



## Világhírű vendégek és telt ház a II. Cziffra Fesztiválon

Jól jelzi a felfokozott várakozást és érdeklődést, hogy már hetekkel korábban minden jegy elkelt a II. Cziffra Fesztivál programjaira. A zeneestek többségét a MOM Kulturális Központ színháztermében rendezték meg, emellett a Zeneakadémia is otthont adott három koncertnek. Fellépett a világhírű csellista, Mischa Maisky és Fazil Say török zongoraművész is. Balázs János Liszt Ferenc-díjas zongoraművész, a Cziffra Fesztivál művészeti vezetője elmondta, hogy tervei közt szerepel a programhelyszínek bővítése és akár egy világméretű turné is.

Rövid filmbejátszással kezdődtek a II. Cziffra Fesztivál esti hangversenyei a MOM Kulturális Központban, Cziffra György virtuóz zongorajátékát csodálhattuk meg eredeti koncertfelvétel-részlet megtekintésével. Az igazi fesztiválhangulat kialakításához olyan momentumok is hozzájárultak, mint a jegyszedő hölgyek ruháján visszaköszönő zongorklavíratúra, a büfében kapható, zongorabilentyűket idéző tortaszelet (a Szamos Marcipán jóvoltából), továbbá – kapcsolódó rendezvényként – két Cziffra-ös-

töndíjas képzőművész festményeinek kiállítása.

Zene a szemnek címmel Pajor Ildikó huszonhat festménye volt látható a MOMkult épületében. A festőművész számára inspiráló erőt jelentett Liszt Ferenc Transz-

a Cziffra Alapítvány székháza a franciaországi Senlisben. Az ottani nyitókoncertet nagyméretű festményen örökítette meg. Az egyik itteni tablón olvashattuk az örömhírt, amely szerint tavaly Henry Hermond francia mecénás

ni Zoltán is. A fesztivál művészeti vezetője, Balázs János zongoraművész nyitóbeszédében jogos büszkeséggel említette meg az első fesztivál eredményeit: Cziffra György Magyar Örökség-díjjal való posztumusz kitüntetését,

dosz, Snétberger Ferenc éppúgy megtalálható, mint Várdai István csellóművész, vagy Szakcsi-Lakatos Béla zongoraművész. Cziffra György születésének századik évfordulóján, 2021-ben pedig akár a teljes fesztivált, akár a produk-

el. A mindenki által ismert és kedvelt első tétel lendületes indítása életigenlő vidámságot sugárzott. A kecses és lírikus második rész talán a legszebb része a szvitnek. A gyorsabb menüet és a befejező rondó kontrapunktikus bravúráj-



A nyitókoncertet Jandó Jenő és Balázs János fergeteges játéka tette emlékeztetőssé



Freund Tamás agykatató a zenei improvizálás örömeit is ismeri

cendens etűdök című műve, képein a zene által keltett érzelmeket fejezi ki. A címek önmagukért beszélnek: Eroica, Via Crucis, Sursum Corda, H-moll szonáta.

Kürthy Hanna alkotásait a Kossuth téri Szamos Café emeleti galériáján tekinthették meg az érdeklődők. A művészről kapcsolata Cziffrával régi keletű, az ő kiállításával nyílt meg 1976-ban

egy milliós eurós támogatásával megoldódott a senlisi alapítvány további működtetése.

A II. Cziffra Fesztivál rangját az is jelzi, hogy a második esten megjelent Áder János köztársasági elnök és felesége, Herczeg Anikó, a Zeneakadémia igazgatója, dr. Vigh Andrea és a Hegyvidék polgármestere, Pokor-

négy zongoraművész (Balázs János, Dráfi Kálmán, Mocsári Károly és Vásáry Tamás) mesterkurzusát fiatal tehetségek számára, valamint az országos zongoraversenyt.

A további tervek is merészek, hiszen az idei két helyszín a Művészetek Palotájával bővül majd, a meghívott művészek között pedig Chick Corea, Arkagyij Volo-

ciók egy részét turné keretében a világ legrangosabb koncertpódiumain mutatnák be.

A nyitókoncert szenzációja a fesztivál égisze alatt megalakuló tizenhét tagú kamarazenekar előadása volt, amelyet a Junior Prima díjas Kállai Ernő hegedűművész koncertmesterként irányított. Előszörként Mozart Egy kis éji zene című négytételű műve hangzott

val az első tétel hangulatát idézi vissza. Ezt követte a nagy norvég zeneszerző, Edvard Grieg Holberg-szvitje. Az 1884-ben Ludvig Holberg drámaíró születésének 200. évfordulójára komponált romantikus mű eredetileg zongorára készült, de hamarosan maga a zeneszerző adaptálta vonószenekarra.

(Folytatás a 9. oldalon)

## Újabb kamerák védik a közbiztonságot

Folytatódik a hegyvidéki térfelügyelő-hálózat bővítése. A képviselő-testület döntése alapján az idén újabb helyszíneken jelenhetnek meg a közbiztonság javításában fontos szerepet játszó képrögzítő eszközök. Az adóúgyek elektronikus intézését lehetővé tévő rendelet megalkotásáról, valamint (a bezárt Déli Gyógyszertár miatt) egy új, közforgalmú patika létesítésére vonatkozó pályázat kezdeményezéséről is határozta a képviselők február végi ülésükön.

A hegyvidéki rendőrkapitánysággal történő egyeztetést követően a képviselő-testület februári ülésén döntött arról, hogy közbiztonsági és bűnmegelőzési célból a kerület mely részein helyezzen el az önkormányzat újabb térfelügyelő kamerákat. A tervek szerint még ebben az évben bővítik a meglévő városmajori hálózatot a Solti György Zeneiskolánál, továbbá a Csaba utca és a Maros utca, valamint a Csaba utca és a Hajnóczy József utca találkozásánál.

Kamerákat helyeznek ki a Budapesti Kongresszusi Központ parkolójának bejáratánál, a Mártonhegyi út 58/c és a Győri út 2. előtt, valamint a Jagelló út–Hegyfalja út, a Hegyalja út–Sashegyi út, a Nár-cisz utca–Pagony utca, a Határőr út–Alma utca, a Gaál József út–Zeke utca és a Németvölgyi út–Hollósy Simon utca kereszteződésénél – ez utóbbi csomópontban a korlátozott időszakban behajtók kiszűrése lesz a fő feladat. A normafai behajtás ellenőrzésére a Jánoshegyi út két végére, valamint a Mátyás király útra is új képrög-

zítő eszközöket helyeznek ki. A kijelölt helyszínek nagy részénél körbefogatható, éjszaka is látó, fókuszálható kamerák figyelik majd a rendet.

Egy jogszabályi előírás alapján a közforgalmú gyógyszertárakat üzemeltető gazdasági társaságok többségi tulajdonának gyógyszerészre kell kerülnie. Mivel ez az Alkotás utca 1/b alatti Déli Gyógyszertár esetében nem történt meg az előírt határidőig, az Országos Gyógyszerészeti és

helyi adók bevallását és az adó-egyenleg lekérdezését, továbbá bankkártyával rendezhessék a megállapított adóösszeget. Ez a polgárok számára új, kényelmi szolgáltatás. Ugyanakkor az adószámmal rendelkező gazdasági társaságoknak, vállalkozási tevékenységet folytató magánszemélyeknek – a NAV-nak és a fővárosnak fizetendő adókhöz hasonlóan – 2018. január 1-jétől elektronikus úton kell majd teljesíteniük adókötelezettségüket az idegenforgalmi adó, az építményadó és a telekadó esetében.

A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátásokról szóló rendelet módosításával az önkormányzat által biztosított házi segítségnyújtást ezennél azok is igénybe tudják venni, akik a jogszabályi feltételek alapján nem jogosultak a központosított ellátásra, de vállalják szolgáltatási önköltséggel azonos mértékű személyi térítési díj (4480 Ft/óra) megfizetését. Szociális szempontok alapján történt változtatás a lakbérrendelethez is, amely szerint a komfortfokozat növekedésével együtt járó lakbéremelést nem kell érvényesíteni azoknál, akik részt vesznek az „Orthon megőregedni” elnevezésű kerületi programban. Ez utóbbi kezdeményezés célja, hogy az időseknek ne kelljen gondozási intézménybe vonulniuk abban az esetben, ha lakásuk kisebb átalakításával megoldható, hogy otthon maradhassanak.

(Folytatás a 3. oldalon)



Élmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) felfüggesztette a nagy múltú üzlet működését. Tekintve, hogy a bezárt patika központi elhelyezkedése és ügyeleti rendszere révén fontos szerepet töltött be a hegyvidékiek ellátásában, a képviselő-testület határozatban kérvényezte az OGYÉI-től egy új, közforgalmú gyógyszertár létesítésére vonatkozó pályázat kiírását.

Rendelalkotással lehetővé tette az önkormányzat, hogy – a kerületi elektronikus ügyintézési rendszer aktuális fejlesztéseivel kapcsolódva – a hegyvidékiek elektronikus úton intézhessék a

### Tisztelettel meghívjuk Önt és családját AZ 1848/49-ES FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC

évfordulójának tiszteletére  
2017. március 15-én (szerda) 14 órakor  
a MOM Kulturális Központ színháztermében

rendezendő ünnepi megemlékezésre  
(XII. ker., Csörsz u. 18.)

Köszöntőt mond

GULYÁS GERGELY országgyűlési képviselő

Ünnepi program

Budapest Főváros Bartók Táncegyüttes Verbunkos táncelőadás  
A Hegyvidéki Mesevár Óvoda Pillangó csoportosainak

Ez itt az én hazám című műsora

Budapest Főváros Bartók Táncegyüttes

Ez az ország a hazád táncelőadás

Kiállítás az 1848/49-es forradalom és szabadságharc  
emlékére kiírt rajzpályázat munkáiból

Díjátadások

Kapcsolódó programok

Ünnepi koszorúzás

15.30 órától a Gesztenyés kertben  
az 1848-as obeliszknél

(megközelíthető a Jagelló úti  
parkoló felől)



Kérjük, hogy koszorúzási szándékát

március 6-ig a Virányosi Közösségi Ház 200-8713-as telefonszámán szíveskedjen bejelenteni!

## „Mindenki bejöhet hozzánk, aki jegyet vesz”

Több médiában sokak számára érthetetlen támadás érte a MOM Sportot az elmúlt héten, így a Hegyvidéken is a figyelem középpontjába került a város egyik legkedveltebb, több díjjal kitüntetett sportközpontja, uszodája. Ezért megkerestük Buranits Ildikót, az intézmény igazgatóját, hogy választ kapjunk kérdéseinkre.

■ *A híradások szerint az Atlasz SE január első napjaiban azzal kereste meg önöket, hogy jártak már a MOM Sport uszodájában, és a korábbi sikeres úszásórájukat szeretnék megismételni február elején egy sáv bérlésével.*

– Az, hogy nem tudunk úszósávot bére adni új ügyfélnek, nem egyedi eset. A néhány nagyon híres klubnak és úszóiskolának is nem kellett mondanunk, amikor ilyen kéréssel megkerestek minket. Amikor bejelentkezett egy férfi, nem nevezte meg az egyesületet, és úgy hivatkozott a korábbi úszásórára, hogy a még csak pár hónapja nálunk dolgozó kollégánk jóhiszeműen azt hitte, egy már meglévő, szerződéses partnerünkről van szó. Ő nem ismerhette fejből az összes ügyfelünket, és elindította az egyeztetést arról, mikor tudnánk helyet biztosítani az egyesületnek. Több e-mail után, az adatok egyeztetésekor derült ki, hogy a szerződéses partnereink között nem szerepel az Atlasz SE. Az úszó-vb kapcsán több fővárosi uszodát is felújítanak, az ennek is köszönhető túlsúlyosság miatt nehezebb teljesíteni, hogy a saját úszásoktatásunknak, a már meglévő partnereinknek, a kerületi egyesületeknek és az úszójegyes vendégeknek is helyet biztosítsunk. Már a nagyobb egyesületeknek sem tudunk újon-

nan sávberletet biztosítani, mert folyamatosan lakossági panaszokkal szembesülünk, ha éppen azok szorulnak ki a sportkörök miatt, akiknek az adójukból a saját kerületükben a saját uszodájuk épült. Bárki bejöhet hozzánk, aki jegyet vesz, csak egy dologra nincs lehetőségünk a megnövekedett igények miatt: új szerződést kötni új partnerekkel. Az Atlasz SE a saját edzőjét akarta behozni, de a házirendünk 3. pontjának 6. sorában egyértelmű a rendelkezés, hogy csak a mi oktatóink tarthatnak edzést, úszásórát, vagyis oktatást a házban. Ez éppen olyan, mint hogy egy általános iskolában is csak az ottani pedagógusok tarthat órát. Ezek azok az okok, amik miatt vissza kellett utasítunk a jelentkezésüket.

■ *Az miért kitétel, hogy házon kívüli edző nem tarthat órát önök-nél?*

– Az oktatások minden biztonságosan működő uszodában monopolizálva vannak. Ennek felelősségi, biztonsági okai vannak. Ez a kikötés nemcsak nálunk létezik, hanem általában az összes, a működését felelősségteljesen folytató uszoda házirendjének szigorú alap szabálya. Az uszoda ugyanis életveszélyes üzem, a falai közt történetekért, az ott idejüket töltő emberek biztonságáért mi tartozunk felelősséggel, illetve erről a szerződéses partnereinkkel meglévő szerződéseink rendelkeznek. Ezért van az, hogy az úszólétesítmények fenntartják maguknak a jogot, hogy az edzéseket és úszásórákat tartó munkatársaiknak meg kell felelniük az adott intézmény követelményeinek. A nálunk dolgozó úszásoktatók a Testnevelési Egye-

temen végzett, diplomás, életmentést is tanult szakemberek. Ez utóbbi olyannyira komolyan vesszük, hogy rendszeresen szervezünk ismételt életmentő kurzusokat munkatársainknak. Az emberek mind ebbe csak akkor gondolnak bele, ha baj történik – a szigorú szabályok ezt akarják megelőzni. A házirend, az házirend, s amikor a vendég megveszi a jegyet, egyúttal



FOTÓ: SÁRAZSY GÖRGE

elfogadja a házban uralkodó szabályokat is, ami a sávot bérlőkre is vonatkozik. Több mint ezerkétszáz gyermek úszik, sportol nálunk hetente. Talán mi vagyunk az egyetlen uszoda, ahol állandó orvos-egészségügyi szolgálat áll házon belül a rendelkezésre az úszásoktatás ideje alatt, hiszen elég egy elcsúszás a vizes kövön, hogy megtörténjen a baj.

■ *Mióta érezni, hogy az idejéi vizes vérében rendezésében érdekelt uszodák, a Dagály, a Komjádi és a Hajós Alfréd kistérsége miatt jóval nagyobb a leterheltségük?*

– Néhány hónapja olyan örületes igény van egyesületi és lakossági szinten is a vízfelületünkre, amire előtte még soha nem volt példa. Újpestről, a belvárosból és a szomszédos kerületekből is érkeznek úszni a vendégek. A város minden részéről jönnek hozzánk olyan sportolni vágyók, akik nem tudnak az éppen felújítás alatt álló, rég

megszokott helyükre járni, vagy a vizes vb-re készülő sportolók miatt szorulnak ki megszokott uszodájukból az egyesületek. A honlapunkon is feltüntettük, hogy a fokozott igények miatt kénytelenek vagyunk szüneteltetni a sávberbeadást, új partnereket nem tudunk fogadni a vizes részlegünkben, és a sportcsarnokban is kiadtuk a frekvenciát időszakokat. Az alapszolgáltatásaink értelmében nekünk elsősorban a belépőjegyet megvásárló embereknek, a béreleteknek és a szerződéses partnereinknek kell minden körülmények között helyet biztosítani. Ezt meg is tesszük, bár az utóbbi időben sajnos nemegyszer kaptunk megjegyzést arról, hogy a medencétől kezdve a szaunán át a wellnessig nagyon sokan pihennek nálunk. Mindenki jöhet hozzánk úszni, aki megveszi a bérletet vagy az úszójegyet reggel hat és este tíz között.

■ *Tudvalevő, hogy azért is olyan közkedvelt az ötszillagos MOM Sport, mert itt van az ország egyik legtisztább vizű uszodája. Ez minnek köszönhető?*

– A rendkívül alapos minőség-biztosítási rendszerünknek, és annak az UV-lámpával előtisztított technológiának, amely által antibakterizált vízhez kevesebb mint a fele klórt és egyéb vegyszert adagolunk a medencénk vizéhez, ami laboratóriumi értékek alapján sok esetben tisztább, mint az ivóvíz, ami a csapból folyik. Ennek híre van, és annak is, hogy jó a hangulat nálunk, ahol az évente hozzánk járó 700 ezer vendég szépség-, orvosi, sport- és vendéglátó-ipari szolgáltatásokat is igénybe vehet.

V. K.



### FELHÍVÁS

#### a Hegyvidéki Napokon való részvételre

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja igényes ipar-, képzőművészeti és kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a Hegyvidéki Napokon való árusításra.

A vásár helyszíne:  
Budapest Hegyvidék, Gesztenyés kert sétány.

A vásár időpontja, nyitvatartása:  
2017. június 10. (szombat) 10.00–21.00  
és 2017. június 11. (vasárnap) 10.00–21.00.

Az árusok elhelyezése 6x3 méteres, három oldalfalal rendelkező sátrakban történik. Egy sátorban két résztvevő foglal helyet. Minden résztvevő számára 1 db asztalt, valamint 2 db széket biztosítunk.

Bérleti díj: 10000 Ft + áfa/2 nap/árus.  
Jelentkezési határidő: 2017. április 10.

Jelentkezni rövid szöveges bemutatkozással (4-8 mondat), valamint a termékekről készített csatolt képekkel (4-8 darab) lehetséges a MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft. | Barabás Villa info@barabasvilla.hu e-mail-címén.

Az e-mail tárgyába kérjük beírni: Jelentkezés kézműves vásárra/Hegyvidéki Napok.

A területen maximum 20 árust tudunk elhelyezni. A pályázatok elbírálását követően 2017. április 21-ig minden jelentkezőt e-mailben értesítünk az eredményről.

Várjuk jelentkezését!

HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT

mOmKULT

### A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)

## Március 9-én nyílik az új gyermekrendelő

A Hegyvidéki Önkormányzat hároméves rendelőfelújítási programjának első része valósult meg azáltal, hogy tágas és korszerű gyermekorvosi rendelő nyílik a Böszörményi út 20. alatti irodaház földszintjén. Azok a házi gyermekorvosok, akik eddig a Böszörményi út 42.-ben rendelkeztek, március 9-től az új helyen fogadják betegeiket.

„Az a dolgunk, hogy rendezett körülményeket biztosítsunk az önkormányzat által fenntartott házi orvosi rendelőinkben, ne lepusztult, málló vakolatú helyiségekben



Játékok, dekorációk teszik színesebbé a várótermi részt

fogadják a szakemberek a betegeket. Az új, Böszörményi úti gyermekrendelőben puritán, de jó hangulatú belsőt sikerült létrehozni, és az a célunk, hogy a következő három évben mind a tizenkét rendelő hasonló színvonalon újuljon meg” – mondta el a Hegyvidéki polgármestere a március 9-én nyíló gyermekrendelő bejárásán.

hogy a Böszörményi út 20. alatti „A” irodaház földszintjén található, közel 240 négyzetméteres helyiségcsoportban legyen az új rendelő.

