



Az ELSŐ kiállítással nyitott újra a Hegyvidék Galéria

A magyar kultúra napja alkalmából felavatta az önkormányzat a Hegyvidék Galéria új kiállítóhelyét a Királyhágó téren. Az első kiállításon a huszadik század hat kiemelkedő, a Hegyvidéken élt alkotójának munkái láthatók.

„Megyerő volt a korábbi kiállítóhely, számtalan kiváló kiállítással és összetartó művész közösséggel, csak éppen ebből a nem beavatottak a kelleténél jóval kevesebbet láttak” – jellemezte találon Pokorni Zoltán polgármester a Hegyvidék Galéria korábbi, Városmajor utcai helyszínét az új, Királyhágó téri helyiség ünnepélyes megnyitóján.

A régi galériát nem lehetett közvetlenül az utcáról megközelíteni, ezért oda csak azok jutottak el, akik célzottan keresték a programjait. A polgármester úgy vélte, hogy az új hely – amelynek nagyméretű ablakain keresztül az utcáról is láthatóvá válnak a tárlatok – sokkal jobban be tud majd kapcsolódni a XII. kerület kulturális életébe.

A galérianyitás szervesen hozzátartozik a „Hegyvidék fútcája” programhoz: a kerület kisvárosias

központja, a Böszörményi út vonzóbbá tételének része, hogy a megújuló terek mellett kulturális rendezvények is várják az ide érkezőket. Ezzel összhangban az új Hegyvidék Galériában nemcsak kiállításokat, hanem más művészeti eseményeket is szerveznek a későbbiekben.

Pokorni Zoltán szót arról is, hogy az új Hegyvidék Galéria tervezésében a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem hallgatói vettek részt. Az önkormányzat ötletpályázatán díjazott művek kombinációjából állt össze a végső terv.

A belsőépítészeti koncepció – aminek meghatározó eleme a belső tér szintkülönbségeit áthidaló rámpás padlózat, valamint a látványos, feszített faliás világítás a mennyezeten – Demeczky Nóra, Kalászi Zoltán, Pintér Márton és Vass Dávid nevéhez fűződik, a grafikai arculat pedig Boromissza Katalin érdeme. A kiviteli terv elkészítéséhez Göde



Az új galéria várhatóan sokkal jobban be tud majd kapcsolódni a Hegyvidék kulturális életébe

András egyetemi docens és egy „öregdiák”, Csóka Bálint építész nyújtott segítséget. A polgármester köszönetet mondott mindenkinek, aki közreműködött a Királyhágó téri galéria kialakításában, egyúttal reményét fejezte ki, hogy a kiállítóhely későbbi pro-

gramjai is legalább olyan vonzóak lesznek, mint a mostani, első tárlat megnyitója.

„Szeretnénk, ha minél több művészeti program valósulna meg a Hegyvidék Galériában, és megemlékeznénk minden olyan neves évfordulóról, ami műv-

szekhez kötődik. Előadásokat, beszélgetéseket, filmvetítéseket szerveznénk, valamint múzeum-pedagógiai foglalkozásokat tartanánk gyerekeknek, fiataloknak” – szövegezte a programtervekről Balázs Attila, a kulturális intézmény vezetője.

A kiállítási tervek kapcsán elhangzott: a mostani bemutatót követően – amelyen a Hegyvidéken élt kiemelkedő alkotók, Schaár Erzsébet, Vigh Tamás és Vilt Tibor szobrászművészek, Fóth Ernő és Mulasics László festőművészek, valamint Oláh Tamás textilművész közgyűjteményektől és örökösöktől kölcsönközpont műveiből látható válogatás – márciusban az egyik legjelentősebb kortárs plakátművész, Árendás József alkotásait tárják a nagyközönség elé, májusban pedig muravidéki magyar művészek munkáit hozzák el a Hegyvidékre.

A galéria kiállítója lesz hamarosan „Boldi”, azaz Szmrecsányi Boldizsár szobrászművész is, akinek köztéri művei közül jó néhány a XII. kerületben látható. Legutóbb a Gesztenyés kertben avatták fel A szabadság szárnyaló madara című 1956-os emlékművét.

(Folytatás a 3. oldalon)

Változnak az óvodai körzethatárok

Több környezetvédelmi program is indul az idén gyerekek részére, és a meglévő sportolási lehetőségek is bővülnek – hangzott el a januári óvodavezetői értekezleten. A májusi beiratkozáskor már az újonnan kijelölt körzethatárokat veszi figyelembe a Hegyvidéki Önkormányzat.

Izgalmas év elé néznek az önkormányzati óvodák, hiszen sok új program indítására lehet számítani. Ezek kivétel nélkül illeszkednek az intézmények arculatához, hozzájárulnak a környezeti neveléshez – emelte ki az évkezdő óvodavezetői értekezlet köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester.

A családsegítő és gyermekjóléti központok feladatkörének az óvodákat érintő változásairól tartott előadást Nagy Katalin jelzőrendszeri felelős. Bárki jelezheti, ha veszélyeztetett gyermeket ismer, az intézmény ilyenkor azonnal megteszi a szükséges lépéseket. Minden védelembe vétel előtt ún. esetkonferenciát kell tartani, ezen az érintett oktatási, nevelési intézmény is képviselteti magát. Ezért fontos, hogy az óvodákban legyenek gyermekvédelmi felelősök, így tud hatékonyan működni a rendszer.

Szabadon választható úszásoktatást biztosít a kerületi óvodásoknak a Városmajor utcai sportközpont – hívta fel a figyelmet Móczán Mónika, a létesítmény ügyvezető igazgatója, aki szerint rendkívül fontos, hogy már a 3-4 éves kisgyerekek megbarátkozzanak a vízzel. Az idei tanév kurzusai júniusig tartanak. Az óvodai csoportok kedvező tanfolyami árakat kapnak, hiszen az a cél, hogy minél többen megtanuljanak úszni.

Négy éve indult a nagycsoportos óvodásoknak szóló sioktatás a kerületben – erről beszélt Csikósiné János Krisztina, a programot szervező Nanook Siiskola képviselője. Az idén a Muskotály utcában, a BAH-csomópont közelében tanítják az öt óvodából érkező közel kétszáz hegyvidéki gyereket. Az oktatás ingyenes, csupán a felszerelés bérletéért kell fizetni, a rászorulóknak – az idén huszonhároman vannak – díjat az önkormányzat átvállalja.

A közösségek egészségfejlesztésével foglalkozó Health Value Services óvodai egészségvédelmi programját foglalta össze John Emese szolgáltatási igazgató. Ez eleinte tanácsadást foglal magá-



Az újonnan induló programok is hozzájárulnak a környezeti neveléshez

ban, ami később az igényeknek megfelelően bővül. A célcsoport az óvodai munkatársak és a szülők, kiemelten az iskolába lépés előtti nagycsoportosok szülei és a velük foglalkozó nevelők. Mindenki személyre szabott segítséget kap az egészségtervezésben – családi szinten is.

A polgármesteri hivatal keretén belül nemrégiben létrehozott zöld irodát irányító Rózsa Zoltán a környezettudatosság népszerűsítésével kapcsolatban arról szövegezte, hogy az önkormányzat az óvodák korosztály számára is igyekszik az életkornak megfelelő, változatos programokat kínálni. Több olyan kezdeményezés indul, ami hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek még jobban megértsék a természetvédelem fontosságát.

Ebbe a sorba tartozik a pillelő-program, amelynek ötletgazdája, Antal Csaba elmondta, hogy az óvodásokkal közösen az általuk gyűjtött műanyag palackokból, egy speciális kötőanyag segítségével, egyedi művészeti alkotásokat

Kis-Sváb-hegyen, természetvédelmi területen épülő – és a Ferenc-hegyen már korábban átadott – Mimó és Csipek élményösvénynek, amely játékos formában a természethez való kötődést erősíti a gyerekekben. Szűcs Krisztina, az Európalánta Egyesület elnöke elmondta, hogy valamennyi kerületi óvoda számára interaktív környezetvédelmi programokat szerveznek, ugyanakkor az élményösvényeket bárki szabadon látogathatja.

Kovács Lajos alpolgármester az elhangzottakkal azzal egészítette ki, hogy a zöld iroda az eddigiekhez képest egy kicsit más módon, holisztikusan foglalkozik a környezetvédelemmel. Az iroda szoros együttműködésre törekszik az óvodákkal, az önkormányzati programok kidolgozásakor azok javaslatait is figyelembe veszi.

A szeptemberben kezdődő nevelési év legfontosabb újdonsága, hogy változnak az óvodai körzethatárok, a májusi beiratkozást már ennek ismeretében intézhetik a szülők – hangzott el az értekezleten. Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és köznevelési irodájának vezetője elmondta, hogy a felülvizsgálatra azért volt szükség, mert a körzethatárok 2011 óta nem változtak, azonban az utóbbi öt évben az önkormányzat több helyen is kapacitásbővítést hajtott végre. Ez lehetővé teszi a széttagolt körzetek megszüntetését, valamint a gyerekek arányosabb elosztását az egyes intézményekben. A módosítás figyelembe veszi az adott óvoda befogadóképességét, valamint tömegközlekedési és gyalogos kapcsolatát is.

(A hamarosan megjelenő Óvodások leszünk 2017/2018 című kiadványban is közzétett új körzetek lapunk 4. oldalán részletesen olvashatók.)

M.

Adatvédelmi díjat kapott az ONvédelem program

Orthon is veszélyben vannak a fiatalok? A szülők jelentős része nem is gondolná, hogy gyermekeik akkor sincsenek teljes bizton-

„Nem nekem szól az elismerés” – jelentette ki Pokorni Zoltán a díjátadó ünnepségen, hangsúlyozva, hogy a program megvalósítása



Pokorni Zoltán és Péterfalvi Attila a díjátadó ünnepségen

ságban, amikor a szobájukban ücsörögve interneteznek. Az iskoláskorúak túlnyomó többsége aktív résztvevője a közösségi oldalaknak, ezért különösen fontos, hogy őket, valamint szüleiket és a pedagógusokat is felkészítsék a lehetséges veszélyekre, az idegenektől, vagy akár ismerősöktől kapott durva, fenyegető üzenetekre, az esetleges zaklatásokra.

Ezt a helyzetet felismerve kezdeményezte Pokorni Zoltán polgármester, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat indítson el egy figyelemfelkeltő programot. Így született meg az országban egyedülálló Hegyvidéki ONvédelem Program, amelynek megvalósításáért Péterfalvi Attila, a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság (NAIH) elnöke emlékéremet adományozott a XII. kerület vezetőjének.

„A programot előkészítő tudományos igényű felmérés miatt is figyelemre méltó az önkormányzat kezdeményezése” – jegyezte meg a díj adományozója, Péterfalvi Attila. A NAIH elnöke példamutatónak nevezte a XII. kerület kezdeményezését, amely megmutatta: helyi szinten is sokat lehet tenni annak érdekében, hogy az érintetteket felkészítsék az internet és a közösségi oldalak használatának lehetséges veszélyeire.

Fődíjas hegyvidékiek

Nyolc település, köztük a XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület közös csapata vett részt az immár harmadik alkalommal meghirdetett Sautanz – Sváb Disznótör fesztiválon. A kulturális és gasztronómiai seregszemlét, aminek Soltész Miklós egyházi, nemzetiségi és civil társadalmi kapcsolatokért felelős államtitkár a fővédnöke, Budakeszi Város Német Önkormányzata szervezte azzal a céllal, hogy minél többen kerüljenek közvetlen kapcsolatba a magyarországi németesség máig élő hagyományával.

Ennek szellemében az idei programban sváb zenéssel és táncokkal ismerkedhetett a fesztivál közönsége. A színpadon egymást érték a látványos produkciók, mások mellett fellépett a hegyvidéki Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium nemzetiségi táncára is.

Mint Meskó Gyula, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület elnökhelyettese elmondta, a 15–16 éves diákok iskolai keretek közt tanul-



A győztes csapat

ják a magyarországi és osztrák német néptánc fortélyait. A 9. a osztályosok ezúttal egy osztrák csilagpolkát és bácskai számokat adtak elő. A nézők láthatták a „disznóságairól”, főképpen kolbászáiról. A nemzetiségi önkormányzatot és az egyesületet vezető Kövesdiné Martin Nóra szerint azért szükséges a fiatalok bevonása a programba, mert ezzel biztosítható a svábhegyi hagyományok megőrzése. Az egyesület tagjaként a munkából is tevékeny részt vállaló Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester szerint a fesztivál nagyszerű alkalmat szolgáltatott számukra, hogy a kerületen kívül is megmutassák a Svábhegy régmúltban gyökerező kulturális és gasztronómiai értékeit, az ott élők hagyománytiszteltét.

Ezeknek a régi szokásoknak az ismeretét és átadását értékelte a szakértő zsűri, és nemcsak a hagyományörző kategória, hanem az egész verseny fődíját a hegyvidéki csapatnak ítélte oda. Így egy évig a Svábhegyen őrzik a Sautanz Beile-t (bárdot), amelyre felkerült a győztes neve.

lépeket felsorakoztató néptáncot is. A tamási gyerekek az ételek elkészítésében és a tálalásban szintén szerepet kaptak. A nemzetiségi önkormányzatot és az egyesületet vezető Kövesdiné Martin Nóra szerint azért szükséges a fiatalok bevonása a programba, mert ezzel biztosítható a svábhegyi hagyományok megőrzése. Az egyesület tagjaként a munkából is tevékeny részt vállaló Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester szerint a fesztivál nagyszerű alkalmat szolgáltatott számukra, hogy a kerületen kívül is megmutassák a Svábhegy régmúltban gyökerező kulturális és gasztronómiai értékeit, az ott élők hagyománytiszteltét.

Ezeknek a régi szokásoknak az ismeretét és átadását értékelte a szakértő zsűri, és nemcsak a hagyományörző kategória, hanem az egész verseny fődíját a hegyvidéki csapatnak ítélte oda. Így egy évig a Svábhegyen őrzik a Sautanz Beile-t (bárdot), amelyre felkerült a győztes neve.



A Tamási iskola nemzetiségi táncára is fellépett a sváb fesztiválon

mm.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete
(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)
pályázatot hirdet a
Krisztinavárosi Bölcsőde
(1122 Budapest, Ráth György utca 18–20.)
intézményvezető (magasabb vezető)
álláshelyének betöltésére.

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

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

Pályázati feltételek:

- az 15/1998. (IV. 30.) NM rendelet 2. számú melléklet I. rész 1/2. pont B) alpontjában előírt felsőfokú képesítés,
- legalább öt év felsőfokú végzettséget vagy felsőfokú szakmai képesítést igénylő, a gyermekvédelem, a szociális ellátás, az egészségügyi ellátás, illetve a közoktatás területén betöltött munkakörben szerzett szakmai gyakorlat,
- vagyonyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
- magyar állampolgárság,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség.

Előnyt jelent:

- szociális szakvizsga,
- bölcsődei ellátás területén szerzett vezetői gyakorlat.

Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- szakmai önéletrajz,
- közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány, melyet legkésőbb a döntés meghozatalának napjáig kell benyújtani,
- képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
- az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy

- a pályázati eljárásban részt vevők a pályázati anyagát megismerhetik,
- a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
- a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. §-a szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt,
- a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 15. §-ának (8) bekezdésében meghatározott kizáró ok vele szemben nem áll fenn.

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

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

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkavégzés helye: 1122 Budapest, Ráth György utca 18–20.

A közalkalmazott által betöltendő munkakör: kisgyermeknevelő.

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

A pályázat benyújtásának határideje: a kormányzati személyügyi igazgatási feladatokat ellátó szerv internetes oldalán történő elsődleges közzétételétől számított 30. nap (közzététel napja: 2017. január 27.).

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

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

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

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

A HU07-A1-2013 – „VÁROSI ÉPÍTETT ÖRÖKSÉG MEGŐRZÉSE” CÍMŰ PÁLYÁZATI FELHÍVÁS KERETÉBEN A HU07-0015-A1-2013 AZONOSÍTÓSZÁMÚ, „A ZUGLIGETI LÓVASÚT VÉGÁLLOMÁS ÉPÜLETÉNEK FELÚJÍTÁSA A MŰEMLEK MEGŐRZÉSE ÉS KULTURÁLIS-KÖZÖSSÉGI TÉRKÉNT VALÓ FENNTARTHATÓ HASZNOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN” CÍMŰ PÁLYÁZAT

Budapest XII. kerület Zugligeti út 64. szám alatt lévő, országos műemléki védelem alatt álló egykori lóvasút állomásépület felújítása és funkcióbővítő hasznosítása

- Romos állapotban lévő, veszélyeztetett műemléki érték megóvása
- Kulturális örökség bemutatathatóvá tétele a nagyközönség számára
- Pezsgő kulturális-közösségi tér kialakítása
- Terület bekapcsolása a városi vérkeringésbe
- Szabadidő-eltöltési lehetőségek bővítése



AZ EGT ALAP ÁLTAL NYÚJTOTT TÁMOGATÁS ÖSSZEGE: 295.099.803.- FT

ÖNERŐ: 72.160.839.-FT

TÁMOGATÁS INTENZITÁSA: 80,35%



PARTNEREK: INTBAU SCANDINAVIA / HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Az ELSŐ kiállítással nyitott újra a Hegyvidék Galéria

(Folytatás az 1. oldalról)

„Az itt látható munkák felölelik az egész huszadik századot” – mutatta be Keserü Katalin művészettörténész Az ELSŐ címmel rendezett kiállítást. Mint elmondta, Vilt

„Mindegyik művész kötődik az archaikumhoz vagy az antikvitáshoz, munkáikban a mai kérdések, élmények beleszervülnek a több évezredes múltba – összegezte a látottakat a művészettörténész. –



A bemutatott munkák felölelik az egész huszadik századot

Tibor és felesége, Schaár Erzsébet a század legelejének, Vigh Tamás és Fóth Ernő a 20-as, 30-as éveknek, Oláh Tamás és Mulasics László pedig a 40-es, 50-es éveknek a szülőtte.

