



Papp László-szobrot avattak a Gesztenyés kertben

„Jobb keze a kórház, bal keze a köztetető” volt Papp Lászlónak, aki elsősorban mégis embersége, szerénysége miatt példakép, a mai sportolók számára is. A háromszoros magyar olimpiai bajnok öklívív tiszteletére születésének 91. évfordulóján szobrot avatott a Hegyvidéki Önkormányzat a Gesztenyés kertben.

„Papp minden bizonnyal a legjobb bokszoló azok közül, akiket valaha is láttam, és akikkel alkalmas volt erőmet összemérni. Alacsony, izmos, bódító kis fekete bajusszal, jellegzetesen magyaros jelenség, és fordított állásból barcol. Azt hiszem, hogy alacsony termete bizonyos előnyt jelent ellenfeleinek, Papp azonban annyira ruganyos, reflexe olyan páratlanul gyors, hogy szinte láthatatlan fejmozdulattal is elkerüli az erős csapásokat. Ő az az öklívív, akinek egyetlen hibája sincsen, és birtokában az öklívív legfélelmetesebb fegyvere: jobb és bal kézzel egyaránt hihetetlenül erős ütése. Azok, akik a magyar bajnok ellen valaha is szorítóba léptek, egyönt-

rűen azt állítják, hogy nem is öklívívvel, hanem kalapáccsal üt. Emellett Papp hallatlanul rokonszenves és bajtársias versenyzőtárs volt. Há-

gyel Zbigniew Pietrzykowskítól származnak, de nem volt a világon olyan bokszoló, szakember vagy sportriporter, aki ne hasonló szu-

A legendás sportember tiszteletére születése 91. évfordulóján szobrot avatott a Hegyvidéki Önkormányzat a Gesztenyés kert-

ben az Eszterházy-szobor, ami jó összehasonlítás a mostani szobor-avatással. Nagyon köszönjük mindnyájunk, s leginkább ifjabb Papp László nevében, aki okkal lehet büszke a most össze- gyűlt tömegre.”

A megjelentek között voltak meghívott vendégek is, köztük a szintén háromszoros olimpiai bajnok Balczó András és Kárpáthy György, továbbá Nébal György, Kú Lajos, Gedó György, valamint számtalan sportvezető.

A polgármester szerint jó néhány oka van az önkormányzatnak arra, hogy szobrot emeljen a sok számára gyerekkora óta csak Papp Laciként ismert olimpikonunknak. Egyrészt, mert a Hegyvidék díszpolgára, másrészt, mert Papp László a XII. kerületben dolgozott, a MOM-nál és a MOM SC-ben kezdte a pályafutását.

Harmadrészt azért, mert élete végén egy Óra úti házban lakott, a családja még most is ott él. Negyedik okként pedig talán az is megemlíthető, hogy az öklívívcsapat edzése a Normafánál egészült ki favágással...

Pokorni Zoltán elmondta, hogy a helyi képviselő-testület két éve döntött a szoborállításról. A meghirdetett pályázatra nyolc pályamunka érkezett, kiváló tervek, nagyon különböző megformálásokkal. A zsűri végül egy klasszikus szobor mellett tette le a voksát.

Eredetileg úgy volt, hogy a Magyar Olimpiai Bizottság Csörsz utcai székházának udvarát díszíti majd a mű, de aztán a testület úgy döntött, hogy a Gesztenyés kert sarkában, a MOM Kulturális Központ előtt legyen, mert ott többen láthatják. „Ez a hely illik a legjobban hozzá, mert akármekkora csillag is volt, ő mégis megmaradt egy többieknek előre köszönő, közvetlen embernek, amit sokkal jobban kifejez, ha látható helyen, velünk egy térben áll a szobor” – fogalmazott a polgármester.

(Folytatás a 11. oldalon)



Váci János, Pokorni Zoltán, Erdei Zsolt és Fonti Krisztina a szobor leleplezését követően

romszor harcoltam ellene. Aztán Papp profi lett, és én nem lehettem többé a versenytársa. Csak a tisztelője és a nézője.”

A fenti szavak Papp László egyik hajdani ellenfelétől, a len-

perlatívuszokban beszélt volna a háromszoros magyar olimpiai bajnokról. Ha pedig így érezték a külföldiek Papp László iránt, hogyan érezhettek a magyar emberek? S éreznek még ma is.

ben. „Meghatóan sokan vagyunk – kezdte köszöntőbeszédét Pokorni Zoltán polgármester. – Elég sok szobrot adtunk át az elmúlt évtizedben, de ennyien még egyikhez sem jöttek. Kivétel talán

Húsvétváró Városháza téri mulatság

Koncertekkel, kézműves-foglalkozásokkal és piacozással tarkított húsvétváró mulatság várta a hegyvidékieket a Városháza téren április második hétvégéjén. Az élményekkel teli két nap során még az is kiderült, hogy melyik locsolóvers a legnépszerűbb a „helyi legények” körében.

Igazi időutazáson vehettek részt azok, akik úgy döntöttek, kilátogatnak az idei húsvétváró mulatságra a Városháza tere. Pántlikás kislányok fogócskáltak, gyerekek pörögtek a kosaras körhintán, népviseletbe öltözött fiatalok vidám énekeket daloltak.

„Tavaly indult útjára a Városháza téri programsorozat, célunk, hogy megtöltsük élettel az önkormányzat melletti teret – mondta Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ igazgatója. – A rendezvények sikeresek, így nem volt kérdés számunkra, hogy az önkormányzattal karöltve az idén is izgalmas programokat kínáljunk a kerületieknek – utalt a szervezőkre, a MOM Kulturális Központra,

a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményre, a Virányosi Közösségi Házra és a Jókai Klubra. – Fontos szempont volt, hogy a hagyományos ünnepekhez kapcsolódjunk. Az urbánus környezet ellenére itt is szépen fel lehet eleveníteni azokat a szokásokat, amelyek szerves részei kultúránknak.”

„Nagyon szeretem az állatokat. A nyuszik és a kiskacskák is aranyosak, de szerintem a bárány a legmenőbb!” – szögezte le az öt éves Kristóf, aki hosszú percekig beszélgetett, vagyis begetett újdonsült barijával. „Szerintem érti. Állítólag az állatok tudják, hogy mit akarunk mondani!” – tette hozzá.

„Kedveljük a hasonló programokat. Csodálatos látni, hogy a kicsiket ennyire lenyűgözi az állatsimogatás” – mondta László Kriszta, a Mezőntúli Nonprofit



A tojásfaállítás is népszerű mozzanata volt a mulatságnak

Bt. munkatársa, a kisállat-simogató koordinátora.

A jóságok mellett szalmakazal szintén közkedvelt pontja volt a térnek, az apróságok ugyanis ott kereshették meg az elrejtett tojásokat. „Le kell túrni a mélyéig, egyet már találtam!” – tanácsolta az egyik kislány a játszótársainak, akik néhány másodperc alatt nya-

kig elmerültek a már szanaszét tett kupacban.

A két napon át tartó húsvétvárón a felnőttek sem unatkoztak, a (termelői) piacozás mellett elmélyülhettek a húsvéti dekoráció készítésében is. „Bevallom, most kikapcsol a kézműveskedés. Az idő kellemes, a hangulat tökéletes. Nagyon örülök, hogy a kerületben fontosnak tartják a családközpontrú rendezvényeket” – méltatta a programkínálatot Deméné Kiss Andrea, aki kislányával együtt érkezett a mulatságra, amin a tojásfaállítás és a szórakoztató koncertek mellett húsvéti locsolóverset is tanulhattak a legények. „Piros tojás, fehér nyuszi, locsolósért jár egy pusz!” – a legnagyobb sikere egyértelműen ennek a mondókanak volt, hiszen a kislány megállás nélkül kántálták.

Mint Hambuch Gerda elmondta, anyák napján és gyereknapon is érdemes lesz ellátogatni a Városháza tere, hiszen a húsvétváró mulatsághoz hasonló élményekben lehet részük a hegyvidékieknek.

B. Mimi

Mi lesz veled, éghajlat? Mi lesz veled, Föld?

Ahogy az élet, úgy a légkör útjai is kifürkészhetetlenek – mondta Németh Lajos, az ország egyik legismertebb meteorológusa, aki elsőként tartott előadást napjaink éghajlati kihívásairól a Hegyvidék új beszélgetéssorozatán, a Klímabarát estéken. Az önkormányzat zöld irodája és a Klímabarát Települések Szövetsége által életre hívott kezdeményezés nagy sikerrel debütált a Barabás Villában.

1182: olyan enyhe volt a tél, hogy a gyümölcsfák már január végén virágoztak, s március végén az almáik

Klímabarát esték első összejövetelén, a Barabás Villában.

„Bevallom, negyven évvel ezelőtt nem hittem a klímaváltozásban – mondta az ország egyik legismertebb meteorológusa. – Az én feladatom a rövid távú előrejelzés volt, vagyis az, hogy szerdán megmondjam, milyen idő várható vasárnapig. Ha ez más volt, mint ami bekövetkezett, akkor bizony már hétfőn megkaptam a visszajelzést... Ahogy az élet, úgy a légkör útjai is kifürkészhetetlenek. Mindig is volt éghajlat-ingadozás; fellelgedések és lehűlések váltják egymást. Az elmúlt két-három évtizedben azonban olyan dolgok történtek Földünk éghajlatában, amik



Németh Lajos meteorológus volt a Klímabarát esték első előadója

már dió nagyságú gyümölcsöt hoztak. 1327: januárban ismét virágoztak a gyümölcsfák.

1739: a Duna semmilyen jeget nem látott. Február elején olyan meleg volt, mint nyáron, és a méhek már jártak.

Íme, néhány rövid helyzetjelentés elődeinktől dr. Réthely Antal, az Országos Meteorológiai Intézet egykori igazgatója könyvéből, ami hazánk honfoglalás és 1901 közötti időjárását taglalja. Az érdekes részleteket Németh Lajos olvasta fel a

miatt megváltozott a véleményem, és befogadtam lettem a klímakutatók eredményeire.”

Az új beszélgetéssorozat a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája indította el a Klímabarát Települések Szövetségével együttműködésben. Ez utóbbi szervezet elnöke, Kovács Lajos XII. kerületi alpolgármester ekképpen emlékezett vissza arra, amikor megfogalmazódott a különleges program ötlete:

(Folytatás az 5. oldalon)



Sokan voltak kíváncsiak a Kis Rakonca hagyományörző műsorára

Egységesítik a címnyilvántartásokat

Lakásunk címe jó esetben ugyanazzal az adattartalommal szerepel a különböző hivatalos nyilvántartásokban, előfordulhatnak azonban eltérések, amik bonyodalmakat okozhatnak egyes ügyek intézése során. A kellemetlenségek elkerülése érdekében, egy kormányrendelet alapján, a XII. kerületben is zajlik a nyilvántartások egységesítése: az érintett lakók, akiknél az eljárás miatt címváltozás történik, az év eleje óta automatikusan megkapják az illetékmentesen kiállított új lakcímkártyájukat.

Otthonunk címe a személyi adat- és lakcímnnyilvántartásban, a postai címnyilvántartásban, valamint az ingatlan-nyilvántartásban is megtalálható. Ideális esetben mindegyik adatbázis ugyanabban a formában tartalmazza a címünket, ám nem ritkák az eltérések, korábban ugyanis nem létezett Magyarországon egységes cím-adatbázis. A kormány két évvel ezelőtt indította el az úgynevezett központi címregisztert, hogy a különböző helyeken szereplő valós adatokat egyetlen naprakész és pontos nyilvántartásba egyesítse, ezáltal a téves, logikátlan, párhuzamos vagy hiányzó ház-, illetve ajtószámok ne nehezítsék meg az

ingatlanok használatával kapcsolatos jogok gyakorlását, valamint a lakók elérését.

„Az egységesítés számos ügyben megkönnyíti az érintettek életét” – hangsúlyozta Barna Zsófia, az önkormányzat városrendezési és főépítési irodájának munkatársa.



A legtöbb esetben a társasházi lakások címeit kell pontosítani

Példaként említette, hogy nem utólagos adminisztratív akadályokba, aki lakáshitelt szeretne felvenni, és az sem fordulhat elő, hogy az egy háztartásban élők számáról nem tudják kiadni a megfelelő hatósági igazolást, mert egy címre – annak pontatlansága miatt – esetleg több-nyan vannak bejelentve, mint ahányan valójában ott laknak.

A vonatkozó kormányrendelet alapján a Hegyvidéken is zajlik a címek felülvizsgálata: az összes kerületi címet ellenőrzik, szükség esetén pedig a jegyző javítja az adatokat. A legtöbb esetben a társasházi lakások címeit kell pontosítani; előfordul például, hogy a

címeket. Egy Alkotás utcai házban, például, a nyolcvannyolc bejelentett személy közül csak négy esetben volt szükség címkorrekcióra, míg a Diós árok egyik épületénél harmincötötől tizenkilenc cím szorult pontosításra.

A XII. kerületi kormányablak vezetője, Bálint Erika elmondta, hogy az önkormányzat városrendezési és főépítési irodájának jelzései nyomán az év eleje óta már több mint száz új lakcímkártyát bocsátottak ki. A hatósági döntés miatti lakcímkártyacsere korábban is illetékmentes volt, 2017. január 1-je óta azonban, törvényi felhatalmazás alapján, hivatalból elvégzik a cserét, ezt tehát már nem az ügyfeleknek kell kérelmezniük. A régi lakcímkártya érvénytelenségevel egyidejűleg a kormányablakban azonnal legyártják és postára adják az újat, így az érintett lakóknak az érvényes igazolványt csak a kézbesítés idejére kell nélkülözniük, ami a tapasztalatok szerint nem több két-három munkanapnál.

z.

Urban Green Belts – közösen a zöldövezetekért

A városi zöld területeket úgy lehet hosszú távon jó állapotban fenntartani, ha azokat a lakók magukén érzik, és tesznek is annak érdekében, hogy üdítő színtöltséget legyenek környezetüknek. A Hegyvidéki Önkormányzat ezért a nemzetközi Urban Green Belts projekt keretében olyan programokat indítana el, amelyekbe bevonhatók a helyi közösségek.

Hét európai országot tizenöt városának és szakmai szervezetének részvételével, a Hegyvidéki Önkormányzat irányításával, tavaly nyáron indult el az Urban Green Belts, azaz a Városi zöldövezetek elnevezésű nemzetközi együttműködési projekt. Az Európai Unió Interreg Central Europe Programja által támogatott együttműködés célja, hogy a partnerek olyan innovatív módszereket dolgozzanak ki, amikkel fenntartható módon, a helyi közösségek bevonásával lehet megőrizni, kezelni és fejleszteni a meglévő zöld területeket.

A XII. kerületben megvalósuló tesztprogramokban érintettek, mindenképp a lakók, továbbá a zöldszervezetek, tudásközpontok, oktatási intézmények, önkormányzatok és hatóságok képviselői

lői második alkalommal találkoztak a polgármesteri hivatalban. Az összejövetelen a szervezők bemutatták, hol tart a programok szakmai megvalósítása, valamint közös gondolkodásra ösztönözték a résztvevőket annak érdekében, hogy minél sikeresebben mozgósítani tudják majd a Hegyvidéken élőket.

A közösségi részvétel tesztprogramja, a kisebb zöld területek „gondnokságba” adása kapcsán Laki Nóra, a hegyvidéki polgármesteri hivatal zöld irodájának munkatársa elmondta, hogy a XII. kerületben már kijelöltek tizenkilenc helyszínt, amelynek a gondozásába szeretnék bevonni a környéken élő és dolgozó polgárokat, továbbá a közeli iskolák tanulóit, önkéntesként. A Szent Orbán téren, a Nógrádi utca és a Diana utca találkozásánál lévő kis zöld sarkok rendezéséhez és fenntartásához már sikerült is megtalálni az ideális partnert: a feladatot a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolája vállalta.

Egy másik hegyvidéki kezdeményezés, a még kidolgozás alatt álló Fásor-program részeként az úgynevezett többszereplős irányítási modell valósulhat meg a gyakorlatban. Róza Zoltán, a zöld iroda vezetője elmondta, hogy a lakók, helyi közösségek, civil szervezetek és a főváros, a Duna-Ipoly

Nemzeti Park Igazgatósága, egyetem és kormányzati szereplők bevonásával a rossz állapotú kerületi fasorokat szeretnék megújítani. Hozzátette, hogy a közterületeken található faállomány jellemzőiről meglehetősen pontos képe



A Szent Orbán téri zöld sarkot a TE gyakorlóiskolája gondozza majd

van az önkormányzatnak azóta, hogy 2012-ben, a Hegyvidék komplex térinformatikai rendszerébe integrálva, megkezdődött egy részletes zöldvagyongatásos felmérés.

A fák állapotának változásait természetesen követni kell, ezért az önkormányzat munkatársai műszeres fávizsgálatokat végeznek majd – folytatva az irodavezető. Mint mondta, a fakataszteri felmérés eredményeit felhasználva azt is

elemzik, hogy az egyes fajok hogyan tudnak alkalmazkodni a városi környezethez és a változó éghajlathoz, ezért szakértők bevonásával, amennyiben szükséges, a fajták cseréjének lehetőségét is megvizsgálják. Áttekintik tovább-

bá, hogy a kerület mely részein lehetne újabb fasorokat telepíteni, ezek helyét pedig az építési szabályzatban is feltüntetik majd.

sz.

■ A helyi közösségeket megszólító kerületi programokról bővebb tájékoztatást a zöld iroda munkatársaival lehet kérni, akik szívesen fogadják minden érdeklődőt. Cím: Kiss János altábornagy utca 43-45. E-mail: zoldpont@hegyvidek.hu.



Sielő óvodások

Az idei nevelési évben is folytatódott az a program, amelyben a síelés alapjait tanulhatták meg a Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott óvodákba járó nagycsoportosok. A Nanook Síiskola továbbra is ingyenesen biztosította mind a pályahasználatot, mind az oktatást, az elmúlt évekhez hasonlóan a résztvevőknek kizárólag a felszerelés bérletéért kellett fizetniük. Azoknak a családoknak, amelyek szociális helyzetük miatt nem tudták vállalni a költségeket, de szeretnék volna, hogy gyermekük síelni tanuljon, az önkormányzat segített.



Üdülési lehetőség nyugdíjasoknak



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2017-ben is meghirdeti a kerületben lakó nyugdíjasok kedvezményes üdültetését Szántódon.

Időpont: 2017. május 29. – június 4. (6 éjszaka, 7 nap).

Elhelyezés: 2-5 ágyas faházakban, napi háromszori étkezéssel.

Az üdülésen való részvételhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:

- jelentkezési lap,
- orvosi javaslat (házi orvos tölti ki!),
- jövedelemigazolás.

A jelentkezési lap, valamint az orvosi igazolás (nyomtatványok) személyesen átvehető:

1. Németvölgy Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b). Telefon: 457-0648.
2. Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1.). Telefon: 395-8176.
3. Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c). Telefon: 200-4841.
4. Szépkorúakért a Hegyvidéken program (1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. emelet).

Letölthető a www.hegyvidek.hu, a www.hegyvidekigondozas.hu vagy a www.szepkoruakert.hu internetes oldalról.

A jelentkezési lap leadásának helye:

1. Németvölgy Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b).
2. Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1.).
3. Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c).
4. Szépkorúakért a Hegyvidéken program (1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. emelet).

A jelentkezési lap leadásának időpontja: hétköznap 9.00–15.00 óra között.

Jelentkezési határidő: I. turnus – április 28.

A kedvezményes üdülés térítési díja

A szociális üdültetésben részt vevő, 65. életévét betöltött nyugdíjas:

- a szállást és az étkeztetést térítésmentesen veheti igénybe, ha jövedelme a 131 000 Ft-ot nem haladja meg;
- a szállás és étkeztetés költségének 50%-át téríti meg, ha jövedelme a 131 000 Ft-ot meghaladja, de nem éri el a 174 500 Ft-ot.

– Az a szociális üdülést igénylő, 65. életévét betöltött nyugdíjas, akinek havi jövedelme a 174 500 Ft-ot meghaladja, szabad férőhely esetén részt vehet az üdültetésben, azonban a szállás és étkeztetés teljes költségét köteles megteríteni.

A kérelem elbírálásának szempontjai: nyugdíj, rendszeres havi jövedelem mértéke; üdültetésben részesült-e már a kérelmező; a házi orvos véleménye a kérelmező egészségi állapotáról; életkor, aktivitás, mobilitás.

A szociális üdültetés iránti kérelemről – a Hegyvidéki Szociális Központ vezetőjének javaslata alapján – a polgármester dönt. Az eredményről az érintettek postai úton kapnak értesítést.

Felvételi tájékoztató leendő tűzoltóknak

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság felvételi tájékoztatót tart **beosztott tűzoltói beosztásba** történő jelentkezéshez.

Jelentkezési feltételek: 18–55 év közötti életkor; cselekvőképesség; magyar állampolgárság; bejelentett (belföldi) lakóhely; kifogástalan életvitel, büntetlen előélet; orvosi, pszichikai, fizikai alkalmasság; érettség; törvény szerinti alkotmányos jogok korlátozásának elfogadása.

A tájékoztatóra jelentkezni a www.fovaros.katasztrofavedelem.hu honlapon lehet (jelentkezz tűzoltónak!).

A felvételi tájékoztató helyszíne: VIII., Dologház utca 1. II. emelet. Időpontja: 2017. április 20. 10.00 vagy 13.00 óra.

Előnyben részesülnek: C-kategóriájú vezetői engedéllyel, PÁV-I alkalmassági vizsgálattal rendelkezők.

További információk: tamasne.majszin@katved.gov.hu, 459-2300/93012.

Fogadóóra a polgárőrirodában



A Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület minden hónap első szerdáján 17.30–18.30-ig fogadóórát tart a polgárőrirodában. Cím: XII., Hajnóczy József utca 16. Várják a polgárőrség iránt érdeklődőket, valamint a Hegyvidék lakosait kérdéseikkel bűnmegelőzési, környezet- és természetvédelmi témákban.

További információk a kerületi polgárőrségről:
web: www.termeszetvedelmi-polgarorseg.hu
e-mail: info@termeszetvedelmi-polgarorseg.hu
telefon: 06/30-621-2277

Ajánlja fel Ön is adója 1%-át az egyesület részére! Adószám: 18212529-1-43.

Tető alá került a hajdani indóház



Hosszúra nyúlt előkészületek után – az önkormányzat beruházásában, a magyar állam és az EGT Alap támogatásával – tavaly decemberben megkezdődött a Zugligeti út 64. alatt található, országos műemléki védelem alatt álló egykori lóvasút-állomás korhű helyreállítása. Az újjászülető épületben hamarosan a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria rendezheti be új otthonát.

„A munkálatok a megőrzendő épületrészek teljes feltárással, az utólagos beépítések elbontásával, valamint az alapok megerősítésével indultak. A kivitelező mostanra már a tetőszerkezet rekonstrukci-

faszerkezete, valamint a homlokzat fából készült díszítőelemei sokkal nagyobb mértékben károsodtak, mint ahogyan azt a korábbi állapotfelmérések és a 2013-as, utolsó állapotörögzítés ismertetői megjelölték. A faszerkezetek károsodásai az utóbbi években már exponenciálisan zajlottak. A régi tető szarufa állásait ki kellett cserélni, mivel azok teljesen elkorhadtak. A volt peronváro feletti fedélszékrendszer is teljes mértékben cserélni szorult, de a műemlékvédelmi hatósággal egyeztetve az eredeti, még felhasználható szerkezeti elemekből visszaépítették a jól látható „tanú-fákat”.

Helytörténeti séta és kvíz

Az egykori lóvasút-végállomás épületének rekonstrukciójához kapcsolódóan sajtótájékoztatóval egybekötött helytörténeti rendezvényt szervezett a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria. Vezetett séta indult a beruházás helyszínétől a Zugliget nevezetességeihez, amelyek múltjáról Földváry Gergely történész mesélt az érdeklődőknek. A sétát megelőző napon pedig ismeretterjesztő filmet vetítettek a környék történetéről a Zugligeti Általános Iskolában, majd egy kvízben kérdezték a gyerekeket arról, hogy mit tanultak a városrészlőről.

óját is elvégezte, nemrég kezdett neki a tető héjalásának. Emellett a homlokzat helyreállítása, a nyílászárók beépítése, az elektromos és a gépészeti szerelések zajlanak” – összegezte az eddig elvégzett és a folyamatban lévő munkákat Vida Balázs, a Hegyvidék Városfejlesztő Kft. ügyvezetője.

