



Betegszállító kisbuszt kapott a Szent Ferenc Kórház

Jelentős számú beteget fogad a Hegyvidékről a Szent Ferenc Kórház, amely az ellátás körülményeinek javítása érdekében egy szállítójárművet, valamint nyolcmillió forint támogatást kapott a Hegyvidéki Önkormányzattól. A XII. kerület segítségével megvalósuló fejlesztéseket dr. Toldy-Schedel Emil főigazgató mutatta be Pokorni Zoltán polgármesternek.

„Sok hegyvidéki beteget lát el a Szent Ferenc Kórház, például a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikán műtöttek jelentős része ide érkezik utókezelésre” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester abból az alkalomból, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat beteg- és ápolási eszközök szállítására alkalmas kisbuszt adományozott az egészségügyi intézménynek. Hozzátette: a kerület évről évre pénzügyi hozzájárulást is nyújt a kórház fejlesztéseire. Ezúttal összesen nyolcmillió forinttal támogatta a terheléses vizsgálatokhoz szükséges gépeket, valamint EKG-készülékek beszerzését, a korszerű nővérhívó rendszer kialakítását, továbbá egy központi figyelőrendszer kiépítését, amelyre

az állandó őrzést igénylő páciensek biztonságos ellátása érdekében van szükség.

A polgármester kitért arra is, hogy az önkormányzat közremű-

ni, vagy éppen katétort kezelni –, akkor nem feltétlenül van szükség állandó kórházi ellátásra.

„Az otthonápolási képzést eddig kéthavonta hirdettük meg, de

rehabilitációt igénylő betegek nappali ellátása. Az új rendszer bevezetése lehetővé teszi, hogy a normál kórházi ellátás mellett a betegek megszokott környezetük-

százmillió forintból háromszintes épületszárny jöhet létre, tíz szobával és húsz betegágygal, csaldorvosi és járóbeteg-rendelővel, tornacsarnokkal és patikával.

mint a cukor- és a magas koleszterinszintű betegek ellátását kapta feladatúll a kormányzattól. Területi ellátási kötelezettsége alapján a közép-magyarországi régió akút



Dr. Toldy-Schedel Emil (jobbra) a terheléses EKG-gépet is megmutatta Pokorni Zoltánnak



Betegek és ápolási eszközök szállítására is alkalmas az új kisbusz

kódásával a kórház nemrégiben otthonápolási képzést indított el, amelyre az otthonukban gondozott betegek hozzátartozói jelentkezhetnek. Ennek azért van nagy jelentősége, mert ha ők el tudnak látni alapvető ápolási feladatokat – megtanulják, hogyan kell az ágyban fekvő beteget emelni, mosdat-

a növekvő érdeklődés nyomán már havi rendszerességgel várjuk a hozzátartozókat az egynapos oktatásra” – beszélt a program népszerűségéről dr. Toldy-Schedel Emil főigazgató. A kórház vezetője szövelt arról is, hogy az intézményben megkezdődött az infarktuson, szív-műtéten átesett,

ben, otthonukban tölthessék az éjszakát.

A fenntartó Assisi Szent Ferenc Leányai Kongregáció, az egyház, magánszemélyek, valamint az önkormányzat, az állam és az Európai Unió támogatásával rövidesen építkezés kezdődik a Szent Ferenc Kórház területén. Nyolc-

Az új szárnyat a tervek szerint egy év múlva vehetik birtokba a betegek.

A Szécher úti kórház – amely az idén ünnepli megnyitását nyolcvanadik évfordulóját – a 2012-es struktúraátalakítás során fő szakmai profiljának a szív- és érrendszeri rehabilitációt, vala-

eseményen és szív-műtéten átesett betegeiért felelős. Országos hatáskörrel bír, így az XII. kerületben lakók különösebb probléma nélkül, a jogszabályokkal összhangban, az intézmény teljes ellátási profilját igénybe vehetik, és igénybe is veszik.

sz.

Több mint 500-zal bővült az óvodai férőhelyek száma

A kerület óvodáival ismerkedhettek, valamint a jelentkezés feltételeiről tájékozódhattak azok a hegyvidéki szülők, akik ellátogatnak a Jókai Klubban megrendezett Óvodakóstolgotó című programra. A fórumon elhangzott: elektronikusan is intézhető az óvodai jelentkezés, az ehhez szükséges regisztrációt pedig a nyílt napokon is el lehet majd végezni.

„Az óvoda nem gyár, hanem szeretettel biurok” – osztotta meg véleményét az idei Óvodakóstolgotó a szülőkkkel Pokorni Zoltán polgármester, aki szerint mindnyájan büszkéek lehetünk a Hegyvidéken működő kiváló intézményekre. A kiemelkedő színvonalat igazolja – tette hozzá –, hogy a város más részeiből és az agglomerációból is sokan szeretnék hegyvidéki óvodába íratni gyermeküket. A helyi önkormányzat azonban csak a XII. kerületben lakó gyerekek számára tud elhelyezést garantálni, mindenki mást a fennmaradó férőhelyekre lehet felvenni.

Fonti Krisztina alpolgármester arról szövelt, hogy az elmúlt években több olyan esetre is fény derült, amikor egy lakásba nem a kerületben élő családok jelentkeztek be, hogy gyermekeiket hegyvidéki óvodába járathassák. „Ezért az óvodai jelentkezés során minden szülőnek nyilatkoznia kell arról, hogy a bejelentett lakcímén életvitelszerűen tartózkodik gyermekével – mondta. – Ha az óvoda felszólítására az életvitelszerűen nem tudja igazolni a szülő a területileg illetékes védőnő nyilatkozatával, akkor a körülmények tisztázása érdekében családlátogatásra kerülhet sor.”

Az óvodák az idén május 8-tól 12-ig várják azok jelentkezését, akik ez év augusztus 31-ig betöltik a harmadik életévüket. Ha a gyermek augusztus 31-e után lesz hároméves, de a szülők szeretnék

tekben lemondó nyilatkozatot kell kitölteni, amelyhez a területileg illetékes óvodavezető és a védőnő egyetértő nyilatkozatát is csatolni kell” – tájékoztatta a fórum résztvevőit Fonti Krisztina.



Ismét megtelt a Jókai Klub az Óvodakóstolgotóra

óvodába íratni, akkor egy regisztrációs lapot érdemes kitölteni, az intézmények ugyanis így tudnak kalkulálni azzal, hogy várhatóan mennyien tartanak majd igényt az évközi beíratásra. Ha a nevelési év kezdete, azaz szeptember 1-je után kéri a beíratást, akkor az önkormányzat oktatási irodáján lehet jelentkezni, amint a gyermek betöltötte a harmadik életévét.

LEMONDHAT A SZÜLŐ AZ ÓVODÁZTATÁS RÓL

„Az a kerületben lakó gyereket, aki 2017. augusztus 31-ig betölti a harmadik életévét, kötelesek vagyunk felvenni. A szülők azonban dönthetnek úgy, hogy nem kívánják beírni gyermeküket, például azért, mert egy ideig még otthon maradnak vele, vagy inkább magánóvodát választanak. Ilyen ese-

Az óvodai jelentkezés során szem előtt tartják, hogy a szülő melyik óvodába szeretné beírni gyermekét, ám a választott intézmény a férőhelykorlát miatt nem mindig tudja teljesíteni az összes felvételi igényt. Így csak azt tudják biztosan ígérni, hogy valamelyik hegyvidéki óvodába felvételt nyer az augusztus 31-ig harmadik életévét betöltő kerületi gyermek – hívta fel a figyelmet az alpolgármester.

Az elmúlt években jelentősen bővítette az önkormányzat az óvodai kapacitásokat, 2009 óta 514-gyel nőtt a férőhelyek száma. Az Orbánhegyi Óvodák Kiss János altábornagy utcai tagóvodájában az idén egy újabb csoportszobát vehetnek birtokba a gyerekek.

Részben az új kapacitások megjelenésével függ össze, hogy némileg módosultak az óvodai körzet-

határok – az ELTE gyakorlóóvodájának körzete például azért csökkent, mert nem messze az intézménytől alakították ki az új Orbánhegyi-tagóvodát. Az utcajegyzék felülvizsgálatának további célja volt, hogy a körzetek kevésbé legyenek széttagoltak, valamint hogy egy-egy körzetes óvoda könnyebben elérhető legyen tömegközlekedéssel (a megváltozott körzethatárokról 2017. január 31-i lapszámunkban olvashatnak részletesen – a szerk.).

ELEKTRONIKUSAN IS INTÉZHETŐ A JELENTKEZÉS

„Jelentkezés előtt érdemes ellátogatni az óvodák nyílt napjaira, amikor a szülők – akár a gyermekekkel együtt – betekintést nyerhetnek az intézmény életébe, találkozhatnak az óvónókkal. A nyílt napokon már arra is lehetőséget biztosítunk, hogy a látogatók regisztrálják magukat az önkormányzat elektronikus ügyintézési rendszerébe, így az óvodai jelentkezést akár otthonról, online is el lehet majd intézni a beíratkozás hetében” – beszélt az újdonságról Fonti Krisztina.

A hegyvidéki „e-ügyintézés” részleteit Gyurkovics László, az önkormányzat anyakönyvi és ügyfélszolgálati irodájának vezetője ismertette. A tavaly óta működő rendszerben az óvodai jelentkezés mellett elektronikusan intézhető a parkolási engedélyek igénylése, továbbá időpontot lehet foglalni a polgármesteri hivatalban személyesen intézendő ügyekhez. A kerületi ügyfélpórtál folyamatos fejlesztés alatt áll, a tervek szerint hamarosan az online adóbevallás és -befizetés, valamint az adóegyenleg-lekérdezés lehetőségével bővül a szolgáltatások köre.

(Folytatás a 3. oldalon)

Kátyúzás folyamatosan

Az utóbbi hetekre jellemző minuszok és az átmeneti olvadás alaposan megviselik az aszfaltburkolatot, hiszen a kezdetben apró repedésekbe beszívargó, majd megfagyó víz szinte szétfeszíti a pályaszervezetet és az évtizedekkel ezelőtt még vékonyabb rétegben felvitt kopóréteget. Ez az oka annak, hogy az utóbbi hetekben a XII. kerületi utakon is megnőtt a friss kátyúk száma. Az úthibák megszüntetésén folyamatosan

tén forró aszfalttal történő kátyúzás, aminek feltétele az enyhé időjárás. Előfordul, hogy egy útszakaszon annyira sok a kátyú, hogy nem gazdaságos az egyenkénti javítás, ilyenkor nagyobb felületen a teljes kopóréteget kicserélik.

A polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának tájékoztatása szerint tavaly több mint 1600 úthibát szüntettek meg, ami mintegy 4000 négyzetméternyi



Burkolatjavítás a Rözse utcában

dolgozik a Hegyvidéki Önkormányzat által közbeszerzésen kiválasztott kivitelező.

Azonnali veszélyelhárítás esetén – erre akkor van szükség, ha a kátyú közvetlenül fenyegeti a közlekedés biztonságát – a szakemberek hideg aszfalttal töltik ki a körbevágott üreget. Ennek előnye a gyorsaság, hátránya, hogy a tömítőanyag idővel megsüllyedhet, ezért cserére szorul.

Amikor egyszerre több kátyút kell kijavítani, öntött aszfaltot használnak, ami jobban tapad, azonban teherbírása némileg kisebb az eredeti aszfalténál. A legjobb megoldás a hengerelt, szín-

aszfaltozást jelentett. A javítókat műszaki ellenőr veszi át, a kivitelező két év garanciát vállal a munkájára.

Januárban megkezdtek az utak felmérését, a rossz idő ellenére száz helyszínen már befejeződött a kátyúzás, további kétszáznál folyamatban van. Az utakat folyamatosan ellenőrzik, és várják a lakossági bejelentéseket is: erre a www.hegyvidek.hu honlapon és a mobiltelefonra is ingyenesen letölthető Hegyvidék-applikáción keresztül, fővárosi kezelésű utak esetében pedig a 301-7500-as telefonszámon van lehetőség.

mm.

Felnőtté vált a pedagógusból

Közel háromezren vettek részt a tizenhetedik alkalommal megrendezett pedagógusbálon a MOM Kulturális Központban. Az ünnepeket Pokorni Zoltán polgármester köszöntötte.

„Tizennégy évesen gondolkodtam el rajta. Aztán azt vettem észre, hogy az idő múlásával egyre csak erősödik bennem az elhatározás. Gimnazistaként jött az első alkalom, amikor élesben is kipróbálhattam magam mint bábészter. A kicsik ösztönösége és öntetlensége lenyűgözött. Azonnal tudtam, hogy pedagógus szeretnék lenni. Boldog vagyok, hiszen ma már óvodavezetőként valóban azzal foglalkozhatok, amiről kamaszként álmódóztam” – így válaszolt Imrikné Krébecz Anita, az Orbánhegyi Óvoda vezetője arra a kérdésre, hogy miért lett óvónő.

A MOM Kulturális Központ kupolatermében tizenhetedik alkalommal megrendezett pedagógusbálon – amit az idén utoljára a Normafa Óvoda szervezett – feles-

leges lett volna megkérdezni mind a háromszáz vendéget arról, hogyan esett a választásuk a nevelői pályára: hivatásuk iránti szeretetük szórakozás közben is az arcukra volt írva.

Az érdekes, black and white (fekete és fehér) tematikájú est a hegyvidéki Szivárvány Táncszínház show-műsorával indult. A látványos produkció után a Normafa Óvoda átadta a stafétát, mivel a következő két évben az Orbánhegyi Óvoda feladata lesz a rendezés.

„Sajnáljuk, de nem bánkódunk. A kemény munka meghozta a gyümölcsöt, nagy örömünkre szolgál, hogy a bál lehetőséget adott közéleti kapcsolatba kerülni más intézményekben tanító kollégákkal. Köszönettel tartozunk az önkormányzatnak, amiért támogattak minket – fogalmazott Doba Csilla, a Normafa Óvoda vezetője, aki az est koncepciójáról is beszélt lapunknak. – A black and white téma lényege, hogy ez a találkozás kicsit visszarepítsen minket abba a korba, amikor még a televíziót is csak két színben nézhettük...”

A finom falatok, a jóízű beszélgetések és a vidám pillanatokban gazdag kvízzjáték után hajnalig tartó zenés mulatság vette kezde-



Pokorni Zoltán polgármester büszke a hegyvidéki pedagógusokra

tét. „Magasan van a lécz, de nagyon jó, fiatal és kreatív csapatom van. A jövő évi bállal kapcsolatban már vannak ötleteink, reméljük, nekünk is sikerül emlékezetes esttel kedveskedni a kollégáknak” – mondta Imrikné Krébecz Anita.

„Meggyőződésem szerint ez a rendezvény segít abban, hogy a pedagógusok kicsit levetkőzzék a hétköznapi szerepeit, és maguk mögött hagyják a monotonitást. Ezen az esten együtt lehetnek, szabadon beszélgethetnek, szórakozhatnak, feltöltődhetnek. Egyebek mellett ezért is olyan fontos esemény” – magyarázta Fonti Krisztina alpolgármester.

„Úgy vagyok ezzel az estéllyel, mint a nagyszülők az unokáikkal: jó látni, ahogy felnő. Az ünnepség komoly bállá vált, s nem csak egy egyszerű munkahelyi találkozó. A díszítés elegáns és gondos, a hangulat pedig fantasztikus” – méltatta a bált Pokorni Zoltán polgármester, aki azt is hozzátette, végtelenül büszke a hegyvidéki pedagógusokra, akik nemcsak tanítani, de lazítani is kiválóan tudnak.

Ha nyert, nem ön fizet!

Nagy értékű ajándékok helyett komoly anyagi veszteség érheti azokat, akik bedőlnek a nyereményekkel kecsegtető telefonos szelvényeseknek. A kerületi rendőrkapitányság arról tájékoztatta lapunkat, hogy az utóbbi időben többeket is felhívtak közismert áruházláncok nevében, azt állítva, kisorsolták a telefonszámukat, és nyereményt vehetnek át.

Ennek feltételül azonban az ismeretlen telefonálók azt szabták, hogy a „nyertes” egy banki automatán több tízezer forint összegben mobiltelefon-feltöltéseket hajtson végre az általuk megadott telefonszámokra. Talán mondani sem kell: akik ezt megtették, nem jutottak hozzá az ígért több százézes, akár milliós értékű pénz- vagy tárgynyereményekhez.

A rendőrök azt tanácsolják, soha ne utaljunk át pénzt, vagy töltsünk fel banki automatával összegeket ismeretlenek által megadott számokra, ne adjuk ki telefonon keresztül személyes, például a bankkártyánkra vonatkozó adatainkat, és ne áruljuk el lakcímünket, tartózkodási helyünket hasonló esetekben. Akkor járunk el körültekintően, ha a telefonáló hitelességének ellenőrzése céljából felhívjuk a megnevezett áruházat, céget.

Aki csalásra gyanakszik, vagy csalás sértettjévé válik, a 107-es vagy a 112-es központi telefonszámon, valamint az ingyenesen hívható 06-80-555-111-es Telefonán-számon veheti fel a kapcsolatot a rendőrség munkatársaival.

d.

Mókus a Devecseri parkban

A Városkút szomszédságában, a Devecseri Gábor parkban avatta fel az önkormányzat tavaly ősszel



FOTO: KÉPESZÁNYI

„Szerettünk volna egy emblematikus figurát, amelyről egyértelműen azonosítani lehet a játszótérteret – mondta el lapunknak a parkfejlesztés kezdeményezője, Raczkocki Gergely. – A mókusra a gyerekek körében végzett rögtönzött közvélemény-kutatás alapján esett a választás, a legtöbben ugyanis ezt a kedves erdei állatot javasolták a tér díszének.”

Az Ada utcai lakó tapasztalatai szerint egyre többen használják a játszótérteret. Rendszeresen megállnak ott azok a környéken élő szülők, nagyszülők, akik a fogaskerekűről vagy a buszról leszállva gyalog viszik haza gyermeküket, unokájukat az óvodából. Az autóval közlekedők is szívesen útbá ejtik a rejtett kis parkot, amely a vörös mókus megjelenése óta könnyebben észrevehetővé vált az útról.

d.



Szivárvány Táncszínház feketében és fehérben

KÖLTÖZIK A GYERMEKORVOSI RENDELŐ

A Budapest XII. kerület Böszörményi út 42. szám alatti házi gyermekorvosi rendelő és védőnői szolgálat

2017. MÁRCIUS 9-TŐL ÚJ HELYEN,

a Böszörményi út 20. szám alatti "A" Irodaház földszintjén (bejárat után balra) várja betegeit.

Megközelíthető az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105-ös autóbusszokkal (Királyhágó téri, Böszörményi úti megállók).

A költözés ideje alatt, 2017. március 7-8-án a Böszörményi út 42. szám alatti gyermekrendelőben a folyamatos házi gyermekorvosi ellátás biztosított lesz (telefonszám: 06 1 356-3396).

Kérjük, amennyiben lehetséges, ebben az időszakban a rendelést csak sürgős esetben vegyék igénybe.

Az érintett házi gyermekorvosok rendelési ideje és telefonszáma az új helyen változatlan marad.

