena@t-online.hu

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

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

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

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

**AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!**

Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu

Hervis SPORTS

STORE ONLINE MOBILE

MOM PARK -1. Piazza szint

2-T FIZET
3-AT VIHET!*
MINDEN CIPŐRE
NOVEMBER 2-7.



*2016. november 2. és 7. között három pár cipő vásárlása esetén a legolcsóbbat ajándékba adjuk.

Az ajánlat papucs és korcsolya vásárlása esetén is érvényes.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze és online vásárlás esetén nem érvényes.

Régi étkek, új trükkök

A szegénység nagy tanítómester, találmónnyá teszi az embert, aki aztán minden apróságot jobban megbecsül, értékkel. Drága emlékeztető nagypapám, aki a híres somogyi „rosseb-ezred” vitéz katonája volt a „Nagy Háborúban”, sokat mesélt nekem egykor a kis vaskályha pattogó tűzénél a gye-



Régi ünnepek fénypontja volt a prósza

vencérol, a prószáról mesélt. Hogy az milyen gyönyörűség volt, amikor anyuka porcukorral meghintve tálalta a napsárga süteményt.

Régóta terveztem, hogy egyszer kikutatom a Somogyban, Tolnában, Zalában őshonos illatos kukoricalepény, a prósza receptjét. Egy véletlen folytán most nem is én találtam rá, hanem „ő” énám.

PRÓSZÁ

Hozzávalók:
1 kg kukoricaliszt
1 1/2 l tej
2 tojás
25 dkg cukor

A tojásokat kettéválasztjuk, a sárgáját felforraljuk a cukorral, és összevegyítjük a kukoricaliszttal, a tejjel fokozatosan felengedve. Felforraljuk a tojásfelhárjára is, és óvatosan belekeverjük a masszába. Kizsírított tepsibe öntjük az egészet, majd

előmelegített sütőben kisütjük.

rekkoráról, kedves, vidám emlékeiről. Volt mit, a hétygyermekes családban nem zajlott unalmasan az élet.

Sok minderről szó esett, még a konyhai örömeiről is. Sosem felejtem el, nagypapa hangja hogy meglágyult, tekintete csak úgy sugárzott, amikor az ünnepi asztal fénypontjáról, a gyerekek ked-

„KALAPÓS” LEVES

A kalapos levest minden gyerek szereti. Szinte bármit adhatunk nekik, úgyis a kalap a lényeg.



Ennél a levesnél a kalap a lényeg

Hozzávalók:
2 nagy brokkoli
2 erőleveskocka
tejföl, liszt
2 tojás
só

A brokkolit sós vízben és a leveskockában megfőzzük, tejfőllel, lisztel behabbarjuk, és galuskát főzünk bele. Közben kenyérszeletekből pogácsaszaggatóval kerek darabokat vágunk ki, és megfürjük a reszelt sajttal, majd gyorsan meggrillezük.

Tálaláskor helyezzük ezeket a kalapocskákat a leves tetejére, kis apróra vágott petrezselyemmel is díszíthetjük. Nem marad el a siker!

TÖLTÖTT, SÜLT CUKKINI

Hozzávalók:
4 közepes cukkini
25 dkg fetasajt
1 nagy tojás, felverve
10 dkg reszelt sajt
1 ek finomliszt
1 kiskanál kakukkfű
1/4 kiskanál fekete bors
1 póréhagyma
1 nagyobb, hosszú káposzta paradicsom

Forrásban lévő sós vízben főzzük meg a cukkiniket (8-10 perc), közben béleljük ki a tepsit sütőpapírral vagy alufóliával. Öntsük le a vizet a kukkinikról, és öblítsük le. Hosszában vágjuk ketté őket, és óvatosan kaparjuk ki a belüket úgy, hogy maradjon azért bennük egy egy-másfél centiméteres zöldséggubó.