Nemcsak a hajdani indóház falai között, hanem annak környezetében is jelentős munkálatok történnek. Befejeződött a környezetkímélő hűtő-fűtő rendszer részét képező talajszondák és a szondaösszekötő hálózat telepítése, valamint elkészült az új, föld alatti pincetér és a hegyoldalba süllyesztett új épületrész szerkezete. Nemsokára dolgozhatnak az épületegyüttesben a festők, a burkolók, és megkezdődhet a kert rendezése.

Kérdésünkre, hogy milyen állapotban volt az egykori lóvasútállomás, az ügyvezető elmondta: a tető

A megújuló műemlék épületben a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria kiállításai láthatók majd. A múzeumpedagógiai foglalkozásoknak, a raktáraknak és irodáknak, továbbá az információs pontnak és a vendéglátóhelynek is itt biztosítanak helyet. A hegyoldalba vájt új épületrész egybeek mellett multimédiás oktatóteremként, tudományos kutatóhelyként, filmvetítések és kisebb konferenciák helyszínéül is lehet majd használni.

A teljes beruházás költségvetése több mint egymilliárd forint, amihez közel háromszázmillió forint összegű támogatást nyert a terület az EGT Finanszírozási Mechanizmus 2009–2014 pályázatán. A magyar állam a Normafa-program keretében több mint hatszázmillió forinttal járul hozzá a fejlesztéshez, míg a fennmaradó részt a Hegyvidéki Önkormányzat állja.

k.

Segítség a Szent János Kórháznak

A Szent János Kórház urológiai, valamint fül-, orr-, gége- és szájsebészeti osztályának támogatásáról, kulturális intézmények közös irányítás alá vonásáról, továbbá a Böszörményi út és a Kiss János altábornagy utca kereszteződésének biztonságát szolgáló térfigyelő kamera telepítéséről is határozott legutóbbi ülésén a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete.

A Szent János Kórház fül-, orr-, gége- és szájsebészeti osztálya 4,5 millió forint értékű mikrosebészeti készlet, urológiai osztálya pedig egy új, 5,2 millió forint értékű ultrahangos közúti berendezés beszerzéséhez kap anyagi segítséget a Hegyvidéki Önkormányzattól, amely a tervek szerint hamarosan az Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet számára is támogatást nyújt majd. Minderől március végi ülésén döntött a hegyvidéki képviselő-testület. A hozzájárulás oka, hogy a működési támogatásra kiírt központi pályázaton a két XII. kerületi intézmény csak a kért támogatások kisebb hányadához jutott hozzá, ezért az önkormányzat átvállalta néhány fontos beszerzés finanszírozását.

Új rendeletet alkotott a testület a kerületi háziorvosi, házi gyermekorvosi, fogorvosi és védőnői ellátások körzetéről. A korábbi szabályozás felülvizsgálatának egyik meghatározó szempontja volt, hogy az állandó lakosok száma körzetenként, valamint rendelőként is kiegyenlített legyen. Az új háziorvosi körzeteket a több mint ötven érintett orvossal egyeztetve jelölték ki úgy, hogy a rendelőként is egy körzethez leg-távolabbi pontjairól is egyszerűen meg lehessen közelíteni tömegközlekedéssel vagy gyalogosan.

Fonti Krisztina alpolgármester kiemelte, hogy a körzethatárok

módosításai csak az új belépőket érintik, azaz a régi páciensek maradhatnak annál az orvosnál, akihez eddig jártak. Emellett a szabad orvosválasztás joga is változatlanul megillet mindenkit.

Elfogadta a képviselő-testület a XII. kerületi rendőrkapitányság elmúlt évi munkájáról szóló beszámolót. Sztanyó István rendőr alezredes – aki 2016. október 1-je óta vezeti a kapitányságot – elmondta, hogy a regisztrált bűncselekmé-

áruszállítók. A behajtási szabályok betartatása érdekében három rendszámfelismerő funkcióval ellátott sorompót telepítenek a területen.

Térfigyelő kamerát helyez el az önkormányzat a Böszörményi út és a Kiss János altábornagy utca kereszteződésénél. Ennek egyik fő oka, mint arról Váci János alpolgármester beszélt a testületi ülésen, hogy a Böszörményi úton közlekedő autók egy része nem adja meg az elsőbbséget a zebrán

építési szabályzat tervezetét. Az ezekre beérkezett civil és hatósági vélemények elfogadásáról vagy elutasításáról vita nélkül döntöttek a képviselők. Arról is határoztak, hogy a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria, valamint a Hegyvidéki Kulturális Szalon a MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft. irányítása alá kerüljön a közművelődési intézmények még szorosabb együttműködése érdekében.



nyek száma 2015-höz képest 16%-kal növekedett, ugyanakkor javult, 21,3%-ról 25,9%-ra emelkedett a nyomozási eredményességi mutató. A súlyos és a könnyű sérüléssel járó balesetek száma egyaránt csökkent az előző évihez képest, és – akár csak 2015-ben – tavaly egy halálos kimenetelű baleset történt.

A fővárosi közgyűlés döntése alapján ezúttal a Hegyvidéki Önkormányzat adhatja ki a behajtási és várakozási engedélyeket a Normafa védett övezetében – ennek szabályait egy rendelet módosításával rögzítette a képviselő-testület. Az a cél, hogy a Normafánál minimalizálódjon a gépjárműforgalom, tehát csak azok hajthassanak be, akik ott dolgoznak, például a parkfenntartók, erdészek, közműcégek,

átkelő gyalogosoknak, vagy szabálytalanul előzi ki a megállóba érkező buszokat és villamosokat, ami komoly balesetveszélyes helyzeteket idéz elő.

Módosították a képviselők az önkormányzat idei költségvetését. A változtatásokat egybeek közt az Arany János iskola műfüves labdarúgópályájának felújítására szánt előirányzat növelése és a Szent János Kórháznak nyújtandó, az előbbiekben már említett fejlesztési célú támogatás indokolta. Döntöttek a képviselők, bizottsági elnökök, bizottsági tagok, tanácsnokok, valamint a polgármester és az alpolgármesterek illetményének változásáról is.

Az önkormányzat hét kisebb területre elkészítette az új kerületi

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ visszaadta az önkormányzatnak a Márvány utca 48. alatti épület földszintjén található helyiségsoportot, ahol a polgármesteri hivatal hatósági irodája kap helyet a jövőben. Az önkormányzat az Avar utca 17. alatt a Fővárosi Közterület-fenntartó Nonprofit Zrt. részére ad bérbe kedvezményes feltételekkel egy földszinti helyiséget, míg a Gyógyfű utcában egy jelenleg korlátozottan hasznosítható, de az egyik szomszédos, magántulajdonú ingatlanal együtt építési területtel alakítható telekegyüttest értékesít zárt pályázati eljárás útján, a képviselő-testület határozata alapján.

z.

Készül a XII. kerület arculati kézikönyve

Mindnyajunk közös érdeke, hogy a Hegyvidék régi és új épületei hozzájáruljanak a harmonikus városképhez. A kívánatos és a kerülendő építészeti megoldásokat egy arculati kézikönyvben összegyűjti a helyi önkormányzat, amely a lakók, civil szervezetek bevonásával dolgozza ki javaslatait. A polgármesteri hivatal munkatársai és a tervezők lakossági fórumon ismertették az érdeklődőkkel a most induló szakmai munka alapvető szempontjait.

„A kerület arculati kézikönyve egy képekkel és ábrákkal gazdagon illusztrált, közzétett útmutató lesz az építetők számára” – mondta el a Hegyvidéki Kulturális Szalonban rendezett összejövetelen Hapszné Tarcsafalvi Eszter főépítész, aki szöveg is, hogy a Hegyvidék több különböző karakterű területeire vonatkozóan más-más ajánlásokra lesz szükség. Albrecht Ute építészmentő, a szakmai anyag egyik alkotója hozzáfűzte: munkájuk egyik legfontosabb része éppen az lesz, hogy a lakossági vélemények figyelembevételével meghatározzák azokat a nagyobb karakterű területeket, ahol hasonló építészeti problémák vannak.

Az arculati kézikönyv elkészítéséhez a Miniszterelnökség Épí-

tészeti és Építészeti Helyettes Államtitkársága által összeállított, Magyarszéphely című mintakivonat nyújt támogatást. Hathy Zsuzsanna, a kerületi tervtanács szakmai titkára elmondta, hogy az arculati kézikönyv az épített és természeti örökség bemutatása mellett tartalmazza majd az eltérő

űtfelújítások során mindenütt vissza kellene építeni a természeti szegélyeket, az utcákat elcsúfító légkabeleket pedig érdemes lenne a földben vezetni. Az építkezések állandó ellenőrzésének hiánya szerinte régóta megoldatlan gond az országban, akár csak az, hogy nem létezik olyan pénzügyi alap,

hegyvidek.hu oldalon közzétett kérdőív kitöltésével is kinyilváníthatják véleményüket. Az ebben szereplő kérdések célja, hogy a tervezők pontos képet alkothassanak arról, az itt élők milyen jelenségeket tartanak városképi szempontból zavarónak, és mely épületek, közterületek megjelenése tekinthető példaként.

A településképi arculati kézikönyvvel együtt egy településképi rendeletet is kidolgoznak a szakemberek. Mindemellett zajlik a hatályos helyi építési szabályzatok korrekciója, valamint készül a XII. kerület teljes közigazgatási területére vonatkozó új építési szabályzat.

A településképi és rendezési tervi témákkal kapcsolatos javaslatokat, észrevételeket 2017. április 25-ig várják

írásban a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Városrendezési és Főépítészeti Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. címre, valamint a ksz@hegyvidek.hu e-mail-címre. A www.hegyvidek.hu honlapon elérhető Minerva térinformatikai rendszer segítségével az érdeklődők teljes körűen tájékozódhatnak az aktuális és tervezett szabályozási előírásokról, beépítési lehetőségekről.

sz.

Pályázati felhívás

A felújított, egykori lóvasútépület kommunikációs arculati megjelenésének megtervezésére



Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat nyílt pályázatot ír ki a Normafa-rehabilitáció keretében felújított, egykori lóvasút épülete kommunikációs arculatának megtervezésére.



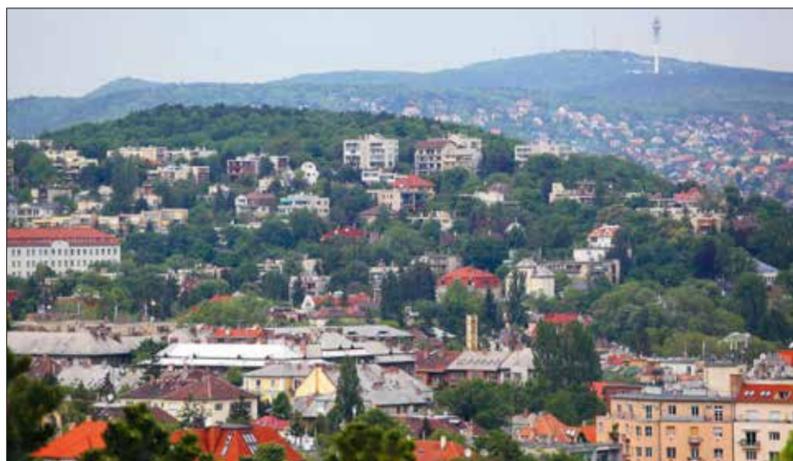
Cél, hogy a kiválasztott arculattal találkozó polgárok azonosítani tudják a lóvasút épületét és az ott kínált szolgáltatásokat, tükrözze számukra a modern és a régi, a természeti táj és az épület kapcsolatát, harmóniáját, egyúttal a Normafa emblematiszusa is kapjaként is tekintésnek az épületre.

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

A részletes pályázati kiírás az önkormányzat honlapján, a <https://www.hegyvidek.hu/önkormányzat/önkormányzat-altal/lovasut-arculat> oldalon érhető el.

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 szabo.krisztina@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 224-5900/5253 telefonszámon.

Beadási határidő: 2017. május 2. 16.00 óra.



A régi és új épületek harmóniája is hozzájárul egy város képének rendezettségéhez

karakterű területek lehatárolását, továbbá ajánlásokat fogalmaz meg a településképi minőségi formálására – az épületek magasságától, tetőformájától, homlokzatképzésétől a közterek, közparkok, közterek kialakításáig számos részletre kiterjedően.

A lakossági fórumon többen is beszéltek a saját lakókörnyezetüket érintő problémákról. A Budapesti Városvédő Egyesület elnöke, Ráday Mihály általános gondok-ról szöveg is, hogy az

amiből a szabálytalanul felhúzott épületek bontását finanszírozni lehetne.

„A partnerségi egyeztetés keretében minden érdeklődő jelentkezését várjuk, aki szeretne bekapcsolódni az arculati kézikönyv tervezési folyamatába” – hívta fel a figyelmet Szabó Kalmár Éva, a polgármesteri hivatal városrendezési és főépítészeti irodájának vezetője. Hozzátette, hogy a kerület lakói az önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.hu

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 10/2017. (III. 31.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE AZ ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐKNEK, A BIZOTTSÁGI ELNÖKÖKNEK, A BIZOTTSÁG TAGJAINAK, A TANÁCSNOKOKNAK JÁRÓ TISZTELETJÉRŐL ÉS TERMÉSZETBENI JUTTATÁSÁRÓL SZÓLÓ 27/2014. (X. 22.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 143. § (4) bekezdés f) pontjában kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

Az önkormányzati képviselőknek, a bizottsági elnököknek, a bizottsági tagjainak, a tanácsnokoknak járó tiszteletdíjról és természetbeni juttatásról szóló 27/2014. (X. 22.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete 1. § (2)–(5) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(2) A képviselő havi tiszteletdíja 142 100 Ft (a továbbiakban: alapdíj).

(3) A képviselő, ha állandó bizottság tagja, az alapdíjon felül – több bizottsági tagság esetén is – további 63 900 Ft, összesen 206 000 Ft tiszteletdíj illeti meg havonta.

(4) Az állandó bizottság elnökét és a tanácsnokot az alapdíjon felül – több tisztség, bizottsági tagság esetén is – további 127 900 Ft, összesen 270 000 Ft tiszteletdíj illeti meg havonta.

(5) Az állandó bizottság nem képviselő tagjának a havi tiszteletdíja 63 900 Ft.”

2. §

Ez a rendelet 2017. április 1-jén lép hatályba.

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna sk. *Pokorni Zoltán sk.*
aljegyző polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 11/2017. (III. 31.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A BUDAPEST XII. KERÜLETI VÁRAKOZÁSI ÉS VÉDETT ÖVEZETRŐL, A VÁRAKOZÁSI HOZZÁJÁRULÁSOKRÓL SZÓLÓ 14/2010. (VI. 28.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 3. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

Budapest XII. kerületi várákosai és védett övezetről, a várákosai hozzájárulásokról szóló 14/2010. (VI. 28.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 7. §-ában „az Önkormányzat polgármestere adja ki.” szövegrész helyébe „az Önkormányzat jegyzője adja ki.” szöveg lép.

2. §

Az Ör. a következő 7/A. §-sal egészül ki:

„7/A. § (1) A védett övezetbe behajtásra, valamint behajtásra és várákosra jogosító gazdálkodói behajtási hozzájárulást (Föv. r. 18. §), áruszállítási behajtási-várákosai hozzájárulást és közhasznú áruszállítási behajtási-várákosai hozzájárulást (Föv. r. 21. §), szervizszolgálati behajtási-várákosai hozzájárulást (Föv. r. 22. §), eseti behajtási-várákosai hozzájárulást (Föv. r. 23. §) az Önkormányzat jegyzője adja ki. A hozzájárulás kiadásáért, a megrongálódott elveszett, ellopott, illetve megsemmisült hozzájárulás cseréjéért, pótlásáért a Föv. r. 44. § (2) bekezdése szerinti költségtérítést kell fizetni.

A Hegyvidéki Önkormányzat címe:
XII., Böszörményi út 23–25.

Levelezési címe:

1535 Budapest, Pf.: 925

Telefonszáma:

224-5900

Ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

(2) Az (1) bekezdés b)–d) pontjában felsorolt behajtási-várákosai hozzájárulás várákosai díja, a Föv. r. 25. § (6) bekezdésében foglaltakra figyelemmel, a Normafa Park történelmi sportterület rehabilitációjával, üzemeltetésével kapcsolatos feladatok megvalósítása érdekében mérsékelhető. A várákosai díj mérsékléséről az Önkormányzat jegyzője dönt.”

3. §

Az Ör. a következő 12/A. §-sal egészül ki:

„12/A. § A 7. § (1) bekezdésében és a 7/A. § (1) bekezdésében felsorolt várákosai hozzájárulások iránti kérelmek tartalmára a Föv. r. 42. § (2)–(6) bekezdésében, a hozzájárulás tartalmára a Föv. r. 45. §-ában foglaltakat kell megfelelően alkalmazni. A kiadott hozzájárulásokról nyilvántartást kell vezetni.”

4. §

Az Ör. 13. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„13. § A 4–6. §-a szerinti várákosai hozzájárulás kiadásának megtagadásáról az Önkormányzat polgármestere, a 7. § (1) bekezdés és a 7/A. § (1) bekezdés szerinti várákosai hozzájárulás kiadásának megtagadásáról és a várákosai díj 7/A. § (2) bekezdése szerinti mérsékléséről az Önkormányzat jegyzője határozatot hoz. A polgármester, valamint a jegyző határozata ellen – a határozat közlésétől számított 15 napon belül – az Önkormányzat Képviselő-testületéhez lehet fellebbezést benyújtani.”

5. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba.

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna sk. *Pokorni Zoltán sk.*
aljegyző polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 12/2017. (IV. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET EGÉSZSÉGÜGYI ALAPELLÁTÁSÁNAK KÖRZETEIRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXIII. törvény 6. §-ában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. A rendelet hatálya

1. §

A rendelet hatálya kiterjed a Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén területi ellátási kötelezettséggel működő háziorvosi körzetekre, házi gyermekorvosi körzetekre, fogorvosi körzetekre, védőnői ellátás körzeteire, továbbá az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó ügyeleti ellátásra, valamint az iskola-egészségügyi ellátásra.

2. Az egészségügyi alapellátás körzetei

2. §

(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a háziorvosi körzeteket a rendelet 1. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(2) Az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó háziorvosi ügyeleti ellátást az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén feladatellátási szerződés útján biztosítja. A háziorvosi ügyeleti ellátás székhelye: Budapest XII. kerület, Beethoven utca 8.

3. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a házi gyermekorvosi körzeteket a 2. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(2) Az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó házi gyermekorvosi ügyeleti ellátást az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén, feladatellátási szerződés útján biztosítja. A háziorvosi ügyeleti ellátás székhelye: Budapest XII. kerület, Diós árok 1–3. 24. épület.

4. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a fogorvosi körzeteket a rendelet 3. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a gyermek és ifjúsági fogorvosi körzeteket a rendelet 4. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

(3) Az egészségügyi alapellátáshoz kapcsolódó fogorvosi ügyeleti ellátást az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a Semmelweis Egyetem Fogászati és Szájsebészeti Oktató Intézet (székhelye: Budapest Főváros VIII. kerület, Szentkirályi út 40.) útján biztosítja.

5. §

Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén a területi és iskola védőnői ellátás körzeteit a rendelet 5. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

6. §

Az Önkormányzat Képviselő-testülete Budapest Főváros XII. kerület közigazgatási területén az iskola-egészségügyi ellátás orvosi körzeteit a rendelet 6. mellékletében foglaltak szerint állapítja meg.

3. Záró rendelkezések

7. §

(1) Ez a rendelet 2017. április 15-én lép hatályba.

(2) Hatályát veszti a Budapest XII. kerület háziorvosi körzeteiről szóló 9/2002. (VI. 19.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelete.

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna sk. *Pokorni Zoltán sk.*
aljegyző polgármester

A rendelet 1. melléklete (háziorvosi körzetek), 2. melléklete (házi gyermekorvosi körzetek), 3. melléklete (fogorvosi körzetek), 4. melléklete (gyermek és ifjúsági fogorvosi körzetek), 5. melléklete (területi és iskola védőnői ellátás körzetei), 6. melléklete (iskola-egészségügyi ellátás

orvosi körzetei) az Önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.hu/intezmenyek/egeszsegugy cimsoz alatt, valamint a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál tekinthető meg.

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 13/2017. (IV. 5.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2017. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2017. évi költségvetéséről szóló 23/2016. (XII. 21.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. § (1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi költségvetési bevételek előirányzatait 18 386 066 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatait 21 469 066 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözeteként a 2017. évi költségvetési hiány összege 3 083 000 ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány finanszírozását 3 083 000 ezer Ft maradvány felhasználásával biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2017. évi költségvetésének bevételi főösszege belső finanszírozási művelettel együtt 21 469 066 ezer forint, mely a kiadási főösszegegel egyező.”

2. §

(1) A Ör. 2. §-ának (1)–(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi működési költségvetésén belül a

személyi juttatásokat 3 310 708 ezer forintban, munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 737 217 ezer forintban, dologi kiadásokat 6 568 863 ezer forintban, egyéb működési célú kiadásokat 1 303 532 ezer forintban

állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi felhalmozási költségvetésén belül a beruházások előirányzatát 4 333 183 ezer forintban, felújítások előirányzatát 4 780 339 ezer forintban, egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 320 935 ezer forintban állapítja meg.”

(2) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt kiadási főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 2. melléklete helyébe e rendelet 1. melléklete lép.

(3) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdésében megjelölt bevételi főösszeg előirányzat-csoportok és kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 2. melléklete helyébe e rendelet 2. melléklete lép.

(4) Az Ör-nek az Ör. 1. § (3) bekezdése szerinti bevételi-kiadási főösszegén belül a költségvetési szervek kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait, valamint az Önkormányzat kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait kiemelt feladatok szerinti bontásban, továbbá kötelező és önként vállalt önkormányzati, valamint államigazgatási feladatokra összevontan meghatározó 3/a–3/b. melléklete helyébe e rendelet 3/a–3/b. melléklete lép.

(5) Az Ör-nek az Önkormányzat bevételeinek részletes előirányzatait meghatározó 4. melléklete helyébe e rendelet 4. melléklete lép.

(6) Az Ör-nek a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat kiemelt feladatainak részletes előirányzatait meghatározó 5/a, 5/b, 5/c, 5/d. melléklete helyébe e rendelet 5/a, 5/b, 5/c, 5/d. melléklete lép.

(7) Az Ör-nek

a) a beruházási kiadásokat célonként meghatározó 6/a–6/b. melléklete helyébe e rendelet 6/a–6/b. melléklete lép;

b) a felújítási kiadásokat feladatonként meghatározó 7/a–7/b. melléklete helyébe e rendelet 7/a–7/b. melléklete lép;

c) működési és felhalmozási célú támogatásokat meghatározó 8/a–8/b. melléklete helyébe e rendelet 8/a–8/b. melléklete lép.

(8) Az Ör-nek az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatait meghatározó 9. melléklete helyébe e rendelet 9. melléklete lép.

3. §

Az Ör. 3. §-a a következő (6) bekezdéssel egészül ki:

„(6) Az Önkormányzat intézményeinél foglalkoztatott közalkalmazottak részére bérben kívüli juttatásként 170 000 Ft/fő/év összeghatárig helyi közlekedési bérlet biztosítható, a személyi jövedelemadó hatályos szabályai szerint.”

4. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) Az Önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhatalmazást kapnak arra, hogy e rendelet mellékletei szerinti részletezésben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezessék és az abban foglaltakat végrehajtsák.

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna sk. *Pokorni Zoltán sk.*
aljegyző polgármester

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál és az Önkormányzat www.hegyvidek.hu honlapján, közérdeklődők számára a című címszó alatt tekinthetők meg.

3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG



1. BECSOMAGOLNI



2. BECSÚSZTATNI



3. BEOBNI

MÁR 200 KUTYAPISZOKGYŪJTŐ SZEMETESÉDÉNY, 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



Játszva „zöldültek”

Óvodások és iskolások tavaszköszöntője

„Zöldülünk együtt” címmel immár nyolcadik alkalommal hirdettek környezettudatos, tavaszköszöntő délutánt a Németvölgyi Általános Iskolában, ahová a szomszédoknak megfelelően a szomszédos Mackós Óvodába járó gyerekek is meghívást kaptak. A tartalmasság kikapcsolódásról változatos, sport-, öko- és kézműves progra-

a kislány. Azt is megemlíttette, milyen jó érzés volt a nagyobbakkal együtt sürgölni az iskolában.