1. GYERMEKRENDELŐ

DR. NÉMETH ANITA
tel.: 06 1 355-3002

Rendelési idő:
H 17.30-19.30
K 11.00-13.00
Sz 15.00-17.00
Cs 17.00-19.30
P 8.00-10.00

DR. ZOVÁTH ERZSÉBET
tel.: 06 1 355-3002

Rendelési idő:
H 15.00-17.00
K 8.00-10.00
Sz 17.00-19.30
Cs 15.00-17.00
P 11.00-13.00

2. GYERMEKRENDELŐ

DR. ERLAKY HAJNA RITA
tel.: 06 1 356-3396

Rendelési idő:
H 8.00-10.30
K 14.00-17.00
Sz 8.00-10.30
Cs 11.00-13.00
P 17.00-19.30

DR. RÓNA PIROSKA
tel.: 06 1 356-3396

Rendelési idő:
H 11.00-14.30
K 17.30-19.30
Sz 10.30-13.00
Cs 8.00-10.00
P 14.00-17.00

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat képviselőinek fogadóórái

1.	Pokorni Zoltán polgármester	Folyamatosan, bejelentkezés az ügyfélszolgálaton.
2.	Fonti Krisztina alpolgármester Fidesz-KDNP, 7. sz. vk.	Folyamatosan, bejelentkezés az ügyfélszolgálaton. Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): minden hónap első hétfőjén 15.00-17.00.
3.	Kovács Lajos alpolgármester Fidesz-KDNP, 8. sz. vk.	Folyamatosan, bejelentkezés az ügyfélszolgálaton. Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): egyeztetés alapján.
4.	Dr. Váci János alpolgármester Fidesz-KDNP, 12. sz. vk.	Folyamatosan, bejelentkezés az ügyfélszolgálaton.
5.	Dr. Bernyák Adrienn Fidesz-KDNP, 2. sz. vk.	KDNP-iroda (XII., Kék Golyó utca 16/a): minden hónap utolsó keddjén 17.00. Bejelentkezés a Fidesz-irodán (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330) keresztül.
6.	Dr. Felső Gábor Fidesz-KDNP, 10. sz. vk.	Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): minden hónap utolsó szerdáján 18.00.
7.	Dr. Gidófalvy Dénes Fidesz-KDNP, 9. sz. vk.	KDNP-iroda (XII., Kék Golyó utca 16/a): minden hónap utolsó keddjén 17.00. Bejelentkezés a Fidesz-irodán (XII., Királyhágó tér 4., 375- 7411, 06/20-539-9330) keresztül.
8.	Dr. Harnos Andrea Fidesz-KDNP, 1. sz. vk.	Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): minden hónap harmadik keddjén 17.00-18.00.
9.	Hajdu Mária LMP	06/30-723-2213, megbeszélés alapján.
10.	Vágó István DK	Budai Demokrata Klub (XII., Márvány utca 38.): minden hónap első csütörtökjén 15.00-17.00.
11.	Dr. Komáromi Zoltán Együtt-PM	Böszörményi út 20-22. irodaház földszint 39. helyisége.
12.	Martinez Gábor Jobbik	Jobbik-iroda (XII., Greguss utca 9.): telefonos egyeztetés alapján, 06/20-911-9724.
13.	Mikó Gergely Fidesz-KDNP, 6. sz. vk.	Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4.): minden hónap első szerdáján 17.00.
14.	Menyhárt Éva Fidesz-KDNP, 5. sz. vk.	Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): minden hónap első hétfőjén 15.00.
15.	Péchy László Fidesz-KDNP, 11. sz. vk.	Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): minden hónap második szerdáján 17.00.
16.	Dr. Péczely Attila Fidesz-KDNP, 3. sz. vk.	Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): minden hónap második keddjén 16.30.
17.	Sikota Krisztina Fidesz-KDNP, 4. sz. vk.	Fidesz-iroda (XII., Királyhágó tér 4., 375-7411, 06/20-539-9330): minden hónap első keddjén 15.00-17.00.
18.	Tüttő Kata MSZP	XII., Kiss János altábornagy utca 42-44.: folyamatosan, egyéni megbeszélés alapján, 356-5728.

Idegenforgalmi adó

Tisztelt Hegyvidéki Polgár! Tisztelt Ingatlanulajdonos!

Az internetes szállásfoglaló portálokon (airbnb.hu, booking.com, szallas.hu) keresztül történő rövid távú lakáskiadás kerületünkben is egyre népszerűbbé vált. Azzal azonban nincs tisztában minden szállásadó és házigazda, hogy e tevékenység után is idegenforgalmi adót kell fizetni.

Az idegenforgalmi adó alanya az a magánszemély, aki nem állandó lakosként legalább egy vendégéjszakát eltölt az önkormányzat illetékességi területén. Az adó alapját a megkezdett vendégéjszakára eső szállásdíj (a szálláshely általános forgalmi adóval csökkentett ára a kötelező reggeli és egyéb szolgáltatások nélkül), ennek hiányában a szállásért bármilyen jogcímen (pl. üdülõhasználati jog) fizetendő ellenérték (pl. üzemeltetési költség) képezi. Az adó mértéke a szállásdíj 4%-a.

Az idegenforgalmi adót a szállásadónak kell beszednie vendégtől. A beszedett adóról a tárgyhót követõ hónap 15. napjáig bevallást kell kitölteni, a befizetést pedig a 12001008-01259699-00100000 számlaszámú, idegenforgalmi adó beszedésére szolgáló számlára kell teljesíteni.

Az airbnb.hu internetes szállásfoglaló oldal adatai alapján a kerületben több száz lakástulajdonos adja ki rövid távra az ingatlanját. A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) kérésére az ír adóhatóság megküldte a szállásadók adatait, önkormányzati adóhatóságunk pedig belföldi jogsegély keretében megkereste a NAV-ot ezen adatok rendelkezésünkre bocsátása érdekében.

A NAV-tól megkapott adatokat összevetjük a nyilvántartásunkkal. A nem adózók esetében mulasztási bírság, adóbírság és késedelmi pótlék felszámolására is sor kerülhet, így az elmulasztott fizetési kötelezettség akár több mint a másfélszeresére is emelkedhet. Ezért felhívjuk a rövid távú szálláskiadással foglalkozó ingatlanulajdonosok figyelmét, hogy amennyiben még nem tettek eleget idegenforgalmi adó-fizetési kötelezettségüknek, azt haladéktalanul pótolják.

Az ehhez szükséges tájékoztatást, valamint nyomtatványt honlapunkon (hegyvidek.hu) találhatják, valamint az adóigazgatási iroda e-mail-címén (adoiroda@hegyvidek.hu) is kérhetik.

Hegyvidéki Önkormányzat

Közmeghallgatás

Budapest Fõváros III. kerületi Kormányhivatala a Budapest XII. kerület Apor Vilmos téren tervezett körforgalom kialakításához kapcsolódó útépitési munkák engedélyezése, valamint új gyalogos-átkelõhelyek kijelölése tárgyban ÜTÉPÍTÉSI ENGEDÉLYEZÉSI ELJÁRÁS során tartandó KÖZMEGHALLGATÁSRA HIRDETÉMÉNYT tett közzé.

A közmeghallgatás módosított időpontja: **2017. február 20. (hétfõ) 16.00 óra.**

A közmeghallgatás módosított helyszíne: **MOM Kulturális Központ kupolaterme** (1124 Budapest, Csõrsz utca 18.).

Egyelőre nem nyit ki a Déli Gyógyszertár

Hetek óta nem nyit ki a Hegyvidék és egyben a fõváros egyik legnagyobb forgalmú patikája, az Alkotás utcai Déli Gyógyszertár, amely évtizedeken keresztül az éjszakai ügyeleti ellátást is megoldotta.

A zárva tartás oka, hogy az új gyógyszerügyi szabályozás szerint a közforgalmú gyógyszertárakat üzemeltetõ gazdasági társaságok többségi tulajdonának gyógyszerészhez kell kerülnie, s mivel ez itt nem történt meg az elõírt határidõig, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet felfüggesztette a nagy múltú gyógyszertár mûködését. Szeretnénk volna megkérdezni a tulajdonosokat, azonban többszöri megkeresésünk sem járt eredménnyel, nem tudtuk elérni az illetékeseket.



FOTO: SÁRKÖZY GÖRGY

Pedig a kialakult helyzet senkinek sem jó, amit bizonyít, hogy az utóbbi hetekben sok olvasónk ér-

deklõdött szerkesztõségünkben a gyógyszertár jövõjével kapcsolatban. Többen azt kérdezték, hol

kaphatják meg az eddig a Déli Gyógyszertárban átvett orvosságukat, mások a gyógyszerháttérrel kialakított jó viszonyokról beszéltek, és azért aggódnak, mert még a közeli patikák is sokkal nehezebben elérhetõk a nehezen mozgók számára.

A lakosság érdekeit szem elõtt tartva a Hegyvidéki Önkormányzat továbbra is kiemelten kezeli a színvonalas gyógyszerellátás biztosítását. Bár nem tud beleszólni a gyógyszertár üzemeltetésébe – ehhez nincs meg a jogszabályi felhatalmazása –, az ügy hatékony rendezése érdekében együttmûködik az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézetrel, s mindenben segíti a hatóság munkáját. (sm.)

Több mint 500-zal nõvült az óvodai férõhelyek száma

(Folytatás az 1. oldalról)

Az „e-ügyintézés” rendszerébe az elõbbiekben említett módon az óvodák nyílt napjain regisztrálják magukat a szülõk, és az önkormányzat ügyfélszolgálatán is elintézik soron kívül a regisztrációt. Akinek van Ügyfélkapu-hozzáférése, az a magyarorszag.hu weboldalon jogosít ügyintézésre, már a hegyvidéki ügyfélportalra is be tud lépni – ebben az esetben tehát nincs szükség az egyszeri alkalommal történõ személyes azonosításra.

Szülõi kérdések kapcsán Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és közmûvelõdési irodájának vezetõje arra hívta fel a figyelmet, hogy május 8–12-ig az óvodák egységes nyitvatartással, hétfõn, szerdán és pénteken 8–12, kedden és csütörtökön 14–17 óráig várják a jelentkezőket, a jelentkezések sorrendje azonban nem befolyá-

solja a felvételi eljárás eredményét. A felvétel során elsõsorban azt vizsgálják, hogy a gyermek az óvoda körzetében lakik-e, míg a szülõ körzetben található munkahelye másodlagos jogosultságot jelent.

A körzetben élõ gyerekek közül az részesül elõnyben, akinek a testvére a kiválasztott intézménybe jár, nagycsaládban él, vagy a szülõje egyedül neveli, továbbá sajátos nevelési igényû. A felvételi elõl döntést, ennek határideje 2017. június 16.

HAGYJUK JÓ SZÍVVEL A GYERMEKET AZ ÓVODÁBAN!

„Egy hároméves gyermeknek bizonyos dolgokat már teljesíteni kell, hogy helyt tudjon állni az óvodában” – mondta el a fórumon Szõllõsíné dr. Vári Zsuzsanna, a Fõvárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi tagintézményének



FOTO: SÁRKÖZY GÖRGY

Van, aki többszörösen is érintett

vezetõje. A pszichológus szerint hároméves korukra a gyerekek eljutnak az önállóság egy bizonyos szintjére, tudnak egyedül érkezni, több-kevesebb segítség nélkül öltözni, és általában a szobatisztasággal sincs gondjuk.

A beszédfejlõdésük ott tart, hogy rövidebb-hosszabb mondatokban ki tudják fejezni magukat. Kommunikációjuk normális esetben már kétirányú, azaz nem csak azt képesek közölni, hogy õk mit akarnak. A kapcsolatteremtés is megvan az igényük, ám elõfordulhat, hogy valaki a szorongása miatt eleinte nehezen oldódik fel közösségben.

„Hagyjuk jó szívvel a gyermeket az óvodában, legyünk bizalommal az intézmény iránt!” – tanácsolta a szakember, aláhúzza: a szülõk bizonytalanságát, félelmét a kicsi könnyen megérzi. Tapasztalatai szerint az édesanyjuktól nehezen elszakadó, szorongó gyerekek számára sokat segíthet, ha van nála egy „átmeneti tárgy”, például egy kedvenc plüssállat, ami összekötõ kapocs lehet az otthon és az óvoda között.

Apa is csak egy van

Civil kezdeményezésre interaktív elõadás-sorozat indult az elvált apák helyzetérõl a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Az elsõ részben a családtámogatásról, a demográfiai helyzetérõl és az egyszülõs családokról beszélt dr. Beneda Attila, az Emberi Erõforrások Minisztériumának család- és népesedéspolitikáért felelõs helyettes államtitkára.

fõbb szenvedõ alanyai a gyerekek. „Ezért is indítjuk útjára – tudomásunk szerint elsõként Budapesten – ezt az elõadás-sorozatot, az elvált szülõkre, köztük az elvált apákra, az õ jogaikra, valamint gyermekeikre koncentrálna. Célunk a figyelemfelhívás, és hogy gyermekeink élete rendezettebbé, boldogabbá váljon” – mondta Fonti Krisztina.

hogy 2014-ben a házasságon kívül született gyermekek aránya több mint ötven százalék volt, és az egyszülõs családok aránya egy-negyedével nõtt.

A kormány fenntartható demográfiai fordulatot szeretne elérni. Ennek érdekében rendelte el a többi között az új otthonteremtési programot, a különféle gyermekvédelmi intézkedéseket, munkahelyvédelmi akciókat és a részmunkaidõ támogatását.

Az elõadó kiemelte: „Intenzív gondolkodás folyik arról, hogyan lehet a gyerekeket a társadalom számára hasznos értéket termelõ tevékenységként elismerni. Hiszen jól leírható közgazdaságilag, hogy nagyrészt a ma gyermekei termelik meg, felnõvekedve és munkába állva, a lakosság egészségügyi ellátásának, valamint az addigra már inaktív nyugellátásának forrását.”

Fontos kérdés a munka és a család egyensúlya, amihez hozzájárul a nõk rugalmas munkaidéjének elõsegítése. Szintén kiemelendõ a gyermekjóléti intézkedések, köztük a 2017. januártól átalakuló bölcsõdei rendszer, ami támogatja a családi, mini- és munkahelyi bölcsõdék mûködését, s elõnyben részesíti az egyszülõs és nagycsaládból érkezõ gyerekek felvételét.

A helyettes államtitkár végezetül a gyermekneveléssel kapcsolatos információk iránt érdeklõdõk figyelmébe ajánlta a család.hu honlapot, valamint az azon belül most induló alponot, az Apák lapját.

(Balajthy)



Fonti Krisztina és Beneda Attila köszöntötte az elsõ elõadás vendégeit

A Hegyvidéki Önkormányzat képviselõjében Fonti Krisztina alpolgármester, az „Apa is csak egy van” elnevezésû program fõvédnöke köszöntötte a hallgatókat. Egy idézettel kezdte: Erich Wolf Segal amerikai író szerint „a válás mindig keserves. Állítólag a gyerekeknek a legrosszabb, az én tapasztalatom szerint az apa is alaposan megszervezi. [...] Szülõnek lenni nem részfoglalkozás, inkább tornamutatvány. Ha az ember elengede a trapéz, többé nem kapaszkodhat vissza.”

A világban és hazánkban is sajnos kevés a rendezett család. Nagyon sok a válás, és ezeknek leg-

Dr. Beneda Attila nemzetközi összehasonlításban elemzte a riadózó magyar demográfiai helyzetet. „Bár a 2011-es adatok szerint a huszonhét európai uniós ország közül egyik sem éri el a jelenlegi népessége fenntartásához szükséges 2,1 százalékos statisztikailag mért születésszámot, Magyarország 1,2 százalékos termékenységi mutatóval az utolsó a sorban. 2014-ben ez az arányszám kicsit javult, 1,4 százalékra. Ha a tendencia nem változik radikálisan, a prognózisok szerint 2060-ra 7 millió 900 ezerre csökkenhet a lakosságunk száma. A nem túl vidám adatok közé tartozik az is,

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

WWW.HOP12.HU

**HEGYVIDÉKI
VÉDELEM**

Ez csak természetes!

Minden év elején a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola kiállítása látható a Jókai Klubban. Az idei a kilencedik ilyen alkalom, Szalma Ágnes művésztanár pedig immár hetedszer válogatta össze

aláhúzza, hogy iskolájukban nagy hangsúlyt helyeznek a vizuális oktatásra: „Nálunk a folyosókon a falakat a diákok alkotásai varázsolják hangulatosra. Ez a kiállítás itt, a Jókai Klubban lehetővé teszi, hogy

megismert művészettörténeti stílusok vagy alkotók. Ha például a szecessziós üvegtárgyakról vagy ablakokról beszélünk, a gyerekek nem ólomcsikból és üvegből, hanem fotókartonból és transzparens

nek, hálás téma, mivel a harmónia, a szépség, a változatosság a természetben magától értetődik.

A művészetek iránt érdeklődő gyerekek természetesen nem csak rajzolnak a Jókai iskolában. Szal-



A kiállítás megnyitóján a gyerekek az Erdei állatok táncát adták elő

a legjobb munkákat tanítványai rajzórán és rajz-kézműves szakción készült alkotásaiból.

A mostani tárlat címe „Ez csak természetes!”, és a gyerekek természeti formákhoz, jelenségekhez, növényekhez, állatokhoz, éghajlati, környezeti tényezőkhöz kapcsolódó, vagy abból kiinduló művei kaptak helyet rajta. Hellnérné Nádor Ildikó iskolaigazgató a megnyitón köszönetet mondott a Jókai Klubnak, hogy újra itt szerepelhetnek,

tanulóink legszínvonalasabb műveikkel egy szélesebb nézőközönség előtt is bemutatkozhatnak.”

Szalma Ágnes arról beszélt, hogy a Jókaiiban nincs magasabb órászámú rajztagozat, de van szakcsoport, így azok, akik kedvet éreznek hozzá, ügyesek és tehetségesek, többet foglalkozhatnak ezzel. „Kiválasztunk egy témát, amit körbejárunk az egyébként is adott feladatokhoz csatlakozva. Ezek lehetnek megtanulandó technikák,

papírból próbálnak hasonlókat létrehozni, mint Tiffany, vagy Róth Miksa üvegei. Átérik a stílus lényegét, a látványt, a technikát, a képalkotás mikéntjét. Nagyon szép munkák születnek így.”

Az elmondottakat példázzák, a nyolcadikosok szecessziós stílusú képei, vagy a „Szeretünk, Van Gogh” képsor. Értékes alkotások születtek a kisebbek keze nyomán is. A természet mindig is fontos inspirációs forrása volt a művészet-

nek, hálás téma, mivel a harmónia, a szépség, a változatosság a természetben magától értetődik.

Jó szívvel ajánljuk a kedves, érdekes, derűs hangulatú alkotásokat, amelyeket február 25-ig láthatnak a Jókai Klubban (XII., Hollós út 5.).

Balajthy Anna

Fogyasztói tudatosságra nevelő iskola

A fenntartható, tudatos fogyasztást bemutató és népszerűsítő szakmai témahét rendeztek a Budapesti Gazdasági Szakképzési Centrum Budai Középiskolájában. A rendezvénysorozat előzménye, hogy a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium pályázatán a hegyvidéki oktatási tanintézmény elnyerte a Fogyasztói tudatosságra nevelő iskola címet. Ez a fiatal fogyasztókért tett intézkedéseket, hozzáállást ismeri el, amelyek előmozdítják a fenntartható tudatos fogyasztói szemlélet általánossá válását, és bővíti a gyakorlatban használható ismereteket.

Ennek megfelelően a január végi témahét programját a közgazdasági, ügyviteli és műszaki tárgyakat oktató tanárokból álló szakmai munkaközösség a fogyasztóvédelemmel foglalkozó szakmai szervezetekkel együttműködve állította össze. A nyitónapon a tudatos vásárló 12 pontját tartalmazó, könyvjelzőnek is használható tombolákat osztottak szét, amikkel a témába vágó szakmai könyveket nyerhették a diákok.



Vetélkedővel zárult a témahét a Budai Középiskolában

A délelőtti előadásokon a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság és a Szatyor Egyesület előadói voltak az iskola vendégei, valamint bemutatófoglalkozásokat tartottak az iskola tanárai. Kirschner Zita a pénzügyi tudatosságról beszélt, Kecskés Ferenc pedig a leggyakoribb vásárlási szokásainkat állította szembe az ENSZ Fenntartható Fejlődési Célok irányelvben foglaltakkal.