A beruházás a hegyvidéki rendelőfelújítási program első megvalósult eleme – tette hozzá Váczi János. A programot szakértői vizsgálat előzte meg, aminek so-

rán belsőépítészek és egészségügyi szakemberek járták körbe a rendelőket, s mérték fel az orvosok és a betegek igényeit. Van, ahol csak a közösségi tereket, mellékhelyiségeket szükséges komfortosítani, máshol viszont a homlokzatot is fel kell újítani. Azokon a helyeken, ahol eddig nem volt teljeskörűen biztosított az akadálymentes megközelítés, rámpák épülnek.

Fonti Krisztina alpolgármester arra hívta fel a figyelmet, hogy az új rendelő kialakításával nemcsak a házi gyermekorvosok, hanem a védőnői munkakörülményei is javulnak. A védőnői tanácsadás céljára külön helyiség áll majd rendelkezésre az egészséges rendeléshez kapcsolódóan, míg az adminisztrációs feladatokat az épület harmadik emeletén kialakított irodában végezhetik a védőnők, az eddiginél jóval komfortosabb körülmények között.

A Böszörményi út 42. alatti gyermekrendelő és a védőnői szolgálat március 7–8-án költözik. A régi helyszínen a költözés ideje alatt is folyamatos lesz a házi gyermekorvosi ellátás, de az orvosok azt kérik, amennyiben lehetséges, ebben az időszakban csak sürgős esetekben keressék fel a betegeket a rendelőket. Az érintett gyermekorvosok rendelési ideje és telefonszáma az új helyen is változatlan marad.

z.

## BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN



[WWW.HOP12.HU](http://WWW.HOP12.HU)

HEGYVIDÉKI  
VÉDELEM



## Klímabarát esték és Fenntarthatósági nap

Klímabarát esték címmel beszélgetéssorozat indít az önkormányzat zöld irodája a Klímabarát Települések Szövetségével együttműködésben a Barabás Villában. A szövetség elnöke, Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester lapunknak elmondta, hogy a felkért előadók, köztük neves szakértők, valamint újszerű megoldásokat felmutató, fiatal kutatók a klímaváltozás és a fenntartható életmód témaköréből merítve járnak körül egy-egy aktuális kérdést. Az előadásokat pódiumbeszélgetések követik, ezeken az érdeklődők feltehetik kérdéseiket a szakembereknek, valamint közösen gondolkodva megoszthatják észrevételeiket egymással.

Az első előadást március 30-án 18 órától az ország egyik legnépszerűbb meteorológusa, Németh Lajos tartja, akivel arról esik szó, hogy milyen trendek várhatóak az időjárásban az időjárásban a globális felmelegedéssel összefüggésben. Az idej további négy Klí-

mabarát estén egybekel mellett a zöld területek gondozása, a városi környezet zöldítése, a környezetkímélő építészeti megoldások, továbbá a fenntartható élelmiszer-gazdálkodás és fogyasztás áll majd a beszélgetések fókuszában.

A Klímabarát Települések Szövetsége Fenntarthatósági napot szervez a MOM Kulturális Központban április 30-án, ami egyszerre kínál programokat a szakmai és a nagyközönségnek. Az önkormányzatok környezetvédelemmel foglalkozó munkatársaiknak szóló kerekasztal-beszélgetéseken a zöldterület-gondozás hosszú távon fenntartható, jó gyakorlati kerületek előtérbe, míg a hegyvidéki polgárokat mértékkel szóló kiállítások és előadások várják a méhek napja alkalmából. Napközben élő zenés gyermekműsor, este jazzmuzika színesíti a hagyományteremtő szándékkal meghirdetett tavaszi rendezvényt.

sz.

## Már az interneten is intézhetjük az adófizetést

Közeleg az építményadó, a telekadó, a gépjárműadó, valamint a magánszemélyek kommunális adójának befizetési határideje: az idén március 16-ig kell rendezni a 2017-ben fizetendő helyi adók első féléves részletét. A befizetés történhet a hagyományos módon, azaz az önkormányzat által kiküldött csekken, de ezenkívül már több más, gyorsabb és kényelmesebb fizetési mód közül is lehet választani.

Tavaly óta csoportos beszédész megbízással, valamint a kiküldött csekkeken található QR-kód használatával is teljesíthető az adófizetési kötelezettség. Az utóbbi, QR-kódos fizetéshez csak egy okostelefon, továbbá az arra ingyenesen letölthető iCsekk alkalmazás szükséges, amivel úgy egyenlíthetjük ki az adóösszeget, mintha bankkártyával vásárolnánk.

A legújabb fejlesztés az elektronikus ügyfélportalon intézhető adóbefizetés, amit Magyarországon az elsők között vezet be a Hegyvidéki Önkormányzat. Az [egyintezes.hegyvidek.hu](http://egyintezes.hegyvidek.hu) oldalon 2017. március 1-jétől a regisztrált

felhasználók online elkészíthetik adóbevallásukat, lekérdezhetik adóegyenlegüket, valamint – az internetes vásárlásokhoz hasonlóan – bankkártyával rendezhetik fizetnivalóikat. Plusz költség nem terheli az ügyfeleket. Azok számára, akik szállásadóként idegenforgalmi adó fizetésére kötelezettek, különösen előnyös az elektronikus ügyfélportal fejlesztése, nekik ugyanis havonta kell bevallani és továbbítani a vendégektől beszedett adóösszegeket.

A kerületi e-ügyintézés rendszerbe való bejelentkezéshez egyszeri alkalommal történő személyes azonosításra van szükség az önkormányzat ügyfélszolgálatán, ahol soron kívül intézik a regisztrációt. Akinek van ügyintézésre jogosító Ügyfélkapu-hozzáférése a [magyarország.hu](http://magyarország.hu) weboldalon, azzal szintén beléphet a hegyvidéki ügyfélportalra. Ebben az esetben nincs szükség újabb személyes azonosításra, hiszen az már korábban megtörtént valamelyik kormányablakban.

z.

## Pótlóbusz jár a fogaskerekű helyett

Pályakarbantartás miatt várhatóan március 19-ig a 60-as járat, azaz a fogaskerekű helyett pótlóbusz szállítja az utasokat a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút és a Svábhegy megálló között. A fogaskerekű rövidített útvonalon, a Városmajor és a Svábhegy között közlekedik.

A Svábhegy felől a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút felé tartó járatok a Diana utca–Eötvös út–Művész út–Karthauzi utca–Fülemlé út–Ordas út–Rege út–Golfpálya út vonalon haladnak az alábbi megállók érintésével: Svábhegy (a 21-es, a 21A és a 212-es autóbusz megállóhelye a Diana utcában), Művész út (a Karthauzi utcában), a Művész út torkolata után), Széchenyi-hegy, Gyermekvasút (a Golfpálya úton, a fogaskerekű végállomása mögött).

A Széchenyi-hegy, Gyermekvasút felől a Svábhegy felé tartó busz a Golfpálya út–Agancs út–Eötvös út–Hollós út–Mátyás király út–Költő utca–Diana utca útvonalon haladva az alábbi megállók érintésével: Széchenyi-hegy, Gyermekvasút (a Golfpálya úton, a fogaskerekű végállomása mögött), Svábhegy (a

21-es és a 21A autóbusz megállóhelye a Hollós úton), Svábhegy (a 21-es, a 21A és a 212-es autóbusz megállóhelye a Diana utcában).

A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) mind a közösségi közlekedési változásokról és a kedvezőnek jelölt járatokról, mind a közúti fennakadásokról folyamatosan frissülő információkat nyújt a honlapján, vagy okostelefonokra letölthető mobilalkalmazáson keresztül.

A közösségi közlekedési változásokról személyre szabott információk olvashatók a [bkkinfo.hu](http://bkkinfo.hu) címen vagy a BKK Info mobilalkalmazásban. Indulás előtt érdemes megnézni a pillanatnyi közlekedési lehetőségeket és a tervezett változtatásokat is. Az előre tervezett forgalomkorlátozásokról már napokkal az életbelépésük előtt értesülni lehet az interneten.

A [kozut.bkkinfo.hu](http://kozut.bkkinfo.hu) oldalon valós idejű közúti közlekedési információk találhatók. A fővárosban autózók interaktív online térkép segítségével tájékozódhatnak arról, hogy hol és milyen fennakadásokra kell számítaniuk.

## Kényelmi szolgáltatások a Hegyvidék-fiókban

A parkolási engedélyek igénylése, vagy az óvodai jelentkezés már tavaly is része volt az önkormányzati ügyfélportal szolgáltatásainak, mostantól viszont az adóügyek és az ebösszeírás miatt szükséges adatszolgáltatás is intézhető elektronikus formában. A Hegyvidék-fiók már élő, valamint rövidesen bevezetendő szolgáltatásairól Pokorni Zoltán polgármester beszélt lapunknak.

■ *Egyre többen használják Magyarországon is az elektronikus ügyintézési formákat, de az idősöket általában nehezebb rávenni arra, hogy új, korszerűbb technikai megoldásokat próbáljanak ki. Mitől válhatnak korosztálytól függetlenül népszerűvé a Hegyvidéki Önkormányzat legújabb fejlesztései?*

– Ha pénztárban és automatánál is válthatok jegyet, akkor mindig az eleven embert választom, mert az automata által kínált lehetőségeket végig kell olvasni, meg kell érteni, és elbizonytalanít az is, hogy a gép esetleg nem fogadja el a pénzt, vagy nem adja vissza az aprót. Bár a fiatalok szívesen ismerkednek

kalendárvágyból a legújabb technikai megoldásokkal, ezt a fajta érdeklődést a mi korosztályunktól, amely sokkal jobban ragaszkodik a megszokáshoz, már nem lehet elvárni. Ugyanakkor mi is meg tudjuk tanulni az új dolgokat, amennyiben valamilyen érdek rávisz bennünket. Ilyen például, ha nem kell feleslegesen bemenni a hivatalba, félbeszakítva a munkánkat, mert kényelmesebben, egyszerűbben, gyorsabban, ügyfélfogadási időnk kívül, akár hétfőig is elintézhetjük ügyeinket otthonról vagy máshonnan, a számítógépünk, esetleg a mobiltelefonunk segítségével. Az önkormányzat folyamatos fejlesztés alatt álló elektronikus ügyintézési rendszere épp ezeket az előnyöket nyújtja mindnyájunk számára.

■ *Elsőként a parkolási engedélyek elektronikus igénylését tette lehetővé az önkormányzat. Sokan felfedezték már az e-ügyintézés előnyeit?*



Ma már minden harmadik parkolási engedélyt elektronikusan igénylik a hegyvidékiek

– Csak tavaly indult a rendszer, de a parkolási engedélyek közül ma már minden harmadikat elektronikusan bocsátjuk ki – ez is jelzi, hogy van igény az ilyen és ehhez hasonló, az életünket megkönnyítő szolgáltatások iránt. A fejlesztések is hozzájárultak ahhoz, hogy az idén még többen igényelték parkolási engedélyüket a Hegyvidék-fiókjukon keresztül, ez év január 1-je



Az ebösszeírást is segíti az e-ügyintézés

óta ugyanis az összes típusú lakossági, gazdálkodói és egészségügyi parkolási engedély kikérhető elektronikus formában. Figyelemre méltó, hogy a fiatalok mellett az idősek is egyre nagyobb számban igényelnek ily módon várakozási engedélyt; a legidősebb ügyfél, aki eddig az elektronikus ügyintézési forma mellett döntött, nyolcvanhárom éves. Igyekezünk úgy kialakítani a rendszert, hogy mindenki egyszerűen át tudja látni, meg tudja érteni, ám ha valaki el-

akad, telefonon vagy e-mailben is kérheti a munkatársaim segítségét.

■ *Tavaly az óvodai jelentkezést is intézheték Hegyvidék-fiókjukon keresztül a kerületi szülők. Az idén is lesz lehetőségük erre?*

– Természetesen! Az elektronikus jelentkezéssel kapcsolatos idejű újdonság, hogy a Hegyvidék-fiók létrehozásához szükséges, egyszeri alkalommal történő személyes azonosítást az óvodák nyílt napjain is el lehet majd végezni, emiatt nem kell külön bemenni az önkormányzat ügyfélszolgálatára. Sőt, az önkormányzat munkatársai által végzett egyszeri személyes azonosításra sincs már szükség abban az esetben, ha valakinek van ügyfélkapus regisztrációja, amellyel a magyarországi, h-u-n található országos szolgáltatásokat is igénybe lehet venni.

■ *Hogyan könnyíti meg az elektronikus rendszer a személyes ügyintézését?*

– Vannak olyan ügytípusok, amikben továbbra is csak személyesen lehet eljárni, ezért azt szeretnénk elérni, hogy amennyiben be kell menni a hivatalba, az minél kevesebb kényelmetlenséggel járjon. Az ügyfélportal lehetőséget biztosít az időpontfoglalásra: kiválaszthatjuk a nekünk tetsző időpontot, amikor hosszas várakozás, sorban állás nélkül bejuthatunk az ügyintézőhöz. A rendszer az adott nap reggelen emlékeztető e-mailt küld az ügyintézés idejéről.

■ *Milyen szolgáltatásokkal tervezik bővíteni a hegyvidéki ügyfélportal?*

– Március 1-jétől már nemcsak terv, hanem valóság az adóügyek elektronikus intézésének lehetősége: a magánszemélyek kommunális adóját, a telekadót, az építményadót, valamint az idegenforgalmi adót a Hegyvidék-fiókban keresztül is be lehet vallani. Ugyanott lekérdezhető az adóegyenleg, az adóösszeg pedig bankkártyával rendezhető, ami nem jár többletköltséggel az ügyfelek számára. További újdonság, hogy a március 1-jétől május 31-ig tartó ebösszeírással kapcsolatban az ebartók és tulajdonosok már nemcsak papíralapon, hanem az ügyfélportalon is teljesíthetik adatszolgáltatási kötelezettségüket. Az idej tervek között szerepel, hogy szabálysértési és közigazgatási bírságok esetén a Hegyvidék-fiókban is megtekinthető lesznek a határozatok, a szabálysértés tényét igazoló fényképfelvételek, a kirótt bírság összegét pedig bankkártyával lehet majd befizetni. Az önkormányzattól bérelt lakások, helyiségek adatainak, számlaegyenlegeinek lekérdezése és a bérleti díj bankkártyás fizetése szintén része a hamarosan bevezetendő új szolgáltatások körének. Az óvodai, iskolai étkezések igénylését leegyszerűsítő Menzákártya-rendszert és az ügyfélportal összekapcsolását is tervezzük, akárcsak azt, hogy a gyerekek fejlődését dokumentáló óvodai e-napló bejegyzéseit a Hegyvidék-fiókban is megtekinthessék a szülők. Ez utóbbi fejlesztést próbajellel, egy intézményben vezetnénk be még ebben az esztendőben.

kz.

## Újabb kamerák védik a közbiztonságot

(Folytatás az 1. oldalról)

Más önkormányzatokhoz hasonlóan a hegyvidéki is döntött arról, hogy a költségvetésben megteremtő a lehetőségét a hivatalban dolgozó közisztviselők illetményapjának növeléséhez. A XII. kerületben március 1-jétől 38600 forinttal 45000 forintra nő az illetményalap, ami 16 százalékos béremelést jelent.

A népszerű termelői piacok további terjeszkedésének elősegítése érdekében rendeltettségű módosításával a településfejlesztési koncepció, az integrált településfejlesztési stratégia és a településrendezési eszközök mellett már a településképi arculati kézikönyv és a településképi rendelet egyeztetési eljárásába is bevonandók a partnerek.



Az adóügyek elektronikus intézését lehetővé tévő rendeletet is alkotott a testület a legutóbbi ülésén

Az iskolák szakmai irányítása mellett a működtetés is az állami tankerületi központ látja el január 1-je óta, ezért a Gazdasági Ellátó Szolgálat alapító okiratából törölték a köznevelési intézmények működtetését. A Hegyvidéki Egységügyi Központ alapító okiratában változtatásokat vezettek át a Böszörményi út 20. alatt nyíló új gyermekrendelő, valamint a Város-

major utca 33. alá költöző központi háziorvosi ügyelet kapcsán.

Határozatot született arról, hogy Lev Tolsztojról nevezzék el a Németvölgyi út és a Bűrök utca találkozásánál lévő kis teret, és a helyszínen felállítsák az orosz író mellszobrát, amelyet Gregory Pototsky Moszkvában élő szobrászművész ajánlott fel a Hegyvidéki Önkormányzatnak.

Jóváhagyta a képviselő-testület, hogy a polgármesteri hivatalban, a szabadságölésekhez igazodva, augusztus 7. és 19., valamint december 27. és 29. között legyen igazgatási szünet. Ezekben az időszakokban nincs általános ügyfélfogadás, csak a halaszthatatlan, elsősorban anyakönyvi ügyeket lehet intézni ügyeleti rendben.

z.

## Láss csodát! – új óvodai program

Miért nem szabad idő előtt ráerőltetni az írás-olvasás tanulását a kicsikre? Miért fontos a könyves környezet? Mi a gyerekek lényege? Ezekről is szó esett a február végi óvodavezetők értekezletén az olyan napi kérdések mellett, mint hogy milyen új projekt részeként lesz szükség szülői kérdőívre, vagy hogy hol tart az óvodai jelentkezések interneten történő lehetősége.

A jól kommunikáló gyermek felnőttkorában képes megtalálni helyét a világban, az egész életpályájára kihat, és fejlődésében a családi nyelvi háttér is meghatározó. Ezzel a gondolattal kezdte „Az óvodai nyelvi-kommunikációs nevelés dilemmái” című előadását dr. Zóka Katalin, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola tanára a február végi óvodavezetők értekezletén. Mint mondta, az első „lépcsőt” bölcsődés korban a képek-könyv-nézetés jelenti. Az utána következő óvodai nevelésnek nem célja, hanem eredménye az iskolaérettség, és nem az írás-olvasás elsajátítása, hanem az írásbeliségbe való szisztematikus „beavatás” a dolga.

Ez azt is jelenti, hogy a gyereket nem szabad siettetni az olvasás megtanításával, ugyanakkor alapvetően jó hatással van a kicsikre, ha otthon könyves környezetet vesz körbe őket. Az olvasóvá nevelés a könyvekkel való meséléssel, az abban való lapozgatással kezdődik, így módon ismerkednek meg az írásbeliségre épülő kommunikáció alapjaival. Egyre gyakoribb tapasztalat, hogy nem szerencsés, ha az isko-

lában kiadják a jelszót, hogy a gyerekeknek a tanévkezdéstől karácsonyig (vannak iskolák, ahol már novemberig) meg kell tanulniuk írni és olvasni, ugyanakkor kellő időt kell biztosítani ahhoz, hogy kifejlődjön bennük a hang és a betű közötti különbség érzékelése.

Dr. Zóka Katalin külön kitért



A hegyvidéki óvodák híresek a magas színvonalú munkájukról

a gyerekekre, azaz „tanversere”, amik vonzó formába csomagolt, hasznos ismereteket nyújtanak a kicsiknek, tele morális tanulságokkal, és igen jó memória-gyakorlatokat jelentenek, ám vigyázni kell a mértékkel. Nem szabad a gyereket a „hány verset tudnak?” mércéjével mérni, és az anyák napi vagy egyéb alkalmakkor szokásos versmondásokat valamifajta „ünnepi elszámoztatás” tekinteni, ahol „biodisztingált” kerülnek szereplésükre.