Bár ők már nincsenek közöttünk, gondolataik, munkáik ma is érvényesek, mert „a művészet, ha valóban az, nem évül el”. Keserü Katalin szerint az egymást váltó, olykor keresztező generációk valamennyi tagja nekünk beszél: felemel, lesújt minket, vagy meditációra készítet.

Műveik arról szólnak, hogy az embernek mindig is megvoltak ugyanazon képzeleti és képességei, amelyek a világot műalkotásokká formálták.”

„Az ELSŐ kiállítás” március 3-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig tekinthető meg a Hegyvidék Galériában. Cím: XII., Böszörményi út 13–15. (bejárat a Királybágy tér felől).

Megéri adományozni

Öt évvel ezelőtt az Alkotás utcában hozta létre első adományboltját a Közösségi Szociális Szövetkezet, amely a XII. kerületi indulás óta a VII. és a XI. kerületben is kialakított egy-egy üzletet. A hálózat folyamatos fejlődése mutatja, hogy szükség van olyan helyekre, ahol az emberek leadhatják feleslegességüket, de még hasznosítható holmijukat, amihez mások szinte fillérekért hozzájuthatnak.

Eddig összesen 163 millió forint értékű adomány érkezett be a há-

don az állam nagyjából 10 millió forint kiadástól mentesült, hiszen a központi büdzsét nem terheltek segélyek, közfoglalkoztatási bér vagy a szociális intézményi ellátások költségei. A szövetkezet öt év alatt 106 millió forintot fizetett be a közös kasszába adók és járulékok formájában.

Az elnök szólt arról is, hogy kétmillió forintnyi adományt továbbküldtek: egy része karitatív szervezetekhez került – az elmúlt hetekben például pokrócokat, hálósza-



Öt év alatt mintegy 400 ezren vásároltak a budapesti boltokban

rom üzletbe – mondta el Németh László, a szövetkezet elnöke az Alkotás utca 39/a szám alatti bolt megnyitásának ötödik évfordulója alkalmából. Hozzátette, azáltal, hogy mintegy 1500 tonnányi használati tárgy náluk, nem pedig a kukákban landolt, 35 millió forintnyi hulladékkezelési költséget sikerült megspórolni.

A vásárlók évente átlagosan 9600 forintot takarítottak meg azáltal, hogy nem újonnan kellett megvenniük az általuk kiszemelt árucikkeket. Mivel a három helyen a kezdetek óta közel 400 ezren költöttek pénzt, így a vevők összes megtakarítása eléri a 3,8 milliárd forintot.

Az önfenntartó módon működő adományboltok munkaerő-piaci szempontból hátrányos helyzetű embereket foglalkoztatnak, így mó-

kokat gyűjtöttek a hajléktalanokat gondozó Menhely Alapítványnak –, más részét pedig (főként a muzeális értékkel bíró tárgyakat) közgyűjteményeknek ajánlották fel. Szaktudásukkal segítséget nyújtottak azoknak, akik adományboltot alapítanának, a képzéseiken részt vevők eddig öt üzletet nyitottak az országban.

„Kétszázharmincnyolcmillió forint értékű társadalmi befektetésből hatmilliárd forintnyi társadalmi haszon származott öt év alatt” – összegezte Németh László a megtakarított kiadásokból, az elkerült károkból és a pótlólagos bevételekből származó eredményt. Mint kiemelte, minden felajánlás egyforintnyi értéke évről évre 13–31 forint közötti társadalmi hasznot hozott, ami jelzi: sokszorosan megéri adományozni. z.

HELYESBÍTÉS. Az előző lapszámunkban megjelent „Az idősöket köszöntötte az önkormányzat” cikkünkben tévesen írtuk le Hervay Tamás nevét. A hibáért elnézést kérünk!

Esti mesék és családi legendák

Láttam már öt fényképeken, tudtam, mire számítsak, a személyes találkozás azonban még így is meglepetésként ér. Dr. Báthory Katalin, a Hegyvidék díszpolgára, akit a napokban köszöntötték 90. születésnapja alkalmából, csinosan és fiatalos lendülettel fogad. Azonnal leszögezi, hogy tegezni fog, mint mindenkit, aki fiatalabb nála.

■ *Nem bírom ki, egy „női magazinos” kérdéssel kell kezdenem. Mi a titka, hogy kilencvenévesen bőven letagadhatna egy húszast?*

– No hiszen, isten őrizzen, hogy így néztem volna ki hetvenévesen! – mondja nagyot nevetve. – Nincs titok. De állandóan pezsges a vérem, kicsi gyerekkorom óta. Ahogy Klárka húgocskámmal megittuk a habos kakaót, vagy a tejeskávét, már szaladtunk is a többi gyerekkel a Tisza-partra, szaladtunk az eszényi megállóig, szaladtunk mindenhova. Szedtük a földiepret, rácsáltunk mindent, ami ott termett.

■ *Ez nem éppen úrilányos gyermekkori emlék. Nem éreztek semmit abból, hogy történelmi család leszármazottai?*

– Semmit! Édesapám erősen humán nézőpontú ember volt, úgy is nevelt. Anyukámat is, aki inkább hajlott volna rá, hogy családjá, a híres Makayk fényében éljünk. Am édesapám nem engedte, hogy kisasszonyozzanak minket. Katóka és Klárka voltak, ahogy a kis játszópajtásaink, a Badó lányok Ilonka és Erzsike. És milyen igaza volt! Nyolcvanéves barátság alakult ki így.

Már bele is kezd a mesélésbe, hogy Ilonka tavaly halt meg, Erzsike otthonban él, az ő lánya aztán hozzám az unokatestvérükhöz, igaz, ’45 után, amikor minden társadalmi forma feloldódott, úgyhogy még a gőgös Makayk is kénytelenek voltak ezt elfogadni... Ezen megint olyan jóízű kacag, hogy vele kell nevetni, és már benne is vagyunk egy családregegyben. Megelevenednek a szülők, a nagyszülők, az innen-onnan való rokonok, repkednek a nevek, felidéződnek a történetek.

■ *Hogyan tud ennyi embert, ennyi családi históriát megjegyezni? Hogyan tudja követni ebben a hatalmas és régi családban, hogy ki kinek a kije volt?*

– Oh, mi ebben nőttünk fel! Nálunk az esti mesék nem királylányokról meg sárkányokról szóltak, hanem arról, hogy a nagynéninek hogyan kérték meg a kezét. Mert nem is őt akarták ám elvenni, de ahogy meglátta a jövőd férje... szebb is volt, hozomány is járt hozzá... hát beleszeretett! Vagy amikor a nagymamához jött a sógornője, hogy „megint iszik az a büdös Kálmán”. Minden rokonnak volt története, és mi szívesen hallgattuk. A napomat mindig azzal kezdem, vagy legalábbis majdnem mindig, hogy előveszem a fotóalbumomat, és végigvarázsolom magam a családtagokon. Mindenkihez egy kis ima, vagy egy kis emlék fűződik. Ettől máris felfrisülök... A legnagyobb vágyam, hogy le tudjam írni valahogy ezeket a családi legendákat! Ezért azon gondolkodom, hogy megismerkedem a digitális műveltséggel. Kellene nekem egy olyan diktáfon, ami kazetta nélkül megy, és amit utána összekötve egy számítógéppel ki is lehetne nyomtatni. Van ilyen?

Mondom neki, hogy szerintem létezik, és ettől egészen fellvillanyozódik. Mert ez fontos a korosztálya képviselőinek, akik boldogan osztanák meg a múlt történéseit, de már nem bírják a tollat, nem látják jól a betűket.

– Látod, nekem is most úgy szakad a szó a lelkemből, hogy alig tudjuk elvágni! A sok régi történettel mennyivel gazdagabb lenne a jelenünk!

■ *Akkor most mi is beszéljünk a jelenről! Hogyan telnek a napjai?*

– A reggelt mindig tornával kezdem. Szeretettel gondolok ilyenkor a gimnáziumi tornanárnőmre, Regele Máriára. Az ágyban elvégzem a gyakorlatokat: karlendítések, lábkörzések.

Közben mutatja a mozdulatokat, egyenes háttal... ■ *Minden reggel? – kérdezem mély tisztelettel, a saját lustaságomra gondolva.*



90 éves, és állandóan mosolyog – dr. Báthory Katalin, a Hegyvidék díszpolgára

– Minden reggel! – válaszol komoly bólintással, de máris huncutul néz. – Mert addig nem tudok felkelni, amíg be nem olajozom magam! Utána jön a fürdőszoba gondja. Állok a kád mellett: be tudok lépni, vagy nem tudok belépni? Ha reggel nem merem megkockáztatni, akkor csak úgy franciásan, forró vizes törülközővel fürdök le, és estére marad a zuhany. Mert ahhoz ragaszkodom, hogy vagy este, vagy reggel meglegyen a zuhanyfürdőm! Aztán elkezdem a napot. Van egy aranyos kis önkéntesem, aki jár hozzám, elbeszélgetünk, bevásárol nekem. Sajnos másképp ezt már nem tudom megoldani. Nagy teher ez, de hát nem nyilvánítottam állandó gondozásra alkalmasnak, túl kevés pontot gyűjtöttem össze.

■ *Azaz jó helyen végzett a versenyt – nézzük a jó oldalát!*

– Hát, ez még nem jutott az eszembe – mosolyog. – Így egészen másképpen hangzik! Valóban, sokan vannak sokkal rosszabb állapotban... Az idő

mindig az erőmhöz mérten telik el. Ha kedvem kerekedik, akkor három napra készítek ételt. Így szerencsére a saját ízlésem szerint etetek, mert én bizony zsírral sütök-főzök!

■ *A testnek jót tesz a torna. Miként őrzi meg a szellemi frissességét?*

– No, gyere át velem a másik szobába! – mondja, és fürgébben pattan fel a fotelból, mint én. – Ne nézd a rendetlenséget! Ez itt a munkahelyem – mutat körbe. Egy régi számítógép és monitor az íróasztalon, könyvek szerte-szét, mindenfelé. – Itt van Erdély – mutat rá egy nagy kupacra, majd

először huny ki szeméből a csillogás. Túl korán megözevgyült, de nem adta fel. Szerzett még két diplomát, szerette a munkáját. Olyan sokat dolgozott, hogy emiatt tudta meg, éjfélkor harangoznak Budapesten. És ott volt élete legnagyobb kincse, a fia.

– Az a pillanat, amikor a gyerekek a Gencsy-kastély kifosztott szobájában megszületett, és magamhoz ölelhettem azt a kis puha, meleg testet, az az első érintés soha nem múlt el belőlem. Az édesapja negyvenéves korában halt meg, ő húsz évvel többet kapott az élettől... – kicsit könnyes lesz a szeme, de aztán megrázza magát.

– Ebben a családban ilyen sokáig senki nem élt, mint amilyen öreg én vagyok most! A húgom két évvel fiatalabb nálam. Mindig azon derülünk, hogy hiába vagyunk közel egymáshoz, ő nem tud lejönni hozzám a Villányi útról, én pedig nem tudok felmenni hozzá. Ebből a szempontból nem túl ideális helyen lakom. Nagyon szeretem az otthonomat, itt szeretnék meghalni, de hogy majd hogyan visznek le, az egy másik kérdés, mert ha fagy, ezen a kis utcán a jeget, bizony,

nem török – mondja, és a könnyeit törölgeti, de már a nevetéstől. A jókedve ragadós, immár ketten nevetünk azon, hogy csúsós az út... – Emiatt, és a szemem miatt is, sajnos nehezen mozdulok ki itthonról.

Persze, azért kimozdul. Nem hagyná ki a Százak Tanácsának gyűléseit, vagy bármilyen összejövetelt, amire hívják. Előtte pedig soha nem felejt el fodrászhoz menni.

Észre sem veszem, hogy már több mint két órája beszélgetünk. Amikor kikísér, utánam szól az ajtóból: – Aztán csak óvatosan, tudod, jeges az út! De ne aggódj, ha még a kapu közelében csúsznál el, csak felcsengesz, és megágyazok neked!

A társasház kertjéből felnézek az emeleti ablakába. Ott áll, és figyél. Amikor látja, hogy kilépek a kapun, int, és visszamegy a lakásba. Biztos vagyok benne, hogy még dolgozik egy kicsit.

K. A.

Báthory Katalin köszöntése

Dr. Báthory Katalint 90. születésnapja alkalmából otthonában köszöntötték: Pokorni Zoltán polgármester egy a miniszterelnök által aláírt díszoklevelet, valamint csokoládékkal és téakkal teli ajándékkoszarot, Daróczi Krisztina, a Szépkorúakért a Hegyvidéken program szociális szervezője pedig virágcsokrot adott át a Hegyvidék díszpolgárának. „Állítom, Honthy Hannának nem volt ilyen sikere” – leplezte meghatottságát humorral az ünnepelt.

„A Hegyvidéken egyre többen vannak, akik átlépték a kilencvenedik életévüket, imponáló szellemi frissességben – mondta a polgármester. – A kerületben nagyrészt képzettek, tanultak az emberek. Ez feladatot ró ránk, hogy a meglévő erőforrásokat, a gondozási központok, napközi otthonok infrastruktúráját, az emberi, szellemi energiát hogyan tudjuk a legjobban felhasználni. Ebből a felismerésből fakad a Szépkorúakért a Hegyvidéken program: igyekszünk a »fiatal« nyugdíjasokat bevonni egyfajta önkéntes munkába, hogy a náluk idősebbeket segítsék, társaságot nyújtsanak számukra. Ezért hirdettük meg az »Otthon megőregedni« programot is, hogy pusztán fizikai akadályok miatt a szellemileg ép, magukkal rendelkezni tudó emberek ne kényszerüljenek felügyelet alá. Segítségét nyújtunk lakásuk átalakításához úgy, hogy

a lehető legtovább tudjanak a saját környezetükben maradni. Édesapám is hasonló korú, mint Kató néni – jegyezte meg Pokorni Zoltán –, nyolcvannalcsendős, még autót vezet. Persze, kicsit izgulunk, amikor a volán mögé ül.”



Díszoklevelet adott át a polgármester az ünnepeltnek

Báthory Katalin mesélt történelmi nevet viselő családjá hat generációjának históriájáról, valamint a gyermekkoráról, amit az újabb és újabb államhatárok közé kerülő, kárpátaljai Eszény községben töltött. Szó esett a kisebbségi kérdéssről és a környezetvédelemről is, ez utóbbi a szakterülete volt. A szerteágazó, színes beszélgetést ünnepi tortaevés zárta. (Balajthy)

Izlandról álmodik a cserkészszív

Iskola mellett bármilyen munkát elvállal; jelenleg újságíróként dolgozik, de szívesen segít a ház körül, könyvet szerkeszt, felolvas, és levelet is fogalmaz, ha kell. Tóth Márton nem ismer lehetetlent, minden szabad idejét kész feláldozni arra, hogy kijuthasson az izlandi cserkész-világtalálkozóra, ahová csak a legjobbak kaphattak meghívót. A szigorú válogatón túl van, de most jön a neheze: a cserkészalom beteljesülése a hegyvidékieken is múlhat.

■ *Olvastam a levelét, amit a szerkesztőségünknek küldött. Azt írja, hogy iskola mellett nemcsak újságíróként dolgozik, hanem cserkészként a természetet járja.*

– Hatodikos koromban írtam meg az első cikkemet, ami az iskolai újságban jelent meg. Most az Ösvény című keresztény ifjúsági magazinban publikálok. Szerettem ezt csinálni, hiszen értéket teremthetek. Ugyanígy vagyok a cserkésztettel is – közel tíz évvel ezelőtt csatlakoztam a mozgalomhoz, ma már vezetőként is tevékenykedem. Az esztendő során nagyon mély barátságok szövődtek. Sokakat kiskorom óta ismerek. Folyamatosan változunk, itt állunk a felnőttkor küszöbén, de egyvalami megmaradt: a cserkészélet iránti szeretetünk. Ez örök.

■ *Ilyen lenne az igazi cserkészszív?*



A 2015-ös csíksomlyói búcsún (Tóth Márton jobbról az első)

– Amikor útra kelünk, kicsit kiszakadunk a civilizációból. Gyönyörű területeket járunk be, amiket még nem érintett meg a modern világ. Mindnyájan tudjuk, ha nem lennénk ott egymásnak, akkor lehet, hogy nem tudnánk megmászni azt a fránya hegycsúcsot. A civilizációban rengeteg problémával szembesülünk, de a cserkész idekint is cserkész marad, és segít a társainak.

■ *Már értem, miért írta, hogy akár újságíróként is vállalt, csak sikerüljön összegyűjteni a pénzt az izlandi álmomra...*

– Több ezer magyar cserkész közül öt hegyvidéki társammal együtt beválogattak a vándorcser-

kész-világtalálkozóra, más néven dzsemborira, amit az idén nyáron Izlandon rendeznek meg. A döntésnél figyelembe vették Izland ismeretünket, a fizikai felkészültséget, a talpraettséget és a nyelvtudást is. Nekünk sikerült. Különleges kiváltság Magyarországot képviselni, és hatalmas lehetőség ez számunkra. Minden országban másképp működik a cserkészlet. Nagyon sok helyen függetlenítették a vallástól, a változó világban ráadásul újabb és újabb problémákkal kell szembesülni. Tapasztalatszerzés, véleménycsere, nemzetközi kapcsolatok – hihetetlenül izgalmas élmény lenne, ha kijutnánk. Már

csak az anyagiak választanak el a nagy kalandról.