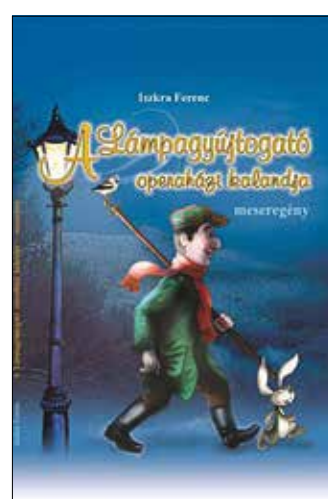
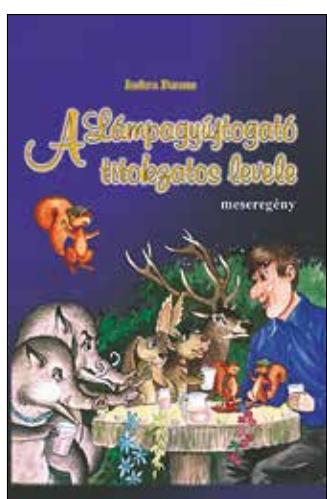
Délutánként kereskedelmi egységeket látogattak meg a tanu-

lók, több osztály bekapcsolódott a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum „tudatos vásárló” múzeumpedagógiai foglalkozásába, míg a végzős szakgimnáziumi osztály a Budapesti Értéktőzsdé munkájával ismerkedett meg. Mivel a program egybeesett a vizes élőhelyek február 2-ára eső világ-napjával, az öko-munkaközösség kiállítást szervezett az iskola aulájában, ahol halakat formázó, üres PET-palackok segítségével alakították ki egy vizes élőhelyet.

A témahét lezáró nagyszabású vetélkedőn a 3-5 fős csapatok újrahasznosított alapanyagokból saját kezűleg készült termékeket és szabadon választott, környezet-tudatos technológiákat ismertető prezentációkat mutattak be a szakértő zsűrinek – ezekből az iskola folyosóján rögtönzött kiállítás készült –, valamint pénzügyi és a környezettudatosságot érintő feladatokat kaptak. A győzelmet az utolsó éves kereskedelem-marketing tagozatos szakgimnáziumi osztály csapata szerezte meg, a második helyezett a 9. évfolyam két tannyelvű gimnáziumi osztálya, a harmadik pedig a szakgimnázium 11. évfolyamának közgazdasági osztálya lett. Nyereményüket közösségi programok megvalósítására használhatják fel.

A közel háromszáz diák aktív részvételével lezajló témahéttel nem ért véget a fogyasztói tudatosságra nevelés, a tervek szerint a jövőben rendszeresen szerveznek a mostanihoz hasonló rendezvényeket a Budai Középiskolában.

mm.



A Magyar Gyermekirodalmi Intézet felhívására három évvel ezelőtt csatlakozott a Nemzetközi Könyvajándék Naphoz a Hegyvidéki Önkormányzat, amely azóta minden évben újabb mesegyűjteménnyel ajándékozza meg a kerületi fenntartású óvodákat.

Az idén Iszka Ferenc A Lámpagyújtogató titokzatos levele és A Lámpagyújtogató operaházi kalandja című meseregényeit vehették át a nevelési intézmények képviselői a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájában. (Tavaly Mórincz Zsigmond A török és a tehének, azt megelőzően Benedek Elek Többet ésszel,

mint erővel, valamint Móra Ferenc Sündisznócska lovagol című könyvét kapták meg az óvodák.)

Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy ezen a napon világszerte könyveket (újat vagy jó állapotú használt köteteket) adnak a gyerekeknek, akik így megismerhetik az ajándékozás örömeit. „A könyv a legjobb módja annak, hogy közelebb kerüljünk a mesék varázslatos világához – fogalmazott az alpolgármester. – A mese hallgatása és olvasása felébreszti a gyerekek képzeletét, és kiválóan fejleszti kreativitásukat.”

G.

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak 2017.

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónőként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át.

Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

Akik élni kívánnak a lehetőséggel, az alábbi dokumentumokat nyújtsák be:

1. aranydiploma esetén:

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (**minimum 30 évnek kell lennie!**),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tájszám, bankszámlaszám, telefonszám).

2. gyémánt (60 év), vas (65 év) és rubin (70 év) oklevél esetén:

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tájszám, bankszámlaszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok **2017. február 24-ig (péntek)** a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodájában (1126 Budapest, Bőszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információra lenne szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, **Kulifai Sylviához**.

Telefon: 224-5940 vagy 06-70/938-9052.

E-mail: kulifai.sylvia@hegyvidek.hu.

Gilicze Zoltán irodavezető

Hétpróbas verseny a Mesevárban

Kóró és a kismadár, Az aranyszörű báránnyal, A kiskakas gyémánt félkrajcárja, A rendíthetetlen ólomkatona, Borsószem hercegkisasszony és A három kismalac – ezzel a hat mesével ismerkedtek meg a kerületi óvodák nagycsoportosai az elmúlt hetekben, hogy aztán a Hegyvidéki Mesevár Óvodában rendezett versenyen a

luk eljátszott jelenetek alapján kellett rájönniük a többieknek, épp melyik meséről van szó.

„A mai világunkban a gyerekek szinte hamarabb tanulnak meg játszani a számítógépen, mint beszélni. Ezért tartjuk fontosnak, hogy a meséken, verseken keresztül szóra bírjuk őket, értékeket közvetítsünk nekik, valamint a



történetekre épülő feladatok során összemérik tudásukat, ügyességüket, kreativitásukat.

A hat mesére fűzve hét próbatétel várta a kalandra kész gyerekeket. A versenyindító állomáson találós kérdések formájában idézték fel a történeteket dióhéjban. Egy másik próbában a boszorkány

közös játékok során közösségi élményt nyújtunk számukra” – beszélt a verseny alapvető céljairól Bányai Éva, a Hegyvidéki Mesevár Óvoda vezetője.

A Mesevár-het 2010-ben tartották meg először, a játékos vetélkedőben tavaly óta a többi kerületi óvoda nagycsoportosai is részt



A játék közösségi élményt ad a gyerekeknek

által ellopott meséket kellett megtalálniuk: az óvodások képzeletben felhúzták hétmérföldes csizmájukat, úgy keresték meg az üveghéjhoz, a mocsárban és a zombóhegyen, az az akadálypálya különböző pontjain a meséképek elrejtett részleteit. Egy tremmel arányban nem az óvónők, hanem a Mesevár Süni-csoportjának tagjai készültek feladványokkal, az álta-

vesznek. A verseny ezúttal már kétnapos volt, tekintettel a nagy létszáma: összesen kétszázhatvan gyermek kapcsolódott be a programba. Mindnyájukat győztesként hirdették ki, hiszen kivétel nélkül teljesítették a feladatokat, így valamennyi résztvevő egy-egy emléklapot, továbbá a mesékhez kapcsolódó ajándékokat kapott.

d.



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. Könyvcserere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolc-on található könyvek bármelyikére. A könyvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Fehérlőfia. Bonbon Sextet – a BonBon Matiné mesés zenejátéka február 18-án 9.30. A BonBon Matiné célja elsősorban a zenei ismeretterjesztés. Megismerteti a gyerekekkel a klasszikus és a könnyűzene varázsát, a különböző hangszereket, a klasszikus és kortárs kultúra értékeit, valamint a koncert- és színházterem viselkedéskultúráját. A program négyéves kortól ajánlott. Bővebb információ: Tarr Ferenc, 06/20-544-3065, tarrferenc@bonbonmatine.hu. www.bonbonmatine.hu

Domi bábjátéka. Február 19. 10.30 Piroska és a farkas. Március 5. 10.30 A kíváncsi kislefánt. Klasszikus bábkok, klasszikus mesék.

Babakonzert február 23-án 10.30. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Mária (zongora), Gudor Judit (klarinét).

A házi orvoslás jövőképe, avagy miért fontos a megelőzés? Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem február 23-án 17.00. Az előadások témáit a szervezők a résztvevők javaslatai alapján választják ki. A szakterületükön ismert és

Cziffra Fesztivál

A Cziffra Fesztivál Kamarazenekarának debütáló hangversenye február 21-én 19.30. Közreműködnek: Balázs János Liszt Ferenc-díjas, Junior Prima díjas zongoraművész, Jandó Jenő Kosuth-díjas zongoraművész.

Az improvizáció – dr. Freund Tamás Széchenyi-díjas agykutató előadása a kreativitásról február 22-én 19.30. Közreműködnek: Lajkó Félix Liszt Ferenc-díjas hegedűművész, Balázs János Liszt Ferenc-díjas, Junior Prima díjas zongoraművész.

Bárest február 25-én 19.30. Cziffra György azon művészi korszakát idézik meg a műsorban, amikor budapesti lakólokban, preszszókban szórakoztatta virtuozitásával a hallgatóságot éjszakai éjszakára. Ezen az estén a MOMkult koncertterem lokállal alakul: a földszinten két-, négy- és hatfős asztaloknál, a karzaton a kiépített széksorokon foglalhatnak helyet a vendégek. A kezdés előtti egy órában bárzongorista várja őket, a Törley pincészet egy pohár pezsgővel kedveskedik a koncertre érkezőknek. A bárest ideje alatt lehetőség lesz bort, kávé és süteményeket vásárolni a földszinten. Háziasszony: Szulák Andrea (ének). Közreműködnek: Sárkány Péter (zongora), Berkes Balázs (bőgő), Gálfi Attila (dob), Sárközy Lajos cigányzenekara. Műsor: a 20-as, 30-as és 40-es évek legszebb melódiái, majd tánczene éjfélig a Pankasticl zenekarral.

A Jövő Generációja – a Virtuózok, a Cseh Tamás Program és Junior Prima díjasok matinékoncertje február 26-án 11.00. Közreműködnek: Boross Misi (zongora), Devich Gergely (celló), Hungarian FolkEmbassy, Kállai Ernő (hegedű), Kókény Tamás (nagybőgő).

Pajor Ildikó kiállítása a Cziffra Fesztiválhoz kapcsolódóan február 28-ig látható a Reich Károly Lépcsőház Galériában. A belépés díjtalan.

elismert előadókat szakmai együttműködő partnerek biztosítják (Budai Egységközpont, Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, Szent János Kórház stb.). A belépés díjtalan.

Pisztráng – a Fitos Dezső Társulat előadása február 23-án 19.00 (Nemzeti Táncszínház). A pisztráng legendás erőfeszítéssel, az árall szemben úszva, visszatér a tiszta forráshoz, ahol ő is meglátta a napvilágot. A természet mindenki számára rejteget gyönyököket gazdag kincstárban, de kéretlenül nem nyújtja, magunknak kell azokat fáradtságos úton felkeresnünk.

A Norvég-Magyar Balettkurzus gálaműsora – a Magyar Táncművészeti Egyetem előadása február 24-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). A Magyar Táncművészeti Egyetem biztosít helyet annak a

kéthetes balettkurzusnak, amelyen az Oslo National Academy of the Arts hallgatói és balettmesterei, a Frankfurter Művészeti Egyetemről Mark Spradling táncművész, koreográfus, továbbá neves hazai balettművészek, balettmesterek és koreográfusok, valamint a magyar végzős hallgatók vesznek részt. A nemzetközi rendezvény célja egymás kultúrájának, táncművészetének megismerése, új stílusok, előadásmódok, módszerek elsajátítása és a nemzetközi kapcsolatok erősítése.

Halmi László előadása és gongmeditáció február 26-án 18.00. Téma: A fizikai sík hármassága. A személyiség alkotta három erőter (fizikai, érzelmi, mentális) felépülése, hatása egymásra, tapasztalási folyamatai és útja a lélek valóságá felé a fizikai valóságon

keresztül. A személyiség fejlődési állomásai.

Hangutazás és hangfürdő tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel február 27-én 18.00. Az általuk létrehozott rezgésben, energiaterben beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai. Ezek segítenek harmonizálni az ember energiarendszereit. Segítségükkel könnyen gyógyíthatók lelki és testi sérülések, félelmek, szorongások. Zenél: Bársony Bálint. 20.00 Hang drum Meditáció. Zenél: Sas András. 21.30 Hangutazók. Mantra Jam harmonizáló öröme. A Hangutazók együttes tagjai: Bársony Bálint (gitár, szoprán saxofon, dob, ének), Jäger Dávid (gitár, sarangi), Sas András (hang drum, ütőhangszerek). Jegyár: 18.00–22.00: 3500 Ft, 19.30–22.00: 3000 Ft, 20.30–22.00: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban és a momkult.jegy.hu oldalon. A később érkezőket a szervezőknek nem áll módjukban beengedni a programra.

Lyukasóra Klub – interaktív irodalmi est február 28-án 19.00. A költőkből, színészekből, irodalmárokból áll, összeszokott baráti társaság tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játék, beugratás és szabadon választott versek, vidám és bánaatos anekdoták.

A Várvidék (Burgenland) magyar emlékei. Kismarton (Eisenstadt) – Övári Árpád előadása március 1-jén 17.30. Az Eszterházyak mai határainkon túlnyúló óriási birtokainak központja az ausztriai Burgenlandban van. A kastély méltán reprezentálja a hercegi család gazdagságát.

Az illúzió mesterei március 2-án 19.00, március 3-án 19.30, március 4-én 15.30 és 20.00, március 5-én 14.30 és 18.30. New York, Peking, Dubai, Las Vegas, Monte Carlo és Tokió után újra Budapest! Világbajnok bűvészek és az ország kiemelkedő illuzionistái

együtt, egy vadonatúj műsorban, eddig nem látott műsorszámokkal lépnek fel.

Gitár Trió: László Attila, Tátrai Tibor, Babos Gyula március 8-án 19.00. Három gitárművész, akik három különböző stílusban, mégis egységesen, egymás játékát kiegészítve, vagy éppen ellenpontozva játszanak, stílusaik keveredésével egy egészen új hangzást hozva létre. Inspirálják egymást, tehetségük és klasszis technikájuk révén pedig átveszik a másik érzését, gondolatát, és a saját stílusukban folytatják tovább az adott zeneművet.

Group'n'swing... Nem csak nőknek! március 9-én 19.00. A Group'n'Swing zenekar 2016-ban számos koncerttel ünnepelte fennállása tizedik évfordulóját. A fellépéseket a közönség erőt és lendületet adó lelkesedése jellemezte. A mostani koncerten, ami egyben a 2017-es zenei sorozat bevezetője, az eddig megjelent három nagylemezük dalai csendülnek fel. Vendégek: Kovács Kati és Éliás Gyula Jr.

A hegedű mesterei: Baráti Kristóf és az Anima Musicae Kamarazenekar műsora március 11-én 19.30. Program: Felix Mendelssohn: h-moll vonósszimfónia No. 10, Felix Mendelssohn: e-moll hegedűverseny Op. 64, Felix Mendelssohn: A-dúr („Olasz”) szimfónia No. 4, Op. 90.

Uplifting Classical Koncert március 12-én 18.30. Az Uplifting Classical különlegessége és középontja a korok, stílusok és népek zenein átívelő, felemelő zenei élmény. Ehhez csatlakozik új hangzásvilágot létrehozó egyedi hangszereleése és apparátusa. Színgazdagság, derű, virtuozitás és lendület, elmélyedés, egyszerűség és szépség egyaránt jellemzi. Szerzői és előadói sokoldalúságát megmutatva hagyományos és modern egységét valósítja meg hídraként. Létrehozója a mitológiai égi zenészek nevét viselő Gandharvák.

Budapest Bár március 16-án 19.00. A hosszú, fagyos tél után itt

az ideje a könnyed, szerelmes és örömteli daloknak! A Budapest Bár többször megjósolta, hogy Szerdán tavasz lesz – most kivételesen a szerda csütörtökre esik, de ez senkit nem akadályozhat meg abban, hogy még napokig jókedvűen dúdolja majd a dalokat. A Budapest Bár zenekar mellett fellép: Behumi Dóri, Németh Juci, Keleti András, Kiss Tibor, Szűcs Krisztián és Mező Misi.

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

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

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

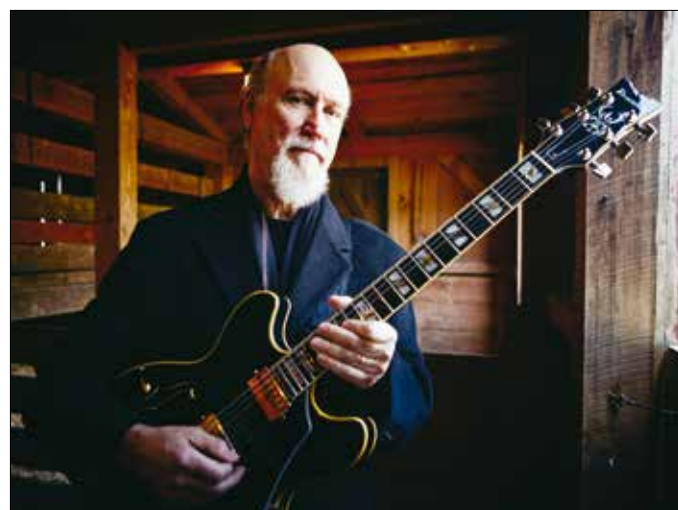
Csillagszemű kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137.

Fakalinka szombat 10.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségi felnevelési program keretében a felnevelési kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

(Folytatás a 6. oldalon)

Get Closer Jazzfesztivál másodszer

Hazai viszonylatban egyedülálló jazzfesztiválnak adott helyet a MOM Kulturális Központ tavaly áprilisban. A koncertsorozat hagyományteremtő szándékkal indult, a XII. kerületben működő Get Closer iroda olyan eseményt kívánt megrendezni, ami – mint erre az elnevezésük is utal – közelebb hozza a műfajt a közönség szélesebb rétegéhez. Az idén március 24–26-ig következik a folytatás.



John Scofield ismét bizonyítja majd, hogy öreg zenész nem vén zenész

A koncertek most is két részesre oszlanak, először hazai zenészek játszanak, majd világsztárok fellépése koronázza meg az esteket. A honi jazzt képviselő koncertrészt mindhárom alkalommal a tavaly elhunyt kiemelkedő jazzművész, Vasvári Pál emlékének szentelik. Valamennyi formációban játszik az ő gyengécsk basszusgitáros fia, Vasvári Márton, aki két együttesnek egyben a vezetője is.

Az első estén az 1989-ben alapított jazz-rock group, az In Line lép fel, természetesen már új ta-

gokkal, amelyben a neves jazz-zongorista, Nagy János és gitáros fia, Nagy Ábel is szerepel. Zsemlye Sándor szaxofonozik, Szaniszló Richárd vibrafonozik, Krecsmáry Zsolt dobol, Mogyoró Kornél játszik ütőhangszereken.

Másnap a Vasvári String Trió kezd, amelynek elődjét 2001-ben alapította Vasvári Pál. A hazai viszonylatban úttörő formációban három húros hangszert hallhatunk: Vasvári Mártont basszusgi-

Scofield Quartet fellépése lesz, amelyben a világhírű gitáros lemezen is megjelent legújabb projektjét mutatja be a hazai közönségnek. Kellő öniróniával, korára utalva, a program a Country for Old Men címet viseli. Scofield hosszasan tanulmányozta a country stílusjegyeit, és mesterien rátalált a két műfaj közötti átjárhatóságra olyan nagy ikonok dalainak feldolgozásával, mint Hank Williams, Dolly Parton vagy Patti Page. (Az album néhány nappal ezelőtt Grammy-díjat kapott.)

A második estén rendhagyó fellállást láthatunk: Richard Galliano olasz-francia harmonikaművész és a legendás amerikai bőgős, Ron Carter duója szórakoztatja a nagyérdeműt. Galliano Párizsban Charles Aznavour és Juliette Greco szonójainak és filmzenéinek közreműködője volt, majd neves francia és amerikai jazz-zenészek partnere lett, Daniel Humairtól Gary Burtonig. Több mint negyed évszázada létezik duója Ron Carterrel. Utóbbi a jazzvilág egyik legnagyobb alakja. Az idén 80 éves művész több mint kétezzer lemezfelvételen játszott, pályájának legkiemelkedőbb szakaszát a Miles Davis Quintetben eltöltött évek jelentik.