A főiskolai tanár arról is beszélt, hogy a gyerekköltészetnek

fontos elemei a ritmus, a zene és a mozgás, amelyek ősi kódok az emberiség életében, hiszen már életünk első élményei (anyai szívhang magzati korban, az emberi hang érzékelése, magzatiívben való mozgás) is ezekhez köthetők. Míg a beszéd és az ének ritmusérzete a bal agyféltekében, a személyiségfejlődést meghatározó

csodát!” elnevezésű projektnek, amelyen a polgármesteri hivatal a Pangea Petény Tanácsadó Kft.-vel együtt dolgozik. Köztudott, hogy a Hegyvidék legnagyobb erősségeinek egyike a helyi óvodák magas színvonalára, és az új tervezet is része annak a törekvésnek, hogy a már elért eredményeket még tovább fejlessze a kerület.

A „Láss csodát!” terve a szülői közlekedés attitűdváltását és a fenntarthatóságra nevelést célzó elképzeléseket foglalja magában, ezek kidolgozásához azonban a szülők véleményére is szükség van. Ahogy a kft. munkatársa, Sziva Dániel elmondta, március 6. és 22. között kérdőívet osztanak ki a XII. kerület összes óvodájában, s a válaszok alapján lehet eldönteni, melyik óvodát választják ki a további felmérésre munka érdekében, amely egyhetes program keretében zajlik majd.

Oriási eredmény, hogy a szülők 40 százaléka online váltja ki az óvodák és iskolák előtti parkolási lehetőséget engedélyt – mondták el az értekezlet végén a hivatal informatikus munkatársai, akik a következő nagy sikert az online óvodai beiratkozásoktól várják.

Erre a beiratkozás hetében mindennap munkaidőben lesz lehetőség az interneten, a helyszínen történő, hosszadalmas sorban állást kiváltva.

Az elektronikus beiratkozás előfeltétele az ügyfél-regisztráció, amire az óvodák nyílt napjai is lehetőség lesz. A jövőben további hasonló fejlesztések várhatók, az adógye-nleg-lekérdezőstől az ebbszeirás-on a bírások befizetéséig sokfajta ügyintézésre mód nyílik az önkormányzat weboldalán keresztül.

V. K.

### PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

óvodavezetők beosztás megbízással történő betöltésére

- *A pályázatot meghirdető szerv:* Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.
  - *A közalkalmazotti jogviszony időtartama:* határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony, 3 hónap próbaidő kikötéssel.
  - *A foglalkoztatás jellege:* teljes munkaidő.
  - *A meghirdetett munkaköze neve:* **Mackós Óvoda.**
  - *A munkahely címe:* 1126 Budapest, Németvölgyi út 46.
  - *A munkakör megnevezése:* óvodapedagógus.
  - *A beosztás megjelölése:* óvodavezető.
  - *A vezetői megbízással járó lényeges feladatok:* az óvoda szak-szerű és törvényes működtetése; takarékos gazdálkodás; munkáltatói jogok gyakorlása; kapcsolattartás a fenntartóval.
  - *A vezetői megbízás időtartama:* a vezetői megbízás határozott időre, 5 évre szól, 2018. január 1-jétől 2022. július 31-ig.
  - *A megbízás feltételei:* felsőfokú óvodapedagógusi végzettség és szakképzettség; cselekvőképesség; büntetlen előélet; vagyony-nyilatkozat-tételi eljárás.
  - *A megbízáshoz előírt kiegészítő feltételek:* pedagógus-szakvizsga keretében szerzett intézményvezetői szakképzettség; legalább öt év pedagógus munkakörben szerzett szakmai gyakorlat.
  - *A beosztáshoz kapcsolódó juttatások:* illetmény és pótlék a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény és a 326/2013. (VIII. 30.) Kormányrendelet előírásai szerint.
  - *A pályázatnak tartalmaznia kell:* szakmai önéletrajz; vezetői program; végzettséget igazoló okiratok hiteles másolata; 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány; nyilatkozat arról, hogy a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez, továbbításához hozzájárul.
  - *A pályázat benyújtásának határideje:* a Közszolgálati Állásportál honlapján való megjelenést követő 30 nap.
  - *A pályázat benyújtásának helye, módja:* Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. A pályázatot (3 példányban) személyesen vagy postai úton kell benyújtani.
  - *A pályázattal kapcsolatban érdeklődés:* Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, Gillicze Zoltán irodavezető. Telefon: 224-5994.
  - *A pályázat elbírálásának határideje:* a Közszolgálati Állásportál honlapján való megjelenéstől számított 90 nap, vagy az annak elteltét követő első képviselő-testületi ülés napja.
- A kiíró az esetleges hiányok pótlására nyolc napot biztosít, amely határidő a hiánypótlási felszólítás pályázó általi kézhezvételének napjától kezdődik.
- A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

## Rendhagyó énekóra a Muzsikás együttesrel

Kodály Zoltán trefásan komoly megállapítása szerint a zenei nevelést legjobb már kilenc hónappal a születés előtt elkezdni. A zenei élményhez jutás, az éneklés, a zene-tanulás, a zene befogadásának képessége ugyanis nem csupán az általános műveltségi szint emeléséhez járul hozzá, hanem a testi-

lője, Hamar Dániel a hegyvidéki Kós Károly iskolában, amely az év első rendhagyó énekórájának adott otthont. A zenész szerint a kérdésre egyértelmű a válasz, hiszen az emberek életéhez a Föld legtávolabbi zugaiban is elválaszthatatlanul hozzátartozik a zene, amely – Kodályt idézve – nem

A különleges népi hangszerekkel felidézett ismerős dallamokat a Kós diákjai együtt énekeltek a zenekarral. „Az előadásainkon a gyerekek is részeseivé válnak a zene születésének, mi, zenészek, csak tartjuk a hangszert” – mondta szerényen a nagy tapasztal és ócióval kísért előadás utáni pillana-

veszi el időt. Pedig – fűzte hozzá Hamar Dániel – az intenzív zene-tanulással együtt fejlesztett képességek révén nemhogy romlanak, hanem bizonyíthatóan javulnak a gyerekek tanulmányi eredményei.

Az ének-zene emelt szintű általános iskolaként működő Kósban, persze, nem kell külön hangsúlyozni a zene-tanulást és a népi hagyományok megismerésének fontosságát. Mitók Monika énektanár, a Kicsinyek Kórusának vezetője arról beszélt, hogy az első tagozatosok az ének-zene órákon kilencven százalékból népdalokat tanulnak, míg a felső tagozaton, a nagyobbak képzésében már jobban előtérbe kerül a klasszikus zene, de a népzeneről sem feledkeznek el. Az énekórák mellett néptáncfoglalkozások is zajlanak az iskolában, így a népzene valóban mindennap jelen van a fiatalok életében.

Ugyanakkor a Kósban sem tekinthető mindennaposnak egy világszerte elismert együttes fellépése. A rendhagyó énekóra szervezője, Bodzsár Istvánné drámatanár elárulta, a Muzsikást még 2015-ben kereste meg azzal a kéréssel, hogy Kós Károly születésének évfordulóján adjon koncertet az iskolában. A felkérést akkor, az igencsak sűrű programja miatt, vissza kellett utasítania az együttesnek.

A pedagógus, mint mesélte, már lemondott arról, hogy valaha eljuttatják a zenekart, néhány hete azonban szóltak, hogy februárban el tudnak jönni egy-egy koncertet adni az alsó és a felső tagozatos diákoknak. „Ez nagy dolog – mondta –, hiszen ritkán adatik meg az iskolának, hogy világhírű zenészeket fogadjon, ráadásul ingyen.”

sz.



A Muzsikás előadásain a gyerekek is részeseivé válnak a zene születésének

lki harmóniához is, továbbá a fegyelmet, a koncentrációképességet és a teljesítményt is fokozza.

Mindezeket a szerepeket a különösen gazdag Kárpát-medencei népzene egyszerre képes betölteni, a hagyományok ápolásán túl ezért is határozta el a Muzsikás együttes tizenkét évvel ezelőtt, hogy elindítja rendhagyó iskolai énekórasorozatát. A kezdetek óta több száz hazai és határon túli magyar iskolába jutott el a zenekar a MOL támogatásával, az idén a tervek szerint hatvan intézményben mutatja be műsorát.

„Szükség van-e az embernek a zenére?” – tette fel a diákoknak költői kérdését a Muzsikás szószó-

más, mint „lelki táplálék, és semmi mással nem pótolható”.

Már-már elfeledett népi hangszerek bemutatásával vezették be a Kárpát-medencei, ősi magyar népdalok világába az órá résztvevőit az együttes tagjai, Sipos Mihály, Porteleki László, Éri Péter és Hamar Dániel. A hegedű és nagybőgő mellett megszólaltatták a brácsa átalakításával létrejött háromhúros kontrát, a pengetős prím-tamburát, a dél-dunántúli pásztorok által készített hosszúfuru-lyát, valamint a Gyimesben elterjedt gardont, amelynek ugyan húrjai vannak, mint egy csellónak, a népzeneben mégis ritmus-hangszerként használják.

tokban Hamar Dániel. Hozzá-tette, a Muzsikás a küldetésének tekintti, hogy a zene szeretetét elültesse a gyerekekben, mert „ha a zene ott lenne mindenkinek az életében, boldogabb ország lehetnénk”.

A muzsikás szerint a fiataloknak meg kell tanulniuk, hogyan válasszák ki a jó zenét, ezért is fontos, hogy megfelelő színvonalú zenei képzés legyen az iskolákban. Az ének-zene oktatására a legtöbb intézményben már nem jut annyira figyelem, mint Kodály idejében, napjainkra ugyanis általánossá vált az a rossz beidegződés, miszerint az énekóra felesleges, más, „fontosabb” tárgyaktól

## Utazó Planetárium hozza közel az univerzumot

Úrutazásra indulni a Jókai Klubban? A tudomány és a technika már csodákra képes, ez azonban még így is fantasztikus hangzik. Pedig megtörtént: igaz, „csak” képzeletbeli, ám különleges és kalandos látogatást tettek a kozmoszban a jókai diákok, valamint a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolája és a Fekete István iskola tanulói. Az Utazó Planetárium speciális, kupolaformájú sátorban, a félgömb belsejére vetített előadás során a fiatalok kéznyújtásnyi közelségből ismerkedhetnek meg bolygószomszédjainkkal.

elhoznak – a nekik szóló előadásokban a fényről és a sötét anyag-ról, a galaxisokról és az univerzum rejtettebb titkairól egyaránt szó esik. Természetesen a legkisebbekről, az óvodásokról sem feledkeztek meg, akik egy manófiús és a tündérlány történetén keresztül fedezhetik fel az égbolt csodáit.

A digitális technikát – full HD felbontású, halszemoptikás sík-projektort – alkalmazó Utazó Planetárium a hagyományos planetáriumi programok szellemében állította össze előadásait, azaz bemutatja a csillagképeket, a boly-



Karnyújtásnyira a kozmosztól

„A különböző korosztályú gyerekeknek más-más előadással készülünk” – mesélte a programban közreműködő Lukács Katalin csillagász. Az Utazó Planetárium munkatársa elmondta, hogy az iskolák alsó tagozatosainak általában a Naprendszer bolygóiról, a Hold és a Mars kutatásáról szóló filmeket mutatnak be, míg a felsősöknek és a középiskolásoknak már bonyolultabb témákat is

gókat, ezeknek az égitesteknek a mozgását, továbbá azt, hogyan változik a csillagos égbolt látványa a Föld különböző pontjairól nézve. Emellett full dome, azaz teljes kupolás, térhatású filmek, filmrészletek is gazdagítják a műsoro-kat. Az egyik vetítés során például az „úrutazók” átélik, milyen érzés lehet landolni égi szomszédunk, a Hold felszínén.

d.

## 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 legalább egy alkalommal ebösszeírást végezzen. Az ebösszeírás ideje: 2017. március 1.–2017. május 31.



HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT

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. Tájékoztatóként jelezzük, 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 az önkormányzat részére szíveskedjen eljuttatni.

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

Az ebösszeíráshoz szükséges adatlap hozzáférhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a kerületi állatorvosi rendelőkben, továbbá a nagyobb kulturális és sportintézményekben.

Az adatlapot ebenként egy példányban kell kitölteni, aláírni, majd a polgármesteri hivatal részére az alábbi módon eljuttatni:

- postai úton: 1535 Budapest, Pf.: 925., vagy
  - személyesen: a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán.
- Az adatlapot elektronikus úton is kitöltheti a [www.eugyintezes.hegyvidek.hu](http://www.eugyintezes.hegyvidek.hu) weboldalon (amennyiben még nem regisztrált, akkor egyszerű személyes regisztráció szükséges, vagy az ügyfélkapuval rendelkezők a [magyarorszag.hu](http://magyarorszag.hu) belépési lehetőséget is választhatják).

Az adatszolgáltatás kötelező, a korábbi (2014-es) adatszolgáltatás során bejelentett ebeket a 2017. évben ismételtelen be kell jeleníteni. 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 kérdésük vagy észrevételük merülne fel, kérem, hogy keressék a hatósági iroda munkatársait az alábbi elérhetőségeken.

Telefon: 224-5900/5303. E-mail: [igazgatas@hegyvidek.hu](mailto:igazgatas@hegyvidek.hu).

Együttműködésüket köszönöm!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna  
a jegyzőt helyettesítő aljegyző

## Vadspark okostelefonon

Szép és eseménydús évet zárt a Budakeszi Vadspark. Sok fejlesztés történt, új állatok születtek és érkeztek, eddig nem látott programok valósultak meg. Az eredmény pedig nem maradt el: 2016-ban látogatók születtek, több mint 164000 vendég kereste fel a

naptára és néhány játék is helyet kapott a kellemes megjelenésű és jól használható alkalmazásban, amit nem csak a látogatás idejére érdemes letölteni, mert az események egész évre előre megtalálhatók benne, így könnyebb megtervezni a következő látogatást. Az



Az év elején vadmalacok születtek a Budakeszi Vadsparkban

Magyarországon őshonos és a Kárpát-medencébe betelepült állatok természetes élőhelyükön bemutatott helyet. Így persze egyáltalán nem meglepő, hogy a vadspark díjat érdemelt az év ökoturisztikai pályázatnyerője között, amelyet a pályázatot meghirdető Földművelésügyi Minisztérium és a Magyar Turisztikai Ügynökség képviselői adták át.

Mindeközben az élet nem állt meg a parkban, az év első napjaiban vadmalacok láttak napvilágot. A négy csikós jövevény vidámságot vitt az egyre gyarapodó konda életébe, így biztosan nem unatkozik majd, aki mostanában meglátogatja a vaddisznók kifutóját.

A vadspark immár az okostelefonokon is megjelent. Az idők szavát követve megszületett az app, ami még szórakoztatóbbá teheti a modern kor gyermekeinek (és felnőtteinek) erdei látogatását. Az interaktív térkép mellett rengeteg információ, a programok

app „Budakeszi Vadspark” néven letölthető az ismert áruházakból, Androidra vagy iOS-re. Szintén a virtuális világhoz kapcsolódó hír, hogy a Budakeszi Vadspark új videósorozattal örvendeztetni meg a YouTube-csatornája mintegy 30000 követőjét. Az állatok életének, gondozásának érdekességeit feldolgozó anyagok közül az első kettő – a vadászgőrényt és a tőkés récét bemutató – már megtekinthető az interneten. A tervek szerint a Vadsparki pilanlatok című sorozat folyamatosan bővül majd, míg végül mind a 44 állatfaj sorra kerül, talán nem is egyszer.

Nemrég két kisbárány is született a parkban, az egyik fekete, a másik fehér. Nevükről a Budakeszi Vadspark honlapján meghirdetett pályázat döntött, a győztes páros a Sakk és Matt lett, ami jól rimel a kis jövevények színére. A kérdés talán csak annyi, hogy világos vagy sötét győz.

(BI)



## A háziorvosi alapellátás jövőképe

Hogyan változhat a közeljövőben a háziorvosi rendszer, mi várható az orvos-beteg viszony alakulásában – a többi között ezekre a sokakat érintő kérdésekre kereszte a választ az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem februári találkozóján dr. Szolnoki Lajos kerületi háziorvos, aki előadásában tünetorientált diagnosztika fontosságára is felhívta a figyelmet.

Jelenleg több mint 6000 háziorvosi praxis működik Magyarországon, a háziorvosok 40 százaléka nyugdíjas, 1200-an idősebbek 70 évesnél. Évek óta betöltetlen 252 praxis, ez a szám ráadásul folyamatosan emelkedik, 1300 kistérségen pedig egyáltalán nincsen helyben orvosi rendelő – sorolta a megdöbbentő adatokat dr. Szolnoki Lajos az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem februári előadásában.

A XII. kerületi háziorvos szerint az is nehézséget okoz, hogy meglehetősen szűkek az eszközlehetőségek, sokszor a diagnosztika legfontosabb része a személyes tapasztalat: mivel a háziorvos gyakrabban találkozik a páciensekkel, van összehasonlíthatási alapja az állapotváltozásukat illetően. Hozzátette, a beteg és az orvos közti kapcsolat ma már rendkívül sokféle, sokan ugyanis az internetről tájékozódnak, és az ott szerzett, gyakran téves információk alapján szinte „megrendelik” a vizsgálatokat, vagy a gyógyszereket.

Dr. Szolnoki Lajos jó hírrel is szolgált, mint elmondta, paradigmaváltás előtt állunk. A folyamat már megindult azzal, hogy készül egy informatikai rendszer, aminek segítségével az orvos könnyebben nyomon követheti a betegadatokat. Ennek része a MENTA program ([meta.gov.hu/\), ezen keresztül a jövőben bárki megnézheti a róla szóló orvosi feljegyzéseket.](http://</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Zárt rendszerről van szó, amihez egyéni kódok használatával kizárólag az erre felhatalmazottak férhetnek hozzá. A páciens nyilatkozhat arról, kiknek engedélyezi a belépést, ami adott esetben életet menthet: egy baleset miatti, azonnali műtétet sokkal gyorsabban lehet elvégezni, ha rögtön rendelkezésre állnak a szükséges betegadatok.

A következő lépés, hogy a feltelek teljesülése esetén a házi-

Komoly előrelépés a cukor és az édes italok kizárása az oktatási intézmények büféiből, ahogyan a prevenciót erősítő egészségprogramok is egyre több helyen elérhetőek. Ebben is élen jár a XII. kerület, ahol az önkormányzat révén számtalan egészségklub és más hasonló kezdeményezés várja az érdeklődőket.

A háziorvos hangsúlyozta: a betegség sokszor fájdalmas, az egészséges viszont nem az – ezért kedzenek el sokan túl későn foglalkozni vele. Nem veszik kellően komolyan a súlygyarapodás, a do-

A körte formájú, parányi lény az erdélyi Medve-tóban is él. Ha bekerül a szervezetbe, akadályozza a tápanyagok megfelelő felszívódását, károsítja a bélflórát, hasi görcsöket, puffadást, lázat, majd akár krónikus bélyugyulladás is okozhat. Ha tehát szabadvizű fürdőzés után egy-három héttel ezeket a tüneteket állapítja meg az orvos, érdemes gondolni a parazita fertőzésre, amit néhány napos Klion-kúra könnyen megszüntethet.