■ *Mennyit kellene összegyűjteni?*

– Tudom, hogy nagyon borsos az ára – fejenként 450 ezer forintot kell befizetnünk. Ezért írtam meg azt a levelet, bízom benne, hogy a hegyvidékiek tudnak segíteni valamilyen módon. Cserkésztársaimmal adományokat is elfogadunk, de a munkától sem riadunk vissza. Az összeg egy része már megvan, Pokorni Zoltán polgármesternek köszönhetően fejenként 75 ezer forintot kaptunk, de még sokat kell gyűjtenünk. Mindnyájan dolgozunk suli mellett. Én egy könyv szerkesztésében veszek részt, de felfő, kevés az idő ahhoz, hogy összegyűljön a pénz.

■ *Bizonyára eljártok már a gondolatokkal, hogy sikerül kijutnunk.*

– Igen, már nagyon sokszor elképzeltük magunkat, ahogy a tűz és jég országában, a végtelen fehérségben biztatjuk egymást, hogy az extrém hideg ellenére, a gejzírek ölelésében is meg kell mázni azt a bizonyos hegycsúcsot, aminek a tetején életre szóló emlék vár ránk.

Boussebaa Mimi

■ *Amennyiben munkát ajánlana, vagy adománnyal segítené a hegyvidéki cserkészeket, Tóth Márton +36/20-382-03-18-as telefonszámon, valamint a mibaly.marton.toth@gmail.com e-mail-címen érheti el.*



Ők utazhatnak Magyarországról Izlandra

Óvodai körzetek változásai

1. ELTE Gyakorló Óvodából Orbánhegyi Óvodákba

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
ELTE Gyakorló Óvoda	Dolgos	végig	Orbánhegyi Óvodák
ELTE Gyakorló Óvoda	Kléh István	végig	Orbánhegyi Óvodák
ELTE Gyakorló Óvoda	Nagy Jenő	végig	Orbánhegyi Óvodák
ELTE Gyakorló Óvoda	Tartsay Vilmos	végig	Orbánhegyi Óvodák

2. Mackós Óvodából Orbánhegyi Óvodákba

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Mackós Óvodák	Beethoven	végig	Orbánhegyi Óvodák
Mackós Óvodák	Kiss János alt.	páros: 40–48.	Orbánhegyi Óvodák
Mackós Óvodák	Kiss János alt.	páratlan: 35–49.	Orbánhegyi Óvodák
Mackós Óvodák	Szoboszlai	végig	Orbánhegyi Óvodák

3. Mackós Óvodából Táltos Óvodába

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Mackós Óvodák	Zólyomi lépcső	végig	Táltos Óvoda

4. Orbánhegyi Óvodákból Süni Óvodákba

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Orbánhegyi Óvodák	Matyó	végig	Süni Óvodák
Orbánhegyi Óvodák	Orbánhegyi út	páros: 6–50.	Süni Óvodák
Orbánhegyi Óvodák	Orbánhegyi út	páratlan: 7–51.	Süni Óvodák
Orbánhegyi Óvodák	Trencsényi	végig	Süni Óvodák
Orbánhegyi Óvodák	Zsolna	végig	Süni Óvodák

5. Süni Óvodákból Orbánhegyi Óvodákba

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Süni Óvodák	Galántai	páros: 2–8.	Orbánhegyi Óvodák
Süni Óvodák	Galántai	páratlan: 1–5.	Orbánhegyi Óvodák
Süni Óvodák	Istenhegyi út	páros: 2–12.	Orbánhegyi Óvodák
Süni Óvodák	Istenhegyi út	páratlan: 1–13.	Orbánhegyi Óvodák
Süni Óvodák	Székács	végig	Orbánhegyi Óvodák

6. Süni Óvodákból Hegyvidéki Mesevár Óvodába

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Süni Óvodák	Határőr út	páratlan: 1–15. páros: 2–20.	Hegyvidéki Mesevár Óvoda

7. Süni Óvodákból Városmajori Óvodákba

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Süni Óvodák	Határőr út	páratlan: 17–55. páros: 22–68.	Városmajori Óvodák

8. Süni Óvodákból Normafa Óvodába

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Süni Óvodák	Istenhegyi út	páros: 74.–végig	Normafa Óvoda
Süni Óvodák	Istenhegyi út	páratlan: 81.–végig	Normafa Óvoda

9. Táltos Óvodából Normafa Óvodába

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Táltos Óvoda	Rácz Aladár út	páratlan: 93.–végig páros: 164.–végig	Normafa Óvoda

10. Városmajori Óvodákból Orbánhegyi Óvodákba

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Városmajori Óvodák	Csemegi	végig	Orbánhegyi Óvodák
Városmajori Óvodák	Karap	végig	Orbánhegyi Óvodák

11. Városmajori Óvodákból Hegyvidéki Mesevár Óvodába

Jelenlegi körzet	Utca	Házszám	Új körzet
Városmajori Óvodák	Csipke út	páratlan: 21.–végig	Hegyvidéki Mesevár Óvoda
Városmajori Óvodák	Csipke út	páros: 16.–végig	Hegyvidéki Mesevár Óvoda
Városmajori Óvodák	Gaal József út	végig	Hegyvidéki Mesevár Óvoda
Városmajori Óvodák	György Aladár	páratlan: 35.–végig	Hegyvidéki Mesevár Óvoda
Városmajori Óvodák	Kikelet	végig	Hegyvidéki Mesevár Óvoda
Városmajori Óvodák	Pethényi köz	végig	Hegyvidéki Mesevár Óvoda



SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

A Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. szervezésében szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az

„Óvodaköztalálkozó”

című

rendezvényünkre.

Téma: Ismerkedés a kerület óvodáival, tájékoztatás a hegyvidéki óvodák beiratkozási lehetőségeiről, az óvodába lépés feltételeiről



Időpont: 2017. február 8. (szombat) 17 óra

Helyszín: Jókai Kávé (1121 Budapest, Hollós út 5.)

(Megközelíthető: 21. A jelzésű busszal, fogaskerekűvel Svábhegy megálló)

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak 2017.

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítói vagy óvónői végzettségű pedagógusoknak, hogy díszoklevélüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át.

Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

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

1. aranydiploma esetén:

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

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

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

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

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

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

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

Gilicz Zoltán irodavezető

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2017. január 31. napjától 2017. február 14. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség.
- 2.) Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, I. emeleti, 251,75 m² alapterületű helyiségcsoport.
- 3.) Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek.
- 4.) Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m² alapterületű műhely.
- 5.) Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincésinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
- 6.) Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m² alapterületű garázs.
- 7.) Bp. XII., Szarvas Gábor út 8/c szám alatti, Virányosi Községi Házban fekvő, 12 m² alapterületű büfé.
- 8.) Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 47. as. 3. szám alatti, utcai, 51 m² alapterületű műhely.
- 9.) Bp. XII., Némethölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2017. február 14. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5924-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A három kismalac – Harlekin Bábszínház február 4-én 10.30. Bábos mese kicsiknek. Mese az összetartozás mindent elsöprő erejéről, azaz a három kismalacról, akik túljártak a gonosz farkas eszén. Látvány és zene gazdagítja a bábjátékot, derűvel, mókával, kacagással és sok-sok izgalommal.

Esszencia-koncert február 4-én 19.00. Az Esszencia a magyar zenei élet olyan különleges formációja, amelynek tagjai a népzene, a jazz, valamint a klasszikus zene világában önállóan is kiemelkedő teljesítményt nyújtó, jeles előadók és zeneművészek. Az együttes a három különböző zenei stílus ötvözetét egy újszerű hangzásvilágban megalkotott örömenzenén keresztül tárja a közönség elé.

Domí bábjátéka. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Február 5. 10.30 Az oroszlán és a kiséger barátsága. Február 19. 10.30 Piroska és a farkas.

Farkasházi Réka és a Tintanyúl: Bumm, Bumm, Bumm – lemezbemutató családi koncert február 5-én 11.00. A zenekar a 10. születésnapját ünnepli a Bumm, Bumm, Bumm! című új zenei anyaggal. A kerek évforduló alkalmat ad az összegzésre. Születés, szerelem, emberség, elfogadás, ünneplés, gondolatébresztő témákkal.

Szálkák – a Feledi Projekt előadása február 5-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Píllinszky János azonos című kötete inspirálta az előadást, amely szeretné megmutatni, hogy a 21. században mit üzen Píllinszky szellemisége.

Lakatos János: Tánccoló filmkockák február 6-án 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Megújul a tánc, megújul a mozi! Az előadás végigköveti egy kulturális robbanás történéseit, aminek hatásai a mai napig megfigyelhetők a táncfilm világában. Előadó: Lakatos János, a Magyar Nívódíjas koreográfus, a Magyar Táncművészeti Főiskola tanára.

Test+Vér – Nemzeti Táncszínház február 7-én és 9-én 19.00. Koreográfus: Vári Bertalan. Az előadás kronologikus történet helyett inkább állapotrajzokat fest, lélektani folyamatokat testi és nem ritkán mimikai ábráit mutatja az emberi psziché terepén. Gondolati, szcenikai, zenei és koreográfiai szempontból is precízen, aprólékosan építkező táncos darab.

Párhuzamok keresztveződése – párhuzamos életművek a magyar irodalom és művészet történetéből február 8-án 18.00. Téma: József Attila és Derkovits Gyula. A párbeszéd előadások a 19–20. századi magyar irodalom- és művészettörténet olyan életműveit hasonlítják össze, amelyeknek alkotói nemcsak kortársai egymásnak, hanem munkásságuk szinte kiegészíti és értelmezi is a másikét. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni lehet a MOMkult jegypénztárban.

Szabadpolc február 8-án, 15-én és 22-én 15.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserelelheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvtárolomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserelelhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Charlie-koncert február 9-én 19.00. Charlie a rock, a jazz, a

Cziffra Fesztivál

A Cziffra Fesztivál Kamarazenekarának debütáló hangversenye február 20-án 19.30. Közreműködnek: Balázs János Liszt Ferenc-díjas, Junior Prima díjas hegedűművész, Jandó Jenő Kossuth-díjas zongoraművész.

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

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

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

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

blues, a soul és a funky jellegzetesen rekedt hangú előadóművésze, trombitás. Több formációban, rengeteg albummal és koncerttel a háta mögött olyan zenei pályafutást tudhat magáénak, ami szinte egyedülálló hazánkban.

Megélni a pillanatot, avagy a mindfulness pszichológiája – dr. Szondy Máté klinikai szakpszichológus előadása február 10-én 19.00. Az előadó az elméleti áttekintés mellett ötleteket ad ahhoz, hogy a zajos és gyors városi életben hogyan élhető meg minél gyakrabban a tudatos jelenlét.

Apám ablakából az ég – a Magyar Állami Népi Együttes műsora február 10-én 19.00. Az előadás az élet egyik legfontosabb titkába nyújt betekintést: hogyan igyekszünk férfivá válni, hogyan történik meg mindez küzdelmesen, mégis észrevétlenül. Sokféle színpadi és hétköznapi eszközzel vezet végig egy képzelt történeten, nemcsak táncsal és zenével, hanem a bábszínház, a film és az élőszó eszközeivel is.

Nosztalgia társastánc február 12-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, szving, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

Az idő kereké – a Jobbágytelki Hagyományörző Táncgyűttes előadása február 12-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). A táncosok a Nagycsók táncát és a sajátjukat tárják a közönség elé. Három a tánc, így a teljes jobbágytelki szakaszt (rend) is. Jártatóssal indul, utána berobban a díszes forgató, s hogy a szöktetés után erejük legyen a vármegyésre, a polgári táncokat is színpadra hozzák. A végén felharsogó legismertebb vármegyés dallam nyugtatja meg az addig egyénre szabott, improvizatív szabad tánc látványát.

Hangutazás és hangfűrdő tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel február 13-án 18.00 és 20.00. Az általuk létrehozott rezgésben, energiaterében beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai. Ezek segítenek harmonizálni az ember energiarendszereit. Segítséggel könnyen gyógyíthatók lelki és testi sérülések, félelmek, szorongások. Zenél: Mihály Puskás Brigitta. 21.30 Hangdrum – Sarangi Meditáció: Harmonizáló Örömeze. Zenél: Jäger Dávid, Sas András. Jegyár: 18.00–19.15. 20.00–21.15: 3500 Ft, 21.30–22.30: 2000 Ft. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban és a momkult.jegy.hu oldalon. A későn érkezőket a

szervezőknek nem áll módjukban beengedni a programra.

Nócomment február 13-án 19.30. Rendhagyó talkshow-sorozatot, ami túlmutat a hagyományos női témákon. Az előadás vendégei: Hajós András, Till Attila.

Nyári Alíz és Nyári Edit: My funny Valentine – Valentin-napi koncert február 14-én 19.00. A Budapesti Jazz Szimfonikus Zenekar kíséretében az alkalomhoz illő szerelmes dalok és saját slágerek egyedi feldolgozásban, a szving és a klasszikus jazz ötvözetében csendülnek fel.

Sárkánymese – a Magyar Nemzeti Táncgyűttes előadása február 15-én és 16-án 10.30, 15.00 (Nemzeti Táncszínház). A három szegénylegény vándorlása során meglevenedő tárgyak, a táncoló csacsi, a boszorkány és a legyőzhetetlenek tűnő háromfejű sárkány, a kedves erdei manó, a jóságos Napkeleti király és a szépséges királykisasszony, valamint a pénzéhes kocsmáros és kapzsi lányai visszarepítenek bennünket azokba a tanulságos időkbe, amikor a jó, lehet, hogy nehéz küzdelmek árán, de ésszel és kitartó munkával végül elnyeri méltó jutalmát.

Hitel-est február 15-én 18.00. Kortárs ars poeticák. A belépés díjtalan.

Nyugdíjasklub február 17-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

Zurgó Dió és Zurgó február 17-én 18.00 és 20.00. Tánc házgyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok tanítása. Muzsikál: Zurgó együttes.

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

Az állandó programokról a MOMkultban adnak felvilágosítást.

HEGYVIDÉKI TRIANON TÁRSASÁG
KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA
1123 BUDAPEST,
KÉK GÖLYÖ UTCA 16/A
(SCHWARTZER FERENC UTCA SARKÁN)
Nemzetet építs, ne pártot! II. rész. Dr. Bene Gábor, a Kossuth tér közjogásza előadása február 14-én 18.00.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Lelkünk titkai – mentálhigiénés előadás-sorozat minden hónap első hétfőjén 18.00. A sorozat az élet fontosabb, nehezebb területeit és problémáit járja körbe, feltárva az okokat és a lehetséges megoldásokat. Az előadások végén az előadó válaszol a résztvevők kérdéseire, majd a személyes problémák megbeszélésére és további segítség kérésére is lehetőség lesz. Február 6.: A meg nem megbocsátás, a harag, a düh fizikailag meg tud bennünket betegeníteni? Március 6.: A gondolatnánk által lehetséges daganatos betegséget okozni önmagunknak? Április 3.: Vajon a szavaink által is lehet ölni? Május 8. (második hét): Az érzelmi intelligencia hiánya hova vezet? Előadó: Kecskeméti János lelkész, mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft/előadás.

Gryllus Vilmos koncertje február 14-én 10.00. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713.

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

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

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

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

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskolai előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszerismeret 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 gyerekekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

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

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

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

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

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

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

(Folytatás a 6. oldalon)

TÖBB MINT SPORTKÖZPONT
www.momsporthu

RENDEZVÉNYCSARNOK, KÜLÖNTEREM, USZODA WELLNESS RÉSZLEGGEL.
MŰFÜVES FUTBALLPÁLYA, JÁTSZÓTÉR, STREETGYM, PARKOLÓ

SPORTFOGLALKOZÁSOK
USZÁS, BABAUSZÁS, VERSENYUSZÁS, SZINKRONUSZÁS, AQUAFITNESS, KÉZLABDA, FLOORBALL, ÖTTUSA, TRIATLON, FITKID, SÚDI IRINGÓ TÁNCSTÚDIÓ, CORE TRAINING, BODY BALLET, TORNÁ IDŐSEKNEK

USZÁSOKTATÁS
GYERMEKKÖZPONTU, MOSOLYGÓS, SZAKKÉPZETT OKTATÓK, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, GYEREKJÁTSZÓ A KISTESÓKNAK, MAGANUSZÁS FELNŐTTEKNEK IS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET
UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT VÍZ, AZ ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓR HASZNÁLAT, FÜRDŐRUHA CENTRIFUGA

SZOLGÁLTATÁSOK
F&M FITNESS AND MORE, FÁJDALOM AMBULANCIA, THE ULTIMATE ATHLETE'S STORE, BEAUTY AND GO, FODRÁSZAT, MANIKÜR, PEDIKÜR, CHOCOLATE BROWN SZOLÁRIUM, PURITY BEAUTY SHOP, CSERPES TEJIVÓ ÉS KISCUKI, MOM SPORT BÜFÉ

(Folytatás az 5. oldalról)

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

Egészségjoga pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászánák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesekek, a természet erőit tudatosan felhasználva, testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaratunkat. 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 izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

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

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

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

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján. 15.00–16.00 Körös. 16.00–18.00 Klubest. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház és kiállításátogatás, 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: Mészáros János.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A Virányosi Községi Ház programja

A megszokás szépsége – Papageorgiu Andrea festőművész kiállítása. Megnyitja: február 3-án 18.00. Megnyitja: Angelidisz Vaszilisz, a Magyarországi Görög Országos Önkormányzatának görög örökségért felelős elnökhelyettese. Papageorgiu Andrea 2007-ben diplomázott a Magyar Képzőművészeti Egyetem festő szakán. A Vásárhelyi Őszi Tárlaton számos díjat kapott. A legfrissebb ezek közül 2016-ban a Magyar Mű-

„Szépkorúakért a Hegyvidéken”SZOLIDÁRIS SZOMSZÉDSÁG KÖZÖSSÉGFEJLESZTŐ ALPROGRAM
TELEFON: 30/522-5634
E-MAIL: 12.KERULET.KOZOSSEG@GMAIL.COM

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

Önképzőkör páros hetek szerdán 14.00–16.00 óráig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (Beethoven utca 1/b). Vezető: Elekés Irén. Február 8.: Beszélgetés a grafológiáról (Dr. Fazekas Rozália).