Vasárnap este az Erik Truffaz Quartet Doni Doni (Lépésről lépésre) című új programjával érkezik hozzánk. A svájci származású trombitás a francia jazz fegyverek immár három évtizede. Számára nincs tabu, elsőbbséget élvező kulturális hagyomány. A MOMkultban az afrikai etno-jazz és az instrumentális pop között egyensúlyozó műsorával lép fel, két egzotikus mali énekes vendégszereplésével.

Márton Attila

MOMSPORT
★★★★★

TÖBB MINT USZODA

www.momsporthu

BELTÉRI MEDENCE, KÜLTÉRI, TÉLEN FEDETT MEDENCE, TANMEDENCE, WELLNESS ÉLMÉNYMEDENCEVEL, GŐZFÜRDŐVEL ÉS SAUNAVAL



ÚSZÁSOKTATÁS

GYERMEKKÖZPONTÚ, MOSOLYGÓS, DIPLOMÁS, TÖBB NYELVEN BESZÉLŐ OKTATÓK, IGÉNY SZERINT EGYENI ÉS CSOPORTOS OKTATÁS, TUDÁSSZINTNEK MEGFELELŐ CSOPORTBAN GARANTÁLT FEJLŐDÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS SPORT-EGYSÜLETEK ÁLTAL, MAGANUSZÁS FELNÖTTEKNEK IS

SPORTFOGLALKOZÁSOK

BABAUSZÁS, VERSENYUSZÁS, SZINKRONUSZÁS, VÍZILABDA, AQUAFITNESS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET

UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT, ELŐTÍZÍTOTT VÍZ, ÁTLAGOSTAL KEVESEBB KLÓRHASZNÁLAT, DIPLOMÁS VÍZMINŐSÉG ELLENŐR ÁLLANDÓ FELÜGYELET

EXTRÁK

OKTATÁSOK ALATT MENTŐORVOS ÜGYLET, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, FÜRDŐRUHA CENTRIFUGA, ÉRTEKMEGŐRZŐ, GYEREKJÁTSZÓ A KISTESOKNAK, OKTATÁSRA ÉRKEZŐKNEK 2 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A JAGELLÓ ÚTI PARKOLÓNKBAN



(Folytatás az 5. oldalról)

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

Iciri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncok tanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleírások elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu. www.tucsock.zene.hu

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

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

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

Rock and Magic hétfőn 16.15, szerdán 17.00. Ismerkedés a tánc

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

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

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

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapos 4 évesig. További információk: www.tucsock.zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu.

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

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapanyagok a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodás korú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntáncpedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

Gyermektánc-terápia (tűndértánc). Lélekcsináló, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól: kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Veiter Panni, panniv@gmail.com. www.gyermektancterapia.hu

A világ körtáncai szerdán 18.15-19.45. Balkáni, breton, ir, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más öszeállításban. Női csoport - partner előképzettség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom

kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

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

HEGYVIDÉKI TRIANON TÁRSASÁG

KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA
1123 BUDAPEST,
KÉK GÖLYŐ UTCA 16/A
(SCHWARTZER FERENC UTCA SARKÁN)

Nemzeti ellenállás a II. világháborúban – a Magyar Testvéri Közösség története – dr. Székér Nóra tudományos munkatárs (RETÖRKI) előadása március 14-én 18.00.

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!

Akvarell – Kisnémeth Ferenc kiállítás. Megtekinthető: február 23-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

A boldogság ezer arca, a boldogságteremtés – irodalomterápiás foglalkozás minden hónap harmadik hétfőjén (tíz alkalom). A következő foglalkozás időpontja: február 20. 18.00. Téma: A Tükör. Szembenézés önmagunkkal. Felhasználható irodalom: B. Hrabal: Legenda Káinról, W. Bain meséje a jó szerencséről, Karinth: Elbeszélések. A találkozás alkalmával a résztvevők kérdéseket tesznek fel, amiket közösen irodalmi művek, elbeszélések és mesék segítségével, „kibeszéléssel” és „megbeszéléssel”, játékkal és étellel próbálnak megválaszolni. Az irodalomterápiás foglalkozások műveltség-növelő és tudást közvetítő értéket teremhetnek. Népszerűsíthetik

SIRTOS GÖRÖG FARSANG

FEBRUÁR 25. szombat
18-20 óráig
KONCERT, TÁNC HÁZ
GÖRÖG ÉTELEK, ITALOK

Bélpódlj: gyerekeknek 1.000 Ft felnőtteknek 1.500 Ft

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c. Tel.: 200 8713 viranyos.hu

az olvasók, 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. A foglalkozást vezeti: Szász Éva könyvtáros, irodalomterapeuta. Bélpódlj: 500 Ft/alkalom, bérlet: 3000 Ft/10 alkalom.

Írók és költők a karikatúrában – kiállítás Arany János születésének 200. évfordulójára (MÚOSZ Magyar Karikatúraművészeti Szakosztály). Megnyitja: február 27-én 18.00. Megnyitja: Szokolczay Lajos Széchenyi-díjas irodalomtörténész és irodalomkritikus. A humor kö-

zel hozza az olvasókhöz a már jól ismert alakokat. Minden ábrázolt író, költő egy attribútummal van ellátva, amely még karakteresebbé és felismerhetőbbé teszi őt. A kiállítás megtekinthető: március 31-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

Kertbarát Kör. Február 28. 16.30 Tavaszi metszések. Előadó: Posnyák Klára kertész-művész. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Bélpódlj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Lelkünk titkai – mentálhigiénés előadás-sorozat minden hónap első hétfőjén 18.00. A sorozat az élet fontosabb, nehezebb területeit és problémáit járja körbe, feltárva

MOMSPORT

★★★★★

EZ NEM KISPÁLYÁS!

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

Logos: Supertrail, AD 1000000

A BUDAPESTI SHOWSZÍNHÁZ BEMUTATJA
2017. MÁRCIUS 15.

Musical ünnep

BUDAPESTI KONGRESSZUSI KÖZPONT

BRAD VEE JOHNSON (USA)

MAHÓ ANDREA

MILLER ZOLTÁN

DEBREI ZSUZSANNA

SÁRI ÉVI

NÉDÓ OLGA

BÉKEFI LÁSZLÓ

GERE ORSOLYA

POLYÁK RITA

BOT GÁBOR

ZÖLD CSABA

KÓSA ZSOLT

BARANYAI ANNA

RÉTHY ZSAZSA

BODNÁR VIVIEN

EGYHÁZI GÉZA

JENEI GÁBOR

JEGYEK KAPHATÓAK A WWW.JEGY.HU OLDALON KERESZTÜL ÉS AZ ISMERT JEGYIRODÁKBAN
XII. kerületi jegypont: VISTA JEGYIRODA MOM PARK

www.showszinhaz.hu jegy.hu

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. Március 6.: A gondolataink által lehetséges daganatos betegséget okozni önmagunknak? Április 3.: Vajon a szavaink által is lehet ölni? Május 8. (második hétfő): Az érzelmi intelligencia hiánya hova vezet? Előadó: Kecskeméti János lelkész, mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft/előadás.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szülei, nagyszülei, nagypapákkal, nagymamákkal. A magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncsalóval. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncok szeptember és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. 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 módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos 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. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás 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- és előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu

Hangszervarás 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 csoportos zenei fejlesztés a hangszer tanulási irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekek programok játék mestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

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

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncoktatás felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor 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 gyakorla-

tokat végeznek zenére. Ezzel elérhető a porckorong sérv, az ízületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

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

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

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

Egészségjóra pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek, a természet erőt 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.

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 izomerőjük, 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 ébredhessünk. 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.

Társastánc felnőtteknek. Haladó: vasárnap 17.00–19.00, kezdő: vasárnap 14.00–15.00, közzéphaladó: vasárnap 15.00–17.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu

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 fitness oktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

„Szépkorúakért a Hegyvidéken”

SZOLIDÁRIS SZOMSZÉDSÁG KÖZSÉGFEJLESZTŐ ALPROGRAM
TELEFON: 06/30-522-5634
E-MAIL: 12.KERULET.KOZOSSEG@GMAIL.COM

Egészmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30 órakor. Találkozó: Szépjúháznán, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórháztól). Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.

Önképzőkör páros hetek szerdán 14.00–16.00 óráig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (Beethoven utca 1/b). Vezető: Elekés Irén. Február 22.: Beszélgetés a grafológiáról 2. (dr. Fazekas Rozália).

Helytörténet-kutató klub páratlan hetek péntekjein (legközelebb február 17-én és március 3-án) 10.00–12.00 óráig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (Beethoven utca 1/b). Vezető: Wolf Magda. További információk: 457-0501.

Helytörténeti séta a Sváb- és a Szechenyi-hegyen február 16-án. Találkozó: Svábhegy buszmegálló (21, 21A, 212 buszok) 9.00 órakor. Vezető: Márkon Erzsébet. További információk: 06/30-504-2184.

„Rozi-szalon” (beszélgetés, kézműveskedés) páratlan hetek szerdán (legközelebb február 15-én és március 1-jén) 14.00–17.00 óráig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezető: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

Kopp-kopp 12. kerület – a Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság műhely honlapja: <https://koppkopp12kerulet.wordpress.com/>. Szerkesztőségi összejövetelek minden csütörtökön 9.00–12.00 óráig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (Kiss János altábornagy utca 33/b).

Kopp-kopp Helyi Nyilvánosság Műhely estje a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Böszörményi út 34/a) minden hónap első péntekjén 18.00 órától. Március 3.: Verses köszöntő a hónap ünnepeitjeinek, helyismereti játék. Szalonbeszélgetés a „Volt egyszer egy színház” sorozat apropóján: a színház lehetőségei s szerepe az életünkben. Vendég: Fenyő Ervin színész-tanár.



SZÉPKORÚAKÉRT
A HEGYVIDÉKEN

1121 Budapest
Böszörményi út 34/a
Tel: +36(1) 202 2599



BUDAPESTI
KULTURÁLIS
SZALON

1121 Budapest
Böszörményi út 34/a
Tel: +36(1) 202 2599

a fiatalokat: kézművészet, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadászó 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.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Virányosi Közösségi Ház programja

A megszokás szépsége – Papageorgiu Andrea festőművész kiállítása. Papageorgiu Andrea 2007-ben diplomázott a Magyar Képzőművészeti Egyetem festő szakán.

A Vársárhelyi Őszi Tárlaton számos díjat kapott. A legfrissebb ezek közül 2016-ban a Magyar Művészeti Akadémia Képzőművészeti Tagozatának díja. Több galériával is együtt dolgozik. Festményei a Lívia-villa impozáns környezetében lenyűgöző hatást érnek el. A klasszicista épület, a fényviszonyok, a festmények intenzív színtartása a térben igazi élményt adnak, különösen akkor, ha a februári időpont idején hó borítja a Lívia-villa külső környezetét, így belépve a kiállítóterbe egy színes, különös világba csöppenünk. A képeken a kerület tájai is megjelennek, például a Városmajor című festményén. Kurátor: Fábry Tímea M.A. Master of Arts. A kiállítás megtekinthető: február 28-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztánc élményest február 18-án 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik a ma ember számára hozzáférhetővé. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, amik együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztánlátás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. Az esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. További információk:

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 beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu, vagy 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. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 14 000 Ft/hó.

Akrobatikus rock and roll pénteken 16.15–17.00 óvodásoknak és kiskisiskolásoknak, 15.30–16.30 kiskisiskolások 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 járt tudó, izgató 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. Testvérkedvezmény: 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 csavarásokat, dobá-

sokat, 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 óvodáskortól. Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom.

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

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

Szivárvány Táncszínház show-tánc- és hiphopoktatás kedden 17.00, 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.

(Folytatás a 10. oldalon)



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT SZERETTEL MEGHÍVJA A HEGYVIDÉKEN ÉLŐ IDŐSEKET EGY ZENÉS-TÁNCOS

FARSANGI BÁLRA



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

A LEGÖTLETESEBB JELMEZEK DÍJAZÁSBAN RÉSZESÜLNEK.

IDŐPONT: 2017. február 28., kedd 13:30
HELYSZÍN: Barabás Villa, XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

A programon való részvétel regisztrációhoz kötött, jegyet igényelni az alábbi elérhetőségeken

TELEFON: (06 1) 275-48-61
E-MAIL: szepkoruak.hegyvidek@gmail.com

2017. február 22-ig lehet.



SZÉPKORÚAKÉRT
A HEGYVIDÉKEN

1121 Budapest
Böszörményi út 34/a
Tel: +36(1) 202 2599

Az alkotásra hívott zseni



Hollósy Simon (jobbról a negyedik) a tanítványával

A mai magyar művészet modernizmus felé haladó korszakának kulcsalakja volt a 160 éve született Hollósy Simon festőművész. A nagybányai festőiskola alapítójára emlékezett a Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat.

Az erdélyi örmény gyökere magyar festőművész, Hollósy Simon nevét 2013 óta emléktábla is őrzi a róla elnevezett hegyvidéki utcában. Az alkotó 160 éve, 1857. február 2-án született, ebből az alkalomból a Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat koszorúzással tisztelgett az emléke előtt.

Az ünnepségen részt vett Issekutz Sarolta, az Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület elnöke is. A megemlékezést követően Hegedűs Annamária és Béres László Attila, a helyi örmény nemzetiségi önkormányzat vezetői a festőművész életéről, műveiről, művészetpedagógiai munkásságáról szóló vetített képes előadásra invitálták a megjelenteket.

Hollósy Simon (1857–1918) Máramaroszigeten gazdag örmény kereskedőcsaládban látta meg a napvilágot. Édesapja a szabadságharc hatására vette fel a Korbuly helyett (ami hollót jelent) a Hollósy nevet. Az ifjú a

tanulmányait Székely Bertalannál kezdte el a budapesti Mintarajziskolában, majd a müncheni akadémián tanult, ahol 1881-ben ezüstéremmel tüntették ki. Itt festette 1885-ben Tengerihántás című képét, amellyel külföldön és itthon is nagy sikert aratott.

Magániskolát nyitott 1886-ban, és eltávolodott az akadémiai stílustól. Főleg a Bastien-Lepage képviselte, plein air világítású, francia „finom realizmus” volt rá hatással. Diákjai közt tudhatta Csontváry Kosztka Tivadart és Rudnay Gyulát is. Tanítványai, barátaival, Réti Istvánnal, Ferenczy Károllyal, Thorma Jánossal, Iványi Grünwald Bélával 1896 nyarán megalapították a nagybányai művésztelepet.

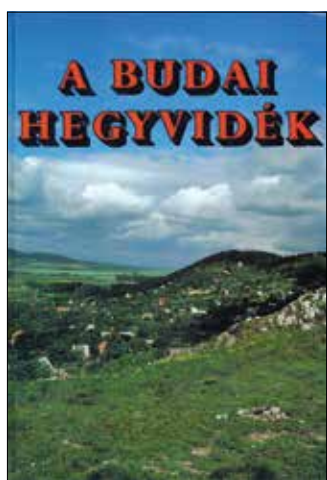
Hollósy az általa oktatott szabadteri napfényes tájfestéssel évtizedekre meghatározta a hazai festészet fejlődésének útját. 1901-ben kivált a nagybányaiak közösségéből, a teleket továbbra is Münchenben, a magániskolájában töltötte, nyaranta pedig diákjaival Fonyódon, Vajdahunyadon, majd Técsőn dolgozott.

Állandó anyagi gondokkal küszködött, a művésztelép működtetéséhez kért állami támogatást a kultuszminisztérium elutasította. 1917-ben már nem nyitotta meg iskoláját, egy év múlva hunyt el. Halálakor Ady Endre emlékezett meg róla a Nyugatban: „Már megint egy átkozottan magyar és tragikus távozás. [...] Alkotásra hívott zseni volt és nagyszerű pedagógus. [...] Még öreg sasnak se mondhatom, mert nem volt öreg. [...] Élete nem volt terméketlen, s hogy brutálisan végeztek vele, mint az élet: most lesznek csak igazán kelendők a Hollósy-képek.”

(B.)



A Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat koszorúzási ünnepségen emlékezett a festőre



A Hegyvidék helytörténetét feldolgozó kiadványok közül ezúttal egy olyan könyvről lesz szó, ami tágabb földrajzi egységet ölel fel, mint a XII. kerület, mégis igen jelentős ismeretanyagot gyűjtöttek össze benne a szerzők szűkebb otthonunkról is. Juhász Árpád és Gál Éva kötetét, a Budai Hegyvidék a Képzőművészeti Kiadó jelentette meg az 1980-as évek végén.

A Hegyvidék helytörténeti irodalma

A Budai Hegyvidék

A könyv két nagyobb egységbe tagolódik. Az elsőben két hosszabb tanulmány olvasható, az egyik a Budai-hegység földtörténetével, barlangjaival, növény- és állatvilágával foglalkozik, a másik pedig a településtörténettel és a kulturális emlékek bemutatásával. A második részben 163 színes fotó mutatja be mindazt, amiről korábban olvashattunk.

A földtörténet iránt érdeklődő olvasót 200 millió évvel ezelőre kalauzolja vissza a kötet, amikor azok a mészkő- és dolomitrétegek keletkeztek, amelyek a Budai-hegység fő részét alkotják. Végigkövethetjük a Sas-hegy, a János-hegy, a Zugliget kialakulását, valamint azt is, hogyan alakult ki a terület – beleértve a XII. kerületet –, a lakosság szerkezete, hogyan lettek itt otthonra a svábok és a rácok. Szembeötlő Gál Éva történész kerületi kötődése, mivel írását főként XII. kerületi il-

befejezte: az őskori előzményeknél. Ebben, továbbá az ókort taglaló részben csak elvétve találunk a Hegyvidéket érintő adatokat, mivel bár a mai kerület területén is álltak villák a római korban, ám ezek száma elhanyagolható az aquincumi településen, vagy a dél-budai Campona nevet viselő római táborban lévőkhöz képest.

A könyv alapos áttekintést ad a középkor évszázadairól is, a Gellért-hegytől egészen Zsámbékkig terjedő területre. Itt a többi között olvashatunk a mai Budakeszi út mellett található budaszentlőrinci pálos kolostorról. Részletesen felvázolja a török időköt követő benépesülést, valamint azt is, hogyan alakult ki a terület – beleértve a XII. kerületet –, a lakosság szerkezete, hogyan lettek itt otthonra a svábok és a rácok. Szembeötlő Gál Éva történész kerületi kötődése, mivel írását főként XII. kerületi il-

1902-ben Técsőre helyezte át iskoláját.

Szuggesztív ember, lenyűgöző egyéniség volt, s nagyszerű tanítómester. Nem volt termékeny művész, a hangulatokat kereste. Korai munkái az 1870-es évek magyar kultúrájának népies hagyományait és a müncheni zsánerfestészet jegyeit viselik magukon: Meditáló szerzetes (1883), Nevető leány (1883), Jó bor (1884). Impresszionista elemeket felmutató képei: Az ország bajai (1883), Zrínyi kirohása (1895).

1902-től haláláig a técsői tájat, a Tiszát, a Nereszen hegyet festette. Utolsó festői periódusának fő műve és egyik legmeggrázóbb alkotása az Önarckép 1916-ból.

A mai magyar művészet modernizmus felé haladó korszakának kulcsalakja volt. Németh Lajos művészettörténész szerint a korabeli hazai festők közül úgy, mint Hollósy Simon, senki nem tudta megközelíteni a klasszikus mesterek tudását.

Állandó anyagi gondokkal küszködött, a művésztelép működtetéséhez kért állami támogatást a kultuszminisztérium elutasította. 1917-ben már nem nyitotta meg iskoláját, egy év múlva hunyt el. Halálakor Ady Endre emlékezett meg róla a Nyugatban: „Már megint egy átkozottan magyar és tragikus távozás. [...] Alkotásra hívott zseni volt és nagyszerű pedagógus. [...] Még öreg sasnak se mondhatom, mert nem volt öreg. [...] Élete nem volt terméketlen, s hogy brutálisan végeztek vele, mint az élet: most lesznek csak igazán kelendők a Hollósy-képek.”

