



Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

Négyezer-kilencszáz diák kezdte meg tanulmányait szeptember 1-jén a Közép-Budai Tankerületi Központban tartozó tizenegy állami fenntartású hegyvidéki iskolában. A tanítási intézmények közül hét általános iskola, míg három általános iskola és gimnázium. A XII. kerületi oktatási pallettát színesíti két gyógypedagógiai intézmény, ahol szakiskolai képzés is folyik, valamint egy fejlesztő nevelési, oktatást végző tanintézmény. Mindezt egy alapfokú művészetoktatási intézmény egészíti ki, ahová várhatóan 1200 tanuló jár majd.

A hét általános iskola tizenhét első osztályába 435 kisdiák iratkozott be. A három gimnázium kilencedik évfolyamán nyolc osztályban 257, a hatosztályos gimnáziumok két hetedik osztályában pedig 65 tanuló kezdte meg középfokú tanulmányait.

Az országos adatokhoz képest a Hegyvidéken évek óta magas a diáklétszám, ami a helyi iskolák

népszerűségét mutatja. Nem véletlen, hogy a Zugligeti Általános Iskolában egytel, a Németvölgyi Általános Iskolában kettővel több első osztály indult, mint legutóbb, a Jókai Mór iskolában pedig újabb nemzetiségi osztály kezdte meg a tanévet. A Tamási Áron, a Kós Károly és a Sashegyi Arany János iskolában két-két, a Gennaro

Újdonság, hogy a nemzetiségi feladatokat ellátó svábhegyi iskola a mostani tanévtől Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Iskola néven folytatja munkáját. Fontos változás, hogy szeptember 1-jével a Fekete István iskola Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménnyel bővült. Ennek köszönhetően oda

nyújt a rászoruló XII. kerületi diákoknak és családjaiknak. Ezeket tekintjük át alább.

TANÉVKEZDÉSI TÁMOGATÁS

A tanévkezdés megkönnyítése érdekében tanévkezdési támogatásban az az általános iskolában, szakiskolában, középiskolában, főiskolán vagy egyetemen tanuló gyermek részesíthető, akinek a családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 61 700 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 71 400 forintot. A támogatás a gyermek nagykorúvá válása után is megállapítható, ha szakiskola, középiskola nappali tagozatán tanul, és még nem töltötte be a 20. életévét, vagy felsőoktatási intézmény nappali tagozatos hallgatója, és még nem töltötte be a 25. életévét.

A tanévkezdéshez igénybe vehető támogatás iránti kérelem szeptember 30-ig nyújtható be. A kérelemhez mellékelni kell az oktatási intézmény igazolását a tanuló, illetve hallgatói jogviszony

fenntartásáról. A támogatás összege tanulónként 11 500 forint.

ISKOLAI TANULÓK SZOCIÁLIS ÖSZTÖNDÍJA

Ösztöndíjban részesíthető a nappali tagozatos tanuló az általános iskola negyedik osztályának elvégzésétől a szakiskola, középiskola befejezéséig, ha tanulmányi eredménye a kérelem benyújtását megelőző tanév végén elérte, vagy meghaladta a 4-es átlagot. A támogatás feltétele, hogy a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladhatja meg a 61 700 forintot, fokozottan rászoruló gyermek ese-

tén a 71 400 forintot. A támogatás tanulmányi évre állapítható meg, a kérelmet október 31-ig kell benyújtani. A szociális ösztöndíj havi összege 6600 forint.

RENDKÍVÜLI GYERMEK-VEDELMI TÁMOGATÁS

Renekvívüli gyermekvédelmi támogatást igényelhet a gyermeket nevelő család, ha önhibáján kívül időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy létfenntartását veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, és ezért másképpen nem tudna gondoskodni a gyermek eltartásáról.

(Folytatás az 5. oldalon)



A Zugligeti Általános Iskolában is becsengettek

Verolino és a Fekete István iskolában egy-egy első osztály várta a becsengetést. A Nyitott Világ negyedik osztályos kortól fogadja a támogatást igénylő tanulókat.

került a sajátos nevelési igényű tanulókat ellátó utazó-gyógypedagógusi hálózat is.

A Hegyvidéki Önkormányzat az idén is többféle támogatást

Közterületek újultak meg a nyáron

A terveknek megfelelően iskolakezdésre elkészültek a legfontosabb nyári út-, lépcső- és járdafelújítások. A Hegyvidéki Önkormányzat beruházásában szeptemberig több mint egy tucat közterületen zajlottak nagyobb fejlesztések, valamint karbantartási munkálatok.

Közel 50 méteren új burkolatot kapott a Kázmér úti járda, valamint pótolták a Nagysalló utca és a Németvölgyi út között hiányzó

botlásveszélyes részeket a Monda utcában, a Fodor utca 54. és 64. között, valamint a Virányos úton. A környezethez illő, gyephezágos betonburkolat került a Fodor utca 87-91.-gyel szemközti földes parkolóra, amelynek a szintén megújult járdához kapcsolódó szélén – próbaképpen – piros kerti szegély jelzi, meddig parkolhatnak az autók.

Átépítették az útpályát a Rác Aladár út 82. előtt, ezzel megszűnt a csapadék befolyása a szomszédos garázsokba, míg a 99-es számú háznál kialakított víznyelő és szegély az elvezető árokba juttatja az

utat a Rác Aladár úttal összekötő Csobolyó lépcső rekonstrukciója. Ez utóbbi felső szakaszát az alapokkal együtt felújították.

A megkopott, csúszós kockakövek helyett könnyebben járható aszfaltburkolatot kapott a Virányos Általános Iskolához vezető Márfy lépcső, amelyet szintén az alapokkal együtt építettek át. Mintegy 400 méter hosszán teljes szélességében megújult az útpálya az Irhás árok felső részén, s ezzel befejeződött a kerületi tulajdonú útszakasz átépítése.

A Hegyvidéki Önkormányzat beruházásában egyedileg kialakított, a megszokottnál nagyobb utasvávóval gazdagodott a Városháza tér. Különlegessége a konzolos tetőszerkezet, valamint az, hogy mindkét hosszanti oldalán szabadon hagyták, így kellően növeli a térérzetet. Formái és színei összhangban állnak a környező térelemekkel és utcabútorokkal, így nagyszerűen illeszkedik a Városháza tér hangulatához.

Hamarosan átadják a felújított egykori lóvasút-végállomást a Zugligeti úton. Mivel közvetlenül az épület mellett forgalmas főút húzódik, a járművek okozta rezgések károsíthatják az alapokat és a falakat. Ezért a ház védelmében és a biztonságosabb gyalogos- és tömegközlekedés biztosítása érdekében a kivitelezők közel 100 méteres szakaszon „elhúzzák” az útpályát.

(Folytatás a 4. oldalon)



A Határőr úton befejeződött az év legnagyobb útépitése

járdaszakaszt, aminek köszönhetően a Nagysalló utcából immár biztonságosan elérhető a Németvölgyi úti leágazásnál kialakított zebra. A Sün utca megközelítését javítja a Kikerics utca irányából kiépített térköves járda, továbbá az ahhoz csatlakozó, korláttal ellátott lépcsősor.

Százhatvan méter hosszú járdaszakasz épült az Agárdi úton, a Németvölgyi és a Stromfeld Aurél út között. Kijavították a járdán a

esővizet. Ezt megelőzően a Pinyt utcából a víz több alkalommal előntötte az alatta lévő földutat.

Megszépült és a gyalogosközlekedést segítő korlátot kapott a Csermely lépcső előtti járda. Elkészült az Óra úti lépcső felújítása és a hiányzó, középső szakasz pótlása. Az alapoktól újjáépült a Határőr út 67. számú házszomszédos lépcső.

Befejeződött a Rözse lépcső újjáépítése, valamint a Kázmér

Hegyvidéki Ősz 2017

09.22-09.24.

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

Helyszínek:
MOMkult
Városháza tér
Csörsz utca

AUTÓMENTES NAP

EGÉSZSÉGNAP

SZŐLŐÜNNEP

ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

További programok a MOMkultnál

A részletes programot keresse a Hegyvidék – Több mint kerület illetve a Momkult facebook oldalán, valamint a Hegyvidék újság szeptember 5-i számában!

Egyirányú lesz a felújított Kiss Áron utca

Jelentős fejlesztések történtek nyáron a Tordai és a Kiss Áron utcában. A fővárosi önkormányzat megbízásából mindkettőt teljes hosszában felújította a Budapest Közút Zrt. Nemcsak a kopóréteget cserélte ki, hanem az útalapot is átépítette, azaz vadonatúj úttest készült, továbbá felbontotta és térkövel burkolta a rossz állapotú járdát, amelyen ismét biztonságosan közlekedhetnek a gyalogosok.

A megújult Kiss Áron utcát várhatóan szeptember közepére vehetik birtokba az autósok, akiknek még egy változással kell megbarátkozniuk: lakossági kérésre az útszakasz egyirányú lesz a Szarvas Gábor tér felé. Az ott élők még a munkálatok kezdetekor a Hegyvidéki Önkormányzathoz fordul-

tak, s beadványukban azt kérték, szűnjön meg a kétirányú forgalom az utcában. Arra hivatkoztak, hogy az út nem elég széles, ezért

lyozza az arra járó busz közlekedését.

A tervek ismertetésére lakossági fórumot rendeztek a polgármeste-

forgalomtechnikai kezelővel, a Budapest Közút Zrt.-vel, amely a szakmai érvek alapján helyenvalónak találta és támogatta az egyirányúvá tételt.

Az egyeztetés és a visszaküldött szavazólapok alapján a válaszadók jelentős többsége egyetértett az egyirányúvá tétel bevezetésével. Ennek elvégzésére és a szükséges KRESZ-táblák kihelyezésére a kerület a Budapest Közút Zrt.-t kérte fel.

Az előzetes felmérések szerint nem csupán a közlekedés biztonsága javulhat, hanem a parkolási lehetőségek is bővülnek, a busz pedig kiszámíthatóbban járhat. Az új forgalmi rend a Kiss Áron utca hivatalos átadásával lép érvénybe.

M.



Hamarosan befejeződik a felújítás

az egyébként szabályosan parkoló autók miatt a szembejövő járműveknek sok helyen félre kell állniuk, mert nem férnek el egymás mellett. Ez lassítja, nehézkessé teszi a haladást, ráadásul akadá-

ri hivatalban július 24-én. Az erre szóló meghívóval együtt szavazólapokat is kézbesítettek a Kiss Áron utcai háztartásokba. A Hegyvidéki Önkormányzat egyeztetett az ügyben illetékes

Kutyasétáltatás: kötelező a póráz

Nem új keletűek a szabálysértési törvénynek és a kedvtelésből tartott állatok tartásával foglalkozó kormányrendeletnek azok a passzusai, amelyek alapján közterületen vagy természetvédelmi területen csak pórázzal szabad kutyát sétáltatni. Sok gazda mégsem tartja be ezt a szabályt, arra hivatkozva, hogy kedvence „nem agresszív”, „nem kell félni tőle”, és „eddig még senkit nem harapott meg”. Am hiába mondható el egy kutyáról, hogy jellemzően békés természetű, ha váratlan helyzetben nekiugrik valakinek, vagy egy másik állatnak, és komoly sérüléseket okoz.

„Az utóbbi időben egyre több bejelentés érkezik hozzánk a póráz nélkül sétáltatott kutyák miatt – mondta el lapunknak dr. Kukó Melinda, az önkormányzat hatósági irodájának vezetője. – A szabadon engedett ebekkel leggyakrabban a futóknak gyűlik meg a bajuk, de a gyerekek is fokozott veszélynek vannak kitéve, s ők nem feltétlenül tudják, mit kell tenniük egy ismeretlen kutyával történő találkozáskor. Maguk a gazdák is szenvedő alanyai lehetnek azoknak az eseteknek, amikor szét kell választani két egymásnak ugró állatot.”

A harapasoknál a legnagyobb problémát az okozza, hogy nem lehet tudni, a felügyelet nélkül

hagyott, beazonosíthatatlan kutya be volt-e oltva veszettség ellen a támadás idején. Ha ugyanis nem kapta meg a kötelező vakcinát, hosszadalmas orvosi kezelésre van szükség, hogy biztosan ki lehessen zárni az állatról emberre terjedő, halálos kimenetelű fertőző betegség kialakulását.

A pórázon való sétáltatás szabálya nemcsak az emberek, hanem a kutyák biztonságát is szolgálja. Az előírás betartásával könnyebben kivédhető, hogy két állat egymásnak essen, de megelőzhető az is, hogy a természetet járva az ebek elhullott vadak temével érintkezzenek, s így veszélyes betegségeket szedjenek össze.

Az irodavezető arra hívta fel a figyelmet, hogy a tanév kezdetével megnő a hegyvidéki zöld területek látogatottsága, a jó időben az iskolák a parkokba viszik mozogni diákjaikat, ezért különösen fontos, hogy sétáltatás közben a gazdák megfelelő kontroll alatt tartsák kedvenceiket. Hozzátette, hogy a kijelölt kutyafuttatókat – amelyekből az elmúlt években összesen tizenketőt alakított ki az önkormányzat, több mint 21 ezer négyzetméternyi területen – továbbra is szabadon, póráz nélkül lehet használni.

d.

KUTYAFUTTATÓK A HEGYVIDÉKEN

- Városmajori park (Acsády Ignác utca)
- Városmajori park (Ignotus utca)
- Németvölgyi út–Királyhágó tér sarka
- Csörsz park
- Fodor utca 105–107. sz. előtt
- Honfoglalás emlékliget
- Kakukk út 25.
- Kútvolgyi út 62.
- Pagony utca–Fodor utca sarka
- Rege park (Kőbűfe mögött)
- Tállya utca–Fodor utca sarka
- Gesztenyes kert

A MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft.

az alábbi helyiségeket együttesen nyilvános pályázati eljárás keretében bérbeadásra kínálja:

Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt ingatlan alapterülete (m ²)	Bérelti díj minimális összege (Ft/hó)	Megtekinthető
1122 Budapest XII. kerület, Városmajor utca 44. szám alatti ingatlan alagsorában elhelyezkedő helyiségek	6881	44,35 m ²	100 000 Ft/hó + áfa	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint
1122 Budapest XII. kerület, Városmajor utca 44. szám alatti ingatlan földszintjén elhelyezkedő helyiségek és ahhoz tartozó terasz		75,42 m ² + 39,4 m ²		

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációt megvásárolni a MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft.-nél lehet (cím: 1124 Budapest, Csörsz utca 18. I. emelet; nyitvatartás: munkanapokon 9.00–17.00 óra között; telefonszám: +36/30-279-21-51) **2017. szeptember 5. napján 9.00 órától 2017. szeptember 25. napján 12.00 óráig.**

A pályázati csomag díja: 20 000 Ft + áfa.

A pályázati dokumentáció megvásárlása az ingatlan megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele.

Hambuch Gerda ügyvezető



LÓVASÚT

KULTURÁLIS
ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT



MEGNYITÓ

Lóvasút
Kulturális és Rendezvényközpont

2017. szeptember 17.

Helyszín:
Budapest XII. kerület Zugligeti út 64.

Jöjjön el Ön is, és nézze meg a megújult, egykori Lóvasút épületét!

Program:

10.00-11.00 Megnyitó

Pokorni Zoltán polgármester

11.00-11.40 Berecz András műsora

12.00-13.30 Libegőzéssel egybekötött természetjáró séta*

14.00-15.00 Zugligeti helytörténeti séta

14.00-14.40 Csillagszemű Táncegyüttes

15.00-16.00 Kerekasztal-beszélgetés híres zugligetiekkel

16.30-17.30 Zugliget-történeti kiállítás tárlatvezetés

18.00-19.00 Karosi Júlia koncert

Kísérő programok 11 órától:

• Múzeumpedagógiai

foglalkozások

• Lovaskocsikázás a Lóvasúttól

a Libegőig

• Gyermekprogramok

• Vitéz László bábjáték automata

• Kvízzjáték nyereményekért

• Kézműves vásár

A parkolóhelyek száma korlátozott a Lóvasút környékén ezért kérjük, hogy az alábbi lehetőség egyikével közelítsék meg a helyszínt:

- 291-es autóbusz
- ingyenesen igénybe vehető elektromos kisjármű
- indulás: Zugligeti út 9-25. elől (MOME)
- retrobusz 9-12 óra között fél óránként*
- indulás: János kórház elől

*a program létszámkorlátozott köztét, regisztráció szükséges az info@lovasut.hu e-mail címen.



A részletes programért kattintson a www.lovasut.hu weboldalra!

Pályázati felhívás

civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a 128/2017. (VI. 29.) sz. képviselő-testületi határozatával elfogadott pályázati felhívás szerinti civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására.

Forrás: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2017. évi költségvetésében biztosított.

TÁMOGATÁSI CÉL

Az önkormányzat Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken 2018. május 31-ig a kerületi lakosoknak megrendezendő nyitott, közösségfejlesztő rendezvények, programok támogatására hirdet pályázatot.

A PÁLYÁZÓK KÖRE

Pályázni lehet Budapest XII. kerületében aktivitást mutató civil szervezetek, valamint olyan szervezetek számára, amelyekben a tagok többsége a XII. kerületben él. A pályázaton indulhatnak a XII. kerületben tevékenykedő civil szervezetek – egyesületek, alapítványok (a közalapítvány kivételével), civil társaságok –, valamint intézmények és magánszemélyek. Olyan magánszemélyeknek nyújtható támogatás, akik vállalják, hogy a rendezvény megvalósítása érdekében legkésőbb a rendezvény időpontjáig egyesülettel alakulnak.

A MEGPÁLYÁZHATÓ ÖSSZEG

Összesen bruttó 10 millió Ft a pályázati keret. Egy pályázó minimum 50 ezer Ft, maximum 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

A pályázati összeg felhasználható a támogatási szerződés aláírásának napjától 2018. május 31-ig megrendezendő közösségfejlesztő programok támogatására.

A PÁLYÁZAT BENYÚJTÁSÁNAK MÓDJJA

A pályázatot pályázati adatlapon, a pályázati felhívásban megjelölt mellékletekkel, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat polgármesteréhez címezve, a polgármesteri hivatal oktatási és

közművelődési irodájára kell benyújtani (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 29. szoba).

A pályázati adatlap beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), valamint letölthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról (www.hegyvidek.hu).

A PÁLYÁZAT BENYÚJTÁSÁNAK HATÁRIDEJE:
2017. szeptember 30.

A PÁLYÁZAT ELBÍRÁLÁSA

A benyújtott pályázatokat az oktatási és kulturális bizottság értékeli, és dönt a támogatás odaítéléséről a pályázat benyújtási határidejét követő 30 napon belül.

A pályázat eredményéről – a döntést követő 15 napon belül – a pályázók írásban értesítést kapnak. Amennyiben a pályázó támogatásban részesülhet, a döntéssel egyidejűleg tájékoztatást kap a támogatási szerződés megkötésének tervezett időpontjáról.

A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS IGÉNYBEVÉTELE

A támogatásban részesített szervezettel az önkormányzat támogatási szerződést köt.

A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS FELHASZNÁLÁSÁNAK, ELSZÁMOLÁSÁNAK RENDJE

A támogatás kifizetésére a támogatási szerződésben meghatározottak az irányadók.

A támogatott a támogatás felhasználásáról szakmai és pénzügyi beszámolót készít a támogatási szerződésben meghatározott határidőig. A beszámolót a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájára kell benyújtani, amely a beszámolót a jogszabályi előírások alapján ellenőrzi. Az ellenőrzés eredményéről a támogatott írásban értesítést kap.

Pokorni Zoltán polgármester

(A pályázat részletes kiírása a www.hegyvidek.hu honlapon olvasható.)

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

Ivókút készül kutyáknak a Hóvirág úton

Az idén már több fejlesztés is megvalósult a Hóvirág út és a Rácz Aladár út találkozásánál lévő kutyafuttatóban a környékről oda

A gazdák igényei között a kutyáik által használható ivókút kiépítése, valamint kisebb agilitatyafuttatóban a környékről oda



Októberben már az ivókutat is használhatják a kutyusok

járó gazdák kérésére. A futtató két bejárata közötti, valamint a kutyakukához vezető gyalogutat az ebek lábát kímélő fenyőkéreg borítással látták el a kivitelezők, hogy esős időben ne a sáros talajon kelljen közlekedni.

Eltávolították a szúrós bokrokat és kuszónövényeket, valamint egy helyen a régi betonburkolatot. Kijavították az egyik kaput, így a kisebb termetű kutyák már nem tudnak átbújni alatta, egy korábban ott álló – sajnálatos módon eltűnt – pad helyére pedig újabbakat hoztak. A kért közvilágítás tervei az év végéig elkészülnek, a megvalósításra a jövő évi költségvetés biztosíthat fedezetet.

ségi feladatok gyakorlását lehetővé tevő eszközök – kihelyezése is szerepel, de ezek pénzügyi korlátok miatt ebben az évben nem valósulhatnak meg egyszerre. A Hegyvidéki Önkormányzat ezért az elmúlt hetekben megkérdezte a környéken élő kutyatartókat, véleményük szerint melyik fejlesztés készüljön el hamarabb, lehetőleg még 2017-ben. A válaszok alapján előbb az ivókutat helyezik ki, várhatóan október elején.

Nem ez lesz az első kutyák által használható kút a XII. kerületben, már a Csörz parkban is működik hasonló eszköz, amely nagyban megkönnyíti az állatok itatását.

z.

Elkészültek a településképi tervek

Elkészült a Hegyvidék településképi arculati kézikönyve, valamint a településképi rendelet tervezete. Ezek ajánlásokat és előírásokat fogalmaznak meg a harmonikus városkép kialakítása és megőrzése érdekében. A hamarosan a helyi képviselő-testület elé kerülő szakmai anyagok kidolgozásához a XII. kerületben élők is segítséget nyújtottak azáltal, hogy megosztották észrevételeiket a Hegyvidéki Önkormányzat munkatársaival.

Ez év tavaszán vette kezdetét az a szakmai munka, amelynek során

tában legyenek az itt élők véleményével. Az elkészült anyagokat augusztus közepén tették közzé, azt követően pedig ismét fórumot rendeztek, ahol az érdeklődők már a részletekkel kapcsolatban fogalmazhatták meg javaslatukat.