Erről beszélt Budaházi Márta, a Mackós Óvoda vezetőhelyettese is, aki szerint ez a program nagyszerűen szolgálja az iskolára felkészítést. „Az óvodások, korcsoporttól függetlenül, játékos keretek között ismerkedhetnek meg az iskolai



A környezettudatossággal kapcsolatos feladatokat kaptak a gyerekek

mok gondoskodtak, aki pedig a mozgalmas feladatok teljesítése közben netán megéhezett, helyben kínált almát és répát fogyaszthatt.

„Az akadálypálya és a dobozobalás tetszett a legjobban, meg a kutyás foglalkozás, mert nekem is van egy kiskutyám, Dodó” – mesélte a testvérét elkísérő Márton, aki szívesen kipróbálta volna a játékkészítést is, de arra már nem maradt ideje, mert inkább a sportfoglalkozásokat járta végig. Nem úgy, mint Lili, aki egyedül hajtogatott és rakott össze papírtörzseket, sőt a varázsdobozzal is megbirkózott.

„Amikor végeztem, anyukámmal virágot ültettem, amiben ügyes vagyok, mert otthon, a teraszon is én szoktam a cserépbe tenni a muskátlikat” – büszkélkedett

élettel – mondta a környezeti nevelő –, és ami legalább ennyire lényeges, a szülőiket is magukkal hozzák, akik így képet kaphatnak az iskolai munkáról.”

Az egymásra épülő nevelés fontosságát emelte ki Dimanopulosz Andrea, a Németvölgyi igazgatója, arra utalva, hogy az iskola és az óvoda is elkötelezett a „zöld” értékek mellett, így a gyerekeknek még könnyebb a továbblépés. „Öt éve indítunk a természettudatosság hangsúlyozó, a tapasztalati tudásra és a megismerésre is építő, a matematikát és a természettudományokat nagyobb órászámokban oktató természetbarát osztályokat – tette hozzá. – A kezdeményezés sikerében a Mackós Óvodának is komoly szerepe van, hiszen a környezeti nevelés már náluk elkezdődik.”

MM.

Vidám játékkendőr vigyázott a gyerekekre

A Hegyvidéki Rendészet munkatársai mellett egy életnagyságú játékkendőr segítette átkelni a diákoknak a minap a Kós Károly Énekzene Emeltszintű Általános Iskola előtti lámpás zebra. A vidám játékkendő a gyerekek még ajándékot is – matricás mappát – kap-

tak. A rendhagyó közlekedésbiztonsági akcióval a Hegyvidéki Önkor-

nyekhez közeli átkelő mellett készítették lassításra a járművezetőket. A mérések szerint közel harminc százalékkal csökkent is a Hegyvidéken azoknak az eseteknek a száma, amikor egy autós nem adja meg az elsőbbséget a zebra lépő gyalogosnak.

Követendőnek tartja a kezdeményezést Máté Gyula, a Kós Károly iskola igazgatóhelyettese, aki sze-



Ajándékot is kaptak a diákok a különleges rendőrtől és segítőtől

mányzat és a LEGO kívánta felhívni az autósok és a kisiskolások figyelmét, hogy a jó idő beköszöntével is oda kell figyelni egymásra az utakon. Különösen igaz ez az iskolák környékére, ahol a reggeli és a délutáni csúcsidőszakban jelentősen növekszik a gyalogosok száma.

A Hegyvidéki Önkormányzat éveken keresztül az első között festette pirosra, és tette ezzel még inkább láthatóvá a forgalmasabb gyalogátkelőhelyeket. A közlekedésbiztonság javítását szolgálta a 2009-ben elindított ZebraFest kampány is: a gyerekek által kifestett, műanyag zebra a tanintézmé-

rint nem lehet elégszer elmondani a fiataloknak a közlekedési szabályokat.

„Minden lehetőséget meg kell ragadni, hogy átadjuk nekik ezeket az ismereteket! Sok egyéb mellett azt is, hogy mindig nézzenek körül a zebra, akkor is, ha zöldet mutat a lámpa” – mondta a pedagógus, hozzátéve, hogy a baleset-megelőzés érdekében a Kós iskolában rendszeresen zajlanak előadások, bemutatók és vetélkedők. Ezek a szabályok ismertetése, gyakorlása mellett a fenntartható közlekedési eszközök népszerűsítésére is figyel-

m.

A gyerekek csodálatos világa

Milyennek látják az őket körülvevő növény- és állatvilágot, mit gondolnak a közlekedésről a hegyvidéki óvodások? Ezekre a kérdésekre ad választ a Hunniereg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. és a Hegyvidéki Önkormányzat szervezésében megrendezett tárlat, a Földön, vízen, levegőben.

A Süni Óvodák „kék” csoportosainak vidám, mondókás, énekes műsora vezette fel a hegyvidéki óvodások hagyományos kiállításának megnyitóját a hegyvidéki polgármesteri hivatal folyosógalériáján. A gyerekek ezúttal különböző vizuális technikákkal, számátalan módon és formában arról meséltek, mit gondolnak az állatokról, a növényekről vagy éppen a közlekedésről.

Alkotásaikkal a szabadon szárnyaló fantáziájuk mellett személyes tapasztalataikat is beleszőtték az óvodások, így a tárlat igazi életkép, korlenyomat is egyben – fogalmazott a Földön, vízen, levegőben című kiállítás megnyitóján Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó.

A Hunniereg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. és a Hegyvidéki Önkormányzat felhívására az összes kerületi fenntartású óvoda és

tagóvoda, valamint a Zölderdő Óvoda jelentkezett. Korcsoport megkötés nem volt, minden óvodás részt vehetett a januárban elindított programban. A szorgos gyermekkezek közösen készítették el a tablót és a vitrintárbán bemutatott térbeli munkákat.

„Mindenki kedve szerint dolgozhatott, nem volt jó vagy rossz megoldás, ennek köszönhető a sokszínűség” – mondta Kovács Zsuzsa. Vasné Dömötör Rozália, a Hunniereg szakértője ezt azzal egészítette ki, hogy a rajzolás, mintázás és egyéb technikák hozzájárulnak az egyéni képességek fejlesztéséhez.

Immár tizenhatodik éve csalmosolyt a hivatalba érkezők arcá-



A kis alkotók egymás rajzaira is kíváncsiak

ra az óvodások kiállítása, ami egyfajta fórum is, hiszen a gyerekek és szülei tájékozódhatnak a többi óvodában folyó oktatás, nevelőmunkáról – emlékeztetett Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője. „A megoldásokban visszaköszön az önkormányzat és az óvodák számára különösen fontos zöld gondolat, ami változatos formában korábban is többször megjelent már. Ilyen például a szelektív hulladékhasznosítás kérdése, amire a mostani, április végéig látható tárlat is reflektál” – tette hozzá.

mm.



Süni-óvodások műsora a megnyitón

Mi lesz veled, éghajlat? Mi lesz veled, Föld?

(Folytatás az 1. oldalról)

„Néhány hónappal ezelőtt Német Lajossal a klímaváltozásról beszélgettünk. Ekkor jutott eszünkbe, milyen jó lenne, ha létrehoznánk egy olyan előadás-sorozatot, ami a téma fontosságára tudományos, ám könnyed módon hívja fel a figyelmet. Köztudott, hogy a Hegyvidék a főváros tüdeje – itt van a legtöbb zöld terület és park. Ezt a kincset azonban csak örököltük; büszkéek lehetünk rá, ám valójában nem a mi érdemünk. A mi feladatunk, hogy megőrizzük. E cél szolgálja az együttgondolkodáson alapuló beszélgetéssorozat is, amelyen neves előadókkal és szakemberekkel kötetlenül vehetjük górcső alá Földünk jelenlegi helyzetét és jövőjét.”

Az első estén sok más mellett elhangzott, hogy az időjárás mindig is szélsőséges volt. A közismert példa szerint Grönlandnak nemcsak a történelme, de nevének eredete is kalandos. A szigetet Vörös Erik fedezte fel száműzetése során. A területet a vikingek királya zöld szigetnek, azaz Grönlandnak nevezte el – akkortájt ugyanis a régióban olyan enyhe éghajlat uralkodott, hogy az mezőgazdasági termesztésre és állattenyésztésre is alkalmas volt.

A 14–15. századi „kis jégkorszak” is meglepő fejezete a meteorológiatörténelemnek. „Akkor nem jelentett súlyos problémát a népvándorlás, hiszen voltak szabad területek. Most más a helyzet – jelenleg több mint hét és fél milliárdan lakják bolygónkat; ha a változás folytatódik, komoly gondot jelenthet az olyan területek gyarapodása, amelyek az emberi élet számára alkalmatlanok” – figyelmeztetett Német Lajos, aki mondandójához mindig hozzátette, hogy neki csak felvetései vannak, hiszen nem klímakutató, csupán az eddigi eredmények alapján alkot véleményt.

Az előadó felidézett egy vicces, ám emlékeztető történetet is: „Tizenöt évvel ezelőtt az egyik kollégám riportot készített a várható

időjárásról. Megkérdezte tőlem június elején, hogy milyen lesz a nyár. Sok mindent mondtam, hiszen sok mindentől függ az előrejelzés. Az anyagot úgy vágta össze, hogy a húsz másodperces mondandóm lényege az volt, nyáron csak ázni és fájni fogunk. Aztán persze június második felében hőszegriádót rendeltek el. Ezért álltam ki vizet osztogatni a Széll Kálmán térre az autósoknak...”

Tornádók, hirtelen lezúduló,



Kovács Lajos alpolgármester a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke is

nagy mennyiségű csapadék, erős viharok, aszályok és árvizek – a meteorológus szemléletes fotókkal mutatta be az elmúlt évek emlékezetes tragédiáit, köztük a 2006. augusztus 20-i, öt halálos áldozatot követelő vihart és a 2014-ben történt hatalmas pusztítást, amit a fákra fagyott ónos eső okozott a Normafán.

„Növekszik a tornádók száma. Azelőtt három-, négyvenente fordult elő egy; az elmúlt évtizedben azonban tucatnyit lefotóztak – mesélte Német Lajos. – A kétkedők szerint nincs változás, csak az okostelefonok elterjedése miatt van mód arra, hogy több ilyen felvétel készüljön. Egy dolog azonban biztos: a szélsőséges időjárás gyakorisága növekszik. Megéltük azt is, hogy egy-egy trópusi ciklon, hurrikánt idehaza is elnevezzünk. Zsófia és Angéla a mi

ciklonjaink. Világszerte rendkívüli időjárási helyzetek vannak. Rómában akkora tornádó volt 2016-ban, amekkorára az Amerikai Egyesült Államokban szokott lenni. Azt, hogy a meleg Földközi-tengertől nyert energia ilyen erős tornádót generál, már nem lehet szó nélkül hagyni. Mintha a mediterrán térség feljebb toldott volna – olyan gyors a változás, hogy ha ez így folytatódik, akkor sem a növény-, sem az állatvilág nem tud alkalmazkodni.

95% a valószínűsége annak, hogy az éghajlatváltozásról mi tehetünk – az üvegház hatású gázok ugyanis jelentősen befolyásolják a Föld hőmérsékletét.

A Klímabarát esték első alkalmanak sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy az előadás után a vendégek töretlen lelkesedéssel folytatták az eszmecsere. „Különösen érdekelnek a zöld felületekkel és a klímaváltozással kapcsolatos témakörök – ezért is jöttem el. Igye-

szem minden szempontból klímabarát lenni. Vannak olyan online programok, amikkel bárki megnevezheti, mekkora az ökológiai lábnyoma, és mi lenne akkor, ha a Földön minden ember úgy élné, ahogyan ő. Spórolok a vízzel, lekapcsolom a villanyt mások után, szelektíven gyűjtöm a hulladékot. Ezek nem nehéz dolgok, így is lehet élni” – tanácsolta a huszonegy éves Dörr Miklós, az

angliai Durham University társadalomföldrajz szakos hallgatója. „Nagyon örülök, hogy az estén több fiatal is részt vett – értékelte Kovács Lajos alpolgármester. – Nem állunk meg, hiszen a Klímabarát Települések Szövetsége április 30-án Fenntarthatósági napot szervez a MOM Kulturális Központban, ahol izgalmas programokat kínálnak az érdeklődőknek. Senkit nem akarunk befolyásolni, vagy meggyőzni. Csak annyit szeretnénk, hogy az emberek elgondolkojanak a témáról, olvassanak, tájékozódjanak. Aki informáltabb, bölcsőbb döntést tud hozni.”

A Klímabarát esték következő összejövetelének időpontja június 1-je. Az előadó személye egyelőre nem ismert, de a találkozó témája adott: az időjárás, az éghajlat változásai, s végső soron Földünk sorsa.

Boussebaa Mimi



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabadpolc szerdán 15.00.
Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becsérélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvválomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becsérélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Janus Pannoniustól Petőfi Sándorig – magyar költők arcképei április 18-án 19.00. Ösbemutató a magyar költészet napjához kapcsolódóan. A zenemű a Janus Pannoniustól Petőfi Sándorig terjedő irodalmi korszakot megjelenítő, 50 perces, zongorakíséretes dalciklus. Szerzője Vigh Kristóf, az új harmonikus „Refugence” (Fénylő ragyogás) stílus képviselője.

Melingo – kocsmatagó Bu- enos Airesből április 19-én 19.00. Daniel Melingo zenéjében egyszerű szent és profán, hegedű, tangóharmonika, gitár, bőgő hajol az érces hang után; buja bősége, egyedisége ellenére hangzása mérsékelten puritán.

A Hatok: A folklór szavaival április 20-án 19.00. Szerkesztő-rendező: Galambos Tibor.

Korszakváltás – előadás és gongmeditáció Halmi Lászlóval április 20-án 19.00. Egy világkorszak vége, egy új világ kezdete. Az előadás után vezetett gongmeditáció.

Nyugdíjaskub április 21-én, május 5-én és 19-én 14.00. A program tartalmaz kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

Pár-Beszéd április 21-én 19.00. A 2016 szeptembere óta futó be-

szelgetéssorozat különlegessége, hogy a műsorvezető házaspár a kulturális élet legkülönbözőbb helyszíneiről érkező vendégeket szólítja meg őszintén, játékosan, spontán módon. Vendég: Póka Egon basszusgitáros, zeneszerző, a Hobo Blues Band, P. Mobil zenekarok basszusgitárosa, a Póka Egon Experience vezetője, a budapesti Kőbányai Zenei Stúdió művészeti szakképző iskola alapítója és vezetője.

A bennünk ketyegő órák és a kiközöklött idő, avagy miért alszunk ilyen rosszul? – dr. Purebl György alvásspecialista, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet egyetemi docensének előadása április 21-én 19.00.

Solaris 1990 – a legendás dupla album bemutatója április 22-én 19.00. Az életműsorozat 2017-es állomása a zenekar legnagyobb ívű kompozíciójáról, az idén 30 éves Los Angeles 2026-ról szól. Harminc év után először teljes hosszában hangzik el a szvit. A legújabb Solaris-kompozíció, a Lonely Universe ezen a koncerten csendül fel először élőben.

Hangutazás és hangfürdő április 24-én és május 8-án. 18.00. A tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel létrehozott rezgésben, energiaterben beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai. Ezek segítenek harmonizálni az ember energiarendszereit. Segítségükkel könnyen gyógyítható lelki és testi sérülések, félelmek, szorongások. Zenél: Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta, Sas András és Bárony Bálint. A megfelelő komfortérzet és ellazult állapot érdekében szükséges kellek, amiket érdemes vinni: jógamatrac, párna, takaró. A később érkezőket a szervezőknek nem áll módjukban beengedni. 20.00 Zenél: Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta, Sas András és Bárony Bálint. Április 24.

21.30 Sarangi mantra – hangutazás Indiába. Zenél: Jäger Dávid. Má-

jus 8. 21.30 Hangdrum-meditáció. Zenél: Sas András. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban és a momkult.jegy.hu oldalon.

Semmi Konferencia. Kiscsillag-koncert április 24-én 19.00. A Kiscsillag zenekar az idén újszerű, színházi elemeket, látványt felvontató – a zenekar vezetője, Lovasi András meghatározása szerint koncertszínház – irányba indult el. Az előadáson a Kiscsillaggal fellép: Péterfy Bori, Falusi Mariann, Pásztor Anna (Anna and the Barbies), Németh Juci, Varga Livius (Quimby), Likó Marcell (Vad Fruttik), Busa Pista (Irie Maffia). A művészek új dalok előadásával színesítik a programot, amelyek a jövő év elején megjelenő legújabb Kiscsillag-kiadványon hallhatók majd.

Lyukasóra Klub – interaktív irodalmi est április 25-én 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon.

Marokkó IV. Mediterrán tájkon – Óvári Árpád előadása április 26-án 17.30. A marokkói körutazás következő állomásai: Fes, Meknes és Moulay Idris, majd Marrakech városa. Digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás.

Dr. Csernus Imre pszichiáter előadása április 26-án 19.00.

Sounds of Babel április 26-án 19.30. Babel Klára klasszikus zenéből szerzett több diplomát, a koncert műsorszámait mégis az elmúlt ötven év énekes-táncos zenéjéhez kapcsolódó érdeklődését és szeretetét tükrözik. A jazztríóra hasonlító formáció – a zongorát hárfa helyettesíti – dallamhangszerekkel egészül ki, így a műsorszámok különleges átiratokban hallhatók.

Snéberger és a tanítványok április 27-én 18.00. Fellépők: a Snéberger Zenei Tehetség Központ diákjai és tanárai. A központ

immár hetedik éve igyekszik a határainkon innen és túl felkutatni a leghátrányosabb helyzetben élő különleges zenei tehetségeket, akik a jazz és klasszikus zene területén kapnak személyre szabott képzést. Az évfolyamzáró koncert programját az alapító, Snéberger Ferenc állítja össze: azokat a zenekarokat választja ki, amelyek a közönség számára a legszínvonalasabb, kiforrott produkciókat tudják bemutatni.

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

Toldi – Kunfi Kuncz László este április 28-án 18.00. Arany János örökbecsű elbeszélő költeménye Kunfi Kuncz László előadásában az Arany János-emlékvé alkalmából. A belépés díjtalan.

Zurgó április 28-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncantítás, dalantítás. Muzsikál: Zurgó együttes. 20.00–21.00 Táncantulás Fülöp Attilával. 21.00–22.00 Táncház. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél. 22.30–00.30 Táncház.

A két bátor nyúl – Domi bábjátéka április 29-én 10.30. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen.

Gyönyörök kertje – Brach-Balogh István kiállítás április 30-ig megtekinthető a Reich Károly Lépcsőház Galériában. A belépés díjtalan.

Kiállítás Róth Anikó képeiből május 1–30-ig. „Nem nagyvárosban születtem, mégis születtem nagyvárosi vagyok – valjha a művész. – Szenvedélyesen szeretem az utcát, ahogy színnel-hanggal áramlik körülöttem. A városban járva érzem leginkább, hogy élek – és ilyenkor látom meg a legtöbb szépséget is. Hétköznapi dolgokban, mint egy utcasarok íve, két háztető egymás mellettisége, vagy egy szerelmespár összehajló mozdulata. Ha ilyesmit észreveszek, egy-egy pillanatra tökéletes az összhang a világban. Amikor pedig festek, ezeket a tökéletes pillanatokat szeretném megfesteni.” A belépés díjtalan.

Kellemes húsvéti ünnepeket – a Játékszín és a TG Production bemutatója május 3-án 19.00. Jean Poiret és Georges Lautner forgatókönyvéből készült 1984-ben a francia filmgyártás egyik legnagyobb sikere Sophie Marceau és Jean-Paul Belmondo főszereplésével. A történet a húsvéti szünetben játszódik. A Casanova-életmódot folytató francia iparmágnás épp a feleségét vitte ki a reptérre. Hazafelé felvesz egy csinos stoppos lányt, aki éppen szakított a barátjával, és nincs hol laknia. A férfi felajánlja, töltsse nála az éjszakát. A bonyodalmak akkor kezdődnek, amikor a feleség váratlanul hazajön. Közönségsszervezős: jegyiroda@jatekszinz.hu.

Almira Emiri & barátai – jótékonysági koncert május 3-án 19.30. A koncert célja a rákban szenvedők támogatása. Fellépők: Almira Emiri zongoraművész és Onczay Zoltán gondolkaművész. A belépés díjtalan, de adományhoz kötött. További információk: almira.concert@gmail.com.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Május 4. 17.00 Túlcsúly nélkül a Hegyvidéken. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnerek biztosítják (Budai Egészségközpont, Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, Szent János Kórház stb.). A belépés díjtalan.

Prófeta a saját hazájában? – beszélgetéssorozat a Hegyvidék díszpolgáraival a Hegyvidéki Önkormányzat, a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházközsége és a MOMkult közös szervezésében külső helyszínen, a Magyarországi Evangélikus Egyház

Az egyházközségek húsvéti ünnepi programjai

Az alábbiakban a kerületi egyházközségek lapzártánkig szerkesztőségünkbe eljuttatott húsvéti ünnepi programjait olvashatják.

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG (KÉK GÖLYŐ UTCA 17.)

Április 13. 18.00: úrvacsorai istentisztelet. **Április 14.** 10.00: úrvacsorai istentisztelet. 18.00: Passióolvasás. **Április 16.** 5.00: hajnali úrvacsorai istentisztelet. 10.00: úrvacsorai istentisztelet. **Április 17.** 10.00: úrvacsorai istentisztelet.

BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG (BŐSZÖRMÉNYI ÚT 28.)

Április 13. 18.00: szeretetvacsera. **Április 14.** 10.00 és 18.00: úrvacsorás istentisztelet. **Április 16.** 8.00 és 10.00: úrvacsorás istentisztelet. **Április 17.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet.

FELSŐ-KRISZTINAVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA (APOR VILMOS TÉR 9-11.)

Április 13. 18.00: szentmise, szertartás. **Április 14.** 15.00: keresztút. 18.00: ünnepi szertartás. **Április 15.** 7.00–18.30: szentsír-látogatás. 19.00: nagyszombati szertartás, szentmise, körmenet. **Április 16.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 18.00, 19.00: szentmise.

FELSŐ-KRISZTINAVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA (APOR VILMOS TÉR 9-11.)

Április 13. 18.00: az utolsó vacsora emlékmiséje, utána virrasztás a plébánia felhívott közösségeinek vezetésével. 21.00 óráról virrasztás a fiatalok és a SZLIE részvételével. **Április 14.** Szigorú böjti nap. 15.00: keresztút a cserkeszek vezetésével a parkban. 18.00: nagypénteki szertartás, utána szentmiségimádás. 24.00: keresztút a Harangvölgyben (indulás 23.00 órakor a plébániától), illetve 23.30-kor a 155-ös busz zugligeti végállomásánál lehet csatlakozni). **Április 15.** 8.00: templomnyitás. 8.00–20.30: a szentsír-örzésre a jelentkezőket feliratkozás alapján várják. 21.00: vigília-szertartás. **Április 16.** 9.00, 11.00, 18.00: szentmise. Igény szerint ételszentelés a misék után. **Április 17.** 11.00 és 18.00: szentmise.

KÜTVÖLGYI ENGESZTELŐ MÁRIA KÁPOLNA (GALGÓCZY UTCA 49-51.)

Április 13. 17.00: szentmise az utolsó vacsora emlékére, utána szentmiségimádás. **Április 14.** Szigorú böjti nap. 15.00: keresztút, 17.00: szertartások: passió, keresztáldozat, szentáldozás. Utána szentmiségimádás a szent sírnál. **Április 15.** Napközben szentmiségimádás a szent sírnál. 17.00: Lucernárium (tűzszentelés, húsvéti gyertya), Exsultet (húsvéti örömeinek), igeliturgia, víz megaldása, keresztügyi fogadalom megújítása, Eucharisztia liturgiája, Te Deum. **Április 16.** 10.30 és 17.00: ünnepi szentmise. A délelőtti szentmise után a húsvéti ételek megaldása. **Április 17.** 10.30 és 17.00: szentmise. **Április 23.** Isteni irgalmasság vasárnapja. 10.30: szentmise. 17.00: hálaadó szentmise Héray Márton fogadalomtételéért.

SVÁBHEGYI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG (FELHŐ UTCA 10.)

Április 13. 18.00: énekes-passiósi istentisztelet. **Április 14.** 10.00: nagypénteki ünnepi istentisztelet úrvacsoraszertartással. **Április 16.** 10.00: ünnepi úrvacsorás istentisztelet. **Április 17.** 10.00: ünnepi ifjúsági istentisztelet úrvacsoraszertartással.

SENT KERESZT-TEMPLOM (TÁLTOS UTCA 16.)