Fánk és tánc a sváb bálon

„Kinek mi a gyomra vágya, sült, sütemény, netán saláta, tegye be a kosarába, hozza el a batus bálba, s ottan másnak is kínálja” – így invitálta a vendégeket a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, a Budapest XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormány-

kodott, a keringő- és polkalépéseket a Tamási Áron iskola 9. osztályos diákjaitól, valamint a zsámbéki Lochberg Regionális Táncsoport és a délvidéki táncokat bemutató Somorér Tanzgruppe, azaz a Szomori Táncsoport tagjaitól is elleshették a bálzólok.



A Tamási iskola kilencedikes diákjai táncbemutatót tartottak

zat és a Jókai Klub az immár harmadik alkalommal megrendezett sváb batus bálra.

A rendezvényt megnyitó Kovács Lajos alpolgármester szerint a Svábhegy nemcsak egyszerű lakóterület, hanem olyan hely, ahol a szabadidejüket is szívesen eltöltik az itt élők. A sváb batus bál igazi családi esemény, a szórakozás mellett kiváló alkalmat ad a beszélgetésre, egymás még jobb megismerésére. Formálja, erősíti

„A hagyomány a tizenkilencedik századtól eredeztethető, ekkor alakult ki a szokás, hogy általában a hamvazószerdát megelőző három napon (húshagyókeddig) estétől hajnalig tartó bált rendeztek a sváb falvak. A táncos mulatságokba a vendégek maguk vitték az ünnepi finomságokat, amiket mindenki megköstölhetett” – beszélt a sváb batus bál eredetéről Meskó Gyula, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület alelnöke.



Meskó Gyula (jobbra) és Kovács Lajos köszöntötte a bálzókat

a közösséget, és jó hírét viszi a Svábhegynek, nem véletlen, hogy sokan a kerület határain túlról érkeznek. Épp ezért az alpolgármester arra buzdította a szervezőket, hogy őrizzék meg lelkesedésüket, és évről évre tartsák meg a bált.

A köszöntőt követően kezdődött a farsangi dínomdánom, méghozzá a fellépőknek köszönhetően igazi sváb dallamokkal fűszerezve. A talpalávalóról a solymári Zwickl Polka Party gondos-

A báli fánkverseny kapcsán külön kiemelte a fánk sütés szokását. Mint mondta, a fahéjas cukorba forgatott Zimtkrapfen különlegessége, hogy egy kürtökhöz hasonló, kúpos fémhengerre tekerve, forró olajban sütik meg.

Természetesen a svábhegyiek is szívesen készítik ezt az édességet, amit a csöröge- és a bécsi fánkhoz hasonlóan szakértő zsűri értékelt. A legízletesebb farsangi süteményt ajándékkal díjazták.

M.

SVÁB FAHÉJAS FÁNK (Zimtkrapfen)

Hozzávalók
50 dkg liszt
15 dkg zsír
2 evőkanál porcukor
3 tojássárgája
1 kávéskanál só
1 liter zsír, illetve olaj a sütéshez
fahéjas porcukor a meghintéshez

Elkészítés

1. A hozzávalókból lágyabb tésztát gyúrunk, jól kidolgozzuk. Ha ízesíteni akarjuk még egy kúcsit, akkor tehetünk bele egy fél deci rumot és egy kevés reszelt citromhéjat is.

2. A tésztát vékonyra nyújtjuk, és csíkokra, majd darabokra vágjuk. A darabolás előtt érdemes egy papírral kipróbálni, hogy mekkora szelvények érik körbe a kúpos süítőformát úgy, hogy a tészta szélei éppen csak fedjék egymást. Tulajdonképpen a trapéz alakú darabok felelnek meg a legjobban.

3. Ezután a tésztát a süítőformára simítjuk, majd a nyél másik végére kötözött madzagot lazán rátekerjük úgy, hogy a vágatok



szép egyenletesen helyezkedjenek el egymás mellett.

4. Lehetőleg olyan edényt válasszunk a sütéshez, ami nem túl széles fenekű, de elég magas ahhoz, hogy a tészta teljesen elmerüljön benne. Hévítsük fel a zsírt, és mértsük bele a süítőformát a madzaggal meglekert tésztával. Addig süssük, amíg szép aranybarna lesz. Ekkor vegyük ki, csepegessük le, tekerjük le a madzagot, és húzzuk le az elkészült fánkot. Ha a tészta nem esik le magától, akkor egy darab dupla papírtörölvél finoman markoljuk meg, és apró mozdulatokkal szedjük le. Pár másodperc alatt a forma kihűl annyira, hogy már kezdhessük is a következő tészták feltekerését.

5. Az elkészült fánkokat hempergessük meg fahéjas porcukorban.

Balázs Attila

„Feszegetjük a határainkat”

Beszélgetés a Cziffra Fesztiválról és a MOM Kulturális Központ szerepéről Hambuch Gerda ügyvezető igazgatóval

A Hegyvidékről indult, és országos szintűvé vált. Ahhoz már hozzászokhattunk az utóbbi években, hogy a MOM Kulturális Központ nívósabbnál nívósabb programokat kínál, amelyek a város minden részéből vonzzák az embereket, de a február 21-től második alkalommal sorra kerülő Cziffra Fesztivál minden eddigi rendezvényét felülmúl. Hambuch Gerdával, a MOMkult ügyvezető igazgatójával beszélgettünk.

■ *Úgy tűnik, minden fesztivál sikerre válik, amit elismert zenészek indítanak el. A Kaposfestet Kokas Katalin és Kelemen Barnabás hegedűművész kezdte, most Várdai István csellóművész folytatja. A Cziffra Fesztivál ötlete Balázs János zongoraművész-*

rek világa elnevezésű sorozatot, amely kisebb és nagyobb korosztályoknak mutatja be a zongorát, játékos módon, havonta egyszer. Én több zeneakadémiai koncertjét láttam, és tudtam, milyen zseniális művész. Amikor megkeresett a Cziffra Fesztivál ötletével, elmondta, hogy nem pusztán koncertsorozatra gondol, hanem egy ügyet szeretne szolgálni – az ő művészeti vezetése mellett apolnánk Cziffra György zongoravirtuóz szellemi hagyatékát. Szakmai programot állítana össze, számos művész részvételével. Nekem csupán az volt a kérdésem a felvetésére, hogy van-e terve több évre előre. A válasza „igen” volt, ami nekem elegendőnek is bizonyult. Balázs János személye számomra tökéletes garancia a minőségre, így a MOM Kulturális Központ nemcsak helyszínként, hanem szervezőként is nagy örömmel állt elébe a közös munkának.



A nagy sikerrel megrendezett első Cziffra Fesztivál hagyományt teremtett



Fazil Say Paganini-variációkat is játszik koncertjén

tól ered, és a tavalyi siker után immár a második kezdődik február huszonegyedikén. Miért épp a MOM Kulturális Központra esett a választása helyszíneként?

– Balázs János zongoraművész 2014 óta vezeti intézményünkben az MVM-koncertek – A hangsze-

■ *Bármennyire is sokszínű és magas színvonalú az, ami a MOMkult-ban zajlik, nem tartott attól, hogy túl nagy vállalkás lesz a fesztivál megszervezése?*

– Bár tizenhat éve dolgozom a szakmában, sok mindent meg- és átéltem már, de engem is értek

melepetések, hogy egy ilyen méretű esemény szervezése mi mindennel jár a megszokotthoz képest. Szerteágazó feladat, a szakmai program összeállításától kezdve a technikai, logisztikai munkákon és számos egyeztetésen keresztül a marketingfeladatokig. Bár nálunk is rendszeresen zajlanak klasszikus zenei koncertek, nem erről voltunk, vagyunk a legismertebbek. El kellett jutnunk a klasszikus zenét hallgatókhoz. Egyedi arculattal, katalógussal, print és online hirdetésekkel értük el a célközönséget. Munkánkat pal a fesztivál kezdete előtt minden jegy elkelt.

■ *Úgy tűnik, mintha a Cziffra Fesztivál azt mutatná meg, mi mindenre képes még a MOM Kulturális Központ.*

– Hát, azért feszegetjük a határainkat... Végem a kapacitásunk, hiszen egy év nekünk is csak háromszázhatvanöt napból áll, de azt valom, hogy minőségben

mindig lehet fejlődni. A felújítás óta eltelt öt esztendőben azt céloztuk meg, hogy az alap közművelődési, elsősorban a kerületi polgároknak szóló feladatok mellett fővárosi, adott esetben akár országos lefedettségű program- és találkozóhelyé váljunk.

■ *Ami sikerült is.*

– Nehéz most pozicionálni a MOM Kulturális Központot. Korábban művelődési házként működöttünk. A közművelődési tevékenységünk megmaradt, de szeretnénk volna, ha még hozzáteszünk valamit ehhez a szerephez. Mára valóban számos olyan programunk van, sok esetben nemzetközi szintű, ami kiemelte az intézményt a klasszikus közművelődési szerepből. Nagyon odafigyelünk a viszájra, a közönség igényeire. Hagyni kell, hogy a maga útján alakuljon, nőjön az itt folyó kulturális élet, ami egy örök mozgásban lévő, érzékeny folyamat. Ahhoz, hogy a mostani szintig eljussunk, elengedhetetlen volt az önkor-

mányzat 2011-es, nagyszabású beruházása és technikai fejlesztése, amit uniós pályázat tett lehetővé.

■ *Már a tavalyi Cziffra Fesztivál sikere után azt nyilatkozta, hogy a rendezvény túllépi majd a MOM Kulturális Központ határait. Milyen változásokat jelent ez az idei programban?*



A fesztivál világhírű vendége Mischa Maisky

– Míg az első fesztivál négy koncertből állt, az idén már nyolcat szervezünk. Bővítettük a helyszíneket, a Zeneakadémia is ott-hont ad három koncertnek, de a teljes szervezés az intézményünk és a Besszer Koncert Kft. feladata maradt. Csakúgy, mint tavaly, egyéb programokkal, mesterkurzussal, zongoraversennyel egészül ki a fesztivál. A Fővárosi Szabó Ervin könyvtárral közös szervezésű, „Cziffra-kód” című program kifejezetten a fiatalokat szólítja meg. A csapatokat alkotó résztvevők modern technikai eszközökkel végezhetik el a Cziffra György életének helyszíneivel kapcsolatos feladatokat, a könyvtár zenei gyűjteménye részlegének segítségével.

■ *Hogyan adódott, hogy most már külföldiek is fellépnek?*

– Balázs János ötlete volt, hogy nemzetközivé bővítsük ki a második fesztivált. A török származású Fazil Say zongoraművész koncertje nagyon különleges estnek ígérkezik, Mischa Maisky csellóművész pedig a gálakoncerten lép fel, a Zeneakadémián, ahol a Cziffra Fesztivál Tehetség Díjait és Életmű Díjait is átadják.

■ *Mint említette, a koncertekre már minden jegy elkelt, úgy tűnik tehát, hogy a siker garantált.*

– A Cziffra Fesztivál teljes egészében Balázs János szellemi terméke, s nagyon jó érzés látni, mekkora alázattal és szeretettel állt hozzá ahhoz, hogy még időben felélessze Cziffra György emlékét. Mízsziót indított el annak érdekében, hogy a nagy művész az őt megillető helyre kerüljön. Nagy örömmel állunk mellette.

V. K.

Mobiltelefonokkal is varázsol a bűvész-világbajnok

Egy hátizsákos srác lép be a Széna téri kávézóba. Valószínűleg kevesen sejtik, hogy egy híresség ül le közéjük, minden feltűnést kerülve. A Hegyvidéken élő kétszeres bűvész-világbajnokkal, Hajnóczy Somával találkozom, akinek Az illúzió mesterei című show-műsora március 2–5-ig látható a MOM Kulturális Központban.

■ *Fontos kérdéssel kell kezdenem: hol van a nyuszi, amíg elő nem húzzák a cilinderből?*

Elmosolyodik, közelebb hajol, és amikor már azt gondolom, végre választ kapok gyerekkorom nagy talányára, így szól:

– Titok! – Látom rajta, kérelhetetlen. – Egyébként nekem nincs nyulam. Az állatokkal való bűvészetet nem szeretem, nem is szoktam velük dolgozni. Szerintem egy csomag kártya, vagy épp egy mobiltelefon sokkal izgalmasabb.

■ *Pedig gyerekként azért akartam bűvész lenni, hogy rájöjsek a nyulás rejtelmére. Hajnóczy Soma vajon miért akart?*

– Világéletemben orvosi vagy ügyvédi pályára vágytam, de a szüleim ragaszkodtak ahhoz, hogy bűvész legyek... – Nem bírom ki, hangosan felnevetek. Ő is elneveti magát, majd már komolyan folytatja: – Valójában ez egy gyerekkori becsípődés. A legtöbb gyereknek van bűvészdoboza. Egy évig játszanak vele, aztán elfelejtik, én viszont „úgy maradtam”.

Amúgy pénzügyi vonalon végeztem, a Műszaki Egyetemről pénzügyes kontrollerként szabadultam öt év után. Ugyanabban az esztendőben volt a bűvész-világbajnokság is, amelyen világbajnok lettem az általános bűvészet kategóriában, és a nagydíjat is elvittem, azaz az öt különböző kategória világbajnokai között is én lettem a győztes. Ezzel két lehetőség nyílt előttem: vagy beülök egy irodába próbaidőre, kenyérré válóért, vagy a bűvésztörténet huszonharmadik világbajnokaként körbeutazom a Földet. Nem kellett sokat gondolkodnom azon, hogy mit válaszok.

■ *Jó, de egy egyetemista hogyan jut el odáig, hogy bűvész-világbajnok lesz?*

– Gyakorlással, kitartással, némi szerencsével és támogató szülőkkkel. Meg valami egészen új dologgal: mobiltelefonokkal bűvészkedtem! A műsrot 2000-ben, tizenöt évesen kezdtem el kitalálni, összeállítani. Szerencsére még kilenc év után sem jutott eszébe ez senkinek, amikor elvittem a számot a világbajnokságra. Nagy meló volt. Persze, azért közben leérettségiztem, diplomáztam is.

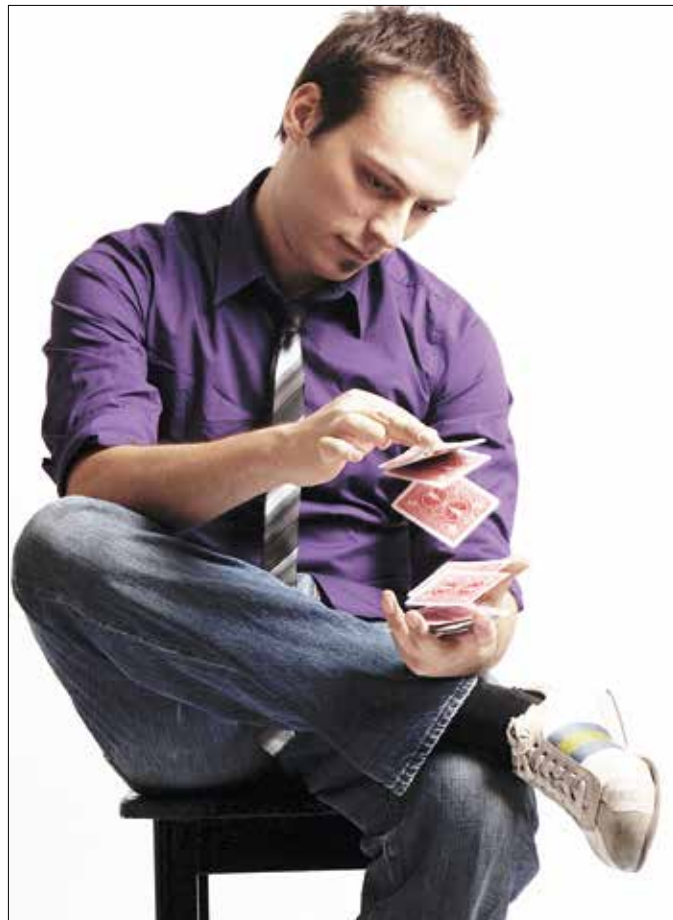
■ *Ilyen hosszú idő kell egy műsorszám, vagy akár egy trükk kivitelezéséhez?*

– Nyilván ma már jóval könnyebben megy, de így is van, amihez sok idő kell. Úgy kezdődik, hogy van egy gondolat, és van egy fűzet, amibe ezt beleírom. Ebben gyűjtök mindent: ötletet, szösszenetet, viccet. Először megszületik a koncepció, utána a kellék, majd

összerakom a rutint, ahhoz írok egy szkriptet, pontosan lejegyezve, mi hogyan lesz, mikor hívom fel a nézőt, milyen poénokat mikor sütök el... Aztán csiszolódik a trükk. Először a családon, barátokon tesztelem, majd a színpadon, már nézők előtt. Közben is változik, és kell pár hónap, mire beérik az előadás.

A Duma Színház-as másfél órás műsor, amit Felméri Péterrel csinálunk, három évig készült. Az időm nem lehet spórolni. Lazának kell lenni a színpadon, mintha minden spontán lenne, holott nem az.

■ *Fogadjunk, hogy mindenki folyton azzal traktálja, mutasson egy trükköt!*



Hajnóczy Soma sosem unatkozik, zenei és videókat is készít

– Igen, és ez elég fárasztó. Kérdegetnek, hogy melyik trükk hogy van. S jönnek a vicces figurák is, akik mindig elsütik, hogy „ha adok egy húszezrest, csinálsz belőle kettőt?”, vagy „eltüntetted az anyósomat?” Imádom a szakmát, de azért a szabadidőmben szívesebben foglalkozom mással.

■ *Mivel?*

– Az alkotás, a kreativitás az életemem, nem tudom, hogyan kell unatkozni. Nagyon sok mindent csinállok. Zenei családból származom, a zene a mindennem, nemcsak hallgatom, de játszok zongorán, dob, gitáron, törökdobon, néhány éve bid boxolok, és komponálok is. A világbajnoki műsorom zenéjének majdnem a felét én szereztem. Tavasszal turnéra indulunk a fehérvári Alba Regia Szimfonikus Zenekarral – egy négyteteles vonósnyest írtam a műsorba. Nem mondom, hogy nem írtak már jobb vonósnyest négy tételben, de ahogy ezt játszásk, a lellem kicsordul. A másik nagy hobbim a videózás, nagyon népszerűek a netes videóim a közösségi oldalakon. Ezeket én is vágom. Trükköket mutatok be néhány percben, és van egy új sorozatom is, a Soma Show. Élvezem, hogy ilyen módon is szórakoztathatok. Mindemellett tervezem már szabadulós szobát, társasjátékokat, most pedig egy profi programozó fiúval mobilra olyan applikációkat találtunk ki, amikkel bűvésztrükköket lehet bemutatni.

Már veszi is elő a mobilját. Mutat pár fotót a telefonján, érdekes-

seggként, majd kéri, írjak fel a papírra egy négy-, egy három- és egy kétegyű számot egymás után. Amikor megkérdezem, ő láthatja-e, csak nevet: „én már ismerem ezt a trükköt, szóval láthatom”. Majd elém tolja a telefont, hogy összedhassam vele a számokat.

Utána ismét a fotóit nézegetjük, köztük a hűtőszekrényének a képét, amire egy papírcetli van felragasztva. Azon pedig egy kézzel írt számmal látható: az, ami nekem kijött végeredményként. Vannak elméleteim, a megoldásra, de csak nevet. „Ez varázslat”, mondja, és erről sem tudok meg többet.