Az új arculati kézikönyv szerkesztése a vonatkozó kormányrendelet előírásaihoz igazodik, természetesen azonban a kerület sajátosságait határozzák meg – mondta el a legutóbbi találkozón Hathy Zsuzsanna főépítész. Az összeállítás első része bemutatja a Hegyvidék városrészeinek és meghatározó zöld területeinek jellegzetességeit, valamint általános képet ad az országos, fővárosi és kerületi vé-

gymással párhuzamba állítva, közérthető ábrákkal illusztrálva. A jó megoldásokra konkrét, fényképes példákat is találunk az összeállításban, nemcsak az épületekre, vagy a kerítésekre, hanem az olyan sajátos építményfajtákra vonatkozóan is, mint a reklámhordozók, vagy a napemelek.

A leendő településképi rendelet kapcsán Hathy Zsuzsanna azt emelte ki, hogy az egyesíti a jelenleg több rendeletben szereplő, településképi meghatározó előírásokat. Így a jövőben egy rendeletben olvashatók majd a településképi eljárások szabályozása mellett, például, a reklámokra, vagy az épületek védelmére vonatkozó

alapos munkát, többségük egyes részletekkel kapcsolatban fogalmazott meg különféle kiegészítéseket. Rácz Jolán építész azt javasolta, hogy a Városmajor utca is szerepeljen a városképi szempontból kiemelt jelentőségű útvonalak listájában. Úgy vélte, hogy az arculati kézikönyv a Bauhaus és a modern építészet értékeivel is bővebben foglalkozhatna az épített örökségünk bemutatásánál. A korzová alakított Sirály utca, valamint a Városháza tér pedig – mint kortárs közterületek – a jó példákat felvonultató fejezetben kaphatnának helyet.

A Budapesti Városvédő Egyesület elnöke, Ráday Mihály arról



a XII. kerületi polgármesteri hivatal városrendezési és főépítési irodájának munkatársai megbízott szakértők, továbbá a lakók és civil szervezetek bevonásával elkészítették a Hegyvidék településképi arculati kézikönyvének, valamint településképi rendeletének tervezetét. A tervezési munkát lakossági fórum és egy online kérdőív közzététele előzte meg áprilisban, hogy a szakemberek már az alapelvek megfogalmazása során tisz-

delem alatt álló épített és természeti értékekről.

Külön fejezetek foglalkoznak az arculati kézikönyvben a XII. kerület egyes részeinek építészeti karakterek szerinti – például a nagyvárosias, kisvárosias, kertvárosias területek – felosztásával, valamint a különböző karakterű területekre megfogalmazott ajánlásokkal, amelyek a követendőnek és a kedvezőtlennek tartott építészeti megoldásokat ismertetik,

passzusok. Szabó-Kalmár Éva, a polgármesteri hivatal városrendezési és főépítési irodájának vezetője mindehhez hozzáfűzte: az építészeti értékek helyi védelmére a tervek szerint két újabb kategóriával, a helyi területi védelemmel, valamint az ideiglenes helyi védelemmel bővítendő.

A lakossági fórumon felszólalók kivétel nélkül nagyra értékelték a településképi ajánlások és szabályok kidolgozásával összefüggő

beszél, hogy nagyobb figyelmet kellene fordítani a terméskő járdaszegélyek megőrzésére, pótlására, míg az építési ok nélkül felhúzott reklámhálókat kivitelezőivel szemben szigorúbb szankciók alkalmazására lenne szükség. Véleménye szerint az építészeti értékek megóvását a pályázatok mellett adókedvezmények bevezetésével lehetne hatékonyan támogatni.

sz.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

Hegyvidéki

Zenés Péntek Délután

a XII. kerületi Polgármesteri Hivatal mellett Városháza téren, 16-19 óráig

1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.

2017. ősz

Fellépő együttesek:

szeptember 1. 17.00 **VERONAKI TRIÓ KONCERT**
"Kuruttyoló békekirály világszerte úton"

szeptember 15. **FAKUTYA ZENEKAR**
(moldvai-csángó népzene)

szeptember 22. **CSÖRÖMPÖLŐK EGYÜTTES**
"Szüretelnek, énekelnek, láttál-e már ennél szebbet?"

"Gyurmarci"
marcipángyurmázás időpontja: szeptember 15.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, amelyre 17 éve minden tavasszal és ősszel várjuk az érdeklődőket népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncházal. A gyermekek kézműves foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival a **Kenderkőc Népi Játsszóház** vezetésével, alkalmanként pedig a **"Gyurmarci"** marcipángyurmázás fortélyai. Újdonságként fa körhintába ülhetnek a gyerekek, melyet a **Fabátka Porta** játékmestere irányít. **Arcfestőnk** bőrbarát festékekkel, kívánságaik szerint festi ki a gyerekeket. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégeink egy csésze kávéra.

Kedvezőtlen időjárás esetén a rendezvények elmaradhatnak! Információ: www.viranyos.hu

A rendezvényeken a részvétel díjtalan! A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft

Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata Szamos Marcipán Budai Cukrászda szervező. Váradosi Rózsáné Ház, uruzsviranyos.hu információ: Orvos Gáborélla, 200 6713

HOGYAN ALAKUL ÁT A KÖZLEKEDÉS?

ELEKTROMOBILITÁS ÉS AUTONÓM JÁRMŰVEK KLÍMABARÁT ESTÉK A BARABÁS VILLÁBAN

A közlekedés átalakulásával az ember szokásai és vágyai is változnak, ám az új lehetőségek új, felelős döntések elé állítják a közlekedés résztvevőit. Hogyan válhatunk az elektromos és autonóm járművek felelős használójává? Mire kell odafigyelni e járművek megalkotásakor, hogy azok hozzájárulhassanak az emberiség és Földünk fenntartható jövőjéhez?

Ezekre a kérdésekre ad választ előadásában Dr. Csiszár Csaba, a BME egyetemi docense a Klímabarát Esték következő rendezvényén.

BARABÁS VILLA RENDEZVÉNYTEREM
1122 BUDAPEST, VÁROSMAJOR U. 44.

2017. SZEPTEMBER 21.
(csütörtök), 19:00

A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a regisztracio@klimabarathu e-mail-címen vagy a (+36-1) 249 5469 telefonszámon lehet.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!
www.klimabarathu
www.facebook.com/klimabarathu

KLÍMABARÁT TELEPÜLÉSEK SZÖVETSÉGE

Közterületek újultak meg a nyáron

(Folytatás az 1. oldalról)

Ez azt jelenti, hogy néhány méterrel távolabb vezetik el a nyomvonalat. Ennek köszönhetően a járda jelentősen kiszélesedik.

Az átépítés részeként átalakítják a szemközti oldali kapubejárókat, valamint új gyalogátkelőt létesítenek, és az egyik buszmegállót is áthelyezik. Jó hír a Libegőhöz kirándulóknak, hogy az egykori lóvasút-végállomás alsó része mellett további parkolók állnak majd rendelkezésre.

Az év legnagyobb útfejlesztése zajlott a Határőr út kerületi fenntartású, Ráth György utca és Gaál József út közötti, 400 méteres szakaszán, amely teljesen megújult. Az egyirányú forgalom biztosítása érdekében a munkálatokat több ütemre osztották, ennek köszönhetően



Parkolók épültek a Virányos Általános Iskolánál

a 10 méter széles útpálya egyik oldalát a felújítás alatt is használhatták az autósok. Bár az útpályát a tervezetnél korábban átadták, a kivitelezés még nem ért véget: lakossági kérésre szeptember első felében kényelmes járda épül a 34-es és a 42-es szám között.

Jelenleg is zajlik az új parkoló-sáv kialakítása a Virányos Által-

nos Iskolánál. Az ehhez szükséges területet az indokolatlanul széles járdából vették el, úgy, hogy a gyalogosok közlekedése továbbra is biztosított maradjon. A tíz férőhelyes parkolóban a forgalom feltartása nélkül, biztonságosan szállhatnak ki a gyerekek az őket szállító autókából, és vissza is azokba.

(sm.)



Készül az új nyomvonal a Zugligeti úton

Pályázati felhívás

a Budapest XII. kerület, Törpe utca 2. sz. alatt a Hegyvidéki Kulturális Szalon részére felépülő új épület, valamint a Hegyvidéki Kulturális Szalon kommunikációs arculati megjelenésének megtervezésére

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat nyílt pályázatot ír ki a XII. kerület, Törpe utca 2. sz. alatt a Hegyvidéki Kulturális Szalon részére felépülő új épület, valamint a Kulturális Szalon kommunikációs arculati megjelenésének megtervezésére.

A cél egy olyan arculat kialakítása, ami alkalmas az új épületben a részletes pályázati kiírásban leírt programokkal, funkciókkal otthont kapó Hegyvidéki Kulturális Szalon által használt dokumentumok, arculati megjelenések (pl.: névjegykártya, levélpapír, kiállítás meghívó, kiadványok stb.) használatára, az épület külső felületén cégfelirat, esetlegesen a földszinti irodalmi teázó/kávézóhoz cégér, belső helyiségekben tájékoztató táblák, piktoqramok megjelenítésére.

A pályázati anyagok tükröznie kell a multifunkcionális használatot, harmonizálnia kell az épület stílusával, valamint figyelembe kell vennie

a látogatók körét és a Hegyvidéki Kulturális Szalon jelenlegi emblémáját is.

A pályázók köre: a kiíró magyarországi székhellyel rendelkező reklámügynökségek, grafikusok pályaműveit várja.

A pályaművek beadásának helye: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25., polgármesteri hivatal, I. emelet 114-es szoba). Időpont-egyeztetés javasolt a sabo.krisztina@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 224-5900/5253-as telefonszámon.

Beadási határidő: 2017. szeptember 18. 17.00 óra.

A részletes pályázati kiírás az önkormányzat honlapján, a <https://www.hegyvidek.hu/onkormanyzat/palyazatok/onkormanyzat-atal-meghirdetett> oldalon érhető el.

Felhőtlen fesztiválhangulat

Kriglivel és esernyővel a kézben is kiválóan lehet mulatni – ezt mutatták be a II. Sörfesztivál látogatói a Városháza téren. A háromnapos kulturális programsorozat a széles időjárás ellenére is nagy sikert aratott.

A kürtöskalács és a frissen sült kolbász illata, a sváb dallamok és a különleges sörfelhozatal sokakat

az eső, néhányan egyszerűen felkapták a sörpadokat, és beköltöztek a villamosmegállóba.

A fellépő együttesek, látva az emberek rendíthetetlen lelkesedését, bebújtak az önkormányzat épületének fedett bejárata alá, onnan folytatták a muzsikálást. „Jól érezzük magunkat, a szervezés nagyon profi. Az idő, sajnos, nem kedvez, de ez senkit sem zavar. Tetszik ez a kezdeményezés!” – fogalmazott Zwilk Mihály, a Zwilk Polka Party zenekar vezetője.

a fesztivál kezdeteire. – Pár évvel ezelőtt született az ötlet, hogy az Oktoberfest példájára a kerületben is jó lenne rendezni egy hasonló mulatságot. A kezdeményezésünk megtetszett az önkormányzatnak, így a támogatásukkal átköltöztettük a rendezvényt a Lívia-villából a Városháza térre. Országszerte sokféle fesztivál van, de a hegyvidékihez hasonlót nem ismerek – ezen a háromnapos programsorozaton lehetőségünk van bemutatni a német nemzeti-



A Sörfesztivál igazi családi esemény volt

kicsalagattak a Városháza térre szeptember első hétvégéjén. A MOM Kulturális Központ, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, a Virányosi Közösségi Ház és a Jókai Klub közös szervezésében életre hívott II. Sörfesztivál látogatóihoz nem volt kegyes az időjárás, ám ez sem ronthatta el a jó hangulatukat.

A vendégeket cseppet sem érdekelte, hogy tánc közben az egyik kézben a kriglit, a másikban az esernyőt kellett tartaniuk. Amikor pedig még hevesebben rákezdett

„Rég mulattunk ilyen jól! Csáládias, kulturált és kortalan ez a fesztivál – örülök, hogy nem maradtunk otthon” – értékelt Moha Zsanett, aki két kislányával és férjével együtt táncolt, esőkabátban.

„Az időjárás ellenére remek a hangulat, a fellépők sem riadtak meg az esőtől – mondta büszkén Meskó Gyula, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület egyik alapítója, a helyi német nemzetiségi önkormányzat elnökhelyettese, aki ekképpen emlékezett vissza

ségi kultúrát és a sváb dallamokat” – tette hozzá.

A tetszetős sörkínálatnak köszönhetően mindenki megtalálhatta a pénztárcájához és az ízléséhez leginkább illő italt. „Kézműves, spanyol, ír és különleges söröket kínálunk. A vásárlók kedvesek és jókedvűek, szeretek itt lenni!” – mondta lelkesen Tirk Dóra, a Kilitó Kávézó munkatársa, akitől azt is megtudtuk, hogy a Guinness, valamint a banános sörnek volt a legnagyobb keletje.

B. M.



„Nemes szép élethez nem kellene nagy cselekedetek, csupán tiszta szív és sok, sok szeretet.”
(Pázmány Péter)

IDŐSEK VILÁGNAPJA MEGHÍVÓ

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt
a **2017. október 3-án 14.00 órakor**

az **idősek világnapja** alkalmából
megrendezésre kerülő,
kulturális műsorral
egybekötött **ünnepségre.**

Az ünnepség helyszíne:
MOM Kulturális Központ (XII., Csörsz utca 18.).
A belépés díjtalan, regisztrációs jeggyel látogatható.

Regisztrációs jegy váltható személyi igazolvány és laccím-kártya bemutatásával szeptember 29-ig a Németvölgy Gondozási Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b) munkanapokon 10.00–15.00 óráig.

Adófizetési határidő

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! **Tájékoztatjuk Önöket, hogy a 2017. II. félévi helyi adók (épitményadó, telekadó, kommunális adó) és a gépjárműadó fizetési határideje: 2017. szeptember 15.**

Az adófizetési kötelezettségről a számlaerősítő vagy határozatot, valamint a befizetéshez szükséges csekket ez év februárjában, új adózók esetében év közben postáztuk, ezért **újabb csekket már nem küldünk.**

Amennyiben a csekk nem áll rendelkezésükre, az adóigazgatási iroda munkatársaitól (e-mail: adoiroda@hegyvidek.hu) új csekket igényelhetnek, továbbá lehetőség van átutalással is fizetni, amihez a szükséges információkról szintén kérhetnek tájékoztatást. Átutalásnál kérjük, hogy a közleményben szíveskedjenek feltüntetni az adózó nevét és azonosítóját. A számlanyitásra kötelezett adózók a befizetéseiket csak átutalással teljesíthetik.

Újdonság, hogy az elektronikus ügyintézési rendszerünkön keresztül azonosított ügyfeleink bankkártyás fizetéssel is teljesíthetik az adóbefizetésüket (internetes vásárlás analógiájára és az önkormányzat költségére). További információk: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu>.

Dr. Orosz György
az adóigazgatási iroda vezetője

TE SZEDD! A HEGYVIDÉKEN



VARÁZSOLJUK TISZTÁVÁ
LAKÓKÖRNYEZETÜNKET EGYÜTT!

Találkozó:

2017. szeptember 14-én (csütörtökön)

13 órakor a Széchenyi emléktűt – Melinda út – Ágnes út
csomópontjánál



A TAKARÍTÁSHOZ SZÜKSÉGES
ESZKÖZÖKET A HELYSZÍNEEN BIZTOSÍTJUK!

Amennyiben kérdése van
a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail címen,
illetve a 06-1-224-5900/5184-es telefonszámon érdeklődhet!

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



Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

(Folytatás az 1. oldalról)

A támogatást az a család igényelheti, amelyben az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 61 700 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 71 400 forintot.

A támogatás összegét egyéni elbírálás alapján állapítják meg az illetékesek.

A fenti ellátások szempontjából fokozottan rászorulóknak az a gyermek minősül, aki tartósan beteg, vagy súlyosan fogyatékos, vagy akinek családjában ilyen gyermek él, akit egyedülálló szülő nevel, akinek szülője három vagy ennél több gyermeket nevel, vagy legfeljebb alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, vagy álláskeresőként nyilvántartott, illetve aktív korúak ellátásában részesül. Fokozottan rászoruló az a gyermek is, aki a helyi rendeletben meghatározott elégtelen lakáskö-

rülmények között vagy túlzásfólt lakásban él.

GYERMEKÉTKÉZTETÉSÉRT FIZETENDŐ TÉRÍTÉSI DÍJ TÁMOGATÁSA

A gyermekétkéztetésért fizetendő térítési díjhoz önkormányzati támogatás kérhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az 57 000 forintot, és a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal. A támogatás mértéke a család egy főre jutó jövedelmétől függ.

A kérelmet szeptember 30-ig kell benyújtani, hogy a támogatással csökkentett térítési díj szeptember 1-jétől legyen megállapítható. Ezt követően benyújtott kérelem esetén a csökkentett térítési díjat a kérelem benyújtását követő hónap első napjától állapítják meg. **MM.**

A 2017-2018-AS TANÉV FONTOSABB DÁTUMAI

Az utolsó tanítási nap 2018. június 15., a gimnáziumok végzős osztályaiban 2018. május 3. A tanítási év első feléve 2018. január 26-ig tart.

Őszi szünet: 2017. október 30.–november 3. A szünet előtti utolsó tanítási nap 2017. október 27., a szünet utáni első tanítási nap 2017. november 6.

Téli szünet: 2017. december 27.–2018. január 2. A szünet előtti utolsó tanítási nap 2017. december 22., a szünet utáni első tanítási nap 2018. január 3.

Tavaszi szünet: 2018. március 29.–április 3. A szünet előtti utolsó tanítási nap 2018. március 28., a szünet utáni első tanítási nap 2018. április 4.

Az idén eggyel nőtt a tanítás nélküli munkanapok száma; a nevelőtestület a tanév helyi rendjében meghatározott pedagógiai célra az általános iskolában hat, a nappali oktatás munkarendje szerint működő gimnáziumban hét munkanapot tanítás nélküli munkanapként használhat fel. Egy tanítás nélküli munkanapot kizárólag pályaaorientációs célra lehet igénybe venni, további egynek a programjáról – a nevelőtestület véleményének kikérésével – az iskolai diákönkormányzat jogosult dönteni.

Befejeződtek a nyári bölcsőde- és óvodafelújítások

Az idén is a nyári hónapokra időzítette a tervezhető bölcsőde- és óvodafelújításokat a Hegyvidéki Önkormányzat. Az ilyenkor szokásos karbantartási munkák mellett több helyen – a többi között a Krisztinavárosi Bölcsődében, a Zugligeti Bölcsődében, a Normafa Óvodában, a Süni Óvodában és az Orbánhegyi Óvodában – jelentős fejlesztések történtek.

Megújult intézmények várják szeptembertől a XII. kerületi bölcsődéseket és óvodásokat a Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából szinte mindenhol történtek kisebb-nagyobb fejlesztések.

Sósobává alakították a kihasználatlan varrőhelyiséget a Krisztinavárosi Bölcsődében, így az oda járó gyerekek is érezhetik a légúti megbetegedések megelőzéséhez és az immunerősítéshez jelentős mértékben hozzájáruló sós levegő egészségügyi előnyeit. Az épület körüli munkák elvégzését segíti a kertben kialakított szerszámhároló.

Kicserélték a beépített szekrények nagyméretű ajtóit a Svábhegyi Bölcsődében, míg a kisebb ajtókat felújították. A korábban gyakorta előforduló dugulások megelőzése érdekében két vízcsatlakozást és az épületen belüli szennyvízcsatorna rekonstrukciója is lezajlott.

Megszépült a gyerekek által használt vizesblokk a Zugligeti

Bölcsődében. A munkálatok során a közművek, a szerelvények és a burkolatok egyaránt megújultak.

A Normafa Óvodában megtörtént az alagsorban és a földszinten található konyhai helyiségek újraburkolása, valamint az elektromos vezetékek felülvizsgálata, szükség esetén cseréje, ami az aljzatok kiépítését is magában foglalta. Az új gáz-bekötővezeték telepítése jelentette a legnagyobb munkát a Normafa Óvoda tagintézményében. Itt lehetőség nyílt a konyhai dolgozók munkakörülményeinek javítására, megújultak a számukra fenntartott mellékhelyiségek és öltözők.

ablakszárnyakat hőszigetelt üvegekkel látták el, kijavították vagy cserélték a hibás vasalato-

és a szellőzés biztosításával megszüntették az alagsori logopédiai helyiség falainak nedvesedését,



A Normafa Óvoda korszerű, praktikus konyhát kapott

kat, továbbá rendbe tették a vízvezeték. Új rácsok kerültek a két udvari ajtóra, míg a meglévőket felújították. Kicserélték a padló-

míg a szomszédos tornaszobában a lámpatestek cseréjével korszerűsítették a világítást.

Szintén a világítást modernizálták a Süni tagóvodájának emeleti fejlesztőszobájában, kicserélték a vezetékeket, új, energiatakarékos lámpatesteket, kapcsolókat és aljzatokat szereltek fel. Elvégezték a gáz-bekötővezeték cseréjét és az ezzel járó földmunkákat, korszerű, hő- és hangszigetelt műanyag nyílászárókra cserélték a rossz állapotú ablakokat, s ehhez kapcsolódva helyreállították a kávékat és a zsálugáttereket is.

Kicserélték a kert alatt húzódó gázvezeték az Orbánhegyi Óvodában, míg az Orbánhegyi tagóvodában a folyosó metlachi burkolatát ízléses és tartós PVC-vel fedték le. Folytatódott a külső nyílászárók cseréje a Hegyvidéki Mesevárban, az óvoda emeleti konyhája pedig új padlóburkolatot kapott.

mm.