Szintén a holisztikus betegséggelismerés része lehet a szaglás figyelése. Ha az ember elveszti a



Dr. Szolnoki Lajos háziorvos tartotta a legutóbbi előadást az egészségügyi szabadegyetemen

orvos is láthatja majd ezeket az információkat. Ez azért nagyon fontos, mert így célzottabb lehet a kivizsgálás, gyorsabb a diagnózis, valamint nem fordulhat elő a túlgyógyítás. Ma még ugyanis az egyes szakrendelések és a háziorvos nem tudják, hol és mit írtak fel a páciensnek.

Dr. Szolnoki Lajos arra is felhívta a figyelmet, hogy sokszor nincs meg az információs minimum, hiányzik az egészségtudatosság, mert ezt nem oktatják megfelelően az iskolákban. Örömteli ugyanakkor, hogy – éppen hegyvidéki kezdeményezésre – az általános iskolákban már működik a mindennapos testnevelés.

hányszor vagy az alkoholfogyasztás következményeit, holott ezek mind-mind súlyos, az élettel össze nem egyeztethető betegségek forrásai lehetnek. Gyakori állapot az édességfüggőség, ez az esetek többségében a króm és a vanádium pótlásával megszüntethető.

Ami a háziorvos jövőbeni feladatait illeti, sokszínű szolgáltatásban kell gondolkodni, ezen belül egyre fontosabb lesz az alternatív gyógymódok kiegészítő alkalmazása, valamint a tünetorientált diagnosztika. Ez utóbbi megközelítéssel kapcsolatban dr. Szolnoki Lajos a giardia nevű egysejtű parazitát hozta fel példának.

szaglását, majd fokozatosan állandósuló székrekedést tapasztal, elképzelhető, hogy kezdődő Parkinson-kórban szenved. Előfordulhat, hogy a szaglás „félrehozd”, és olyan szagokat érez, amik valójában nem léteznek – ez a tünet az agydgaganat előzménye lehet.

Végezetül a már több országban működő távíri betegfigyelésről esett szó, aminek lényege, hogy az orvos interneten keresztül folyamatosan tájékoztatást kaphat a páciens egészségügyi állapotáról. Ugyanakkor – ahogyan dr. Szolnoki Lajos fogalmazott – a technológia önmagában nem ad egészséget, csupán abban segít, hogy tudatosabban élhessünk. -os

## Hogyan neveljünk palántát otthon?

nek a csomagolásán rajta vannak a legfontosabb ismérvek: a vetési idő, a vetési mélység, a tenyészidő és így tovább.

A vetés előkészítéséhez két dologra lesz szükségünk: egyrészt olyan edényekre, amikbe öt-hat centiméter mélységű földet tudunk rétegezni, és az alján megfelelő lyukak vannak a felesleges nedvesség elvezetésére. Az edények lehetnek a legklasszikus-

ideális a semleges kémhatású, laza, jó vízelvezető, ugyanakkor tápanyagokkal megfelelően ellátott talajkeverék. Ilyenhez azonban csak akkor jutunk, ha saját magunk keverjük istállótrágya, perlit, tőzeg és homok hozzáadásával. A kötött, tápanyagban szegény, tömörödésre hajlamos kerti föld inkább csak bosszúságot okoz.

A Hegyvidék lakói számára a leginkább megvalósítható jó

átmérvényél kicst vastagabb földréteggel.

Az arra elegendően nagy magokat egyesével vesszük, így már pontosan meghatározhatjuk, hogy egy-egy pohárba mennyi növényke kerüljön. Mivel nem minden mag kel ki, érdemes többet vetni, de nem szabad túl sokat sem, mert akkor csak egymást zavarják a fejlődő palánták. Ha véletlenül mégis sűrűre sikerült a vetés – vagy pozitívan megközelítve: a vártnál jobban keltek a magok –, akkor a csíranövényeket egyelni kell, azaz el kell távolítani a feleslegeseket, hogy a legerősebb példányok megfelelő távolságra maradjanak.

A magvetés után meg kell öntözni a földet. Ebben az időszakban a magok még nem igénylik a fényt, de a párat és a meleget igen. Ha a felszínen megjelennek az első sziklevek, akkor viszont már fontos, hogy világos helyet keressünk a palántaiskolanak, különben halovány és erőtlén, megnyúlt növények fejlődnek. A tapasztalat szerint a legjobb a belső ablakpárkány, ha nincs alatta fűtőtest. A túlzott meleg serkentheti ugyan a csírázást, de sokkal jobban „kedvez” a betegségek terjedésének és a végzetes kiszáradásnak is.

Ha sikerült egészséges palántákat nevelni, akkor a kiültetés előtti utolsó feladat az edzés. Ilyenkor a növényeket vigyük ki a szabadba, és fokozatosan szokassuk hozzá a kinti életkörülményekhez – különösen a közvetlen napsütéshez. Ezt követően, végleges helyükre kerülve, a hegyvidéki kertek díszjeivé válhatnak.

(Barta)



Ha jól sikerül a nevelésük, a kertek igazi díszjeivé válhatnak

sabb tejföls poharak, vagy akár cserepek, esetleg tőzegből préselt edények, amik aztán a növényvel együtt kiültethetők. A tejföls poharak mellett szól a környezettudatos újrahasznosítás, de mindig alaposan mossuk ki őket, nehogy a romló ételmaradék megfertőzze a csírákat.

Mindezek mellett szükség van földre is. Sokan gondolják, hogy a kertben összekapargatott föld, vagy a virágoltban megvásárolt bármilyen virágföld megteszi. Az

megoldás az, ha a nem túl savasnyú, vagyis „B” típusú, vagy másik megnevezése szerint általános virágföldhöz kb. egyötöd rész homokot kevernek. Az így lazított föld már alkalmas lesz a palántázásra.

A magokat méretüktől függő mélységbe vessük. Az aprókat a felszínre szokás szórní, majd egészen vékony homokréteggel meghinteni, hogy az öntözővíz ne mossa össze őket egy kupacba. A nagyobbakat érdemes sorban vetni, majd a sort lezárni a mag



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

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Szabadpolic**  szerdánként 15.00. Könyvcsere szabadon a Sírly sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvet, becserélheti a Szabadpolic találhatók könyvek bármelyikére. A könyvváltás folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

**A Várvidék (Burgenland) magyar emlékei.** Kismarton (Eisenstadt) – Óvári Árpád előadása március 1-jén 17.30. Az Eszterházyak mai hátrairon túlnyúló óriási birtokainak központját ismerjük meg az ausztriai Burgenlandban (Várvidék). 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 Budapestén Az illúzió mesterei! Világ bajnok búvász és az ország kiemelkedő illuzionistái együtt, egy vadonatúj műsorban eddig nem látott műsorát műsorokká lépnek fel.

**Domi bábjátéka.** Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Március 5. 10.30 A kíváncsi kislefánt. Március 26. 10.30 A manó aranybaltája. Játsszák: Domonkos Béla és Radics Rita.

**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 ellentételezve játszanak, stílusaik keveredésevel egy egészen új hangzás hozza 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 fennállásának 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. A koncert vendégei: Kovács Kati és Éliás Gyula Jr.

**A hegedű mesterei**  – Baráti Kristóf és az Anima Musicae Kamarazenekar március 11-én 19.30. Műsor: 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**   **musixperience:**  A tavasz hangja március 12-én 18.30. Az Uplifting Classical különlegessége és középpontja a korok, stílusok és népek zenéjén átívelő, felemelő zenei élmény. Ehhez csatlakozik új hangzásvilágot létrehozó egyedi hangszerezése és apparátusa. Színgazdagság, derű, virtuozitás és lendület; elmélyedés, egyszerűség és szépség egyaránt jellemzi. Szerzői és előadói sokoldalúságát megmutatva hagyományos és modern egységét valószínűleg meg hírdzeneként. Létrehozója a mitológiai égi zenészek nevét viselő Gandharvák.

**Hangutazás és hangfürdő.**  Március 13. 18.00 Gongmeditáció Mihály Puskás Brigittával. 21.30 Tavaszközöntő Mantra Jam – Harmonizáló Örömezene a Hangutazók együttes tagjaival: Bársony Bálinttal (gitár, szoprán saxofon, dob, ének), Jäger Dáviddal (gitár, sarangi) és Sas András (hangdrum, ütőhangszerek). Az interaktív koncert szervezője: Horváth Ádám (ének, ütőhangszerek). Március 27. 20.00 Sarangi meditáció Jäger Dáviddal. Hangutazás Indiába – Tavasz Hangfürdő. 21.30 Aoum Mantra Meditáció Halmi Lászlóval és Bársony Bálinttal – Ébredő Tavasz. Sportos, kényelmes öltözék

viselése javasolt, valamint jógamatrac, párna, takaró. A későn érkezőket a szervezőknek nem áll módjukban beengedni.

**Budapest Bár**  március 16-án 19.00. A hosszú, fagyos tél után 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 a dalokat. A Budapest Bár mellett fellép: Behumi Dóri, Németh Juci, Keleti András, Kiss Tibor, Szűcs Krisztián és Mező Misi.

**A Magyar Állami Népi Együttes előadása**  március 17-én 15.00 és 19.00. Az előadás Nagy László Menyegző című versére támaszkodva mutatja be az esküvői szertartás utáni eseményeket, a lakodalmi forgatógot és az immár párrá forrott két fiatal. Am az ifjú pár olyan lakodalmi részesévé válik, ami nem a szent és nagy hagyományok, az élet újrakezdésének a folyamatába illeszkedik, hanem annak látványos és drasztikus ellentéte. Az esküvő, a szent ünnep itt a tánc forgatagában önmaga ellentétébe csap át: rossz erkölcsünk gyorsan megmutatkoznak, az életek sorra aláhullnak. Ezen csak a szabórra dermedt fenséges nászpár szimbóluma és közös, tiszta duettje segíthet.

**Zurgó Dió gyerek táncház**  március 17-én 18.00. Soós Réka tanítja a táncokat, gyermekjátékokat és énekeket. Muzsikál: Zurgó együttes. Soós Réka énekel, Benke Grátsy dobol, Erdei Tamás kobzsol, Nagy Bercel furulyázik. Állandó vendég: Barna Gyuri hegedűs (PASO, Kolompós együttes) és Szabó Márton furulyás (Festeres zenekar). A táncokat Gyurka Félián tanítja.

**Násztánc Pár-Beszéd**  március 17-én 19.00. A 2016 szeptembere óta futó beszélgetéssorozat különlegessége, hogy a műsorvezető házaspár a kulturális élet legkülönbözőbb helyszíneiről érkező vendégeket szólítja meg ösztön, játékosan, spontán módon. Az esemény három lábon áll: már hetekkel korábban a világhálón elkezdődik, és az ezt követően, szerkesztett formában, a televízióban fejeződik be. Vendég: Can Togay Balázs Béla-díjas filmrendező, forgatókönyvíró, színész, költő, kurátor, kulturális diplomata.

**GyerekMOM: Csurgó zenekar**  március 18-án 10.30. A zenekar több mint tíz éve naponta óvodáskorú gyermekkel foglalkozik, heti rendszerességgel tart zenés foglalkozásokat óvodákban. Tagjai fontosnak tartják, hogy minél több korosztályt megszólítsanak, és megmutassák nekik közös gyökereinket, népi kultúránkat. Előadásaikban számos népdalt, saját dalokat, gyermekjátékokat elevenítenek fel, amiket igyekeznek korunk zenei izlésvilágára formálni. Foglalkozásuknak, koncertjeiknek a gyerekek is aktív részesei, és nemegyszer a szülők is együtt mulatnak, táncolnak, játszanak velük. A program után kézműves foglalkozás, amin a részvétel díjtalan.

**Nővendéktől a művészig.**  Hangverseny-részletek Johann Sebastian Bach és Antonio Vivaldi Concertóiból a Hegyvidéki Solti György Zenekar előadásában március 19-én 17.00. Szólistaként közreműködnek a Solti György Zeneiskola kiemelkedő tehetségű növendékei és művésztanárai. A fellépőkkel beszélget az az előadást vezényli: Bolyky Zoltán.

**Hítel-est**  március 22-én 19.00. A belépés díjtalan.

**Getcloser Jazz Fest 2017. John Scofield's „Country for old men” featuring Vicente Archer, Sullivan Fortner & Bill Stewart**  március 24-én 19.00. *(A koncertről részleteket előző lapszámunkban olvashatnak.)*

**A székely menyecske meg az ördög.**  Vigyorfakasztó Bábos Parádé március 25-én 9.30. Fabók Mancsi, bár budapesti születésű, teljesen elsajátította az erdélyi bábszínházak nyelvi és formai világát. Olyannyira, hogy még a helybeliek sem mondják meg róla, nem odavalósi. Természetesen nem frappáns tájszólása miatt hívják folyamatosan produkcióit, hanem mert a gyerekközönség és a szakma egyaránt imádja és sokra tartja. Fabók Mariann a paraván mögött és előtt, a gyerekekkel és magával beszélgetve, kezével és lábával, jobbal és balal játszik.

## Megemlékezés Kovács J. sírjánál

Ráday Mihály és családja szervezésében az idén huszonkilencedik alkalommal emlékeznek meg az 1848–49-es forradalom és szabadságharc évfordulójáról március 15-én 15.00 órakor Kovács J. sírkövénél, a Pethényi út–Sárospatak út sarkán.

Ünnepi beszédet mond: dr. Réthelyi Miklós, a Magyar UNESCO Bizottság elnöke.

Fellépnek: Gasparik Attila színművész, a Marosvásárhelyi Nemzeti Színház főigazgatója, Nagy Zsolt, az Örkény Színház színművésze és mint minden évben, Földessy Margit Színház- és Drámatudományok ifjú növendékei: Vén Evelin, Csákvári Krisztián, Szöllösi Attila.

Ezúttal is lesz együtténeklés a Kós Károly iskola Hraschek Katalin tanárnő vezette gyerekcsoportával.

**Getcloser Jazz Fest 2017. Richard Galliano–Ron Carter**  március 25-én 19.00. *(A koncertről részleteket előző lapszámunkban olvashatnak.)*

**Getcloser Jazz Fest 2017. Erik Truffaz Quartet: Doni Doni**  március 26-án 19.00. *(A koncertről részleteket előző lapszámunkban olvashatnak.)*

**Lyukasóra Klub**  – interaktív irodalmi est március 28-án 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összekott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játsszótárs a közönség is, hiszen itt aki mer (és tud), az nyert!

**Sárk Péter Trió x Beethoven**  március 29-én 20.00. A trió új műsorában Beethoven műveit dolgozta át a saját stílusára. A neves zeneszerző dallamai és harmóniai keverednek a jazz és a popzene ritmusával. A műsor nagy része improvizáció, a trió megidézi azt a kort, amikor még a klasszikus zenészek is rögtönöztek. A közönség aktív részese az előadásnak, a zenekar minden koncerten előadja az Örömdótot a hallgatók segítségével.

**Babakoncert**  március 30-án 10.30. Előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Míra (zongora), Gudur Judit (klarinét).

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

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

**Babamasszázs**  kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebb, még bensőségebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatti. 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**  szombaton 10.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségi felnevelés és kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizserez.jolan@gmail.com.

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

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

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 megszerzésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztikával a gyerekek. 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 egyensúly-készséget. 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.tucok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucok.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: Csöngői Barbara modern táncpedagógus. 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. Alapanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művész tana-éző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művész tana-éző

na-éző és modern táncpedagógus. 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. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Gyermektánc-terápia**  (tündértánc). Lélekcsináló, gátlóoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit köstölgető, 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.gyermektanctherapia.hu

**A világ kőrtáncai**  szerdán 18.15–19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. 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

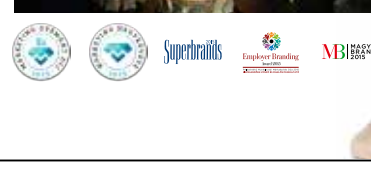
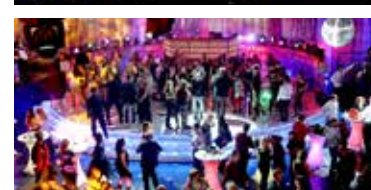
KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA  
1123 BUDAPEST,  
KÉK GÖLYŰ UTCA 16/A  
(SCHWARTZER FERENC UTCA SARKÁN)

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

MOMSPORT  
★★★★★

TÖBB MINT  
RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsport.hu



**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!

**Írók és költők a karikatúrában** – kiállítás Arany János születésének 200. évfordulójára (MÚOSZ Magyar Karikatúra- és Művészeti Szakosztály). A humor közel hozza az olvasóhoz 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).

**Lelkünk titkai** – mentálhigiénés előadás-sorozat minden hónap első hétfőjén 18.00. A sorozat az előadó választott témáit járja körbe, feltárva az okokat és a lehetséges megoldásokat. Az előadások végén az előadó válaszol a résztvevők kérdéseire, majd a személyes problémák megbeszélésére és további segítség kérésére is lehetőség lesz. Március 6.: A gondolataink által lehetséges daganatos betegséget okozni önmagunknak? Április 3.: Vajon a szavaink által is lehet élni? Május 8. (második hétfő): Az érzelmi intelligencia hiánya hova vezet? Előadó: Kecskeméti János lelkész, mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft/előadás.

**Szabadság vándorai – természetjárók klubja.** Március 8. 18.30 Látinálók Szatmárban. Tákos, Csaroda, Márokpapi, Beregsurányi, Beregdaróc, Vámosatya, Sonkád nevezetes templomai kívül még sok érdekes látnivaló akad Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében: Szatmárcsékén a Kölcsey Múzeum, Tiszacsécsén a Mörzcs Em-lékház, Túristvándiban a vizimalom, értékes néprajzi gyűjtemények a Vá-sárosnaményi Múzeumban, Penyigén a „Lekvárium”, valamint a márkás pá-linkák főzdéje Panyolán. Előadó: Kop-pány Zsuzsa. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

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

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

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10200 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: Mady Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

**Társastánc.** Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatancklub.hu

**Hangszerverezés Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda.** Kedden 13.15–16.00 Dür-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 hangszertanulás 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 gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszerverarazs@gmail.com). www.hangszerverarazs.hu

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

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

**Preventív gerinctrénning** szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. A résztvevők izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. Ezzel elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 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 mozgás-sorozat. 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. Kardiófitnesz latin alaptánclepekkel. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga

gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megtartását, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom naptári hónapra fizetve, 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Dolgozóknak: 1300 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1600 Ft/alkalom, 14000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

**Egészségjoga** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászának gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesekek, természet erőit tudatosan felhasználva, testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaratérőnket. 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.harmoniatancklub.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 szeretnének eljutni izomerősítő gyakorlatokhoz, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mester-edző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

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

**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap

8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11900 Ft/24 alkalom.

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

**Szenior Örömtánc.** Mozdog, öröm, és agytorna 50 felett. Az idősebb korosztály számára kifejlesztett kímélő, de rendkívül szórakoztató, egészségmegőrző és betegséggel megelőző mozgásforma. Megtornáztatja az agyat, fejleszti a memóriát, a koncentrációs és orientációs képességet. Erősíti a közösséghez tartozás érzését, ezáltal elkerülhető a magányosság érzése, oldja a feszültséget, kiegyensúlyozottá és boldoggá tesz. Előzetes táncudásra vagy partnerre nincs szükség, bármikor lehet csatlakozni. Ingyenes bemutató: március 27-én 11.00. A foglalkozások időpontja: hétfő 11.00–12.30. Első alkalom: április 3. Belépődíj: 500 Ft/alkalom. A foglalkozást vezeti: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

**Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub** minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. Következő klubnap: március 22-én. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehoztak egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 500 Ft/klubnap.