■ *Hogyan fér bele az életébe, hogy még bűvész-show-t is szervez?*

– No, igen, kreatív producere és főszervezője vagyok Az illúzió mesterei előadás-sorozatnak. Meg fellépője is. Ez is a kreatív énemhez tartozik. Amikor elkezdtek, azt mondták, nincs igény ilyesmire Magyarországon. S tessék, az első évben egy előadást akartunk, kettőt lett belőle, a második évben négy, az idén hat előadást szerveztünk, de már most látszik, hogy a nyolc is kevés lett volna. Szinte minden jegy elkelt. Eddig ilyen nagyszabású bűvész-show hazai szervezésben még nem is nagyon volt itthon. Bárhol a világon megállná a helyét. Számunkra küldetés, hogy a bűvészetet népszerűsítsük, újra elismertessük idehaza. Ezért dolgozom én is. Meg azért, hogy az embereket szórakoztassam, örömet okozzak. Mert ez az életem.

K. A.

(Folytatás az 7. oldalról)

Beauty body – heti egészség-megőrző, 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 aerobikotató, 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 szamuráj 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

Etka-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 Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga hétfőn 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légző, relaxációs és meditációs gyakorlatok kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn és szerdán 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbemászó ritmusok. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaotató (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 március 7-én kezdődő tanfolyam további időpontjai: március 21., április 4., 18., május 2., 16., 30., június 13. A könyvekből sok ismeretet szerezhethetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. 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.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Február 23. Zenés délután Komlós Andrásal.

barabás.villa

VÁROSMAJOR

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Stíluskiadványok – a 20. század második felének művészete (1945–1990) február 21-én 18.00. A vetített képes sorozat a művészettörténeti korszakok leghíresebb műveinek elemzése mellett a stílusváltások gyakran nem tisztázott okainak és következményeinek felkutatására is vállalkozik. A 6. rész a 20. század második felének rendkívül szövevényes művészeti irányzatait igyekszik áttekinteni. Előadó: Gimesy Pé-

ter művészettörténész. A belépés díjtalan.

Gingerbread Man február 26-án 11.00. Danny mesél – interaktív zenés mese magyarul, angol dalbetétekkel, az amerikai népmesék kiemelkedő alakjairól, Mézeskalács Úrról, Danny Bain előadásában, afrikai xilofonon. Hároméves kortól ajánlott. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában és az előadás előtt egy órával a helyszínen.

MOME-fotótanfolyamok február 16.–március 14. A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem harmadik éve rendezi meg Fotó 1.0 és Streetfotó tanfolyamait. Ezeket az idén is a végzős hallgatók munkáit bemutató kiállítás zárja. A tárlat megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjainhoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás szerdán 10.00. Anyukák és gyermekeik (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szallay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@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. Höcögés, 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 informá-

ció 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 barabásvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában 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 időszaki kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A belépés díjtalan.

Műkincstolvajok – szabadulós játék. A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszaki kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulós játékot alakítottak ki a tárlat egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kitűzött 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 játszhatnak). A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek 800 Ft/fő. Nyitvatartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

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



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

ELSŐ. A kiállítás megtekinthető: március 3-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 az új Hegyvidéki Galériában (XII., Böszörményi út 13–15.).

Utolsó tárlat a Városmajor utcai kiállítóhelyen (XII., Városmajor utca 16.) azoknak a művészeknek a munkáiból, akik korábban egyéni vagy családi kiállításon már bemutatkoztak a Hegyvidéki Galériában. Ezzel a gesztussal zárul a Hegyvidéki Galéria 1998–2016 közötti időszaka. Megnyitja: február 21-én 18.00. Megnyitja: Feledy Balázs művészeti szakíró. Megtekinthető: március 10-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.



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

Love Your Belly február 18-án 10.00. Hasizomfejlesztő és regeneráló tanfolyam. Díja: 8000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés: Füredi Nóra, 06/20-556-6634, furedin@gmail.com, facebook.com/nora.furedi.5; Lauf Nóra, 319-0103, laufnora@gmail.com.

Isteni kögűlák – Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc gimnázium volt tanárának előadása február 20-án 14.00.

Hegyvidéki Trianon Társaság estje. Február 21. 17.45 II. Trianon, a kommunizmus áldozatai. Vendégek: prof. Dr. Kásler Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató főorvos, Bíró Zoltán irodalomtörténész, az irodalomtudományok kandidátusa, dr. Szerencsés Károly, a történelemtudomány kandidátusa, habilitált egyetemi docens.

Szalon Egyetem. Február 22. 14.00 Hogyan szólalnak meg a hangszerek? Előadó: Müller Csaba.

Családkutatás – a Magyar Családtörténet-kutató Egyesület programja február 22-én 16.30. Családkutatás az összeírásokban. Előadó: Kónya Zsuzsanna, a Magyar Családtörténet-kutató Egyesület titkára. A program vezetője: dr. Kollega-Tarsoly István, az egyesület elnöke.

Bibliáolvasási félóra Bibliát nem olvasóknak február 22-én 18.00. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

A Hegyvidéki bélyeggyűjtők és a MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója február 24-én 13.00.

Kovács Imre Társaság-PC Magister Alapítvány programja. Február 24. 18.00 Magyarország a II. világháborúban. A magyar hadba lépés. Előadó: prof. Dr. habil. Szakály Sándor Dsc főigazgató (Veritas Történetkutató Intézet).

Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel február 25-én 8.00. Téma: egy hóhéher arab telivér feje. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna művész. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés: 06/30-196-7383, borom19@hotmail.com.

Volt egyszer egy színház? A Madách Színház nagy évtizede a múlt század 60-as éveiben. A vendégek havonta egyszer megismerkedhetnek egy-egy előadással. Február 27. 12.45 Bertolt Brecht: Koldusopera. Szó lesz a társulat akkori vezető művészeiről. A program vezetője: Fenyő Ervin. Előzetes jelentkezés szükséges a Kultúrális Szalonban.

Varázslók teadélutánja február 28-án 17.45. Útban a kiteljesedés felé. Mindenki csodálatos világa – a mi világunk, a Föld. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Hegyvidéki Családepítő Klub programja február 28-án 19.00. Vezető: Komáromi Mária és Komáromi János.

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 idősebbeknek hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Szeniortánc-mozgás-örömagytorna hétfőn 11.00–12.30. 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.

Gyaloglóklub idősebbeknek minden kedden Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten. Találkozó: február 21-én 9.00 órakor a Normafa SÍháznál, február 28-án 9.00 órakor a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

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. Jógakotató: Ott Cecília.

Torna Nórával kedden 11.00–11.45. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra.

Urak tornája kedden 11.45–12.45. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf 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.

Szeniortorna Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A foglalkozás ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.30–10.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-otkító, 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 11.45–12.45. Tíz alkalomra szóló tanfolyam Rigóné Tavasz Pirocska vezetésével. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges!

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

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

„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:

2017. január 26., 17 óra ✓
Időskori szembetegségek
2017. február 23., 17 óra
A háziorvoslás jövőképe
Miért is fontos a megelőzés?
2017. március 30., 17 óra
Izgalmas kérdések a cukorbetegségről
2017. április 27., 17 óra
Puffadás és ami mögötte van
2017. május 25., 17 óra
Orvoslás a középkori Budán

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



www.egeszsegeshegyvidek.hu





Miért rossz ötlet
**úgy tenni, mintha
értené,** amit Önnek mondanak?

- LEMARADHAT fontos INFORMÁCIÓKRÓL
- KIMARADHAT a meghitt családi BESZÉLGETÉSEKBŐL

HÍVJON MINKET BIZALOMMAL: 06-30/361-2268

VICTOFON HALLÁSVIZSGÁLÓ SZALON
1021 Budapest, Húsvölgyi út 32-34. (A MediLine Egészségcentrumban)

* Az ajándékokra csak a hallásvizsgálaton résztvevők jogosultak, a készlet erejéig, 2017. március 10-ig.

Ajándék a téli estékre
Hőtartó úti bögre*



Nyugdíjastorna Latin Anikóval csütörtökön 11.45–12.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges (február 15-től a márciusi csoportra, ami két hónapra érvényes)!

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektárnár: Bucsei Anikó.

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

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

Body Art pénteken 8.00–9.00. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges (február 15-től a márciusi csoportra, ami két hónapra érvényes)!

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

Gátizom(sz)építő női torna pénteken 11.45–12.45. A csoport 10 fő jelentkezése esetén indul, a maximális létszám 15 fő. Részvételi díj: 10 000 Ft (10 alkalom). Vezeti: Rigóné Tavasz Piroska gyógytornász. Jelentkezés: 06/30-280-1503 (Rigóné) és a Kulturális Szalonban.

Kiskakukk Játsszóház kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezeti: 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 BÖRZA@JOBECK.HU

Bráda család – Deák Ilona, Bráda Tibor, Bráda Enikő, Bráda Judit kiállítását megtekinthető: március 11-

ig, hétfőtől péntekig 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

Papírszínház mesék – mese és színház együttes előadása február 18-án 11.00–11.30.

Hegyvidéki tekerésmesék – diavetítés gyerekeknek (3 éves kortól) február 25-én 11.00–11.30.

Tükröződések – Domonkos Zsuzsanna festőművész kiállítása március 22-ig, a könyvtár nyitvatartási idejében látogatható.



BAJORGIZI SZÍNÉSZMŰZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 225-3161, 375-1184 WWW.SZINHÁZIINTEZET.HU, WWW.OSZMI.HU

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

Ezer év – Szabadsághegy – Galilei. A forradalom műsora – kamaratárlat. Látogatható: március 5-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Ki világosít fel kit? Szexuális nevelés a családban – Csáky-Pallavicini Zsófia családterapeuta, klinikai szakpszichológus, lelki

gondozó előadása a Házasság hete alkalmából február 19-én 18.00 órakor a Svábhegyi Református Templomban (XII., Felhő utca 10.). A szervezők gyermekmegőrzést biztosítanak.

A flamenco kultúrája – Kovács Eszter előadása február 21-én 18.30. A program ingyenes. Helyszín: E-cherry Adománybolt, XII., Alkotás utca 39/a.

Jézus lába nyomán a Szentföldön – Szák Kocsis Pál vitetett képes előadása a Keresztény Értelmiségi Fórum következő alkalmán február 27-én 18.30. Helyszín: Budahegyvidéki Evangélikus Templom (XII., Kék Golyó utca 17.).

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak március 6-án 8.00–16.00 óráig. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhanevet, gyermek-, női, férfiruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra a szervezők elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

A Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete minden héten szerdán – július és augusztus kivételével – 17.00–18.00 óráig ingyenes jogi tanácsadást tart az alapszervezet Kék Golyó és Schwartzer Ferenc utca sarkán található helyiségében.

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítását, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat elnökénél, Nyitrai Zoltánnál lehet minden hónap 20.

napjáig, a 06/30-335-4720-as telefonszámon.

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

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

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

A Felsősziget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személynél támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentálpszichológiai 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.

Felsősziget Klubház Önszolgáltató Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetentei 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 Tanulószoza díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánként. 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.tanuloszoba.uw.hu

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



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADEμία

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

Vale Tudo MMA (edző: Halami 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, szerdán 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-klub.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.akos@hegyvidekjudo-klub.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebelledzések. Judo-utánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo-klub.hu

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

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

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



AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu

Hervis SPORTS

STORE
ONLINE
MOBILE

MOM PARK
-1. Piazza szint

**2016-OS KERÉKPÁROK
-50%**



KTM
BIKE INDUSTRIES

X-FACT

benger

cygnus

scirocco

Az akció a megjelölt modellekre érvényes, más akcióval, kedvezménnyel nem vonható össze és online vásárlás esetén nem érvényes. Az akcióban a Focus és Kalkhoff kerékpárok nem vesznek részt.

Az év fája a vadalmafa

A hegyvidéki erdőkben is előforduló vadalma neve olyan ismerősen cseng, hogy azt gondolhatnánk, egyike legközönségesebb fáinknak. Pedig a helyzet egészen más: manapság már annyira ritka, hogy védeni kell – egyebek közt ezért is eshetett rá a választás az év fája szavazás során.



Termése vitaminokban gazdag

Február közepén még a hóvirágok megjelenésére is hiába várunk, de az erdészek és kertészek ilyenkor sem tétlenkednek, meleg szobájukba „száműzve” megválasztják az év fáját. Az idei nyertes – a fehér nyárfát és a virágos körist megelőzve – a vadalma lett.

Pedig a vadalma nem egy hivalkodó növény, évente néhány hét van, amikor feltűnhet. Ilyenkor is csak az éles szemű kirándulók látják meg a tisztás szélén álló, intenzív illatú, fehér virágú, vagy nyár végén a zöldessárga, almaszerű terméseit. Az év nagy részében egy az erdőket alkotó sok fa közül.

Latin nevét mindenki ismeri, akinek van autója, hiszen a gépjármű-felelősségbiztosításnál a

negatív kártörténeti előzményeket malus pontokkal szokták „honorálni”, ami latinul almát (is) jelent. Teljes neve: *Malus sylvestris*, azaz erdei alma.

Hogy az eredendően rosszat, gonoszat, ártalmast jelentő *malus* latin kifejezést mivel érdekelte ki egy minden ízében hasznos fa, nehéz lenne kideríteni. Egyes feltételezések szerint neve azért mosódott össze a gonosz-sággal, mert az édenkert almájára bezeltelezték rá az ördög (latinul: *malum*) Évát. S bár a növény nem

tehet semmiről, az utókor számára mégis megmaradt a nagyon hasonlóan hangzó név.

A mi vadalmafánkról azonban nem lehet rosszat mondani. Amikor tavasszal kinyílnak kevés rózsaszínnel futtatott fehér virágai, akkor a rovarok és méhek kedvenc legelői. Ha ősszel megérnek termései, a nagyobb – szőrös és tollas – vadak keresik fel előszeretettel.

Vitaminokban gazdag termésből lázcsillapító gyógytea főzhető. Régen almabort, pálinkát, szörpöt és ecetet is készítettek a fanyar gyümölcsből, a héjáról pedig már a középkorban tudták, hogy remek fogycsökkentő. A friss vagy szárított héját étkezés előtt ették, a gyomorba jutó rostok a súlyuk sokszorosának megfelelő folyadékot vettek fel, ezzel teltségérzetet okoztak. Étkezés után pedig a rostok gyorsan áthaladtak a bélrendszeren, és kevés időt hagytak a zsírok felszívódására.

Az ember számára talán a legnagyobb értéke mégis a fája volt. Faanyaga annyira ellenálló, hogy óraművek fogaskerekeit, szánok siklótalpait is gyakorta faragták belőle.

Ma a vadalma leginkább genetikai érték, mert nem károsítja a gyümölcsösökben előforduló gombabetegségek, fertőzések, és sikerrel vészeli át a szélsőséges időjárási viszonyokat is, ami mostanában egyre többször fordul elő. Termesztett almáinkat a vadalma ellenállóságával próbálják felvértezni a nemesítés során a szakemberek, hogy megvédjék a kórokozótól és az éghajlati kitértegtől.

Bár se a nemesítők, se az óraműkészítők nem pusztítják a természetben az almafákat, mégis alaposan megritkult az állomány. Sőt, állományról nem is igazán beszélhetünk, hiszen legtöbbször magányosan állnak, nagy távolságokra egymástól. Ez az izoláltság nehezíti a megporzást is. Ha mégis beérnek a vadalmák, és kicsíráznak a magok, akkor a vadak jelennek veszélyt, mert előszeretettel legelik le a zsenge csemetéket.

Ilyen körülmények között a népmesék visszatérő szereplője nem tudja megőrizni elterjedését, lassan ritkul, szorul vissza a dombságok és középhegységek fás társulásaiba. Ha nem sikerül megmenteni a vadalmát, néhány évtized alatt eltűnhet, hiszen nagyon rövid életű fa, élettartama csak néhány évtizedben mérhető.

Az év fája választás nem titkolt célja, hogy felhívja a figyelmet egy-egy olyan hazai fajra, amely egyébként nem örvend kitüntetett figyelemnek, pedig megérdemelné. Az idén nemcsak az erdészetekben esik majd több szó a vadalmáról, hanem az iskolákban is. Az ismertség remélhetőleg segít ennek a kultúránkba is mélyen beivódott növénynek a megvédésében.

(Barta)



Nem túl hivalkodó növény

Segítség a rákellenes küzdelem világnapján

A rákellenes küzdelem világnapja alkalmából az idén is jelentős, összesen ötvenmillió forint értékben támogatja a Bérés Alapítvány a daganatos betegek gyógyulását. Az adományokat a betegszervezetek mellett az Országos Onkológiai Intézet juttatja el az érintettekhez.

„Ez a nap felkiáltójelet tesz mindnyájunk szívébe, arra figyelmeztet, hogy vannak lehetőségeink, feladataink és kötelességeink” – mondta a rákellenes küzdelem világnapján az Országos Onkológiai Intézetben tartott sajtótájékoztatón Bérés Klára, aki a Bérés Alapítvány elnökeként ötvenmillió forint összegben ajánlott fel Bérés Cseppeket a daganatos betegeknek. Nem először nyújt segítséget az alapítvány a rákkal küzdőknek: évről évre több tízmillió forint értékben biztosít számukra Bérés-termékeket.

A szervezet hosszú évek óta, gyakorlatilag a megalakulásától kezdve, széles körű társadalmi munkát folytat, aminek egyik alappillére az egészség tudatosításra nevelés. A prevenció fontosságáról a Bérés Gyógyszergyár alapítója, id. dr. Bérés József is sokszor beszélt, azt akarta megértetni az emberekkel, hogy könnyebb megvédeni az egészséget, mint gyógyítani a betegségeket.

„Munkássága szorosan kötődött a daganatos betegségek elleni küzdelemhez – beszélt Bérés Józsefről az elnök. – Elvitathatat-

lan érdeme volt, hogy felismerte, bizonyos nyomelemek jelenléte meghatározó a szervezet anyagcsere-folyamatai és az immunrendszer helyes működése szempontjából. Ma már általánosan elfogadottá vált az a felismerése is, miszerint ezeknek a létfontosságú anyagoknak jelentős szerepük van a rák kialakulásának megelőzésében, legyőzésében.”

Prof. Dr. Kásler Miklós, az Országos Onkológiai Intézet főigazgató főorvosa a primer prevenció jelentőségéről szövegezte a daganatos betegségek egyharmadát ugyanis meg lehet előzni. Mint mondta, kockázatonövelő tényező a dohányzás, az alkoholizmus és a túlsúly. Az étkezés során érdemes kerülni a zsíros ételeket, a vörös húsokat, inkább tejtermé-

ket, fehér húsokat, zöldséget, gyümölcsöt célszerű fogyasztani. A fizikai aktivitás hiánya ugyancsak növeli a rák kialakulásának kockázatát.

„Vegyünk részt a központilag szervezett szűréseken, hiszen tünet- és panaszmentes rákbetegség megelé esetén korai stádiumban lehet elkezdni a kezelést, amikor a gyógyítási eredmények akár kilencvenöt-kilencvennyolc százalékosak” – hívta fel a figyelmet a főigazgató. Sajnálatosnak nevezte, hogy az államilag finanszírozott emlőrák-, méhnyakrák-, valamint vastag- és végbélrákszűréseken a részvételi arány Magyarországon az érintett emberek felét sem éri el.

Hazánkban 2007 és 2015 között a rákos megbetegedések gya-

korúsága tízezer fővel emelkedett, ugyanakkor a halálozási szám 1100-zal csökkent, ami több mint tízszázalékos javulást jelent a gyógyítási, gyógyulási rátában. Történetek tehát kedvező változások a rákellenes küzdelemben – tette hozzá Kásler Miklós. Országos szinten kialakult az onkológiai ellátás struktúrája, sikerült meghatározni a kompetenciaszinteket, a primer prevenció területén pedig fontos lépés volt a humán papillomavírus (HPV) elleni oltás bevezetése, a HPV ugyanis nemcsak a méhnyak, hanem sok esetben a szájjüreg, a garat, a gége, a nyelöcső, a vastag- és végbél, valamint a genitáliák daganatainak kialakulásáért is felelőssé tehető.

z.



A daganatos betegek gyógyulását segítik az adományok

Ebösszeírás márciustól

Tisztelt Kutyatartó, Kutyatulajdonos!