A Zugligeti Bölcsődében megszépült a vizesblokk

Elkészült a külső nyílászárók modernizációja a Süni Óvodában. A felújítás részeként a belső

burkolatot az emeleti nevelői szobában, amelyet egyúttal ki is festettek. Előttéfal felszerelésével

Pályázati felhívás

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

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

intézményvezető (magasabb vezető)
álláshelyének betöltésére

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

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

Pályázati feltételek:

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

Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- szakmai önéletrajz,
- közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány (vagy igazolás a bizonyítvány igényléséről),
- képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
- az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy
- a pályázati eljárásban részt vevők a pályázati anyagát megismerhetik,

– a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,

– a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. §-a szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt.

A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2017. december 1-jétől 2022. november 30-ig).

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

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkavégzés helye: 1126 Budapest, Böszörményi út 20.

A közalkalmazott által betöltendő munkakör: szociális, mentálhigiénés munkatárs.

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

A pályázat benyújtásának határideje: a kormányzati személyügyi igazgatási feladatokat ellátó szerv internetes oldalán történő elsődleges közzétételtől számított 30. nap. (Közzététel napja: 2017. szeptember 5.)

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

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

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Varga Mária nyújt a 224-5900/5388-as telefonszámon.

KÖLTÖZIK A HATÓSÁGI IRODA!

Tisztelt Ügyfeleink!

A Hatósági Iroda

2017. szeptember 5-től

a Hertelendy u. 13. szám alatti társasház

(korábban KLIKK)

földszinti irodahelyiségébe költözik.

Az iroda feladatai közé tartozik többek között a hagyatéki eljárások, a jegyző hatáskörébe tartozó ipar- és kereskedelmi ügyek, és a birtokvédelmi ügyek lefolytatása, a társasházak törvényességi felügyelete, valamint az állatvédelmi eljárások lefolytatása.

Az iroda a Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendjével megegyező nyitvatartással várja a kerület lakóit.

Hétfő: 13:00-17:30 • Szerda: 8:00-16:00 • Péntek: 8:00-12:00

A közterült-használat iránti kérelem ügyintézésé a Hegyvidéki Rendészettől szintén a Hatósági Irodára került, amely **kérelem minden munkanap 8:00 – 12:00 óráig intézhető.**

A kérelmek, beadványok, hivatalos dokumentációk továbbra is leadhatók a Polgármesteri Hivatal Böszörményi úti Ügyfélszolgálatán.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

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

dr. Kukó Melinda
irodavezető



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Terápia – Fazekas Anna kiállítása a Reich Károly Lépcsőház Galériában. Fazekas Anna 1989-ben született Budapesten. Főiskolai tanulmányait a Budapesti Kommunikációs Főiskola művészeti karán, képi ábrázolás szakon végezte. 2013 óta foglalkozik különböző vonalstruktúrákkal és azok variációival, az ornamentika rejtett motívumaival. Mikroszkopikus felvételekből merítkezik, a test, a női anatómia, a növények különböző elemeiből. A kiállítás megtekinthető: szeptember 20-ig. A belépés díjtalan.

Tibeti hanggyógyítás és hosszú élet gyakorlatok Gesse Tenzin Wangyal Rinpoce szeptember 8-án 18.00, szeptember 9-én és 10-én 9.00. Tibet és a Zhang Zhung Birodalom ősi hagyományában, a bön buddhizmusban jól ismert és kedvelt gyakorlat a szakrális hangokkal történő gyógyítás, amivel Magyarországon először ismerkedhetnek meg az érdeklődők Tenzin Wangyal Rinpoce, a legismertebb nyugaton tevékenykedő bön tanító átadásában. A közös gyakorlás során meg is tapasztalható, hogy milyen közvetlen jótékony hatásai vannak a szakrális hangok erőteljes rezgésének.

Hangutazás és hangfürdő szeptember 11-én és 25-én 18.00 és 20.00. A hangutazás és hangfürdő során tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél Bársony Bálint, Jáger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sass András. Az általunk létrehozott rezgésben, energiaterben beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai. Ezek segítenek harmonizálni az energiarendszert. Sportos, kényelmes öltözék, jógaamatrac, párna, takaró szükséges, hogy a résztvevők minél ellazultabb állapotban élvezhessék a hetvenperces hangutazást. A későn

érkezőket a szervezőknek nem áll módjukban beengedni.

Roma Soul szeptember 12-én 19.00. A Roma Soul ősi-antikváris cigányzenét játszik, modern hangszerekkel. Ebben az egyedülálló hangzásvilágban megérnek egymás mellett a latin ütős hangszerek sokasága, az elektromos hegedű, a hagyományos cigányhangszerek, sőt a beatbox is. A zenekar tagjai külön-külön is rengeteg, szinte felsorolhatatlanul sok stílusú zenében kipróbálták magukat, zenéltek belföldön és külföldön, ismert és underground zenészekkel.

A Földközi-tengertől a Szaharáig. Mediterrán tájakon: Algéria – Óvári Árpád digitális feldolgozása, vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő alkalma szeptember 13-án 17.30. Algír, Tipaza romvárosa, Hassi Messaud (Szahara).

Hitel-est szeptember 13-án 18.00. Tamási Áron és Sánta Ferenc művei filmeken. Közreműködnek: Ablonczy László, Falusi Márton, Fekete Sándor és Nagy Gábor. A belépés díjtalan.

Beszélő Babakezek szeptember 14-én 10.00. Ingyenes bemutató a babajelbeszédéről és a Beszélő Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal, már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötettséget. Előzetes jelentkezés szükséges: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek

Szlásk Lengyel Nemzeti Ének- és Táncegyüttes koncertje szeptember 14-én 18.00. Íme, Lengyelország! So, This Is Poland! A koncert a nemzeti kultúra szépségét a regionális örökség kapcsán mutatja be. Az előadásban népdalok és néptáncok szerepelnek, amelyek Lengyelország különböző tájainak jellegzetességeit jelenítik meg a néptánc-koreográfia által gazdagítottan. A koncert dinamikus jellege és a színes kosztümök a közönség tagjait a színes népi kultúra világába röpitik.

Nyugdíjasklub szeptember 15-én és 29-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.



MOMKULT GYERMEKSZÍNHÁZ

KIPP-KOPP BÉRLET ÓVODÁSOKNAK

2017/10/12 [cs] 10:00
PÉCSI BÓBITA BÁBSZÍNHÁZ
HAMUPIPÓ

2017/11/06 [h] 10:00
EGRI BABSZEM JANKÓ GYERMEKSZÍNHÁZ
A RÁTÓTI CSIKÓTOJÁS

2017/12/05 [k] 10:00
MISKOLCI CSODAMALOM BÁBSZÍNHÁZ
MIKULÁS ÉS A VARÁZSDOB

MOMKULT

CSOPORTOS BÉRLETVÁSÁRLÁS ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ ALAPJÁN:

monikamarko@momkult.hu

A BÉRLET ÁRA 3500 FT / GYEREK. BÉRLETEN KÍVÜL 1400 FT / ELŐADÁS

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

momkult.hu

Zurgó dió szeptember 15-én 18.00. Táncházi gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (fúvolya, kaval, mese).

Zurgó szeptember 15-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc, énekek, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes.

Borzongó.sétány. Szeptember 15. 23.00 Addams family – a galád család (amerikai film). A belépés díjtalan.

Szabad egy táncra? – szeptember 16-án 19.00. Interaktív táncelőadás (nem csak) 60 felettieknek. Színházi, egyben saját élményt nyújtó művészeti esemény profi táncosokkal, színészekkel, amatőr, 60 feletti táncosokkal, élő zenével – a vággyról, az elengedéssel, a találkozásról, a hallgatásról, az érintésről, az emlékezésről és a jelen örömteli megéléséről.

Irgalom! – táncjáték Arany János balladái nyomán szeptember 16-án 19.00 (Fitos Dezső Társulat). Pörge

Dani, Sinkó Tera, Dalos Eszti, Tuba Ferkó, Rebi néni, Ágnes asszony egy úton jár, a bűn útján, egyfelé tart, a halálba. Kéjvágyuktól vezérelve az ördöggel cimborálnak, s kínok kínjával fizetnek. A bűntudat lelket kikezd, testet emészt, elmét megront. Egy bűnös sem menekülhet a bűnhődés fájdalomtól. Állok, vétkes világunk pusztulásra van ítélve, s mindenkinek a halál vet puha ágat.

Gyerekmom szeptember 17-én 10.30. Kippkopp és Tiptopp. Ne-felejcs Bábszínház. Marék Veronika kedves mesehőseiről, Kippkoppról és Tiptoppokról mesél az előadás. Utána a gyerekek találkozhatnak a bábokkal, és nem lesz érvényes a mindent a szemnek, semmit a kéznek mondás. A bábjáték 2-7 éves korig ajánlott. Jegyár: 2 éves kor alatt ingyenes, gyerekjegy 500 Ft, kísérő 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Nosztalgia társastánc szeptember 17-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, szving, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

Anima Musicae in Ars Sacra szeptember 17-én 19.00 (Ars Sacra Fesztivál). A program: Arcangelo Corelli: D-dúr concerto grosso op. 6, no. 7; Antonio Vivaldi: D-moll hegedűverseny a „La Stravaganza” sorozatból, Rv 249; Luigi Boccherini: B-dúr gordonkaverseny; Josef Suk: Esz-dúr Szerenád op. 6. Közreműködik: Rohmann Ditta (gordonka). Művészeti vezető: G. Horváth László. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet a MOMkult jegypénztárban és a momkult.jegy.hu oldalon lehet váltani.

Kegyelem – zenés irodalmi összeállítás az Erdélyi Helikon költőinek istene verseiből szeptember 18-án 18.00 (Ars Sacra Fesztivál). Közreműködők: Misztrál együttes, Buzogány Márta és Pelsőczy László színművészek. Az Erdélyi Helikon írói csoportosulást bemutatja: Meggyessy Éva és Kemény Endre az Erdélyi Helikon – Marosvécsi

Kemény Alapítvány nevében. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jegy a MOM Kulturális Központ jegypénztárban és a momkult.jegy.hu oldalon kapható.

Bohémet – póz, vagy életforma? A művészi bohém eredete, bohémek, zsenik, tudósok, művészek és szerepek – előadás szeptember 19-én 18.00. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

A lélek dalai (Songs of the Soul) – Maestro Sri Chimnoy zenéje szeptember 19-én 19.30. A koncerten nemzetközi jazz-, klasszikus és modern zenéi előadók tolmácsolják Maestro Sri Chimnoy zenéjét, aki korunk egyik legkreatívabb zenésze és zeneszerzője volt. Az előadók a belső szépség, az öröm és a harmónia világába kalauzolják a közönséget. A belépés díjtalan, de jegyrendelés szükséges a 06/70-702-8106-os telefonszámon. A jegyek átvehetőek: Vitamin Specialista Biobolt, VI., Teréz körút 35.

Sirálygitar. Oti acoustic szeptember 21-én 20.00. Egy hang és egy baszsuszgitár – az Oti Voice & Bass formáció mindössze ezen a két „hangszeren” szólaltatja meg popfeldolgozásait saját felfogásban, improvizációs, jazzes, szövegtartalmú elemekkel díszítve. A belépés díjtalan.

Szín és dinamika – Virágos Hilda 10. kiállítása szeptember 23-31-ig a Reich Károly Lépcsőház Galériában. A belépés díjtalan.

Balázs Elemér 50. Visszatekintés a múltba, részletek a jelenből szeptember 23-án 20.00. Balázs Elemér 50. születésnapja alkalmából felidézni pályafutása legemlékezetesebb pillanatait. Közreműködők: Szulák Andrea, Malek Andrea, Szakcsi Lakatos Béla, Berkes Balázs, Babos Gyula, Dész László, Oláh Kálmán Sextett, ifj. Szakcsi Lakatos Béla, Balázs József, Egri János, Szakcsi Lakatos Róbert, Mizsei Zoltán, Takács Zsuzsanna, a Voces énekegyüttes, East Gypsy Band, Balázs Elemér Group, Pintér Zoltán, Juhász Gábor, Barcza Hor-

Gondoskodás a Hegyvidéken

Szépkorúakért a Hegyvidéken



Hegyvidéki Szociális Központ
1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI.

Telefonszám: 275-4861

(munkanapokon 8-16 óráig).

Zöldszám: 06/80-630-102 (munkanapokon 8-18 óráig).

E-mail: hegyvidekigondozas@hegk.hu

Webcím: hegyvidekigondozas.hu

Információs pont:

naprakész, hasznos információ, tájékoztatás nyújtása a kerület minden lakosának, akinek az idősekhez kapcsolódó tevékenysége során információra, segítségre, támogatásra van szüksége.

Telefonszám: 275-4861

(munkanapokon 8-16 óráig).

E-mail: szepkoruak.hegyvidek@gmail.com

Zöldszám: 06/80-630-102 (munkanapokon 8-18 óráig).

Előzetes egyeztetést követően:

személyes konzultáció.

Webcím: szepkoruakert.hu

ÉTKEZTETÉS

Napi egyszeri meleg ételt biztosítunk azoknak a XII. kerületben életvitelszerűen élő lakosoknak, akik önmaguk, valamint eltarthatok számára tartósan vagy átmeneti jelleggel nem képesek biztosítani azt szociális helyzetük, koruk vagy egészségi állapotuk miatt. Az étkezés igénybevétele történhet házhöz szállítással, helyben fogyasztással, elvitellel.

Bővebb felvilágosítás: hétköznap 8-16 óráig.

Házhoz szállítás igénylése esetén érdeklődni lehet: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b. Telefon: 457-0648.

E-mail: nemetvolgy.hegyvidek@gmail.com.

Elvitel vagy helyben fogyasztás esetén az alábbi telephelyeken lehet érdeklődni:

Németvölgy Gondozási Központ – 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b. Telefon: 457-0648. E-mail: nemetvolgy.hegyvidek@gmail.com.

Normafa Gondozási Központ – 1121 Budapest, Normafa út 1. Telefon: 395-8176. E-mail: normafa.hegyvidek@gmail.com.

Virányos Gondozási Központ – 1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c. Telefon: 200-4841. E-mail: viranyos.hegyvidek@gmail.com.

HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Saját otthonában gondoskodunk azokról a Hegyvidéken élő lakosokról, akik koruk, egészségi állapotuk, szociális helyzetük miatt saját erőből nem képesek önmaguk ellátására. A szociális gondozók segítséget nyújtanak alapvető gondozási, ápolási feladatok ellátásában.

Tevékenységeink: szociális segítés és személyi gondozás keretein belül egyéni, személyre szabott szolgáltatás biztosítása, például: reggeliztetés, ebédeltetés, fürdetés, pelenkázás, öltöztetés, beszélgetés, sétáltatás, gyógyszerek felírása, kiváltása, vásárlás, szociális és egyéb ügyintézés stb.

Bővebb felvilágosítást nyújtanak személyesen és telefonon: 1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. Telefon: 200-8712.

NAPPALI ELLÁTÁS (Idősek Klubja)

Az Idősek Klubja nyitott a kerület lakosai számára. Intézményeinkben (felsorolásukat lásd az étkeztetésnél) kulturált lehetőséget biztosítunk a napközbeni tartózkodásra, a szabadidő tartalmas és hasznos eltöltésére, társas kapcsolatok kialakítására.

Szolgáltatásaink: szociális és egyéb ügyintézés, tanácsadás, képzésfejlesztés, tisztálkodási lehetőség, ruházat, textília mosásának lehetősége, folyóiratok biztosítása, tévézés stb.

Programjainkat az igényeknek megfelelően állítjuk össze, pl.: ünnepekről való megemlékezés, tájékoztató jellegű előadások, irodalmi délután, zenés-táncos programok, közös éneklés, kézműves-foglalkozások, bográcsozás, kerti parti, vetélkedők, szervezett autóbussos kirándulások stb.

Nyitvatartás: munkanapokon 8-16 óráig.

„Lángtenger kell az egész magyar földre imádságból, hitből és engesztelésből.”
(Mindszenty)

MINDSZENTY GYALOGOS ZARÁNDOKLAT a Városmajorból Máriaremetére 2017. szeptember 16-án, szombaton

- Gyülekező: 7 órától a Városmajorban
- Indulás: 8 órakor
- A zárandoklatot **Bíró László, dr. Székely János püspök és Lambert Zoltán kanonok, plébános** vezeti
- Szentmise: 12 órakor Máriaremetén
- A szentmisét **dr. Erdő Péter bíboros Magyarország prímása, esztergom-budapesti érsek** mutatja be
- Mindszenty szobor megáldása

Kérjük, hogy URH vételére alkalmas rádiót hozzon magával! Anyagi támogatását köszönettel vesszük. www.varosmajoriblebania.hu Számlaszám: OTP 11712004-20342915, közlemény: Mindszenty zárandoklat

váth József, Gadó Gábor, Bacsó Kristóf, Zana Zoltán és ifj. Balázs Elemér.

A zongora – Balázs János Liszt Ferenc- és Junior Prima díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje szeptember 24-én 10.00 és 11.30. 10.00: 3-7 éves, 11.30: 7-13 éves gyerekeknek. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszerkevilaga@gmail.com e-mail-címen.

Berecz András: Sinka ének szeptember 24-én 18.00. A Kossuth-díjas énekes és mesemondó Sinka István „pásztoroköltő” verseit foglalta nőbába, Sárrét dalaival egybeszerkesztve, -énekelve és -hangszerelve. Sinka István költő, író Nagyszalontán született 1897-ben. A rideg pásztoroköltőtől a Parnasszusig ívelő életútja a világirodalomban is egyedülálló. Berecz András szinte miszerűen emlékezik meg a költőről.

Klassz.lépcső. Kállai Vonósnégyes szeptember 24-én 18.30. A vonósnégyes – Kállai Ernő, Szajkó Géza, Dráfi Kálmán és Balázs István – 2015-ben debütált a Zeneakadémia Solti-termében Haydn, Bartók és Dohnányi műveivel. A mostani koncerten Schubert, Csajkovszkij, Dvořák és Weiner műveiből hangoznak el válogatott tételek. A belépés díjtalan.

Lakatos János: Tánc és... (16+) szeptember 25-én 19.00. A mozgás és a csábítás közös története (férfi- és női szemmel is). Korokon és földrészekon keresztül utazva gyönyörködtek az előadás a női kecsesség és a férfivirtus táncos sokszínűségében, bepillantva mindkét nem elméjébe az erotika szemüvegén keresztül. Előadó: Lakatos János nívódíjas koreográfus, a Magyar Táncművészeti Főiskola tanára.

Lyukasóra klub – interaktív irodalmi est szeptember 26-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzálják a költészet izgalmas világába. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon.

Szabadpólc szeptember 27-én 15.00-19.00. Könyvcserébe szabadon a Sírly sétányon minden hónap utolsó szerdáján. Ha elviszi régi, megunt, eset-

leg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserelelheti a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére. A könyvváltoztatás folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserelelhető kötetek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Babakonzert szeptember 28-án 10.30. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. Előadók a Duo Clarino tagjai: Nagy Mira (zongora), Gudor Judit (klarinét).

Egészségesen a Hegyvidéken – egészségügyi előadás szeptember 28-án 17.00. A belépés díjtalan.

Udvaros Dorottya-konzert: Majdnem valaki – szeptember 29-én 19.00. Három évtizeddel az első lemeze után Udvaros Dorottya elkészítette sokak által várt második önálló albumát. Az 1985-ben megjelent Átutazó Dés László és Bereményi Géza nagyszerű közös alkotása volt. A később CD-n is megjelent LP több tízezer példányban kelt el, vezette a slágerlistát, a magyar popalbumok nagy klasszikusai között tartják számon. A korong bekerült a 303 magyar lemez, amit hallanod kell, mielőtt meghalsz című könyvbe is.

Somos együttes koncertje szeptember 29-én 20.00. A 2002-ben alakult együttes tagjai tisztelettel közelítik meg a moldvai és gyimesi csángó-magyar muzsikát. Játékukban és előadómódjukban törekednek a hagyományörző zenészek muzikájának utánzására. A „tisza forrás” megőrzésére ügyelve a régi muzsikát elevenítik fel, és játsszák a mai ember igényeinek megfelelően. Zenéjükben megjelenik a furulya, kavál, tilinkó, hegedű mint prim-, a koboz, dob, gardony és doromb mint kísérő hangszerek.

MOMkult Gyermekszínház óvodásoknak és kisiskolásoknak. Jegyek, bérletek már kaphatók a MOMkult jegypénztárban, az Interticket hálózatában és a momkult.jegy.hu oldalon. Az előadásokról részletes leírás a www.momkult.hu oldalon található.

Anyatorna gyerekefelügyelettel hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői



2017/10/18 [sze] 14:00 **1**
ZENTHE FERENC SZÍNHÁZ
A VÉN DÍÓFA TITKA

2017/11/06 [h] 14:00 **2**
KABÓCA BÁBSZÍNHÁZ
A HÉT KIRÁLYFI

2017/12/05 [k] 14:00 **3**
FABÓK MANCSI BÁBSZÍNHÁZ
HA BETÉR AZ ÉGI KIRÁLY

mOMkult

CSOPORTOS BÉRLETVÁSÁRLÁS ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ ALAPJÁN:

monikamarko@momkult.hu

A BÉRLET ÁRA 3500 FT / GYEREK. BÉRLETEN KÍVÜL 1400 FT / ELŐADÁS

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

momkult.hu

gyermekfelügyelet 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. Bemutatóóra: szeptember 14.

Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensőségebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázsoktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427. Kezdés: szeptember 12.

Csillagszemű kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása 3-7 éves gyerekeknek a Timár-módszer alapján.

Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137.

Fakalinka szombat 10.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2-7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségnél 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. Kezdés: szeptember 16.

Gyermekebalett-tanfolyamok hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 17.30. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu. Kezdés: szeptember 18.

Iciri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1-4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu. www.tucok-zene.hu. Kezdés: szeptember 20.

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákon mozgás-masszázs-terapeuta vezetésével. A szervezők 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, tucok.zene@indamail.hu. Kezdés: szeptember 20.

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitnessirányzat, 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 megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozás-

rozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségekbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

Rock and Magic hétfőn és szerdán 17.30. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzékfejlesztés. Esztétikus táncképzés, 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). Kezdés: szeptember 18.

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon 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. Kezdés: szeptember 11.