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

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30–21.00. Vezető: Mé-száros János.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Belső táj – az 5KOR képzőművészcsoporthoz kiállítás.** Megnyitja: Felely Balázs művészeti író. Az 5KOR 2005-ben alakult öt képzőművész részvételével. A különböző stílusban és technikával dolgozó alkotók közös kiállításait egy-egy vizuálisan is kifejezhető esztétikai tartalom fogja össze (transzparencia, sfumato, modus, haiku, átjáró). Szándékuk a választott téma mélyebb rétegeinek feltárása az egyénenként különböző kifejezési és technikai formákkal. A kiállítás megtekinthető: március 25-ig.

**Bran-koncert és táncház** március 11-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi íri zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világszenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Vetítés előadás. 20.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft. www.bran.hu

(Folytatás a 10. oldalon)

MVA  
www.mva.hu

SEGÍTÜNK INDÍTANI!

HITEL  
Országos MikroHitel Program  
www.mikro-hitel.hu

**ORSZÁGOS MIKROHITEL PROGRAM**

Hitelösszeg: max. **10** millió Forint  
Futamidő: max. **10** év  
Fix ügyleti kamat: **3,9** százalék

Hitelcél: beruházás- és/vagy forgóeszköz-finanszírozás

Magyar Vállalkozásfejlesztési Alapítvány  
Telefon: +36 20 290 3970, E-mail: mikrohitel@mva.hu

HEGYVIDÉK HÉTVEGE A MOM PARKBAN!  
2017. március 10. és 12. között vásároljon kedvezményesen a HEGYVIDÉK kártyájával vagy kuponokkal!

Bővebb információ a Hegylakó Magazinban vagy a www.mompark.hu/hegyvidek-hetvege oldalon.

mom PARK

HELLO HEGYVIDÉK  
HELLO SHOPPING

# Vidám légkörben erősödik a hasonlóan gondolkodók közössége

Mára szép hagyomány lett az idén tizenhetedik alkalommal megrendezett Budai Egyházközségek Farsangi Bálja

Amióta csak léteznek a nagyböjt előtti farsangi népiünnepélyek, azok mindig egy-egy közösség multságának számítanak. Tizenhét éve indult az a szép kezdeményezés, hogy a budai egyházközségek együtt tartanak farsangi bált, amelynek az utóbbi néhány évben a MOM Kulturális Központ ad otthont, s amelynek egyik kedves sajátossága, hogy a jegy mellett egy tálcá sütemény a belépő.

Vannak bálók, amelyek olyannyira protokollárisak és pusztán a külsőségekről szólnak, hogy az ember inkább feszengve, mintsem felszabadultan próbálja megélni a multság lényegét. Nos, a Budai Egyházközségek Farsangi Bálja nem ilyen.



Lambert Zoltán atya (balra), a városmajori templom plébánosa is köszöntötte a bál vendégeit

Tizenhét évvel született meg az első bál gondolata a budai plébánosok részéről, mondván, bár kiki megtartja a maga kisebb-nagyobb vigasságát farsangi időben, legyen egy közös nagy ünnepsége is a budai egyházközségeknek. A kezdeményezés sikeres lett, a bu-

dai hívek azóta is szívesen vesznek részt a nagyböjt előtti közös bálban, amelynek az első tizenegy évben Újbuda különböző oktatási intézményeinek termei adtak otthont, immár hat éve pedig a MOM Kulturális Központ.

A budai plébánosok úgy tartják, a közös multság egyszerűsége, hogy vidám légkörben erősödjen a hasonlóan gondolkodó emberek közössége. Az itt bálózók közül sokan mondják azt, hogy azért járnak el ide hosszú évek óta, mert kedves barátokkal, hajdani iskolatársakkal vagy a vasárnapi misékről ismert hívó társaikkal találkozhatnak. Ez a magyarázata annak, hogy egész este olyan oldott hangulatot érezni a zsidongó előcsarnokban és a zenétől hangos táncsteremben is, ami tényleg csak régi ismerősök körében lehetséges – és amit az otthonról hozott tá-

szinte mindegyike is arról beszélt, hogy mekkora erő rejlik az összefogásban, ami a keresztények egyik legfontosabb sajátossága. Emellett azokról a Krisztust követő emberekről is megemlékeztek, akik a világ mintegy ötven országában vannak kiteve egyre nagyobb üldözésnek a hitük miatt. Erre a tényre utalt Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter is, aki elmondta, hogy a kormány által tavaly létrehozott Keresztényüldözés elleni helyettes államtitkárság humanitárius segítséget tud nyújtani a világ bármely pontján rászoruló keresztény közösségnek.

Az idei bál díszvendége a Magyar Kolping Szövetség volt, képviselőjében Kövesi Ferenc országos prézes atyával, a szövetség egyházi elnökével, aki – Don Boscóhoz hasonló életutat bejáró – német alapító, Adolph Kolping életéről és hitvallásáról is mesélt. Az 1991-ben boldoggá avatott, sze-



A nyitótáncot ezúttal a fővárosi Kolping katolikus iskola diákjai járták el

– az előtte gyakran utcára kivetett és magukra hagyott – fiatalok. A következő tizenöt évben, Kolping haláláig 418 egyesületben 24 600 tagja lett a Katolikus Együletnek

átnevezett szervezetnek, amelyből utóbb kialakult a világméretű Kolpingwerk mozgalom.

Kolping Adolf (ahogy őt magyarul hívják) 1856 májusában hazánkba is ellátogatott, és abban az évben megalakult a budapesti egyesület, amely az első világháborúig folyamatosan terjeszkedett. A monarchia széthullása után, 1922-ben indult újra a mozgalom az új országhatárokon belül, fontos szociális és pedagógiai feladatokat látva, mígnem jött a kommunista éra, és 1946-ban Rajk László belügyminiszter betiltotta a szervezetet.

„A szövetségnek van múltja, jelene és jövője” – jelentette ki Kövesi Ferenc a Magyar Kolping Szövetségtől, amely 1989-ben a Pécsi Kolping Család létrejöttével, majd az 1990-es változások után Bolberitz Pál atyának és Lang Györgynek köszönhetően országos szinten kelt újra életre. Az utóbbi hat évben olyan szükséges változásokon ment keresztül a honi mozgalom, ami – az atya

szavaival élve – „sok nehéz munkával járt, de a berzsdásodott kaput sikerült kinyitnunk, és átlépnünk rajta”.

„Marxizmus már nincs, a Kolping mozgalom viszont még mindig él” – mutatott rá Kövesi Ferenc arra az érdekes párhuzamra, hogy a kettő egy időben jött létre, és a keresztény hiten alapuló szövetség bizonyult erősebbnek, amelynek tagjai „imádkozva dolgoznak, és dolgozva imádkoznak, valódi együttműködésben Istennel”. Az atya szerint Kolpingnak a társadalom megújítását célzó tervei és tanai időtállóak és ma is időszerűek, hiszen napjainkban is nagy szüksége van a fiataloknak egy olyan nevelő közösségre, amelyben erkölcsi és életviteli útmutatókat kapnak, művelődhetnek és kulturálódhatnak, hasznosan tölthetik el a szabadidejüket, s jó alapokat kapnak ahhoz, hogy tisztességgel tudják megállni a helyüket a hivatásukban, a családi életben, a társadalomban.

A Hegyvidék polgármestere, Pokorni Zoltán budai polgármester társai – Bús Balázs, Hoffmann Tamás, Karsay Ferenc, Láng Zsolt és Nagy Gábor Tamás – nevében is szólt, amikor elmondta: a budai

régió vezetői mindig is elkötelezettek voltak az egyház felé, és mindegyik általuk irányított kerületben folyamatosan segítik a keresztény közösségek munkáját. Összetartásuk szép példája egyebek mellett az is, hogy mind ott voltak tavaly októberben a gazdagréti Szent Annyalok-templom felavatásán, és együtt ámultak azon, milyen csodálatos lett az új épület.

A XII. kerületi polgármester szerint a keresztény egyház emberekből építi a saját vára falait, s emberi közösségek tartják össze ezeket a falakat, nélkülük összemolnana a vár. A keresztény közösség egy nagy család, amelynek megbecsült részét képezik a reformátusok is. Pokorni Zoltán szerint az idén különösen szép jubileumi év áll előttünk a reformáció 500. évfordulójának megünneplésével.

A köszöntőbeszéd után a budapesti Kolping katolikus iskola diákjai járták el a hagyományos nyitótáncot, a palotást. Az este során a Daniel Speer Brass zenekar játszotta a talpalálót egy olyan bálban, amelyről mára el lehet mondani, hogy a budai régió hagyományává vált.

V. K.

## Közelítések a folyosógalérián

Breznay András festőművész Közelítések című kiállítása látható a polgármesteri hivatal folyosógalériáján. „Breznay Andrást nem kell bemutatni a kerületben; a Budai Rajziskolában tanít, a MOME-n is oktat, és az önkormányzat által fenntartott Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepnek 2003 óta ő a művészeti vezetője – kezdte köszöntőjét Fonti Krisztina alpolgármester a tárlat megnyitóján. – A kiállítás előtt beszélgetve így vallott nekem koncepciójáról: »Azért a közelítés gondolata, mert

a hagyományos értékek. Nincs más út, mint az egyszerű szeretet, ami megtarthatja a világot.»

Feledy Balázs művészeti író azzal kezdte méltatását, hogy beállította, ezúttal nem képes objektív és tárgyyszerű lenni: „Ha kiejtjük a magyar művészeti életben ezt a nevet, hogy Breznay, először Breznay József jut eszünkbe – aki az elmúlt évben lett volna százéves –, és egy nagy család, kilenc művész lett gyermekekkel. Közülük hétnek az itt jelen lévő híres festő, Gánóczy Mária az édesanyja, aki

Mostani kiállítása az emberek közötti kapcsolódásról, közelítésről és távolodásról szól, átszöve sajátos térmegközelítésén, amely most kevésbé a rá jellemző, felülről láttató »angyal perspektíva«. Úgy érzem, hogy a képeinek szokatlan, négyzetes formájába beleképzelhető a kör szimbolikusan megjeleníti a világszellemet, az anima mundit.”

Az alkotó így kommentálta műzeit: „Tavaly nyáron tanítványaimmal, ellátogatunk Selmecbányára. Megragadott, hogy egyetlen vízszintes utcájáncsincs – köztudomásúlag ferde városképeket festek, mely a kizökkent világlétezés hivatott kifejezni. Selmecbányán délután ötkor a hegyek eltakarják a napot, az éles fények beesnek a házak közé. Ezek a festmények most a kedvenceim. A többi képen emberpárokat ábrázolok, vagy alkotásban elemlyült személyt a térben, »mindenki a

saját hangszerén játszik«, de közben közlőtenek a találkozáshoz. Azt vallom, az alkotás a fontosabb, de ha kiállít az ember, fejeze ki a felvetett témát minél egyszerűbben és teljesebben.”

(Balajthy)



Feledy Balázs, Fonti Krisztina és Breznay András a kiállításnyitóján

a huszadik századi művészet, bár sok vizuális eredményt hozott, kiváló játékoság, mégis az elidegenedés évszázada volt. Mára a szétesőben lévő társadalomban, a megbomlott egyensúlyú természetben újra előtérbe helyeződnek

pár hónap múlva tölti be a kilencvenedik életévét. András a főiskolán Gerzson Pál növendéke volt. A Mednyánszky Társaság elnöke 2007 óta, a szétszórt magyar művész társadalomban fontos szerepe van ennek a közösségnek.

## Búcsú a régi Hegyvidék Galériától

A „Folyt. köv. – Két korszak határán” című tárlattal és benne 61 alkotás bemutatásával búcsúzik a Városmajor utcai kiállítótertről a Hegyvidék Galéria, amely tizennyolc év alatt 180 kiállításnak adott otthont: csoportosnak, egyéni, családinak, évfordulósnak. Szomorúságra azonban nincs ok, hiszen ahogy Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria igazgatója köszöntőjében megfogalmazta, nem véletlen a válogatás címe, „folytatása következik”, a Királyhágó téren már megnyitotta kapuit az új Hegyvidék Galéria.

Feledy Balázs művészeti szakíró úgy vélte, szép gesztus, hogy el lehet köszönni a helytől, amelynek fluiduma van, amely őrzí a valaha itt kiállítók szellemét. „E falak között az elmúlt tizenkilenc évben a képzőművészet, iparművészet, fotográfia, a teljes magyar kortárs vizuális kultúra eleven műhelye működött. Köszönet az alapító igazgatónak, Gergely Katalinnak, akinek munkáját Balázs Attila folytatta” – mondta.

A szakíró szerint nem lenne életere a kortárs magyar művészetnek, ha a budapesti és vidéki önkormányzatok nem vállalnák szerepet a helyi galériák működtetésében. A Hegyvidék Galéria előnyös helyzetben van, bátran válogathat az országos hírv alkotók és – jó lokálpatriótaként – a kitűnő helyi művészek között.

Feledy Balázs a művészekről szólva először azokat említette, akik már nincsenek köztünk: mint Barscay Jenő, A. Tóth Sándor, Reich Károly, Vigh Tamás, Fóth Ernő, Ferdinánd Judit,

hogy mások mellett sok Kossuth-, Munkácsy- és Ferenczy-díjas művész is megtisztelte részvételével a március 10-ig nyitva tartó tárlatot. A jövőről szólva megjegyezte: „Úgy szeretnénk



„Folyt. köv.”, csak most már új helyen, a Királyhágó térenél

Dobrányi Ildikó, Oláh Tamás, Koczogh András, Deim Pál. Utalt a Kossuth-díjasok – Háger Rita, Fekete György, Finta József, Schrammel Imre – munkáira, és egyenként méltatta a többi festő, grafikus, szobrász, textiles műveit, nem megfeledkezve a kiállító családkról, mint a Csíkszentmihályi család, valamint Végheő Klára és leányai, Osgyáni Ránvig Róza és Osgyáni Sára.

Balázs Attila örült, hogy ilyen színvonalasra sikerült a búcsú, s

kialakítani az új Hegyvidék Galéria programkínálatát, hogy a kiállítások mellett azokhoz kapcsolódó programok is szerepeljenek benne: filmvetítések, tárlatvezetések, művészettörténeti előadások felnőtteknek, műzeumpedagógiai foglalkozások gyerekeknek. Az új hely előnye – tette hozzá –, hogy utcafrontos, hatalmas kirakatokkal, így reméljük, könnyebben bevonhatók azok is, akik véletlenül találunk ránk.”

Balajthy Anna



# Világhírű vendégek és telt ház a II. Cziffra Fesztiválon

(Folytatás az 1. oldalról)

A szünetet követően Johann Sebastian Bach c-moll versenymű két zongorára című darabját adta elő Balázs János és Jandó Jenő. A



A fesztivál névadója, Cziffra György

koncert végén Liszt Ferenc Magyar fantázia című kamarazenei átirata következett Balázs Jánossal és a zenekarral. A kompozíció népszerű hangversenydarab, amelyben Liszt a korabeli cigányzene és a verbunkosok dallamvilágát dolgozta fel.

A fesztivál egésze során szellemesen konferáló Bősze Ádám már korábban sejtetni engedte, hogy nem a műsor szerinti Liszt-mű lesz az est utolsó darabja, és valóban, jött a meglepetés: a vastaps hatására a színpadon lévő zongorához nemcsak Balázs János ült le, hanem Jandó Jenő is, és Brahms Magyar táncainak fergeteges interpretálásával búcsúztak el a közönségtől.

tak elő, magyaros motívumokból felépített téma éppúgy elhangzott, mint latin jazzmelódia, amikre mesteri rögtönzések születtek. A két zenész egymás minden rezdülésére azonnal reagált, szellemes replikáikat, zenei párbeszédeiket zajos tetszésnyilvánítás kísérte.

A fesztivál történetében új helyszínen, a Zeneakadémia nagyszalagteremben két rangos koncertet hallgathattunk meg a közönség. Először Fazil Say török zongoraművész Mozart, Debussy, Bach és Wagner művei mellett saját Paganini- és Gershwin-átírataiból játszott. Másnap, „Zongopera” címmel, Rost Andrea énekelte részleteket Bellini, Donizetti és Verdi operáiból, Balázs János zongorakísérettel.

Ha a tudományos előadással egybekötött improvizációs estet rendhagyónak neveztük, ez még inkább elmondható volt a MOMkult-ban rendezett Bárestről. A program Cziffra György azon művészi korszakát idézte fel, amikor először az 1930-as években, majd a háború után arra kényszerült, hogy a pesti éjszakában presszóban, bárokban és kávéházakban szerepeljen. Persze, virtuóz játéka és kivételes improvizációs készsége óriási hírnevet és népszerűséget hozott számára, a hívatlanság nem kis bosszúságára.

A koncertterem berendezése ezúttal a lokálokét idézte, ugyanis

A múlt század legszebb melódiai csendültek fel az est háziasszonya, Szulák Andrea előadásában. Sárík Péter zongorázott, a magyar jazz doyenje, Berkes Balázs bögözött, a doboknál pedig Gálfi Attila ült. Az már szinte közhely, hogy Fényes Szabolcs, Horváth Jenő vagy Lajtai Lajos dallamai egyenértékűek George Gershwin, Cole Porter vagy Richard Rodgers sztenderdjével, de a korai magyar slágerek sorai is magas színvonalat képviselnek, nemritkán igazi költemények. A közkedvelt Leher, hogy túlságosan szerettek című dallal indított Szulák Andrea, aki nemcsak hangjával, de szellemes összekötő szövegeivel is azonnal jó kapcsolatot teremtett a nézőkkel.

Ezt követően a Magyar Rádió jazzhegedűversenyének egykori nyertese, ifj. Sárközy Lajos cigányzenekara muzsikált. Ő mindkét műfajban otthonosan mozog: egy 100 éves étteremben



Balázs János és Lajkó Félix a hangszerekkel való tökéletes azonosulás magasiskoláját mutatta be



A fesztiválon jelen volt a képzőművészet is

Elsőként Boros Misi Beethoven F-dúr szonátáját zongorázta el, majd Devich Gergő csellóművészől hallhattuk Kodály Szonatináját és Chopin egyik polonézét, Kovalszki Mária zongorakísérettel. A nagybögő mestere, Kökény Tamás három remekmű eljátszásával mutatta be rendkívüli képességét. Bloch Zsidó imáját, Botessini Tarantelláját és Paganini Mózes-fantáziájának részletét játszotta el. Zongorán Szűts Apór kísérte.

A sokoldalú Kállai Ernő hegedűsölője következett, aki megérdemelt sikert aratott Bach d-moll Chaconne-jának előadásával. Végül az öttagú FolkEmbassy zenekar erdélyi népzenei csokorral zárta a matiné. Ezzel zárult a fesztivál hegyvidéki programsorozata.