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

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

Kopp-kopp 12. kerület – a Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság műhely honlapja: <https://koppkopp12kerulet.wordpress.com/>. Szerkesztőségi összejövetelek minden hétfőn 10.00–13.00 óráig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (Kiss János altábornagy utca 33/b).

Kopp-kopp est a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Böszörményi út 34/a) minden hónap első péntekjén 18.00 órakor. Február 3.: vendégek a zöld iroda munkatársai és Hayde Tibor építész.



vészeti Akadémia Képzőművészeti Tagozatának díja. Több galériával is együtt dolgozik. Festményei a Lívia-villa impozáns környezetében lenyűgöző hatást érnek el. A klasszicista épület, a fényviszonyok, a festmények intenzív színhatása a térben igazi élményt adnak, különösen akkor, ha a februári időpont idején hó borítja a Lívia-villa külső környezetét, így belépve a kiállítóterbe egy színes, különös világba csöppenünk. A képeken a kerület tájai is megjelennek, például a Városmajor című festményén. Kurátor: Fábry Tímea M.A. Master of Arts.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Emlékképek – Kovács Árpád festőművész kiállítása. A festőművész első önálló kiállítását a szentendrei Skanzen Galériában rendezte. Azóta több önálló és kollektív tárlaton mutatkozott be. Képei eljutottak Ausztriába, Romániába, Dániába, sőt Kínába is. A kiállítás látogatható: február 4-ig.

Ez csak természetes! – a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola kiállításának megnyitója február 9-én 14.15. A tárlaton az iskola növendékeinek rajzi és kreatív tevékenységébe nyerhetnek bepillantást a témához illeszkedő munkák által. Rendező: Szalma Ágnes művésztanár. A kiállítást megnyitja: Hellerné Nádor Ildikó igazgató. Közreműködnek: az iskola tanulói. A kiállítás február 25-ig látogatható.

Bran-koncert és táncház február 11-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világszenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. Állandó szereplője. 17.00 Táncház. Állandó szereplője. 17.00 Táncház. Állandó szereplője.

Utazó Planetárium. Utazás a Naprendszerben február 18-án 8.30. Az Utazó Planetárium olyan egyedülálló mobil planetáriummal rendelkezik, ami az országban bárhová elvihető. A tudományos és ismeretterjesztő céget diplomás csillagászok, kutatók, oktatók hozták létre azzal a céllal, hogy látványos és szórakoztató formában ismeresse meg a csillagok távoli világát, és kedvet adjon a csillagászathoz, a tudományhoz. Belépődíj: gyerekeknek 800 Ft.

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

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

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul. Babaangol (22–36 hónapos korú gyermekek részére) csütörtökön 8.00–10.00. A Helen Doron Early English az angolnyelvtanulást egygyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendron.hu

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A tornán 3 éves korig várják a már járnai tudó, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1500 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet ára: 12 000 Ft. Információk: info@csiribiri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvértékezőmenny: 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 csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Klasszikus balett hétfőn 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314).

Oktatás kezdőknek és haladóknak, már óvodás kortól. Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom.

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

NTC School Budapest (holand bölcsőde-óvoda) kedden 8.00–15.00 óráig kezdőknek. 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.

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

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbaközsége kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többszörösen 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 1000 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). A tornán való részvétel ingyenes.

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

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

Hatha jóga 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: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn és szerdán 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbehangos 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 szerezhetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

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

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Február 9.: Filmklub. A grófnó (francia-német történelmi dráma). Február 16.: A Földalatti Vasúti Múzeum megtekintése.

barabás.villa
VÁROSMAJORXII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kettős látás filmklub. Február 9. 19.00 Mielőtt lemegy a nap (megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott). A belépés díjtalan.

Villa.séta február 12-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

Farsangi Kézműves Műhely február 12-én 15.00–17.00. A télűző farsangi kézműves műhelyben mindenki elkészítheti mécsessel világító lámpáját, amely fényével elűzi a telet, becsalogatja a tavaszt a kertekbe, a lakásokba. A programot 5 éven felüli gyerekeknek és alkotó kedvű felnőtteknek ajánljuk. A műhelyen való részvétel díjtalan, csak egy befőttesüveget kell vinni!

Talent Tour Küldetés. A Bakelit Multi Art Center minden évben képzőművészeti pályázatot hirdet autoididakta művészeknek. A pályamunkákat egész évben kiállítják Magyarországon és külföldi partnerintézményekben is. A kiállítássorozat első állomása a Barabás Villa. A kiállítás megtekinthető: február 12-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A belépés díjtalan.

HORRORfelolvaSHOW február 16-án 21.00. Irodalmi hullámvast Barabás Miklós egykori borospincéjében. Két színész, több könyv, izgalmas történetek gyertyafényben, kizárólag 18 éven felülieknek, akik boldogan borzonganak egy-egy írás hallatán. A belépés díjtalan.

MOME fotótanfolyamok február 16.–március 14. A Moholy-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 programjához igazodóan. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás szerdán 10.00. Anyukák és gyermekeik (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-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 Mólka hétfőn 10.00. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái,

ősbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal színesítve (3 éves korig). Játékvezető: Vajai Flóra színésznő, pszichológus. Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Vidám, elfogadó közösség, amelyben nem kell tudni semmit, nem kell teljesíteni semmit, mindenki a saját örömeire fest. Bővebb 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 kezdőknek, 19.45-kor haladóknak. Bérlet: 3600 Ft/4 alkalom. Bérlet kapható a barabásvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban és minden hónap első alkalma előtt a helyszínen. A bérlet 6 hétig használható fel.

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

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

XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYTORTENET.HU

Hegyvidéki művészek az első világháborúban – Ludmann Mihály művészettörténész előadása február 3-án 18.00.

Helytörténeti séta a régi csendőrlaktanyába február 18-án 10.00. Vezető: Dr. Farkas István rendőr ezredes. A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amiről visszajelzést küldenek e-mailben vagy telefonon. Fontos, hogy a regisztráció csak a visszajelzést követően érvényes, és az első 30 jelentkezőnek tudnak helyet biztosítani. Az intézmény biztonsági beletétele miatt a megjelenés 9.45-kor kötelező. Találkozó: a polgármesteri hivatal (XII., Böszörményi út 23–25.) előtt. Regisztrálni lehet február 6-tól telefonon vagy e-mailben Földváry Gergelynél.

Hegyvidék a „Nagy Háború” idején. Az időszak kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A belépés díjtalan.

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

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

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

Derús percek Dolnával. Február 6. 14.00 Muszorgszkij: Karevói dajkamesék (történetek a zeneszerző életéből), valamint izelítő az Egy kiállítás képei című művből. Február 10. 14.00 Mendelssohn-Bartholdy, a leghalkabb zavár zene-

költő. Szentiványi Álom – nyitány, e-moll hegedűverseny. Daltanulás. Vendég: Medveczky Ádám karmester. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Világjáró klub. Február 7. 18.00 Rendhagyóan a mohácsi csatáról, végvárak és busójárás. Előadó: dr. Igaz Levente történész. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

Szalon Egylet. Február 8. 14.00 Hogyan toljunk arrébb egy hidat? Előadó: Mihalek Tamás hidépítő mérnök. Február 22. 14.00 Hogyan szólalnak meg a hangszerek? Előadó: Müller Csaba.

Pászli István tudományos társalgókör. Február 8. 15.45 Bibliái furcsaságok. Klubvezető: Pászli István.

Budai Lisztértekeny Csoport találkozója. Február 8. 17.00 Té nyek és tévhitiek a lisztértekenységről – Vajda-Nagy Erika, a Heim Pál Gyermekkorház Coeliakia Centrum diatetikusanak előadása. Klubvezető: Súrúné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

Bibliáolvasási félóra Bibliát nem olvasóknak február 10-én és 22-én 18.00. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Kiváncsikodók klubja. Február 13. 14.00 Sikeres nők, akik valamilyen első voltak a világon. Klubvezető: Nagy Katalin.

Fiatalkorbeteg Klubja február 14-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportoscukros.

Ázsia zenéje és táncjai február 15-én 14.00. Előadó: Kapitány Krisztina, a Kelet felől hajnalodik című könyv írója.

Harmónia Életmód Klub 60 év felettieknek február 15-én 16.00. A reuma gyógyítható? 70 éves korra a lakosság 90%-a szenved valamilyen reumatikus betegségben. Dr. Oláh Andor természetgyógyász könyve útmutatást ad a megelőzéshez és az öngyógyításhoz. A résztvevők ezekről a természetes öngyógyító módszerekről beszélgetnek, információt, tapasztalatot cserélnek. Klubvezető: Szép Ilona.

Leválás és elengedés a szülő-gyermek kapcsolatban – dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta előadása február 15-én 18.00. Segítő kéz a családnak.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Február 16. 13.30 Merjünk őszintén és nyíltan beszélni a női és férfi vizelettartási zavarról! – dr. Giller László nyugdíjas szülész-nőgyógyász főorvos előadása. Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs programvezető.

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

Német fordító- és társalgási kör február 17-én 14.45. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

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

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

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

a történelemtudomány kandidátusa, habilitált egyetemi docens.

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

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

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

Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel február 25-én 8.00. Téma: egy hófehér arab telivér feje. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész.

Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés: 06/30-196-7383, borom19@hotmail.com.

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

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

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

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

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

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

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

Szeniortánc-mozgás-örömgymnastika hétfőn 11.00–12.30. A foglalkozás ingyenes.

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

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

Gyaloglóklub idősebbeknek minden kedden Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten. Találkozó: február 7-én és 21-én 9.00 órakor a Normafa Sínháznál, február 14-én és 28-án 9.00 órakor a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

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

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

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

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

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

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

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

Nia Tánc szerdán 9.30–10.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nio-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 Rigóné Tavasz Piroska vezetésével. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges!

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

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

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

Szupernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–13.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

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

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

Body Art pénteken 8.00–9.00. A részvétel ingyenes.

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

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

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

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

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



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

Három generáció – Döry Ervike, Hayde Tibor Ervin és Hayde Réka Zsuzsanna közös kiállítása megtekinthető: február 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

Télbúcsúztató – kézműves-foglalkozás gyerekeknek február 4-én 10.00–12.00.

Hegyvidéki tekerkesmesék – diavetítés gyerekeknek (3 éves kortól) február 11-én és 25-én 11.00–11.30.

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

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



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

„Háromszázezer magas Cé” címmel látható kiállítás a száz éve született Simándy József operaénekes tiszteletére. Ebből az alkalomból beszélgetéseket szerveznek a művész pályájának megidézésére. A következő beszélgetés időpontja: február 9. 16.00. Vendégek: Kasza Katalin operaénekes, Sólyom-Nagy Sándor operaénekes, Medveczky Ádám karmester. A beszélgetést vezeti: Sediánszky Nóra. Belépő: 500 Ft.

Színházi szabadságharc II. Az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet (OSZMI) az 1956-os forradalom hatvanadik évfordulójára kamaratárlattal és beszélgetéssorozattal emlékezett. A program folytatódik a Bajor Gizi Színészmúzeumban, immár a Petőfi Irodalmi Múzeum „Ilyen nagy dolog a Szabadság...” emigráció – forradalom – művészet című kiállításához kapcsolódva. Az első beszélgetés időpontja: február 14. 16.00. Címe: Vezetéskés vagy propaganda. A magyar színház 1956 után. Vendégek: György Péter esztéta, Heltai Gyöngyi színház-történész, László Ferenc történész-kritikus. Moderátor: Gajdó Tamás színház-történész (OSZMI).

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

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

Közös megemlékezés az 1945. február 11-én elesett magyar és német katonákról, valamint polgárokról a Böszörményi út és Istenhegyi út sarkán lévő turulszobor előtti területen február 11-én 16.00. Résztvevők: Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete, Keresztény Konzervatív Egyesület Farkasvölgyi Baráti Kör, Történelmi Vitézi Rend Keresztényszociális Egyesület.

Ki világosít fel kit? Szexuális nevelés a családban – Csáky-Pallavicini Zsófia családterapeuta, klinikai szakpszichológus, lelki gondozó előadása a Házasság hete alkalmából február 19-én 18.00 órakor a Svábhegyi Református Templomban (XII., Felhő utca 10.). A szervezők gyermekmegőrzést biztosítanak.

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

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



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÉZÍRŐSPORT AKADÉMIA XII., CSABA UTCA 7/A TELEFON: 06/20-333-5599 INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU **Ökölvívás** (edzők: Nagy „Csonttörő” János, Régi Dániel). Junior, felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00, kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

Kempo (edző: Lacza Ádám II. lés). Haladó: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00. Kezdő, gyerek: kedden, csütörtökön 16.00–17.30. Kezdő, felnőtt: kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

Vale Tudo MMA (edző: Halmi Viktor): kedden, csütörtökön 19.00–21.00.

Brazil ju-jitsu (edző: Varga Levente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

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

Kettlebell (edző: Rajcsányi Gergő): hétfőn, szerdán 7.00–8.00, 19.00–20.00, pénteken 19.00–20.00.

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

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

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

TÖBB MINT RENDEZVÉNYHELYSÍN
www.momsporthu

Egy batyuval jöttek, egy batyuval mentek

A magyarországi svábok kitelepítésére emlékeztek a Hegyvidéken

A kitelepített magyar svábokat szállító első vonatszerelvény 1946. január 19-én indult el Németországba. Ebből az alkalomból az idén is megemlékezést tartott a XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Svábhegyi Hagymányörző Egyesület.

Az országgyűlés 2012-ben határozott arról, hogy minden évben január 19-én méltó módon emlékezzünk meg a magyarországi németek elűzetéséről, tisztelettel adózva mindazok előtt, akik a megaláztatások áldozatai voltak. Hetvenegy évvel ezelőtt ezen a napon indult el a kollektív bűnösség igaztalan vádjával megbélyegzett, kismemizett sváb magyarokat szállító első vagon Budaörsről, és vette kezdetét a mintegy 250 ezer embert érintő kitelepítés.

Óriási veszteség érte Magyarországot, hiszen a németiség kultúrája már beleolvadt a miénkbe. Ezeknek az embereknek a saját hazájukat kellett elhagyniuk, azt a hazát, amiért három generáció küzdött meg. Ahogyan megfogalmazták, az első volt a „tod”

(halál), a másodiké a „not” (szükség), és csak a harmadik generációnak jutott a „brot”, azaz a kenyér.

Az akkori politikuskok évszázados gyökereiktől fosztották meg egyetlen tollvonással a hazai németeket, és tették szegényebbé a magyar nemzetet. A második világháború után a svábok nem dönthettek a sorsukról, mások határozták meg a jövőjüket.

Szinte egyik napról a másikra mindössze tíz napi étellel és ötvenkilónyi, batyuba kötött csomaggal kellett elhagyniuk az országot. Erre utal Kovács Imrénének, a Nemzeti Parasztpárt politikusaának a Szabad Szó 1945. április 10-i számában megjelenő kijelentése: „A svábság egy batyuval jött ide, egy batyuval is menjen. A svábok önmaguk szakították ki magukat az ország testéből, minden tetteikkel azt bizonyították, hogy együtt éreznek a hitleri Németországgal. Most hát osztozzanak Németország sorsában.”



Közös főhajítás az Eötvös úti fészületnél

Ahogyan egykor Magyarországon, úgy új, kijelölt hazájukban is a svábok mindent a nulláról kezdtek, a semmiből építették fel az életüket, mégis helytálltak. Szorgalmuk fogalomává vált Németországban.

Évtizedeknek kellett eltelnie ahhoz, hogy a hazai svábok viselkedésükkel önbecsülésüket, és ismét szabadon ápolhassák hagyományait, kultúrájukat. Ezt az örökséget adja tovább a következő generációknak a XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat

és a Svábhegyi Hagymányörző Egyesület: a két szervezet tagjai ismét közösen tartották megemlékezést az Eötvös úti fészületnél, hogy így tiszteljenek a kitelepített németek emléke előtt.

A koszorúzáson Budané Veszti Mária Terézia idézte fel a hetvenegy éve történteket. A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium népművelő tanára arra emlékeztetett, hogy a magyarországi németek 1946-ban megtapasztalták a kitaszítottág érzését, az igaztalan kollektív bűnösség bélyegét. Családi tragédiák kísérték a kitelepítést, sokan évtizedekre elvesztették a rokonaikat. Számtalanszor előfordult, hogy testvéreket a későbbi Kelet- és Nyugat-Németországban helyezték el, s ilyenkor különösen felértékelődtek a magyarországi kapcsolatok, hiszen sokan hosszú ideig csak itt találkozhattak egymással.

A kitelepített svábokra az Istenhegyi Szent László Plébániatemplomban misével emlékeztek.



Emlékmise az Istenhegyi Szent László Plébániatemplomban

Budai Egyházközségek XVII. Farsangi Bálja

A Budai Egyházközségek XVII. Farsangi Bálját február 11-én, szombaton 19.00–2.00 óráig rendezik meg a MOM Kulturális Központban (XII., Csörsz utca 18.). Lassan hagyományává válik, hogy a bálon a jelenlegi országhatárokon kívül élő magyarok anyanyelvi oktatásügyének támogatására, illetve hazai szervezeteknek gyűjtenek adományokat. Az idei bál díszvendége a Magyar Kolping Szövetség.