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

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Lélekcsináló, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kölcsönöz, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, 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; Csontos Zoltán, csontos9@gmail.com. Kezdés: október 10.

(Folytatás a 8. oldalon)

Regisztráljon Ön is, óvja kerékpárját a tolvajoktól!



Önnek is lopták már el kerékpárját? Esetleg ismerősének?

A Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőrkapitányság a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve folytatja a 2016 májusában bevezetett egyedi kerékpárjelölés és regisztrációs programját, amely a kerületben élők vagyontárgyának fokozottabb védelmét szolgálja.

REGISZTRÁCIÓ	HELYSZÍNEK		
	BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság (1122 Budapest, Maros u. 3-5.)	Gesztenyés kert (Larus étterem előtt)	Normafa (Siház melletti parkoló)
IDŐPONTOK		2017.05.06. 08.00-11.00	2017.05.06. 13.00-16.00
		2017.05.20. 08.00-11.00	2017.05.20. 13.00-16.00
		2017.06.03. 08.00-11.00	2017.06.03. 13.00-16.00
		2017.06.17. 08.00-11.00	2017.06.17. 13.00-16.00
		2017.07.01. 08.00-11.00	2017.07.01. 13.00-16.00
		2017.07.15. 08.00-11.00	2017.07.15. 13.00-16.00
		2017.07.29. 08.00-11.00	2017.07.29. 13.00-16.00
		2017.08.12. 08.00-11.00	2017.08.12. 13.00-16.00
		2017.08.26. 08.00-11.00	2017.08.26. 13.00-16.00
		2017.09.09. 08.00-11.00	2017.09.09. 13.00-16.00
		2017.09.23. 08.00-11.00	2017.09.23. 13.00-16.00

A regisztráció díjmentes.
A regisztrációval kapcsolatban további információkat a hegyvidek.hu honlapon talál.



MOMSPORT

EZ NEM KISPÁLYÁS!

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

(Folytatás a 7. oldalról)

Tűcsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónaptól 4 évesig. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. Kezds: szeptember 18.

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: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezds: szeptember 18.

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezds: szeptember 18.

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánc technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezds: szeptember 18.

Klasszikus balett hétfőn 18.00, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A műfaj csak 7 éves kortól ajánlott. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138. Kezds: szeptember 18.

A világ körtáncai szerdán 18.15–19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó

néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu). Kezds: szeptember 20.

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



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
WWW.VIRANYOSI.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Egészségvédő klub minden hónap második keddjén 17.00. Szeptember 12. A Hold és az egészség. Előadó: Szalay Zita. A belépés díjtalan.

Harmónia Táncklub szeptember 16-án 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

XI. Ars Sacra Fesztivál. A Virányosi Közösségi Ház és a Jókai Klub két kiállításal csatlakozik az idén tizenegyedik alkalommal megrendezett Ars Sacra Fesztiválhoz.

Ikonkiállítás – Héderfai Péter képzőművész kiállításának megnyitója szeptember 17-én 16.00. Megtekinthető: szeptember végéig, előzetes bejelentkezés után (200-8713). A megnyitót 18.00 órakor ikonfestő-bemutató követi. Héderfai Péter néhány különböző fázisban lévő ikonon dolgozik tovább, s fejezi be azokat. Az alkotás kezdetén röviden elmondja az ikonfestés történetét és a bizánci technikához kapcsolódó eljárásokat, folyamatosan kommentálja, amit csinál, és örömmel válaszol a résztvevők esetleges kérdéseire. További bemutató-időpont:

**A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT SZERETETTEL MEGHÍVJA
A HEGYVIDÉKEN ÉLŐ IDŐSEKET EGY ZENÉS-TÁNCOS
SZÜRETI MULATSÁGRA**

A program célja, hogy a kerületben élő szépkorúak kellemes, vidám program részesei legyenek, új barátságokra tegyenek szert, szabadidejüket közösen tölthessék el.

**IDŐPONT: 2017. szeptember 27., szerda 13.30
HELYSZÍN: Barabás Villa – XII., Városmajor utca 44.**

**A programon való részvétel regisztrációhoz kötött,
jegyet igényelni az alábbi elérhetőségeken:
telefon: 275-48-61,
e-mail: szeptkoruak.hegyvidek@gmail.com
2017. szeptember 20-ig lehet.**

szeptember 18. 18.00. Előzetes jelentkezés szükséges a 200-8713-as telefonszámon vagy a viranyosikh@gmail.com e-mail-címen.

Reformáció 500. A reformáció hatása a magyarországi tudományok fejlődésére. Előadásokkal egybekötött emlékkiállítás nyílik a reformáció 500. évfordulója alkalmából szeptember 20-án 18.30-kor a Jókai Klubban. Megtekinthető: szeptember 30-ig. A belépés ingyenes. Telefon: 395-8284.

Szabadság vándorai természetjárók klubja. Szeptember 20. 18.30 A tűz és a jég országában – fényképes beszámoló az előadó izlandi körútjáról. Előadó: Solti István. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon izelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Első foglalkozás: szeptember 11.

Csillagszemű táncgyűttes – néptáncintás szerdán és pénteken 15.00–16.00-ig óvodásoknak, 16.15–

17.45-ig kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint 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 nagy csoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12 000 Ft/hó. Első foglalkozás: szeptember 14.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848). Első foglalkozás: szeptember 19.

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó 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 (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu. Első foglalkozás: szeptember 17.

Hangszerverezés Zenetanoda, Rosales Zeneóvoda kedden. 13.15–16.00 Dúr-moll. 16.20–17.05 Moderato. 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játégyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramokjatekmestere (06/30-936-2040, hangszerverarazs@gmail.com). www.hangszerverarazs.hu Első foglalkozás: október 3.

Ifjúsági sakkcsakkkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom,

1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év. Első foglalkozás: október 4.

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

Preventív gerincréning szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Élj 100 évet egészségesen! 3-1-2 meridián gyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgásor. A tornát vezeti: Szigei Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. 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-ig kezdőknek, 18.15–19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

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

STORE ONLINE MOBILE

MOM PARK

-1. Piazza szint

**KÉSZÜLJ AZ ŐSZRE A HERVIS-SZEL!
SOFTSHELL DZSEKIK AKCIÓSAN!**

-20%
14.999 FT HELYETT
11.999 Ft

20 ÉVES A HERVIS
JÁTSSZ ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKÉRT!*

KILIMANJARO
KONGO
esődzseki // férfi és női modellek

*WWW.HERVISNYEREMENYJATEK.HU

GYORS E-ÜGYINTÉZÉS

a Hegyvidéken

KÖRNYEZETBARÁT KÉNYELMES RUGALMAS

Intézzé ügyeit online! Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

- ⚙️ Adóegyenleg lekérdezés, bankkártyás befizetés
- ⚙️ Adóbevallások benyújtása
- ⚙️ Időpontfoglalás Hivatali ügyintézéshez
- ⚙️ Parkolási engedély kiváltása, lemondása
- ⚙️ Óvodai jelentkezés benyújtása
- ⚙️ Kerületi bírság befizetés
- ⚙️ Irat benyújtása hivatalos kapcsolattfelvétel segítségével

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie. Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

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, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu. Első foglalkozás: szeptember 17.

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 500 Ft (havi tagdíjjal) vagy 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu. Első foglalkozás: szeptember 20.

Művészi torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Első foglalkozás: szeptember 11.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok. Vezető: Krizsáné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Senior Örmótánc hétfőn 11.00–12.30. Mozgás, öröm és agytorna 50 felett. Az idősebb korosztály számára kifejlesztett, kímélő, rendkívül szórakoztató, egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma. Megtornáztatja az agyat, fejleszti a memóriát, a koncentrációs és orientációs képességet. Erősíti a közösséghez tartozás érzését, oldja a feszültséget, kiegyensúlyozottá és boldoggá tesz. Belépődíj: 600 Ft/alkalom. A foglalkozást vezeti: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

Új! Pilates szerdán 10.00–11.00, csütörtökön 18.00–19.00. Mozgásforma, ami fokozza a szellemi és fizikai teljesítőképességet. Építi és nyújtja az izomzatot, jó a stressz ellen, a csonttritkulás megelőzésére, hát-, váll- és nyakpanaszokkal küzdőknek, férfiaknak és nőknek egyaránt. Vezető: Handel Edit táncművész, balettmester (06/20-540-3585, handeledit@gmail.com). A tanfolyamok kezdési időpontjairól telefonon

lehet érdeklődni (200-8713) vagy a honlapról tájékozódni. Első foglalkozás: szeptember 13.

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.

Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. A foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 500 Ft/klubnap. Első foglalkozás: szeptember 27.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, 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.

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

Színházjegy-árusítás minden páros hét szerdáján 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479. Első foglalkozás: szeptember 20.



XII., HOLLÓS ÚT 5.

TEL./FAX: 395-8284

WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztánc élményt szeptember 9-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik a ma embere számára hozzáférhetővé. Egyesíti a gyógyító hangokat,

Hegyvidéki Szomszédok

közösségfejlesztő önkéntes csoport

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhászné, 22-es busz megállója. Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.

„Rozi-szalon” (beszélgetés, kézműveskedés) a páratlan hetek szerdán 13.00–16.00 óráig a Hegyvidéki Szociális Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezető: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntes csoport. Érdeklődés, csatlakozás telefonon: Fazekas Rozália, 06/30-570-9730; e-mailben: 12.kerulet.kozosseg@gmail.com.

dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, amik együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztulást, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információk: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Szakraális Művészeti Hetek – Ars Sacra Fesztivál. Reformáció 500. A reformáció hatása a magyarországi tudományok fejlődésére – előadásokkal egybekötött emlékkiállítás szeptember 20-án 18.30. Megnyitja: dr. Gazda István tudománytörténész, aki bemutatja a 17-19. századi magyar református természettudósok munkásságát. A kiállítás megtekinthető: szeptember 30-ig. A belépés ingyenes.

Bran-koncert szeptember 23-án 18.00. A Bran együttes a magyarországi ir zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világszerte rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 18.00 Vetítés előadás. 19.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft. www.bran.hu

Terményünnep az Ars Sacra Fesztivál keretében szeptember 24-én 9.00–13.00 a Diana parkban. A népi hagyományok szerint szeptember vége,

október eleje az őszi munkák befejezésének időszaka. A Terményünnep (németül: *Erntedankfest*) olyan alkalom, amin köszönetet mondhatunk az idejéért és sikeres, bő terményt adó újabb évet kívánhatunk. A régi német ünnep felelevenítésével várják a szervezők az érdeklődőket. 9.00 Szentmise a Szent László-templomban, termények megáldása. Szőlőpréslés, bor- és mustkóstolás, kenyérgasztás, frissen sült kenyér kínálása, lovas felvonulás, sváb táncok, állatsimogató a Diana parkban. 10.00 A Zwickl Polka Party sramlizenekar koncertje. Kézműves-foglalkozás termények felhasználásával: játékok, díszek készítése csuhéból, magokból, szalmából. 11.00 Szerelencsütörtök, dobszéria – interaktív családi koncert Korzenszky Klárával és zenésbarátaival. 12.00 Tézene. Szervezők: Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, Német Nemzetiségi Önkormányzat, Jókaik Klub, Napközi Plusz.

Panka álomországban – babaszínház szeptember 28-án 11.00. 35 perces, interaktív, élő zenés előadás. A gyerekek segítenek Pankának eljutni Barmába, az álmok országába, és egy kalandos út végén segítenek megtalálni kedvenc-játékát, Boldizsárt. Az előadás a legkisebb gyerekeknek ajánlott, de persze ott lehet anyu, apu, a nagyi és az óvó néni is. Szereplők: Holczinger Szandra, Szalay Zsófia, Szilvási Dániel. Mozgás: Reszter

Dániel. Rendező-zeneszerző: Szilvási Dániel. Belépődíj: 700 Ft.

Budapest Musical- és Tánciskola hétfőn 17.30–19.30, csütörtökön 16.00–18.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédttechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893.

Fit-Teen program kedden 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vidám, táncos kardiorészből, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzések résztvevői különböző fitnesseszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 14 000 Ft/hó. Indul: szeptember 12.

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. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, és fejlődik motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejezőkészségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com. Indul: szeptember 11.

Szivárvány Táncszínház show-tánc és hiphopoktatás kedden

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

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

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

Akrobatikus rock and roll pénteken 15.30–19.00 (haladó csoport). A jó hangulatú foglalkozásokon a 4–6 éves korosztály számára összeállított mozgásanyag fejleszti az alapvető koordinációs képességeket és a ritmusérzéklet, mindezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelmét összpontosít, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakember (06/70-424-9423). Indul: szeptember 8.

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul csütörtökön 8.00–10.00. Babaangol 22–36 hónapos korú gyerekeknek. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. A nemzetközileg elismert tanulási rendszer a gyermek természetes képességére épít, a speciálisan kifejlesztett tananyag ismételt otthoni hallgatása és a játékos foglalkozások pozitív, vidámsággal teli környezete megadja számára azt, hogy az angol a második anyanyelve lehessen. Előjelentkezés szükséges! Érdeklődés: Endre Judit, 06/30-313-6822 vagy www.helendoron.hu. Ár: 11 000 Ft/hó. Indul: szeptember 21.

(Folytatás a 12. oldalon)

RAJZPÁLYÁZAT

A Virányosi Közösségi Ház pályázatot hirdet a VIII. Virányosi Méz- és Lekvár Fesztivál alkalmából 3-14 éves gyerekeknek

Témája: Szabó Magda: Ki hol lakik?

“Hol lakik a méhecske? Háza be fura! Nincsen annak ablaka, csak egy kapuja! Úgy hívják, hogy méhkaptár, nem csak ház, de mézraktár: amit hord a méhecske, ott gyűlik a mézezske.”

Beküldési határidő: 2017. szeptember 30.

Eredményhirdetés és díjátadó: 2017. október 7. szombat 10.00

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c Telefon: 200 8713

Részletes információ: www.viranyos.hu

Mihály Napi Vásár a Hegyvidéki Kulturális Szalonban



jótekonysági kézműves vásár

2017. 09. 23.

9-14 óráig



A hegyvidéki nagycsaládosok és a hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű portékáikkal szeretettel várnak minden érdeklődőt.

A vásárt megnyitja: Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere.

A vásáron műsorral közreműködik a Fejlesztő Napközi Otthon gondozottjainak csoportja.

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

A vásáron befolyt összeggel a szervező nagycsaládosokat és a Fejlesztő Napközi Otthon alapítványát támogatják.



HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

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

A Zugliget benépesülése, az első villák és nyaralók

Elkészült az egykori zugligeti lóvasút-végállomás korhű rekonstrukciója. A szeptember 17-én a nagyközönség előtt is megnyíló műemlék épületben a Zugliget történetét feldolgozó kiállítás is látható lesz – helytörténeti rovatunkban ezúttal ennek anyagából válogattunk, kedvcsinálóként.

A Hegyvidéket a 19. század derekáiig főleg erdőségek és szőlőművelési területek jellemezték. Az ezt megelőző időkről leginkább csak az elnevezések és egy-egy régi vadászlat, vagy kút tesznek tanúbizonyságot. A 17. században a várossal határos területek még szinte teljesen lakatlanok voltak. A mai XII. kerület területét a Tabánban élő rác és a Budára újonnan betelepített német lakosság

közelében. Mai számozással ezek a következők: Szilassy út 3., Janka út 1., 2., 4., Béla király út 42. és 59. Telekkönyvek adatai alapján majorságok vagy borkimérések voltak.

Az 1700-as évek végéig további tizenegy lakóház felépüléséről van tudomásunk. Ezek elsősorban helyezkedtek el a különböző birtokokon, méretük akár a 49 holdat (több mint 28 hektárt) is elérhette.

Az első épületek közül napjainkban mindössze kettő áll még a Zugligetben: az egyik a Janka út 4/b, a másik az Árnyas út 40. szám alatt található. A kettő közül a Janka úti a régebbi, így nyugodtan kijelenthetjük, hogy a Czillich-major a XII. kerület legöregebb, ma is létező lakóépülete. Az egykori majorosház pontos „születési” dátumát nem ismerjük, de az 1770-es években ké-



Szent József-villa (Budakeszi út 87.)



A Róza-villa (Budakeszi út 36/b) Ybl Miklós tervei alapján készült, romantikus stílusban

vette birtokba. Ők felújították a hadműveletek során elpusztult szőlőket, és újakat ültettek; a szőlőterületeket kisebb-nagyobb darabokban budai polgárok kapták meg.

A Zugligetben először az 1700-as évek második felében jelent meg összefüggő településmag, ami a Budakeszi és Buda között húzódo hegyi út mentén épült majorságokból alakult ki. Az itt álló majorságokban általában vendéglátó tevékenység is folyt, későbbi tulajdonosaik pedig bővítették, újították azokat, és villákat, nyaralókat építettek fel területeiken.

Az első lakóházak a 18. század közepe táján épültek a Zugligetben. Egy 1760 körül készült térkép szerint akkor hat épület állt a Budakeszit Budával összekötő út

szülhetett, Czillich (Zillich) Ferenc budai ügyvéd építtette, innen az elnevezése. A birtok határköve ma is megtalálható a Normafától a Szent Anna-rét felé vezető sétaút mentén, „F. Z. 1774” felirattal, ami az állítás dátumára és a birtokos nevére utal. A térképeken „L” alakú épületet láthatunk, amely kisebb hozzáépítésekkel bár, de napjainkra is megmaradt.

A Zugliget első lakosai közé tartozott a 18. században Johann Karl von Stettner udvari tanácsos és főhadbiztos, akinek majorja a mai Szilassy út 3-as szám alatti telken állt. Ezen a helyen már az 1760-as években is vendéglő működött, amely később a közeli tengerszemre emlékeztető tavcskáról, az Istenszeme-tóról kapta a nevét.

A környék másik korai lakója, az első nyaraló tulajdonosa Laszlovszky József budai polgármester volt, aki 1793-ban vásárolta meg a mai Laszlovszky-major területét. Már egy 1795-ös térképen három jól elkülönülő épület látható ezen a helyen. Laszlovszky a mai Zugligeti út 60. alatt építtette fel a pihenését biztosító villát, ez azonban nem azonos a Zugligeti út 58. alatt található mai Laszlovszky-

majorral, amely később, az 1820-as években épült. Ekkor a közelben már megvolt a Szarvashoz címzett kocsmá, erről kapta nevét a Szarvas (ma: Szarvas Gábor) út. Később a kor egyik híres vendéglőjének adott otthont a Laszlovszky-major, amelynek látogatása leginkább az úri és nagypolgári körökben volt kedvelt.

A pest-budaiak vasárnapi és ünnepi kirándulásai a 18. század végétől legtöbbször a Zugligetbe vezettek, ahol általában egy vendéglő volt a célállomás. A majorságok állandó lakói hosszú ideig csupán vincellérek, kapások, nap-szamosok, korcsmárosok voltak; a birtokok tulajdonosai Budán vagy Pesten laktak, és csak megpihenni jártak ki a budai hegyekbe. A városok egyre növekvő zsü-

foltsága, valamint a kedvezőtlen higiéniai viszonyok, a sorozatos járványok hatására, aki tehetett, a természet felé fordult. Az 1830–40-es években felismerték, mekkora egészségügyi, esztétikai, városfejlesztési értéket jelentenek a budai hegyek.

A jómódú lakosság – amely korábban csak kirándulni, mulatni, gyengélkedő szervezetét erősítő járt a hegyvidéket – szebbnél szebb nyaralókat építtettek, huzamosabb tartózkodásra berendezkedve. Ezek az épületek komoly építészeti értékekkel bírtak, és jól illeszkedtek a táj arculatába. A budai hegyvidéken kialakuló első villanegyed már keletkezésekor is polgári jellegű volt.

Az 1830-as évek végétől rohamosan szaporodtak a villák, főként a Svábhegyen és a Zugligetben. Tehetőes budai és pesti orvosok, egyetemi tanárok, írók, művészek, ügyvédek, gyárosok, kereskedők, arisztokraták építtettek klasszicista, majd romantikus stílusú nyaralókat, elsősorban a mai Budakeszi, Zugligeti, Árnyas, Remete, Hárshegyi, Csermely és Béla király úton. Ezek előbb klasszicista, majd romantikus és svájci stílusban készültek. A tulajdonosok között sok híres embert találunk, így Bugát Pált, Hild Józsefet, Wodianer Mórt, Széher Mihályt. Az első villák többnyire klasszicista stílusban épültek, az építetők a vidéki nemesi kúriákat utánozták.



Zugligeti táj (Alt Rudolf rajza, 1845)

„Jókedvében teremté az Isten...” – írók és költők a Zugligetről

A Hegyvidék tájai, különleges levegője és polgári miliója a 19. századtól vonzották a művészeket, akik lakó- és pihenőhelynek választották ezt a vidéket. A költők, írók műveikben számos emléket, személyes anekdotát megőriztek, ami segít megéleveníteni a régmúlt hangulatát.

A Zugliget is többeket meghihletett. Az első ránk maradt vers 1806-ban készült, dr. Köffinger János Pál nürnbergi származású pesti orvos tollából származott, *Abenderinnerung im Auwinkel* címmel. Megemlékező **Habermann Ferencnek** a *Der Ebersquell bei Ofen* című, 1821-ben megjelent hosszabb költeménye, ami ugyancsak a „Disznózugról”, azaz a Zugligetről szól.

A Zugliget hangulata már a 19. század derekán a pest-budai polgárság szívébe férközött. Jól mutatják ezt az alábbi versek is.

LISZNYAY KÁLMÁN

A természetnek – mondák társaim –
Egyik kedvenc leánya Zugliget,
Zöld keblére a nap aranykeze
Ezer virágcsaládot ültetett.
És nem csalódtam. Gazdag kéjt adál
Sötét zöld bér, regényes völgykebel,
Hol balzsamot hord a szél szárnyain
S még a lég is szelídebben lehel.