A Zeneakadémián megtartott gálakoncertet és díjátadó a farsang fesztivállátogató a Bartók Rádió egyenes közvetítésében is meghallgathatta otthon. A II. Cziffra Fesztivál tehetségdíjasa Ránki Fülöp zongoraművész és Kállai Ernő hegedűművész lett. Életműdíjat



Bárest Szulák Andreával, Berkes Balázzsal, Gálfi Attilával és Sárík Péterrel

A második este bátran nevezhető rendhagyónak. Előbb rendkívül érdekes előadást hallhattunk dr. Freund Tamás neurobiológustól, és Brain-díjas neurobiológustól, az agykéreg működésének nemzetközi híru tudásától. Mi az improvizáció, és milyen folyamatok játszódnak le a zenei rögtönzés során a művészek agyában? – erről beszélt a professzor közérthetően, fotók, humoros ábrák segítségével.

Saját kutatási eredményeire alapozva elmondta, hogy a művészek, elsősorban a zene által gazdagított érzelemvilág hatékonyabbá teszi a tanulást, tartósabbá és egyedibbé az emlékezést, fokozza a kreativitást a tudomány területén is. Kiderült, hogy az improvizációs gyakorlatát ő maga is kipróbálhatta, hiszen számos alkalommal játszott klarinéton és tenorszaxofonon olyan neves hazai jazzmuzsikusok társaságában, mint Vukán György, Berkes Balázs vagy Kőszegi Imre.

Az előadás után Balázs János és Lajkó Félix zongora-hegedű kettőse illusztrálta az elhangzottakat, a két Liszt Ferenc-díjas művész a hangszerekkel való tökéletes azonosulás magasiskoláját mutatta be. Lenyűgöző volt hallani a közös improvizációk során létrejövő ritmikai és stílári összhangot. A két ráddással együtt nyolc darabot ad-

a széksorok helyére két-, négy- és hatfős, kerek asztalok kerültek. A kezdés előtti órában bárzongoristafelvételek szórazottatták az érkező vendégeket, a Törley pincészet pezsgővel, a Takler borászat pedig a fesztivál számára palackozott borral kedveskedett nekik.

autentikus cigányzenét játszik az itt bemutatkozó öttagú együttes élén, egyben az East Gipsy Band jazz-zenekar oszlopos tagja is. A műfajok közti átjárhatóság jegyében a két formáció – a jazztrio és a cigányzenekar – együtt kísérte a világon alighanem legismertebb

magyar kompozíció interpretálását, a francia földön karriert építő Kozma József Hulló levelek című dalát.

Ezután a cigányzenekar vette át a stafétabotot, s szebbnél szebb operettmelódiaikkal (A vén budai hársfák...) és vérbeli cigányzenével

szórakoztatta a nagyrádeműt. Elhangzott Kodály Zoltán Kállai kettősének részlete is. A primás és a cimbalmos virtuozitása óriási sikert aratott.

Az ezt követő Django-jazz operettmelódiaikkal (A vén budai hársfák...) és vérbeli cigányzenével



A fesztivál egyik rendezvénye volt a legkisebbek számára rendezett Hangszerválasztó



A záró hangverseny világhírű vendége Mischa Maisky csellóművész volt

ség. Az Ellington zenekar közismert Caravan című számával vette kezdetét a műsor, és egymást követték a népszerű számok. A sokféle zenei formációból és stílusirányzatból összeállított „bárest” kellemes emlékekkel távozhattak a vendégek.

A Virtuózok, a Cseh Tamás Program és a Junior Prima díjasok másnap délelőtti előadása joggal kapta „A jövő generációja” címet. Miként Cziffra György is csodagyerekként tűnt fel, ma sem vagyunk híján különleges képességű fiataloknak. A koncert előtt adták át a Cziffra-kód vetélkedő nyerteseknek a járó okleveleket és ajándékokat. (A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárral közösen szervezett programban részt vevő fiatalok a könyvtár zenei gyűjteményének segítségével, modern technikai eszközök igénybevételével oldhatták meg a Cziffra György életével és művészetével kapcsolatos feladványokat.)

kapott Jakobi László hangversenyrendező és Vásáry Tamás zongoraművész-karmester.

A gálakoncert szótárja a világhírű csellista, Mischa Maisky volt, aki a Liszt Ferenc Kamarazenekar kísérettel Csajkovszkij-műveket játszott. A második részben Balázs János és a zenekar Chopin f-moll zongoraversenyét adta elő. S hogy a nagyszabású fesztivál még inkább a névadó emléket idézze, Balázs János műsorán kívül egy Cziffra-átíratot iktatott be, ifj. Johann Strauss Denevér című nagyoperettjének részleteivel.

A kitartó taps hatására különleges zenei produkció, a Maisky-Balázs duó következett. Két ráadás is elhangzott: Chopin g-moll szonátájának Largo tétele és Richard Strauss Holnap című dala. A természetesen szintén telt házas koncert résztvevői hatalmas ovációval köszönték meg a második Cziffra György Fesztivál élményeit.

Márton Attila

(Folytatás a 7. oldalról)

**Várallyai Petra Trió** március 18-án 20.00. A fúziós jazzt játszó fiatal zenekar nem először lép fel a Jókai Klub színpadán. Zeneileg és technikailag egyaránt kivételesen képzett muzikusok alkotják. Várallyai Petra énekel, zongorázik és hegedül, zeneszerzői kvalitását pedig fényesen bizonyítja Fall Like Rain című dala, amely Kanizsa Gina előadásában A Dal 2017 döntőjéig jutott. Belépődíj: 1200 Ft, diákjegy 800 Ft.

**Budapest Musical- és Tánciskola** hétfőn 16.00–18.00, kedden 16.00–17.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető tanár: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musicalprodukciók létrehozásában. A program során a növendékek alapos táncképzésben részesülnek heti 2x2 órában, megismerkednek a balettel, az akrobatikával és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. 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 elemét. 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 órákban és kiskis-olásoknak, 15.30–16.30 kiskis-olások haladó csoportjának. Jó hangulatú foglalkozások 4–6 éveseknek. Vezető: Fekete Kinga tánctanár (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 angolnyelv-tanulást egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvtől 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 járn tudó, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1500 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet ára: 12 000 Ft. Információk: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu

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

**Művészeti torna** szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció- és ritmus-érzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Vezető: Patakai Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakairi@freemail.hu). Zongorán kísér: Gabora Mária.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.00–15.00 órákban. 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,

**TESTÜNK A CSODA**  
WWW.JATEKOSTUDOMANY.HU  
**INTERAKTÍV ANATOMIA KIÁLLÍTÁS**  
Gyere el és fedezd fel az emberi szervezet működését!  
Számítógéppel vezérelt háromdimenziós eszközpark!  
**INTERAKTÍV JÁTÉKOK!**  
6-14 éves gyerekeknek  
2017. március 22-23-24.  
szerda-csütörtök-péntek 9.00-18.00  
**LÍVIA-VILLA**  
1121 Budapest, Költő u. 1/a  
Belépődíj: gyerek 600 Ft, felnőtt 1.000 Ft  
Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200 8713

szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekek számára szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.com). Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

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

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

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

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

**Bujutsu-Kai Kenshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Egy ősi számarúj 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-, lélegző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazoni Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00–21.00, szerdán 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbemászó ritmusok. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit

(06/30-474-8428). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom (60 perc), 14 000 Ft/10 alkalom.

**Gombászsakkör** kedden 18.00. A március 7-én kezdődő tanfolyam további időpontjai: március 21., április 4., 18., május 2., 16., 30., június 13. A könyvekből sok ismeretet szerezhettek az étkes 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. Március 9.: Filmklub – Diana (angol életrajzi dráma). Március 16.: Séta Szentendrén.

## barabás.villa

VÁROSMAJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kettős látás filmklub.** Március 9. 19.00 Mielőtt éjfél ut az óra (magyarul beszélő, amerikai filmdráma, 109 perc). A belépés díjtalan.

**Ünnepre fel! Kézműves műhely** március 15-én 15.00–17.00. Közös alkotás kicsikkel és nagyobbakkal (3–8 éves korig), pirosban, fehérben és zöldben. Huszárszínezés, kokárdakészítés, ünnepre készülés. A belépés díjtalan.

**MOME-kiállítások** március 14-ig. A Maholy-Nagy Művészeti Egyetem harmadik éve rendezte 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 programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Rainer Máté: Flamingó** – kiállítás a Barabás Villa Galériájában. Megnyitő: március 16-án 18.00. A kiállítás megtekinthető április 19-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Maszatoló foglalkozás** szerdán 10.00. Anyukák és gyermekek (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős poló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay 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, ölbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszerekkal színesítve (3 éves korig). Játékvezető: Vajai Flóra színésznő, pszichológus. Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerikito.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 információ 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 kezdődnek, 19.45-kor haladóknak. Bérlet: 3600 Ft/4 alkalom. Bérlet kapható a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban és minden hónap első alkalma előtt a helyszínen. A bérlet 6 hétig használható fel.

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

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



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

**Műkinccstolvajok – szabadulós játéka.** A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszaki kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulós játékokat alakítottak ki a tárlat egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt

logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kifizetőt. A játékban 2–4 fő vehet részt e-mailben vagy telefonon történő előzetes regisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban be kell jelenteni (18 év alattiak csak felnőtt kísérővel játszhatnak). A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek 800 Ft/fő. Nyitvatartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

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



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

**ELSŐ** – a kiállítás megtekinthető március 3-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00.

**Utolsó tárlat a Városmajor utcai kiállítóhelyen** (XII., Városmajor utca 16.) azoknak a művészeknek a munkáiból, akik korábban egyéni vagy családi kiállításon bemutatkoztak a Hegyvidék Galériában. Megtekinthető: március 10-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.

**Életmű plakáton** – Árendás József Munkácsy-díjas grafikusművész kiállítása. Megnyitő: március 9-én 18.00.

Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A kiállítást megnyitja: Keppel Márton művészettörténész és Pinczehelyi Sándor Munkácsy-díjas képzőművész. Megtekinthető: április 14-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A  
TELEFON: 202-2509  
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM  
**Hegyvidéki Osteoporosis Klub** előadása március 6-án 9.30. Beszélge-

tés dr. Körmendi István belgyógyász, családorvossal, aki elmeséli, hogyan szüntethető meg a lábdagadás. Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs programvezető.

**Zene-Fere Klub** március 6-án 11.00. Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata. Vendég: Balogh László, a XVII. kerületi Bartók Béla Zeneiskola igazgatóhelyettese, orgonaművész, karmester.

**Szabó Péter: Tavasz zsongala.** Kiállítás megnyitő: március 6-án 14.00. Verses zenés műsort ad: Szabó Péter.

**Világjáró klub.** Március 7. 18.00 A Mária Ut – a lélek útja. Előadó: Deák Andrea, a Mária Ut Egyesület munkatársa. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

**Szalón Egyetem.** Március 8. 14.00 Dubrovay László zeneszerző világa. Előadó: Dubrovay László, a Nemzeti Művészeti Intézet igazgatója, Kossuth-díjas és Erkel Ferenc-díjas zeneszerző, zeneoktató, érdemes művész.

**Pászli István tudományos társalgókora.** Március 8. 15.45 A növényi intelligencia. Klubvezető: Pászli István.

**Budai Lisztértekeny Csoport találkozóját** március 8-án 17.00. A Semmelweis Egyetem hallgatóinak előadása: Minden, amit a csontritkulásról tudni kell címmel. Klubvezető: Súrúne Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

**Kézműveskedés a Szalonban** március 10-én 13.00. Kitzűtő készítése Virág Szilvia vezetésével és papírfonás Szabó Ica vezetésével (az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges).

**Bibliaválasztási félóra Bibliát nem olvasóknak** március 10-én 18.00. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

**Kulisszák mögött** – színháztörténeti előadás március 13-án 14.00. Bara Margit „egy soha el nem nyílt virág”. Előadó: Szabó Ágnes színháztörténetész, múzeumpedagógus.

**Fiatalkorú cukorbeteg klubja** március 14-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportosculok.

**MOMSPORT**  
TÖBB MINT USZODA  
www.momsporthu

BELTÉRI MEDENCE, KÜLTÉRI, TÉLEN FEDETT MEDENCE, TANMEDENCE, WELLNESS ÉLMÉNYSZAKTÁRSÁG, GÖZFÜRDŐVEL ÉS SAZUÁNAVAL

**ÚSZÁSOKTATÁS**  
GYERMEKKÖZPONTÚ, MOSOLYGÓS, DIPLOMÁS, TÖBB NYELVEN BESZÉLŐ OKTATÓK, IGÉNY SZERINT EGYÉNI ÉS CSOPORTOS OKTATÁS, TUDÁSSZINTNEK MEGFELELŐ CSOPORTBAN GARANTÁLT FEJLŐDÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS SPORTEGYESÜLETEK ÁLTAL, MAGÁNUSZÁS FELNŐTTEKNEK IS

**KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET**  
UV LAMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT, ELŐTISZTÍTOTT VÍZ, ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓRHASZNÁLAT, DIPLOMÁS VIZMINŐSÉG ELLENŐR ÁLLANDÓ FELÜGYELET

**EXTRÁK**  
OKTATÁSOK ALATT MENTŐORVOS ÜGYELET, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, FÜRDŐRUHA CENTRIFUGA, ÉRTÉKMEGŐRZŐ, GYEREKJÁTSZÓ A KISTESÓKNAK, OKTATÁSRA ERKEZŐKNEK 2 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A JAGELLO UTI PARKOLÓNKBAN

**SPORTFOGLALKOZÁSOK**  
BABAUSZÁS, VERSENYUSZÁS, SZINKRONUSZÁS, VÍZILABDA, AQUAFITNESS

Supertram  
Egyesület  
MB

**Kortárs Alkotó Kör** március 17-én 13.30. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4) grafit- és színes ceruzát vigyenek magukkal. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanárné (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

**Német fordító- és társalgási kör** március 17-én 14.45. Beszélgetés mindennapi témákról (pl. utazás, orvoslás, színházban stb.). A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanárné (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

**Love Your Belly** március 18-án 10.00–13.00. Hasizomfejlesztő és regeneráló tanfolyam. A tanfolyam díja: 8000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: Füredi Nóra, 06/20-556-6634, furedin@gmail.com, facebook.com/nora.furedi.5; Lauf Nóra, 06/1-319-0103, launora@gmail.com.

**Gyaloglóklub idősödőknek** Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten. Találkozó: március 7-én és 14-én 9.00 órakor a Normafa Síháznál, március 14-én és 28-án 9.00 órakor a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

*Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kartyával, illetve XII. kerületi lakcím-kartyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes.*

**Márciustól Intim torna tanfolyamra várják a jelentkezőket**, péntekenként 11.45-től 10 alkalommal. Díja: 10000 Ft. A csoport minimum 10 fő jelentkezése esetén indul.

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

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlatok sorát, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezet: 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.

**Szenior tánc-mozgás-öröm-agytorna** 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.

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

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

**Szenior Örömtánc** kedden 10.15–11.15. Március végéig ingyenes, ápriltól kerületi lakosoknak 500 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 700 Ft/alkalom. Táncnán: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

**Torna Nórával** kedden 11.15–12.00. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Vezet: Fürediné Lauf Nóra.

**Urak tornája** kedden 12.00–12.45. A részvétel ingyenes. Vezet: 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.

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

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

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

**Intim torna** szerdán 11.45–12.45. Tíz alkalomra szóló tanfolyam Rigóé Tavaszki Piroska vezetésével. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges!

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45.

Részvételi díj: 900 Ft. Jógaoktató: Ott Cecília.

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

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

**Szupernagyi népdalkör** minden páros hét csütörtökönként 13.00–15.30. Alapítói: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

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

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

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

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

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

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

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



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

**Bráda család** – Deák Ilona, Bráda Tibor, Bráda Enikő, Bráda Judit kiállítása 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

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



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 225-3161, 375-1184  
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU,  
WWW.OSZMI.HU

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

**Háromszázezer magas Cé** – **Simándy 100 kiállítás finisszása** március 5-én. 11.00 Tárlatvezetés kurátorral I. (Sipőcz Mariann). 12.30 Tárlatvezetés kurátorral II. (Simándy Katalin). 14.00–14.45 Filmvetítés Simándy Józsefről. 15.00–16.00 Ki nyer ma? – Játék és muzsika 60 percen. Közreműködik: Czigány György költő, zenei szerkesztő. 16.00–17.00 Vendégek: Rost Andrea operaénekes, Harazdy Miklós zongoraművész. Beszélgetőtárs: Sediánszky Nóra dramaturg. 17.00–17.30 Bánk bán-jelmez a kiállításban. Bemutató: Tordai Hajnal

jelmeztervező. 17.30–18.30 Vendégek: Berczelly István operaénekes, Kovács Kolos operaénekes. Beszélgetőtárs: Ókovács Szilveszter, a Magyar Állami Operaház főigazgatója. Belépő: 500 Ft.

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

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

**Közéleti Klub** március 9-én 17.00. Komáromi, Tüttő, Vágó – beszélgető az önkormányzatban végzett munkájukról, hogyan tovább? Cím: Kapcsolat Háza, XII., Kiss János altábornagy utca 42–44. Telefon: 06/20-466-8364.

**Kirándulás Kiss Ernő nyomában** március 22-én. Szervező: Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat. Útvonal: Nagyikinda, Elemér. Indulás: március 22-én 7.00 órakor a Blaha Lujza téri parkolóból. Jelentkezés: ormeny12@freemail.hu vagy a 06/30-222-7437-es telefonszámon március 10-ig.

**Mindszenty József bíboros, hercegprímás születésének 125. évfordulója** alkalmából március 24-én 16.00 órakor a bíborosra emlékezik a róla elnevezett téren álló szobránál (53-as busz végállomása, a Hóvirág út végén levő körforgalom) a KDNP XII. kerületi Egyesülete, a Keresztény Konzervatív Egyesület, a Farkasvölgyi Baráti Kör és a Történelmi Vitézi Rend. Az ünnepi eseményre minden érdeklődőt várunk.

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

**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 Németsvölgyi Gondozási Központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérmé Anna, 06/30-743-8475.

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

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

**A Felsősziget Klubház** pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiket várunk: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

**Felsősziget Klubház Önszolgáltató Csoport.** A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetente találkozás során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiket várunk: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felsoszigetklubhaz@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 délutánonként. Előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a

tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetségdopozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

**Egyéni problémákat is figyelembe vevő erő- és egyensúlyfejlesztés,** könnyed mozgások zenére időseknek, gyógytornász vezetésével, hétfőn és csütörtökön 11.00–12.00 óráig a MOM Sport Uszoda és Sportközpont földszinti különtermében (XII., Csörög utca 14–16.). Részvételi díj: Hegyvidék Kartyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó/4 óra, Hegyvidék Kartyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó/4 óra. Az első óra ingyenes. Tovább információk és jelentkezés: meszaroslasz@t-online.hu, 06/30/30-60-760.