Melegítsük elő a sütőt. A cukkinicsónakokat tegyük a tepsibe, és készítsük el a töltéket. A kivált kukkiniket kicsit daraboljuk össze, vágjuk finom karikákra a póréhagymát, és szeljük apróra a paradicsomot. Forróítsuk fel az olajat, s tegyük bele a cukkini belsejébe, a póréhagymát és a paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk meg, és lassú tűzön addig pároljuk, amíg a leve elpárolog, és kicsit megpirul. Hagyjuk kihűlni.

Ezután összedolgozzuk a fetasajtot a nyers tojással, a kakukkfűvel, kicsi borsal és a lisztel, majd az egészet összekeverjük az időközben kihűlt sült zöldségekkel, s megtöltjük vele a kukkinicsónakokat. A tetejükre reszelt sajtot szórunk, és sütőben megsütjük, amíg a tetejük aranybarnára pirul (kb. 10 perc). Tálalás előtt hagyjuk hűlni egy kicsit, mert a zöldség felhevítve mindig veszedelmesen forró.

KRUMPLIS-TÚRÓS POGÁCSA

Azért szeretem ezt a szerényt, de finom sós vendégvárót, mert mindig minden van hozzá otthon. Pillanatok alatt össze lehet állítani, nem kell hozzá élesztő sem, hajtogatni se kell, legfeljebb egy kicsit pihentetni.

egy-másfél centi vastagságúra nyújtjuk, és a legkisebb pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk.

A kicsi pogácsák tetejét megkenjük villával felvert, megszózott tojással, és valamilyen magot vagy sajtot szórunk a tetejére. Előmelegített sütőben megsütjük.

SAJTOS CSIGA

A pogácsák kiszaggatása után megmaradt tésztahálót soha nem gyúrom össze, hogy újabb pogácsákat szaggassak, hanem sajtos csigát készítek belőle. Nagyon praktikus a tésztaja, mert kis fondorlással egyet csinálunk, és kettő lesz belőle...



Szerény, de finom vendégváró pogácsa

Hozzávalók:
25 dkg finomliszt
25 dkg szitán áttört túró
25 dkg kicsit puha vaj
25 dkg krumpli
2 kiskanál só
1 tojás
szezám/napraforgómag/reszelt sajt vagy darabos dió, tetszés szerint

A lisztet, a túrot, a vajat és a megfőzött, krumplinyomón áttört burgonyát összegyúrjuk a sóval, és 1-2 órára hűtőszekrényben pihentetjük. Ezt követően a tésztát

Hozzávalók:
ld. a krumplis-túrós pogácsa alapanyagai a tésztahoz
A töltélekhez:
20 dkg reszelt füstölt sajt
1 tojás sárgája
1 kiskanál só
1 kiskanál őrölt pirospaprika
1 tojás

A tésztát téglalap alakúra nyújtjuk. A reszelt füstölt sajtot, a sót és a pirospaprikát 1-2 evőkanál tojássárgájával és vízzel kenhető krémmé keverjük. A sajtos keveréket éles pengéjű késsel



Töltött cukkinicsónak

A piskótásütés tudománya, avagy minden a részletekben rejlik!

„Salonnás” lesz, vagyis összeesik? Behorpad a közepe, vagy nyers marad a belseje, amikor a teteje és az oldala már majdnem megég?

Korábban elpanaszoltam, hogy vannak bizonyos receptek, amik kifejezetten rosszul mutatnak, ellenségesen viselkednek velem szemben. Közülük a legrosszabb a képviselőfánk. Ilyenkor cselhez folyamodom, látszólag feladom, és a nyomaték kedvéért menekülni kezdek. De csak azért, hogy aztán hirtelen visszaforduljak a nyeregben, és hátrafelé löjem ki nyilaimat.

Igy volt ez a világ legegyszerűbb süteménye esetében is. Igen, minden torták alapjáról, a piskótáról van szó. Horpadt lett, salonnás volt, elátkoztam a perccel is, amikor hozzáfogtam. Aztán most itt van, teljes a győzelem!