Sokszor a fülmilék hangversenyén
Táncol a szél, lebeg a levegő,
S forráshabod ezüstgyűrűben
A kedv s egészség tiszta gyöngye nő.
(1844)

PETŐFI SÁNDOR

A hegyek közt (versrészlet)

„Mennyi kedves, szép titok van!
Fáktól vagyok körülvéve,
S mint édes fia fejére
Áldó keze az atyának,
Ugy hajolnak rám az ágak.
Istenem, de boldog vagyok!
Majd, hogy sírva nem fakadok.”
(Zugliget, 1848. szeptember 8.)

(HIADOR) JÁMBOR PÁL

A Zugligetben (versrészlet)

„Nem Laszlovszky, Corvin hegye vagy te,
Róla szólnak e magas romok,
Akkor is, mint most, világművészek
Jártak itt, mint bolygó csillagok,
A tudósok menhelyt itt találtak
Vizsgálván a csillagot s eget,
Csillagászok csillagot lelének,
Mátyás téged lelt föl, Zugliget!”
(Pest, 1865. augusztus 23.)

GÁRDONYI GÉZA

A Zugligetben (versrészlet)

„Pünkösdi napján a ligetben
víg emberek sokadoznak:
zöldelő fák árnyékában
heverésznek, játszadoznak.”
(1894)



A Disznófó-forrás, homlokzatán Vörösmarty Mihály híres mondatával

A kor neves emberei szinte mind megfordultak a Zugligetben, és ezt számos mű, anekdota megőrökíti. A Disznófó vendéglőről **Vörösmarty Mihály** emlékezett meg, és verssora annyira találó volt, hogy később felkerült a klasszicizáló épület homlokzatára: „Jókedvében teremté az Isten Zugligetet, Gond és bánat itt kacagásra derül.”

A Hegyvidék egyik legismertebb lakója, **Jókai Mór** több művében feltűnik helyszíneként a Zugliget vidéke, a többi között a Fácán fogadó is. A Fekete gyémántok című regényében az író által is jól ismert és kedvelt fogadóban vív meg egymással Berend Iván és Salista gróf.

Krúdy Gyula regényeiben ugyancsak megjelennek a kerület ismert nevezetesei, így a zugligeti lóvasút is. A vörös postakocsi (1913) című könyvében ezzel utazott Rezeda Kázmér Horváth Klára és Fátoly Szilvia kisasszonyokkal.

A 20. század irodalmárai közül **Jékely Zoltán** szentelt önálló regényt és több verset a Zugligetnek.

JÉKELY ZOLTÁN

Zugligeti alkonyat (versrészlet)

„Ülünk a Zugliget felett a dombon
s szomjas lélekkel nézzük a csodát:
hogy haldokol napunk a horizonton
s hogy lesz kékből fekete a világ.

Az erdők hullámzó felszíne lassan
lecsendesül, mint valahol a tenger;
az első denevér szól a magasban,
az éjszakát köszönti győzelemmel.”
(1935)

Halász Judittól az elektromos autóig

Minden évben ugyanaz, mégis mindig más. Ugyanaz, mert 2004 óta hagyományává vált, hogy szeptember utolsó hétvégéjén ingyenes családi programok várják az érdeklődőket a Hegyvidéki Ősz rendezvénysorozatán, és mindig más, mert folyamatosan új érdekességekkel bővül a kínálat. Az idén a Sirály sétányon és a Városháza téren zajlanak majd a koncertek és az egyéb kulturális események, míg a szeptember 24-i Hegyvidéki Autómentes Napon az elektromos közlekedési eszközökkel lehet ismerkedni a Csörsz utcában.

Még XII. kerületi Művelődési Központnak hívták a mai MOMkult-ot 2004-ben, amikor felmerült az ötlet: legyen összel egy olyan nagyobb szabadtéri rendezvény, ami keretbe foglalja a nyári és a kora őszi hónapokat, s alkalmat nyújt a hegyvidékieknek az együttlétre, közös élményekkel, közösségekben.

Míg a vasárnapi Gesztenyeny nap ingyenes kulturális programokat kínált gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt, szombaton az egészségügyi tanácsadástól a rendőrség munkáját bemutató előadásokig sokfajta érdekesség várta a látogatókat. A MOM Kulturális Központ csapata mindebbé bevont más kerületi kulturális intézményeket is, oly módon, hogy a Hegyvidéki Ősz ingyenes rendezvényei egy hónapon át tartó programsorozattá váltak.

„Egy program van, amely az elmúlt tizenhárom év során soha nem maradt el, és így lesz ez most is: Halász Judit koncertje – meséli Hambuch Gerda, a MOMkult igazgatója. – Erre rengeteg gyermek és szülő eljön, emiatt minél több gyerekeknek szóló, egész napos foglalkozást és műsorszámot kínálunk, néptáncbemutatóval, táncházzal, színházi előadással, kirakodóverséssel egybekötve. A gyerekeknek szánt koncerteket megint kivisszük szabadtérre, a Sirály sétányra, ami szépen illeszkedik majd a Hegyvidéki Autómentes Nap rendezvényeihez, amelyek az erre a napra lezárt Csörsz utcában lesznek.”

A Sirály sétányon felállított színpadon délelőtt 10 órakor lép fel Halász Judit. Őt az Újbudai Babszem táncgyűttes, a Hahó Együttes (a Földlakó című koncertjével), valamint a Nemadomfel Együttes követi. A családi programok részeként a Városháza téren néptánc, bábjáték, színjáték-automata, ugrálóvár, hajfonás, arcfestés és flaszer játszóter várja a kicsiket. A felnőtteknek szánt műsorok 14.30-kor Saly Noémi Színes kocsmák a Hegyvidéken című előadásával kezdődnek, majd Weszely Ernő harmonikajátékával, a Louisiana Double, az Oti Voice & Bass és a Zrínyi Pop koncertjével folytatódnak. Este 7-től a Kállai Vonósnégyes játszik.

„Minden, ami nem autó – Egy napra válassz más járművet!” Ez a mottója az önkormányzat zöld irodája által szervezett, az idei Európai Mobilitási Hetet befejező Hegyvidéki Autómentes Naphoz. A Csörsz utca lezárásával a hegy-

vidéki lakosok szeptember 24-én egy napra „visszavehetik” az autótól az aszfaltot, ahol színes programok népszerűsítik az autómentes, környezetbarát közlekedési lehetőségeket.

különböző intézményekhez. Ezt akartuk most nagyobb programmá bővíteni, s miután a Hegyvidéken igen jellemző az elektromos autók, kerékpárok és egyéb közlekedési eszközök használata, az

A rendezvényen mások mellett jelen lesz a Budapesti Közlekedési Központ is, lévén, hogy a cég komolyan gondolkodik a MOL Bubi továbbfejlesztésén, az elektromos Bubi bevezetésén, és szóba került,

mostani alapvető célunk az, hogy a kerület lakosai minél többet megtudjanak az elektromobilitásról, és bemutassuk nekik az autóval való közlekedés alternatíváit” – fűzi hozzá Rózsa Zoltán.

A Hegyvidéki Autómentes Nap minden programjára díjtalan a belépés. Az Utasellátó által kínált ételek és italok mellett a szervezők az alábbiakkal várják az érdeklődőket:

E-mobi bemutatópálya – Ültél már elektromos bringán?

Zöld iroda – Mutasd meg hány kerékkal jöttél!

Hegyvidék Kártya – Mindent az elfogadóhelyekről!

KlímaBarát Települések Szövetsége – Városunk klímája a mi klímánk!

Rozsdás bicikli – Tippek-trükkök, hogy bringád és te is jól érezd magad!

Medence csoport – Menő kiégszítők molinóból

Zenebatyu – Bármiből lehet hangszer

Autómentes játszóter – Foglaljuk vissza az aszfaltot!

Nézz+Vedd – Kirakodóversé

Ugrálóvár – Ugráld ki magadból a feszültséget!

Tanpálya a XII. kerületi rendőrségtől – Biztonságos közlekedés a legkisebbeknek is

BKK elektromosbusz-bemutató – Elektromobilitás testközelből

Spinningbemutató – Tekerj az egészséggért!

Autómentesen – MOM Sport, BKK, BRFK, E-Mobi, Bicikli-pont

V. K.



A jó programok és a jó hangulat minden évben garantált

„A Hegyvidéki Önkormányzat évek óta mindig csatlakozik az európai autómentes naphoz szoros kapcsolatban mobilitási hét rendezvénysorozathoz, amelyet 2002 óta minden év szeptemberében rendeznek meg – mondja Rózsa Zoltán, a zöld iroda vezetője. – Kerületünk korábban is aláírta – a Nemzeti Fejlesztési Minisztériumon keresztül – a településekre vonatkozó Európai Chartát, de irodánk létrejöttéig az önkormányzat csupán részlegesen tudott vállalásokat tenni: például kerékpártámaszokat telepített

autómentes nap egyik alappillére az elektromobilitás bemutatása lesz. Nyugat-Európában mára elterjedt vált az elektromos kerékpárok, úgymint az e-bike és a pedelec használata, ami a szakértők szerint három-négy éven belül Magyarországra is begyűrűzik. A Hegyvidék domborzati adottságai miatt különösen igaz lehet ez a mi kerületünkre; a Németséggyi úttól felfelé már jóval nehezebb biciklivel közlekedni. Ezért szeretnénk minél több érdeklődőt megismertetni az elektromos kerékpárok és az elektromos rollerek előnyeivel.”

hogy az első e-Bubi tesztállomás a nehezebb terepviszonyú XII. kerületben helyeznénk el. A rendőrség munkatársai a gyerekeknek tartanak foglalkozásokat a közlekedési eszközök használatáról, és ott lesz az autómentes nap kiemelt partnerre, az e-Mobi NKft., hogy bemutassa az elektromos közlekedés előnyeit.

„Természetesen a jövőben is szeretnénk támogatni a kerékpárosokat, példa erre a Zugligeti úton tervezett bicikliút, és a rendezvényünkön is külön foglalkozunk a kerékpározással. Ám a

A francia örökségtől a magyar értékekig

Történelmi Műemlékek Nyílt Napja (Historic Monuments Open Day) címmel indult útjára 1984-ben Franciaországban egy egyedülálló kezdeményezés. Ennek lényege, hogy a kiemelkedő, a nagyközönség előtt általában zárva lévő műemlék épületek egy hétfélegén megnyitják kapuikat az

tal szervezésében. Az igazán nagy feladat az objektumok tulajdonosaira, működtetőire, kezelőire hárul, mivel ők vállalják, hogy a látogatók számára hozzáférhetővé teszik értékes, szép épületeiket, gyűjteményeiket. Minden esztendőben egy-egy központi téma köré szerveződik a program, oly mó-



Családi napra várják a vendégeket a Jókai-kertben

érdeklődők előtt, ingyen és lehetőleg szakzerű vezetéssel.

Az Európai Unió 1991-ben hivatalosan is intézményesítette és útjára indította saját rendezvénysorozatát Európai Örökség Napok (European Heritage Days) címmel, egyben felszólította az Európai kulturális egyezmény tagállamait, hogy csatlakozzanak, és szervezzék meg hazájukban is minden évben, „Európa, közös örökségünk” szlogenrel. Mára a rendezvényt a Baltikumtól a Balánig, Izlandtól az Ibériai-félszigetig 48 országban minden szeptemberben megtartják, túllépve az unió határait is.

Hazánkban 1999-ben indult útjára a Kulturális Örökség Napjai, a Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma megbízásából, a Kulturális Örökségvédelmi Hiva-

don, hogy az kapcsolódjék valamilyen országos évfordulóhoz, ünnephez.

Az idei rendezvény részeként a Duna-Ipoly Nemzeti Park, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület és a Petőfi Irodalmi Múzeum családi napot szervez szeptember 16-án, szombaton 10–17 óráig a Jókai-kertben. Előadások, természetismereti vetélkedő, élő társasjáték, „totyogós” játszóház, ingyenes tárlatvezetés a Jókai Emlékszóban, vezetett irodalomtörténeti és odúismereti séták várják a vendégeket, továbbá megtekinthetik a Magyarország madárvilága című kiállítást. Mindezek mellett egész nap működik a Cincér Piac, az MME Bolt és az irodalmi apróságok vására.

V. K.

A kenyér lelke

Egyre többen tartják fontosnak, hogy jó minőségű pékárú kerüljön az asztalra, márpedig a hagyományos, kovással készült kenyérnek nincs párja. Nem csoda, hogy augusztus 20-án több százan látogattak el a III. Kenyérlelke fesztiválra, amelynek ezúttal a MOM Kulturális Központ adott otthont. A gasztrokulturális ünnepen nemcsak szórakoztató programokon vehettek részt az érdeklődők, de a profi és amatőr kenyérsütők versenyének köszönhetően a kenyér lelkét is megismerhették.

Liszt, víz, kovász és szeretet – a MOM Kulturális Központ zsúfolásig telt kertjében a pékek kivétel nélkül ezeket a hozzávalókat sorolták fel arra a kérdésre válaszolva, hogy mi az igazán finom kenyér titka. A III. Kenyérlelke fesztivál minden eddiginél több látogatót vonzott. „Számomra nem volt kérdés, hogy eljövünk. Nagyon jó a hangulat, szuper a koncert, és ami

a legfontosabb: végre igazi kenyeret ehetünk!” – értékelte a találkozózt Végh Amália, aki családjával együtt kóstolta végig a finomabbnál finomabb pékárúkat.

A gasztrokulturális eseményen izgalomból sem volt hiány: a szakásokhoz híven a pékségek és az otthon sütők is összemérték a tudásukat – a profik a legjobbnak járó címre, az amatőrök pedig egy csúcscategóriás sütőre gyúrhattak. A versenyen indulóknak a gasztrovilág legtekintélyesebb szereplőit kellett „lekenyerezniük”: Molnár B. Tamás, a Magyar Gasztronómiai Egyesület elnöke, Rosenstein Róbert, Pesti István, Vomberg Frigyes, Varjú Viktor séfek, Márkus György pezsgő- és borszakértő, Cristian Maurice, a Ferrandi Paris pékiskola oktatója, valamint Mike Zakowsky amerikai kézműves pék pontozta az elkészült finomságokat.

„A fesztivál sikerre van ítélve! Egy nagyon sokat szenvedett műfajról van szó: a tömegtermelés és a gyengébb minőségű lisztek igen rossz irányba vitték el a kenyeret. Szerencsére vannak még olyan pék-



A sütőverseny zsűrijének nehéz, ám annál hálásabb feladata volt

segek, amelyek ebben a mai, árérzékeny világban is vállalják a kockázatot, és igazi, kovással készült kenyeret sütnék” – mondta Molnár B. Tamás, aki azt is elárulta, hogy a győztes pékárú kiválasztásánál az íz volt a legfontosabb szempont.

A profi pékségek közül a G&D Kézműves Pékség croissant, a Pékműhely bagett, a Pipacs Pékség teljes kiőrlésű kenyér, az Artizán pedig fehér-félszínű kenyér kategóriában bizonyult a legjobbnak. „A csapatszellem, a szeretet, a türelem és a jó hozzávalók nélkül nem nyertünk volna. Nagyon boldogok va-

gyunk, ugyanakkor tudjuk, hogy ezután még keményebb munka vár ránk” – fogalmazott Fekete Gergő, az Artizán pékség tulajdonosa.

Az otthoni sütők versenyében Thurányi Kata félszínű cipója nyűgözte le leginkább a bírákat. „Lelkes kenyérsütő vagyok, a privát életben közgazdászként dolgozom – egyelőre nem szeretnék pályát módosítani. Hat évvel ezelőtt kezdtem el foglalkozni a sütéssel, mivel nem találtam jó kenyeret. Most már ez szerencsére nem így van – mesélte Kata, aki lapunkkal a győztes kenyér receptjét is megosztotta. – A hozzávalók: 500 gramm fehér liszt, 100 gramm teljes kiőrlésű búzaliszt, 450 milliliter víz, só és 150 gramm kovász. Ám nemcsak ezek lényegesek, hanem az is, hogy hogyan hajtogatjuk a tésztát!” – tette hozzá.

„A kenyér lelkét maga az ember adja – a péknek szeretnie kell azt, amit csinál! Örülök, hogy évről évre egyre több jó termékkel találkozunk. Fontos számunkra, hogy visszahozzuk a köztudatba az igazi kenyér fogalmát, készítésének változatait és eredeti ízét. Vissza akarjuk adni a kenyér és a pékek becsületét!” – mondta Vajda József pék, a Kenyérlelke fesztivál ötletgazdája, aki nemcsak finom bagettjével, de a pólóján olvasható idézettel is felhívta magára a látogatók figyelmét: „Én vagyok a kovász, aki megkeleszti a világot”.

Boussebaa Mimi



A szervezők szerint a legfontosabb feladatuk, hogy visszahozzák a köztudatba az igazi kenyér fogalmát

(Folytatás a 9. oldalról)

Lego-tanfolyam csütörtökön 15.00–16.00-ig 7–10 éveseknek és 16.15–17.30-ig 10–14 éveseknek. Lego® Mindstorms EV3 Education robot programozása és technicépítés. Kiseb- beknek: technic építőkészletek, Lego Education WeDo 2.0 robotkészlet, Lego Education egyszerű és meg- hajtott gépek. Nagybobbaknak: Lego Mindstorms EV3 robotkészletek. Le- gózniszeretőknek: vasút és motorizált óriás technicmodellek építése. Je- lentkezés: Varga Péter szervező, 06/20-921-1000 (munkanapokon), okobyeam@cloud.com. Indul: szeptem- ber 21.

Művészi torna szombaton 9.30– 15.00. Mozgáskoordináció- és ritmus- érzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 9.30– 10.30, óvodásoknak, kiskisiskolásoknak 4 éves kortól. Kishaladó: 10.45–11.45, alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól. 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezető: Pataki Rita moz- gáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com). Indul: szeptem- ber 23.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányí- tott foglalkozás, amelyen a gyermek a hétköznapi életét mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafog- lalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Al- kalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12 000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%. Indul: szeptember 11.

Zumba fitness szerdán 11.00– 12.00. Vezető: Taraczkó Judit okleveles zumbaoktató (06/30-474-8428). Iskolai szünetek idején csak előzetes egyez- tetés után vannak órák. Ár: 1800 Ft/ alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Zumba fitness kedden és csütörtök- ön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Né- meth Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újr- kezdőknek hétfőn és szerdán 9.00– 10.00. Ízületkimélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia Zumba Fitness, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfő, szerdán és pénteken 10.00–11.00. Heti egész- ségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Syl- via Zumba Fitness, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12 000 Ft/10 alkalom.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével har- monikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensú- lyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a külön-

féle eredetű hát- és derékfájások meg- szüntetésében, így iskoláskorú gyere- keknek, aktív dolgozóknak és idő- sebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és ZumbaBasic-, ZumbaGold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12 000 Ft/10 al- kalom. Indul: szeptember 8.

Meridián torna kedden 16.00– 17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egész- ségvédelem az évezredek kínai tapaszt- alatok alapján. A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló energia- egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gy- akorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezető: Hóka Ildikó (06/70- 546-6498).

Ju-jitsu szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. A ju-jitsu rugalmas küz- dősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokol- dalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06/20-323- 8160). Ár: 5500 Ft/hó.

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a szem- mélyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzés- napokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentke- zési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester (06/20-945-3901). www. jokaiklubdojo.hu. Indul: október 4.

Etká-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezük vissza gyermekkor- i rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgás- készségünket, tartásunkat, energia- szintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etká-jóga Erőgyújtó Módszer. Vezető: Nyerges Margit, az Etká-jóga Erőgyújtó Móds- zer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga hétfőn 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívüli ha- tással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és beteg- ségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoport- tokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreáci- ós sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újnonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes! Indul: szeptember 14.

Gombászsakkör kedden 18.00. Könyvekből sok ismeret szerezhető a gombákról, de a gyakorlat nélkül ét- kezési céllal gyűjtött gomba meg- hártására csak tanfolyam elvégzése után érdemes vállalkozni. A sorozat 8 előadásból (két hetente) és 5 hétvégi kirándulásból áll. Fakultatív vizsgale- hetőség! Vezető: Auer Péter (06/30-536- 2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18 000 Ft. Indul: szeptember 19.

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. Szeptember 7. Házi vendégség. Szeptem- ber 14. Filmklub: Maggie terve.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

Bauer Péter Márton: Discovery – kiállítás a Bakelit Multi Art Center szer- vezésében október 8-ig. Megtekin- tethető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodó- an. A belépés díjtalan.

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom 150 perc, a részvételi díj 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen, a festőiskola vezetőjénél.

Angol zenés foglalkozás és ba- bakoncert 4 hónapos kortól 3 éves korig kedden 10.00–10.45. Regisztrá- cióval ingyenes. Foglalkozásvezető: Mitilineou Cleo énekművész-opera- énekes, magánénekes- és zongoratanár. Regisztráció: cleo_m10@hotmail.com. A foglalkozás díja: 1500 Ft/alkalom (testvéreknek kedvezmény). Bérlet: 6000 Ft/5 alkalom (2 hónapig érvé- nyes). Jegy és bérlet a foglalkozásve- zetőnél váltható, a helyszínen. Első alkalom: szeptember 12.

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

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–18.00. A belépés díjtalan.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Puritanus – tiszta művészet. Kor- társ magyar művészek szakrális mun- káinak kiállítása a reformáció ötszáz éves évfordulóján, az Ars Sacra Fesztí- vál keretében. Megnyitó: szeptember 7. 18.00. A minimális beavatkozással megalkotható teljesség elérésének művészi kísérletei. A semmi és a va- lami határán egyensúlyozás. Kiállító művészek: Benczúr Emese, Bódi Kati, Erdélyi Gábor, Herbert Anikó, Hege- dűs Gyöngyi, Kovács Tamás, Losonczy István, Luszicza Fanni, Pasitka Róbert, Szócs Géza, Szűts Miklós, Váli Dezső, Vásárhelyi Antal, Veszely Beáta, Votin Dóra, Zoltai Bea. Kurátor: Körösvölgyi Zoltán. A megnyitón köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester. A ki- állítást megnyitja: dr. Békési Sándor teológus, egyetemi docens. Közremű- ködnek: Gulyás Anna, a HolddalaNap zenekar énekes, Kruppa Bálint hege- dűművész. A kiállítás megtekinthető: szeptember 22-ig. Szeptember 9. 10.30 Kuratori tárlatvezetés. Szeptember 19. 18.00 Kuratori tárlatvezetés. Szeptem- ber 20. 18.00 Zenei minimum – Veres Bálint és Tilmann J. A. beszélgetése Arvo Pärt és Robert Wilson Adam's Lament című zenés színpadi műve

PRÓBÁLJA KI OTTHONÁBAN, MIELŐTT MEGVESZI!