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



**HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADEMIA**  
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.  
**Kempe** (edző: Lacza Ádám Illés). Haladó: hétfőn, szerdán, pénteken

17.30–19.00. Kezdd, gyerek: kedden, csütörtökön 16.00–17.30. Kezdd, felnőtt: kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

**Vale Tudo MMA** (edző: Halmi Viktor): kedden, csütörtökön 19.00–21.00.  
**Brazil ju-jitsu** (edző: Varga Levente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

**Goju Ryu Karate** (edző: Páger Pál): hétfőn 20.30–21.40, csütörtökön 20.40–21.50.

**Kettlebell** (edző: Rajcsányi Gerő): 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.** (Edzőtém: Tandem Gimnázium, I., Krisztina körút 59/b.) Klubvezető: Rajcsányi Gerő (06/30-221-9992, rajcsanyi.gero@hegyvidekjudo.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.ajos@hegyvidekjudo.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebell edzések. Judoutánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo.hu



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

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

A BUDAPESTI SHOWSZÍNHÁZ BEMUTATJA  
2017. MÁRCIUS 15.  
**Musical ünnepek**  
BUDAPESTI KONGRESSZUSI KÖZPONT

BRAD VEE JOHNSON (USA)  
DEBREI ZSUZSANNA  
MAHÓ ANDREA  
MILLER ZOLTÁN  
SÁRI ÉVI  
NÉDŐ OLGA  
BÉKEFI LÁSZLÓ  
GERE ORSOLYA  
POLYÁK RITA  
BOT GÁBOR  
ZÖLD CSABA  
KÖSA ZSOLT  
BARANYAI ANNA  
RÉTHY ZSAZSA  
EGYHÁZI GÉZA  
BODNÁR VIVIEN  
JENEI GÁBOR

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

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, szünyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

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

**REDŐNY-,** relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szünyogháló-, függönykarnis-javítás, -késztés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

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

**ZÁRSZERVIZ** vállalat asztalosmunkát, ajtókat, ablakokat, szekrényeket illesztést, zárcseréjét, kiegészítőket, pántokat, zsanérokat cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

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

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

**ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK**

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

**ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK**

**ELTARTÁSI, GONDOZÁSI** szerződést köne! Idősebb hölgyvel/úrral. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-282-6402.

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

**HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA**

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

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

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

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

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

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

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

**KERT, FAKIVÁGÁS**

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

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, ereszcsonna-tisztítás hegemá-szobáknival, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodrive.hu.

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

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

**KERT-, TELEKRENDEZÉS.** Metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, térkövezés, 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.

**MEGBÍZHATÓ** nyugdíjas teljes körű kertészeti munkákat vállal referenciákkal. 06/30-976-0357.

**KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS**

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

**KÖLTÖZTETÉS,** fuvarozás! Gyors ügyintézővel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondoboz biztosítok! 10%-os HÉTVEGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

**KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS**

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

**MINŐSÉGI** fordítás záradékkal, rövid határidővel a Móricz Zsigmond körúton. Diotima Fordítóiroda. E-mail: info@forditastolmacsolas.com. Tel.: +36/20-579-0071.

**KŐMŰVESMUNKÁK**

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

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

**LAKÁSSZERVIZ**

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

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

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

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

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

**KŐMŰVESMUNKÁT,** szobafestést-mázolás, felújítást vállalom (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

**LAPOSTETŐK** csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivételével. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

**FAVÉDELEMI** Családi és társasházak, nyaralók fadszító elemeinek, homlok- és ereszcsonna-átának festése és mázolása alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

**TETŐFEDÉS-bádogosz,** pala- és cserépterők javítása, új tetők készítése. Zsin-delyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

**BÁDGOSSZERKEZETEK,** cserép-, palatetők, tetőszigetelés javítása. 1986 óta kerületi iparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

**INGATLANOK FELJÚJTÁSA.** Külső-belső teljes körű javítása. Hőszigetelés, utólagos vízszigetelés, térkövezés, kerítésépítés reális áron. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI**

Mosdó-kád: 9500 Ft-tól, WC: 12000 Ft-tól, kamerás csővízszolgálat: 14000 Ft-tól. 06/70-250-9132.

**TAKARÍTÁS**

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

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

**BEJÁRÓNÓ** 800 Ft/h. 06/30-724-4682.

**TÁRSASHÁZAK**

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

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

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselőt, 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,** lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

**VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS**

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

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

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

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

**VÍZSZERELÉS-gyors-szolgálat.** Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, 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-GYORSZOLGÁLAT,** duguláshárítás, csatornakeresés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétvégén is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

**VILLANYSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villany-szerelő mester. 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

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

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

**EGYÉB**

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

**POLGÁR MÓNKA** szakbecsű vásárolt készpénzért, 1950 előtti képeslapokat, fotókat, papírrelikviákat, könyveket, katonai tárgyakat, dísz tárgyakat, festményeket, bútorokat, gyűjteményeket, hagyatékot. Kiszállás díjtalan. 06/30-419-2713.

**LAKÁS/INGATLAN/BERLEMÉNY**

**„BUDAVAR ’89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingler.

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

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

**VI., DIPLOMATANEGETEDBEN** legfelső emeleti (liftes), D-i fekvésű, nagy erkélyes, 70 nm-es villalakás 58,9 M Ft irányon eladó. 06/30-590-2571.

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

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

**INGYENES ENERGETIKAI** szakvélemény eladónak, bérbeadónak! 06/30-729-7546.

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

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

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

**dentus A FOGORVOS** 1124 Budapest Kiss János alth u. 52. www.afogorvos.hu +36 30 222 777

Ínyorvadás kezelése  
Panoráma röntgen  
Esztétikai fogászat  
Gyermekfogászat  
Fogszabályozás  
Implantológia  
Cirkon fogak  
Szájsebészet  
Fix fogsor  
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, kivételkel előfordulhatnak, részletek a rendelésben.

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

**TAVNYITO.hu**  
KapuTárvnyító Szaküzlet  
500 féle távirányítót!  
L. Csalogány u. 40., +36 1 308 7305

**Diametrus** Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

**EÓRA**

**EGYEDÜLÁLLÓ** ékszer – világraszóló ÚJDONSÁG MAGYARORSZÁGON

- Német ékszertervezők és akusztikus szakemberek közös ötlete
- Elegáns ékszer, amely láthatatlanná teszi a benne rejlő hallókészüléket
- Egyedi forma és szín kombináció nemes alapanyagokból

Fülbevaló még soha nem tartalmazott ennyi technológiát

**FEDEZZE FEL AZ EÓRA TITKAIT!**

EGY CSEPP ELEGANCIA ÉS A HALLÁS ÖRÖME ÖNNEK IS JÁR!  
Jöjjen el és válassza ki az Önhez illő fülbevalót kizárólag a Victofon hallásközpontokban:  
06-1/302-0632 • 06-80/204-567 • www.ekszerhallokeszulek.hu

**PEST-BUDAI LÁTKÉP** heti választás

KERESSE a március 9-i SZÁMBAN!

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

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

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

XI., MÓRICZS. körtérnél kétszobás, nagy erkélyes, kertreszes, pincés, felújítandó, 71 nm-es, összkomfortos lakás eladó. 32 500 000 Ft. T.: 06/30-301-9027.

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

HITELES ENERGETIKAI TANÚSÍTÁNY 24 órán belüli elkészítést vállalja mérnök a területen és azon kívül. 06/30-655-7825.

ELADÓ lakást keresek a környéken. 06/20-953-5401.

KIADÓ lakást keresek a környéken. 06/20-953-5401.

XII., KAKUKK úton II. emeleti, 66 nm-es, jó beosztású, 3 szobás, felújított lakás eladó. 41,7 M Ft. 06/70-944-0088.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat, házakat keres! Bízva ránk ingatlanát: 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

RÓZSADOMBI, PANORÁMÁS, négyszobás, 103 nm-es, felújított villalakkal garázzsal, lekerített, nagy kerttel eladó. Tel.: 06/70-510-8550. További információ a lakásról: https://roseshillflat.wordpress.com)

KARTHAUZI u.-i garzon eladó 15,9 M Ft T.: 06/70-200-5965.

ISTENHEGYI úton, a Mol-kút közelében tulajdonostól 76 nm-es, 3 szobás, panorámás lakás nagy terrasszal, akár azonnali költözéssel eladó. 42,9 M Ft. 06/20-317-7864.

ELADÓ ÉS KIADÓ LAKÁSOK KÖZVETÍTÉSE (váltási, vagonmegosztási, hagyatéki ingatlanok) Jutalék 2,5-3,5%, kiadású 1 havi díj. www.pesti-budai.hu, +36/30-727-5753.

GARÁZS/IRODA

HELYISÉG bérebe 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.

MATEK TANULÁS félélmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

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

MATEMATIKAKORREKTÁLÁS, érettségifelkészítés háznál, tapasztalt magántanárral. 06/20-573-2581.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrumos módszer, nyelvviszga-felkészítés, gazdasági nyelv. Házhoz is megyek. Ingyen próbaóra, kedvező árak. Tel.: 06/30-602-0094. richterszuzanna36@gmail.com

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

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

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

MATEMATIKA-, fizikaoktatás. érettségire, felvételtire előkészítés. T.: 06/1-319-3867.

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

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

ANGOL NYELVOKTATÁS, korrepetálás minden szinten, minden korosztály részére. Házhoz is megyek! Tel.: 06/20-808-8142.

FRISSEN az ELTE-n végzett bölcsész magyartanítást vállal. Elérhetőségem: 06/30-291-8293.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

A HABAKUKKALAPÍTVÁNYI BÖLCSDÉ-ÓVODA Budán, a II. kerületben felvételt 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. Nyírvá: H-P: 12-18h. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

A HÍRIGAZI! 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 350000 Ft-ig! Üzlet: Bp., Erzsébet krt. 29.

RÉGISÉG

DIZAJN CENTER vásárol régi bútort, képet, keretet, porcelánt. Cserépvázakat, búzsukat, szódásüveget, csatos üveget, zsírosbödönöket, befőttesüvegeket. Vaslámpákat, csillárt, régi, romos székeket. Hagyatékok. Díjtalan lakáskiürítéssel. 291-3101, 06/30-347-7713. Szelő 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 kitüntetéseket tárgyait srb. 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., Andrássy út 16. H-Sz.: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

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

POLGÁR MÓNKA szakbecsű vásárol készpénzért, kiemelt áron, színházak részére bútorokat, festményeket, órákat, csillárt, dísztárgyakat, könyvtárakat, kristályt, szőnyegeket, hangszereket, gyűjteményeket, ritkaságokat, hagyatékokat. Kiszállítás, szakbeszélés díjtalan. (Hétvégén 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, kitüntetéseket, képeslapokat. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

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

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

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

ARANY ÉKSZEREK felvásárlása. Tört. arany ékszer: 7000-11 000 Ft, fazonarany: 8000-11 000 Ft. Továbbá régi búzsuk, borostyán ékszerek: 10000 Ft-akár 300 000 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft-600 Ft/g. Porcelánok, festmények, teljes hagyaték. Ingyenes kiszállással. Nyitvatartás: H-P: 10-17h, Sz: 10-14h. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06/70-513-8381.

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogszűrés, szénanátha, gerincfáradás, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzerorvosi vizsgálatok. Arcevitális biomaszazsál. teleddoktor.hu, lumbagogyuelet.hu. 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszűrés, fogfegyház, füzleti blokkok, lumbágó-isiás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás foggyógyászat. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szem-pilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétvégén is. Tel.: 06/30-206-4801.

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

TALPMASSZÁZS tapasztalt, okleveles talpreflexológustól. XII. kerületben lakom, ingyenes eseten házhöz megyek. 3000 Ft/30 perc. 06/20-567-8691.

ÁLLÁS

GYERMEKFELŰGYELETET vállalkozó gyakorlott tanítóként hétköznapiokon délelőtti, elsősorban a XII., I., II. kerületben. Érdeklődni lehet: 06/30-307-5104.

TÁRSKERESŐ

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

KÖNYV

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

HEGYVIDÉK HIRDESSZEN NÁLUNK! Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra Falfirka-mentés... A HEGYVIDÉK HIRDESSZEN NÁLUNK! Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra Falfirka-mentés... A HEGYVIDÉK HIRDESSZEN NÁLUNK! Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra Falfirka-mentés... A HEGYVIDÉK HIRDESSZEN NÁLUNK! Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra Falfirka-mentés...

imperial DENTAL Kedves Budai Lakosok! Dr. Baráth Gábor fogszakorvos vagyok, fogászati implantátumok beültetésével foglalkozom. A Déli pályaudvarnál található rendelőmben, az Imperial Dental Fogászat fogadom pácienseimet. AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA! Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel. Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés! Elérhetőségek Mobil: 06 30 924 4087 Telefon: 06 1 225 0055 E-mail: info@imperialdental.hu Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B. www.imperialdental.hu

Hervis SPORTS STORE ONLINE MOBILE MOM PARK -1. Piazza szint ÁFAMENTES HÉTVÉGE\* 2017. MÁRCIUS 3-5. \*21,26% KEDVEZMÉNY A VÁSÁRLÁS VÉGÖSSZEGÉBŐL Az akció 2017. március 3. és 5. között érvényes. Az akció kerékpárokra és leértékelt termékekre nem vonatkozik, más akcióval, kedvezményvel nem vonható össze és online vásárlás esetén nem érvényes. A vásárlás végösszegéből a kasszáján levonjuk az áfát, mely a nettó ár 27%-a, a bruttó ár 21,26%-a.

# Édes örömek a tavaszi megtisztulás idejére, büntetlenül

Véget ért a farsangi időszak.

A hazánkban tévesen nagybőjtire időzített torkos csüörtöknek már ne dőlünk be, ezt bizony minden valamirevaló keresztény farsang farkára hagyja, s véletlenül sem helyezi hamvazószerda utánra! Ideje kivetnünk étrendünkől a téli tartalékokat biztosító nehéz húsokat, és könnyebb, zöldséges étellel felfrissíteni a testünket, mert ha az könnyebbé válik, lelkünk is fürgébben készül majd a tavaszi újjászületésre.

## CSÍPÓS ÉDESBURGONYA-LEVES

Ezzel az aranyló krémlevesrel szó szerint felegethetjük a tél utolsó tartalékait. A forró, csípős, pikáns lé kanalanként úzi ki belőlünk a didergéssel együtt a náthát, és nyit teret a tavaszi napfénynek. Nem véletlen, hogy a trópusok legkedveltebb alapanyaga a batáta!

### Hozzávalók (2-3 adag)

1 kg édesburgonya  
1,5 l húsleves  
2 vöröshagyma  
2 gerezd fokhagyma  
1 chilipaprika  
½ lime leve  
só, bors



Pikáns leves édesburgonyából

### Elkészítés

Az édesburgonyákat félbevágjuk, majd egyenként alufóliába csomagoljuk, és 200 fokban sütőben puhára sütjük. Kevés olajon üvegesre pároljuk az apróra vágott hagymát, fokhagymát és a kimagozott chilit is. Felöntjük a húslevesrel. Hozzáadjuk a megsült édesburgonya húsát, de csak éppen annyi időre, amíg felforrósodik, aztán sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk a lime levével, végül robotgéppben pürésítjük.

### FALAFEL

Ilyenkor, a böjti időszakban gyakran okoz fejtörést, milyen húsmentes ételt tegyünk az asztalra, ami egészséges és laktató is. A csicseriborsós-babos falafelpogácsa friss zöldséggel, házi salsával biztosan jó választás.

### Hozzávalók

40 dkg csicseriborsó (konzerv)  
40 dkg vegyes bab (konzerv)  
1 ek liszt  
1 ek harissza  
1 citrom  
30 dkg hámozott paradicsom (konzerv)  
½ gerezd fokhagyma  
1 lime leve  
olaj  
koriander, szegfűbors, chili  
8-10 tortilla

### Elkészítés

A babot és a csicseriborsót konyhai robotgéppben pépésítjük, ráreszeljük a citromhéjat, megszós-



Kitűnő böjti étel a falafelpogácsa



A gyömbéres, lime-os csirke savanykás izvilágát jól ellenpontosza az édesburgonyából készült püré

zunk, megborsozzuk, meghintjük szegfűborsal is, és hozzáadjuk a koriandert, majd újra megfuttatjuk a robotgépet. A masszából pogácsákat formázunk, amiket kevés forró olajon ropogósra pírítunk.

A salsához ismét a robotgépre lesz szükségünk. Halmozzuk bele a hámozott paradicsomokat (nyáron, ha van friss, ízletes paradicsomunk, nem szükséges a konzervverzióhoz folyamodnunk), adjuk hozzá a chilit, a koriander leveleit, a fokhagymát, facsarjuk bele a lime levét, és sózzuk meg, majd futtassuk a gépet, míg homogén salsát kapunk!

A falafelt frissen sült zöldségekkel és száraz serpenyőben pírított tortillával tálaljuk.

## GYÖMBÉRES, LIME-OS CSIRKEMELL ÉDESBURGONYA-PÜRÉVEL

Könnyű, illatos fogást készíthetünk, ráadásul villámsebessé, egy kis lime és némi gyömbér segítségével.

A hús savanykás izvilágát ezúttal remekül ellenpontosza a szokásosnál edesebb püré.

### Hozzávalók

2 pár csirkemell  
1 ujjnyi friss gyömbér  
2 lime  
1 fej vöröshagyma  
3 gerezd fokhagyma  
2 ek olívaolaj  
2 nagy édesburgonya  
7 dkg vaj  
2,5 dl kókusztej  
só, fehérbors, koriander

### Elkészítés

Egyenként kettévágjuk és feltesszük főni az édesburgonyát annyi vízben, amennyi ellepi. A gyömbért lereszeljük, a lime-mal, sóval, borssal és 2 evőkanál olívaolajjal összevegyítjük, és a csirke-

melleket egyenként beleforgatjuk, majd három gerezd összetört fokhagyma társaságában villámgyorsan megpirítjuk.

Míg elkészül a hús, lehámozzuk és összezzuk az édesburgonyát. Hozzáadjuk a vaját, amivel habosra keverjük, és apránként beleszórjuk a kókusztejet is (nem kell az egészet beletenni, csak ízlés szerint, amennyit felvesz). A pürét friss korianderzölddel és sóval ízesítjük. Forrón tálaljuk.

## NARANCOS MANDULORTA

Harmincperces recept következik, a mennyei mandulatortát, amely liszt nélkül készül, ráadásul játszi könnyedséggel, mégis ellenállhatatlan csábítást jelent a vendégek számára.

### Hozzávalók a tésztához

3 tojás  
8 dkg cukor  
½ narancs leve és lereszelt héja  
15 dkg mandula  
1 csipet fahéj

### Hozzávalók a sziruphoz

2 narancs leve és lereszelt héja  
5-8 dkg cukor  
1 ek keserűmandula-likőr  
1 ek narancslikőr

### Elkészítés

A tojásokat a cukorral halvány-sárga habbá verjük. Míg a habverő dolgozik, robotgéppben finomra



Narancsos mandulatorta: nehéz neki ellenállni

őröljük a mandulabelet, amihez hozzáadjuk a fahéjat és a narancs lereszelt héját is.

Kisebbs tortaformába öntjük, mert nem nagyon emelkedik meg, 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk, és körülbelül 15-20 percig sütjük. Túpróbával ellenőrizzük, hogy mindenhol átsült-e.

Amíg a torta hűl, elkészítjük a narancsszirupot. Két narancs levéhez annyi cukrot (kb. 5-8 dekát) adunk, hogy kifejezetten édes szirupot kapjunk. Ha összeforraltuk, kissé besűrítettük, lehűzzük a tűzről, és két evőkanál mandulalikkórral, egy evőkanál narancslikőrrel ízesítjük. A tortát, ha teljesen kihűlt, kiborítjuk, és egy hústűvel megszurkáljuk. A langyos sziruppal kanalanként meglocsoljuk, úgy, hogy az teljesen átáztassa a tésztát. A tortát tálalás előtt meghintjük szeletelt mandulával.