Az állatok védelméről és kíméletéről szóló 1998. évi XXVIII. törvény 42/B. § (1) bekezdése előírja, hogy az eb tartási helye szerint illetékes önkormányzat háromévente legálább egy alkalommal ebösszeírást végezzen. Az ebösszeírás ideje: 2017. március 1.–2017. május 31.

A hivatal helyi elektronikus nyilvántartást vezet, aminek célja az állat tulajdonosa, tartója és más személyek jogainak, személyes biztonságának és tulajdonának védelme, valamint az ebrendészeti és állatvédelmi feladatok hatékony ellátása. Az önkormányzati nyilvántartás frissítése segíti az elköborolt ebek tulajdonosainak könnyebb beazonosíthatóságát, továbbá az emberre is veszélyes veszteség elleni hatékony védekezést. Tájékoztatásul jelezük, hogy Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat nem tervezi az ebrendészeti hozzájárulás („ebadó”) bevezetését.

Amennyiben Ön a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat közigazgatási területén négy hónaposnál idősebb eb(ek) tulajdonosa/tartója, az „Ebösszeíró adatlapot” nyomtatott betűkkel, az oltási könyv alapján olvashatóan kitöltve, aláírva 2017. május 31. napjáig szíveskedjen eljuttatni az önkormányzat részére.

Az adatszolgáltatást megelőzően, kérjük, ellenőrizze az állat utolsó vesztettség elleni oltásának idejét, és amennyiben az egy éven túli, szíveskedjen az oltást haladéktalanul pótolni!

Az ebösszeíráshoz szükséges adatlap 2017. március 1. napjától lesz hozzáférhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, a kerületi állatorvosi rendelőkben, valamint a nagyobb kulturális és sportintézményekben.

Az adatszolgáltatást elektronikus úton is megteheti, aminek részleteiről az önkormányzat hamarosan tájékoztatást ad.

Az adatszolgáltatás kötelező, a korábbi (2014-es) adatszolgáltatás során bejelentett ebeket a 2017. évben ismételtelen be kell jelenteni. Azok az állampolgárok, akik nem tesznek eleget e kötelezettségüknek, állatvédelmi bírsággal sújthatók a hivatkozott törvény 43. § (1) bekezdése alapján. A bírságot az állatvédelmi hatóság szabja ki az állatvédelmi bírságról szóló 244/1998. (XII. 31.) Korm. rendeletben foglaltak szerint.

Amennyiben az ebösszeírással kapcsolatban bármilyen kérdésem vagy észrevételük merülne fel, kérem, hogy keressék a hatósági iroda munkatársait.

Telefon: 224-5900/5303.

E-mail: igazgatas@hegyvidek.hu

Együttműködésüket köszönöm!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna
a jegyzőt helyettesítő aljegyző

Mosolyt és adományokat hozott a kisbusz

„A mosoly velünk utazik” – olvasható annak a gyermekrajzzal díszített kisbusznak az oldalán, amit a Pető Intézet óvodája vehetett át ajándékként a napokban.



A Pető Intézet új busza nagy segítséget jelent a gyerekeknek

A felirat nemcsak a jármű vidám küllemére utal, hanem arra is, hogy nagy örömet szereztek vele a mozgássérült gyerekeknek, akik számára az utazás lehetősége óriási adomány.

„Eddig többnyire buszbérléssel tudtunk kirándulásokat, koncert- és színházlátogatásokat szervezni, és külön fejtörést okozott, hogy a gyerekek mellett hogyan férnek el a járást segítő eszközök is” – változta a korábbi nehézségeket az óvoda vezetője. Antoni Gaborné Henics Erika az új kisbusz átadása alkalmából rendezett ünnepségen elmondta, különösen nagy segítség az igényeikhez igazodó jármű, amely sokkal jobban kényelmes a világra, hiszen gyakrabban juthatnak majd el az intézményen kívüli programokra.

A kisbusz dekorációjára házi rajzpályázatot hirdettek a Pető-

ben. Ezen Molnárka Maja alkotása bizonyult a legjobbnak, amelynek motívumaiból – az élénk színű virágokból és a mo-

solygó napból – hamar megszületett a karosszéria díszítése.

A busz ráadásul nem üresen, hanem meglepetésekkel tele gurult be. Az adományozó Renault Magyarország ugyanis az év elején „mosolygyűjtő” akcióval hirdette, ennek keretében a márkakereskedésekbe betérő családok játékokat ajánlhattak fel a Petőnek.

„Azt terveztük, hogy az intézet óvodájának szánt Renault Traficot megtöltjük a kereskedésekben összegyűjtött játékokkal, ám a háromhetes akció messze felülmúlta a várakozásainkat. Annyi mindent kaptunk, hogy a kisbusz mellett még egy áruszállító furgont is telepálthattunk ajándékokkal” – mondta el Wachtler Tamás, a cég vezérigazgatója, hozzátéve: köszönet illeti mindazokat, akik felajánlásaikkal támogatták a jótékonyági kezdeményezést.

sz.

Mielőtt eltennénk a zsírosbödönöket, éljük fel a téli tartalékokat!

Lassan kievickélünk a télből, de vitaminokból sosem késő feltankolni. Még a bőjt előtt van időnk lenyomni egy nagy hajrát a konyhában: éljük a téli szezonban is elérhető természetes immunerősítőket adta lehetőségekkel! S ha tiszta a lelkiismeretünk, végül megjutalmazhatjuk magunkat egy kis finomsággal is...



A smoothie igazi vitaminbomba

GRAPEFRUITOS, ZÖLD SMOOTHIE

Ez az ital kiváló reggeli vitaminbomba mindazoknak, akik hozzám hasonlóan képtelenek kora reggel szilárd ételt fogyasztani, de üres hassal mégsem indulhatnak neki a napi hajtásnak. Gyorsan elkészíthető, s ötvözi a gyümölcsök és zöldségek minden áldásos hatását.

Hozzávalók

1 friss ananász
3-4 grapefruit leve
2 nagy marék friss bébispenót

Elkészítés

Először a grapefruitok levét facsarjuk ki sorban, s miután a turmixgépbe öntöttük, jöhet az ananászpucolás. Ha a gyümölcsök együtt vannak, rájuk szórjuk a spenótleveleket. Adagoljunk belőlük bőven, ettől lesz szép zöld színe az italunknak, és persze ettől lesz az egész pikáns és finom.

Ha sűrű, homogén turmixlét kapunk, tegyük lezárt edényben legalább egy órára a hűtőbe. Legjobb, ha a reggelire szánt vitaminbombát már előző este elkészítjük, így az éjszaka folyamán lesz idejük összeérni az ízeknek.



A leveshez nem kell puhára főzni a céklát

CÉKLALEVES KARDAMOMMAL

Mindenekelőtt egy jó tanács: soha ne dőlünk be annak, aki úgy kezdi egy leves receptjét, hogy „főzzük puhára a céklát”. Persze vannak olyan esetek, amikor a főzés elkerülhetetlen, de a céklaleves készítése biztosan nem ilyen. Nemcsak azért, mert sütve megmarad a cékla magas kálium-, magnézium-, vas-, folsav- és B6-, valamint C-vitamin-tartalma, de azért is, mert így sokkal ízletesebb lesz a végeredmény.

Hozzávalók

4 db nagy cékla
4 db nagy cékla
3 újhagyma
4 gerezd fokhagyma
3 szár zeller
1 db kicsi alma
5 dkg vaj
friss kakukkfű, só, bors, kardamom
1 l zöldségalaplé
½ dl tejszín
olívaolaj

Elkészítés

A céklákat egyenként alufóliára állítjuk, meghintjük sóval, melléjük teszünk 1-2 szár friss kakukkfűvet, és gondosan becsomagoljuk. Kétszáz fokra előmelegített sütőbe tesszük, és addig sütjük, amíg a villa könnyedén beléjük fut.

Közben előkészítjük a levesalapot. Kevés olívaolajon megfuttatjuk a karikákra vágott újhagymát (a zöldjéből is bátran tehetünk bele) és a fokhagymát, meghintjük kardamommal, majd rádobjuk és fedő alatt puhára pároljuk a felszeletelt szárzellel. Sózzuk, borsozzuk, végül felöntjük az alaplével, és összeforraljuk.

Ebbe jönnek majd a puhára sült, meghámozott, négyrészt vágott cékladarabok és a cikkekre vágott alma, de éppen csak annyira, hogy kellőképpen felmelegítsék egymást a hozzávalók. Ha ez megtörtént, mehet az egész a turmixgépbe, így biztosan szép, krémesen egynemű lesz. Ízlés szerint felhúzzuk egy kis tejszínnel, vagy tehetünk hozzá még alaplé, ki milyen sűrűn szereti a levest.

Tálaláskor forró, kakukkfűes olajba rizstészta dobunk, ami pillanatok alatt felkunkorodik és kihéredik. Papíron leitatjuk róla a felesleges zsíradékot, és ha kihűlt, már díszíthetjük is vele a levesünket.

PESZTÓS SPAGETTI

A pesztó az olasz konyha alapléke. Kis üvegcsekben, borsos áron juthatunk hozzá, ha az előre elkészített verziót választjuk, de sokkal jobban járunk, ha magunk állítjuk elő otthon, hiszen így kimarad belőle a tartósító, viszont minden hozzávalót a lehető legmondosabban válogathatunk össze.

Érdemes nagy mennyiséget készíteni, mert bár hűtőben csak két napig áll el, mélyhűtőben hat hónapig is tárolhatjuk. Ha kisebb adagokban lefagyaszthatjuk, mindig kéznél lesz, amikor gyorsan kell ebédet készíteni.

Hozzávalók

20 dkg friss bazsalikomlevél
1,25 dkg fokhagyma
6 dkg fenyőmag
95 ml extra szűz olívaolaj
212 ml olívaolaj
25 g pecorino sajt
115 g parmezán
só

Elkészítés

Vizet forralunk, amiben öt másodpercre megmártjuk a szárról letépkedett bazsalikomleveleket. Ha megfonnyadtak, szűrjük, csö-



A túros kuglófnak a színe és az íze is karakteres

pögtessük le róluk a vizet, majd kézzel is nyomkodjuk ki belőlük a nedvességet.

Egy kisebb lábasba öntsünk vizet, és dobáljuk bele a félbevágott fokhagymákat. Ha felforr, emeljük ki a gerezdeket, és tegyük őket azonnal jeges vízbe. A

fenyőmagot pirítsuk aranybarnára egy száraz serpenyőben.

Egy nagyobb tálban keverjük össze az olajokat az apróra vágott bazsalikomlevéllel, a fenyőmaggal és a fokhagymával, és botmixszel pürésítsük. Keverjük hozzá a kétféle sajtot. A farfallét főzzük alente keménységűre, és már tálalhatjuk is a főzővízzel kissé felhígított, felmelegített pesztóval és kevés reszelt parmezánnal a tetején.

TÚRÓS KUGLÓF

Gyerekkori nagy kedvencet táltam fel a napokban. A túrós kuglófban azt szeretem a legjobban, hogy nemcsak színeiben, de ízében is karakteres. A szaftos, vaníliás, túrós belsőt finoman ellenpontozza a kissé száraz, kesernyés kakaós tésztaburok. Nem egy babaszűrt megédesített már ez a sütemény...

Hozzávalók a tésztahoz

32 dkg liszt
12 dkg vaj

2 tojás sárgája
4 ek holland kakaó
6 ek porcukor
2 kk szódaikarbóna
kb. 6 ek tej
Hozzávalók a töltelékhez
50 dkg túró
24 dkg porcukor
3 ek gríz
4 tojás sárgája
1 citrom héja
4 tojásfehérje
½ rúd vanília kikapart magjai

Elkészítés

Először a tésztaát állítjuk össze. Viszonylag kemény, fényes, gyurmaszerű anyagot kell kapunk. Ha szükséges, tejből bátran adagoljunk még hozzá a feltüntetett mennyiségen túl, a kívánt állag eléréséig.

A töltelékhez felverjük a tojások sárgáját a cukorral, majd hozzáadjuk a gríz és az átpaszírozott túró. Jöhetnek bele a citromhéj és a vaníliamagok, végül a kemény habbá vert fehérje. Óvatosan összeforgatjuk az egészet, és előkészítjük a sütőformát. A kuglófformát vékonyan kivajazzuk, és behintjük egy kevés holland kakaóporral, amit óvatosan addig rázogattunk, ütögetünk benne, amíg az egész felület bevonja. A fölösleget kiütjük a formából.

A tésztaát egészen vékonyra nyújtjuk, úgy, hogy ki tudjuk vele bélelni az egész formát belülről. A tészta jól foltozható, de azért ügyeljünk rá, hogy minél egységesebben osszassuk el, mert ez a sütemény csak akkor dekoratív, ha a tészta és a töltelék aránya mindenhol egyformán megfelelő.

Ha kibéleltük a formát, beleönthetjük a töltelék, amit egy vékony tésztaalappal gondosan lefedünk. Sülés közben még kissé megemelkedik majd a süti, de igazán jelentős térfogat-növekedéssel nem kell számolnunk.

BAILEYS-CSÓK

Ez az édesség egy fárasztó hét után a tévé előtt töltött péntek

estén, egy kicsit hosszabb reklámszünet alatt született, s mint ilyenek, legfőbb erénye, hogy gyorsan elkészíthető. Az instant verziója azonnal fogyasztható, ha azonban igazán mutatós finomságot szeretnénk, kénytelenek leszünk még egy-két reklámszünetnyi időt adni neki a hűtőben. Persze ennek is van gyorsított változata, de az csak átlag mínusz 12 fokos időjárásnál működik...

Hozzávalók

25 dkg mascarpone
18 dkg kiváló minőségű tejszokoládé
1 kupica Baileys
1 tojás sárgája
160 ml tejszín
5 g frissen főtt presszókávé

Elkészítés

A mascarponeból 5 dekát félreteszünk. A csokoládét gőz fölött felolvasszjuk, hozzákeverjük a ma-



A Baileys-csók gyorsan elkészíthető

radék, 20 dkg mascarpone, a tojás sárgáját és a Baileyst.

A tejszínből lágy habot verünk, kétharmadát a krémhez adjuk, egyharmadát összekeverjük az 5 dkg mascarponeval, és frissen főtt, lehűtött kávé keverünk bele, épp csak egy-két morkáskanálnyi, amennyi megszínezi és finoman kávéízűvé varázsolja (de ezt el is hagyhatjuk). A pohár aljára a baileyses krém kerül, erre szaggatunk galuskát a tejszínhabbal lazított mascarponeból. A pohárdeszert roppanós étcsokoládélapokkal díszítjük.

Vörösen izzó csodazöldség

zájáru a test fiziológiai táplálásához, az izmok és az állóképesség növeléséhez, míg a cholin kitűnő tisztítóanyag a májnak, a vesének és a húgyhólyagnak, serkentőleg hat a test nyirokmirigyének munkájára.

Tisztító és sejtregeneráló hatása az utóbbi időben a népszerűség csúcára emelte ezt a zöldséget, köszönhetően azoknak a kísérleteknek, amik bebizonyították, hogy a cékla színezőanyagai – például a betain glükózid –

amely olyan ellenállhatatlanul széppé teszi ezt a répafélé, jótékony, tumorelles hatással is bír. Nem véletlen, hogy a rákos megbetegedésekre cékla-répa-alma-citrom kombinációt ajánlanak.

A céklalé mindennapi fogyasztása egyébként is erősen javallott. Kiváló kálium-, kalcium-, vas-, szilícium- és magnéziumforrás, de tartalmaz rezet, cinket, mangánt, kén, jód, kobaltot, krómot, nikkelt, B1-, B2-, B6- és



A szerény külső mögött tartalmas és nagyon egészséges belső rejtőzik

pótolják a rákos sejtekben a légzőaktivitásukat vesztett légzőfermenteket. Ez a színezőanyag hidrogénatomokat köt meg, és ezzel 1000-1250%-kal javítja a sejtek légző képességét. Az a vörös festékanyag tehát,

C-vitamint, folsavat, niacint és biotint is. Ezek a vitaminok és mikroelemek nélkülözhetetlen ásványi anyagok a haj, a körmök és az idegrendszer számára.

Sárgarépalével kombinálva kiváló májtisztító, de túlzott alko-

holfogyasztás, gyomorégés, reflux esetén is hatékony, mivel nem engedi hosszasan időzni a toxikus anyagokat a bélrendszerünkben. Bétisztító és enyhe hashajtó hatása révén aranyér és szorulás esetén is kifejezetten ajánlott.

Erősítő hatása mellett miteszszerek, pattanások és korpásodás kezelésére is javasolják. Fogyasztása különösen hasznos várandós kismamák számára, hiszen természetes úton juttatja szervezetünkbe az ilyenkor nélkülözhetetlen folsavat. A folsav a magzati fejlődés alatt az agy és az idegrendszer működéséhez szükséges anyagok képződésében vesz részt. A terhesség korai szakaszában megfelelő pótlásával több fejlődési rendellenesség (például a nyitott gerinc) kialakulásának valószínűsége csökkenthető.

A rubinvörös zöldséggel egyaránt fokozhatjuk a fizikai és a szellemi teljesítményünket: mozgás közben csökkenteni szervezetünk oxigénfelvételt, így kevésbé érezzük fárasztónak az edzést. Állóképesség-növelő és vérnyomáscsökkentő hatása, valamint magas káliumtartalma miatt sportolóknak is kifejezetten ajánlott. Akkor is bátran fogyassunk céklát, ha szellemi kapacitásunkat szeretnénk felturbózni, ugyanis javítja a vér áramlását, serkentve ezzel az agy működését.

Kövesdy-Sashegyi

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.

ABLAKAJÁVTÁSI **www.ajtoablakdoktor.hu** 23 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtókat javítás, illesztés, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

ZÁRSZERVIZ vállalkozás munkáit, ajtó, ablakok, szekrények illesztését, zárak cseréjét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigetelt László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villany-szerelést, nyagtakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369

ASZTALMUNKÁK/ KÁRPITOS MUNKÁK

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ELTARTÁSI, GONDOZÁSI szerződést könté! Idősebb hölgyel/úrral. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-282-6402.

ÖN IDŐS, EGYEDÜLLÁLÓ, mentális vagy fizikai ápolást igényel? Akkor hívjon bizalommal, tapasztalattal rendelkező, leinformálható szociális gondozó-ápoló, szeretettel törődő, türelmes hölgyet. Éjjelnappalt is vállalom. Tel.: 06/30-291-9950.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugármérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenyi 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., Ugozca u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

KERT-, TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyesítés, térképezés, kerítés építése, tereprendezés. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

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

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

VIZES falak megszüntetése, javítása a legolcsóbban, 30 év garanciával. 06/70-318-5737.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolokajtó gyártása, ajtóbehúzó cseréje, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

LAKÁSFELJÁVTÁSI Szobafestés, tapétázás, parkettakeresés, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villany-szerelés, víz-szerelés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KŐMŰVESMUNKÁK, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (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 árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Építész Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminátlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

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

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

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

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

INGATLANOK FELJÁVTÁSA. Külső-belső teljes körű javítása. Hőszigetelés, utólagos vízszigetelések, térkövezés, kerítésépítés realis áron. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

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.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásüzvetkezetek kezelése. Mob: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR ‘89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingier.

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

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

VÍZSZERELÉS-gyors-szolgálat, víz-csatorna csere lakásban és udvaron, kerticsap-csere ással is. Csőfagyaszítás. 06/70-544-4050.

S.O.S. VÍZSZERELÉS-gyors-szolgálat, duguláshárítás, csatorna-kamerázás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétfőig is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

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

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

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

EGYÉB

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

POLGÁR MÓNKA szakbecsű vásárol készpénzért, 1950 előtti képeslapok, fotók, papírrégiségeket, könyveket, katonai tárgyakat, dísz tárgyakat, festményeket, bútorokat, gyűjteményeket, hagyatékot. Kiszállási díjtalan. 06/30-419-2713.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR ‘89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingier.

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 21. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, www.berbead.ingatlan.com.