Április 14. 15.00: keresztút. 18.00: Urunk szenvedésének ünneplése. **Április 15.** 17.00: húsvét vigíliája. **Április 16.** 9.00, 11.00, 18.00: szentmise. **Április 17.** 9.00: szentmise.

VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIA (CSABA UTCA 5.)

Április 13. 18.00: szentmise a lábmosás szertartásával. 21.00: egyórás virrasztás közös ima keretében. **Április 14.** 15.00: keresztúti áhítat. 18.00: nagypénteki szertartás, „csónka mise”. 21.00: egyórás virrasztás közös ima keretében. **Április 15.** 6.30-tól az egész nap folyamán: a szent sír látogatása. 20.00: húsvéti vigília-szertartás. **Április 16.** 8.00: szentmise. 10.00: ünnepi húsvéti nagymise az énekkar és orgona közreműködésével (Mozart: C-dúr mise, KV 220). 11.00: az ünnepi nagymise után húsvéti feltámadási körmenet. 18.00: szentmise. 19.30: szentmise. **Április 17.** 7.30, 9.00, 11.00, 18.00: szentmise.

ZUGLIGETI SZENT CSALÁD PLÉBÁNIA (SZARVAS GÁBOR ÚT 52.)

Április 13. 18.00: szentmise. **Április 14.** 18.00: nagypénteki szertartás. **Április 15.** 19.00: nagyszombati szertartás. **Április 16.** 9.00, 11.30, 18.00: szentmise. **Április 17.** 9.00: szentmise. **Április 23.** 19.00: kórusok hangversenye.

Északi Egyházközség székében (a Budagyöngye Bevásárlóközponttal szemben, az 56-os és 61-es villamosok Budagyöngye megálló-jában, XII., Szilágyi Erzsébet fasor 24., telefon: 394-2335). Május 4. 18.00 Vendég: Szőnyi Erzsébet, a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-, Liszt Ferenc- és Erkel Ferenc-díjas zeneszerző, karvezető, zenepedagógus, kiváló művész. A rendezvényt fődíjnőke: Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere. Házigazda: dr. Fabiny Tamás evangélikus püspök. Moderátor: dr. Illisz László. A program regisztrációs jeggyel látogatható. A regisztráció díja: 200 Ft.

Antropozófiai Nap május 6-án 10.00–18.00. A belépés díjtalan. **Ratville – Tranz Danz** május 9-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház, Magyarországi Evangélikus Egyház

Óvári Árpád előadás-sorozat – Május 10. 17.30 Zágráb–Fiume–Pula. A történelmi Magyarország egykori társírályaságának, Horvátországnak nagy múltú városait, római és magyar emlékeit mutatja be az előadás. Digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozat.

Hitel-est május 10-én 18.00. A belépés díjtalan. **Shoo Shoo Baby** május 10-én 19.00 (Zsidó Művészeti Napok). Dalok a frontról, a moziból, a bárköből a II. világháború alatt. Szócs Gábi és Hegedűs D. Géza zenés estje. Megidézük az 1940-es éveket, főként a II. világháború idején népszerű dalokat Hollywoodtól New Yorkig, Londonon, Párizson át Budapestig. **A nő illata – Tangótól Jeruzsálemig** – Schell Judit és László Boldizsár koncertje május 11-én

KLÍMABARÁT FENNTARTHATÓSÁGI FESZTIVÁL

Mézédes nap

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

2017.04.30.
10:00-19:00

PROGRAMOK

10.00 Megnyitó, köszöntők
Kovács Lajos, a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke
Dr. Nagy István, a Földművelésügyi Minisztérium miniszterhelyettese
Bross Péter, az Országos Magyar Művészeti Egyesület elnöke

11.00 Alma Együttes koncertje

12.00 Buday Péter mesterszakkács főzésbemutatója

12.30 Bíró Eszter: Állati zenés ABC koncert

13.30 Filmvetítés: Mézengúz

13.30 Talkshow a méz sokszínű felhasználásáról

14.00 I. Kerekasztal-beszélgetés: Hagyomány és innováció a méhészetben

14.00 II. Kerekasztal-beszélgetés: Zöldíthető városi felületek – Zöldtető és zöldfal fórum (előzetes regisztráció szükséges: zoldpont@hegyvidek.hu)

14.45 III. Kerekasztal-beszélgetés: A fenntartható fejlődés gyakorlati megközelítésben

15.45 A rajz- és irodalmi pályázatok, játékos vetélkedő eredményhirdetése

16.00 Zsámbéki Lochberg néptáncgyűttes

16.30 Makám Együttes gyerekműsor

18.00 Makám Együttes koncert

EGÉSZ NAPOS PROGRAMOK

MOMkult belső park

Zöld túra játszókert, játékos vetélkedő; „Csináld magad” kézműves udvar a fenntarthatóság és az újrahasznosítás jegyében; a Piilisi Erdőgazdaság és a Duna – Ipoly Nemzeti Park kézműves foglalkozása.

Sirály sétány
Mézek utcája – kaptárak városa

Vásári forgatag: mézeskalácsos; keramikus; faműves; természetes szappanok – mézszappanok, Levendarium, természetfotókiállítás, Móra Könyvkiadó mese- és szakmai könyvei; fajták, 3D nyomtatás, darázsagarás, Tesla autók bemutatása.

Inyencek kaptára: házi szörp és lekvár, teakülönlegességek, herbeteák, Fragola fagyalt, süts-főzés mézrel: főzésbemutató és kóstoló, mézes sütemények, mézbor, mézsör; mézgyertya, méztermelő és mézpergetés bemutatása.

A fesztivál fővédnöke:
Dr. Fazekas Sándor földművelésügyi miniszter

Védnök: Pokorni Zoltán, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat polgármestere

Házigazda: Kovács Lajos, a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat alpolgármestere

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A rendezvényre a belépés díjtalan!

KLÍMABARÁT TELEPÜLÉSEK SZÖVETSÉGE

HEGYVIDÉKI ZÖLD ISKOLA

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

MOMKULT KULTURÁLIS KÖZPONT

A programváltoztatás jogát fenntartjuk.

(Folytatás az 7. oldalról)

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Lélektől lélekig – az APS Stúdió költészet napi fotókiállítás a Tóth Árpád verseire hangolódva. Megtekinthető: április végéig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

Harmónia Táncklub Locsolóbál április 17-én 19.00–23.00. Belépődíj: 1200 Ft/fő. Klubvezető: Székely Attila.

Szabadság vándorai – természetjárók klubja. Április 19. 18.30 Norvégiai utazás – a fjordok és vízeselek varázsában, élmények fotókkal, zenével. Előadó: Gál Csánád. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió. Április 21. 18.00 Potyó Imre természetfotós vetít fotóiból, és beszél a készítés körülményeiről. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

A boldogság ezer arca, a boldogságteremtés – irodalomterápiás foglalkozás április 24-én 18.00. A szerelem illúziója, szépsége és csodái. A találkozások alkalmával kérdések hangzanak el, amelyeket a résztvevők közösen, irodalmi művek, elbeszélések, és mesék segítségével, kibeszéléssel és megbeszéléssel, játékkal és átéléssel próbálnak megválaszolni. Az irodalomterápiás foglalkozások műveltségnevelő és tudást közvetítő értéket teremtenek. Népszerűsítik az olvasást, a foglalkozáson részt vevők körében a lassan feledésbe merülő klasszikus világirodalmi és magyar szépirodalmi műveket, a tartalmas és igényes irodalmi alkotásokat, a szép magyar nyelvünk felfedezése iránti érdeklődést. Minden érdeklő-



TROPICAL ZOO
2017. április 20-21-22. csütörtök-péntek-szombat 9.00-18.00

Kígyók, gyíkok, óriás madárpók, afrikai ezerlábú, különböző rovarok bemutatása. A kiállításon az interaktív állatbemutató alatt állatimogatás lehetséges!

LÍVIA-VILLA
(1121 Budapest, Költő utca 1/a)

A Livia-villa megközelíthető a Széll Kálmán téri induló 21 és 21/A valamint a 212-es jelzésű autóbusszal és a 60-as jelzésű fogaskerékű vasúttal a Városliget megállóig.

Belépődíj: 600 Ft/gyerek, 1 000 Ft/felnőtt, csoportok esetén a kísérőnek ingyenes. Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 06 1 200 8713

dőt várnak, a foglalkozásokba bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Szász Éva könyvtáros, irodalomterapeuta. Belépődíj: 500 Ft/alkalom, bérlet: 3000 Ft/10 alkalom.

Galagonya Bábszínház. Április 25. 9.00 és 10.30 A tarka rét manói. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges (200-8713).

Kertbarát Kör. Április 25. 16.30 Zöldégnövények palántázása és ápolása. Előadó: Moór Józsefné tudományos kutató. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Lelkünk titkai – mentálhigiénés előadás-sorozat minden hó-

nap első hétfőjén 18.00. A sorozat az élet fontosabb, nehezebb területeit és problémáit járja körbe, feltárva az okokat és a lehetséges megoldásokat. Az előadások végén az előadó válaszol a résztvevők kérdéseire, majd a személyes problémák megbeszélésére és további segítség kérésére is lehetőség lesz. Május 8. (második hétfő): Az érzelmi intelligencia hiánya hova vezet? Előadó: Kecskeméti János lelkes, mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft/előadás.

Szenior Örömtánc – mozgás, öröm és agytorna 50 felett. Az idősebb korosztály számára kifejlesztett, kímélő, rendkívül szórakoztató, egészségmegőrző és be-

tegmegelőző mozgásforma. Megtornáztatja az agyat, fejleszti a memóriát, a koncentrációs és orientációs képességet. Erősíti a közösséghez tartozás érzését, ezáltal elkerülhető a magányosság érzése, oldja a feszültséget, kiegyensúlyozottá és boldoggá tesz. Előzetes táncudásra vagy partnerre nincs szükség, bármikor lehet csatlakozni. A foglalkozások időpontja: hétfő 11.00–12.30. Belépődíj: 500 Ft/alkalom. Vezető: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorú várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyerekek, és kötetlen módon izelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncszínesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncintás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Álami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen

egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testkép- és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mády Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny-tánc-előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6 000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskolai előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kis csoportokban. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

Ifjúsági sakkcsakkör 6 éves kortól szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollingár Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

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

Preventív gerinctréning szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A résztvevők izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. Ezzel elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttrikulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára aján-

lott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Élj 100 évet egészségesen 3-12 meridián gyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgásor. Vezető: Szigei Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

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

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmonia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Dolgozóknak: 1300 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1600 Ft/alkalom, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

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

Társastánc felnőtteknek. Haladó: vasárnap 17.00–19.00, kezdő: vasárnap 14.00–15.00, közhépaladó: vasárnap 15.00–17.00.



MOM SPORT
USZODA ÉS SPÓRTEGYÜJTEMÉNY

Téged is vár
a legzöldebb budai vizes tábort!

Klimatizált pihenő, kerítéssel védett park, naponta más programok, sztárvendégek, hűsítő vízű medencék

FOCI-ÚSZÁS
ÚSZÁS
PINGPONG-ÚSZÁS
SZINKRONÚSZÁS
INTENZÍV ÚSZÁS
VÍZILABDA ELŐKÉSZÍTŐ

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



KERTKAPCSOLATOS LAKÁSOK
TEREMGARÁZS
TÁROLÓK

FÜTÖTT RÁMPA
NAPOZÓ
TERASZ
LIFT

www.tamasi52.hu



HATÉKONY ENERGIAFELHASZNÁLÁS
ALACSONY ENERGIAIGÉNYŰ LUXUS LAKÁSOK

www.tamasi52.hu



KÖRNYEZETBARÁT MEGOLDÁSOK
ENERGIATUDATOS ÉPÍTÉS
MODERN TECHNOLÓGIA

www.tamasi52.hu

XII. kerületben az

ORBÁN-HEGYEN

Exkluzív, energiatakarékos otthonok nettó 55-140 m²-ig! Panorámás, kertkapcsolatos, erkélyes, teraszos luxus lakások BEVEZETŐ áron!

- Penthouse lakások
- Hőszivattyús mennyezeti hűtés, fűtés
- Egyedi, hő visszanyerős szellőztető rendszer
- Parkosított kert
- Biztonsági rendszer
- Jelenleg 65%-s készültségi fok
- Átadás 2017. nyár
- tel: 0630/866-5172

www.tamasi52.hu

Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu

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

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

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhesünk. Gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok. Vezető: Krizsáné Bucsó Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hónap második keddeje). 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.

Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. Következő klubnapok: április 23., vasárnap 14.00–18.00, április 26., szerda 18.30. A foltvarrás mo-

dern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 500 Ft/klubnap.

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján. 15.00–16.00 Aura, Autisták kórusa. 16.00–18.00 Klubest. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túság, segítségnyújtás a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodás. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztánc élményest április 15-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik a ma embere számára hozzáférhetővé. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, melyek együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztánlátás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncesteteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika

és Mondok Árpád tartják. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Belső táj – az SKOR képzőművészcsoporthoz tartozó. A különböző stílusban és technikával dolgozó alkotók közös kiállításait egy-egy vizuálisan is kifejezhető esztétikai tartalom fogja össze (transzparencia, sfumato, modus, haiku, átjáró). Szándékuk a választott téma mélyebb rétegeinek feltárása az egyénként különböző kifejezési és technikai formákkal. A kiállítás megtekinthető: április 29-ig.

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

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

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul. Babaangol (22–36

hónapos korú gyermekek részére) csütörtökön 8.00–10.00. A Helen Doron Early English az angolnyelvtanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendoron.hu

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

Ju jitsu szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju jitsu rugalmas küzdősport, a csavarások, dobások, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Oktatás kezdőknek és haladóknak, már óvodásoktól. Részvételi díj: heti 1 óra 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom.

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

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

Szivárvány Táncszínház show-tánc- és hiphopoktatás kedden

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

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

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Ár: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body – heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A foglalkozásokat tartja: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató, Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

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

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi samuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Vezető: Horváth Attila 1 danos

mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

Etká-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg, próbálja ki, hogyan lehet ön is egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etká-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 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 test-, légző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00, szerdán 11.00–12.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbe-mászó ritmusok. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom (60 perc), 14 000 Ft/10 alkalom.

Gombászsakkör kedden 18.00. A sorozat nyolc előadással és öt kirándulással áll. Hátralévő időpontok: április 18., május 2., 16., 30., június 13. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

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

(Folytatás a 12. oldalon)

A jogaközpont, ahol az internet segítségével hozzák el Indiát a mindennapjainkba

Az idén is folytatódik a Telekom hálózatfejlesztése országszerte, aminek eredményeképpen már több mint 2,8 millió háztartásban elérhető a legalább 30 Mbps sebességű vezeték nélküli szolgáltatás a Telekom hálózatán. Közel 700 ezer háztartásban pedig Gigabit-képes optikai hálózat áll rendelkezésre. Budapesten a XII. kerületet is érinti a fejlesztés, így számos itteni háztartás és vállalkozás számára nyílt meg a lehetőség, hogy használhassa a szupergyors technológiát. A széles sávú hálózat kiépítésével párhuzamosan folytatódik a 4G hálózat bővítése is, amely már elérte a 98%-os kültéri lakossági lefedettséget. A Telekom otthoni és mobil internetszolgáltatásai így már együtt nyújtanak felelhetően élményeket a Hegyvidéken élők számára.

A hálózatfejlesztésnek köszönhetően számos XII. kerületi vállalkozás előtt is megnyílt a lehetőség, hogy használhassa a szupergyors technológiát. Ezáltal a Magyar Országos Jóga Unió – Szatszang Jógaközpont elnökeivel, Kőkény Tiborral és egyik oktatójával, Varga Sárával beszélgettünk a megbízható, minőségi és szupergyors internet számukra nyújtott előnyeiről.

„Nemzetközi nonprofit szervezetként működünk – kezdik a bemutatkozást. – Az általunk alkalmazott Jóga a mindennapi életben rendszer egy autentikus, szisztematikus módszer, amely segít a gyakorlatban elsajátítani a

jógát, ezt az ősi tudományt, életfilozófiát és bölcsességet. Ez a rendszer olyan módon lett megtervezve, hogy megfeleljen a mai, modern idők szükségleteinek is. A jogatanfolyamokon a maga teljességében megismerhető e csodálatos keleti mozgáskultúra. Gyakoroljuk az ászánákat, megtanuljuk a helyes légzést, még a meditáció alapjai is elsajátíthatók. Mi is, oktatók, folyamatosan tanulunk, bővítjük az ismereteinket, megosztjuk egymással a tapasztalatainkat, tudásunkat, gyakorlati a szeminariumok, folyamatosan olvassuk a híreket, figyeljük az oktatási anyagokat a Jóga a mindennapi életben programjairól világszerte. Igyekszünk a jogát mint ősi tudományt, életfilozófiát és bölcsességet a maga teljességében megismertetni az érdeklődőkkel. Ehhez hozzátartozik a nemzetközi anyagok, ismeretek, videók beszerzése és követése is. Honlapunkon és youtube-csatornánkon sok értékes videóanyag található. Fontos, hogy ezt jó minőségben tudják élvezni az érdeklődő környékbeliek, és mivel oktatási anyagként is használjuk, a jogaközpontban is szükségünk van gyors internetre” – térnek át a központ online háttértevékenységének bemutatására.

A gyorsaság mellett a megbízhatóság is fontos, hiszen csak akkor lehet a tanfolyamokon az internetes anyagokra támaszkodni, ha azok biztonságosan elérhetőek. „A tábori előadások, programok élő adásai, webcastok idején ez még inkább szükséges – folytatják. – Az élő közvetítések a Swamiji TV elnevezésű (www.swamiji.tv) weboldalon keresztül történnek. Ez egy 24 órás csatorna, az élő résztvevőket előre meghirdetve lehet fogni,

egyébként a 24 órás, 3 időzónás programcsomag felvételről van feltöltve, sokszor magyar fordítással hallgatható előadásokkal. Továbbá a Jóga a mindennapi életben angol nyelvű youtube-csatornáját (Yoga in Daily Life) szatszangokon, workshopokon rendszeresen használjuk, széles tematikával: egész-

általuk oktatott diákok száma a visszajelzések alapján megközelíti az 1000 főt. Ehhez az anyagok és a visszajelzések gyűjtését is elektronikus úton végezzük” – beszélnek arról, hogy az iskolai oktatásban több helyen már a mindennapos testnevelés részeként tekintenek a jogakurzusukra.



„Sportolókkal végzett munkájuk során is rendszeresen használják az internetet, a felvett relaxációs anyagokat így juttatják el nekik. „Több sikeres és ismert sportolóval is dolgoztunk, így Risztov Évával a londoni olimpia előtt, Máthé Gábor hallássérült teniszével a 2013-as, szófiai Siketlimpia előtt, ahol aranyérmes lett ő is, sőt épp most készülünk vele a 2017-es, nyári törökországi Siketlimpiára.

Továbbá sakkozóval, vívóval, maraton futóval, kajakossal is sikeresen alkalmaztuk már a jogamódszereket. A sportolókkal a jogamódszerek közül főként nyújtást, légzést, relaxációt végzünk, valamint sportpszichológiai módszerekkel kapnak támogatást a regenerációhoz, a figyelmi funk-

bort szerveztek, finanszíroztak, tartottak az ottani állami gondozott gyerekeknek, valamint egy havi rendszerességgel visszatérő, nagy sikerű főzőklubot is megvalósítottak a gyerekekkel – szintén jótékonyági alapon.

Ezenkívül a hozzájuk befolyt bevételek egy része állandó nemzetközi humanitárius projektekhez kerül. A tevékenységek szervezési, logisztikai munkálataihoz, a kapcsolattartáshoz, a tanfolyamok, órák, az adománygyűjtés meghirdetéséhez, a nemzetközi kapcsolatok ápolásához az online háttér elengedhetetlen.

Tervezik a jógaóra történet online bejelentkezést, amihez megint csak fontos a gyors, stabil internetelérés. „A honlap és a Facebook-oldal naprakész szerkesztéséhez, az e-mailek kezeléséhez, az internetes ügyintézéshez, rendelkezéshez szintén sokat számít a gyors internetkapcsolat, hogy minél kevesebb időt raboljon el a szervezés-ügyintézés az ember értékes idejéből, ugyanakkor minél több mindent tudjunk megosztani ezekből az értékekből a hozzánk fordulókkal” – mondják.

Nem is gondolnánk, de egy jogaközpont mindennapjai is alapjaiban könnyíti meg a gyors, minőségi és megbízható internetelérés. A Telekom új optikai hálózata a kerületben már biztosan garantálja a magas színvonalú kiszolgálást, a szupergyors internetet, így minden eddiginél felhőlenebbül élvezhetjük a digitális világ adta lehetőségeket, legyen szó akár egy indiai szatszang jogavetítésének megtekintéséről, jogaszeminárium vagy békefaluítás felvételeiről, netán egy ashram életébe történő betekintésről.

(x)

Ady éjszakái, Radnóti nyarai – költők a Hegyvidéken

József Attila születésnapján, április 11-én ünnepeljük a magyar költészet napját 1964 óta. A Hegyvidék művészeti élete mindig is igen gazdag volt, írók, festők, építésszek sora kötődik ide valamilyen módon. A költők sem kivétel: többen a környék szépsége miatt jártak kirándulni a Svábhegyre, vagy a Zugligetbe, mások állandó lakóhelyüknek választották a főváros e részét, megint mások pedig a gyógyulást keresték a helyi szanatóriumokban. Közös bennük, hogy az itt eltöltött időszak, a tündöklő táj sok esetben megihlette őket, ami jól nyomon követhető verseikben – mindnyájunk örömeire.

Petőfi Sándor (1823–1849) többször megfordult a mai Hegyvidék területén. Balázs Sándor író, vizszoemlékezése szerint, 1848 júliusában találkozott vele a Zugligetben – Egressy Gábor, Sükey Károly és Petőfiné társaságában ebédelt a Fácán vendéglő kerthelyiségében.

Mikszáth Kálmán Jókai és kora című könyvében megemlékezett arról, hogy Petőfi is hivatalos volt Laborfalvy Róza és Jókai Mór eljegyzésére, amit 1848 májusában tartottak egy svábhegyi villában. Várad Antal ügyvéd feljegyzései révén ránk maradt, hogy Petőfi 1849. május 12-én a „Fácánnál” táborozott bajtársaival. Feltehetően onnan ment fel az Óra-villába (Diana út 25/c), Görgey főhad-



A Siesta Sanatórium, ahol egykor József Attila is gyógyult

szállására, ahol a tábornok fogadta a költőt, s az erdélyi hadjáratról és Bemről beszélgettek.

Petőfi két verset is írt, amit a Zugliget ihletett, ezek: A hegyek közt és A bokor a viharhoz. Erdékesség, hogy felesége, Szendrey Júlia (1828–1868) második férjével a Kakukk út 9. alatti villában élt. A családi hagyomány szerint a házban az egyik szoba Petőfi-emléktárgyakkal volt berendezve.

Vajda Péter (1808–1846) szívesen járt a Tündér-hegyre és a Tündér-sziklához. Vihar című leíró költeménye egyik ott átélt élményét örökíti meg. A költő elhunyt után egy évvel Vajda-bércnek nevezték el a Tündér-hegyet, de a név nem honosodott meg.

A híres „nyugatos” nemzedék több jeles költője is a Hegyvidéken keresett gyógyulást. Ady Endre (1877–1919) 1912. márciusától júniusig a Városmajor Szanatórium (Városmajor utca 68.) lakója volt, majd 1917-ben ismét ott kezeltette

magát. Az egészségügyi intézetben írta Lédával szakító, Elbocsátó szép üzenet című versét.

Ady rendszeres vendége volt az Alkotás utca és a Schwartzter Ferenc utca sarkán egykor működő, Donreich Hermanné által 1906-ban alapított Délivásút kávéháznak. Szabó Lőrinc emlékezett meg egy írásában erről, ugyanis a kávéházban meséltek neki Adyról.

Az elbeszélésben Konecsny Antal főúr, alias Tóni így mesélt a költőről: „Este szokott jönni, vagy még többször késő éjjel. Olyankor már nem volt zene, de a cigányok itt rostokoltak, várták, jön-e vendég a szeparéba. Hát jött Ady. Egyenesen a főnöknőhöz ment: – Csak egy szál cigányt, nagyságos asszony, csak egy szál cigányt! – Akkoriban Dani Gyuri muzsikált nálunk, Ady nagyon szerette, leültetett magához bennünket is, és azt mondta, hogy ha velünk van, úgy érzi magát, mintha hercegek közt ülne. Nekem meg dalolnom kellett. [...] Néha el-

szundított. Hagytuk aludni. Reggel négy óra felé aztán odaült ahhoz az asztalhoz – Tóni a hátsó sarok felé mutat – és írni kezdett.”