## CSOKIS KIFLI

A legjobban családban is előfordul, hogy késő este, mire az agyunkat annyira kilúgozta a napi hajsza, hogy már csak a tévé előtt tudunk bambulni, de mert mégsem ülhettünk tétlenül, egyszer csak ránk tör az érzés: valami még hiányzik a boldogsághoz. Egy kis harapnivaló! És mert épp nincs otthon semmi kész snack, fáradtság ide vagy oda, felvillanyozva dagasztani kezdünk egy tésztát...

### Hozzávalók a tésztához

60 dkg finomliszt  
1 csipet só  
7 dkg cukor  
1 nagy tojás  
kb. 3 dl langyos tej  
7 dkg lágy vaj  
3,5 dkg élesztő

### Hozzávalók a töltelékhez

12 dkg étcsokoládé  
2 ek kakaópor (lehet akár cukrozott is)  
2-3 ek méz  
diónyi vaj

### Elkészítés

A tésztához való alapanyagokat összegyűrjük, és 15 percig kelni hagyjuk. Ezalatt összeállítjuk a tölteléket.

Tűzálló edénybe tesszük a vaját és a csokoládét, amit lassú tűzön összeolvasztunk. Hozzáadjuk a kakaóport és a mézet is, aztán



Csokis harapnivaló tévézéshez

hagyjuk hűlni. A közben kissé megkelt tésztát lisztezett felületre borítjuk, és négy egyforma darabra vágjuk. Az egyik tésztát vékony, kör alakú lappá nyújtjuk, megkenjük a csokis töltelékkel, és beborítjuk egy másik vékonyra nyújtott tésztalappal.

Pizzavágóval tizenhat cikkre szeleteljük, és a cikkeket egyenként feltekerjük a széles végüktől a csúcsuk felé. Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük a kifliket, helyet hagyva nekik a növekedéshez. Körülbelül negyed óra alatt 200 fokon kisütjük, és már fogyaszthatjuk is!

## Napsárga, édes arany

Az édesburgonya, ami valójában nem is burgonya, a szubtrópusok egyik legfontosabb népelemezési cikke. A szulákfélék nemzetségébe tartozó, évelő növény hosszú, kúszó indáiról nagy, szív alakú levelek nőnek.

Virágai hasonlóak a hajnalakához; vaskos gyökereit természetesen, amikből növényenként általában 4-10 darab alakul ki. Ezek felülete fehér, barnás, narancssárga, pirosas bíbor, a hús színe fehér, narancssárga vagy piros lehet.

Két alapvető fajtája (és mindkettőnek számos alfaja) van: az egyiknek fehér vagy világosszürke színű a húsa, a bőre mély lila, ize a szelídgesztenyééhez hasonlít. A másik fajta húsa sötét narancssárga, bőre sárgás színű. Ennek ize a sütőtökére emlékeztet.

Amerika trópusi részein őshonos, de Afrikától Délkelet-Ázsián keresztül Óceániáig a világ szinte

összes trópusi, szubtrópusi vidékén, sőt már Magyarországon is természetesen. Termesztése és fogyasztása itt-ott a burgonyánál is nagyobb arányú. Brazíliában a szeszgyártásnak is alapanyagául szolgál.

Az édesburgonya húsos gyökere szénhidrátban és (különösen a sárga húsú fajta) béta-karotinban gazdag. C-vitamin-tartalma 15-30 mg/100 g, de tartalmaz B1-, B2-, B6- és E-vitamint is. A többi zöldségféléhez képest sok, 1,5-2 g/100 g fehérje található benne, amelynek összetétele a tojáséhoz hasonló. Délkelet-Ázsiában a zsenge leveleit, hajtásait is fogyasztják, ezekben a gyökereknél is több a C-vitamin és a béta-karotin.

Értékes ásványi anyagokat tartalmaz: kalcium, vas, magnézium, mangán, kálium, foszfor, nátrium, szelén, réz és cink is található benne. Gazdag ásványianyag-tartal-

ma miatt daganatmegelőző hatást is tulajdonítanak neki, állítólag csökkenti a gyomorrák és a májbetegségek kockázatát, antioxidánsai, vitaminjai és proteinjai



Itthon is természetesen az édesburgonyát

segítenek megőrizni a fiatalságot. Energiatartalma száz grammban 117 kalória, így akár a fogyókúrások is beilleszthetik az étrendjükbe, bőjtire pedig egyenesen tökéletes alapanyag.

Az édesburgonyát sütvé, párolva, grillezve, főzve, pürésítve, húsok mellé köretként vagy főzeléknek is fogyasztják, de édes sütemény is készíthető belőle. A lisztjéből kenyeret sütnék, keményítőnek is feldolgozzák, szeszt is főznek belőle. Eddigi legnagyobb példány Peruban termett, ahol egy tizenöt kilós édesburgonyát emeltek ki a földből 2007-ben.

## Gombócfőzés télen-nyáron

A konyhai praktikák legfőbb célja, hogy megszabadítsanak kételyeinktől, és elhárítsák a ránk leselkedő bajokat. Itt vannak például a gombócfőzés apró trükkjei.

Vajon miért esik szét a gombócfőzés közben? Ennek két oka lehet: vagy túlságosan lágy a tészta, vagy kevés benne a tojás, netán a liszt. Ilyenkor adjunk hozzá utólag egy kevés grízest lisztet, vagy közvetlenül főzés előtt hempergessük sima lisztbe, és formázzuk újra a gombócokat. Jól megvázolt alufóliába is csomagolhatjuk a gombóco-

kat, ami azért praktikus és higiénikus, mert így nem érintkeznek a vízzel.

A töltött gombócot télen-nyáron egyformán élvezhetjük, hiszen kitűnően tölthető mélyhűtött gyü-



Mélyhűtött gyümölcsökkel töltve is finom

mölcssel, de akár keményebb lekvárt vagy sűrűogyórkrémet is tehetünk bele. Nekem nagy kedvence a fügelekvár.

Akkor is szétesik a gombóc, ha a tészta nem fedi be tökéletesen a gyümölcsöt, vagy ha liszt került a tészta és a gyümölcs közé. És még egy (zseniális) ötlet! Sokat törtem a fejem, hogyan kerülhető el, hogy a kész gombócon a prézli átázzon, kenőcsössé váljon, a gombóc pedig túlzottan megpuhuljon... Próbálják ki: helyezzenek egy megfordított tányérral az alá-

ra, amelyikben tálalni szeretnék a kész gombócot, és a tányérra tegyék a labdácskákat! Így ugyanis a tányér alatt gyűlik össze a lecsöpögő víz, a gombócok nem nyomódnak össze, és még melegen is tartja őket a felszálló gőz.

Végül pedig még egy tanács: tegyük a gombócokat nagyon enyhén sós, forró, de nem lobogó vízbe. Tehetünk bele egy rúd vaníliát vagy vaníliás cukrot meg egy kupa rumot is. Soha ne fedjük le a lábat! Ne forrjon vadul a víz, ezért legyen mindig készenlétben egy kis csésze hideg víz, amit hozzáönthetünk, ha a főzővíz túlságosan felforrósodna.

(Kövesdy-Sashegyi)

**Príma**  
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.  
február 28. - március 14.



**Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!**

Ismerős termékek engedményes áron!

**Ínyenc lecsókolbász**



AJÁNLATUNK:  
**650 Ft/kg**

**Bécsi virsli**



AJÁNLATUNK:  
**999 Ft/kg**

**Toast sonkás szelet**



AJÁNLATUNK:  
**1250 Ft/kg**

**Magyar ESL dobozos tej 2,8% 1l**



AJÁNLATUNK:  
**229 Ft**

**Magyar ESL dobozos tej 1,5% 1l**



AJÁNLATUNK:  
**219 Ft**

**Spongyabob Instant kakaópor 200g**



AJÁNLATUNK:  
**299 Ft**  
1495 Ft/kg

**Kinder Bueno, Bueno Dark és White 30g**



AJÁNLATUNK:  
**159 Ft**

**ORSI Májas Pástétom többféle 110g**



AJÁNLATUNK:  
**149 Ft**  
1354,54 Ft/kg

**Halfilé exkluzív "DELFIN termékcsalád" tasakban 800g gyf.**



AJÁNLATUNK:  
**1090 Ft**  
1362,5 Ft/kg

**Naturicum szénsavas almaital 250ml**



AJÁNLATUNK:  
**169 Ft**  
676 Ft/l

**Hel Rozscipó 500g**



AJÁNLATUNK:  
**249 Ft**  
498 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

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

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

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

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

\*\*Csak tálcás tökekhúst-baromfi-húst árusító üzleteink.

\*\*\*Tökekhúst-baromfi-húst nem árusító üzletünk. Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.



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

**KIEMELT MŰSORAINK:**

**BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.**

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

**HEGYVIDÉKI MAGAZIN: AZ ÓVODAÉRETTSÉG FELTÉTELEI. VENDÉGÜNK: VÁRI ZSUZSA, A NEVELÉSI TANÁCSADÓ IGAZGATÓJA.**

**DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE ZILAI ZOLTÁN, A MAGYAR BOR AKADÉMIA ELNÖKE.**

**HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ**

**„A helyi érték”**

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

**Heti műsorstruktúránk:**

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

## AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

### AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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

### KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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

### ÚSZÁS

- **Vasárnap 8.00–12.30**

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

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

### ZUMBA

- **Hétfő 18.00–19.00.**

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

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

### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**Március 4.: Pilis-hegység. Túravezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.45 Baththány térfő, HÉV-pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Szentendréről, jegyet addig kell venni, onnan autóbusszal. **Útvonal:** Píllisszentlászló–Tóvises-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.

**Március 18.: Pilis-hegység. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Baththány térfő, HÉV-pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Szentendréről, jegyet Pomázig kell venni (tovább autóbusszal). **Útvonal:** Dobogókő–Szép-hárs–Szakó-nyereg–Szakó-hegy–Pilismarót. **Táv-szint:** 12 km, +150 m, –550 m. **Érkezés Budapestre:** 16.00–17.00 óra között. **Költség:** 2200 Ft. **Túravezetők:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073). **Figyelem!** A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjait 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. **Oklatók:** a torna–tg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői. **Belépés:** csak XII. kerületi lakcímkártyával!

### KARMAYOGA

- **Péntek 15.45–17.15.**

**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.

# „Repülő fürdőkád” a MOM Sportban

Ismét összemérték ügyességüket a gyerekek a Fitt leszel, ha itt leszel! sportversenyen

Kúsztak, zsákban futottak, alagútban másztak a gyerekek a MOM Sportban, sőt még azt is kipróbálták, milyen érzés „fürdőkádban repülni”. A XII. kerületi kisiskolások és óvodások immár kilencedik alkalommal gyűltek össze, hogy megküzdjenek egymással és persze önmagukkal a Fitt leszel, ha itt leszel! elnevezésű játékos sportversenyen.

A Kós Károly iskolára épülő kerületi vegyes csapat mellett a Tamási Áron iskola, a Virányos Általános Iskola és az ELTE gyakorlóiskolájának csapatai indultak a versenyen

korlókórájának csapatai indultak az idei, kilencedik alkalommal megrendezett Fitt leszel, ha itt leszel! elnevezésű játékos sportversenyen a MOM Sportban. A gyerekeket olyan ügyességi feladatok várták, mint a kúszás, a zsákban futás vagy épp az alagúton átmászás.

A zsákban futóknak még egy labdát is ki kellett puskasztaniuk, páros lábbal ráugorva, míg a „repülő fürdőkád” fantáziánévű próbatétel során a felfordított svédsekényben, azaz „kádban” ülöt a társai hűzták végig a pályán. Utolsó feladatuként a kiválasztott király vagy királynő lépte előtt az „udvaron-

coknak” szivacselemekkel kellett kikövezniük az utat, úgy, hogy az „uralkodó”, az ösvényről nem lelépve, begyűjtse a koronázási jelvényeket: a palástot, az országalmát, a koronát és a kardot.

A versenyt az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola csapata nyerte, de mind a négy alakulat tagjai kaptak érmet, oklevelet és stílusosan XL-es Sportszeletet. A jutalmakat Fonti Krisztina alpolgármester, Hajnissné Anda Éva, a Közép-Budai Tankerületi Központ vezetője és Móczán Mónika, a programot szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.



Fonti Krisztina alpolgármester adta át a jól megérdemelt jutalmakat



Népes gyereksereg állt rajthoz, tizenegy hegyvidéki óvoda csapatai indultak a versenyen

ügyvezető igazgatója adta át a gyerekeknek.

Az ELTE-sek jól megdolgoztak a győzelemért. „Két héten keresztül két-két alkalommal reggel háromnegyed hétre jötték az iskolába – árulta el Szántó Szilárd testnevelő tanár. – Tanítás előtt gyakoroltak, de megérte, nagyon ügyesek voltak.”

Az iskolásokat a Hegyvidék tizenegy óvodájának képviselői követték. A csapatokban két-két szülő is rajthoz állhatott. Ahogy a nagyobbak versenyén, úgy ezúttal sem volt hiány harsány buzdításból, például akkor, amikor egy apuka nyúlütetésben került meg a bóját. Az óvodásoknál a részvé-

tel volt a döntő, minden csapat oklevelet, érmet és csokit nyert.

„Nagyszerű volt a hangulat, a nézők üdvözlését hallva szinte világeseményen érezhettük magunkat – mondta Buranits Ildikó, a MOM Sport igazgatója. – A gyerekek egy-egy ilyen rendezvényen nemcsak a versenyzésbe tanulnak bele, hanem az egymásért való szurkolásba is.”

Móczán Mónika szerint fontos feladat felhívni a figyelmet a gyermeksportra. Az ügyvezető igazgató gondolatban már a jubileumi versenysorozat tervezte: „Csak annyit árulhatok el, hogy mindenki meglepetésekre készüljön!”

(-thy)

## Szumóban is jeleskedik a hegyvidéki birkózótehetség

Birkózásban és szumóban is korosztály legjobbjai között emlegetik Buzás Patrikot. A Budapesti Gazdasági Szakképzési Centrum Budai Középiskolájának tanulója Európa-bajnokságokon már felállhatott a dobogóra, ráadásul az idősebbek között is jó eredményeket ér el. Célja, hogy egyszer majd olimpián is képviselhesse Magyarországot.



Buzás Patrik

■ *A magyar birkózók már számos olimpiai és világbajnoki címmel örögbízták az ország hírnevét. Ez is közrejátszott abban, hogy ezt a sportágat választotta?*

– Amikor elkezdtem a birkózást, még nem nagyon tudtam ezekről az eredményekről. Nyüzsgő gyerek voltam óvodáskoromban és az általános iskola alsó tagozatában is. Mivel folyamatosan túltelgett bennem az energia, és ezzel az alsós tanító nénimet is folyton sokkoltam, anyukám úgy gondolta, itt az ideje valamilyen küzdősporttal lekötni a felesleges energiámat. Ezért felhívta az egyik régi osztálytársát, aki az Erdi Spartacus SC birkózóedzője volt, és megkérdezte, tudnak-e fogadni. Már másnap este ott voltunk, édesanyám pedig megbeszélte az egyesület vezetőjével, Tar Mihállyal, Misi bácsival, hogy szeretné, ha ide járnék.

■ *Gyorsan megszerette a rendszeres sportolást?*

– Eleinte nem volt könnyű elfogadni, hogy a mindennapjaim részévé váltak az edzések. Már csak azért sem, mert a birkózás sokszor megerőltető, és az edzők nagyon szigorúak voltak velünk, gyerekekkel. Legalábbis nekem az elején úgy tűnt. Aztán rájöttem,

édesanyámtól maximálisan megkapok. Persze, a sikerhez szükség van az edzőkre is, akik folyamatosan tanítanak, és ösztönöznek a jobb eredmény elérésére, lelket öntenek belém, amikor valami nem úgy sikerül, ahogy elképzeltem. Aztán amikor a dobogón állok, az egyszerű érzés, visszaigazolja a sok-sok munkát és lemondást.

■ *Mik az eddigi legjobb eredményei, és melyikre a legbüszkébb?*

– Talán a 2016 decemberében szerzett junior szabadfogású országos bajnokság a legemlékezetesebb, amin korongedménnyel indultam, és a nálam három évvel idősebbek között bronzérmet szereztem. Ott, a „nagyok között”

egy dobást, ami négy pontot ért, és azzal megszereztem a harmadik helyet. De ugyanilyen fontos a saját, kadet korosztályomban szerzett ezüstérem is tavaly novemberben. Az idén, kíváncsisággal, szintén korongedménnyel, elindultam az U23-as korosztályban, de sajnos csak ötödik lettem.

■ *Egy ideje már egy másik sportágban, a Magyarországon meglehetősen egzotikusnak tűnő szumóban is egyre jobb eredményeket ér el. Hogyan került kapcsolatba ezzel a japán harcművészettel?*

– Más birkózókhöz hasonlóan én is szumózok, de szerintem manapság ez már nem számít annyira különlegesnek, inkább arról

eredményt, majd a következő évben úgy tűnt, még utazni sem tudok. Indulás előtt a tornaórán történt egy kis baleset, ezért be kellett gipszolni a kezemet. Ez sem tartott vissza, mindenáron menni akartam, ezért édesanyám szó szerint kikönyörögte a Sportkórházban, hogy vegyék le a gipszet. Végül sikerült elindulni a versenyen, ahol az U16-os korosztályban bronzérmet szereztem. A 2015-ben Macedóniában rendezett Európa-bajnokságon két korosztályban rajtoltam, U16-ban harmadik, U18-ban második lettem. Egy évvel ezelőtt a lengyelországi Krothoszynben, nehéz mezőnyben, az U18-asok között bronzérmet nyertem, míg U21-ben ötödik helyet szereztem.

■ *Hogy néz ki egy birkózó-ídény? A versenyzés nem megy a tanulás rovására?*

– Mint már említettem, a versenysport sok lemondással jár, hiszen az iskola után rohanok haza, gyorsan eszem rohamot, és már megyek is fél hatra edzésre, ami fél kilencig tart. Mire megint hazaérek, kilenc is elmúlik, akkor áll nekem felkészülni a következő napra. A birkózó-ídény minden évben két részből áll, januártól júniusig, valamint szeptember közepétől december elejéig zajlanak a versenyek. Az edzéssel nyáron sem állunk le, és három hétre edzőtáborba is megyünk.

■ *A jövő, gondolom, egyértelműen a versenyzés – de melyik sportágban?*

– Addig folytatom a birkózást, amíg csak bírom, ez áll az első helyen, de azért a szumót sem engedem el. Mindig jobb és jobb akarok lenni, hogy elérhessem minden sportoló álmat, és egyszer olimpián képviselhessem Magyarországot.

MM.



A tavalyi szumó-Eb-n U18-ban 3., U21-ben pedig 5. lett

megmutathattam, hogy mit tudok. Bár a döntőbe jutás nem sikerült, a bronzéremmel mindent beleadtam, hiába álltam vesztesre két másodperccel a vége előtt, akkor is az járt a fejemben, hogy nyerni kell. Nemcsak magamért, hanem azért is, mert már mindenki nekem szurkolt. Indítottam

van szó, hogy egyelőre kevesebb figyelmet kap. Pedig a magyar szumósokat Európa legjobbjai között tartják számon, sok kontinensbajnok van közöttük. Tavaly volt a negyedik Európa-bajnokság, amin részt vettem. Először 2012-ben indultam az ukrainai Lutszkban, de sajnos nem értem el



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.hegyvidekujag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto: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 BELA ügyvezető igazgató • Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk! • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!