Kolping Adolf már fiatal káplánként meg volt győződve arról, hogy a társadalmi bajokat csak a keresztény elvekhez való visszatérés által lehet enyhíteni és megoldani. Ezért 1849-ben – mint kölni egyházmegye katolikus pap – elkezdte szervezni a Katolikus Legényegyletet.

A Kolping mozgalom az alapítása óta ugyanazon elvek mentén szerveződik a világ 72 országában. Kolping Adolf 1856 májusában látogatott Magyarországra, s még abban az évben megalakult a fővárosi egyesület. Itthon 1922-ben alapították meg (58 egyesülettel) a katolikus legényegyletek önálló nemzeti szövetségét. A Kolping mozgalom ezután élte virágkorát – egészen a második világháború

végéig. Tevékenysége fontos szociális és pedagógiai feladatokra irányult: szakmai tanfolyamok, iparos versenyek és kiállítások, házasságra felkészítő előadások, kulturális rendezvények, vallásos nevelés és világnézet-oktatás. Leányok részére 1926-tól működött a „Napsugár-lányok” elnevezésű testvér szervezet is. Rajk László belügyminiszter 1946-ban betiltotta a szövetséget.

Dr. Mészlányi Zoltán Lajos esztergomi segédpüspököt 1939-ben nevezték ki a Kolping mozgalom élére. A második világháború után uralomra jutó kommunista rendszer feloszlata, szétverte a katolikus legényegyleteket. Mészlányi Zoltánt bebörtönözték, 1951-ben

mártírhalált halt. Két éve avatták boldoggá, 2015. január 31-én dr. Erdő Péter bíboros a Magyar Kolping Szövetség égi patrónusának nevezte ki őt.

A Magyar Kolping Szövetség 1990 novemberében szerveződött újjá. Napjainkban 65 egyesület 1600 fős tagsága dolgozik a mozgalomban.

A Budai Egyházközségek XVII. Farsangi Báljának fővédnökei: dr. Erdő Péter bíboros, Esztergom-budapesti érsek és Tarlós István főpolgármester. Egyházi szervezője: Lambert Zoltán protonotárius kanonok, plébános. Világi szervezője: Boldvai József. Sztárvendégek: Csillagszemű Táncegyüttes, Daniel

Speer Brass zenekar. A bált megnyitja: dr. Székely János püspök. Kiemelt támogatók: Tarlós István főpolgármester, valamint Bús Balázs, dr. Hoffmann Tamás, Karsay Ferenc, dr. Láng Zsolt, dr. Nagy Gábor Tamás és Pokorni Zoltán budai polgármesterek.

A belépőjegyek árát 2017-ben sem kellett emelni. A jegyek megvásárolhatók ügyeleti időben a következő plébániák irodáiban: Városmajori Jézus Szíve Plébánia (XII., Csaba utca 5.), Szent Anna Plébániatemplom (I., Batthyány tér 7.), Szent Imre Ciszterci Egyházközség (XI., Himfy utca 9.). A belépőjegy ára büfével 4000 Ft és egy tálca sütemény.



A nyitótánc mindig látványos része a programnak

Száz éve született Devecseri Gábor

A Svábhegy oldalában, a Városkút forrásházánál terül el a Devecseri Gábor park. A hely a neves költő, író, műfordító emlékéét őrzi, aki maga is a parkot szegélyező egyik épületben lakott. Az ő fordításában ismerhettünk meg több klasszikus görög irodalmi művet, mások mellett az Iliaszt és az Odüsszeiát is.

Devecseri Gábor 1917. február 27-én született Budapesten, édesapja Devecseri Emil banktisztviselő volt. Református gimnáziumban tanult, ahol hamar megmutatkozott kiváló érzéke az irodalomhoz: tizenöt évesen jelent meg közös kötetük Karinthy Gáborral.

Édesanyjának, Guthi Erzsébetnek köszönhetően olyan irodalmárokat egyengették a fiatal Devecseri útját, mint Kosztolányi Dezső, vagy épp Karinthy Frigyes. Első önálló kötetének kiadására, amely A mulatságos tenger címet viselte, tizenkilenc éves koráig kellett csak várnia. Még egyetemistaként lefordította Catullus összes versét, és friss volt a festék a diplomáján, amikor már a Nyugat harmadik generációjához tartozó íróként tartották számon.

Több antik nyelven beszélt, a latin és az ógörög mellett perzsául is megtanult. Híres volt arról, hogy szinte bármiből tudott verset faragni. 1945-ben jelent meg a minden kisgyerek által ismert Általanti útmutató, mulatságos, szórakoztató állatversekkel. Az



Devecseri Gábor a Hegyvidéken élt

1950-es években több Sztálint és Rákosit dicsőítő költeménye is napvilágot látott. Élete végén, hosszan tartó betegsége idején, a kórházi ágyon is írt – a hasfelmetszés előnyeiről...

Nagyon szerette a Hegyvidéket, kedvelt kirándulóhelye volt a Normafa, amelyet versben is megörökített. Ez ma is olvasható ott, kőbe vésvé:

„Normafa,
Hajdanidőn itt lengett lombod
a szélben,
Ünnepi hegmászók víg dala szállt
körülötted,
Normafa,
Majdanidőn lombod közt éled
az ének,
Győzve sivar közönyön, győzve
dühös viharon.”

(Balázs)

„Ismerd meg a Hegyvidéket”

Helytörténeti séta a volt csendőrlaktanyában

Újabb különleges sétára invitálja a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény a XII. kerület múltja iránt érdeklődőket az „Ismerd meg a Hegyvidéket” elnevezésű helytörténeti séták keretében. A jelentkezők február 18-án 10 órakor a Böszörményi úti, egykori csendőrlaktanyába látogatnak el, amely jelenleg a Belügyminisztérium Nemzetközi Oktatási Központja.

tatásért felelős. Olyan partnerei vannak, mint a Közép-európai Rendőr-akadémia, vagy az Európai Rendőr-akadémia Szövetsége.

A helytörténeti séta a Nemzetközi Oktatási Központ igazgatója, dr. Farkas István rendőr ezredes vezeti. A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amiről a vendégek visszajelzést kapnak e-mailben vagy telefonon. Fontos, hogy a regisztráció csak ezt



A laktanya épülete egy régi képeslapon

A laktanya 1901-ben épült fel a Grünwald testvérek és Schiffer Miksa fővárosi vállalkozó, valamint Csimár Károly építész segítségével. Kiemelt központja volt a magyarországi csendőrképzésnek, ott helyezték el a csendőrhadapródok iskolát is, ami 1903-ban kezdte meg működését.

Az 1930-as években Csendőrtiszt Tanfolyamnak nevezték az iskolát. 1999-től a Belügyminisztérium által alapított Nemzetközi Oktatási Központ képzési intézménye lett, amely a rendészeti ok-

követően érvényes, és a szervezők az első harminc jelentkezőnek tudnak helyet biztosítani.

A biztonsági beléptetés miatt a megjelenés 9.45-kor kötelező a polgármesteri hivatal (XII., Böszörményi út 23–25.) előtt. Regisztrálni lehet február 6-tól telefonon vagy e-mailben Földváry Gergelynél.

Cím: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, XII., Beethoven utca 1/b. Telefon: 457-0501. E-mail: info@hegytortenet.hu.

(a.)

Helytörténeti előadás

Hegyvidéki művészek az első világháborúban címmel Ludmann Mihály művészettörténész tart előadást február 3-án 18.00 órakor a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben.

Cím: XII., Beethoven utca 1/b. Telefon: 457-0501. E-mail: info@hegytortenet.hu Internet: www.hegytortenet.hu

„Engedem, hadd menjen”

A zenélés örömeért alakult 1988-ban a zenekara, és bár nem kergették a sikert, az mégis rájuk talált. Csík János, a Csík zenekar vezetője maga is úgy látja, hogy az igazi ismertséget az hozta meg számukra, amikor könnyűzenei slágereket kezdtek átdolgozni, köztük a Most múlik pontosan című dalt. Szeretné, ha hasonló örömet szerezhetnének az embereknek az Essencia zenekarral, a népzene és komolyzene ötvöztetésével. Aki ellátogat február 4-én a MOM-ba, élőben is megbizonyosodhat az új kísérlet szándékáról.

■ *Amikor 1988-ban megalakult a Csík zenekar, már sok népzenei játszó együttes létezett a hetvenes évek táncmuzikálma nyomán, és olyanok tették magasra a lécet, mint a Sebő, vagy a Muzsikás együttes. Milyen elképzelésekkel alapította a saját zenekaráját?*

– Azzal a szándékkal, hogy eljátszhasam azt a népzenei, amit megszerettem. Nagyon tiszteltük a már nagy hírnévre szert tett zenekarokat, de nem akartunk túltenni rajtuk, hanem éppen hogy ők készítettek arra, hogy mi is minél igényesebben játsszunk. Amik viszont a leginkább készítettek, azok a boldogan mosolygó szemek voltak a muzsikálásunk alatt: a közönség öröme. Vagy amikor azt láttam, hogy valaki elsőre egyedül jött a táncszobába, aztán ott társra talált, és pár évvel később, már házasságkötésként, a feleségével ropta a táncot. A kolégáimnak és a közönségnek is szoktam mondani, hogy addig jó, amíg van kinek játszani, mert amíg vannak, az azt jelenti, hogy szeretik azt a zenélést, azt a muzsikát, amit mi csinálunk.

■ *Akkor váltak igazán ismertté a nem csak a népzenei kedvelői körében, amikor együtt kezdtek zenélni a könnyűzenei képviselőivel is, átdolgozva a többi között a Kispál és a Borz, a Quimby együttes vagy Presser Gábor dalait. A lakodalmas rock*

divatja után nem volt abban némi lútri, hogyan sikerül az önök elképzelése, hogy az ne világnépszerűvé?

– Sokan választották azt az utat, hogy „divatosan” nyúltak hozzá a népzenehez, és valóban ügyelni kellett arra, hogy ne egy önző, a pénzről szóló popularitássá váljon a mi kezdeményezésünk, hanem igényes legyen. Én nagyon szeretem azt, hogy magyarul énekelhetek az örömmömről, a bánatomról. Itt van ez a kis nemzet a Kárpát-medencében, itt vagyunk a magunk sajátos, genetikailag mélyen belénk kódolt, több náció értékeit magában foglaló kultúráinkkal. Úgy gondoltam, jó út lehet a fiatalok elérésére, ha az ál-

a klasszikus szerzeményeit együtt énekelhetjük Presser Gáborral, aki valószínűleg sohasem gondolta volna, hogy egyszer székelyföldi népdalt ad elő velünk a színpadon.

■ *A Most múlik pontosan nézettsége a youtube-on már a tízenbétmillió felé tart. Ahogy beleolvastam a hozzászólásokba, a belgától kezdve a román, olasz, kanadai, brazil, kazah, angol véleményeken át az orosz, a világ minden táján le vannak nyűgözve a daltól. A honfitársainkról nem is beszélve, akik közül többen írták oda megjegyzésüket, hogy „de jó magyarnak lenni”.*

– Gyakran kérdezik, miről szól ez a szám a maga furcsa szövegé-

ján fogalmazta meg, amely sokakat magával ragad.

■ *Fent van az interneten az a dokumentumfilm is, amely ön-ről, Kiss Tiborról, erdélyi román zenészekről, az önök újrakezdéséről szól, és a címe az ebből a dalból vett „Engedem, hadd menjen”. Még a nagyobb sikerek előtt, 2002-ben érte a balesete. Sok minden átértékelődött utána?*

– Pár évvel a balesetet követően, egy koncert után szólított meg az a mentőorvos, aki megmentette az életemet, s tőle tudtam meg, hogy kétszer haltam meg, míg a kórházba értünk. Annak idején, a sorkatonaság alatt sokat tanultam a többi között önmagamról, a sza-



Csík János

nultam meg újra járni, utána fogtam hozzá, hogy az akkori fizikai határaitam átlépve megtanuljak újra hegedülni. A gyógyulásom óta még jobban értékelem a munkát és a munkatársaimat is. Megesik, hogy egy-egy nehezebb döntésnél, mint zenekarvezetőnek, azt mondják, hogy „Janikám, csapj már az asztra”, de sokszor erősebb bennem az az érzés, hogy hálás vagyok annak az illetőnek, hogy ott van, és általában hamarabb megbocsátok, mint mások. Azóta mindenkit arra biztatok, hogy nagyobb kultúrigenyességen éljen és töltse a szabadidejét. Figyeljen oda, milyen ruhát vesz fel, ne krumpliporból készítsen krumplipürét, hanem rendes krumpliból, értékes könyvet olvasson, ne kacatot, és időnként nyugodtan üljön be valahová egy finom kávéra, ahol jó zene szól. Legyen hasznos az élete, és ezt az értékrendet adja át a gyerekeinek.

■ *Hogyan jutott el az Essencia zenekar megalapításáig, a nép- és a komolyzene ötvöztetéséig?*

– Arra gondoltam, hogy a klasszikus zene is sokak számára háttérbe szorult, és a népzene által lehetne közelebb vinni hozzájuk. Elvittem az ötleteimet és a dallamforrásokat Lakatos Róbert brácsaművész barátomnak, aki nagyon jó zeneszerző, és nemcsak hogy hozzájárta az ő zenei gondolatait, hanem ma már az ő ötletei dominálnak. Bár ez nem olyanfajta muzsika, amelyet falunapokon játszanának, de akik meghallgatják, nem csalódnak benne.

■ *A sikerek után és a bokros fővárosi teendők ellenére sem köl-*

tózt Budapestre, továbbra is Kecskeméten él.

– Bár sok időt töltöttem fiatalként Budapesten, a táncházakban, aztán katonaként, manapság a zenélés miatt, de én nagyon szeretem, hogy a vidékhez tartozom. Művészi szempontból is könnyebb, jobb úgy, hogy vidékről lehetek budapesti, mintha Budapestről lennék vidéki.

■ *Nem lehet panasz arra, hogy ne lenne színes az élete. Vissza szokott gondolni a kezdetekre, arra, hogy eredetileg honnan indultak?*

– Most, hogy már túl vagyok a fél évszázados történetemen, a napi gondok, feladatok és sikerek is folyton az eszébe juttatják az embernek, hogy miért választotta azt, amit, vagy miért nem tett meg bizonyos dolgokat akkor, amikor meg kellett volna. Nemrégiben digitalizáltam a videokazettáinkat, és óriási pillanatokat szereztek a felvételek. Nemcsak nosztalgiából, hanem mert előjötték a régi jó érzések a régi hév láttán, és újra pum-pálni kezdett bennem az az élmény, amit az erdélyi, magyarszövati primás játéka jelentett. Ma már épp azért nem akarok visszatérni azokra az erdélyi helyszínekre, ahol a nyolcvanas években zenéket gyűjtöttem, hogy úgy maradjanak meg bennem az élmények, ahogyan akkor átéltem őket. Örülök annak, hogy még bennem van ez a régi hév. Ebből tudom, hogy hiába az évek múlása, hiába az a fél évszázad, amíg bennem van ez a drága jó érzés, addig még újabb jó dolgokon törhetem a fejem.

V. K.



Az Essencia a népzenei és a klasszikus zenét ötvözi újszerű hangzásvilágában

taluk megszokott ritmuson keresztül énekeljük el azokat a dalokat, amelyek nekik is tetszenek, ötvözve a magyar népzenevel.

■ *Odáig jutottak, hogy egy-egy sláger ismertebb lett az önök feldolgozásában.*

– Igen, Lovasi András mondta, hogy „az a jó feldolgozás, amelyik jobb, mint az eredeti”, és Kiss Tibor is említette, hogy a Most műlik pontosan a mi feldolgozásunk után lett sokkal ismertebb, nagyobb siker. Boldog vagyok, hogy

vel. Az emberek többsége a szerelemre gondol, én viszont úgy szoktam fogalmazni, hogy a szenvedélyről. Szünetedélyről lehet szerelmesnek lenni, cigarettázni, inni, és sok egyéb dolognak hódolni. De a szenvedélyről is le lehet mondani, és van, amikor muszáj, hiszen van, hogy éppen azért mondunk le valakiről, mert szeretjük, és jól akarunk neki. Kiss Tibi festőművésznek készült, ma is fest szürrealis képeket, és a dal szövegét is a maga szürrealis mód-

bályokról, az emberekről, a gyengeségükről, gyalogságairól, a hatalomról, az elérhető határokról, de a felépülés alatt valóságosan megtapasztaltam a kiszolgáltatottságot. Azt a súlyos tény, hogy milyen nagy távolság tud lenni egy méter. Átértékelődött minden megtett mozdulat, ami a balesetem előtt még természetes volt. Azzal is szembesülnöm kellett, hogy másfél centi hiányzik ahhoz, hogy jól tudjam a kezembe venni a hegedűt. Közel egy év alatt ta-

Hivatásos jazzrajongó – Márton Attila könyve

Érdekes kötet jelent meg tavaly késő ősszel a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával. Szerzője, Márton Attila nyugdíjas mérnök és külkereskedő, aki hivatása révén sokfelé megfordult a világban, de a szabadidejét is az utazásnak és a zenének szentelte. Számára a jazzmuzsika messze több, mint hobbi: életforma és életcél.