Szabó Lőrinc azt is megtudta, hogy Ady még titkárnak is meg akarta tenni az énekes pincért, aki a költő külsejét így írta le: „Ekkorra szemem volt, ni! Mindig elegánsan járt, kellemes megjelenése volt, nagy kalapot hordott, néha egész óriás kalapban jött... Egyszer meg – folytatja – autón érkezett a barátaival. Akkor még más volt az autó, nagy ritkaság volt, micsoda feltűnést keltett, kérem alássan, micsoda feltűnést! Azt hittük, valami börsziánerek jönnek, aztán láttuk, hogy Ady, és mindjárt tudtuk, hogy lesz pia!”

Donreichné ekképpen emlékezett vissza Ady éjszakáira: „Amnyira szeretett mulatni Dani Gyuri bandájával, amnyira leitta magát, hogy sokszor mondtam is neki: »Nézzé, én üzletasszony vagyok, és azon vagyok, hogy minél többet fogyasszon a vendég, de már inkább elveszteném azt

az egy-két üveg pezsgőt, csak ne rúgna be, csak menne már haza!« Néha egész magánkiül volt, úgy vitték el. Lebeda Feri, az akkori főpincér, meg a fiatal Tóni támogatta a konflisba... Igen kedves ember volt. A szeparéban szeretett mulatni... Tilos volt a kései zene, és néha bizony büntetést kellett fizetnem miatta.”

Babits Mihály (1883–1941) gégerákban szenvedett, 1938-ban meg is operálták. Nem sikerült felépülnie, és több hónapos szenvedés után a Ráth György utcai Siesta Szanatóriumban hunyt el. Felesége, Török Sophie (családi nevén: Tanner Ilona) költőnő 1942-ben a Jagelló út 3/a-ba költözött.

Szintén a Siestában kezelték József Attilát (1905–1937) 1937-ben, amikor a nélkülözések és a családások egyre jobban felőrölték az idegeit. Ekkor a Szamos utcában lakott alberletben.

Kosztolányi Dezső (1885–1936) ugyancsak a betegsége miatt járt a kerületben. Utolsó éveit a Városmaj-

or Szanatóriumban és a János kórházban töltötte, rákos betegként.

Radnóti Miklós (1909–1944) 1928-ban ismerkedett meg Gyarmati Fannival, későbbi feleségével, akivel gyakran ellátogatott a Svábhegyre. Gyarmatiék a Diana út 15/b alatti házat, a Tündérlakot bérelték kora tavasztól késő őszig. Házasságkötésüktől, 1935-től 1943-ig Radnóti a családdal együtt ott töltötte a nyarakat.

Számos versének volt ihletője a Tündérlak és kertje (Alkonyat, Istenhegyi kert, Hajnaltól éjfélig, Hajnali kert, Zápor után), ahová barátai, mint például Bálint György, vagy József Attila is gyakran ellátogattak. A költő 1934-ben, a doktori disszertációja után a Norma vendéglő legfelső szobájában pihente ki fáradalmait.

A Királyhágó utcában sétálva az 5/b alatti ház homlokzatán megtalálhatjuk Nemes Nagy Ágnes (1922–1991) emléktábláját. Ő harminchárom évig élt ott, több költeményét is a környék ihlette (Kékgyöly utca, A Krisztinában). Nem messze onnan, a Márvány utca 29.-nél egy másik emléktáblára bukkanhatunk: Kafka Margit lakott egykor a házban.

A fentiek pusztán kiragadott momentumai a XII. kerület egykor pezsgő irodalmi életének. Aki szeretne elmélyülni a Hegyvidékről szóló versek világában, érdemes lapozgatnia a 2007-ben megjelent Hegyvidék Antológia című kötetet, amely a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény könyvtárában és az Ugocsa utcai könyvtárban biztosan megtalálható.

Balázs Attila



Adyt és Kosztolányit is kezelték a Városmajor Szanatóriumban

FOTÓ: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Egykor mozi, ma szabadtéri színpad

A városmajori parkban már az 1780-as években rendeztek mulatságokat, II. József rendeletére ekkor vált a terület a főváros első közparkjává. A 19. században megjelentek az első mutatványos bódék, fénykorát élte a vurstli.

A park mai karakterének kialakítása az 1920-as években kezdődött, megépült az első játszótér is. A rendezés részeként nyitotta meg kapuit a szabadtéri mozi 1922-ben, amely a Park mozi nevet viselte, és a Városmajori Szabadtéri Színpad elődjének tekinthető. A Révész Artúr tervei szerint készült filmszínházat bástyaszerű cementfalak vették körül, a nézőtérren páholyosokat és kerti székeket helyeztek el.

A megnyitóról így emlékezett meg a Színházi Élet című lap aktuális száma: „Elöl tetszetős modern stílusban épült homlokzat ékíti a Park mozi bejáratát, hol már a megnyitás delutánján is hosszú rajokban állottak sort a jegyre várók tömegei, akik

közül nem is egy szorult ki a nívós színházavató premierről.” Egészen a második világháborúig vitettek itt filmeket, majd a kommunista hatalomátvételt követően államosították a helyet, és a XII. kerületi Tanács kezelésébe került.

1950-től különböző tematikájú műsoros esteket rendeztek a Városmajorban. A színpad munkáját kezdetben a kerületi tanács népművelési osztálya irányította, az nevezte ki a színpad vezetőjét, akit a Népművelési Állandó Bizottság és a Társadalmi Vezetőség segített.

Elsősorban gyermekprogramokat és ismeretterjesztő előadásokat, de színházi és baletteket, vidám politikai kabarékat is láthatott a közönség. Az 1960-as évektől vidéki színházak bemutatóival bővült a kínálat. Ekkorra már lecserezték a megöröklött kerti székeket, és a parkokból jól ismert, sokkal hosszabb padokon ülhetek a nézők.

A rekonstrukciónak köszönhetően 1965-ben új öltözők épültek,

valamint elkészült az igazgatóság épülete is. Egy évvel később a Fővárosi Tanács megalapította a Fővárosi Szabadtéri Színpadok Igazgatóságát (1990-től Szabad Tér Színház), amely három helyszín működését irányította: a Margitszigeti Szabadtéri Színpadot, a Városmajori Szabadtéri Színpadot és a Budai Parkszínpadot. Kialakult a három színpad önálló arculata – a Városmajorban elsősorban könnyed bohózatokat, zenés vígjátékokat mutattak be.

A hely 1987 és 1991 között kertmoziként működött, majd hosszú ideig zárva tartott. Immár húsz esztendeje, 1997 óta továbbra is szórakoztató előadásokat láthat a nagydemű, operettek, vígjátékok, bohózatok váltják egymást. Az első operabemutatóra 2013-ig kellett várni, ekkor Mozart Figaro házassága című vígoperáját vitték színre Hábetler András rendezésében.

Balázs Attila



Az 1950-es évektől főleg gyermek- és ismeretterjesztő programokat láthattak a nézők a Városmajorban

FOTÓ: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Az özvegy és az építész

„Nagyságos özvegy Stadtmüller Gézané, született Bernschczter Ilona úrnő, magánzó” bizonyára szép summát örökölt néhai férje után, hiszen polgári állása szerint a magánzó „saját jövedelméből, hivatal nélkül, függetlenül élt” (férfi esetében lehetett kereskedő

is). Stadtmüllernek vagyona az első világháború előtt egy pápai telekből és két budai házból állt. A Maros utca 10. alatti ingatlan a Városmajor utca 11. alatti hosszú telek megfelelésével 1912 nyarán vette meg 51 822 koronáért Jókay Sándor nyugalmazott posta és távírda felügyelőtől „a Maros utca felé bíró homlokzattal”.

Az előregedett ház helyére Hoffmann Dezső építőmester 1913-ban egyemeletes, szecessziós stílusú épületet tervezett

az alagsorban, raktárakkal, mosókonyhával, mángorlóval és három gardróbzobával. A tulajdonos négy szoba-hallos, télikertes lakása az emeleten volt, a földszinten pedig a kivitelező, Holub József (1883–1959) építőmester, törvényeszi hiteles automobil-szakértő, a székesfőváros IX. kerületének főmérnöke lakott, ahol telefonnal felszerelt irodát is fenntartott társával, Kristóf Károllyal.

Stadtmüller Gézané 1918 után már nem szerepel a budapesti lakcímvilágtartásban, feltételezhetően meghalt, amit az is valószínűsít, hogy nem sokkal korábban újította meg végrendeletét. A második tulajdonos, Goldmann Filöp fakeskedő és neje, Berger Hermína a kapubejáróval szemben egy kisebb toldalékkal bővítette az épületet, amit Balázs Farkas tervezett, és a munkát is ő végezte.

A házat 1926-ban lovag Sternád István (1882–1943) kormányfőtanácsos, a Hangya Fogyasztási Szövetkezet igazgatója és felesége, Apáti Margit vásárolta meg, majd jelentősen átalakította Szegő Árpád okleveles építészmérnökkel. Először a korábbi toldalékra készült

két kisebb lakásának egyikét vitéz Rapaics Dezső nyugállományú vezérőrnagy, a Globus Kereskedelmi, Ipari és Mezőgazdasági Rt. igazgatósági tagja bérelte, a földszinten továbbra is Holub József lakott, az alagsorban szoba-konyhás házmesteri lakás és két irodahelyiség épült.



Száz év alatt sokat változott a Maros utca 10. alatti lakóház

Sternád István, a Ferenc József rend lovagja 1943-ban halt meg mint a Magyar Élet- és Járdekbiztosító Intézet vezérigazgatója. Házát a második világháború után államosították, lányát és vejét, Mendelényi László koronaügyész két kisgyermekükkel 1951-ben kitelepítették, a másik lakót, Jókay Alajost pedig a tervgazdálkodás veszélyeztetése miatt eltűnték. Sokáig a házban élt és alkotott viszont Cserny József formatervező, a Symposion Társaság elnöke.

Ma tizenkét lakás „osztózik” az egyenként nagyjából 300 négyzetméteres szinteken. A Maros utca 10. homlokzatát a kilencvenes években kitaraszták (a korábbi terrakotta, majd barna helyett vörös színűre festve), a kapualj keramitburkolata azonban még eredeti.

Sternád és felesége az ötszobásra bővített, tágas első emeletet használta családjával (Margit lányukkal és László fiúkkal), a második szint

Verrasztó Gábor

Megnyílt a MOM Sport & Art Galéria

A szokottnál is nagyobb zsongás töltötte be a szombat délutánonként egyébként is étellel teli MOM Sport auláját április második hétvégéjén. A falakat Sturcz Tímea, Wittner Kitti és Veres Máté színes festményeivel díszítették fel, a két ifjú hölgy és a fiatal-ember pedig barátaik, rokonai és a közönség körében várták életük első kiállításának megnyitóját.

sebben olajjal és akrillal fest. Wittner Kittivel két éve együtt járnak a budapesti Théba Művészeti Akadémiára, tanáruk Posta Máté Barcsay-díjas festőművész. Ott készítették azt az ajtó-ablak sorozatot, amit elhoztak a mostani tárlatra.

„Tímeával unokatestvérek vagyunk, és közös érdeklődésünk, a művészet szeretete még közelebb



Buranits Ildikó, a MOM Sport igazgatója mutatta be a három alkotót

„Azt remélem, még hangulatosabbak lesznek az aula terei, ahol az ide járó kerületi vendégek sok időt töltenek, akár maguk sportolnak, akár tanfolyamra járó gyermekeikre várnak, vagy kávéházunkban találkozási bonyolítják baráti, üzleti ügyeiket – foglalmazott Buranits Ildikó, a MOM Sport igazgatója. – A kiállított művek még jobb hangulattal várásznak körüjük, s nem elhanyagolható, hogy ha megretszik nekik egy-egy kép, feltámadhat mecenási vénájuk, és vásárlásukkal támogatni tudják a fiatal művészek további munkáját. Egy pályakezdőnek sokszor gondot okoz beszerezni még az alkotáshoz szükséges kellékeket is, az ecsetet, vásznat, festéket.”

Buranits Ildikó elárulta, hogy a MOM Sport & Art Galéria ötlete házon belülről származik. A műszaki gárdában dolgozó két kollégájukról kiderült, hogy szabadidejükben képzőművészettel foglalkoznak, kiállításuk nyílt egy budapesti művelődési házban, amelyre meghívták a munkatársaikat, s ez maradandó élménnyel járt az egész csapat számára.

Sturcz Tímeát leginkább a tájképfestészetet varázsolja el, kedvelt témái a természet, a csendélet virágokkal, gyümölcsökkel, valamint az utcarészletek. Legszíve-

hozott minket egymáshoz – mondta Wittner Kitti. – Kedvelt témám a portré, a csendélet. A festészet számomra olyan, mint a meditáció, teljesen kikapcsol és feltölt.

Sturcz Tímea és Wittner Kitti, miközben tervezik kettejük közös, önálló kiállítását, a jövőben szeretnék festészet iránt érdeklődő felnőtteket, gyerekeket tanítani.

Veres Máté így mesélt magáról: „A munkahelyemen digitálisan rajzolok. Az Iparművészeti Egyetemre jártam tipográfia szakra, bár nem fejeztem be. Egy játékkészítő cégnél dolgozom grafikusként – ezt a szakmát ma még nem oktatják nálunk, csak munka közben lehet elsajátítani. Az olajjal festés számomra kikapcsolódás, a korlátlan felszabadult érzése. Szakkörbe járok, nincs saját műtermem, Szász Sándor Barcsay-díjas festőművész ad tanácsokat, korrigál. Azzal kísérletezem, meddig absztrahálható a színekben és képvívással egy mindenkori által ismert dolog, a test, de úgy, hogy ne váljon felismerhetetlenné. A képek célja, hogy kiszakítsák a nézőt a szokásos hétköznapi érzékelésből, és újszerű tapasztalatot nyújtsanak.”

A festmények hat héten át láthatók a MOM Sport aulájában.

B. Anna

Papp László-szobor a Gesztenyés kertben

(Folytatás az 1. oldalról)

„Amikor felhívtak, és elmondták, hogy a mai szoboravatón én tarthatok köszöntőbeszédet, arra gondoltam, Úristen, micsoda megtiszteltetés ez! Hiszen sokan vannak, akik nálam jobban ismerték Laci bácsit, bár a gyermekkoromból nekem is vannak hozzá fűződő személyes élményeim – mondta Erdei Zsolt, olimpiai bronzérmes és profi világbajnok ökölvívónk,

akit épp a szoborátadást követő napokban választottak meg a Magyar Ökölvívó Szövetség elnökének. – Köztudott volt, hogy Laci bácsi mindenkinél előre köszönt, és néhány olyan emlékezetes mondanéja is szájról szájra járt, mint például



Ifjabb Papp László édesapja szobránál

dálul a »Jobb kezem a kórház, bal kezem a köztetető.« Gyermekkorom óta óriási példaképem ez a nagyon tiszta ember, akinek csak jó gondolatai voltak, semmilyen sandaság nem volt a fejében. Nekem is utat mutatott, és köszönöm neki, hogy példát vehettem arról a fajta szerénységről, amely a hírneve ellenére megmaradt benne, háromszoros olimpiai bajnokként is. Bizom abban, hogy amikor az új generációbeli srácok bemennek a ringbe, a szemük előtt lebeg Laci bácsi példája.”

V. K.

A szobor alkotója

A Papp László-szobor Fekete Géza alkotása, akinek több mint húsz közéleti munkája ismert, és harmincnél több önálló kiállítása volt már. Több vidéki városban található bronz- és mész-kő szobrai. Az elmúlt évtizedben Budapesten, közterületen elhelyezett, bronzból készült munkái: Sinkovits Imre-portrédombormű (Petőfi tér, 2008), Papp László mellszobra (Papp László Budapest Sportaréna, 2010), Széchenyi István-portrédombormű (Óbudai-sziget, 2010), Columbo és kutyája (Falk Miksa utca, 2014). Ez utóbbi az egyik legnépszerűbb alkotása.

Az élet diadalmaskodik – húsvéti kiállítás a G 12-ben

Huszonhat hegyvidéki alkotó „mondja el” húsvéti üzenetét a Galéria 12 Kávézóban nyílt új tárlaton.

„Hagyomány a Hegyvidéken, hogy a Galéria 12 művészei évről évre felmutatják nekünk, mit jelent számukra húsvét. Ez egy hiánypótló kiállításorozat a budapesti galériák palettáján – mondta a megnyitón Sikota Krisztina, a XII. kerületi önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke, majd a művészekhez szólva így folytatta: – Ti, alkotók, az európai kultúra évezredes gyökerét jelentő hírt a művészet nyelvén, talán a szónál néha befogadhatóbban közvetítitek. Az utolsó szó nem lehet a gonoszságé, az élet diadalmaskodik.”



Részlet a kiállításból

mögötte szöveg látható. A keramikust- grafikusok a mű megfogalmazásakor a múlandóság, a test és az írás kapcsolata foglalkoztatta.

Végül álljon itt a művészek névsora és alkotásaik címe: Angyal Júlia: Felfelé, Árva Ilona: Ima, Berzy Katalin: Korpusz, Borza Teréz: Már közeleg a hajnal, Az élet kenyerét adom nektek, Donát Lajos: Fény és árnyék, Ganczaugh Miklós: Húsvét éjszakája, Hayde Ti-



Berzy Katalin: Korpusz

Fegyed Balázs művészeti író, aki jó ismerője a Hegyvidék művészeti életének, mély empátiával elemzett minden most bemutatott műtárgyat. „A kiállítás tágitja a húsvéti üzenetnek értelmezési lehetőségeit – fogalmazott. – Az univerzális szemléletet ugyanúgy felfedezhetjük itt, mint a munkák nagy részére jellemző vallási megközelítést, annak egyetemes vagy magyar karakterű felfogását. Húsvétnek a tragikus üzenetén túl van egy felemelő mivolta, tele emberi és filozófiai igazságok-

kal, a végső emberi létezés problémáival.”

A tematikai sokszínűséget példadázza Kádár Katalin Barkája, Vida Zsuzsa Életfája, a Krisztust gyakran szimbolizáló kehely, itt Üvegtál vagy Maczkó Erzsébet Hévízgyörki Pietája. A tárlat legvidámabb darabja Tóth József Róza és a húsvéti bárány című képe, egy kislány kezében báránykát és szivárványt ábrázoló gyermekrajz.

Groteszkbe hajlik Ganczaugh Miklós munkája, a Húsvét éjszakája, amin a sötét háttér előtt Krisztus szinte kérdőn tárja szét kezét. Modern megfogalmazás Székács Zoltán Hajnalja, a legmegrázóbb azonban talán Schrammel Imre Korpusza. A grafika modellje – a művész elmondása szerint – a 800-as évekből származó, kar nélküli, fából készült relikvia, a képen

bor: Húsvét üzenete Tihanyból, Holló Katalin: XIV Stáció, Kapolyi Márta: Jeruzsálem, Kádár Katalin: Barka, Károlyi András: Hazánk golgotája, Maczkó Erzsébet: Hévízgyörki Pietá, Magyar Gábor: DCCLXX, Németh Andrea: Utolsó óra, Orient Enikő: Mindennapi kenyér, Pató Károly: Holt tenger, Pokorni Péter: Kapakereszt, Schrammel Imre: Korpusz, Szamos Iván: Húsvét, Székács Zoltán: Hajnal, Toldi Miklós: Úton a sírhoz, Tóth József: Róza és a húsvéti bárány, Véghező Klára: Ima, Vida Zsuzsa: Életfa, Elmúlás (Üvegtál), Víz László: Kálvária.

Balajthy Anna

■ A kiállítás április 29-ig megtekinthető a Galéria 12 Kávézóban (XII., Hajnóczy József utca 21.).

Mesél a Hegyvidék

Kedves hegyvidéki Szomszéd, közös cselekvésünkbe szeretnénk Önt bevonni! Mindnyájunknak sok személyes élménye van lakóhelyünk jelenéből, múltjából, amelyet kár lenne csupán magunkban tartani. TEGYÜK KÖZKINCCSÉ!

Fogja a tollát, a számítógépe billentyűit, és írja le saját, a Hegyvidékhez kötődő történeteit, kedves emlékeit, vagy mondja el nekünk! Mi a Kopp-Kopp Helyi Nyilvánosság Műhely önkéntesei vagyunk, akik szívesen összegyűjtjük és közkinccs tesszük – például a gyerekkorához, az otthoni ízekhez, hegyvidéki eseményekhez, helyekhez, emberekhez kötődő – történeteit, anekdotáit. A beérkezett írásokat folyamatosan publikáljuk Kopp-kopp internetes oldalunkon, amellyel a Hegyvidéki Napokon személyesen is jelen leszünk.

Jelentkezését az alábbi címeken várjuk:

– írásban: kppkpp12kerulet@gmail.com
– személyesen: csütörtökönként 9 és 12 óra között a Németvölgy Gondozási Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b)

További elérhetőségeink:

– webcím: https://kppkpp12kerulet.wordpress.com
– Facebook: www.facebook.com/Hegyvideki-helyi-nyilvanossag-muhely
– telefon: 06/30-933-4916

Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság Műhely csapata

Mintegy 300 magánlevél és a hozzájuk fűzött meditatív elemzések avatják be az olvasót az 1950-ben megalakult Magyar Állami Népi Együttes alapító tancosai, id. Léka Géza és felesége, Kacsóh Klára, valamint szűkebb és tágabb családjuk küzdelmekkel teli mindennapjaiba Léka Géza új könyvében, az Árva ragyogásban. A Hírel Könyvműhely által gondozott kötetet a napokban mutatták be a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

N. Pál József irodalomtörténész így emlékezett vissza id. Léka Gézával történő első találkozására: „1983. április 23-át írjuk, Ilyllyés Gyula temetésének napja volt. A Forrás Kör estjén, az Egyetemi Színpadon az akkor ötvenöt éves, színpadi pályájától már elbúcsúzott tánc-

Levelek a múltból

művész, Sinka István verseit tolmácsolta szuggesztíven, akihez ifjúkora óta családi, baráti viszony is fűzte.”

A könyv írója csak édesapja és édesanyja halála után találta meg

az 1950 és 1980 közötti három évtized történetét átfogó levélköteget. A levéregénynek négy kulcsfigurája van: a majd' egész életében a kicsi gömör faluban élő nagymama, a táncossá váló, világot járó



N. Pál József, Léka Géza, Nagy Gábor, Szabó András és Havasréti Pál

apa, az anya, aki az 1945 után kivettségre jutott méltóságosok lezármozgatója volt, és az 1957-ben született fiú, akit szülei világtornéi idején jórészt a nagymama, iskolaidőben pedig Budapesten, a Virányos környéken a szerető szomszédosság nevelt fel.

Nagy Gábor, a könyv szerkesztője úgy vélte, a mű tulajdonképpen „dokumentumokból kiinduló, de a kommentárokkal együtt összetett szerkezetű nevelődési regény”. A bemutatott zene foglalta keretbe: Havasréti Pál népzene, népzene után az 1930-as években gyűjtött, tekerőlantra írt dalokkal nyitott, befejezőként pedig Domonkos Pál Péter játszott a népdalgyűjteményéből moldvai kobozon.

Szabó András előadóművész részleteket olvasott fel a kötetből. Az utolsó sorok különösen megrendítőek: a nagymama örege, a neki idegen városi lakásba kényszerülve, üres szemmel a rádióra könyökölve várja haza szeretett unokáját.

-thy

(Folytatás az 9. oldalról)

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Április 20.: Séta a vácrátóti botanikus kertben. Április 27.: Zenés délután Komlós Andrással.

Színházjegy-árúsítás a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00 óráig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

LÍVIA-VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A Virányosi Községi Ház programja

Kiállítás Kucza Mihály díszített famunkáiból. „2014-ben Válaszúton töltöttem néhány napot, és ez alaposan megváltoztatta az életemet. Megismerkedtem az erdélyi festett bútorokkal, tulipános ládákkal, és az ott látottak hatására elkezdtem festett bútorokat készíteni. Ma már a saját formavilággal díszítem tárgyaimat, most ezekből mutatok be néhányat. Vannak közöttük csupán díszítő céllal készült faliképek, varródobozok, de hoztam festett ajtókat is, amelyek egy most készülő bútor elemei lesznek” – vallja a művész. A kiállítás április 23-ig, előre egyeztetett időpontban tekinthető meg. Bejelentkezés: 395-8284 vagy 200-8713.

barabás.villa
VÁROSMÁJOR

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

Rainer Máté: Flamingó – kiállítás a Barabás Villa galériájában. Megtekinthető: április 19-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjait igazodóan. A belépés díjtalan.