Valóságos tudomány, amit itt megfontolásra ajánlok. Kezdjük tehát az alapoknál!

A TEPSI ELŐKÉSZÍTÉSE

Beleszabunk a tepsit tortaformába aljába egy sütőpapírt (régén közönséges zsírpapírt használtunk), amekkora a tepsit aljához és három centi magasán a pereméhez elegendő. A másik lehetőség, hogy a tepsit alját vastagon bekenjük margarinnal, esetleg vajjal – de csak az alját! (Ha az oldalát is

bekennjük, nem emelkedik körben szép magasra a tészta, hanem csak a teteje nő meg, ezért domború lesz.) A kikenés után fele porcukorral, fele zsemlemorzssal vagy piskótamorzsával sűrűn bekenjük a vajjal/margarinos részt.

A TÉSZA KIKEVERÉSE

Hat darab (előzőleg jól lehűtött) tojást szétválasztunk. A fehérjékhez egy teáskanál jég hideg vizet vagy átszűrt citromlevet öntünk, és habverővel (ez lehet elektromos vagy mechanikus, tehát kézi) folyamatosan félkemény habbá verjük. Akkor félkemény a tojás hab, ha a villa még nem áll meg benne, de már nagyon sűrűn folyó, csak nagy nehezen tudnánk kiönteni az edényből.

Ekkor apránként, de folyamatosan belekeverünk három evőkanál átszített porcukrot és csipetnyi só. (Sokáig nem akartam elhinni, hogy bármit is számít az átszítelés, csúfolódva kérdeztem, hogy „és éjfélkor vigyem ki a keresztútra, ahol árokírral megkezelem?” Ma már tudom, hogy számítm. Sütés előtt a lisztet is átszítom, levegős, könnyű lesz, nem ragad össze. Érdemes néha hallgatni az őregekre, ha mélyo multságosnak is tűnnek a hókuszpókuszaikkal...) A kemény habot felhasználásig hidegre tesszük. A hat tojássárgá-

ját keverőtálba rakjuk, ugyancsak beleszórunk három evőkanál előzőleg átszített porcukrot, és addig keverjük, amíg a tojássárgája szemmel láthatóan kifehéredik. Ezt is félretesszük, majd átszításhoz hat evőkanálnyi finomlisztet. (Aki még sohasem sütött piskótát, itt a biztonság kedvéért tükör belekeverhet a lisztbe egy púposított mokkáskanálnyit sütőport is, bár letagadom, hogy én sügtam volna...) Ezt követően a cukros tojássárgáját és a lisztet, majd kézi habverővel (jól megkegyezni: sohasem gépi-vel!) óvatosan addig keverjük-forgatjuk a habos masszát, amíg az egész egyneművé válik. Ez azt jelenti, hogy már nem látszik benne külön sem a hab, sem pedig a tojásos massa, és lisztcsíkok sincsenek a felületén. Az előkészített tepsibe vagy tortaformába úgy simítjuk bele a tésztát, hogy a közepe kissé homorú legyen, ugyanis a sülés folyamán a közepe púposodik fel először a kiáramló gőz miatt.

A SÜTÉS

A gázsütőt tíz percig közepes lángon, a villany sütőt pedig, közepes hőfokra állítva, ugyancsak tíz percig előmelegítjük, hogy kb. 250 fokra legyen. Ezután a meg-

által egy kis rés keletkezik, amin a kiáramló gőz eltávozhat a sütőből. A piskóta nem szereti a gőzt, csak gőzmentes sütőben lesz szép magas.

Az első tíz percben közepes lángon sütjük a piskótát. Nem nyithatjuk ki a sütő ajtaját, nehogy „megfázzon” a tészta! Ezt követően takaréklát mérésével járunk a lángot.