Interjú Dr. Makó Ádám Phd. fül-orr-gégész és audiológus szakorvossal

– **Miért nehezebb felismernünk a hallásproblémát, mint mondjuk a látásunkét?**

– Tipikus eset, amikor valaki hallásvizsgálatra jelentkezik, és azt mondja, hogy „Á, nekem nincs hallásproblémám, nem vagyok én süket, hiszen hallom, amit mondanak. Igazából csak a családom unszolására jöttem el hallásvizsgálatra, semmi bajom”. Sajnos ez azonban a legtöbb esetben nem igaz.

– **Pontosan ez mit jelent?**

– Ez azt jelenti, hogy az érintett személy érzékeli ugyan, hogy beszélnek hozzá, de a szavakat nem érti meg pontosan. A beszédértés ilyen esetben nagyon rossz is lehet, csupán 40-50 százalékos arányban érti meg az érintett a hozzá intézett szavakat, ez súlyos kommunikációs problémákat okozhat, és sürgős segítséget igényel.

– **A megoldás akár a hallókészülék viselése is lehet?**

– Igen, persze. Itt szeretném azonban felhívni a figyelmet arra, hogy a megfelelő hallókészülék kiválasztása kiemel- ten fontos, hisz egy öt-hat évre szóló komoly döntésről beszélünk. Szerencsére ma már számtalan lehetőség áll a rendelkezésre, így érdemes akár több márká készülékeit is ki- próbálni. A jól bejáratott, kitűnő minőségű, és a nagy múlt- tal rendelkező márkák különböző típusai között mindenki- nek találunk tökéletes megoldást.

– **Hogyan dől el, kinek melyik készülék lesz a megfelelő?**

– Az úgynevezett próbahordás egy remek lehetőség, amit azért is támogatok, mert a hallókészüléket ott a legjobb kipróbálni, ahol azt valóban használni fogják: otthoni, munkahelyi környezetben vagy baráti társaság-

ban. Nem is lehet szakmailag megalapozott, felelős dön- tést hozni enélkül, hiszen minden hallókészüléknek van egy optimális hozzászokási ideje. A próbahordási időszak után érdemes a tapasztalatok alapján még egy- szer finomhangolni a készüléket, hogy tökéletesítsük a hallásélményt.

– **Mit kell tennie annak, aki részt akar venni egy ingyenes hallásvizsgálaton és szükség esetén az ingyenes hallókészülék próbahordáson?**

– Mindenki használja ki a lehetőséget, és jelentkezzen be az Amplifon Hallásközpontba a cikk alatti hirdetés- ben található telefonszámok egyikén! – mondta el lapunknak Dr. Makó Ádám fül-orr-gégész és audiológus szakorvos.

Fontos!

A törvény is előírja, hogy a hallásvizsgálat után kiválasztott készüléket ingyenesen hazavihetjük egy úgynevezett próbahordási időszakra. Ez azt jelenti, hogy nem csupán a vásárlás helyszínén, hanem ké- nyelmesen otthoni környezetben is kipróbálhatjuk a kiválasztott eszközt. Érdemes a próbahordás tapasztalatairól jegyzeteket készíteni, hogy azokat később a végleges beállítások során felhasználha- sák, illetve szükség esetén más készüléket javasol- janak. Ha erre kerül sor, egyébként ezt az újonnan kiválasztott hallókészüléket ugyanúgy elvihetjük próbahordásra, hiszen minden készülék más és más. Nagyon fontos, hogy próbahordás nélkül soha ne vásároljunk hallókészüléket!



Megbízhat bennünk

VIZSGÁLAT GONDOZÁS SZAKÉRTELEM

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS

Várakozás nélkül, az ország 76 pontján kiváló audiológus szakembereinkkel és egyéni megoldásokkal várjuk Önt ősszel is! Látogasson el hozzánk, kérjen időpontot most!

Budagyöngye Bevásárlóközpont

Bejelentkezés: 06 | 221 55 66

Margit krt. 31-33.

Bejelentkezés: 06 | 336 02 98

amplifon.hu

amplifon

Hallásközpontok

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



TAVNYITO.hu KapuTávnító Szaküzlet 500 féle távirányító!



I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

kapcsán, annak részleteivel. Szeptember 21. 18.00 Finisszázs a kiállító művészekkel.



Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Szeptember 11. 9.30 Gyógyúgygyógyászati és fűszernövények gyógyhatásai. Előadó: dr. Barna Lajosné dietetikus. A program háziasszonya: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs programvezető.

Kíváncsiskodók klubja. Szeptember 11. 14.00 A sivatag atyja: Almásy László. Klubvezető: Nagy Katalin.

Zene-Fere Klub szeptember 11-én 16.00. Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata.

Bibliolvasási félóra Bibliát nem olvasóknak szeptember 11-én és 25-én 17.30. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelmi szakos tanár.

Fiatalkorú cukorbeteg klubja szeptember 12-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportosucukros.

Szalón Egyetem. Szeptember 13. 14.00 Tanévnyitó. A modern nő egyik prototípusa: Alma Mahler. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára. Szeptember 27. 14.00 Várázslatos Földünk Cholnoky Jenő geológus-geográfus szemével. Előadó: Szász Éva magyar-történelem-könyvtár szakos tanár.

Pászli István tudományos társalgókör. Szeptember 13. 15.45 Állatvilág és a fizika.

Budai Lisztértevény Csoport. Szeptember 13. 17.30 Az olajok élettani hatása. Előadó: Varga Tamás. Klubvezető: Súrúné Elek Ildikó (06/30-911-2803, surneildi@gmail.com).

Kézműveskedés a Szalóban. Szeptember 15. 13.00 Horgold magad! Kezdő horgoló tanfolyam indul Ambrusek Ilona vezetésével. Az oktatás ingyenes, de az anyag önköltséges. Az

anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

Fantazma-Glória – Bódi Barbara Boba képzőművész, művészpédagógus kiállítása. Megnyitó: szeptember 15. 18.00.

Kézműveskedés a Szalóban. Szeptember 18. 14.00 Kézműves-foglalkozás Virág Szilviával. A nyár emlékei kagylóból. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja. Szeptember 19. 17.45 Magyarország függetlensége. Lesz-e III. Trianon? Vezető: Prof. Dr. Kásler Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató, főorvos. Vendég: Prof. Dr. Maróth Miklós keletkutató, egyetemi tanár.

Idősek Egészség Iskolája. Szeptember 20. 14.00 Agyi érbetegségek – a stroke hatásai. Előadó: dr. Béla Zsuzsanna neurológus.

Könyvajánló Klub. Szeptember 20. 16.00 A pozitív gondolkodás jegyében. Százévesen egészségesben. John Robbins könyvét ajánlja: Szép Ilona klubvezető.

Sonata Brillante-gitárest szeptember 20-án 18.00. Klasszikus gitáron játszik: Müller Csaba. A részvételhez regisztráció szükséges.

Kézműveskedés a Szalóban. Szeptember 22. 13.30 Papírfonás Szabó Ica vezetésével.

Kortárs Műhely szeptember 22-én 13.30. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör szeptember 22-én 14.45. Beszélgetés mindennapi témákról (utazás, orvoslás, színházban, stb.). A foglalkozást vezeti Dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Divatbemutató Takács Zsuzsa iparművész egyedi alkotásaiból szeptember 22-én 18.00. Mit viselünk az őszi-téli szezonban?

Kulisszák mögött. Komlós Juci, a Nemzet Színésze – színháztörténeti előadás szeptember 25-én 14.00. Előadó: Szabényi Ágnes színháztörténeti, múzeumpedagógus.

Varázslók teadélutánja – útbán a kitaljesedés felé szeptember 25-én

16.15. Egészségünk testi-lelki épségének elérése, megőrzése. Előadó: Görög Erika.

Az egyedülállók pszichológiája szeptember 26-án 18.00. Segítő kéz a családnak – dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeutaival.

Várkonyi Tibor: A megtalált anya. A Tarsoly Kiadó könyvbemutatója szeptember 27-én 17.00. Házigazda: dr. Kollega Tarsoly István történész.

Hegyvidéki Családepítő Klub szeptember 27-én 19.00. Klubvezető: Komáromi Mária tanár. Előadó: Uzsalyné Pécsi Rita.

Divatörténeti előadás-sorozat. Szeptember 28. 14.00 A magyar viselet eredete és története. A magyarság ősi viselete. Előadó: Nagy Katalin.

Kovács Imre Társaság-PC Magister alapítvány estje szeptember 29-én 18.00. A balladás Fekete Bojtár. 120 éve született Sinka István. Előadó: Medvigy Endre irodalomtörténész.

MOM-208 bélyeggyűjtők szeptember 29-én 13.00-15.45.

Hegyvidéki bélyeggyűjtők klubja szeptember 29-én 14.00-16.00.

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

Pilates Szávai Andreával hétfőn 6.45-7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 8.30-9.15. Az egészségmegőrző gyakorlatok a meridiánokban áramló energiaegyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája Valival idősebbeknek hétfőn 9.30-10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Pilates Szávai Andreával hétfőn 20.00-21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – kedden 8.15-8.45. Vezető: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

Jóga az egészséges gerincért kedden 8.50-9.50. Jógaoktató: Ott Cecília. Ár: 900 Ft/alkalom

Szenior Örömtánc kerületi lakosoknak kedden 10.15-11.15. Ár: 600 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 800 Ft/alkalom. Bérletkonstrukció: 3300 Ft/6 alkalom, 5000 Ft/10 alkalom. Táncanár: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

Nyugdíjastorna Latin Anikóval kedden 11.30-12.15. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

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

Pilates Szávai Andreával szerdán 6.45-7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 9.00-9.45. A foglalkozás ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.45-10.45. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft.

Gerinctorna szerdán 11.00-11.45. Vezető: Glatz Zsuzsa. Részvételi díj: 700 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00-11.35. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

Urak tornája csütörtökön 11.45-12.30. A részvétel ingyenes. Vezető: Furediné Lauf Nóra.

Szupernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00-15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énekzenekar: Bucsa Anikó.

Népek táncai Bojtár Marikával csütörtökön 17.00-18.45. Részvételi díj: 1500 Ft.

Pilates Szávai Andreával csütörtökön 19.00-20.00. Részvételi díj: 1500

Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 10.00-10.45. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

Gerinctorna pénteken 11.00-11.45. Vezető: Glatz Zsuzsa. Részvételi díj: 700 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Kiskakukk játszótér kisiskolásoknak pénteken 16.00-17.30. Vezető: Kakuk Andrea hitoktató pedagógus. A részvétel ingyenes.

Keleti tánc nőknek vasárnap 9.00-10.30. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft. Vezető: Rezes Molnár Eszter.

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 225-3161, 375-1184 WWW.SZINHAIINTEZET.HU, WWW.OSZMI.HU

Bábművészeti szakmai nap és bábkészítő workshop szeptember 14-én 10.00-18.00. Papírműhely, bábelőadás, filmvetítés, előadás egy napon. A programok külön-külön és egyben

XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21. TELEFON: 395-0336 BORZA@JOBECK.HU

Nyár, víz, zene, tánc – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: szeptember 9-ig, hétfőtől szombatig 16.00-22.00.

Nordic walking kedden 17.30-18.30 a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70-72.). Sporteszköz a szervezők ingyen biztosítanak.

Nordic walking-kirándulások. Részletek az egyesület honlapján.

MOM Sport & Art Galéria. Pataki Luca, Bárony Péter és Biszák László közös festménykiállítása látható a MOM Sport (XII., Csörsz utca 14-16.) aulájában nyitvatartási időben.

(Folytatás a 14. oldalon)

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 225-3161, 375-1184 WWW.SZINHAIINTEZET.HU, WWW.OSZMI.HU

Bábművészeti szakmai nap és bábkészítő workshop szeptember 14-én 10.00-18.00. Papírműhely, bábelőadás, filmvetítés, előadás egy napon. A programok külön-külön és egyben

XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21. TELEFON: 395-0336 BORZA@JOBECK.HU

Nyár, víz, zene, tánc – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: szeptember 9-ig, hétfőtől szombatig 16.00-22.00.

Nordic walking kedden 17.30-18.30 a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70-72.). Sporteszköz a szervezők ingyen biztosítanak.

Nordic walking-kirándulások. Részletek az egyesület honlapján.

MOM Sport & Art Galéria. Pataki Luca, Bárony Péter és Biszák László közös festménykiállítása látható a MOM Sport (XII., Csörsz utca 14-16.) aulájában nyitvatartási időben.

(Folytatás a 14. oldalon)

TÖBB MINT USZODA
www.momsporthu

BELTÉRI MEDENCE, KÜLTÉRI, TÉLEN FEDETT MEDENCE, TANMEDENCE, WELLNESS ÉLMÉNYMEDENCÉVEL, GŐZFÜRDŐVEL ÉS SAUNÁVAL

ÚSZÁSOKTATÁS
GYERMEKKÖZPONTÚ, MOSOLYGÓS, DIPLOMÁS, TÖBB NYELVEN BESZÉLŐ OKTATÓK. IGENY SZERINT EGYENI ÉS CSOPORTOS OKTATÁS, TUDÁSSZINTNEK MEGFELELŐ CSOPORTBAN GARANTÁLT FEJLŐDÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS SPORTEGYESÜLETEK ALTAL, MAGÁNUSZÁS FELNŐTTERNEK IS

SPORTFOGLALKOZÁSOK
BABAUSZÁS, VERSENYÚSZÁS, SZINKRONÚSZÁS, VÍZILABDA, AQUAFITNESS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET
UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT, ELŐTISZTÍTOTT VÍZ, ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓRHASZNÁLAT, DIPLOMÁS VÍZMINŐSÉG ELLENŐR ÁLLANDÓ FELÜGYLET

EXTRÁK
OKTATÁSOK ALATT MENTŐORVOS ÜGYVELET, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, FÜRDŐRUHA CENTRIFUGA, ÉRTEKMEGŐRZŐ, GYERKEJÁTSZÓ A KISTESÓKNAK, OKTATÁSRA ERKEZŐKNEK 2 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A JAGELLÓ UTI PARKOLÓNKBAN

Gyalogló Klub
idősödők részére

Monspart Sarolta vezetésével
2017. második félévi időpontok:

NORMAFA

Szeptember 12. 9-10-ig
Szeptember 26. 9-10-ig
Október 10. 9-10-ig
Október 24. 9-10-ig
November 07. 9-10-ig
November 21. 9-10-ig
December 05. 9-10-ig

Helyszín - Normafa

Találkozó:
A Siház előtti parkoló mellett.
Megközelíthető a 21/A autóbusszal.

MARGITSZIGET

Szeptember 05. 9-10-ig
Szeptember 19. 9-10-ig
Október 03. 9-10-ig
Október 17. 9-10-ig
Október 31. 9-10-ig
November 14. 9-10-ig
November 28. 9-10-ig

Helyszín - Margitsziget

Találkozó: Margitszigeti Atlétikai Centrum (MAC), azaz a volt Úttörő-stadion.
Megközelíthető a 4-es, 6-os villamssal.
A Margitsziget megállóitól gyalog, az Árpád-hídtól a 26-os autóbusszal.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Gyalogló klub,
Szalon séták fűzetében
a legtöbb pecsétet gyűjtő gyaloglókat
év végén jutalmazzuk.
A Gyalogló klub, Szalon séták fűzetet a Szalóban igényelhetik.

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

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

(Folytatás a 13. oldalról)



Gyerekszúr a Fragolában. Kreatív, alkotó programokkal, zenével, arcfestéssel várja a Fragola Fagylaltozó két napon át az érdeklődőket, gyerekeket, családokat szeptember 16-17-én 10.00-18.00 óráig. Helyszín: Fragola Fagylaltozó, XII., Kiss János altábornagy utca 54. A részletekért figyeljék a Fragola Fagylaltozó Facebook-oldalát és a Hegyvidék következő lapszámát!

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak szeptember 18-án 8.00-16.00. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfi ruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra a szervezők elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

Kérdezz bátran! - beszélgetéssorozat kívülálló, nem hívók számára a városmajori torony földszintjén (XII., Csaba utca 5.). Első alkalom: szeptember 21. 19.00. Információ: 212-4656, vmajorplebania@freemail.hu.

Kamarai előadások, kérdezz-felelek! Október 5. 18.00 Energiagazdálkodás, atomenergia vagy megújuló, alternatív energia; előnyök és hátrányok. Előadó: dr. Héjjas István gépészmérnök, irányítástechnikai szakmérnök. Előadások a vállalkozások sikeresebb működése érdekében, a környezetvédelemért, gyermekeink jövőjéért, az ország (és a világ) fennmaradásáért. Helyszín: BKIK-székház, VII. emelet, Széchenyi-terem (I., Krisztina körút 99.). További információk: koordinacio@bki.hu, 488-2116.

A Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete ingyenes jogi tanácsadást tart minden szerdán 17.00-18.00 óráig az alapszervezet Kék Golyó utca-Schwartzter Ferenc utca sarkán lévő helyiségében.

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

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

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

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

A Felsősziget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatok alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő terü-

A világ legnagyobb részecskefizikai laboratóriuma, a világ legmodernebb adatközpontja, a világ élvonalába tartozó kutatások...

CERN-WIGNER OPEN DAYS

2017. SZEPTEMBER 23-24.

ÉLŐ ONLINE LÁTOGATÁS A CERN-be és sok egyéb izgalmas program vár mindenkit!

Helyszín: Az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont sportpályája és a kapuit kizárólag erre az alkalomra megnyitott Wigner Adatközpont.

Bővebb információk és REGISZTRÁCIÓ: cernopendays.wigner.mta.hu

leteken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiiket várnak: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00-18.00, kedden 10.00-16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

Felsősziget Klubház Önszolgáltató Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetente tartott találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiiket várnak: pszichiátriai problémával élő

budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15-17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felszigetklubhaz@gmail.com.

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

A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza díjmentes integrált foglal-

kozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetség-gondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

Gerinctorna 50 év felettieknek. Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figyelembe veszik az egyéni adottságokat és a terhelhetőséget. Időpontok: hétfőn 11.00-12.00, csütörtökön 10.00-11.00 és 11.00-12.00. Helyszín: a MOM Sport Uszoda és Sportközpont (XII., Csörz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

Lendülfő formába! Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.00-16.50 és 16.50-17.40 hölgyeknek, 17.50-18.50 és 19.00-20.00 hölgyeknek és uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



HEGYVIDÉK HARCOSAI KŪDŌSPORT AKADÉMIA XII., CSABA UTCA 7/A TELEFON: 06/20-333-5599 INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU **Ökölvívás** (edzők: Nagy „Csonttörő” 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 Illés). 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: Sényei László): kedden, csütörtökön 19.00-21.00.

Brazil ju-jitsu (edző: Varga Levente). 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 Gergő): hétfőn, szerdán 7.00-8.00, 19.00-20.00, pénteken 19.00-20.00.

Krav Maga (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán 20.00-21.30.

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

Hegyvidék Judo Klub. (Edzőtornam: 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 kettlebell edzések. Judoutánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo klub.hu



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditrening. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5-7. Telefon: 06/70-779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



■ **2017. február 25., 10-től 14 óráig**
Urológiai szűrés (prostatavizsgálat, ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.

■ **2017. március 18., 10-től 14 óráig**
Szemészeti szűrés (vízús mérés, szemfenék vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.

■ **2017. április 29., 10-től 14 óráig**
Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.

■ **2017. május 27., 10-től 14 óráig**
Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.

■ **2017. június 10., 10-től 15 óráig**
Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MOM Sport Uszoda és Sportközpont, Budapest XII. ker., Csörz utca 14-16. Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkező sorrendben.

■ **2017. szeptember 23., 10-től 15 óráig**
Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulásszűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MOM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörz utca 18., Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkező sorrendben.

■ **2017. október 28., 10-től 14 óráig**
Kardiológiai szűrés és érvizsgálat (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.

■ **2017. november 25., 10-től 14 óráig**
Neurológiai szűrés (stroke megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG



1. BECSOMAGOLNI 2. BECSÚSZTATNI 3. BEDOBNI

MÁR 200 KUTYAPISZOKGYŰJTŐ SZEMETESEDÉNY, A TISZTÁBB HEGYVIDÉKÉRT.

2012-ben több mint 12 000 hegyvidéki polgár már megtette az első lépést, és támogatta kampányunkat a kutyapiszokmentes kerületért. A Hegyvidéki Önkormányzat azóta 200 speciális kutyapiszokgyűjtő szemetesedényt helyezett ki a leginkább problémás területekre. Kérünk minden gazdit, hogy – bár rendszeresen feltöltjük a zacskóadagolókat – minden sétáltatáshoz vigyenek magukkal zacskót otthonról is, hiszen a felelős kutyatartáshoz ez is hozzátartozik.

LEGYEN TISZTÁBB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!

A 200 szemetesedény helyéről tájékozódjon a www.lepjunk12.hu és a www.hegyvidek.hu weboldalon.



Támogatók: ACG REKLÁMÜZEMELÉS, IIIIII, TÜKÖR MŰSZER

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

REDŐNY, relaxa-, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny, szűnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

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

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 23 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést. 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

ZÁRSZERVIZ vállalatismunkát, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárszerjét, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeri László. 201-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanycsatlakozást, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

IDŐSEK házi gondozását, kórház utáni utógondozást, ápolást vállalja szakképzett, gyakorlott, leinformálható ápolónő. Érd.: 06/30-414-0217.

ÉLETJÁRADÉKI, gondozási szerződést kötnek, akár teljes ellátással! Tulajdonjogot vásárolnak, használati joggal fenntartva! Hívjon bizalommal! 06/70-601-0580.

ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

KÖZÉPKORÚ, egyedülálló nő életjára, illetve eltarási szerződést kötne idős hölggyel vagy úrral egyaránt. Tel.: 06/20-505-6495.