Villa.séta április 23-án 15.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

Samsara – szöveg nélküli, amerikai dokumentumfilm április 23-án 17.00 (a Föld napja alkalmából). A számszóra szanszkrit szó, lényege az élet örök körforgásában változó jelenségek mélyebb értelmezése. A stáb 5 éven keresztül 5 kontinens 25 országában forgatott. A csodálatos felvételek 70 mm-es filmre rögzítettek, ennek köszönhető a döbbenetes vizuális élmény. A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

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

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

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Vidám, elfogadó közösség, amelyben nem kell tudni semmit, nem kell teljesíteni semmit, mindenki a saját örömeire fest. Bővebb infor-

máció és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom: 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél.

Villaboogie hétfőn 18.45-kor kezdőknek, 19.45-kor haladóknak. Bérlet: 3600 Ft/4 alkalom. Bérlet kapható a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban és minden hónap első alkalma előtt a helyszínen. A bérlet 6 hétig használható fel.

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

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



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYTORTENET.HU
Hegyvidék a „Nagy Háború” idején. Az időszak kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A belépés díjtalan.

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

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



XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 13-15.
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Életmű plakáton – Árendás József Munkácsy Mihály-díjas grafikusművész kiállítása. Megtekinthető: április 20-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Szurcsik József: Feketen-fehéren. Megnyitő: április 26-án 18.00. A Munkácsy Mihály-díjas képzőművész harminc év grafikai terméséből válogatott műveit tárja a látogatók elé. Az emberiség és az egyén személyes problémáin keresztül a jelen kor társadalmi viszonyainak hatásával foglalkozik műveiben. Leplezetlen direktséggel, úgyszólván fehéren-feketen ír körül geopolitikai szituációkat, társadalmi jelenségek mozzanatait, kimondva konkrét problémákat is. A különböző eljárásokkal készült, figurális grafikák sorozatába szervezett egységekként, következetesen sorakoznak egymás után. A tárlattal a Hegyvidék Galéria a Grafika Hónapja országos rendezvénysorozathoz csatlakozik. A kiállítás megtekinthető: május 26-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig.



Hegyvidéki Trianon Társaság. Április 18. 17.45 1917. április 6. Fordulat a nagy háborúban és a következmények. Vendégek: Prof. Dr. Kásler Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató főorvos, Ph., Prof. Dr. Raffay Ernő történész, egyetemi tanár, Dr. Ligeti Dávid tudományos munkatárs

(Veritas Történetkutató Intézet). Köszöntőt mond: dr. Galla János.

A Magyar Rákellenes Liga egészségnapja április 19-én. 13.00–14.15 A betegség szerepe az életünkben. Előadó: Torda Katalin diplomás szociális munkás (Országos Onkológiai Intézet). 14.30–15.45 Egységleglek az életminőség javítása érdekében. Előadó: Csernák Endre életmód-tanácsadó. A programra előzetes regisztráció szükséges: Antal Magdi, 321-7445, 06/20-337-4637, rakasz@rakliga.hu.

Harmónia Klub. Április 19. 16.00 Házi gyógymódot ízületi panaszokra. Természetes módszerek, receptek, gyulladásgátló táplálékok, gyógyitalok, herbateák, népi gyógymódotok, pakolások, házi gyógyfürdők Béky László, Bokor Katalin, Szabó Gyuri bácsi tanácsai alapján. Klubvezető: Szép Ilona.

Felülkerekedés a magányon – dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta előadása április 19-én 18.00. Segítő kéz a családnak.

Kortárs Alkotó Kör április 21-én 13.30. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni, a részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Német fordító- és társalgási kör. Április 21. 14.45 Beszélgetés mindennapi témákról: például utazás, orvoslás, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Az alázat kötelez – Gyűgyi Ödön Magyar Ezüst Érdemkeresztel kitüntetett grafikus kiállítása. Megnyitő: április 21-én 16.00. Köszöntőt mond: Langerné Victor Katalin társadalmi felzárkózásért felelős helyettes államtitkár (Emberi Erőforrások Minisztériuma). A kiállítást megnyitja: Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti

Gyűjtemény és Galéria igazgatója. Közreműködik: Karaván familia együttes.

Festőtanfolyam akril- és olajfestékekkel. Április 22. 8.00–12.00 Téma: Egzotikus fák a víz tükrében. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383, borrom19@hotmail.com.

Isteni kőgúlák IV. Április 24. 14.00 A perui piramisok. Kárpát-medencei piramisok. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Varázslók teadélutánja. Április 25. 17.45 Útban a kiteljesedés felé. Az együttélés, közös reggelyegyház, a Természet és mi. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Hegyvidéki Családepítő Klub. Április 25. 19.00 Apa is csak egy van. Téma: A válás folyamata és érzelmi feldolgozása a férfi szemszögéből. Előadó: dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta. Klubvezetők: Komáromi Mária és Komáromi János. A program fővédnöke: Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester.

Szalón Egyetem. Április 26. 14.00 Barangolás a régmúlt kárpáti erdőségek nyomában. Előadó: Árvay Mátyás, az MTA TAKI tudományos segédmunkatársa.

Bibliolvasási félóra Bibliát nem olvasóknak április 26-án 15.45. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Családkutatás – a Magyar Családtörténet-kutató Egyesület programja április 26-án 16.30. Családkutatás a magyarországi németek körében. Előadó: Kolléga Tarsoly István levéltáros, a Magyar Családtörténet-kutató Egyesület elnöke.

Dívtörténeti előadás-sorozat. Április 27. 14.00 A minitől a glam rockig, az 1960–1970-es évek. Szépségideál, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

MOM PARK
-1. Piazza szint

AJÁNDÉKÖTLETEK HÚSVÉTRA




KUPON

Az akció 2017. április 11. és 15. között érvényes a MOM Parkban található Hervis üzletben. Más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze, leértékelt termékekre nem vonatkozik és online vásárlás esetén nem érvényes.

**-20%
MINDEN GYEREK TERMÉKRE**



**Itt a tavasz,
újra indul
a városmajori
Futóklub!**



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

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

Időpont: márciustól-novemberig minden kedden
Találkozó: 18 órától
Start: 18.30
Helyszín: a futókör Szamos utcai oldalán.



A Hegyvidéki bélyeggyűjtők és a MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója április 28-án 13.00.

Kovács Imre Társaság-PC Magister Alapítvány. Április 28. 18.00 Kovács Imre agrárpolitikája és a mai magyar mezőgazdaság – kerekasztal-beszélgetés.

Love Your Belly április 29-én 10.00–13.00. Hasizomfejlesztő és regeneráló tanfolyam. Díja: 8000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: Füredi Nóra, 06/20-556-6634, furedin@gmail.com, facebook.com/nora.furedi.5; Lauf Nóra, 319-0103, laufnora@gmail.com.

Gyaloglóklub idősödőknek Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten. Találkozó: április 18-án 9.00 órakor a Normafa Síháznál, április 25-én 9.00 órakor a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

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

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

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

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

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

Pilates Szávai Andreával hétfőn 20.15–21.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

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

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

Szenior Örömtánc kedden 10.15–11.15. Díja: kerületi lakosoknak 500 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 700 Ft/alkalom. Táncanár: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

Torna Nórával kedden 11.15–12.00. Készítségfejlesztő gyakorlatok

nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Vezető: Füredi Nóra.

Urak tornája kedden 12.00–12.45. A részvétel ingyenes. Vezető: Füredi Nóra.

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

Pilates Szávai Andreával szerdán 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

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

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

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

Intim torna szerdán 12.30–13.30. Tíz alkalomra szóló tanfolyam Rigó-né Tavasz Piroska vezetésével. A tanfolyam díja: 10000 Ft. Előzetes jelentkezés szükséges!

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

Nyugdíjastorna Latin Anikóval csütörtökön 11.45–12.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. (A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni – április 18-tól!)

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsai Anikó.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–18.45. Részvételi díj: 1500 Ft.

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

Body Art pénteken 8.00–9.00. Pilates- és jógaelemekre épülő torna. A részvétel ingyenes.

Chikung Csernák Endre vezetésével pénteken 9.00–9.45. Részvételi díj: 900 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. (A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni – áprilistól!)

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

Keleti Ízületi Torna Csernák Endre vezetésével pénteken 11.45–12.45. Részvételi díj: 900 Ft.

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

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



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

Húsvét üzenete – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: április 29-ig, hétfőtől péntekig 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.



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

1956 a szabad színpadon. Beszélgetés az 1956-os forradalom ötvenedik évfordulóján bemutatott színjátékokról április 19-én 16.00. Vendégek: Térey János író, Papp András író, Szabó Attila színháztörténész. A belépés ingyenes.

Emlékezés Pártos Gézára. A 100 esztendeje született Pártos Gézára emlékeznek április 27-én 16.00. Vendégek: a művész gyermekei, Nordin Eszter és Gabriel Partos, valamint tanítványai, Tordai Teri és Koltai Róbert. Belépő: 500 Ft.

Szivárvány Európa felett. Egy magyar bábművész Párizsban. A kiállítás megtekinthető: október 15-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Ezer év – Szabadsághegy – Galilei. A forradalom műsora – kamaratársulat. Látogatható: május 14-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10. TELEFON: 225-1228

Tavaszi ébredés – Halászné Horváth Katalin kiállítása április 19.–június 16-ig.

Hegyvidéki tekeremesek – diavetítés gyerekeknek 3 éves kortól április 22-én 11.00.

Magistra Kiadó könyvbemutatója. Simon X. Rost: Aki sosem alszik és Kristóf Magnusson: Használati utasítás Izlandhoz című kötetek bemutatása április 28-án 17.00.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET) ECSOSZ.HU@GMAIL.COM WWW.ECSOSZ.HU WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU A programok ingyenesek!

Kondicionáló torna hétfőn és szerdán 20.00–21.00 óráig a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.). Az órákat gyógytornászok tartják.

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

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

A Leedsi Egyetem kórusa ad koncertet április 19-én 19.30-kor a

Krisztinavárosi Havas Boldogasszony Plébániatemplomban (I., Krisztina tér). Műsoron: Tallis, Bruckner, Victoria, Part, Hogan, Stanford, Rheinberger, Rajaton és mások művei. A belépés ingyenes.

Tavaszi Nagy Adománygyűjtő Piknik a Hollósy Simon utcai játszótéren április 22-én 10.00–13.00. A szervezők az Igazgyöngy Alapítvány segítségével a berettyóújfalui kistérségben élő hátrányos helyzetű, főként cigány családok részére gyűjtenek egybekelgető gyerekek és serdülőruhákat, -cipőket, gyerekbútorokat és játékokat. Piknik jótékonyági jogával, élő zenével. Fellépnek: Ülkei Dávid és Subicz Gábor.

Húsvét a képzőművészetben – Mäger Ágnes festőművész vetített képes előadása április 24-én 18.30. A Keresztény Értelmiségi Fórum közvetítésével a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

A Budapest XII. Kerületi Örmény Nemzeti Önkormányzat kirándulást szervez április 25-én. Útvonal: Budapest–Tarnaszentmária–Mezőkövesd–Muh–Budapest.

Program: Tarnaszentmária – Árpád-kori templom, Mezőkövesd – Hadas városrész, Szent László-templom, muhi csata emlékműve. Indulás: 7.00 órakor a Blaha Lujza térről (a Corvin áruház elől). Jelentkezés: ormeny12@freemail.hu, 06/30-222-74-37.

Húsvét titka – Borza Teréz porcelán-szobrászművész, a Galéria 12 Egyesület vezetője kiállítása a Vigadó Galériában (V., Vigadó tér 2.). Megtekinthető: április 30-ig, naponta 10.00–19.00.

Kamarai előadások, kérdezz-felelek! Május 25. 18.00 Géntech-nológia a mezőgazdaságban (Mit kockáztatunk és miért?). Előadó:

Prof. Dr. Darvas Béla, az MTA doktora, a GMO-Kerekasztal és a Magyar Ökotoxikológia Társaság egyik alapítója és elnöke. Előadások a vállalkozások sikeresebb működése érdekében, a környezetvédelemért, gyermekeink jövőjéért, az ország (és a világ) fennmaradásáért. Helyszín: BKIK-székház, VII. emelet, Széchenyiterem (I., Krisztina körút 99.). További információk: koordinacio@bkik.hu, 488-2116.

Ingyenes jogi tanácsadást tart a KDNP XII. kerületi alapszervezete minden hét szerdáján 17.00–18.00 óráig a Kék Golyó és Schwartz Ferenc utca sarkán található helyiségében.

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzeti Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítást, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzeti 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 Németszőlgy Gondozási Központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérmé Anna, 06/30-743-8475.

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

(Folytatás a 14. oldalon)

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

LAKÁS SZÉPÍTÉSZ
SZOLGÁLTATÁSAINK:
BONTÁS ♦ FESTÉS ♦ BURKOLÁS
(csempé, járólapp, laminált padló)
AJTÓ-, ABLAKCSERE
☎ 06/30-733-4397

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA
HEGYVIDÉK
2017. JÚNIUS 2.
Hamarosan megkezdődik a Városháza tér építése
HIRDESSZEN NÁLUNK!

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 cseré, komplett fűtőkorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.
www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

TAVNYITO.hu
KapuTávirányító Szaküzlet
500 féle távirányító!
I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

FELKÉSZÜLN! VIGYÁZZ! NETEZZ!

WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI VÉDELEM

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

(Folytatás az 13. oldalról)

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

A Felsőzsiget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiket 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.

Felsőzsiget Klubház Önszolgálati Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetenkénti találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiket várnak: pszichológiai 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 szabadidőklubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.



A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoja díjmentes integrált foglalkozásokat 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 Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoja.uw.hu

Ingyenes jogafoglalkozás 65 év felettieknek a Szatszang Jogaközpontban (XII., Nagyenyed utca 16.) csütörtökön 9.00–10.30. Érdeklődés és bejelentkezés: 06/20-315-8857 vagy jogabuda@gmail.com. További információk: www.jogaunio.hu.

Gerinctorna 50 év felettieknek 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 Úszoda és Sportközpont (XII., Csörsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlone@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT 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: Halmi Viktor): 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. (Edzőterem: Tandem Gimnázium, I., Krisztina körút 59/b.) Klubvezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi.gergo@hegyvidekjudo.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.akos@hegyvidekjudo.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebelledzések. Judoutánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo.hu

ÁLLÍTSUK MEG BRÜSSZELT!



Nemzeti Konzultáció
2017



Készült Magyarország Kormánya megbízásából

100 éve ima – Fatima



11. ÉLŐ RÓZSAFÜZÉR ZARÁNDOKLAT

hazánkért, Budapestért,

Budapest körül,
9 szakaszban

Budapest,

2017. május 13.



Szakasz	Gyülekező	Indulás	Honnan	Hova	Érkezés	Szentmise
1	7:30	8:00	Máriabesnyő	Kerepes ill. Fót	18:30	19:00
2	7:00	7:30	Csillaghegy	Fót	18:30	19:00
3	7:00	7:30	Csillaghegy	Máriaremete	18:30	19:00
4	7:00	7:30	Farkasrét	Máriaremete	18:30	19:00
5	7:00	7:30	Farkasrét	Nagytétény	18:30	19:00
6	7:00	7:30	Soroksár	Nagytétény	18:30	19:00
7	7:00	7:30	Soroksár	Pestszentlőrinc-Havanna	18:30	19:00
8	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Pestszentlőrinc-Havanna	18:30	19:00
9	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Kerepes	18:30	19:00

Médiatámogatók:



www.elorozsafuzer.hu

www.facebook.com/elorozsafuzer
google.com/+ElorozsafuzerHu

Szeretettel kérjük anyagi támogatását az Élő rózsafüzér zarándoklat megszervezéséhez.

Számlaszám: CIB Bank 11100908-19143138-36000001,

Esztergom-Budapesti Főegyházmegye

Ünnepi ínycségek a fényvel bevont asztalon

Az egyhangú, téli szürkeséget, az újévtől eltelt, hosszú, monoton hónapokat magunk mögött hagyva most először szánhatunk időt önfeledten a pihenésre. Az iskolákban tavaszi szünetet hirdetnek, a szabadidőnk pedig kedvünkre tölthetjük egyre szépülő kertünkben, vagy a zöldellő balkonjainkon, megsokszorozódó fényben üdögélve, amely feltölt energiával, életkedvvel. Különös ajándék, hogy a kereszténység legnagyobb ünnepe, a feltámadásba torkolló húsvét is éppen erre az időszakra esik. Függetlenül a vallási hovatartozástól, ilyenkor, amikor új élettel telik meg körülöttünk a világ, mind átélhetjük, milyen elválaszthatatlan egymástól az élet és a halál, amelyek kérielhetetlen körforgása a legmélyebb sötétség után is feltámadással vigasztal.

FÜSZERES SAJTGOLYÓK

Előételnek és vendégváró csipegetnivalónak is kitűnő választás ez a recept. Jót tesz neki, ha egy egész éjszakát pihenhet a hűtőben tálalás előtt, mert így van idejük hatni a fűszereknek, és a markáns ízű sajtok is jobban összeérnek benne. A tálalást pedig meg lehet bolondítani az alább felsoroltakon kívül



Előételnek is kiváló sajtgolyók

fekete vagy fehér szezámmal, lennaggal, de hengergethetjük őket egész mákszemekbe is.

Hozzávalók

3 ek vaj
3 gerezd fokhagyma
15 dkg kecskesajt
15 dkg feta sajt
30-40 dkg ricotta
1 csokor petrezselyem
1 csokor snidling
1 csokor friss kakukkfű
kevés (l) só, bors

Elkészítés

A vajon pároljuk meg a zúzott fokhagymát, majd minden hozzávalót tegyünk robotgépbe az előre finomra metélt zöldfűszerekkel együtt, és homogenizáljuk a sajtkrémet. A ricottával tetszés szerint lágyíthatjuk a sajtkrémet. Sót csak az első pépesítés után adjunk a masszához, mert a kecskesajt és a feta eleve sós.

Tegyük hűtőbe egy éjszakára. Tálalás előtt egy órával vegyük elő, hideg vizes kézzel formáljunk falatnyi golyókat belőlük, amelyeket tört dióba, vagy mogyoróba, vagy finomra metélt zöldfűszerekbe hempergethetünk.

AFRIKAI NARANCSALÁTA

Ez az üdítő, gyümölcsös saláta nemcsak finom, de esztétikus fogása is lehet az ünnepi étkezésnek. A vízitorma, ami nem csak C-vitamin-, de kalcium-



A leves már a színeivel is díszíti az asztalt



Üdítő ízű és esztétikus is a naranccsaláta

tartalmával is kiemelkedik a salátafélék közül, méltatlanul elhanyagolt összetevője ennek az egzotikus salátának.

Hozzávalók 6 főre

6 narancs vagy vérnarancs
18 szem fekete olívabogyó
3 csokor vízitorma
1 marék hántolatlan mandula
1 friss, érett avokádó
½ kk fahéj
2 ek porcukor
5 ek olívaolaj
3 ek friss citromlé
só, őrölt kömény

Elkészítés

Egy narancs héját reszeljük le, és tegyük félre. Ezután hámozzuk meg a narancsokat, beleértve a vékony, hártyászerű héjat is. A vízitorma szárát távolítsuk el, az avokádókat vágjuk félbe, magozzuk ki, és szeleteljük fel.

Keverjük össze az olajat a citromlével, a sóval, a köménnyel és a reszelt narancshéjjal. Forgassuk össze a vízitormával és az olívabogyókkal, végül keverjük a salátához a narancsszeleteket is. A fahéjat keverjük össze a porcukorral, ezt szitáljuk a saláta tetejére tálalás előtt.

PIKÁNS, CURRYS ÉDESBUROGYA-LEVES

Nem mondom, hogy ez a legegyszerűbb leves, amit valaha csináltam életemben, de mikor számunkra az ünnepi időt a főzésre, ha nem az ünnepek alatt? Ez a kiadós és mutatós fogás már színeivel is felvirágozza az asztalt.

Hozzávalók

2 ek olaj
1 kis vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
2 ek citromfű, felaprítva
2 ek reszelt, friss gyömbér
2 ek currypaszta
2 ek curryfűszer
őrölt chili
60 ml kókusztej
1,5 l csirkealaplé
2 tk cukor
20 dkg cukorborsó
50 dkg édesburgonya-paradicsom

1 csomag vermicelli tészta
½ kg kicsontozott, bőr nélküli csirkemell
½ lilahagyma
1-2 szál újhagyma
friss koriander, chilipaprika, lime a díszítéshez

Elkészítés

Forrósítsuk fel az olajat, és adjuk hozzá az apróra vágott vöröshagymát, az átrépselt fokhagymát és a felaprított citromfűvet a reszelt gyömbérrel együtt. Egy perc múlva keverjük bele a currypasztát és a fűszert, s tetszés szerint tegyünk bele egy kevés őrölt chilit. Öntsük a lábosba a kókusztejet is az alaplével és a cukorral együtt, s forraljuk fel az egészet.

Közben egy másik lábasban forraljunk vizet. Ha erősen lobog, merítsük el benne a cukorborsót 20 másodpercre, majd szűrőkanállal vegyük ki, és mártsuk rögtön hideg vízbe, hogy kihűljön. Ismét forraljuk fel a vizet, mert ebben fogjuk – körülbelül 7 perc alatt – megfőzni a meghámozott, felkockázott édesburgonyát is. Ezzel a cukorborsóhoz hasonlóan járunk el, majd ismét felsorraljuk a vizet, és jöhet bele a tészta. Vigyázzunk, ne főzzük túl puhára!

Ha előző nap készítettük el a levest, külön-külön tároljuk el ezeket a hozzávalókat, és tálalás előtt forrósítsuk fel a levet, amiben először a kockára vágott csirkemellet pároljuk meg, aztán sorban felmelegítjük benne az édesburgonyát, a cukorborsót és a tésztát. Tálaláskor vékonyra metélt lilahagymával, korianderrel, ferdén felszelt újhagymakarikákkal és egy-egy cikkely lime-mal díszítjük. Ízlés szerint szórhatunk rá vékonyra metélt, friss chilipaprikát is.



Egzotikus élmény: hal és szőlőlevél

LAZAC SZŐLŐLEVÉLLEN

Tőlünk egy kicsit délre egészen általános kelléke a legfinomabb fogásoknak a szőlőlevél. Itthon is bármikor hozzájuthatunk a konyhai felhasználásra előkészített verziójához, amit üvegben árulnak, egészen hozzáférhető összegért. Megéri kipróbálni, mert hússal vagy – jelen esetben – hallal töltve is különleges, egzotikus élményt nyújt, nem is beszélve a látványról...

Hozzávalók 6 főre

60 dkg lazacfilé
12 megpárolt szőlőlevél, szára nélkül

2,5 dl csirkealaplé
2 tojás
2 ek friss citromlé
friss kapor
só, bors
citromgerezdek

Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 230 fokra! Vágjuk a lazacot 12 db 6x4 centiméteres csíkra, és csomagoljuk egy-egy szőlőlevélbe. Pakoljuk be a csomagokat egy serpenyőbe, öntsük fel az alaplével, és pároljuk meg őket körülbelül négy és fél perc alatt.

Verjük habosra a tojássárgáját a citromlével, majd forgassuk bele a habba vert fehérjét. Adjuk az alapléhez, és hevítjük folyamatosan kevergetve, addig, amíg a mártás besűrűsödik. A lazacot a mártással nyakon öntve, friss kaporral és őrölt borsal meghintve, citromgerezdekkel tálaljuk. Köretnek adhatunk mellé friss zöldekkel főtt árpagyöngyöt.

BÁRÁNYFILÉ JOGHURTOS PÁCBAN

Gazdagon fűszerezett pácban minden hús megneimesedik. Hát még a bárányhús! A húsvéti szezon kedvelt fogásai közé tartozó húsféle egészen átlényegül a safrányoskardamomos-gyömbéres pácban.