Ha a tészta teteje barnulni kezdene, ráboríthatunk egy alufóliát, hogy ne piruljon tovább. Tizenöt-húsz perc múlva beleszúrhatunk vagy hurkapálcát vagy hústűt, hogy megnézzük, mennyire sült át a belseje. Ha még ragadós a kihűtött palca vagy tű, tovább folytatjuk a sütést. Akkor sült meg, ha már száraz a beleszúrt eszköz.

Ezután elzárjuk a sütőt, és az ajtaját nyitva tartva a megsült tésztát még legalább



Rácson hűtsük ki, hogy eltávozhasson a felesleges gőz

harminc percig benne hagyjuk. (Ha a forró sütőből hirtelen a hidegre tesszük a piskótát – a konyha hőmérséklete hidegnek számít a felforrósított sütőhöz képest –, a sütemény „megfá-

zik”, azaz a durva hőmérséklet-változástól a tészta összeesik, salonnás lesz.)

TOVÁBBI FURFANGOK

Hány tojásból akarjuk készíteni a piskótát, annyi evőkanál finomliszt és porcukor szükséges hozzá, tehát egy átlagos, tizenkét-tizen négy szeletes tortaéhoz hat tojás, hat evőkanál porcukor és hat evőkanál finomliszt, valamint csipetnyi só és egy teáskanál víz vagy citromlé szükségesek. Az átlagos torta körülbelül harminc-harmincöt perc alatt megsül, de a sütőtől függően tovább is tarthat. A sütőből kivett, már csak langyos tésztát, ha lehet, tegyük rácsra, hogy a kiáramló gőz folyamatosan eltávozhasson belőle. Csak akkor vágjuk fel, ha teljesen kihűlt.

Örömhír: a piskóta nemcsak jól fogyasztható, de jól fagyasztható is! Folpackba csomagolva akár fél évig is eláll a mélyhűtőben, még vajjal krémmel megtöltött állapotban is. (Pudinggal töltött vagy zselével megkent tortát nem lehet fagyasztani, felengedés után ugyanis gusztustalanul eltöredezik, és levegőt ereszt a töltelék.)

A sok jó tanács nem riasszon el senkit. Ha most túl kukacoskodónak is tűnnek, az első piskótásütés után megy majd minden, mint a karikacsapás!

Kövesdy-Sashegyi

Príma
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.
november 2 - 15.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

Zimbo olasz, zala és soproni felvágott



AJÁNLATUNK:
890 Ft/kg

Ammerland szeletelt sajtok 125g 40%, többféle



AJÁNLATUNK:
319 Ft
2552 Ft/kg

Csemege uborka 720 ml/360g 3-6 cm



AJÁNLATUNK:
299 Ft
830,55 Ft/kg

Emco Musli FOR PIRATES és FOR PRINCESSES 325g



AJÁNLATUNK:
299 Ft
920 Ft/kg

Eperjő, Bohóc szelet és Szamba szelet 25g



AJÁNLATUNK:
59 Ft

Halfilé exkluzív "DELFIN termékcsalád" tasakban 800g gyf.



AJÁNLATUNK:
999 Ft
1248,75 Ft/kg

XIXO Ice Teák, többféle 1,5l



HEL Bajor paraszt kenyér 750g



AJÁNLATUNK:
229 Ft
305,33 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

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

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

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

* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként eltérhetnek.

**Csak tálcás tökeghúst-baromfiúst árusító üzleteink.

***Tökeghúst-baromfiúst nem árusító üzletünk. Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.



Cím: 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
Telefon: 781-1787, 06/20-501-98-28.
E-mail: htv@hegyvidektv.hu
Web: 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.

MINŐSÉGI IDŐ: Az idén 25. évfordulóját ünneplő XII. kerületi Családsegítő és Gyermejjóléti Központ indulásáról és napjainkig is sikeres munkájáról beszélgetünk dr. Iring Zoltánnal, az intézmény igazgatójával.