MEGFELELŐ anyagi háttérrel rendelkező, kulturált, egyedülálló fiatalember életjára kötne hosszú távra, befektetés céljából: +36/70-492-6678.

HAZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, bérbeadás, eladás, alkatrész-árusítás. XII., Ugocsa u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegyászó-technikával, realis áron, referenciámunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

FAK szakszerű kivágása, gallyazása kötélnyelvű technikával és földhulladék-élesztással, tuskómarás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, FUVAROZÁS

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

HEGYVIDÉKI könyvelőiroda vállal könyvelést, bérszámfejtést, adatrögzítést kft.-k, bt.-k, társasházak részére, parkolózonán kívül. Tel.: 06/20-318-9335.

KÖNYVELÉS A-Z-ig, üzletviteli tanácsadás, controlling. 06/20-955-8651. okanc@online.hu

KÖMŰVISMUNKÁK

HEGYMŰVÉSZTECHNIKÁVAL: mőkővezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Kerületi gyors-szolgálat. Lefolyótisztítás, csatornatisztítás, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlát, rács, riascs ajtó, felfűtő, úszó- és tolékapuk gyártása, ajtóbeuhúzó cseréje, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

LAKÁSFELJÚJTÁS! Szobafestés, tapétázás, parketralakás, -javítás, -ciszolás, csempézés, kőműves, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanycsatlakozás, vízszelvények javítása. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT! Zárszerelés, hevederzár-szerelés, rúcskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KÖMŰVISMUNKÁT, szobafestés-mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is), anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitók automatikákkal, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel.: 214-7442, 06/20-978-7429. frimar53@gmail.com

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

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

ALPINISTA munkák: homlokzatszelvény, lefolyó és ereszcsatorna szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEM! Családi és társasházak, nyaralók fadszító elemek, homlok- és ereszdeszkázatainak festése és mázolása alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS-BÁDOGOZÁS, pala- és cseréptető javítása, új tetők készítése. Zsindelezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

KÉMÉNYBEÉLÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS, kéményjárda, nyitott és zárt égésterű készülékek kéménybeélelése. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettaciszolás, laminálterakás. Pap Gábor: 06/20-942-4735, 360-2345. www.festestapetazas.hu

BÁDOGOS, tetőfedő munkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 06/70-07-0222.

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

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

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

FESTÉS: 1200 Ft-tól, tapétázás: 1500 Ft-tól, külső hőszigetelés: 3000 Ft-tól. Minőség, garancia! festoguru.weebly.com, 06/70-250-9132.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Mosdó-kád: 9500 Ft-tól, WC: 12 000 Ft-tól, kameras csővizsgálat: 14 000 Ft-tól. 06/70-250-9132.

KLIMATISZTÍTÁS felsőfokon! Tel.: 06/70-269-1518.

LAKÁSFELJÚJTÁS minőségi kivitelezéssel! Tel.: 06/30-585-9450.

VÁLLALOK kőművmunkát, kerítés-építést, lakásfelújítást, tetőépítést, -felújítást, tetőerősztést, kertrendezést, szennyvízcsatorna-kiépítést, térékővezést. Boros András Tel.: 06/30-826-3517.

TAKARÍTÁS

VÁLLALOM lakások takarítását rendszeresen, ablaktisztítást. 06/30-617-0351. www.gyorstakaritas.atw.hu

TÁRSASHÁZI lépcsőházak takarítását és kertjük gondozását, lakások és közintézmények takarítását vállaljuk. Telefon: 06/30-453-2832.

ROBERTO TÁRSASHÁZAK TAKARÍTÁSA. 25 éves gyakorlat, heti-havi rendszerességgel kúkk, szelektívdegynek ki-, behúzása. Holáptalás, teremgarázsmosás, fűnyírás, sövénynyírás. Nagy Róbert, 06/30-939-2039.

TAKARÍTÁST vállalko heti-havi rendszerességgel, baráti áron! Hívjon bizalommal! 06/70-282-6402.

TÁRSASHÁZAK

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

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

TÁRSASHÁZAK közös képviselőt, kezelést vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

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

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

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

TÁRSASHÁZ-BIZTOSÍTÁS kedvező feltételekkel, rugalmasan. 06/30-984-3962. www.alacsonyjutalek.hu

TÁRSASHÁZAK megbízható képviselőt vállaljuk szakképzett műszaki, könyvelői háttérrel, referenciákkal! Tel.: +36/30-432-5919. E-mail: hazcoop.nk@gmail.com

VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyors-szolgálat, korszerű gépi tisztítás, bontás nélkül, azonnal, garanciával. 228-6193, 06/30-921-0948.

VIZ, fűtés-szerelés, burkolás. Teljes felújítás, ázasok megszüntetése 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. Cső-repedés műszeres keresése-javítása. Kameras csatornavizsgálat. Kerti csap vízvezetékcsere ással is. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-gyors-szolgálat, vízcsatornacsere lakásban és udvaron, kerti-csap-csere ással is. Csőfagyaszta. 06/70-544-4050.

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

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

ELEKTROMOS

cserépkályha építése, villany-borjeler, villany-szerelés, mérőhely-kiépítés, EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javításokat vállalok), www.elektromoscserepkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

REGISZTRÁLT víz-, gáz-, fűtés-szerelő mester saját kezű kivitelezést, egyszerűsített gázüzemeltetést vállal. 06/30-343-3390, 06/1-314-1111.

GÁZBIZTONSÁGI FELÜLVIZSGÁLÓ vállalko: egyszerűsített gázüzemeltetést (terv, mőkő nélkül), gázüzemeltetést műszeres bevizsgálással, tisztítása, javítása, szerelése, kéményhuzat-vizsgálata, szén-monoxid-mérés, fűtési rendszerek átmosása, beszabályozása. Hoffmann Ferenc üzemmérnök, víz-, gáz-, fűtés-, gázüzemeltetési. T.: 06/30-951-0467.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

SZABÓ BALÁZS vállalja kémények belső marását, beléslését teljes körű ügyintézésel. 06/20-264-7752.

EGYÉB

KONTÉNERES szállítás. Söder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6234.

SZINDAJ SÍRKŐ
• Új síremlék állítása, gránit-márvány-műkő • Régi síremlék felújítása • Síremlék-bontás temetéshez • Betűvésés, festés és aranyozás • Síremlékgondozás • Murvakavicsozás
E-mail: hagyob.bela@gmail.com
Tel.: +36/30-460-3689

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

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

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belföldi ügyfélkör. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1882; Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 23. éve a XII. kerületre specializálódtunk Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidéki Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

FRANKEL Leó u. csendes részén 3 szobás, felújított lakás kiadó. 06/70-949-4013.

II., CSEJTEI utcában eladó egy 2. emeleti, 85 nm-es, 3 szobás, gyönyörű panorámás lakás, hatalmas terasszal. 06/20-911-8689.

BEFEKTETŐKNEK! XI., Irtás köz elején, a Nagymákfa utcában eladó egy 1466 nm-es, osztatlan közös építési telek fele, 733 nm. A telek másik fele is eladó. Csatorna, víz, villany van, gáz az utcában. Ép. övezet: L6-XI/n1. 06/20-911-8689.

ETYEKEN, a Körpincéknél eladó egy 27 nm-es pince. Külső része 25 nm. Ezen a részen ez az egyetlen pince eredeti homlokzattal és kapuval. 06/20-911-8689.

CSAPDIBAN, Bicskétől 6 km-re eladó egy 30 nm-es présház, 2 szobával, szerszámokmárával, 12 nm-es pincével, 1139 nm-es telken, 360 szőlőtökkel, amiket 1982-ben telepítettek, kordonos művelve. Az ingatlan az összes felszereléssel és berendezéssel együtt eladó. 06/20-911-8689.

V., OKTÓBER 6. utcában, közel a Szabadság térhez, liftes házban kiadó egy gyönyörűen felújított, 90 nm-es, 2 fül szobás, amerikai konyhás, 2 fűrdőszobás, erkélyes lakás. 2000 EUR. 06/20-911-8689.

VI., KODALY KÖRÖNDNÉL eladó egy liftes ház, 2 emelettel egy 225 nm-es, 5 szobás, erkélyes lakás. Az ingatlan igazi kuriózum, kitűnő adottságokkal. 06/20-911-8689.

I., SZENTHÁROMSÁG téren Mátyás-templomra, Halászbástyára, Dunára és Parlagmenter teljes panorámás, 2. emeleti, zárt lépcsőházas, rendezett, kulturált társasházban felújított 70 nm-es, nappali + 2 hálószobás lakás 150 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

I., HALÁSZBÁSTYA alatt Parlagmenter, Dunára és Rózsadombra panorámás, 2. emeleti, belső kétszintes, 110 nm-es, amerikai konyhás, nappali + 3 hálószobás, dupla komfortos lakás, 2 beálló garázzsal, 133 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., PASÁRÉTEN, csendes utcában, 3 lakásos társasházban 130 nm-es, világos, magasföldszinti, nagy teraszos és kertkapcsolatos, kandallós, nappali + 3 hálószobás, dupla komfortos lakás, 2 beálló garázzsal, 133 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., PASÁRÉTEN, zöldövezetben, eredeti Bauhaus épület 2. emeletén panorámás, 110 nm-es nappali + 2 hálószobás, nagy teraszos lakás, 2 teremgarázshellyel, 99 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., BEM rakparton 185 nm-es, panorámás, belső kétszintes, 2 lakrészes 4 + 3 fül szobás, felemeleti, elegáns, polgári lakás 127 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra KIADÓ, igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571. zsuzsanna.bakos@online.hu

BAKOSLAK INGATLAN kp-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571. zsuzsanna.bakos@online.hu

PIRAMISINGATLAN ÜGYNÖKSÉG, a budai családi házak és nívós lakások specialistája. www.piramisingatlan.hu, 06/1-335-5965.

DIPLOMATACSALÁDOK részére keresek bérbe adó lakást, ikerházat, házat. 06/30-924-7165.

ELADÓ ÉS KIADÓ ingatlanokat keresünk! Budapesti Ingatlanközvetítő Kft. 200-4972. www.bpk.hu, info@bpk.hu

FŐNIX IRODA

DÉLI**GYÓGYSZERTÁR**

A 130 éves történelmi múltú Déli Gyógyszertár újra működik a Kerengő Gyógyszertár helyén a Déli Pályaudvarnál!

Jutavit C-Vitamin
1000mg csipkebogyó kivonattal
+ D3 100x



**BOMBA
ÁR!**

Eredeti ár: 2029 Ft
Megtakarítás: **630 Ft**
Egységár: 13,99 Ft/db
Kedvezményes ár:

1399 Ft

-31%

Creme 21 arc és kézkrém
E vitaminnal vagy B5 vitaminnal
50ml



**BOMBA
ÁR!**

Eredeti ár: 439 Ft
Megtakarítás: **240 Ft**
Egységár: 3,98 Ft/db
Kedvezményes ár:

199 Ft

-55%

A Gyógyszertárban az Alma patika akciók is elérhetők!



Aspirin Plus C
pezsgőtabletta 20x



Eredeti ár: 2169 Ft
Megtakarítás: **330 Ft**
Egységár: 92 Ft/db
Kedvezményes ár:

1839 Ft

Jutavit Diozmin + Hesperidin
500mg tableta 60x



Eredeti ár: 2959 Ft
Megtakarítás: **500 Ft**
Egységár: 25 Ft/db
Kedvezményes ár:

2459 Ft

Magnosolv®
granulátum 30x



Eredeti ár: 2309 Ft
Megtakarítás: **350 Ft**
Egységár: 65 Ft/db
Kedvezményes ár:

1959 Ft

Nedves törölkedők
Sudocrem® Soft Clean, 55lap
VAGY Sensitive, 55lap



Eredeti ár: 629 Ft
Megtakarítás: **130 Ft**
Egységár: 9 Ft/db
Kedvezményes ár:

499 Ft

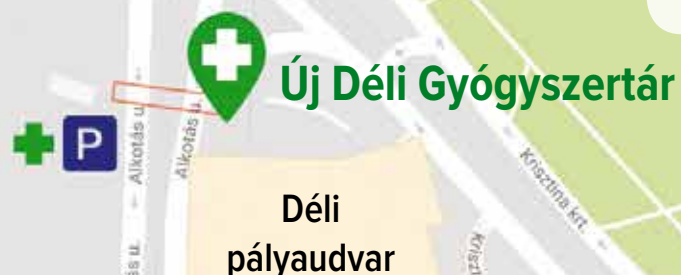
Az egyedi akciók érvényesek: 2017.09.06 - 2017.10.07. között.

A Dietpharm Hialuron Direct Plus törzsvásárlói program is elérhető a gyógyszertárban.

📍 Bp. 12. ker. Deli Pályaudvar,
Kerengő aluljáró
☎ **Telefon:** 06 1 225-0602
🕒 **Nyitva tartás:** H-P 7:00-20:30
SZ: 8:00-14:00
✉ deligy@deligyogyszertar.hu

P Parkolás a régi Déli Gyógyszertár előtt!

= aluljáró



Interneten a vadaspark

A legforróbb hónapok sem teltek eseménytelenül a Budakeszi Vadasparkban. Egymást érték a különböző programok, új ötletek sora valósult meg, s persze a parklakók is örömteli újdonságokkal szolgáltak.

A Budakeszi Vadaspark immár sokadszor csatlakozott az Állatkertek éjszakájához. Tizenkét hazai állatújteménnyel együtt érdekes programokkal várták a látogatókat.



Nem éppen őshonos hazai állatfaj, de senki nem reklamál emiatt

tozókat; az éjszakai szakvezetések mellett az idej alkalomra a „vakkaraván” nevű ügyességi játékkal készültek a park munkatársai.

A nyár újdonsága a vadaspark ismeretterjesztő csatornájának gyors bővülése. Az internetes YouTube csatornán már 17 epizód látható a Budakeszi Vadaspark lakóiról szóló, egyszerre tudományos igényű és a népszerű ismeretterjesztést is megvalósító kisfilmekből. „A hét állata” című sorozatban két gondozó, Jóna Katalin és Szilágyi „Baltazár” Zsolt mutatja be a különböző kedvenceket.

A sikert jól érzékelteti, hogy a kisfilmekre már több mint 25 ezren kattintottak rá.

Az állatállomány öröndetes gyarapodásáról ezúttal a mangalicák gondoskodtak. A disznóólban hat szürke csíkos, göndör kismalac látta meg a napvilágot, így mostanában az ő sivatásuk tölti meg a parasztdvar amúgy sem csendes levegőjét.

Hagyományos rendezvény a nyár végi terepfitő verseny. Az idén több távon – 300 métertől 18 kilométerig – mérhették össze erejüket a vállalkozó kedvűek. Az

A kánikula elmúltával, az ősz kezdetén végre fellélegezhetnek a kertbarátok, és a kötelező öntözések mellett már másra is gondolhatnak a kerti munkákkal kapcsolatban. Néhány hónapja írtunk a gyeptavaszi karbantartásáról, most egy másik ezzel kapcsolatos időszak feladatáról lesz szó.

A nyári forróságban a díszkertben és a veteményesben is a túlélés a kérdés. Ha rendszeresen érkezik az életmentő locsolás, akkor minden szépen fejlődik, de ha akár csak egyetlen nap is kimarad, a növények kókadnak, virágaik, terméseik lehullnak. Ha a szárazság két-három napig tart, olyan súlyos károk következhetnek be, amiket a szezon végéig sem hevernek ki.

Ősszel javul a helyzet, mert a hajnalok párásak, és a nappali felmelegedés sem olyan intenzív. Ilyenkor még gyakori a zavartalan napsütés, így a növények szépen virágoznak, egészen a komolyabb lehűlésekig.

Ez az időszak az ültetések ideje is, hiszen a frissen telepített növények már nem égnek ki, de még van idejük megszokni új környezetüket és megerősödni a télig. A gyeptelepítés is mostanság ajánlott. Kedvező időjárás esetén már augusztus végén lehet vetni, hogy a lehető leghosszabb ideig fejlődjenek a csiránövénykéik, de még szeptemberben sem késtünk el.

Ideális az idő arra is, hogy felújítsuk a nyáron kikopott, foltos pázsitot. A nyári meleg és szárazság a moháknak sem kedvez, ezért ilyenkor a legkönnyebb eltávolítani a fűcsomók közé települt vastag mohapárnákat. Az is előfordul, hogy a rosszul beállított automata

Gyepőtlés az ősz kezdetén

öntöző olyan területeket hagy, ahol a menetrend szerint érkező esők ellenére is kiszárad a fű. Okozhatnak foltokat a nyári szünet alatt a kertben játszó gyerekek is – gondoljunk csak a focipályák kapuja előtti és a felfújható oldalú gumimedencék alatti krónikus gyephiányra!

Mindegy is, miképpen keletkeztek az eltüntetni kívánt részek, érdemes a területet először alaposan fellazítani és elgerezlyézni. Ha van érett komposzt, akkor azt vékony rétegben terítsük el és forgassuk be a talajba. Vigyázzunk, nehogy a trágyázás során gyommagokat is elteregessünk a kertünkben!

Nem baj, ha a finoman eldol-

tathatjuk, de fontos, hogy a kert adottságainak megfelelő magkeveréket válasszunk. A nagy igénybevételnek kitett helyekre sportkeveréket ajánlanak, amely azonban gondos ápolást igényel. Az árnyékos helyekre is van kifejezetten oda való keverék, valamint akadnak kevés gondozást kívánó keverékek. Persze, az angol pázsit minőségét ne várjuk addig, amíg nem öntöztük naponta és nyírtuk hetente a kertünket – legalább pár száz éven át...

A fűmag kijuttatását kisebb területeken végezhetjük kézzel, de léteznek az egyenes elosztást biztosító kis szórókocsik is. A hagyományos kertészeti képzés szerint a magokat gereblyével kell

magokkal. Fontos, hogy ez utóbbiak eloszlása egyenes legyen.

A gyeptelepítés elengedhetetlen lépése a tömörítés. Ez történhet vízzel töltött hengerrel, de végezhetjük betaposással is. Mivel a cipőben történő taposás után a terület egyenesen marad, és a mélyedésekben összefolyhat a víz, javasolt deszkalapokat lefektetni, és azzal tömöríteni, hogy a felszín megőrizze sík jellegét.

Ha mindezekkel megvagyunk, már csak öntözni kell, rendületlenül. Ha csak lehet, esőszerű öntözést válasszunk, hogy a felszint kimosás nélkül tudjuk átnevesíteni. Különösen a csírázás utáni hetekben történő öntözés lehet a gyeptelepítés kulcsa.

Az első hónapokban még nem szükséges nyírni a fűvet, de már érdemes finoman műtrágyázni. Optimális körülmények között a két hónap kell a friss gyeptelepítés megközelítése a régi, és további akár fél év, mire az avatott szem számára is eltűnik a régi és az új határa.

Még valami: sajnos a törekeny fűszálak nem viselik el a taposást! Ilyenkor akár egyetlen óvat-

lan átkeléssel tönkre lehet tenni sok hét munkáját, ezért a háziállatokat, a vendégeket és a gyerekeket érdemes távol tartani a frissen telepített fűfoltoktól. Aztán ha az egyre bokrosodó fűcsomók megerősödnek, újra mindenki birtokba veheti a kert gyepes területeit. (Barta)



Mohás és virágos gyeptelepítés

gozott földfelületet néhány napig – vagy akár hétig – pihenni hagyjuk, s közben meg is ázik. A morzsálós talaj jól elvezeti a vizet, és meg is ülepszik kicsit, a gyommagvak pedig kikelnek, s el tudjuk távolítani őket.

Ezután kezdődhet a vetés: a fűmagokat több módon is kijut-

finoman a felületbe ütögetni, hogy néhány centiméterrel a felszín alá kerüljenek. Ez azonban eléggé fárasztó eljárás, amit a legkevesebb kertbarátok is csak kisebb területeken szoktak előnyben részesíteni. Sokan inkább csak kicsit elgerezlyézik a felszint, és a felső földréteget összekeverik



IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

ISMERJE MEG AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPJT FOLYTATÓDIK

ELŐADÁSSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN A BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

Programok:

2017. szept. 20. szerda 14:00
Agyi érrendszeri betegségek – a stroke hatásai
előadó: **dr. Béla Zsuzsanna**,
neuroológus

2017. okt. 25. szerda 14:00
Emésztőrendszeri betegségek időskorban
előadó: **dr. Darvas Emília**,
belgyógyász,
gasztroenterológus

Válják egészségére!



Helyszín:
HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

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

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi felnőtt lakosság számára 2017-ben is elindítja azt a **prevenációs programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

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

A szűrőnapok időpontjai:

2017. szeptember 2.	8.00-14.00	✓
2017. október 7.	8.00-14.00	
2017. november 4.	8.00-14.00	
2017. december 2.	8.00-14.00	

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

Telefonos bejelentkezés: Gyűge 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!



Nap érlelte zöldségek, friss gyümölcsök, sülve-főve

Babérligetek és pálmák között, ahol vége-hossza nincs az utak mellett húzódoz rozmaringtengernek, bizony, nemcsak az étvágya jön meg az embernek, de a főzéshez való kedve is. A nyár színeit és ízeit egyszerre szeretné a fazékba varázsolni ilyenkor a háziasszony, és örülhet, ha az ismeretlen hozzávalók intuitív összevegyítését követően valami jó fő ki a dologból.

ALMÁS SÜTI REGGELIRE

A természet olykor kiszámíthatatlan. Az idén például soha nem látott mennyiségű nyári alma termelt a családi gyümölcsös kertben, így nem győztük levesbe főzni, süteménybe sütni, és persze azon frissiben megenni a finom, zöldek, édes gyümölcsöket. Ehhez a gyors, reggeli kávé mellé való édességhez is innen jött az ihlet. Ha a tésztát előző este elkészítjük, reggel hamar kisüthetjük, és azon melegében tálalhatjuk eddesszájú családtagjainknak.