Nem zene, de arról híres, hogy szinte minden koncerten jelen van, minden jazzmuzsikust személyesen ismer, és övé az ország egyik legnagyobb jazzlemez- és könyvgyűjteménye. Az elmúlt évtizedekben alighanem ő írta a legtöbb jazztémájú újságcikket. Fáradhatatlanul dolgozik azon, hogy népszerűsítse a jazzt, emberközeli hozza a zene világát. A Hivatásos jazzrajongó című olvasmányos kötetben több évtizedes munkásságából kapunk ízelítőt. Márton Attila fél évszázada a Hegyvidék lakója, felesége és négy unokája is zenebarát, a legkisebb a Rádió Gyermekkórusában énekel, de a többiek is tanulnak zenét, és szoros kapcsolatban vannak a muzsikával.

Bár lapunkban sokszor jelentek meg jazztémájú cikkek (az utóbbi öt évben éppen Márton Attila tollából), bizonyosan ez az első olyan könyv, amelyik a kerület jazztörténetével (is) foglalkozik. Mindjárt az első fejezet a Jazzélmények



szűkebb pátriában címet viseli, és a MOM Kulturális Központ, a Jókai Klub, a Budapest Kongresszusi Központ, a Barabás Villa és a Nyitott Műhely koncertjeinek, fesztiváljainak beszámolóiból találózik.

Értekes olvasmányok a tavalyi Cziffra Fesztiválról és a Get Closer Jazzfesztiválról szóló terjedelmes anyagok. Külön fejezet foglalkozik a Hegyvidék díszpolgára, a néhány éve elhunyt Vukán György zongoraművész-zeneszerző munkásságával, aki több mint ötven éven át élt a XII. kerületben. Sokan élvezhették a játékát itt, helyben is, akár a MOM-ban adott koncertjein, vagy hétfőnként a Mezzo étteremben.

Az Évfordulók, megemlékezé-

sek című fejezetben nemcsak az olyan Amerikában kiemelkedő karriert befutott magyar származású jazz-zenészekről olvashatunk, mint Szabó Gábor, vagy Joe Murányi (Louis Armstrong klarinétosa), hanem az itthon mindenki által ismertekről is, mint Pege Aladár bőgős, vagy Pernye András zenetörténész. A Világstárok Magyarországon – és külföldön című rész elsősorban a szerzőnek az Erkel-színházbeli élményeit adja közre, ahol két évtizeden át legendás jazzikonok koncertjeit látogathatta. Rádiófelvételek és saját jegyzetek segítségével kapunk beszámolót Ella Fitzgerald, Oscar Peterson, Benny Goodman, Dave Brubeck és még sok más híresség vendégeskedéséről, a külföldi koncertlátogatások sorában pedig még egy indiai jazzfesztivál élményét is megosztja az olvasókkal Márton Attila.

A Szentől szemben cím alatt hazai és külföldi jazzzenéléségekkel készített interjúkat találunk. A magyar jazz ismert képviselői, mint Szóke Nikolett, Kószegi Imre vagy Deső

Csaba mellett olyan ikonikus figurákkal is beszélgetett a szerző, mint Herbie Mann, Tommy Vig vagy Willis Conover.

A Lemezpólc természetesen a legerjedelmesebb fejezet, hiszen a „hivatásos jazzrajongó” legfontosabb tevékenysége a lemezkritika-írás több hazai lapba (Hangjegyzet, Gramofon, Demokrata stb.). Büszkén említi is az előszóban, hogy két alkalommal az általa készített kritika alapján kapott

Gramofon-díjat a hazai jazz két kiemelkedő képviselője, Dresch Mihály és Tóth Viktor. Az utolsó részben olyan recenziókat olvashatunk, amik a jazz vonzókörét jelentő szakkönyvekkel, életrajzokkal, valamint jazztémájú kiállításokkal, fotóalbumokkal foglalkoznak.

A kötet bemutatóját a kiadó Gramofon Könyvek a Duna Palotában rendezte meg novemberben, ám nemrég a XII. kerületi zene-

kedvelők is megismerkedhettek vele közelebbről. Számos érdeklődő gyűlt össze a MOM Kulturális Központ Jókai-termében, ahol Retkes Attila, a Gramofon főszerkesztője beszélgetett a szerzővel. A remek, szvinges jazzmuzsikát három kitűnő zenész, Gyárfás István (gitár), Fritz József (klarinét) és Radics József (bőgő) szolgáltatva. A jó hangulatú összejövetelt kötetlen beszélgetés, dedikálás zárta. A.



Természetesen a szerző (balra) könyvének hegyvidéki bemutatóján is szólt a jazz

Negyedmilliárdos fejlesztés a Korányiban

A tüdőgyógyászat centrumaként működő Országos Korányi Pulmonológiai Intézet egy állami pályázat keretében, több környékbeli intézménnyel konzorciumot alkotva, összesen 266 millió forint állami támogatást nyert el fejlesztési tervei megvalósításához. Több osztály megújul, egy eddig kihasználatlan épületben pedig megoldódhat a gépi lélegeztetésre szoruló betegek komfortos elhelyezése.

„Szakmai profilunkba elsősorban a légzésben károsodott és a tüdőrákos betegek, továbbá a gyulladásoz, valamint a ritka légzőszervi betegségekkel küzdők ellátása tartozik. Ezeket a profilokat szem előtt tartva, mindenképp a légzőképtelen betegek jobb és hatékonyabb ellátása érdekében történnek fejlesztések intézetünkben. Ma már a különböző lélegeztetési terápiáknak a teljes spektru-

mát tudja nyújtani az intézmény, nemcsak a fővárosban és környékén élők, hanem az ország egészé számára” – mondta el dr. Kovács Gábor főigazgató az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetben történt változásokat bemutató sajtótájékoztatón.

Az Állami Egészségügyi Ellátó Központ az intézmény hét projektjét támogatta, ezek keretében infrastrukturális fejlesztések valósulnak meg a Korányiban. Egy kihasználatlan épület teljes felújításával

kilenc gépi lélegeztetésre szoruló beteg számára tudnak majd komfortos elhelyezést biztosítani, és új, maszkos lélegeztetőgépeket is vásárolnak.

Az érintett emberek esetenként hosszú éveken, akár évtizedeken keresztül is rászorulnak a gépi lé-



Az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet a hazai tüdőgyógyászat központja

legeztetésre, ezért különösen fontos, hogy otthonos ellátást nyújtsanak az intézet. Ugyanakkor arra is nyílik lehetőség, hogy ahol a családi körülmények megengedik, kihelyezett lélegeztetőgépek segítségével a betegeket otthon is el lehessen látni.

Az új beruházások több környékbeli intézménnyel együttműködve valósulnak meg. A lélegeztetett betegeket érintően a Korányi a Szent János Kórházzal kötött megállapodást, a laboratóriumi fejlesztést a szomszédos Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetrel kooperálva hajtja végre, míg a patológia felújítása a Törökbalinti Tüdőgyógyintézetrel közösen történik.

A kormányzati források közös felhasználása a főigazgató szerint az egész egészségügy számára nyereséget jelent: a 266 millió forintos támogatás öt év távlatában összesen mintegy 650 millió forint megtakarítást hoz az intézményeknek.

Dr. Horváth Ildikó stratégiai igazgató kitért rá, hogy a gyógyító munka mellett a megelőző programokra is nagy hangsúlyt helyeznek az intézetben. A dohányosokat különösen veszélyeztető COPD kiszűrése érdekében légzésfunkciós méréseken lehet részt venni, míg a tüdőrák szűrésére alacsony sugárdózisú CT-vel végeznek vizsgálatokat, az ötven év felettieknek ingyenesen.

Tanácsadással segítenek azoknak, akik szeretnék abbahagyni a dohányzást. A Korányiban működő Országos Dohányzás Leszokás Támogatási Módszertani Központ munkatársai a cigarettásdobozokon is olvasható, ingyenesen hívható 06/80-44-20-44-es telefonszámon érhetők el. A szakképzett pszichológusoktól már több mint tizenegyezer dohányos kért segítséget a központ öt évvel ezelőtti indulása óta.

Alattomosan támad a prosztatatrák

Magyarországon a prosztatatrák a második leggyakoribb halálokok az 50 év feletti férfiak körében, évente legalább ezeröttszáz halmnak meg ebben a daganatos betegségben. A halálos esetek számát jelentős mértékben csökkenteni lehetne, ha a veszélyeztetett korcsoportba tartozók évente egyszer felkeresnék az urológust.

A prostata térfogata az életkor előrehaladtával fokozatosan növekszik. Bár természetes folyamatról van szó, egy bizonyos méret felett már egészségügyi kockázatot jelent. Komolyan kell venni, ugyanis az esetek jelentős részében éppen a térfogat-növekedés miatt elvégzett vizsgálat mutatja ki a rákos elváltozást.

A prostatadaganat látens betegség, kezdetben nem feltétlenül okoz panaszt, ezért sokszor csak késői, már nehezen kezelhető stádiumban válik nyilvánvalóvá. Ez az oka annak, hogy rendkívül magas a prosztatatrák halálozási rátája. Pedig ennek nem kellene így lennie: ha időben kimutatják, a daganat nagy eséllyel gyógyítható. Ehhez azonban rendszeres szűrésre van szükség, akkor is, ha nem jelentkeznek a rákra utaló tünetek.

Negyvenöt éves kor felett – egyes vélemények szerint már 40 éves kortól – panaszmentesség esetén is erősen ajánlott, az 50 évnél idősebbeknek pedig tulajdonképpen kötelező elvégezteni az alapvizsgálatot. Ez magában foglalja az alhasi ultrahangot, a fájdalommentes rektális vizsgálatot, valamint a vérből a PSA- (prostata specifikus antigén) szint ellenőrzését. Ezzel ráadásul kiszűrhető a prostatagyulladás és prostatamegnagyobbodás is. Amennyiben felmerül a prosztatatrák lehetősége, a beteg biopsziát hajtanak végre, a szö-

vettani vizsgálat ugyanis minden kétséget kizáróan kimutatja a rosszindulatú elváltozást.

A beteg prostata számtalan tünetet produkál, ennek ellenére a férfiak jelentős része eleinte nem veszi tudomásul ezekről, vagy ha igen, akkor szegényezete miatt nem fordul orvoshoz. Életkortól függetlenül mindenképp azonnal el kell menni szakemberhez, ha visszatérő fájdalommal, fokozatosan növekszik a természetes folyamatról van szó, egy bizonyos méret felett már egészségügyi kockázatot jelent. Komolyan kell venni, ugyanis az esetek jelentős részében éppen a térfogat-növekedés miatt elvégzett vizsgálat mutatja ki a rákos elváltozást.

A prostatadaganat látens betegség, kezdetben nem feltétlenül okoz panaszt, ezért sokszor csak késői, már nehezen kezelhető stádiumban válik nyilvánvalóvá. Ez az oka annak, hogy rendkívül magas a prosztatatrák halálozási rátája. Pedig ennek nem kellene így lennie: ha időben kimutatják, a daganat nagy eséllyel gyógyítható. Ehhez azonban rendszeres szűrésre van szükség, akkor is, ha nem jelentkeznek a rákra utaló tünetek.

Negyvenöt éves kor felett – egyes vélemények szerint már 40 éves kortól – panaszmentesség esetén is erősen ajánlott, az 50 évnél idősebbeknek pedig tulajdonképpen kötelező elvégezteni az alapvizsgálatot. Ez magában foglalja az alhasi ultrahangot, a fájdalommentes rektális vizsgálatot, valamint a vérből a PSA- (prostata specifikus antigén) szint ellenőrzését. Ezzel ráadásul kiszűrhető a prostatagyulladás és prostatamegnagyobbodás is. Amennyiben felmerül a prosztatatrák lehetősége, a beteg biopsziát hajtanak végre, a szö-

sz. sm.



Alacsony sugárdózisú CT-vel végeznek vizsgálatokat a tüdőrák szűrésére

FOTÓK: SZABÓZSY GÖRÖGY

KERTKAPCSOLATOS LAKÁSOK
TEREMGARÁZS TÁROLÓK

FÜTÖTT RÁMPA NAPOZÓ TERASZ
LIFT

www.tamasi52.hu

TAMÁSI52

HATÉKONY ENERGIAFELHASZNÁLÁSÚ
ALACSONY ENERGIAIGÉNYŰ LUXUS LAKÁSOK

www.tamasi52.hu

TAMÁSI52

KÖRNYEZETBARÁT MEGOLDÁSOK
ENERGIATUDATOS ÉPÍTÉS
MODERN TECHNOLÓGIA

www.tamasi52.hu

TAMÁSI52

XII. kerületben az ORBÁN-HEGYEN

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

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

www.tamasi52.hu

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2017. évi program

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

Az előadások témái:

1. 2017. január 26., 17 óra ✓
Időskori szembetegségek
2. 2017. február 23., 17 óra
A háziorvoslás jövőképe
Miért is fontos a megelőzés?
3. 2017. március 30., 17 óra
Izgalmas kérdések a cukorbetegségről
4. 2017. április 27., 17 óra
Puffadás és ami mögötte van
5. 2017. május 25., 17 óra
Orvoslás a középkori Budán

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



www.egeszsegeshegyvidek.hu



Ebösszeírás márciustól



EGÉSZSÉGES
HEGYVIDÉK

TISZTELT EBARTÓKI TISZTELT KUTYATULAJDONOSOK!
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.

Kérem a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat közigazgatási területén tartott, négy hónaposnál idősebb ebek tulajdonosait/tartóit, hogy az „Ebösszeíró adatlapot” nyomtatott betűkkel, az oltási könyv alapján olvashatóan kitöltve, aláírva 2017. május 31. napjáig az önkormányzat részére eljuttatni szíveskedjenek.

Az eb tulajdonosa és tartója az ebösszeíráskor köteles a törvényben előírt adatokat a kerületi önkormányzat rendelkezésére bocsátani, ami alapján az helyi elektronikus nyilvántartást vezet az állat tulajdonosa, tartója és más személyek jogainak, személyes biztonságának és tulajdonának védelme, valamint ebrendészeti és állatvédelmi feladatainak hatékony ellátása céljából.

Az ebösszeíráshoz szükséges adatlap 2017. március 1. napjától lesz hozzáférhető.

Tájékoztatom a Tisztelt Kutyatulajdonosokat, Ebtartókat, hogy a korábbi adatszolgáltatás során bejelentett ebeket a 2017. évben ismételtelen be kell jelenteni.

Az adatszolgáltatást megelőzően célszerű ellenőrizni az állat utolsó vesztesség elleni oltásának idejét, és szükség szerint pótolni, amennyiben ez elmaradt.

Az állampolgárokat ebtartással kapcsolatos adataik tekintetében nyilatkozattételi kötelezettség terheli, így 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.

Tájékoztatóul jelezzük, hogy a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat nem tervezi az ebrendészeti hozzájárulást („ebadó”) bevezetését.

Amennyiben az ebösszeírással kapcsolatban bármilyen kérdésük vagy észrevételük merül fel, kérem, hogy keressék a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Hatósági Iroda munkatársait.

Telefon: 224-5900/5303.
E-mail: igazgatas@hegyvidek.hu.

Együttműködésüket köszönöm!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna
a jegyzőt helyettesítő aljegyző

Tizenkettedik évadát kezdte januárban az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. A MOM Kulturális Központban megtartott első előadásban dr. Csoma Éva, a Szent János Kórház szemész főorvosa a leggyakoribb időskori szembetegségekről beszélt.

Ahogy öregszünk, szinte mindenkinek romlik a látása, ami orvosi szempontból elsősorban akkor jelent problémát, ha a háttérben valamilyen kóros folyamat vagy elváltozás is kimutatható – kezdte előadását dr. Csoma Éva az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem januári összejövetelén.

A Szent János Kórház szemész főorvosa az időskori szembetegségek közül elsőként a szemhéj deformációjáról beszélt. Ennek egyik formája, hogy az alsó szemhéjszél befelé vagy kifelé fordul, ami fokozott könnyezést okozhat. A szemhéjon is kialakulhatnak pigmentációk, vagy különböző kinövészek. Gyakori a xantelasma palpebrarum, ami tulajdonképpen egy bőr alatti koleszterinlerakodás, és sárgás, lapos felszínű csomó formájában jelentkezik. Eltávolítása kimetszéssel vagy lézeres műtéttel történik.

A felső szemhéj csüngése a rostok megnyúlásának következménye, ami akkor zavaró, ha a pupilla elé lóg a szemhéj, de műtéttel ez is könnyen korrigálható. Sokakat érint a szemhéjszél gyulladása, amit akár kisebb fekélyek, hegesegek kísérhetnek. Előfordul, hogy kihullik a szempilla, és rossz helyre nő vissza, ezért dr. Csoma Éva azt javasolja, hogy ilyenkor inkább távolítsuk el ezeket a pilaszöröket.

A senilis entropium, azaz a befelé billenő szemhéjszél azért na-

gyon kellemetlen, mert minden pislogásnál végigkarmolódik a szem szaruhártyája. A rögzítősza- lagok lazulásának eredménye az ectropium, ami szemszárazsághoz vezet, hiszen a szemhéj nem takarja be a teljes szemet.

Dr. Csoma Éva arra is felhívta a figyelmet, hogy a szemszárazság önmagában nem betegség, 40

Szinte elkerülhetetlen az öreg- szeműség, ami a 40 éven felüliek döntő többségét érinti. Ilyenkor a szemlencse vesztít a rugalmasságából, csökken az alkalmazkodó képessége, ami egy lassú, természetes folyamat eredménye. A kialakuló rossz látás szemüveggel korrigálható.

Negyven- és ötvenéves kor kö-

kitágult szembogár, erős fejfájás, hányinger, hányás, vérnyomás- emelkedés kíséri. Először szűkítő cseppeket, valamint a szemnyomás csökkentésére vízhajtót, infúziót kap a beteg, majd glicerinnel fel- tisztítják a szaruhártyát, és lézerrel egy nyílást hoznak létre a szivár- ványhártyában, ami segíti a csar- nokvíz áramlását.