KULTÚRPONT: 2018-tól új helyre költözik a Nemzeti Táncszínház. Vendégünk: Ertl Péter igazgató. **DUETT:** Krassó László vendége Kovács István, az Alapjogokért Központ kutatási igazgatója.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

A Hegyvidék Tv 24 órán keresztül tájékoztatja az I., II. és XII. kerület lakosait a TELEKOM IPTV-s hálózat 226-os csatornáján, az Invitel Zrt. kábelszolgáltatónál UHF 189,25 MHz-en, valamint a UPC analóg kábelén UHF 210,25 MHz-en és digitális kábelén, az 505-ös csatornahelyen.

Heti műsorstruktúránk:

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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



KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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



ÚSZÁS

• **Vasárnap 8.00-12.30**

Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



ZUMBA

• **Hétfő 18.00-19.00.**

Hegyvidéki Sportközpont tornaterme (XII., Városmajor utca 29/b). A foglalkozásokat Mezei Anikó tartja. További információk: www.veronikaberger.com, www.veronikabergermezei.zumba.com.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 19.: Pilis-hegység. Túra-vezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 745 Batthyány tér, HÉV-pénztár, jegy Szentendrénél. Indulás: 7.58-kor Szentendrénél, tovább autóbusszal. Útvonal: Szentendre, Kéki bányá-Kőhegy-Jánosforrás-Acsay ház-Pomáz. Táv-szint: 13 km, +150, -250 m. Erkezés: 16.00 órára Budapestre. Költség: 1500 Ft. Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



NORDIC WALKING

• **A VÁROSMAJORI PARKBAN**

• **Szerda, péntek 16.30-17.30.**

Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.



MOZGÁS EGYETEME

• **Kedd 20.00-21.00.**

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

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

Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



KARMAYOGA

• **Péntek 15.30-17.00.**

Karmayoga Stúdió (XII., Bösörmenyi út 44-46. II. emelet). A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges: info@karmayoga.hu.

MUDITAYOGA

• **Kedd 17.30-19.00.**

• **Péntek 16.30-18.00.**

Előzetes bejelentkezés: info@muditayoga.hu.

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

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.
Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Rögbizó Kosok a Hegyvidék tetején



A fizikai felkészülésre és a technikai képzésre egyformán nagy hangsúlyt helyeznek az edzéseken

Három éve működik a KFKI sporttelepén a Budapesti Kosok Rugby Club, amely egyre jobb eredményeket ér el a felnőttbajnokságban. A klub utánpótlás-neveléssel is foglalkozik, több játékosa bemutatkozhatott már a korosztályos válogatottban. A hegyvidéki rögli jelenéről és jövőjéről Steigerwald Alajos szakosztályvezetővel beszélgettünk.

■ Honnan jött a névválasztás?

– A keresztapa Hernádi Alex volt, az ő fejből pattant ki az ötlet. Mi elfogadtuk, és azóta is büszkén viseljük a Kosok nevet.

■ Milyen körülmények között és mikor alakult meg a Budapesti Kosok Rugby Club?

– Három volt röglis tanítványom 2013 júliusában azzal kérészt meg, hogy szeretnék újra játszani, és mi lenne, ha csinálnánk egy csapatot. Mivel éppen befejeztem egy jelentősebb projektet, ezért lehetőségem volt arra, hogy ismét nagy energiákat fektessek a számomra oly kedves sportágba. Felvettem a kapcsolatot néhány szóba jöhető pályátulajdonosával, kezelőjével, de sehol nem lártak szívesen minket. Nem adtam fel, így találtam rá egy igazi eldugott ékszerdobozra a Hegyvidék tetején. Ez a KFKI sporttelepe, ahol az akkori sportkörülnök, dr. Pusztai László szívesen fogadott, és lehetővé tette, hogy 2013 nyarán megszű-

lethessen Budapest új röglisapata, a Kosok RC.

■ Miért gondolták úgy, hogy szükség van egy új röglklubra Budapesten?