Hozzávalók

50 dkg finomliszt
2 csipet só
1 tk cukor
1 tojás
1,5 dl hideg víz
1,2 dl hideg tej
2 dkg friss élesztő
25 dkg vaj
½ kg alma
meghámozva,
vékony cikkekre
szeletelve
1 tk fahéj
4-5 tk vaníliás cukor
1 ek vaníliakivonat
20 dkg mascarpone
vagy más natúr
sajtkrém
5 dkg ricotta
½ citrom leve és
leresztelt héja
3 ek porcukor
1 ek tej



Egyszerű, mégis izgalmas leves

Elkészítés

A tésztához – a vaj kivételével – minden hozzávalót összegyúrunk, majd a lehető legvékonyabbra nyújtjuk. Ráreszeljük a hideg vaj egyharmadát, és levél formában (háromrét) hajtogatni kezdjük. Az így kapott hosszú csíkra is vaj kerül, majd ezt is felhajtogatjuk jobbról-balról. Óvatosan nyújtás következik, aztán a maradék vaj és az utolsó hajtogatás. A tészta fél órára, lefóliázva, a hűtőbe kerül.

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Egy rúdhoz a tészta fele is elegendő lesz. Ezt nyújtjuk óvatosan jó vékonyra, lehetőleg négyzet alakúra. A tészta két oldalát (arányosan 1-1 harmadát) ferdén vagdossuk be úgy, hogy a középső harmad érintetlen és egységes maradjon. Ide kerül a töltelék, amelyhez előzőleg összedolgozzuk a krémsajtot a ricottával, a vaníliakivonattal, a cukor felével, a citromlével és a reszelt citromhéjjal.

Ha ezt a masszát lefektettük a középső sávra, keresztben rásorakoztatjuk a vékony cikkekre szelt almát, amelyet meghintünk a ma-

radék cukorral és a fahéjjal. Ezután óvatosan, egyszer jobbról, másszor balról véve egy-egy tészta-csíkot, egymásra hajtogatjuk a szárnyakat. Egy villával felvert tojással kenjük meg a tetejét, és már mehet is a sütőbe, amíg ropogósa nem pirul!

Közben készítsük el a cukormázat kevés porcukorból és még kevesebb tejből, olyan sűrűre, hogy épphogy csak folyni tudjunk. Ezzel húzzunk keresztirányú csíkokat a süteményre, miután kivettük a sütőből. Ha ahhoz van kedvünk, a mázat készíthetjük tej helyett citromlével. Remekül illik a süti mellé a vaníliafagyalt is!

PARAJKRÉMLEVES CAMEMBERT-REL

Néha a legegyszerűbbnek tűnő ételek is tudnak meglepetéssel szolgálni. Ezt a zsenge spenótlevelekből készült, harsányzöld krémlévest az olvadós sajtkockák teszik igazán izgalmassá.

Hozzávalók

50 dkg friss paraj
1 fej salotta hagyma
½ dl tejszín
½ l csirke alaplé
diónyi vaj
1 camembert
tökmagolaj a díszítéshez



Almás süti: gyors, reggeli kávéhoz, teához illő csemege

got ízével és színével is átjárjon. Ehhez a mediterrán cukkini csirkéhez nap érlelte aszalt paradicsommal készült kuszkuszt adtunk.

Hozzávalók

6 db csirke felsőcomb
6 szál hagyma
3 gerezd fokhagyma
1 cukkini
1 bögre kuszusz
6-8 db aszalt paradicsom
só, bors, safrány
olívaolaj

Elkészítés

A felkockázott újhagymát kevés olívaolajon megpároljuk, rátörjük a fokhagymát, és míg ennek is felszáll az illata, kicsontozzuk, kockákra vágjuk a húst. Nagy lángon átforgatjuk, minden oldaláról kissé megpirítjuk, majd megsózzuk,

és fedő alatt párolni kezdjük. Ha kissé levet eresztett, jöhet bele a safrány. A meleg vízben hamar kiereszti a színét és az ízt.

Amikor a hús félig megpuhult, rádobhatjuk a felkockázott cukkinire is, borsot hinthetünk rá, és fedő alatt összepároljuk az egészet. Míg elkészül, feltesszük a kuszuszhoz kimért sós vizet is. Ha forr, beleöntjük a finomra metélt olajos paradicsomokkal együtt, lefedjük, és néhány perc alatt készre pároljuk a köretet is.

MANDULÁS ÁFONYATORTÁCSKA

Amióta Erdélyben is elterjedtek a hamisítási trükkök, már csak óvatosan, nagy körültekintéssel érdemes ott áfonyapálinkát vásárolni. Gyakran előfordul ugyanis, hogy a kukoricából készített szeszhez csak utólag engednek hozzá né-

hány szem gyümölcsöt, amely két-három hónap alatt megfesti, kissé meg is ízesíti az italt, így a karácsonykor felbontott palackok kívülről megtévesztésig hasonlítanak az eredetire.

A hamisításra az egyre gyérülő áfonyatermés is rászorítja az élmelesebb családokat, így ajánlatos megbízható forrást keresni. Az alábbi recept elengedhetetlen kellékei a jó minőségű, erdélyi áfonyapálinka és természetesen a helyes, erős pigmentű kis boggyók, amelyek – mint minden sötét húsú gyümölcs – gazdag antioxidáns-forrásnak számítanak.

Hozzávalók két kis (15 cm átmérőjű) pitéhez

30 dkg rétesliszt
15 dkg vaj
3 ek cukor
1 tojás sárgája
kb. 1 dl tejföl
1 csipet só
1-1 ek búzadara
1-1 ek kristálycukor
3-3 marék áfonya
1-1 kupica áfonyapálinka



Erdélyi áfonyapálinka nélkül nem az igazi

A nyár felfedezése: a gyöngypadlizsán

Sokan bolondnak néztek, amikor azt magyaráztam, a végigdolgozott hónapok után nem véletlenül döntöttünk úgy, hogy apartmanban töltjük a vakációra szánt időt Olaszországban. Tiszta örülünk, mondogatták, ahelyett, hogy végre hátra fordítanék a konyhának, és élvezném a pihenést, valamilyen szállodai étteremben köstölgetve az olasz étkeket, inkább vállalom a házimunka ódiomat, beleértve a mindennapos mosogatást, ami nyilvánvalóan a strandolástól, városnézéstől, egyszerűen a pihenéstől veszi el az időt.

Nem mondom, voltak pillanatok, amikor elgondolkodtam érvelésük igazságtartalmán, de a levett biztosíték miatt nem fűtő villanyplattni és a bedöglött mosogatógép fölötti bosszúságomért jócskán kárpótolt az a felszabadító élmény, ami az étkezéseket megelőző bevásárlásakor kerített hatalmába. Az olasz üzletek széles kínálata egyszerűen számszámokat adott a fantáziámnak.

A jobbnál jobb száraz és friss tésztafélék, a felülmúlhatatlan sokszínűségű palettájánál csak a zöldségfelhozatal volt szívderítőbb. Már az első nap megakadt a szemem a különösen lágy héjú, finom, krémesre párolódó, kerek cukkinin és azokon a furcsa, kicsi, hosszúságú padlizsánokon, amelyek különös formájukkal és valószínűleg lenül lila színükkel olyan hívogatónak bizonyultak, hogy rögtön bepakoltam őket a kosarámba.

Érdekes módon ezekről idehaza eddig semmit nem hallottam, pe-

dig Olaszországban igen népszerű csemegének számítanak. Eszik lisztből és forró vízből készített panírba mártva, forró olajban kisütve, hallal és datolyaparadicsommal összepírítva, és készíte-



Édesebb, mint dundi rokona

nek belőle egy egészen különleges, töltött padlizsánt is, ami dekoratívásával sikeresen tereli el a figyelmet arról a kissé szomorkás tényről, hogy ezek a kis gyöngypadlizsánok, bizony, a feldolgozás alatt azonnal elveszíti gyönyörű színüket.

Az Indiából származó „tojásnövénynek” természetesen nem csak a jól ismert, sötétlila, fényesre sülkösztolt fajtája létezik. Az általam fellelt típus izgalmas, hosszú, vékony alakja mellett számos más jó tulajdonsággal is rendelkezik. Íze édesebb, kevesebb a magja, és nem szív magába annyi olajat sütés közben, mint sötétlila, dundi rokona. Meg lehet főzni egészben, ki lehet sütni feldarabolva, de jó esetben ebből készül az olaszok lecsója, a caponata is.

ROPOGÓS TÉSztÁBA GÖNGYÖLT PADLIZSÁNROLÁD

Hozzávalók

egy padlizsán
4 gyöngypadlizsán
20 dkg cernametélt
20 dkg ricotta
2 dkg reszelt parmezán
2 ek olívaolaj
½ hagyma
2 dkg bazsalikom
2 tojás sárgája
5 g safrány
só, bors
bő olaj a sütéshez
kukoricakeményítő
20 dkg érett paradicsom
¼ fehér hagyma
5 dkg bazsalikom
2 gerezd fokhagyma
2 ek extra szűz olívaolaj
1 csipet só
2 dl olaj
egy csokor bazsalikom



A feldolgozás alatt elveszíti lila színét

Elkészítés

A padlizsánt hosszában szeljük ketté, és vágunk belőle 16 vékony szeletet. Hintsük meg a szeleteket keményítővel, egyenként göngyöljük fel és csomagoljuk őket alumíniumfóliába, amit tojássárgájával bekelve forrasszunk össze. Bő olajban süsítjük ki a csomagokat, majd hagyjuk kihűlni. Ha hide-

1-1 marék szeletelt mandula
tej, porcukor a kenéshez

Elkészítés

A tésztához elmorzsoljuk a lisztet a vajjal, majd hozzádolgozzuk a tojást, a cukrot, a sót és annyi tejfölt, hogy lágy, de formázható masszát kapjunk. Négy cipőt formázunk belőle, fóliába csavarjuk, és legalább fél órára hűtőbe tesszük.

Ha kissé megdermedtek, egyenként elővesszük és kinyújtjuk a tésztaikat. Kibéleljük velük a formákat (ezeket, mivel elég sok van vaj a tésztában, nem szükséges kiszírozni). A tésztára egy-egy kanál búzadara kerül, hogy a gyümölcs ne áztassa át a süteményt. Erre pakoljuk az áfonyát, amit meghintünk cukorral, és alaposan meglocsolunk áfonyapálinkával. Bőven mérjük a gyümölcsöt, mert sütés közben összeesik! Végezetül kissé pirítsuk át a szeletelt mandulát, és hintsük meg ezzel is az áfonyakupacokat.

A tetejére ismét vékonyra nyújtott tésztaalap kerül, amelyre érdemes ablakot vágni, hiszen a csodaszép, sötét, sziruposra párolódott gyümölcs jól mutat majd a világos tésztától övezve. A lecsó tésztaadatokból tetszés szerinti díszítést készíthetünk. Ha elkészültünk, egy ecsettel óvatosan tejet permetezünk a piték tetejére, és porcukrot szitálunk rájuk, ettől szépen barnulnak majd. Száznolcvan fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt aranyszínűre sütjük őket.



Csirke safránnyal, aszalt paradicsommal, kuszusszal, cukkinivel

Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.
szeptember 5 - 25.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!
Ismerős termékek engedményes áron!

Toast sonkás szelet
1290 Ft/kg

Új Palini petrezselymes és pritaminos húskenyér
1299 Ft/kg

Új Palini Trap-Pista turista
1990 Ft

Magyar ESL dobozos tej 2,8% 1L
235 Ft

Magyar túró védőgázas 450g
399 Ft
866,66 Ft/kg

Savoiaiardi babapiskóta 200g
349 Ft
1745 Ft/kg

Hel Rozscipó 500g
249 Ft
498 Ft/kg

Burn Energiaital 0,25l többféle
199 Ft
796 Ft/l

Oops! Classic 4 tekerces 3 rétegű toalettpapír többféle
299 Ft
74,75 Ft/tek.

Oops! Duo XXL 2tekerces 2 rétegű 100 lapos kéztörölő
469 Ft
234,5 Ft/tek.

Segafredo Intermezzo őrölt kávé 250g
799 Ft
3196 Ft/kg

Lavazza Suerte őrölt kávé 250g
799 Ft
3196 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

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

1123 Bp. Csörasz 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 tökeuhúst-baromfiuhúst árusító üzleteink.

***Tökeuhúst-baromfiuhúst 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 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.

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

MINŐSÉGI IDŐ: ZÖKKENŐMENTES ISKOLAKEZDÉS.

KULTÚRPONT: INDUL A ARS SACRA FESZTIVÁL.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

Már teljes Budapesten látható a Hegyvidék Televízió 24 órás adása a DIGI Tv hálózatának 410-es csatornahelyén. Továbbá Budapest I., II. és XII. kerületében a UPC digitális kábelének 505-ös csatornáján, analóg kábelének UHF 210,25 MHz-en, a TELEKOM IPTV-s hálózatának 226-os csatornáján, valamint az Invitel Zrt. kábelszolgáltató UHF 189,25 MHz-en.

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	BUDAI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	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 ÖSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedd 18.00 (gyülekező).
18.30–19.30 Városmajori futópálya.

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtök 18.00 (gyülekező).
18.30–19.30 Normaafa.

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.00–19.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szombat 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 Sashegyi Arany Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

KIMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).
Szombat 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Első alkalom: szeptember 11.
Hétfő 18.30–19.30.
XII., Városmajor utca 29., tornaterem.

ÚSZÁS
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Első alkalom: szeptember 10.
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!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Szeptember 16.: Mátra-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.25 Stadionok autóbussz-pályaudvar (előreváltott jeggyel). Indulás: 7.45-kor Parád–Bükkfészek felé (jegyet Mátraháza állomásig kell venni). Útvonal: Mátraháza–Kékestető–Sas-kő–Disznókő–Gabi-halála–Som-tető–Vörösmarty-vendégház. Táv-szint: 13 km, +250 m, –300 m. Érkezés Budapestre: 18.00 óra körül. Költség: 3700 Ft.
Figyelmeztetés: a menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Weblap: szabadsagvondor.fw.hu

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN
Szombat 16.30–17.30.
Péntek 15.00–16.00.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

MOZGÁS EGYETEME
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
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!

SPORTMIX
Szabadidős sportdelután alsó tagozatos diákoknak.
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Első alkalom: október 2. 16.00–17.00.
XII., Városmajor utca 29.

MUDITAYOGA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 17.30–19.00.
Péntek 16.30–18.00.
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

JÓGA 65 ÉV FELETT
Első alkalom: szeptember 7.
Csütörtök 8.30–9.30, 10.00–11.00.
XII., Nagyenyed utca 16. 1/3.
Előzetes bejelentkezés szükséges: jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857.

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.

Futóedzés felnőtteknek, Sportmix gyerekeknek

A rövid nyári szünetet követően szeptembertől ismét teljessé válik a kerületben élők számára ingyenes sportolási lehetőségeket biztosító Aktív Hegyvidék kínálata. A szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. úgy állította össze a programokat, hogy valamilyen korosztály megtalálja a neki testszóló elfoglaltságot.

Újdonság az október 2-án a Városmajor utcai sportközpontban kezdődő Hegyvidéki Sportmix, amelyre azokat az alsó általános iskolásokat várják, akik nem versenyszerűen szeretnék kipróbálni különböző mozgásformákat. Hétfő délutánonként négy és öt óra között a Testnevelési Egyetem tanuló, az alapképzésen már diplomát szerző testnevelők foglalkoznak velük. Az adott hónap „órarendjét” a szervező előre elküldi az iskoláknak, így az ér-

deklődőknek lesz idejük eldönteni, melyik foglalkozáson szeretnének részt venni.

Ha az időjárás lehetővé teszi, a közeli városmajori parkban vagy a sportközpont udvarán mozoghatnak (ingyensen) a kerületi iskolások, rossz idő esetén pedig a sportközpont tornaterme is rendelkezésre áll. A tervek szerint lesznek sorversenyek, foci, asztalitenisz, labdolt-labda, aerobik, számháború, tánc és más csapatversenyek, bizonyos létszám felett pedig még különlegesebb lehetőségekkel, például íjászattal,



Aki nyáron lazított, most újrakezdheti

falmászással, bagjumppal színesedik a paletta.

Bár az Aktív Hegyvidék program elsősorban a szabadidős spor-

tolást segíti, a méltán népszerű Városmajori és Normaafa Futóklub akár komolyabb kihívásokra is felkészíthet. Nyáron a hegyvidéki

amatőr futók már megmérették magukat az Ultrabalonon, s bebizonyosodott, hogy egymást segítve egyszerű élménnyel gazdagodhatnak.

A kedd (Városmajor) és csütörtök (Normafa) este hat órakor kezdődő edzéseken kezdőket és haladókat egyaránt szívesen lát a két klub, azoknak pedig mindenképpen érdemes csatlakozniuk, akik szeretnének elindulni a hosszabb szünet után, szeptember 30-án ismét megrendezendő „Előzd meg a fogaskerekűt!” futó- és kerékpáros versenyen. A futóklub szakedzőinek segítségével bizonyosan könnyebben leküzdik a 32 méteres szintkülönbséget. A kuriózumnak számító sporteseményre a Hegyvidék Kártyával rendelkezők ingyenesen nevezhetnek.

M.

Nem csak az eredmény a fontos a diáksport-bajnokságon

A XII. kerület legnagyobb és legnépszerűbb versenysorozata a Hegyvidéki Diáksport Bajnokság, amelyen minden évben több ezer általános iskolás és gimnazista indul el. Az állandó résztvevőnek számító Virányos, Zugligeti, Jókai Mór, ELTE, Tamási Áron, Pannónia Sacra, Városmajori–Kós, TE, Lauder Javne, Budai és Sashegyi Arany János iskola mellett az idén néhány versenyszámban várhatóan további tanintézmények is beadják a nevezésüket.

Erre bőven lesz alkalmuk, hiszen a 2017–2018-as tanévben kilenc sportág – floorball, kosárlabda, labdarúgás, partizán, röplabda, sakk, túrázás, úszás, atlétika – és az ötkarikás játékok történetét feldolgozó szellemi olimpia szerepel a több mint ötven sportnapot tartalmazó versenynaptárban. Az esélyegyenlőség érdekében egyes csapatbajnokságokat zárt rendszerben, igazolt sportolók részvétele nélkül rendeznek meg. Az évad szeptember 19-én, a hagyományosan a

Normafán megtartott mezei futóversennyel indul, ezt követi egy másik atlétikai szám, a TF-pályára meghirdetett váltóbajnokság, majd a csapatbajnokságok következnek.

A Hegyvidéki Diáksport Bajnokságon nemcsak a győzelem és a helyezések elérése fontos, hanem az is, hogy a sorozat minél több fiatalal megszerettesse a sportot, a mindennapos mozgást. Eppen ezért az iskolák közötti pontversenybe a programba bevont diákok száma is beleszámít.

Az előző tanévben az általános iskolás kategóriában a Virányos Általános Iskola bizonyult a legeredményesebbnek az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola, valamint a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola előtt. A középsikolák csapatversenyét ismét a Városmajori Gimnázium nyerte, a második helyen a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium, a harmadikon a Sashegyi Arany Já-

nos Általános Iskola és Gimnázium végzett.

A szabadidős pontversenyben a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolája szerezte a legtöbb pontot, második lett a Virányos, harmadik a Németszőlyi. Az oktatási intézmények – a Hegyvidéki Önkormányzat és a bajnokságot szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. jóvoltából – pénztárlombban részesültek, amelyet sporteszközök vásárlására fordíthatnak.

sm.

Szkander-világbajnokság a MOM Sportban

Minden eddiginél népesebb mezőny vonul fel a szkander-világbajnokságon, amelynek a MOM Sport ad otthont. A szeptember 5–10-ig tartó versenyen közel hatvan országból több mint 1200 sportolót láthat a közönség. Mivel mindkét kézzel lehet versenyezni, a 39. WAF Szkander Világbajnokságra és a 20. Para-Szkander

den és szerdán a fiatalok, csütörtökön és pénteken a paraszkanderek, míg az utolsó két napon, 9-én és 10-én a felnőttek mérik össze erejüket.

A 69 fős magyar csapattól tíz érmet, köztük három aranyat vár a szakvezetés, különösen a parakategóriában számítanak esélyesnek a hazaiak. Külön is érde-



Óriási küzdelmek várhatók a népes mezőnyben

Világbajnokságra beadott nevezések száma meghaladja a kétezeret.

A legnagyobb küldöttséggel az oroszok, a törökök, a grúzok és a bolgárok érkeztek. Sokuk számára nem idegen a helyszín, hiszen a Hegyvidéki Fitparádé keretében minden évben megrendezett Judgement Day nevű viadal része a világupasorozatnak.

Ennek is köszönhető, hogy a Magyar Szkander Szövetségnek sikerült Budapestre „hozni” a világbajnokságot, amelyen a 18–21 éves junioroktól kezdve a 60 éves felüli seniorokig valamilyen korosztály képviselteti magát. Még-hozzá különböző napokon: ked-

mes figyelni Ivánfi Brigitta szereplését, aki jobb és bal kézzel is megszerezheti a világbajnoki első-séget. Az előjelek jók, hiszen a szolnoki versenyző a májusi, katóvici Európa-bajnokságon két aranyéremmel zárt, míg a júliusi, zágrábi világkupán jobb kézzel lett első a 70 kilós súlycsoportban.

Azok sem maradnak le semmiről, akik nem tudnak elmenni a MOM Sportba, a világbajnoki sorozatban ugyanis most először, a Sport Tv jóvoltából, a döntőket a televízióban is nyomon követhetik a sportág barátai. További információk: http://2017.armwrestling.hu/

-ály-

Időpont: 2017. 09. 30. szombat www.facebook.com/hegyvidekisport

Előnevezés 2017. 09. 24-ig!
www.hegyvideksport.hu/jelentkezés

14.

ELŐZD MEG A FOGASKEREKŪT!
Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenyútvonalán

kerékpárral futva váltófutással túrázva

Szintkülönbség: 325m
Pénzdíjas futóverseny!

HEGYVIDÉKI SPORT, FIRSTMED, FreshDay, KÉZMŰ, ERFO, SPORTKÁRTYA, Helen Doran English, Balogi HUSÁRUHÁZ, WALKING BOX, FŐKEFE

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

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

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA • FOTÓK: Sárközy György; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BÉLA ügyvezető igazgató • Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujzag/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!