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlant eladásában? Tíz-éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

LÁNCHÍDNÁL Várna néző, 85 nm-es, emeleti lakás 64 500 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

PASARÉTEN 37 nm-es, felújított, földszinti lakás, kocsibeállóval, 29 500 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

PASARÉTEN kertkapcsolatos, felújított, cirkós, 30 nm-es lakás 19 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

HIDEGKÜTI úton 1096 nm-es, 15%-os, panorámás telek 37 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

FEKETERIGÓ utcában 2001-ben épült, 129 nm-es, emeleti lakás, garázzsal, 61 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

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

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

MÁRTONHEGYEN panorámás, háromszobás, félemeleti, 67 nm-es lakás 36 000 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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

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

V., BALASSI Balint utcában felújított, 55 nm-es, emeleti lakás eladó. 39 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

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

LÖVŐHÁZ u.-ban eladó egy második emeleti, 82 nm-es, 2 szoba + hallos, jó állapotban lévő, erkélyes lakás. 06/20-911-8689.

II., SZILÁGYI ÉRSZÉBET faszoron 146 nm-es, 4 és fél szoba + hallos, felújítandó, erkélyes lakás eladó. Orvosi rendelőnek vagy irodának is kiválóan alkalmas! I.á.: 62 M Ft. 06/20-491-9693.

I., VÁR lábánál, a Gellérthegy u.-ban eladó egy 68 nm-es, 3 és fél szobás iroda, utcai bejárattal, fűrdővel, teakonyhával és tárolóval. Falak mozdíthatók aszerint, hogy milyen tevékenységre szeretnék használni. 06/20-911-8689.

II/A., GÉZA fejedelem útján kiadó egy 340 nm-es, 6 szobás, dupla komfortos, luxus családi ház. 06/20-491-9693.

II., MARGIT krt.-on kiadó egy 120 nm-es, 3 és fél szoba + hallos, 5. emeleti lakás. 06/20-911-8689.

ESZTERGOM központjában, a Szechenyi téren eladó egy 2. emeleti, 134 nm-es, 1 + 5 fős szobás lakás. I.á.: 23 M Ft. 06/20-911-8689.

TERESKÉN, Vácról 30 km-re eladó egy 145 nm-es, 3 + 2 fős szobás, újszerű családi ház, 2048 nm-es telken. 06/20-911-8689.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

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

HETI MŰSORSTRUKTÚRÁNK:

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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás honlapunkon is elérhető.

KULTÚRPONT: GONDOLTÁK VOLNA, HOGY BUDAPEST BELVÁROSÁBAN egy 100 évesnél is idősebb gőzhajón kávézhatnak? A KOSSUTH GŐZÖS 1913 óta szelte a hullámokat, és „KOFAHAJÓKÉNT” hozott-vitt állatot és embert. A HAJDANI FLOTTÁBÓL MÁR CSAK 0 MARDAT. HA KIVÁNCSIAK A TÖRTÉNETÉRE, NÉZZÉK MEG A KULTÚRPONTOT!

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ vendége TIRCSI HAJNAL honvéd alezredez, KIEMELT FŐTISZT.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

TISZTELT LEENDŐ ELSŐS SZÜLŐK! KEDVES ÉRDEKLŐDŐK!

Iskolánkban, a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolái Általános Iskola és Gimnáziumban az idén is tartunk nyílt napokat nagycsoportos gyerekek szüleinek, hogy az iskolaválasztásban segítséget tudjunk nyújtani.

NYÍLT NAPOK:

február 22., szerda és március

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

KERESÜNK KIADÓ, ELADÓ felújított, igényes ház, ikerház, sorház 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 specialistája. www.piramisingatlan.hu, 06/1-335-5965.

3 SZOBÁS, felújított lakás, bruttó 74 nm, tárolóval, loggiával, garázzsal eladó. Közvetlenül magánszemélynek. 06/30-381-6798.

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

XI., MÓRICZ ZS. körtérenél kétszobás, nagy erkélyes, kertrésszel, pincesz, felújítandó, 71 nm-es, összkomfortos lakás eladó. 32 500 000 Ft. T.: 06/30-301-9027.

81 NM-ES, két nagyszobás, ebédlő-fülkés, lakásiasztós, liftes, gázfűtéses, gépkocsibeállós, pinchehelyiséges, polcend-szerrel ellátott öröklakás 38 millióért eladó. Érdeklődni a helyszínen, a Budapest XII. kerület (Buda), Csaba u. 7/b II. emelet 6-os ajtószám alatt lehet személyesen. Orvosnak vagy irodának is kiváló. A Széll Kálmán térhez 3 percre található.

INGATLANKÖZVETÍTÉS. 1% jutalék, számlaképesítés, teljes körű ügyintézés. Tel.: +36/30-272-5901.

HITELES ENERGETIKAI TANÚSÍT-VÁNY 24 órán belüli elkészítést vállalja mérnök a kerületben és azon kívül. 06/30-655-7825.

XII., TARTSAY VILMOS utcában, szép Bauhaus társasházban, belső kertre néző, V. em. (lift van), egy szoba-összkomfortos, bútorozatlan, napos öröklakás, 100 E Ft/hó, bérbé adó. 06/20-968-9465.

XII., BEETHOVEN utcában, pár éve épült társasházban, III. emeleti (lift van), 93 nm-es, 1 + 2 hálószobás, nagy erkélyes, luxus öröklakás, gépesített konyhával, garázzsal, tárolóval, 75 M Ft áron eladó. 06/30-939-6783.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat, házakat keres! Bizsa ránk ingatlan: gyorsan hozzuk a vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, diplomás ügynők, külföldi vevők elérése. Ismerősének lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! WEB: laurus.ingatlan.com

GARÁZS/IRODA

HELYISÉG bérbé adó, iroda jellegű, világos, padlófűtéses, 13 nm-es, alagsori, zárt parkolóval a Nagyenyed utcánál. 06/30-911-9576.

OKTATÁS

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

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

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

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS, érettségi felkészítés háznál, tapasztalt magántanárral. 06/20-573-2581.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrumos módszer, nyelvviszga-felkészítés, gazdasági nyelv. Hához is megyek. Ingyen próbára, kedvező árak. Tel.: 06/30-602-0094. richtersuzsanna36@gmail.com

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

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

NÉMETOKTATÁS németországi diplomával, korrepetálás, vizsgafelkészítés. 06/30-914-7003.

MATEMATIKA-, fizikaoktatás. érettségi-re, felvételre előkészítés. T.: 06/1-319-3867.

OLASZ és FRANCIA nyelvoktatás diplomás tanártól 15 év tapasztalattal, beszédcentrumos, kreatívan. Telefon: 06/20-567-8691.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

A HABAKUKK ALAPÍTVÁNYI BÖLCSÖDE-ÓVODA Budán, a II. kerületben felvétel hirdet a 2017/2018. tanévre 18 hónapos kortól bölcsis, 3 éves kortól német-magyar és angol-magyar ovis csoportjaiba. BEIRATKOZÁS FEBRUÁRBAN! További információk: www.habakukk.hu, +36/30-958-8629.

VEGYES

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

A HÍR IGAZI! Ha régi, sárgás, golyós borostyánja van, akár több százezer forintot is ér! Szívesen megnézzük! Üzlet: Bp. VII., Erzsébet krt. 29. 06/30-957-2206.

MÁRKÁS óra (Iwc, Patek stb.), platina: huzal, tégelydrót, ezüst (ipari is) arany (fog is), régi napsárga borostyán felvásárlása 350 000 Ft-ig! Üzlet: Bp., Erzsébet krt. 29.

RÉGISÉG

VASZARY János, Szőnyi István, Márfy Ödön, Scheiber Hugó, Berényi Róbert, Egry József, Kádár Béla, Batthyány Gyula, Schönberger Armand, Czigány Dezső, Perliott Csaba Vilmos, Ziffer Sándor festőművészek alkotásait keressük megvételre, készpénzért. Nemes Galéria, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.: 06/30-949-2900. nemes.gyula@nemesgaleria.hu

DIZÁJN CENTER vásárol régi bútort, képet, keretet, porcelánt. Cserépvázakat, bizsukat, szódásüveget, csatos üveget, zsirosbödönöket, befőttesüvegeket. Vaslámpákat, csillárt, régi, romos székeket. Hagyatékok. 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-, fal-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitüntetések tárgyait stb. Teljes hagyatékok. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

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

BIZTONSÁG - KÉSZPÉNZ. Ha Ön biztonságban és készpénzért szeretné értékesíteni könyveit, régiségeit, kérem, jöjjön el hozzánk! Vásárolunk: régi könyveket, képeslapokat, bélyegeket, kitüntetések, pénzerméket, zongorákat, magyar és külföldi festményeket, Zsolnay tárgyakat, porcelánokat, órákat és mindenféle antik műtárgyakat. I., Alagút u. 4. (Artilla út és Alagút u. sarka). Tel.: 06/1-201-5607, 06/20-319-0292.

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

POLGÁR MONIKA szakbecsűs vásárol készpénzért, kiemelt áron, színházak részére bútorokat, festményeket, órákat, csillárt, dísztárgyakat, könyvtárat, kristályt, szőnyegeket, hangszerket, gyűjteményeket, ritkaságokat, hagyatékok. Kiszállítás, szakbecsűs díjtalan. (Hérvégén is.) 06/30-419-2713.

KÉSZPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁSI! Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek 5000 Ft-tól/gramm. Régi dísztárgyakat, porcelánt, kerámiát, órákat stb. Teljes hagyatékok. Régi pénzeket, érméket, kitüntetések, képeslapokat. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

MINDENMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással: bútort, festményt, csillárt, bronz-, ezüst-, alpakatárgyakat, kitüntetés, jelvényt, porcelánt, kerámiát, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeg, szerszámot, fényképezőgépet. Pinter Nikoleta. 466-8321, 06/30-973-4949. pinterregiseget@gmail.com

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyszás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázzsal. teleddoktor.hu, lumbagogyogyelet.hu. 368-6349, 06/20-968-6886.

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

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

EGYEDŰLLŐ állapotfelmérés a BICOM mágneses biorezonancia műszer 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. Idegbeépítődések, ízületi blokkok, lumbágó-izis megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szűdülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrák fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitiek.hu

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

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

ÁPOLÁS

IDŐSÁPOLÁS. Szakképzett nővér többéves gyakorlattal a hét minden napján ápolást vállal. 06/20-365-2455.

KÖNYV

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

NŐ A CSALÁDI ADÓKEDVEZMÉNY

- a kormány célja, hogy Magyarország családbarát ország legyen
- a családi adózás egymillió családnak jelent segítséget
- január 1-jétől 30 ezer forintra nő a kétgyermekes családok havi adókedvezménye

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

2017.kormany.hu

 **dentus**
A FOGORVOS

1124 Budapest Kiss János altb u. 52.
www.afogorvos.hu +36 30 2222 777

Ínyesorvadás kezelése
Panoráma röntgen
Eszztétikai fogászat
Gyermekfogászat
Fogszabályozás
Implantológia
Cirkon fogak
Szájsebészet
Fix fogor
Altatás



10 évesek
lettünk!

-20%

* a hirdetés
felmutatásával

* Az akció 2017.03.31-ig érvényes. A kedvezmény az akció ideje alatt megrendelt és kifizetett munkákra érvényesíthető, kivételek előfordulhatnak, részletek a rendelésben.

AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

• **Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

• **Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

• **Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).



KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

• **Hétfő 18.30–19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

• **Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola** (XII., Zugligeti út 113.).

• **Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).

• **Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).



ÚSZÁS

• **Vasárnap 8.00–12.30**

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

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



ZUMBA

• **Hétfő 18.00–19.00.**

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

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



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Február 18.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Hűvösvölgy, villamos-végállomás, járatkijelző.

Útvonal: Hűvösvölgy–Nyéki-hegy–Határnyereg–Hármashatár-hegy (kilátó)–Fenyőgyöngye. **Táv-szint:** 12 km, +300 m, –200 m. **Érkezés:** 14.00 óra körül. **Költség:** nincs. **Március 4.: Pilis-hegység. Túravezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.45 Batthyány tér, HÉV-pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Szentendrére, jegyet addig kell venni, onnan autóbusszal.

Útvonal: Píliszentlászló–Tövises-hegy–Hármashatár–Prédikálószék, kilátó–Vadálló-kövek–Malom-völgy–Dömös. **Táv-szint:** 11 km, +350 m, –600 m. **Érkezés Budapestre:** 17.00 óra körül. **Költség:** 1800 Ft.

Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



NORDIC WALKING

A VÁROSMAJORI PARKBAN

• **Szerda, péntek 16.30–17.30.**

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



MOZGÁS EGYETEME

• **Kedd 20.00–21.00.**

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

Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője. **Óktatók:** a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.

Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



KARMAYOGA

• **Péntek 15.30–17.00.**

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

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



MUDITAYOGA

• **Kedd 17.30–19.00.**

• **Péntek 16.30–18.00.**

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

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára INGYENESEK!
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.
Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Újabb három dan a Shuhari Dojóban

Megduplázták mesterfokozataik számát a Shuhari Dojo karatésai, akik a legutóbbi országos övviszágán újabb három dant – azaz fekete övet – szereztek. A Hegyvidék Sportegyesület edzői és tanítványai a shito-ryu világkupán is remekeltek. Az ott begyűjtött hat érem szintén azt bizonyítja, hogy kiváló szakmai munka folyik a Győri úri dojóban, ahol korosztálytól függetlenül többféle küzdősport rejtelmének elsajátítására nyílik lehetőség.

Remekül szerepeltek a Hegyvidék Sportegyesülethez tartozó Shuhari Dojo karatemesterei a legutóbbi országos övviszágán, Budaörsön. Első dan fokozatát – fekete övét – szerezte meg az U21-es válogatott Kunos Zsuzsanna, aki tizenegy éve foglalkozik komolyabban a sportággal. „Elsősorban a küzdelem kategóriában indulok a versenyeken, az övviszágán azonban a kata- és az alapgyakorlatok bemutatását is értékelték a nagymesterek” – mondta, hozzátéve, hogy hozzá hasonlóan minden kezdő karatés arra vágyik, egyszer megszerezze a fekete övet, ezért is örül annyira a sikeres vizsgának.

Már ismerős az érzés Anti Zsuzsa számára, a Shuhari Dojo egyik legeredményesebb versenyzője ugyanis a második fekete övét érdemelte ki, míg a felkészülését segítő Szigeti András immár 3

danos mesternek mondhatja magát.

„Szinte mindegy, hogy az ember milyen versenyző, mert a dan fokozat elérése rendkívül összetett tudást kíván. Hozzá tartoznak a formagyakorlatok, a szabad küzdelem, a páros gyakorlatok és a bunkai, ami tulajdonképpen a formagyakorlatok értelmezése. A

szereztek, míg a két mester a dobogó második fokára állhatott fel.

Úgyszintén részt vett a világkupán – a legnehezebbek között – a dojóban jógaórákat is tartó Bóné Zoltán, aki annak ellenére, hogy a küzdelem során részleges Achilles-ín-szakadást szenvedett, megszerezte a harmadik helyet. Nevéhez egy hegyvidéki sport-

előtt. Jelenleg két nagy eseményre készülnek. Tavasszal a Hegyvidék Sportegyesület nemzetközi szeminariumot szervez, amin nagynevű külföldi mesterek tartanak edzéseket. A kezdeményezés célja a dojo és az egész magyar karate-sport fejlődésének előmozdítása. A hegyvidéki versenyzők elindulnak a japán hayashi-ha-shito-ryu

hónapos speciális kurzus indul, amin a karate, az aikido és a judo alapjait ismerhetik meg a résztvevők. Azokat várják, akik érdeklődnek a távol-keleti küzdősportok iránt, de még nem tudják, melyiket gyakorolnák komolyabban.

Kedden és csütörtökön délután négy órától karateedzést tartanak óvodásoknak és kisiskolásoknak,



Kicsik és nagyok egyaránt többféle küzdősportot űzhetnek a dojo folyamatosan zajló tanfolyamain

vizsga két és fél óra fizikai munka, amihez a technikai felkészültség mellett komoly erőnlétre is szükség van” – foglalta össze tapasztalatait Anti Zsuzsa, aki arról is beszélt, hogy az övviszaga egy háromnapos eseménysorozat része volt, ennek keretében szeminariumon vettek részt, valamint tanítványokkal együtt elindultak a shito-ryu karate világkupán. Meghőzta eredményesen, hiszen a gyerekek 3 bronz- és 2 aranyérmel

szakmai siker is fűződik, őt választották meg az újonnan megalakult, nem olimpiai sportágakat összefogó Nemzeti Versenysport Szövetség (NVESZ) főtítkárává.

A Shuhari Dojo vezetőjeként a világkupát értékelő Kápolnási Márton szerint az elért eredmények annak fényében különösen tiszteletre méltók, hogy az egyesület elsősorban nem a versenyzetést, sokkal inkább a tömeg- és diáksport fejlesztését tartja szem

stílus hivatalos világbajnokságán, aminek július 29–30-án Barcelona ad otthont. Két évvel ezelőtt ugyanennek a szervezetnek az Európa-bajnokságán Kápolnási Márton a harmadik, Balogh Endre pedig a második helyen végzett – állításuk szerint egy ehhez mérhető szerepléssel ezúttal is elégedettek lennének.

A dojóban természetesen folyamatosan zajlanak a különféle tanfolyamok. Március elsejétől két

este hattól az egyik teremben aikido-, a másikban judoóra kezdődik. Hétfőn és szerdán a 12–18 év közöttiek és a felnőttek karate-, valamint aikidoedzéseken vehetnek részt.

M.

■ További információk: www.mesterekklubja.hu, www.shuharidojo.hu. Kápolnási Márton: 06/70-779-5577.

Pályázati felhívás

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. felhívást tesz közzé a „XII. Kerület Sportjáért 2016.” elismerő cím elnyerésére

A. kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő vagy XII. kerületi közoktatási intézményben tanuló diákok pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- a 2015–16-os tanévben alapközü oktatási-nevelési intézmények 1–8. évfolyamán 4,51 vagy annál magasabb, illetve középökü oktatási-nevelési intézmények 9–12. évfolyamán 4,00 vagy annál magasabb tanulmányi átlagot értek el.

B. kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó sportolók pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- 18 év felettiek,
- már egyik közoktatási intézménnyel sem állnak tanulói jogviszonyban.

C. kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők pályázhatnak, akiknek a tanítványai 2016-ban országos vagy nemzetközi bajnokságon 1–6. helyezést értek el.

D. kategória: „XII. Kerület Sportjáért 2016.” – Életmű-díj

Erre a díjra, azokat az edzőket, sportvezetőket és testnevelőket lehet felterjeszteni, akik minimum 15 évet dolgoztak a XII. kerület sportjáért.

A pályázatokat a következő címre várjuk 2017. február 27-ig:

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. Budapest XII., Városmajor utca 29.

A díjakat a kerület március 15-i ünnepségének keretében adják át.

A részletes kiírás a pályázati adatlapokkal együtt megtalálható a www.hegyvideksport.hu oldalon.

Sikota Krisztina

Budapest Főváros XII. kerületi Hegyvidéki Önkormányzat Oktatási és Kulturális Bizottság elnöke

Móczán Mónika

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. Ügyvezető igazgató

2017. 02. 18.



Fitt leszel, ha itt leszel!

Időpont: 2017. 02. 18.

Helyszín: Mom Sport

Program:

- 8.15 Ünnepélyes megnyitó
- 8.30 Közös bemelegítés
- **8.45 I-II. korcsoportos iskolások játékos akadályverseny kezdete**
- 10.30 Iskolás verseny eredményhirdetése
- **11.00 Óvodások játékos sorversenye**
- 12.00 Óvodás verseny eredményhirdetése

VÁRUNK MINDEN XII. KERÜLETI ÓVODÁST, ALSÓ TAGOZATOS KISISKOLÁST ÉS SZÜLEIT A JÁTÉKOS SORVESENYÜNKRE!



HEGYVIDÉKI SPORT



HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

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

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