Nyitott zugú glaukóma esetében a tünetek kevésbé nyilvánvalók, a 40 éves kor felett végzett szűrővizsgálatok segíthetnek a diagnózis felállításában. Amennyiben a családban már volt zöld hályogos beteg, mindenképpen rendszeres szűrésre van szükség, hiszen az időben felismert zöld hályog kezelhető.

Az időskori látásromlás kiváltója lehet a makuladegeneráció. Tünetei egyebek mellett a látásélesség és a kontrasztérzékenység romlása, a betűk homályossá válása, a vonalak megtörése.

A száraz makuladegenerációnál az érelátás helyének kikopása látható, lassú, fokozatos látásromlással jár. A folyamat megfelelő táplálékkiegészítőkkel lassítható. Nedves makuladegeneráció esetében az érelátás helyén kórosan növekedni kezdenek az ideghártya alatti erek, ezekből idővel folyadék, majd vér távozik, később elhagyesedik az érintett terület, romlik a látás. Ma már injekcióval gátolható az erek kóros növekedése, burjánzása.

Dr. Csoma Éva végeztetül a cukorbetegség szövődményeként kialakuló látásromlásról beszélt, s elmondta, hogy az időben elvégzett szemfenékvizsgálat sokat segíthet ennek megelőzésében. Romló állapotban lézeres kezelés javasolt, amivel a kóros eresedés kompenzálható, míg az előrehaladott elváltozás műtéti megoldást igényel.

-05



A romló látás nem feltétlenül jelent komoly orvosi problémát

éves kor felett természetes állapot a csökkenő könnytermelés, ahogyan a könny minősége, összetétele is változik – ezért intenzívebb a párolgása. Létezik könnypótlás, ennek alkalmazása előtt azonban állapotfelmérésre van szükség.

Kóros lehet a túlzott könnyezés is. Ez olykor a rossz minőségű könny miatt alakul ki, a szervezet ugyanis ezt igyekszik kompenzálni. Előfordulhat a könnypont kifordulása és a könnycsövecskék beszűkülése, valamint a könnytömlő gyulladása is. A panaszok a könnyvezető utak helyreállításával, a kifordulás megszüntetésével kezelhetők.

zött elkezdődhet a szürke hályog kialakulása, azaz a szemlencse maradandó elhomályosulása. A korábbi éles képet homályosnak látjuk, a lencse duzzadása miatt néhet a szemnyomás, kettős látás jelentkezhet. Manapság a szürke hályog rutinműtéttel kezelhető, de lényeges, hogy időben megtörténjen a beavatkozás.

A zöld hályoggal kapcsolatban a szemész főorvos kiemelte, hogy a betegség húsz százalékban genetikai hátterű, az életkorral nő a kockázata, de rizikófaktort jelentenek a magas vérnyomás, a cukorbetegség és a tartósan szedett szteroidok is. Zárt zugú glaukóma esetén roham is kialakulhat, ezt látásromlás,

Új gyermekrendelő a Böszörményi úton

A múlt év őszén hároméves rendelőfelújítási programot indított el a Hegyvidéki Önkormányzat. A tervezett munkák során komfortosítják, esetenként bővítik a háziorvosi rendelők váróit, ahol szükséges, megújítják a homlokzatot és a betegrendelőket, továbbá az akadálymentes környezet megteremtése érdekében rámpákat építenek, és átalakítják a melléképületeket.

Elsőként a Böszörményi úti gyermekrendelő újul meg, de nem a jelenlegi helyszínen, a 42-es szám alatti épületben, hanem a Böszörményi út 20–22.-ben lévő önkormányzati tulajdonú irodaház földszintjén, közvetlenül a felnőtt háziorvosi rendelő mellett. „A jelenlegi hely kicsi négy házi gyermekorvosnak és hét te-

releti védőnőnek – indokolta Gallai Dolores, a polgármesteri hivatal egészségügyi referense a gyermekrendelő áthelyezésének okait. – A négy házi gyermekorvos most egyetlen betegrendelőben, egymást váltva rendel, ami forgalmasabb napokon, járványok idején azzal jár együtt, hogy a következő orvos csak késve tudja megkezdeni a rendelését. A várókban sincs elég hely, azok mind a beteg-, mind az egészséges oldalon meglehetősen kis alapterületűek.”

Míg a jelenlegi rendelő 160 négyzetméteren működik, addig az újat 238 négyzetméteren alakítják ki, két betegrendelővel, tágas és kényelmes várókkal, egészséges- és várandós-tanácsadóval, orvosi pihenővel és szociális blok-

kal, külön bejárattal rendelkező fertőzőblokkal, akadálymentes közlekedéssel és melléképületekkel, valamint a védőnők számára elkülönített irodákkal – mondta el lapunknak Rimóczi János, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának vezetője. A helyiséget a gyerekek igényei szerint rendezik be, a színes dekoráció mellett játszóeszközök teszik majd könnyebbé a várakozással eltöltött időt.

A tavaly novemberben megkezdett kivitelezési munkák hamarosan véget érnek, a tervek szerint március elejétől már az új helyszínen fogadják a pácienseiket a házi gyermekorvosok. A költözés pontos dátumáról következő lapszámunkban adunk hírt.

z.

Segítség súlyos asztmával küzdőknek

Súlyos Asztma Ambulancia nyílt a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinikáján. A Szent János Kórház területén működő intézmény szakrendelésére jelenleg elsősorban a budapesti tudósgondozók küldik a pácienseiket, de az ország bármely pontjáról fogadnak ott súlyos asztmával küzdőket.

„Azoknak az asztmás betegeknek, akiknek évente többször szisztemás szteroidot igénylő rohamai vannak, valamint a belégzőszer előírászerű használata mellett is olyan panaszokkal küzdenek, mint a fulladás, éjszakai köhögés, sípolás, terheléses nehézlégzés, mellkasi nyomásérzés, érdemes felkeresniük a speciális centrumot, mivel ezek a tünetek súlyos asztmára utalhatnak” – fogalmazott a Semmelweis Egyetem közlemé-

nyében dr. Tamás Lilla egyetemi docens, az ambulancia vezetője.

Magyarországon mintegy 300 ezer asztmás beteg él, a becslések szerint 5-10 százalékuk lehet súlyos asztmás, többségük a fiatal felnőttek közül kerül ki. Esetükben a belégzőkészítményeken alapuló terápia nem mindig elegendő, speciális kezelésre lehet szükségük, és sokszor még úgy sem érhető el tünetmentesség. A súlyos asztma pontos diagnosztizálása sem feltétlenül egyszerű feladat, ahhoz speciális laboratóriumi és képalkotó vizsgálatokra lehet szükség.

Jelenleg nincsenek pontos adatok a hazai súlyos asztmások számáról, ezért a Magyar Tudósgondozó Társaság nemrég egy úgynevezett „asztma pilot regisztert” hozott létre az országos adat-

bázis kiépítése érdekében. Ennek a munkának a szakmai vezetője dr. Tamás Lilla, aki a súlyosasztma-ellátással kapcsolatos, érvényben lévő állami irányelvek kidolgozásában is közreműködött szakmai koordinátorként.

Az utóbbi években sokat fejlődött a súlyos asztma kezelése, elérhetővé váltak vagy a közeljövőben várhatóak olyan személyre szabott biológiai terápiás lehetőségek, amikkel megőrizhető a beteg munkaképessége, életminősége. Ugyanakkor a betegség ellátásához komoly szakértelemre, valamint különleges laboratóriumi és egyéb vizsgálatokra van szükség, ezért fontos, hogy az érintettek eljussanak azokba a progresszív csúcspontokba, ahol mindez rendelkezésre áll. d.



STORE
ONLINE
MOBILE

MOM PARK

-1. Piazza szint

TÉLI

VÁSÁR

AKÁR

-50%*

*A MEGJELÖLT TERMÉKEKRE



2.999Ft-tól

-36%

46.999 FT HELYETT

29.999Ft

LÁTOGASSON EL ÜZLETÜNKBE A HATALMAS AKCIÓKÉRT!

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁSI www.ajtoablakdoktor.hu 23 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0629.

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

ZÁRSZERVIZ vállalat asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

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

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 kötnék! Idősebb hölgyvel/árral. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-282-6402.

TÁRSASÁGOT nyújtanék magányos hölgynek vagy úrnak, szívesen főzök akár naponta. Középkorú, intelligens, diplomás, gondoskodó, egyedülálló nő vagyok. Hívjon bizalommal, megegyezünk. Katalin 06/1-787-8611.

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

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

MINŐSÉGI fordítás záradékkal, rövid határidővel a Móríc Zsigmond körtem. Diotima Fordítóroda. E-mail: info@forditastolmacsolas.com. Tel.: +36/20-579-0071.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

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

LAKÁSFELJÁRTÁSI Szobafestés, tapétázás, parkettalaprakás, -javítás, -ciszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanszerelés, vízszelés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

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

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettaciszolás, lamináltterakás. 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.

TAKARÍTÁS

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

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

LÉPCSŐHÁZAK, irodák teljes körű takarítását vállaljuk. Csatunk precíz, kifogástalan munkájára 100%-os garanciát biztosítottunk! Tel: +36/30-455-1522.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelelo.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázasok, 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-, fűtésszerelés, burkolás. Teljes felújítás, ázasok megszüntetése garanciával. Balázs János épületgépész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

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

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

VÍZSZERELÉS-gyorsszolgálat, víz-csatorna csere lakásban és udvaron, kertcsap-csere ással is. Csőfagyasztás. 06/70-544-4050.

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

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

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

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

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

EGYÉB

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

A Baár-Madas Református Gimnázium és Általános Iskola

felvételt hirdet elsősorban református vallású gyerekek számára a 2017 őszen induló általános iskolai első osztályába.

Az iskoláról és a felvétel részleteiről tájékoztatást adunk a nyílt napon, amelyet 2017. február 8-án, szerdán 7.40 órai kezdettel tartunk a jelentkezők szüleinek. A jelentkezéshez szükséges adatlap letölthető az iskola honlapjáról, illetve beszerezhető az iskola portáján és a nagyobb budapesti és főváros környéki református gyülekezetek lelkesi hivatalában.

Az iskola címe:
1022 Budapest, Lorántffy Zsuzsanna u. 3.

Az adatlap beküldési határideje:
2017. február 20.



FEDEZZE FEL AZ EORA TITKÁT!

EGYEDÜLLÁLÓ ékszer – világraszóló ÚJDONSÁG MAGYARORSZÁGON

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

Fülbevaló még soha nem tartalmazott ennyi technológiát

EGY CSEPP ELEGANCIA ÉS A HALLÁS ÖRÖME ÖNNEK IS JÁR!
Jöjjön el és válassza ki az Önhöz illő fülbevalót a Victofon Hallásvizsgáló Szalonban:

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 32-34.
(a MediLine Egészségcentrumban)

06-30/361-2268

www.ekszerhallokeszulek.hu

Diametris Diametris Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

city sun Ergoline SZOLÁRIUM

ERGOLINE ÚJ, PRÉMIUM KATEGÓRIÁS GÉPEK

Ergoline és csoki EU szabványos csövek

4 fekvőgép 2 álló gép

Nyitva tartás: 7:00 - 23:00
Cím: Budapest XII. Márvány u. 40
Telefonszám: +36-20-232-7202

PEST-BUDAI LÁTKÉP heti válasz

A HetiVálasz havi melléklete

KERESSE a február 9-i SZÁMBAN!

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

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

II., KURUCLESEN, ötlakásos társasházban, 48 nm-es, 1 + fél szobás, jó állapotú lakás kocsibeállóval eladó. I.á.: 28 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

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

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

NAGYKÖVETÉS diplomátí részére keresek kiadó lakást, ikerházat, családi házat. Tel.: 06/30-924-7165.

INGATLANKÖZVETÉS 1% jutalékért, gyorsan, teljeskörűen. 06/30-984-3962. alacsonyjutalek.hu

3 SZOBÁS (20, 14, 12 nm), felújított lakás, cirkós, 68 nm-es + 12 nm-es terasz, 13 nm-es garázzsal, tárolóval, Diós árokban, csak privátnak eladó. 06/30-381-6798.

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

ALBÉRETLET keres idős hölgy, pontos fizető, idősebb hölgnél. 06/20-420-8547.

VEZÉK 10 nm körüli, lakható helyiséget, forgalmas helyen. 06/20-420-8547.

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

GARÁZS/IRODA

GARÁZS kiadó Sályom utcában. T.: 06/30-569-9970.

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

OKTATÁS

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

MATEKTANULÁS felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

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

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

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv. Hához is megyek. Ingyen próbaóra, kedvező árak. Tel.: 06/30-602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

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

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

A HABAKUKK ALAPÍTVÁNYI BÖLCSÖDE-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. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

RÉGISÉG

MINDENMÉ 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. pinterregise@gmail.com

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

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

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

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

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

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

POLGÁR MÓNKA szakbecsüs vásárol készpénzért, kiemelt áron, színházak részére bútorokat, festményeket, órákat, csillárt, dísztárgyakat, könyvtárat, kristályt, szőnyeget, hangszereket, gyűjteményeket, ritkaságokat, hagyatékokat. Kiszállítás, szakbecsülés díjtalan. (Hétfőig is.) 06/30-419-2713.

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyaszts, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenmorvosi vizsgálatok. Arcevitallizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeccsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-izsás megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúras fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitkek.hu

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

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

ÁLLÁS

XII. KERÜLETBE takarító hölgyet keresünk reggel 7-9-ig, iskolába. Akár nyugdíjas is. Gyakorlott kollégánól jelentkezését várjuk, hosszú távra. 06/70-679-9304.

ÜGYES, szorgalmas, leinformálható takarító munkát keres. Tel.: 06/70-512-2756.

TÁRSKERESŐ

SZABADIDŐS tevékenységekhez: utazás, kirándulás, színház, józú beszélgetések stb., keresek 65-75 év közötti, f.f. végzettségű urat. beszelgeto.partner.17@freemail.hu

KÖNYV

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

MAGYARORSZÁG ERŐSÖDİK

Készült Magyarország Kormánya megbízásából



NŐ AZ ORVOSOK, ÁPOLÓK ÉS TANÁROK BÉRE

- a pedagógusok után az orvosok és az ápolók bére is emelkedik
- a szakorvosok 207 ezer forinttal kapnak majd többet
- az ápolók bére 65 százalékkal nő

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

2017.kormany.hu

Hirdessen a
HEGYVIDÉK
újságban!

Pingvin BÖLCSÖDE
Csillebércei Bölcsödében kedvezményes felvétel korlátozott számban.
www.pingvinovoda.hu
Tel.: 06/20-5466-137

Mások szerint túl hangosan tévéznek?
Próbálja ki nálunk, hogy mennyivel jobban hallaná a TV-t hallókészülékeinkkel!

Bejelentkezés alapján várjuk ingyenes hallásvizsgálatunkra és hallókészülék-tesztünkre.

2 hetes próbahordási lehetőség az otthonában. Részletek az üzletben.

Starkey Hallászalon
Bp. II., Margit körút 57.
(30) 603 8026, (1) 369 3362

Roppanós saláták, üdítő színek az asztalon – télen is!

Javában tart már a farsang, sajnos nemcsak a konyhában, de a vírusok között is. Szerencsére van egy-két szívmelengető ötletünk a fagyos téli napokra! Igyekezzünk élénk színekkel elterelni a figyelmet a szmogos szürkeségről, ami körülvesz minket: cibere helyett káposztalevest főzünk, forró kóltét kínálunk a farsangi bábra, és persze az idén is kihasználjuk a Meyer-citrom szezonját egy friss és üde olasz citromtorta erejéig.



A káposzta erősíti az immunrendszert

TÁRKONYOS KÁPOSZTALEVES
A savanyú káposzta nálunk télen nagy favorit. Ha egy óvatlan pillanatra magára marad vele a konyhában a kislányom, aki most az átlagosnál is jobban rászorul az immunerősítésre, marék-szám fogyaszta. Nem állok hát ellen a nyomásnak, és belekompomálom a menübe is.

Hozzávalók

1 fej hagyma
3 ek zsír
1 ek fűszerpaprika
50 dkg birkahús
50 dkg savanyú káposzta
2 sárgarépa
1 dl száraz fehérbor
2 dl tejszín
2 ek liszt
2 gerezd fokhagyma
borókabogyó, babérlevél,
chili, tárkony
bors, só

Elkészítés

A zsírt felforrósítjuk, és rádobjuk a vaskonyra metélt hagymát. Megdinszteljük, majd hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát, és meghintjük a fűszerpaprikával. Megtisztítjuk, és kis kockákra vágjuk a birkahúst, majd a levélrel együtt hozzáadjuk a savanyú káposztát.

A lábosba szórjuk az összetört fokhagymát és a fűszereket, felöntjük a fehérborral és körülbelül két liter vízzel. Ha a hús megpuhult, behabarjuk a levest a tejszínnel, amit előzetesen simára keverünk a liszttel.



Kiváló egytálétel a csirkés rizottó

VERMUTTAL PÁROLT CSIRKÉS RIZOTTÓ

Szürke, téli napokon, amikor végre hazaérünk a munkából, nincs is jobb, mint bevinni magunkat egy jó könyvvel és egy tányér forró egytáléttel a kanapé sarkába. Erre a célra kiváló ez a gyors rizottó. Ne sajnáljuk a fáradságot a

tökéletes rizs kiválasztására, mert a siker kulcsa, bizony, ebben rejlik!