– Ha csak azt nézzük, mekkora a főváros lakossága, és milyen sok a fiatal, máris megvan a válasz a kérdésre. Ráadásul korábban mindössze két röglklub működött itt, a Budapest Exiles RFC, ami javarészt az itt élő, dolgozó vagy tanulókülöndieket fogja össze – még akkor is, ha mára azért magyarosodott a klub –, valamint a Budapesti Medvék. Mindkettő a pesti oldalt erősíti, ezért úgy gondoltuk, Budán mindenképpen szükség van egy röglklubra. Az is hozzátartozik az igazsághoz, hogy szerettünk volna valami forradalmi alkotni itthon, ami első sorban a játéktílus kialakítására vonat-

kozik. Ezt csak egy új klubban lehetett véghezvinni!

■ A rögli melyik válfaját újízik?

– Uniós röglit játszunk. Közismert nevén az angol röglit. Ezen belül inkább a déli féltékés változatot tekintjük irányadónak, ami Új-Zélandon, Dél-Afrikában, Ausztráliában „öshonos”.

■ Két éve indultak el először a magyar bajnokságban, tavaly óta a legmagasabb osztályban képviseltek magukat. Hogyan sikerült ilyen gyorsan előrelépni?

– A legfontosabb, hogy van egy csapat! Olyan röglit próbálunk játszani, ami versenyképes, modern, gyors és pörgős. Sajnos még bőségesen vannak hiányosságaink, de ahogy beérik a technikai tudás, javul a játékosok fizikai felkészültsége, egyre hatékonyabbak, eredményesebbek le-

szünk. Ehhez továbbra is keményen kell dolgozunk.

■ Hogyan állnak az utánpótlás terén?

– Vannak utánpótláskorú játékosaink, akik a korosztályos válogatottban is helyet kapnak. Komplet utánpótlás-szakosztállal még nem rendelkezünk, de mindent megteszünk, hogy ez változzon, és korosztályonként meglegyen a szükséges létszám. Remélhetőleg ez a beszélgetés is a segítségünkre lesz abban, hogy elérjük a Hegyvidéken élő fiatalokat. Utána már a mi dolgunk, hogy megszeretessük velük ezt a csodálatos játékot.

■ Megnyugtathatjuk az esetleg aggó szülőket, hogy a rögli nem durva sport?

– Semmiel sem durvább, mint más labdás csapatsportok, de két-

ségtelen, hogy kellő felkészültség hiányában, mivel a játék egyik alapja a folyamatos ütközés, előfordulhatnak sérülések. Ugyanakkor a szabályalkotók nagy körültekintéssel végzik a munkájukat, az ütközések, fogások csak meghatározott, szigorú keretek között alkalmazhatók. Ezeket a technikákat az edzéseken tanítjuk, csiszoljuk. A játék szabályozottságát és biztonságát mutatja, hogy létezik kerekesszékes rögli, ami nálunk egyelőre nem elérhető, azonban az érdeklődőket át tudjuk irányítani az egyetlen magyar kerekesszékes röglisapathoz.

■ Aki kedvet kapott hozzá, hogyan csatlakozhat a Kosokhoz, és mit tudnak ajánlani a jelentkezőknek?

– Korra, nemre való tekintet nélkül mindenkit várunk, akit érdekel a rögli, szeretné kipróbálni, esetleg csak megnézni egy mérkőzést. Mit tudunk ajánlani? Egy fiatalos csapatot, diákoknak a diákolimpiai részvételt, jó teljesítmény esetén korosztályos válogatottságot, persze, ez utóbbihoz sok munkára és kitartásra van szükség. És a legfontosabb: aki hozzánk jön röglizni, egy összetartó közösséghez, a Kosok RC családjához tartozhat.

-os

■ **Jelentkezés:** <https://www.facebook.com/budapestikosok/>, Steigerwald Alajos, a KFKI-sportkör elnöke, a rögliszakosztály vezetője – 06/30-914-3331. Cím: XII., Konkoly-Thege Miklós út 29-33.