A húsvéti időszak kedvelt fogása a bárányhús

Hozzávalók 6 főre

3 kg báránycomb
1 fej vöröshagyma
2-3 gerezd fokhagyma
½ kk fahéj
½ kk őrölt kardamom
¼ kk safrány
1 ek friss, reszelt gyömbér
1 ek őrölt koriander
½ kk frissen őrölt bors
½ l natúr joghurt
3 ek frissen facsart citromlé
2 dkg friss mentalevél
olaj, só

Elkészítés

Csontozzuk ki, terítsük szét, és tisztítsuk meg a bárányhúst, majd helyezzük akkora üvegedénybe, amiben elfér. Aprítsuk fel a hagymát, fokhagymát, adjuk hozzá a joghurtot, fahéjat, kardamomot, safrányt, gyömbért, koriandert, borsot, a citromlevet és a felaprított mentaleveleket, s az egészet pépesítsük robotgépben. Takarjuk be vele a báránycombot, és egy éjen át pácoljuk benne, időnként megforgatva a húst. Vastagságától függően 8-12 percen át 180 fokon süssük, mindkét oldalán. Még ízletesebb, ha grillen, faszén fölött készítjük el.

ROZMARINGOS KALÁCS

Ennek a zseniális vendégvárónak az ötletét Fűszeres Esztertől kölcsönöztem, és már régóta vártam az alkalmat, hogy kipróbáljam.

Most, hogy jön a húsvét, úgy érzem, eljött az alkalom, de rá kellett jönnöm: kár volt eddig várni!

Hozzávalók

a kalácshoz
50 dkg sima liszt
1 + 1 egész tojás
0,5 dl olívaolaj
2,5 dl langyos víz
2,5 dkg élesztő
1 kk só



Vendégváró kalács

1 kk cukor
1 ek apróra vágott rozmarin
5 gerezd fokhagyma
Hozzávalók a camembert-hez
1 kerek, jó minőségű camembert
1 ek rozmaringlevélke
1-2 kis gerezd fokhagyma

Elkészítés

A fokhagymákat összezúzzuk, és az apróra metélt rozmaringal együtt finoman megpirítjuk egy serpenyőben. A kaláchoz mindent összegyúrunk, a tésztát szép simára dagasztjuk, majd letakarva hagyjuk a duplájára kelni (kb. 40 perc).

A camembert ízesítésére szánt fokhagymát célszerű a többivel együtt átpréselni a fokhagymamanyóval, és lepírítani. Egy kiskanál nyelével sok kis lyukat fúrunk a camembert tetején, és beletömődjük a sajtbba a fokhagymapépet, majd alaposan megszurkáljuk rozmaringlevelekkel. Ezután sütőpapírra helyezük a camembert-t, kis gombócokat formázunk a megkelt tésztából, és köré sorakoztatjuk őket.



Gyömbéres ropogtatnivaló

1 ek vaníliakivonat
¼ kk fahéj
5 dkg liszt
10-15 dkg jó minőségű étcsokoládé

Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 170 fokra! Törjük durvára a mandulát, forraljuk fel a tejszínt a cukorral, a mézzel és 3 dkg vajjal, kavargatjuk bele a finomra aprított kandírozott

zött narancshéjat és gyömbért, a vaníliát, a fahéjat és a mandulát, végül a lisztet is.

Hagyjuk hűlni, majd rakjunk egymástól távolabb kis halmokat a sütőpapírral bélelt tepsire (a sütőpapírt előzőleg kenjük meg 3 dkg olvasztott vajjal). Simítsuk el a kupacokat! Körülbelül 12 perc alatt süssük aranybarnára a sütit, s ha megdermedtek és kihűltek, olvasszuk meg a csokoládét, és kettesével ragasszuk össze vele a lapocskákat.

„CHOCOLADE-TORTA” KAROLA MÓDRA

Végezetül következzék báró Bornemissza Elemérné Szilvássy Karola százéves, jól bevált receptje, amelyet nem is olyan régen adott közzé a Helikon Kiadó Az eddigi főúri konyha titkai című kötetben. A „chocolate-torta” sötét sziluettjén jól mutatnak a színes cukortojások, de ha ilyenek nincsenek kéznél, marcipánból is gyúrhatunk rá szép díszeket.



Cukortojással ékesített csokitorta

Hozzávalók a piskótához

7 dkg vaj
14 dkg porcukor
8 tojás sárgája
6 tojás fehérje
12 dkg étcsokoládé
6 dkg liszt
Hozzávalók a „crème-hez”
12 dkg étcsokoládé
4 ek porcukor
10 dkg vaj
2 tojás

Elkészítés

A vajat a porcukorral fehéredésig verjük, majd egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját. A csokoládét gőz fölött felolvasztjuk, és ha már nem meleg, beleöntjük a tojások keverékébe. Hozzászítaljuk a lisztet is, végül beleforgatjuk a tojások felvert habját. Kerek tortaformában – 180 fokon – kisütjük, majd ha kihűlt, kettévágjuk, és megtöltjük a krémmel.

Ehhez a csokoládét felolvasztjuk, elkeverjük a 4 evőkanál porcukorral, és ha felig kihűlt, hozzáadjuk a puha vajat és a tojásokat, egyenként. A torta tetejét saját krémjével díszíthetjük.

(Kövesdy–Sashegyi)

Tavaszi gyepkarbantartás

Mindnyájunk közös vágya az egyöntetű, gyommentes, egészséges gyepszőnyeg a kertben. Sajnos ezt elérni nem olyan könnyű. A hobbikertész ellen „dolgozik” a hegyvidék talaja, az időjárás, a gyom és még számtalan láthatatlan tényező, de ez nem menti fel a folyamatos küzdelem alól. Mit tehetünk mostanában?

Ha golfozni nem is szeret mindenki, sokan irigylik a golfpályák makulátlan pázsitját. Persze, kevesen látják a pályák kertészeit, akik minden percben, amikor nem folyik játék, a gyep ápolásával bíbelődnek. Ha kell, naponta nyírják, permetezik, öntözik, ha szükséges, szálanként gyomlálják.

Ezt otthon nem tudjuk megtenni, de egyvalamit átvehetünk a golfpályák példájából: a levegőztetést. Erre azért van szükség, mert az egymás mellett álló fűcsomók egy idő után olyan szorosan összenőnek, hogy tökéletes fedőréteget képeznek a talajfelszín felett. Ebbe a szövetébe halmozódnak fel az elhalt fűszálak és a fűnyírások keletkező nyese-dék. Ráadásul ez az egész lassan komposztálódva bomlik le. Végül a filcszerűen összeálló szöveték már a levegőt is csak korlátozottan enged át, és szinte fojtogatja a gyepet. A levegőztetés tulajdonképpen ennek a szövetnek a megbontását jelenti.

Más vélemények szerint a gyep levegőtlenességét a talaj felső réte-

gének tömörödése is fokozza. A rendszeres taposástól a talajszemcsék évek alatt kemény, betonszerű réteggé állnak össze a gyep alatt. A megoldás ilyenkor is csak a lazítás lehet.

A levegőztetés elvégzésére több módszer is a hobbikertészek rendelkezésére áll. A legegyszerűbb, ha egy erős gereblyével vagy ásóvillával óvatosan „felkapaljuk” a területet. Ez a módszer olcsó, de aki próbálta már, tudja, hogy meglehetősen nehéz. Játékossá

duk szükség, akkor is csak néhány órára, nem érdemes megvásárolni, és szörűbb bérelni.

A gyepszellőztetés után a gyep maradó „szemeter” össze kell gereblyézni, majd komposztálni. Meglepődve tapasztalhatjuk majd, hogy a munka során milyen nagy mennyiségű szerves anyagot távolítunk el anélkül, hogy különösebb látszata lenne. A levegőztetés a lazításon kívül javítja a talaj vízháztartását, az elszakított gyökerek által növekedésre, sarjképzésre és

szórunk ki. Aki nem szeretne vegyszerezni a kertben, választhatja a fogas gereblyét, amivel verejtékes munka árán kifésülheti a látszólag gyámoltalan mohaszálakat a fűből. Végezetül pedig ott a levegőztető gép, ami szintén hatékonyan gyéríti a mohát.

Ha végeztünk a mohátlanítással és a levegőztetéssel, s hátranézünk – különösen a korábban erősen mohás részekre –, akkor elkéserítően gyér gyepet látunk. Kézenfekvő hát a pótlás kérdése.



Mohairtás speciális gereblyével



Vastag mohapárna

tehetjük, ha beszerzünk egy pár cipőre erősíthető, fémtüskés talpat, amivel csak járkalni kell a területen, és a szegek a testsúlyunk segítségével felszakítják a gyepfilcet. Persze, nem ez a leghatékonyabb megoldás.

Ha nagyobb területről van szó, érdemes gépek segítségét igénybe venni. A szerszámok hengerpalástra erősített lazítókésekből vagy tüskékből állnak. Létezik kézi hajtású, amit a fűnyíróhoz hasonlóan kell tologatni a fűvön, és van motoros is, ami önjáró. Természetesen ezekkel a gépekkel végezhetjük a leghatékonyabb munkát, de mivel elég drágák, és legfeljebb évente egyszer van rá-

bokrosodásra ösztönzi a fűcsomókat, és ritkítja a gyomokat.

Ha már a gyomoknál tartunk, érdemes szót ejteni a hegyvidéki gyepnek egyik legjellemzőbb „bajáról”, a moháról. Amíg a pázsitfűvek a legfejlettebb növények közé tartoznak, addig a moha egyszerű, ősi életforma, azonban nagyon hatékony és tág tűrésű. Különösen az árnyékos gyepfoltokon mindenütt megjelenik, és lassan terjedve kiszorítja a fűcsomókat. Ha ösztintek akarunk lenni magunkhoz, bevallhatjuk, hogy a moha szép, csak éppen mi gyepet szeretnénk...

A moha eltávolítására több lehetőség kínálkozik. A legegyszerűbb, ha mohairtóval kevert gyeprágyát

Egyes nézetek szerint legjobb a frissen lazított talajba vetni, mások szerint érdemes heteket várni, hogy a talaj kissé megtömörödjön, és a felületén egyöntetűbb eredményt hozzon. Mivel azonban a megmaradt fűcsomók miatt a gyep képe amúgy sem lesz egyenes, a fűmagvetés akár azonnal elvégezhető, de siker csak akkor remélhető, ha a felületénél is gondoskodunk a rendszeres – akár mindennapos – öntözésről.

Ha tavasszal elvégezzük a gyep karbantartását, nyárra szép pázsitot nevelhetünk a tél végén foltos, gyomos és mohás, előregedett fű helyén.

(Barta)

Madárfotó-pályázat

A friss, tavaszi idő, a virágba boruló parkok és erdők szinte mindenkit sétálásra, kirándulásra csábítanak. A természet ezernyi szépsége ilyenkor lépten-nyomon fényképezőgéppel kiált; sokan elő is veszik készülékeiket, s akár mobiltelefonnal, akár komoly, robusztus masinákkal igyekeznek megörökíteni az évszak múlandó csodáit.

Ha a tavaszi élményképek között jól sikerült madárfotók is akadnak, érdemes azokat benevezni a mYnest aktuális, április 30-ig tartó játékára. Ennek menete ropant egyszerű: a képeket fel kell tölteni egy nyilvános galériába a www.mYnest.hu/app webes felületen, vagy Android, illetve iOS operációs rendszerű mobiltelefonokkal a mYnest bird applikációk keresztül.

Néhány feltételt azért szabtak a szervezők. Fészeknél készült képekkel nem lehet pályázni, a fotózás ugyanis zavarja a kotló madarakat, ami természetvédelmi szempontból nem elfogadható. További kérdés, hogy mindenki csak a saját munkáját nevezze be a játékba. Korábban készült fotók felhasználhatók, de csak azok, amelyeket még nem töltöttek fel a mYnest applikációba.

A pályázóknak törekedniük kell rá, hogy éles fotó készüljön,

és a szárnyas minél jobban látható legyen rajta. Az életlen képek, vagy azok, amelyeken a madár a kép kevesebb, mint 40%-át tölti ki, automatikusan kiesnek a



FOTÓ: MYNESZT.HU

versenyből, kivéve akkor, ha valamilyen különleges élethelyzetet örökítenek meg.

Négy kategóriában díjazták az első tíz helyezettet. Jutalmat kapnak a legtöbb jó fotót feltöltő versenyzők, a legjobb képek készítői, továbbá a legviccesebb és a leglátványosabb – a legtrikább fajt, vagy a legérdekesebb élethelyzetet ábrázoló – felvételek tulajdonosai.

Az eredményhirdetést május 6-án rendezik a Jókai-kertben, ahol a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, a Magyar Madárta- és Természetvédelmi Egyesület, valamint a Petőfi Irodalmi Múzeum gyermeknapot rendez a Madarak és Fák Napja alkalmából. A versenyfeltételek és a díjazások további részletei megtalálhatók a mynest.hu weboldalon.

d.

Mi az a mYnest?

A mYnest egy detektívveges madárlés-játszóter-madárretető kombináció, amellyel például már a Fűvészkerthben és a margitszigeti állatkertben is találkozhatunk. Az etetőre szálló madarakat rendkívül közelről, azok természetes környezetben fotózhatjuk, a képeket pedig feltölthetjük a mYnest applikációba, ahol megnézhetjük és értékelhetjük mások fotóit, jegyzeteit, a kvízkérdésekre válaszolva tanulhatunk, továbbá megoszthatjuk tapasztalatainkat a madárbarátokkal. Eközben pontokat kapunk, amiket eleségre és más értékes ajándékokra lehet beváltani.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2017. évi program

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

Az előadások témái:

1. 2017. március 30., 17 óra ✓
Izgalmas kérdések a cukorbetegségről
2. 2017. május 4., 17 óra
Túlélés nélkül a Hegyvidéken
3. 2017. május 25., 17 óra
Orvoslás a középkori Budán

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



BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu





AJÁNDÉKOZZON egy csepp **ELEGANCIÁT** és a hallás örömét Anyák Napjára!

Az EORA egy elegáns, ékszerbe rejtett, szinte láthatatlan hallókészülék, melyet mindenkinek meg akar majd mutatni.

Éljen az Anyák napi kedvezménnyel 2017. május 5-ig és lepje meg Magát vagy Édesanyját EORA hallókészülékkel, melyhez egy ékszerdobozt adunk ajándékba.*

*Az ajánlat kétoldali ellátás esetén érvényes 2017. május 5-ig vagy a készlet erejéig. A részletekről érdeklődjön a lenti elérhetőségeken.

Jöjjön el és válassza ki az Önhez illő fülbevalót Budán a Victofon Hallásvizsgálóban:

06-30/361-2268

Victofon Hallásvizsgáló Szalon
1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 32-34. (a MediLine Egészségcentrumban) www.ekszerhallokeszulek.hu

FIGYELEM!

Gyógyászati

MEGÉRKEZETT HOZZÁNK A LEGÚJABB KÉNYELMI CIPŐ KOLLEKCIÓ!

Üzleteinkben kedvére válogathat az új kényelmi lábbelik és az akciós termékek között, ahol akár

AKCIÓ! 30% 50% 70%

kedvezménnyel vásárolhat!

Ajánlatunkat keresse üzleteinkben!

1122 Budapest, Városmajor utca 1/C, TEL: 06 1 950 9749
1027 Budapest, Margit körút 3, TEL: 06 1 212 2833

Új helyen a ruhagyűjtők

Közel egy évvel ezelőtt helyezték ki három használatra-gyűjtő konténer a Németség út és a Jagelló utca sarkára az FCC Magyarország Kft. a Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködésben. A gyűjtőpont gyorsan népszerű lett, olyannyira, hogy a tárolók rendszeresen idő előtt megteltek, az elszállítás végző FCC nem tudott lépést tartani az igényekkel.

Gondot okozott, hogy sokan más típusú hulladékot is odavittek, ennek következtében gyakran szemetes lett a konténer környezete. Ezért az önkormányzat úgy döntött, hogy a környéken élők kérését figyelembe véve „elköltözteti” a gyűjtőket. Az új helyszín a Bűrök utca 77–87. alatti telephely lett, amely könnyen megközelíthető, és egész nap nyitva tart.

A használati feltételek változatlanok, a konténerekbe kizárólag ruhaneműt és textil szabad tenni.

A jobb állapotú darabokat részben jótékony célokra szánják, a maradókat feldolgozzák és újrahasznosítják. A Bűrök utcán kívül a MOM Kulturális Központ udvarán, a Maros utcában, a sportpályák mellett, valamint a Tamási Áron utca 68. alatti parkoló területén található gyűjtőpontok.

Ezekről függetlenül továbbra is működnek a szelektív gyűjtőszigetek, a Fővárosi Közterület-fenntartó Nonprofit Zrt. felmérése szerint ugyanis ezek kihasználtsága a házhoz járó szelektív gyűjtés bevezetésével sem csökkent. A Hegyvidéken jelenleg az alábbi táblázatban olvasható helyeken lehet rendezett körülmények között kidobni a papírt, az alumíniumdobozokat, a PET-palackokat és az üveghulladékot. Négy szelektív szigeten kizárólag üvegyűjtő, egy helyen csak műanyaggyűjtő konténerek üzemelnek.

M.

Diós árok 20/a-val szemközti parkoló	Papír, műanyag, fém, üveg
Eötvös út 59. (Normafa-parkoló)	Papír, műanyag, fém, üveg
Győri út	Papír, műanyag, fém, üveg
Hadik András utca 23.	Üveg
Hangya utca 37. (Csorna utcával szemben)	Üveg
Hegyalja út–Vas Gereben utca–Sashegyi út	Üveg
Hegyhát út–Sötétvágás utca	Papír, műanyag, fém, üveg
Karthauzi köz (élelmiszerbolt mögött)	Üveg
Kázmér út 21.-gyel szemben	Papír, műanyag, fém, üveg
Konkoly-Thege Miklós út (szabadidőközpont bejárata)	Papír, műanyag, fém, üveg
Konkoly-Thege Miklós út 29–33. (KFKI főbejárata)	Papír, műanyag, fém, üveg
Kútvölgyi út 48/a-val szemben	Papír, műanyag, fém, üveg
Kútvölgyi út 6–10.	Papír, műanyag, fém, üveg
Nógrádi utca–Szendrő utca	Papír, műanyag, fém, üveg
Pagony utca (élelmiszerbolt mellett)	Papír, műanyag, fém, üveg
Szarvas Gábor út–Zalai út	Papír, műanyag, fém, üveg
Szamos utca 2.	Műanyag
Szilassy út 12/a	Papír, műanyag, fém, üveg
Thomán István utca 11.-gyel szemben	Papír, műanyag, fém, üveg
Zugligeti út 91.	Papír, műanyag, fém, üveg

Önfegyelmet igényel a cukorbetegség

Miért alakul ki a cukorbetegség, mi a különbség az 1-es és a 2-es típusú diabétesz között, s hogyan enyhíthetők a tünetek? – ezekre a sokakat érdeklő és érintő kérdésekre is választ adott az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadidegyetem legutóbbi előadásában dr. Török Katalin háziorvos, belgyógyász szakorvos, aki mindenekelőtt az életmódváltás fontosságát hangsúlyozta.

Ha valakinek magas a koleszterinszintje, nem kell drasztikusan megváltoztatnia az étrendjét ahhoz, hogy megővje az egészségét. Ezzel szemben a cukorbetegség fegyverzettségét és önuralmat igényel – ezzel a megállapítással kezdte az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadidegyetem márciusi előadását dr. Török Katalin háziorvos, arra utalva, hogy a diabétesz egész életet át tartó lemondásokkal jár.

A cukorbetegségnek három fő tünete van: a fokozott folyadékbevitel, a gyakori vizelet (nagy mennyiségben) és a jó étvágy melletti fogyás. Ezek azonban általában az inzulinhiányos, fiatalkori cukorbetegségre jellemzők, míg az időskori, inzulinrezisztencia okozta diabétesz tünetei kevésbé markánsak, sokszor csak az érzékszüllet figyelmeztet rá.

A cukorbetegnek négy számot mindenképpen tarttsanak észben, ezek az 5, 6, 7 és 8. Az éhgyomri vércukornak ugyanis 5,6 alatt kell lennie, az étkezés után két órával mért vércukorszint pedig nem haladhatja meg a 7,8-et.

A belgyógyász háziorvos a cukorbetegség okaival kapcsolatban elmondta, hogy az emberi szervezet minden egyes sejtje szőlőcukor-éleléssel jut energiához, e nélkül nem maradna életben. A

cukrot a sejtfalhoz kapcsolódó inzulin emeli át a vérből a sejtbe. Ha nincs elég inzulin, a sejt éhezni kezd, amit különböző vészanyagok termelésével jelez, ezért kezd a máj cukrot előállítani. Először a saját szénhidrátaktárait használja fel, aztán elkezd lebontani a zsírt, majd az izmokat, ez pedig intenzív fogyást eredményez. A máj tehát termeli a cukrot, de nincs inzulin, ami áttelepíti a sejtekbe: ez az 1-es típusú cukorbetegség, ami a hasnyálmirigy-gyulladás következménye.

A sejtek 2-es típusú cukorbetegség esetén azért éheznek, mert az inzulin nem képes a sejtmembránhoz kapcsolódni – ez az inzulín-



5, 6, 7, 8 – ezekre a számokra kell figyelni!

linrezisztencia, aminek kockázatát jelentősen emeli a túlsúly. A máj elkezd növelni a vércukorszintet, erre reagálva felpörög az inzulintermelés, s egy idő után eléri azt a szintet, amikor az inzulin mégis

képes csatlakozni a sejthez, de ekkorra a cukor mennyisége is sokkal magasabb lesz. Idővel a hasnyálmirigy kimerül, ilyenkor kell a 2-es típusú cukorbetegséget inzulinval kezelni.



Nagyon fontos a vércukorszint rendszeres ellenőrzése

A cukorbetegség kezelésében alapvetően fontos az étrendváltás. Tilos cukros, mézes ételeket fogyasztani, de majdnem ilyen károsak a fehér lisztből készült élelmiszerek is. Húsokat, friss zöldségeket nyugodtan lehet enni, a gyümölcsök közül tiltott a mazsola, a datolya és a füge. Legfeljebb egy fűrt szőlő, egy banán, egy szelet dinnye megengedett. Rizst és krumplit nem szabad rendszeresen fogyasztani, más korlátozás nincs. Tejetermékből bármilyen lehet, ha nincs benne cukor.

Ez tehát az alap, erre épül a gyógyszeres kezelés, ami 1-es típusú diabétesz esetében az inzulin adagolása, míg 2-es típusú cukorbetegség esetén metformin tartalmú gyógyszert írnak fel a szakorvosok. Ez utóbbi nem az inzulin szintet emeli, hanem a cukoré-

tést fokozza az izmokban, és növeli az inzulinval szembeni érzékenységet, azaz csökkenti a rezisztenciát.

Dr. Török Katalin különösen fontosnak tartja a túlsúly megszüntetését, amiben az első lépés a cukormentes étrend betartása. A táplálékbevitelnek kiegyensúlyozottnak kell lennie, ezzel megelőzhető a hirtelen vércukor-emelkedés. A legjobb módszer a „többször keveset enni” elv alkalmazása.

Amikor tartósan magas a vércukorszint, nem csak a kómába eséstől kell tartani. A cukorbetegség felgyorsítja az érlemezésedést, ami akár halálos szívbetegséget, stroke-ot, agyi katasztrófát, szemfenéki látászavarokat is okozhat.

Nő a fertőzések kockázata, lassul a sebgyógyulás, az érzékszüllet ráadásul veselégtelenséghez, végtagproblémákhoz vezethet.

Sajnálatos tény, hogy az amputációk többségét cukorbetegség miatt kell elvégezni, és a szellemi leépüléshez is hozzájárul a magas vércukorszint. Lényeges, hogy a cukorbetegnek minél több vizet igyanak, számukra a folyamatos hidratáltság szó szerint életmentő lehet.

Előadása végén dr. Török Katalin a 2-es típusú cukorbetegség megelőzésére hívta fel a figyelmet. Mint kiemelte, a legfontosabb a testtömeg csökkentése. Ennek érdekében legyen kalória- és cukorszegény az étrend, mindennap mozogni kell, emellett rendszeresen szükséges ellenőriztetni a vércukorszintet.

-05

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



2017. február 25., 10-től 14 óráig

Urológiai szűrés (prosztatavizsgálat, 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, szemfenéki 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., Csörsz u. 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., Csörsz u. 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 Szűrészombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakrendelésén.

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

A családokat is várja a Normafa Futóklub

A városmajori park után a Normafán is futóklub várja a sportolni vágyókat. Az Aktív Hegyvidék program keretében a XII. kerületi lakosok térítésmentesen vehetnek részt az edzéseken.