Hozzávalók

½ kg csirkemell
½ kk római kömény
4 gerezd fokhagyma
4 ek ricotta
1 citrom reszelt héja és leve
chili
só, bors
40 dkg rizottó, gömbölyű szemű rizs
1,1 l alaplé
2 ek olívaolaj és vaj keveréke
1 nagy fej hagyma
½ zellergumó
3 dl száraz fehér vermut

12 dkg frissen reszelt parmezán
friss koriander a díszítéshez

Elkészítés

A hagymát, két fokhagymát, a zellert megpároljuk az olívaolaj és a vaj keverékén. Hozzákeverjük a rizst, egy-két percig kevergetjük, majd felöntjük a vermuttal. Miután elfőtt, merőkanalanként adjuk hozzá a forró alaplé. Körülbelül 15 perc után sózzuk, borsozzuk, beleszórjuk a parmezánt.

Az olívaolajat felhevítjük, és rádobjuk két összetört fokhagymát. Megforgatjuk benne a felkockázott csirkemellet. Amikor kezd kifehéredni, hozzáadjuk a ricottát, amit egy kevés citrommal és chilivel, valamint római köménnyel fűszerezünk. A kész rizottóhoz hozzákeverjük a citromos, ricottás csirkét, majd a tetejét megszórjuk a finomra metélt friss korianderrel.

STONEHENGE-FALATOK

Betegségben legyengült gyerekeknek különös kihívás olyan főzni, ami értékes tápanyagokkal teli, ráadásul örömmel meg is eszik. Az én gyermekeimnek a vérképző, magas vastartalmú csirkemáj nem tartozik éppen a kedvenceik közé, de ha nem akarjuk csepp formájában, kinkeserffel bevinni a szervezetükbe a szükséges vasmentesítést, bizony, le kell csúsztatni a torkukon, még ha egy kis trükkhöz is folyamodunk a nemes cél érdekében. Íme, a turisztikai látványosság köntösebe bújtatott, felturbózott csirkemáj!

Hozzávalók

1 kg burgonya
1 tojás
szerecsendió, só, bors
liszt (amennyit felvesz)
friss bébispenótlevelek
15 dkg ízletes, félkemény sajt
10 dkg bacon
50 dkg csirkemáj

Elkészítés

A krumplit kevés sós vízben puhára főzzük, majd összetörjük, és a sóval, borssal, szerecsendióval meg az egy tojással és a liszttel egyszerű krumplis tésztát gyúrunk belőle. A májakat egyenként baconba csavarjuk, és kevés zsíradékon pirosra sütjük. Közben a sajtot lereszeljük, és a spenótleveleket is megmossuk, leszárítgatjuk, előkészítjük a csomagoláshoz.

A májat, ha mind kisuít, megsózzuk, így töltjük majd bele a krumplis tésztába, amelyből tenyérnyi darabokat szaggatunk. A tésztára reszelt

sajt jön, arra a spenótlevélbe burkolt baconos máj – henger formázunk belőle, és felhevített olajba tesszük. Sütés közben (mind a négy oldalát megpirítjuk) automatikusan felveszi a Stonehenge drabális kőszlopainak formáját.

Ha elkészültünk, nincs más dolgunk, mint szépen feltálalni, bár az se baj, ha az „építmény” összedől. A maroknyi, színes



Stonehenge-falatok: turisztikai látványosságnak álcázott csirkemáj

csomagocskák remek, kiadós csemegeként fognak el két főétkezés között, de útra, zsonnára is csomagolhatók.

ROZMARINGOS CITROMTORTA

A Vánca-féle itáliai gasztrókalauz olvasmányának is remek, és bár



Citromtorta, rozmaringgal meglondítva

nekem nem minden recept vált be a rajtaütésszerűen kiválasztott étellek leírásai közül, a citromtorta telitalálat. Ez az aranylő, kerek álom a legzordabb kelet-európai tételbe is képes egy kis Toscanát varázsolni. Az ember egyetlen falattól egyszerűben ott érzi magát a mélyzöld ciprusfák között ragyogó nyárban. Ehhez az élményhez nekem feltétlenül kapcsolódik a friss rozmaring illata, úgyhogy nem voltam rest belekomponálni a receptúrába, aminek azóta mindenki a csodájára jár.

Hozzávalók

25 dkg omlás tészta
2 citrom leve és héja

18 dkg vaj
15 dkg cukor
7 tojás sárgája
10 dkg porcukor
8 dkg kukoricakeményítő
2 szál friss rozmaring

Elkészítés

A tésztát 3 milliméter vastagra nyújtjuk, kibélelünk vele egy lapos tortaformát, és 180 fokon 20 perc alatt aranybarnára sütjük. Közben a citromlét a gyümölcsök lereszelt héjával és a rozmaringszárrakkal együtt felforraltjuk, kikeverjük a tojássárgájával a cukorral, majd hozzáadjuk a keményítőt.

A tojásos keveréket a forró citromléhez öntve, folytonos keverés közben, sűrű krémmé főzzük. Ha kissé kihűlt, beleöntjük a tortaformába, és legálább két órára a hűtőbe tesszük.



Forró kóltél a farsangi szezonra

Adjunk hozzá pár csepp Angosturát. Vigyázat! Nem szabad túl sokáig áztatni a citrushéjakat, mivel a fehér részük bekeveríti az italt!

Mindent a zöldségekről!

A zöldségeket nem szabad túl hidegen tárolni, nem véletlenül van a hűtőnknek zöldséges rekesze. Az ideális hőmérséklet 6-8 fok. A brokkolit, spenótot stb. magas hőfokon főzzük, vagy pároljuk, majd öntsük le jéghideg vízzel, így megmarad a szép, zöld színük. A zöldborsó akkor őrzi meg a színét, ha a főzővizéhez egy kevés cukrot adunk.

MIKOR LESZ ROPOGÓS A ZÖLDSÉG?

A zöldség akkor lesz ropogós, ha a lehető legrövidebb ideig fő. Így nemcsak a vitaminok és az ásványi anyagok maradnak sértetlenek, hanem a zöldség íze is sokkal erőteljesebb lesz. Lehetőleg egyforma darabokra vágjuk fel, mert úgy puhul meg a leggyorsabban.

Ha kisebb és nagyobb darabokat főzünk együtt, akkor némelyik szétfő, mire a többi megpuhul. Minél kevesebb vízben puhítsuk a zöldségeket! Ne öntsük ki a főzőlevet, mert értékes ásványi anyagokat tartalmaz, ezért kiváló alap lehet levesekhez, mártásokhoz.

Mit tegyünk, hogy ne legyen ragacsos a zöldség? Ez különösen a cukkinival, az uborkával, a tökkel fordulhat elő. Ezeket igyekezzünk minél nagyobb serpenyőben sütni, hogy minden egyes darab érintkezzen az edény forró aljával. Amint beletettük őket a serpenyőbe, növeljük a főzőlap hőmérsékletét. Ellenkező esetben előfordulhat, hogy túl sok vizet ereszt a zöldség, és a saját levében párolódik, ezért lesz ragacsos és zsíros.

A SALÁTA FRISSEN JÓ

A keserű salátákat (retek, cikória, pitypang) langyos vízben mossuk

meg, és hagyjuk állni benne 20-30 percig. A már nem egészen zsende fejes salátával is így tegyünk, mert a hideg vízre érzékeny. Mosás után burkoljuk egy tiszta konyharuhába, és csavarjuk ki belőle a vizet.

hogy meggyorsíthatjuk az érést, ha banán közé tesszük a gyümölcsöket.

Az avokádónak magas a zsírtartalma, így ha egyszerre éri levegő és fény, a húsa megfeketedik. Ezt



Sok mindent tehetünk azért, hogy szép zöldek maradjanak

A fejes saláta akkor lesz ropogós, ha felhasználás előtt 10 percig zacskóba csomagolva berakjuk a hűtőbe. Tovább friss marad a (még torzsával rendelkező) saláta, ha a torzsát keresztben bevagdossuk, és egy kevés vízzel felöntött tálban a hűtőbe tesszük. Így vízhez jut anélkül, hogy a vitaminok eltűnének belőle, és sokáig ropoghat még a fogunk alatt.

Ha szeretnénk, hogy újra frissen tünjön a fonnyadt saláta vagy zöldség, öblítsük le egy kis ecetes sós vízzel. A kívánt hatás nem marad el!

HOGYAN ÉRELEJÜK AZ AVOKÁDÓT?

Újságpapírba csomagolva szobahőmérsékleten megérik az avokádó. Egyes szakácsok azt állítják,

egyetlen módon akadályozhatjuk meg: ha felvágás után azonnal bedörzsöljük citrommal, és rögtön felhasználjuk. Ha jóval a tállalás előtt felnyitjuk az avokádót, a két gyümölcsdarabot vágott felével lefelé fordítva tegyük egy tátra, hogy ne érintkezzenek a fényvel és a levegővel.

A padlizsánt lehetőleg próbáljuk meg mindig fakéssel megpuhítani és feldarabolni. Igyekezzünk kerülni a fémeszközök használatát az elkészítés közben, mivel bebaranulhat tőlük. Megpróbálhatjuk bedörzsölni pár csepp citrommal a nyers szeleteket, hogy megőrizék a színüket.

Ha hosszabb ideig szeretnénk friss gombát tárolni a hűtőszekrényben, helyezzük egy kilyukasztott papírcsokkába. Ha a

WINTER LADY

A gin alapú White Lady koktélból Nagy Zoltán sztármixer álmódott téli változatot. Nálam nagy kedvenc lett ez az ital, mert a maga forróságában is üdítően hozza a narancs és a citrom frissességét. Mindenkinek érdemes kipróbálnia!

Hozzávalók

30 ml gin
20 ml Cointreau (narancslikőr)
2-3 gerezd citrom héja
2-3 gerezd narancs héja
100 ml almálé
30 ml ananászlé
pár csepp Angostura

Elkészítés

A narancs- és a citromhéjakat az alkoholban megnyomkodjuk egy tömőfa segítségével, majd hozzáadjuk az almalevet és az ananászlevet. Forrpontig melegítjük, utána „meglebegtetjük” az italt, azaz többször egyik edényből egy másikba öntjük, hogy egy kicsit felhabosodjon.

Príma
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.
január 31. - február 14.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

Vajdasági sonka



AJÁNLATUNK:
1990 Ft/kg

Darabolt császár 300g



AJÁNLATUNK:
499 Ft/kg
1663,33 Ft/kg

Mesés tejföl 20% 330g



AJÁNLATUNK:
235 Ft
234,67 Ft/kg

Mesés ESL tej 2,8%
1l



AJÁNLATUNK:
209 Ft

Mesés ESL tej 1,5%
1l



AJÁNLATUNK:
199 Ft

Heinz ketchup 250g



AJÁNLATUNK:
249 Ft
996 Ft/kg

BOCI csokoládé
többféle 90-100g



AJÁNLATUNK:
239 Ft
2390-2655,55 Ft/kg

Jar mosogatószer
többféle 450ml



AJÁNLATUNK:
299 Ft
664,44 Ft/l

Filé de Lux sajttal, vagy
spenóttal töltött
halszeletek 220g



AJÁNLATUNK:
449 Ft
2040,90 Ft/Kg

HELL Energiaital
többféle



AJÁNLATUNK:
139 Ft
556 Ft/l

Hel Vándor kenyér 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 tálcsás tökeghúst-baromfiúst árusító üzleteink.

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



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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.

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

KULTÚRPONT: FEBRUÁRBAN ISMÉT CÍFFRA FESZTIVÁL A HEGYVIDÉKEN. AZ IDEI RENDEZVÉNY KÜLÖNLEGESSÉGEIRŐL A SZERVEZŐKKEL BESZÉLGETÜNK.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE MIZSÉR ATTILA SPORTIGAZGATÓ (2024-ES OLIMPIAI PÁLYÁZAT).

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

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

Heti műsorstruktúránk:

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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

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

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



KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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

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

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

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



ÚSZÁS

• **Vasárnap 8.00–12.30**

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

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



ZUMBA

• **Hétfő 18.00–19.00.**

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

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



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Február 4.: budai hegyek. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 8.30 Széll Kálmán tér, a 17-es villamosnál. **Útvonal:** Kavics utca–József-hegyi kilátó–Ferenc-hegy–Balogh Ádám-szikla–Apáthy-szikla–Vaskapu-hegy–Libanoni cédrus–Vadaskerti-nyereg–Hüvösvölgy. **Táv-szint:** 11 km, +280 m, –180 m. **Vége:** 14.00–15.00 óra között. **Költség:** nincs.

Február 18.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Hüvösvölgy, villamos-végállomás, járatkijelző. **Útvonal:** Hüvösvölgy–Nyéki-hegy–Határnyereg–Hármashatár-hegy (kilátó)–Fenyőgyöngye. **Táv-szint:** 12 km, +300 m, –200 m. **Érkezés:** 14.00 óra körül. **Költség:** nincs.

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

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



NORDIC WALKING

A VÁROSMAJORI PARKBAN

• **Szerda, péntek 16.30–17.30.**

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



MOZGÁS EGYETEME

• **Kedd 20.00–21.00.**

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

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

Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



KARMAYOGA

• **Péntek 15.30–17.00.**

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

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



MUDITAYOGA

• **Kedd 17.30–19.00.**

• **Péntek 16.30–18.00.**

Muditayoga Stúdió (XII., Győri út 2/b). Előzetes bejelentkezés: info@mutidatayoga.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. Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Újabb díjakat kapott a MOM Sport

Tovább szépül a MOM Sport Uszoda és Sportközpont belső tere, legutóbb a kávéházi rész és a közösségi tér újult meg. Szakmai szervezetek ismét díjazták a Hegyvidéki Önkormányzat Csörsz utcai sportközpontjában folyó munkát: a Magyar Marketing Szövetség különböző kategóriákban négy elismerést ítél oda a MOM Sportnak, amely immár második alkalommal a legjobb hazai márkának járó Magyar Brands védjegyét is elnyerte.

Januártól több változást is tapasztalhatnak a látogatók a Csörsz utcai MOM Sport Uszoda és Sportközpontban. A földszinti kávézóban új pult és látványhűtő várja a vendégeket, valamint a hely színvilága is megváltozott: a mindenhol visszaköszönő natúr faszín különösen jól érvényesül a közösségi tér székeinek világoskék árnyalata mellett – mondta el Buranits Ildikó, az intézményt üzemeltető Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft. vezetője.

Ezt remekül kiegészítik az általában kihelyezett kényelmes kanapék, amelyek – a környezettudatos szemlélet mellett – használt farmernadrágokból készültek, és újrahasznosított anyaggal húzták át őket. Így friss, modern és környezetvédelmi szempontból is újragondolt közegben várakozhatnak az emberek.



Nem ezek az első díjak, amiket átvehetett Buranits Ildikó igazgató



A gyerekek játékos programok segítségével ismerkednek az úszás alapjaival

Szintén a pihenő részbe kerültek a hatalmas babzsák fotelok, amelyek különösen a fiatalabb korosztály körében örvendenek nagy népszerűségnek. A tapasztalatok szerint egyre többen járnak tanulni, vagy akár csak beszélgetni a MOM Sport közösségi tereibe.

Jelenleg is zajlik a wellnessrészleg felújítása. Megszépítik a szaunák üllő- és falfületeit, valamint egy-egy vendégek elé táruol látványt, például azzal, hogy azonos méretű bejárati ajtókat szerelnek fel. Mivel igen sokan használják a szaunákat és a gőzt is, ezért a munkálatokat szakaszonként végzik el, így a felújítás alatt a wellness-szolgáltatások zavartalanul elérhetők. Jól halad a korábbi squashpálya feletti légtér beépítése, ahol egy kétszáz négyzetméter területű további

szintet alakítanak ki a Fájdalom Ambulancia orvosi részlegének.

Nem csupán az önkormányzati körben örvendenek nagy népszerűségnek, hanem a magánóvodák és a külföldi iskolák is szívesen választják a MOM Sport úszótanfolyamait. A délelőtti óvodás úszásoktatáson a gyerekek játékos programok során kötnek barátságot a vízzel. A környezettudatos szemlélet itt is érvényesül, hiszen a medencék vizét UV-lámpákkal kezelik, ennek köszönhetően sokkal alacsonyabb a klórtartalmuk, mint a hagyományos uszodákban, így jóval kisebb az esélye a szem- és bőrirritációk kialakulásának.

A közelmúltban ismét több elismeréssel gazdagodott a MOM Sport, a Magyar Marketing Szövetség három kategóriában értékelte kitűnőre a sportközpontban folyó munkát. A kkv-szektor-

ban, produkciós kategóriában a Fitparádé 2016 reklámfilm, a márkacépités kategóriában a Fitparádé multisportfesztivál, míg az eseményalapú aktiváció kategóriában a Stúdió 54 kreatív ügyfélparti program kapott Gyémánt-marketingdíjat. A folyamatos komplex és aktív marketingtevékenységért, a tripla Gyémánt-díj védjegy használata mellett, a MOM Sport a Marketing nagykövete különdíjat is elnyerte, amit az Observer fél-éves ingyenes médiafigyelési szolgáltatással egészített ki.

A sportközpont 2015 után tavaly ismét megkapta a Magyar Brands-díjat. A különleges védjeggyel – a fogyasztók és a szakértők egyöntetű értékelése alapján – a hazai szellemi munka méltó képviselőit jutalmazták.

mm.

Pályázati felhívás

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

A. kategória

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

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

B. kategória

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

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

C. kategória

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

D. kategória: „XII. Kerület Sportjáért 2016.” – Életmű-díj
Erre a díjra, azokat az edzőket, sportvezetőket és testnevelőket lehet felterjeszteni, akik minimum 15 évet dolgoztak a XII. kerület sportjáért.

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

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

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

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

Sikota Krisztina

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

Móczán Mónika

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. Ügyvezető igazgató

2017. 02. 18.



Fitt leszel, ha itt leszel!

Időpont: 2017. 02. 18.

Helyszín: Mom Sport

Program:

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

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



HEGYVIDÉKI SPORT



HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

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

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