Sítalpakon a Déli-sarkig

Első magyarként az Antarktisz peremétől a Déli-sarkig akar egyedül elszállni Wynne-Hughes Veronika. „Ezeregyszázötven kilométer távolságot és 3500 méter szintkülönbséget küzdenék le a sítalpakon a tervek szerint 57 nap alatt. Nagyjából 60 kilós szánt húzók magam után napi 10-12 órán át, 20-30 kilométer/órás szembeszélben, akár mínusz 40 fokos hidegben” – beszélt különleges, videotelefonos sajtótájékoztatón a várható körülményekről a hölgy, aki támogatást keres az AntarcTrip névre keresztelt expedíciójához.

Az angol édesapa és magyar édesanya gyermekeként született

munkáért cserébe ételt és kabint adnak neki, és persze világot láthat. Amíg a kikötőben horgonyoznak, igyekszik szétneézni a szárazföldön – így jutott el az elmúlt két és fél év alatt (tizenkét hajóval) a többi között Jamaicába, Belize-be, a Galápagos-szigetekre és Francia Polinéziába. Az út, talán mondani sem kell, nemcsak élményekkel, hanem veszélyekkel is teli, egy alkalommal a süllyedő vitorláról mentette ki a partit őrség a nyílt tengeren.

Az ötévesre tervezett Föld körüli kalandozása még korántsem ért véget, jelenleg a Csendes-óceán kellős közepénél jár, de



Wynne-Hughes Veronika nem egy otthon ülő típus

Wynne-Hughes Veronika a Hegyvidéken lakik, igaz, ritkán láthatjuk őt errefelé. Születésétől kezdve sokat utazik, már gyerekként bejárta családijával a Földközi-tengert egy kis vitorlással. Az egyetemen pszichológiát tanult, el is kezdett dolgozni a szakmájában, ám nem tudott sokáig egy helyben maradni: elhatározta, hogy hajóstoppoként körbeutazza a Földet.

Matróznak jelentkezik vitorlásokra, ahol napi néhány óra

Wynne-Hughes Veronika azt tervezi, novemberben félbeszakítja útját, hogy megvalósíthassa régi nagy álmát, az Antarktisz peremétől a Déli-sarkig tartó sélést. S hogy mi a célja? „Az szeretném megmutatni – mondja –, hogy a különleges képességekkel nem rendelkező emberek, mint én is, kellő elszántsággal képesek arra, hogy kiemelkedő eredményeket érjenek el.”

z.

HEGYVIDÉKI MIKULÁS KUPA

Versenykiírás

Helye: Városmajori Tanuszoda (1122 Bp. Városmajor u. 29.)

Ideje: 2016. december 3., szombat 08.00-12.00.

Rajt: 09.00

Indulók: Nem leigazolt, félhaladó vagy haladó tudásszintű gyerekek, akik a kötelező úszáson vagy a 2016-2017-os tanév során legalább egy, a Hegyvidéki Úszóiskola által szervezett tanfolyamon (turnuson) részt vettek.

Nevezés: 2016. november 30-ig a helyesen kitöltött nevezési lap oktatónak történő leadásával.

Díjazás: Érem, oklevél, ajándék a Mikulástól.

További információ:
www.hegyvidekiszkoiskola.hu
06-70/490-3045

Versenyszámok:

<p>2008 és később születettek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25m lány hátúszás • 25m fiú hátúszás • 25m lány mellúszás • 25m fiú mellúszás • 25m lány gyorsúszás • 25m fiú gyorsúszás 	<p>2007 és előbb születettek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25m lány hátúszás • 25m fiú hátúszás • 25m lány mellúszás • 25m fiú mellúszás • 25m lány pillangóúszás • 25m fiú pillangóúszás • 25m lány gyorsúszás • 25m fiú gyorsúszás
---	---