A Hegyvidéki Önkormányzat kiemelten foglalkozik a mindennapos mozgás népszerűsítésével, aminek fontos eleme a sportolási lehetőségek biztosítása – mondta el az első foglalkozás kezdetén Pokorni Zoltán polgármester. A XII. kerületi az önkormányzatok között az egyik legmagasabb összeg, költségvetése 2 százalékat fordítja ezekre a célokra.

A Városmajor utcai sportközpontot üzemeltető Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. szervezi a diákok úszás-oktatását, a nagyobb rendezvényeket – mint a Fuss a csúcsra! lépcsőfutást, vagy a több év után az idén ismét a naptárba kerülő Előzd meg a fogaskerekűt! futó- és kerékpárversenyt – a diákolimpiát, a Hegyvidéki Olimpiát, valamint összefogja az Aktív Hegyvidék programot, aminek része a Városmajori és a Normafa Futóklub is. A polgármester hangsúlyozta, az önkormányzati sportprogramok sikeres lebonyolításában számítanak az iskolák pedagógusainak közreműködésére, még akkor is, ha a kerületi oktatási intézmények fenntartása immáron állami feladat.

A Normafa nagyszerűen alkalmas a sportolásra, rengetegen járnak fel oda sétálni, futni, kirándulni, kutyát sétáltatni, biciklizni, vagy akár síelni, amit az önkormányzati tulajdonú Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény különböző fejlesztésekként igyekszik segíteni. A sportolási lehetőségek bővítését tartotta szem előtt az önkormányzat akkor is, amikor úgy döntött, hogy vadonatúj, gumival borított futópályát létesít a Jánoshegyi úton, a Normafa és a Libegő felső végállomása között, valamint felújítja

jelentette, bár a futás eddig nem tartozott a kedvenc időtöltései közé, csatlakozik a Normafa Futóklubhoz. „Jó volt látni, hogy már első alkalommal milyen sokan eljöttek, és mennyire kellemes hangulatú volt az edzés” – foglalta össze tapasztalatait röviden.

Az edzéseket minden csütörtök este fél 7-kor kezdődnek, előtte 6 óráig lehetőség van a legújabb futótípus kipróbálására. „A tréningeket szakdedzők tartják, mindenki



A környezet szép, a hangulat kellemes, a pálya pedig minden igényt kielégítő

az Erzsébet-kilátóig vezető szakaszt.

„Korábban előfordultak kisebb viták a futók, kerékpárosok, sétálók között. A futópálya erre is megoldást jelent, hiszen úgy épült, hogy elválassza egymástól a sportolókat és a kirándulókat” – emelte ki a polgármester, aki reményét fejezte ki, hogy a minden igényt kielégítő pályát a Normafa Futóklub tagjai is minél többen használják majd.

Feltehetőleg köztük lesz Fonti Krisztina alpolgármester is, aki ki-

a felkészültségének és igényeinek megfelelő távokat teljesíthet. A Normafa adottságait kihasználva erdei és terepfutásra is lehetőség nyílik” – mondta Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője. A kezdőket, a hobbifutókat és a haladókat is szívesen fogadja a klub, és a szervezők kifejezetten örülnének annak, ha a szülők magukkal vinék gyermekeiket, hiszen a futás az egyik legkiválóbb családi sportolási lehetőség.

M.

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

ZÁRSZERVIZ vállalkozás asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László, 251-9483, 06/20-811-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nyagtakarítást, parketázást, favágást, ácsalpinista-, kőművmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369

AJÁNDÉK SZŰNYOGHÁLÓ MINDEN MEGRENDELÉSHEZ! Redőny, relaxa, szűnyogháló, napellenző stb. szerelése, javítása garanciával. Kerületi redőnyös. 06/70-341-9489.

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOS MUNKÁK

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

MÁRKÓ KÁRPITOS stíl- és modern bútorok felújítását, javítását vállalja. Bp. XII., Németvölgyi út 12. Telefon: 06/70-406-0061, 201-8780.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

NEHEZEN JÖN KI NYUGDÍJÁBÓL? Egyedül van? Nincs kire számíthat? Mi segítünk! Kössön velünk életjáradéki szerződést havi, fix fizetéssel! Hogy napjai gondtalanul teljenek, hívjon bizalommal! Már pár napon belül biztosságban érezheti jövőjét! 06/70-397-4976, 06/30-397-5543.

ELTARTÁSI szerződést kötnék idős néniével vagy bácsival. Ott lakás nélkül. 06/70-773-2213.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KÖZÉPKORÚ, egyedülálló nő, életjáradéki, illetve eltartási szerződést kötne idős hölgygel vagy úrral egyaránt. Tel.: 06/20-505-6495.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugármérés, 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., Ugoeca u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

KERT-, TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetszés, favágás, gyepsítés, térkövezés, kerítés építése, tereprendezés. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

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

KERTÉPÍTÉS, fűnyírás, fákivágás szállítással, kertgondozás. 06/30-445-9437.

KERTÉPÍTÉS, kertfenntartás, növényvédelem, automata öntözés. Ültetés, fűvesítés, nyírás, metszés, gallyazás és más kerti munkák szakszerűen, igényesen. Tel.: 06/30-578-4394.

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

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

KÖNYVELÉS, adótanácsadás. 06/20-823-0207.

MINŐSÉGI fordítás záradékkal, rövid határidővel a Mórincz Zsigmond körte. Diótima Fordítóroda. E-mail: info@forditastolmasol.com. Tel.: +36/20-579-0071.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövezés, 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. Bádógos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolokakapuk gyártása, ajtóbebhúzó készre, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

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

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestés-mázolás, felújítást vállalkozó (kisebbit is), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06/20-941-4200.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CSERÉPKÁLYHA, kandeló, kémény

06/30-961-8397.

BÁDOGOSZERKEZETEK, cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása

1986 óta kerületi iparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

INGATLANOK FELJÁRÁS. Külső-belső teljes körű javítása

Hőszigetelés, utólagos vízszigetelések, térkövezés, kerítésépítés realis áron. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.tetorendezes.hu

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: 12000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 14000 Ft-tól. 06/70-250-9132.

VÁLLALOK festés-mázolást, szigetelést, színezést, kisebb-nagyobb munkákat. Hívjon bizalommal! 06/20-974-6897.

LAKÁSFELJÁRÁS, bontás, építés, festés, parketta, burkolás, kőművmunkák, földmunka. +36/30-233-1501.

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

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.

TAKARÍTÁS vállalkozunk, akár saját poriszívóval, takarítóeszközökkel, festés, költözés után is. 06/20-433-1628.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁS vállalkozunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszervezők tevékenységének kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezele.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

VÍZSZERELÉS-gyors-szolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kameras csatornavizsgálat, duguláshárítás. 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-GYORSSZOLGÁLAT, duguláshárítás, csatornakerámzás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétfégen is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

„BUDA VÁR ’89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingier.

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar félkörrel 23. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Aki nincs. Hegyvidék Kártyája 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

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

BIMBÓ út elején 57 nm-es, kétháló, emeleti, liftes, polgári lakás 33800000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

LÁNCHIDNÁL Várna néző, 85 nm-es, emeleti lakás 64500000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

TAMÁSI Áron utcában 69 nm-es, háromszobás, emeleti lakás, liftes toronyházban, 42900000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

SZEMLŐHEGYEN, 100 nm-es, 3,5 szobás villalaks, felújított villában, földszinten 75000000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

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

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

INGYENES ENERGETIKAI szakvélemény eladók, bérbeadók! 06/30-729-7546.

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

PIRAMIS INGATLAN ÜGYNÖKSÉG a budai családi házak és nívós lakások specialista. www.piramisingatlan.hu, 06/1-335-5965.

8 LAKÁS építésre alkalmas, 2 utcára nyíló, üres telek Csepel Plaza mellett eladó. T.: 06/20-515-8333.

HITELES ENERGETIKAI TANUSÍTVÁNY 24 órán belüli elkészítését vállalja mérnök a kerületben és azon kívül. 06/30-655-7825.

XII., KAKUKK úton II. emeleti, 66 nm-es, jó beosztású, 3 szobás, felújított lakás eladó. 39,7 M Ft. 06/70-944-0088.

ELADÓ, KIADÓ ingatlanok keresek. 06/20-288-4831.

PEST MEGYÉBEN 240 nm-es nemesi kúria (műemlék) is nyilvánítható) eladó, cserélhető. T.: 06/20-286-5135.

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

KIADÓ Svábhegyen 1,5 szobás, 49 nm-es, második emeleti, panorámás, balkonos, napfényes, zöldövezeti, garázzs, bútorozatlan, társasházi lakás. 06/30-519-5640.

OSZTRÁK határnál, Kőszegen családi- és sorházépítésre alkalmas telek ELADÓ. 06/30-646-7574. b06702100553@gmail.com

XII., VIRÁNYOSBAN eladó társasházi, földszintes, kertkapcsolatos lakás, zárt, zöldövezeti lakótelepen. 49 nm-es + 19 nm-es terasz, déli tájolású. Új nyílászárók, parkolás a zárt telepen belül. Ár: 29890 E Ft. T.: 06/30-335-5770.

XII., BÜRÖK utcában 107 nm-es, felújítandó lakás eladó garázzsal, pincével, tetőtérrel, saját kerti részrel. Lár: 64900000 Ft. 06/70-516-1103.

SZÉTKÖLTŐZŐKNEK: hegyvidéki lakásért kettőt adok Budán. 06/20-598-8903. ingatlan.com/23108375

KIS-SVÁBHEGYEN, Zeke utcában 55 nm-es, panorámás, nagy teraszos, teljesen felújított, magasföldszinti örökklakás, tárolóval, 34,6 M Ft-ért eladó. Érd.: 06/30-411-1525.

FÖNIX IRODA 20 éves tapasztalattal és ügyfél-megelégedéssel a budai ingatlanok értékesítésében várja megítélő megbízását. Alacsony jutalék. Gondos ügyintézés. T.: +36/30-954-5797. Visszahivjuk.hu

SZENTBÉKKÁLLA felett eladó modernizált prsház-nyaraló teljes berendezéssel, építhető tetőtérrel, kosárral, oszlopos terasz-szal

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv. Hához is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. richterszussanna36@gmail.com

MATEMATIKAOKTATÁS szaknántról, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/30-263-6119.

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

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

FIZIKA-, MATEMATIKAOKTATÁS. Érettségire, felvételre előkészítés. T.: 06/31-783-4702, 06/20-371-6353.

FRANCIAOKTATÁST vállalom saját helyszínen (Hegyvidék Központ mellett), illetve hához is megyek. 06/70-516-1103. eszterlancl105@gmail.com

VEGYES

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

ANTIK íróasztalt vennék magánzemélytől. Kerületi lakos. 06/30-305-9596.

RÉGISÉG

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzekeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H-Sz.: 10-17h. Cs.: 10-19h. P.: zárva. Tel.: 317-4757.

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

KÉSPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁSI Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek 5000 Ft-tól/gramm. Régi díszítványokat, porcelánt, kerámiát, órákat stb. Teljes hagyatékot. Régi pénzekeket, érmekeket, kitüntetéseket, képeslapokat. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

MINDENMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással: bútort, festményt, csillárt, bronz-, ezüst-, alpakkatárgyakat, kitüntetés, jelvényt, porcelánt, kerámiát, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeget, szerszámot, fényképezőgépeket. Pinter Nikolett. 466-8321, 06/30-973-4949. pinterregisegek@gmail.com

GÁBOR ESZMERALDA BECSŰS MŰGYŰJTŐNŐ! Kiemelt áron vásárol kézpénzért festményeket, bútorokat, órákat, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, borostyánt, porcelánokat, Herendi, Kovács Margit, ingyenes kiszállás, értékbécslés. Üzlet: II., Fő u. 67. T.: 06/1-789-1693, 06/30-382-7020.

FIGYELEM! FIGYELEM! Arany, ezüst, régiség, óra, borostyán és brilles ékszer felvásárlása azonnal, kp.-ben. Cím: XIII. ker., Hollán Ernő u. 4. T.: 350-4308, 06/70-884-4084. Maximális diszkrétció!

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

PAPÍRRÉGISÉG, képeslapok, fotók, 1945 előtti könyvek, jelvény, kitüntetés, numizmatika készpénzes felvásárlása, helyszíni kiszállással. Tel.: 06/70-609-9985. Üzlet: 1133 Bp., Gogol u. 23.

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

EMÁNUEL GALÉRIA vásárol azonnali kézpénzért, díjtalan kiszállással, régi porcelánokat, étkészletet, antik ezüsttárgyakat, festményeket, bútorokat, berendezési tárgyakat, fali-, asztali, karórákat, teljes hagyatékot. Hívjon bizalommal a nap bármely szakában! 06/30-397-5543, 06/70-397-4976.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenorvosi vizsgálatok. Arcevitallizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, lumbagogygyelet.hu. 368-6349, 06/20-968-6886.

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

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgverttyázás, mágneses biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs és visszterápiá, allergia-bemérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-teremtgyógyász rendelő, II., Filler u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu. Figyelje akcióinkat! Facebook: vivientalpai gyogycentruma

EGYEDÜLLŐ állapotfelmérés a BICOM mágneses biorezonancia módszer segítségével. Feltárjuk a terheltségi góciókat, baktériumokat, vírusokat, nehézfémeket, gombákat, szervi funkció problémákat, majd megfelelő terápiával stabilizáljuk az egészségi állapotot. Vivien talpai Gyógycentrum, www.vivientalpai.hu. Bp. II., Filler u. 10/a. Bejelentkezés: 06/1-316-2596.

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

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

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétfégyen is. Tel.: 06/30-206-4801.

HAJFESTÉST VÁLLALOK otthonában. 06/30-206-4801.

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

ÁLLÁS/ GYERMEKFELŰGYELET

RÉSZMUNKADŐS, irodai munkára keres egy építőipari cég napi 4-6 órára alkalmazottat a XII. ker. zöldövezeti részében. Tel.: 06/30-961-4335.

TÁRSKERESŐ

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETÍTŐ várja jelentkezését 2040 Budaörs, Templom tér 19. 06/30-974-1056, 06/20-487-6047.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK kézpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.



12 000 Ft feletti megrendelését **ingyen** házhozszállítjuk az egész országban!

BELEPŐDÍJ: 2.500 FT • WWW.MOMSPORT.HU

FASHION BAZAAR

MOMSPORT 2017. MÁJUS 7., 10 - 16 ÓRA
1123 BUDAPEST, CSÖRSZ U. 14

PANHELLEN HUNGÁRIA
BUNYITÁNY NEMZETI ELVEZET A NYILVÁNTARTÁS MŐVÖRDŐKÉREHÉL
A FASHION BAZAAR HUNGÁRIA BUNYITÁNY NEMZETI ELVEZET A NYILVÁNTARTÁS MŐVÖRDŐKÉREHÉL
AZ ESEMÉNY GALAXISOK KAPTELHÉNYEN MEGAKOFOJA
FOOD

ROSSMANN
az Online Drogéria®

rossmann.hu

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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



KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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



ÚSZÁS

• **Vasárnap 8.00-12.30**

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

Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



ZUMBA

• **Hétfő 18.00-19.00.**

Hegyvidéki Sportközpont tornaterme (XII., Városmajor utca 29/b).

A foglalkozásokat Mezei Anikó tartja. További információk: www.veronikaberger.com, www.veronikabergermezei.zumba.com.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Április 15.: **Mátra-hegység. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.25 Stadionok buszpályaudvar (előreváltott jeggyel). **Indulás:** 7.45-kor Parád–Recsk felé, Mátraháza autóbussz-állomásig. **Útvonal:** Mátraháza–Sás-tó–Rákóczi-forrás–Mátrafüred–Pipis-hegy-oldal–Szent Anna-tó–Abasár. **Táv-szint:** 14 km, +150 m, -500 m. **Érkezés Budapestre:** 18.00-19.00 óra körül. **Költség:** 4000 Ft.

Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073). **Figyelem!** A menetredek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



NORDIC WALKING

A VÁROSMAJORI PARKBAN

• **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

• **Kedd 20.00-21.00.**

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

Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője. **Okatók:** a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői. **Belépés:** csak XII. kerületi lakcímkártyával!



KARMAJOGA

• **Péntek 15.45-17.15.**

Karmajoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44-46. II. emelet).

A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges: info@karmajoga.hu.

MUDITAYOGA

• **Kedd 17.30-19.00.**

• **Péntek 16.30-18.00.**

Muditayoga Stúdió (XII., Győri út 2/b). Előzetes bejelentkezés: info@mutitayoga.hu.

JÓGA 65 ÉV FELETT

• **Csütörtök 9.00-10.30.**

Előzetes bejelentkezés szükséges: jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857. A program a 65 év feletti lakosoknak szól!

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

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

Általános iskolás Európa-bajnok

Alig nyolcévesen már többszörös magyar bajnoknak, kétszeres Európa-bajnoknak, világbajnoki ezüstérmesnek és számos nagyszerű díj tulajdonosának mondhatja magát Várkonyi Vanda Véta. A Virányos Általános Iskola diákja a modern balett és a ritmikus gimnasztika mellett a tanulásban is az élen jár – nem mindennapi teljesítményét a Hegyvidéki Önkormányzat március 15-én a „XII. kerület sportjáért” díjjal ismerte el.

Minden szülő szeretné, ha gyermeke egészségesen élne, olyan sportot űzne, ami illik hozzá, erősíti, fejleszti testben és lélekben egyaránt. Am a mindkét mozgásformában rendkívül sikeres Várkonyi Vanda Véta nemcsak ezért választotta a ritmikus gimnasztikát (rg-t) és előtte a modern balettet, hanem azért is, mert ott volt előtte a jó példa: öt évvel idősebb nővére, a ma már rg-válogatott Dea és világhírű balettművész nagybátyja, Barbay Ferenc, aki nyugdíjba vonulásáig a müncheni balettintézet egyik vezetője volt.

Mindössze két évesen már spár-gában rajzoltatott a földön, sőt, egyedül koreografált kisebb produkciókat, amelyeket be is mutatott a többiek nagy öröme – meséli szülei a „XII. kerület sportjáért” díjjal március 15-én kitüntetett Vétáról. „Amikor két éves

korában nem sikerült neki az angolspárga, elkeveredtem meg-szidta a lábait... Aztán megtanulta, hogy minden egyes rg-elem kitartás és sok-sok gyakorlás eredménye” – emlékezik a kezdetekre Várkonyi Judit, Véta édesanyja.

A kislány 4 évesen megnyerte élete első nemzetközi ritmikus-gimnasztika-versenyét, a Mikulás Kupát, s korekvedzménnyel elin-

korában nem sikerült neki az angolspárga, elkeveredtem meg-szidta a lábait... Aztán megtanulta, hogy minden egyes rg-elem kitartás és sok-sok gyakorlás eredménye” – emlékezik a kezdetekre Várkonyi Judit, Véta édesanyja.

A kislány 4 évesen megnyerte élete első nemzetközi ritmikus-gimnasztika-versenyét, a Mikulás Kupát, s korekvedzménnyel elin-

Nem véletlen, hogy már nyolcszoros országos bajnok és diákolimpia-győztes – sorolja ritmikus gimnasztikai eredményeit Véta, aki az rg egyéni országos bajnoki címeire és a tavalyi Magyar Kupa együttes kéziszer-csapatverseny első helyére a legbüszkébb. Ez utóbbira azért, mert a 2007–2008-as évfolyamosokkal versenyezhetett egy csapatban.

A sikereket, persze, nem adják ingyen, hiába kisiskolás, kedd kivételével minden hétköznap fél háromtól hatig, szombaton reggeltől délután egyig gyakorol az MTK városmajori csarnokában. Évente többször edzőtáborokban csiszolja a tudását. A ritmikus gimnasztika szintje minden szabad idejét elveszi, játszani sem tud eleget, azonban ez egyáltalán nem zavarja. Ahogyan nevetve meséli, számára az lenne a büntetés, ha nem járhatna edzésre.

Amikor nagyrítán nem fogad szót, ezzel lehet a legkönnyebben jobb belátásra bírni.

Ami még fontosabb: a versenyzés nem megy a tanulás rovására. A sok hiányzás ellenére minden tantárgyból dicséretes tanul, amihez a Virányos Általános Iskola, s



Imádja az rg-t, az lenne számára a legnagyobb büntetés, ha nem járhatna edzésre

dulhatott a Berczik Sára versenyt, amit elsőre arany minősítéssel zárt. Egy évvel később modernbalett-szólójával győzött az országos bajnokságon, az Európa-bajnokságon, a lengyelországi világlágkupán, míg az olaszországi világbajnokságon – az egész versenysorozat legkisebbjeként – ezüstér-

tára abbahagyta a balett-tanulást, és teljes erővel az rg-re kezdett koncentrálni. Kiváló szakemberek veszik körül, a vezetőedző mellett Gelle Noémi, Lauber Zsófia, Királyvári Nikolett, Hörcher Noémi nemcsak mesterként, de emberként is mindenben segítik a tanítványokat.

Futóverseny a városért

A Vivicitá futóversenyt először 1984-ben Olaszországban rendezték meg, azzal a céllal, hogy felhívják a figyelmet az egyre inkább túrszűfolt városok megővendő értékeire. Innen ered a Vivicitá (élő város) elnevezés, ami később kibővült az „éljen a város, szeresd a várost!” többletjelentéssel. A nagy sikerű programot hamarosan

Hegyvidéken népszerűsítése hozott minket a versenyre – mesélte Daróczy Krisztina programvezető, aki elmondta, hogy a Hősök tere–Kós Károly sétány–Városligeti körút–Zichy Mihály út–Olof Palme sétány–Műcsarnok–56-osok tere útvonalat 30 percen belüli idővel teljesítették. – Mindnyájan a program feliratával és



A Szépkorúak a Hegyvidéken program csapata

számos ország átvette, New York, Barcelona, Brüsszel és más városok mellett 1986 óta Budapest is minden évben megrendezi.

A 32. Telekom Vivicitá Városvédő Futás és a Telekom Vivicitá Félmaraton különböző távjain a fővárosban – Budapestet kívül Szegeden és Pécsen is meghirdetik a versenyt – az idén mintegy 30 ezren álltak rajthoz. Köztük a Hegyvidéki Szociális Központ Szépkorúakért a Hegyvidéken programjának önkéntesei és mentorai, akik 2,5 kilométert gyalogoltak.

„A mozgás szeretete, a közösségépítés igénye, nem utolsósorban pedig a Szépkorúakért a

logójával díszített pólót viseltünk. A célban pedig eldöntöttük, hogy jövőre a gyalogláson kívül a hatzszé méteres futásra is benevezünk.”

A programvezető elképzelhetőnek tartja azt is, hogy a Hegyvidéki Szociális Központ alkalmanként csoportos sétákat szervez majd a XII. kerületben, akár a Normafán, a városmajori parkban vagy a Gesztenyés kertben. Szűkebb körben ez már most is működik, hiszen (az aktív időskort szem előtt tartva) a Szépkorúakért a Hegyvidéken önkéntesei rendszeresen sétálnak a házi segítségnyújtás igénybe vevő ellátottakkal.

sm.

FUSS A CSÜCSRA

A verseny időpontja:
2017. április 22.
szombat 10-14 óráig.
Rajt: 10.00-tól
Helyszín:
János-hegyi Erzsébet-kilátó

A verseny ideje alatt zenés, táncos fellépők és gyermekprogramok várják az érdeklődőket.

A legjobb időért 40.000 Ft-os sportszervásárlási utalvány jár.

Szintidőt teljesítők 5.000 Ft-os sportszervásárlási utalványban részesülnek.

Info: fussacsusra@hegyvideksport.hu
www.hegyvideksport.hu
[facebook.com/sportkzpont](https://www.facebook.com/sportkzpont)

A nevezés ingyenes!
A nevezők pólót és ajándécsomagot kapnak.

Korcsoportok és szintidők:

Gyermek fiú és lány (2004-)	szintidő: 34 mp
Ifjúsági női (2000-2003)	szintidő: 33 mp
Ifjúsági férfi (2000-2003)	szintidő: 27 mp
Felnőtt női (1973-1999)	szintidő: 35 mp
Felnőtt férfi (1973-1999)	szintidő: 27 mp
Senior női (-1972)	szintidő: 45 mp
Senior férfi (-1972)	szintidő: 35 mp

Előnevezés:
2017. április 18-ig (kedd) az online nevezési felületen: hegyvideksport.hu

Helyszíni nevezés:
a verseny napján 9-13 óráig a helyszínen.

Az első 300 nevezést tudjuk elfogadni.

Rendezvény megközelíthető:
Libegővel vagy ingyenes buszjáratunkkal, amely a Normafa parkolójától 9-14 óráig, negyed óránként közlekedik a kilátóig.