



Igazi ünnep volt a tizedik Hegyvidéki Napok

Azt rebesgetik, törvénybe iktatják, hogy Hegyvidéki Napok nélkül ne kezdődhesen el a nyár – ez, persze, nem igaz, az viszont igen, hogy valóban nem kezdődik el nélküle, és ez már szinte törvényszerű. Így volt ez június második hétvégéjén is, amikor ismét ezek látogattak ki a Gesztenyés kertbe.

Mintha a világ egy igazán különleges pontjára csöppentünk volna, ahogy a Hegyvidéki Napokra igyekezve átkelünk a Csörsz utcai zebrán, és beértünk a Gesztenyés kertbe. Egy szigetre, ahol minden az „uralkodók”, azaz a gyerekek öröme szolgálgja, és őket, a jogos jussukat, a játékokat és minden egyebet a legteljesebb mértékig a birtokukba is veszik.

Már a bejáratnál sokan megálltak, engedve a csábításnak. A több ugrólóvár mindkét napon, a felfújható mászóhegy, az akrobatikus képességeket előcsalagató, különleges trambulinasztal vasárnap működött teljes kapacitással. Az ugrólóvárakat csak esőben (merthogy sajnos abból is jutott az idei Hegyvidéki Napok-



ra) engedték le, nehogy a szélben baleset történjen.

Sokakat vonzottak a kézműves játszóházak, ahol alkalom nyílt babák, ékszerek készítésére, üveggyöngyökből születtek szélcsengők. Nyári virágkoszorúk, gyógy-növényes illatszások, körtemuzsika, zöldségzobrászat, papírsárkányok és szelforgók készítése, vízi-sziget-építés kövekből, homokból, gyufatutaj és dióhéj hajók, csónakok, vízi állatkák – szinte meg-

számlálhatatlan lehetőség fogadta az ügyes kezűeket.

A Kenderkőc Népi Játszóház hagyományörzőinek kézműves-foglalkozásain a kicsik megismerkedhettek a népi mesterségekkel, miközben kiélhették kreativitásukat. Az arcfestők sem sokat pihentek, pillangók, tündérek, tigrisek, vagy éppen virágok, katicabogarak kerültek ki a kezük alól. A lányok körében az idén is divat volt a hajfonás, a

legkülönbözőbb igényes frizúrákkal álltak fel a székről az ifjú hölgyek.

A Fabatka Portának köszönhetően ismét feltűntek a Gesztenyés kertben a gyerekek nagy kedvencei: a kosaras körhinta, a madaras karikadobó, a patkódobó, a diótörő, a horgász, a mocsárjárás, a hordólovaglás, a golyóvetető, a golyólabák, a golyólabirintus, az óriásmalom-játék, az őrlőmalom, a katapult, az

egyensúlypalló, a malacetető és sok egyéb népi multság. A Csibagiba Palota, a Baba Játszó Ház, a képességfejlesztő, építő és logikai játékok, a babakonyha, a babaszoba, a szerelőműhely, a boltos játszó, a várjáték, a bábparaván, a mesekönyvkuckó, a táblás és társasjátékok, az ügyességi próbák, a fabicikli mind-mind rendkívül népszerűek voltak, akárcsak a rodeóbika, amelyen mindenki bebizonyíthatta ügyességét, rá-

termettséget. Ha netán valaki lepottyant – és bizony, látrunk ilyet, nem is egyszer –, a harsány kacagás jelezte: ez is fontos része a játéknak. A szórakozás mellett a komolyabb időtöltésre is volt igény, soha nem árvádkodtak üresen a Természetvédelmi Polgárőr-ség, a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája, a Normafa Park és a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága standjai.

(Folytatás a 10. oldalon)



Kié legyen az idei Kaszás Attila-díj?

Immár tizedik alkalommal döntheti el a közönség, ki kapja meg a Kaszás Attila-díjat. A színészkollégák által felterjesztett művészek közül az idei jelöltek Gászó György, Krisztik Csaba és Szikszai Rémusz, akikre augusztus 20-ig lehet szavazni interneten.

„A díj célja továbbra is az, hogy a pályatársak a saját körükből és maguk terjesszék fel azokat a művészeket, akiket arra érdemesnek tartanak – mondta el Pokorni Zoltán polgármester a Kaszás Attila-díj idei jelöltjeit bemutató sajtótájékoztatón. – Kerülném a »népszerűség« szót, inkább azt mondom, a Kaszás Attila-díj arra is jó lehetőség, hogy ne csak a televízióban látható színészek, hanem a színház világában nagyot alkotó művészek is szert tegyenek a nagyobb ismertségre. A sokadik szavazási folyamat felett bábáskodik a tizenkettedik kerület, a lebonyolításba mára a kulturális tárca és



A díjalapítók és a szervezők sajtótájékoztatón mutatták be a három jelöltet

a Magyar Művészeti Akadémia is besegít.”

A Hegyvidék polgármestere és a Mozaik Művészegyesület 2008-ban azzal a nem titkolt szándékkal alapította meg a Kaszás Attila-díjat, hogy a kormány politikai megítélésétől függetlenül a pályatársak és a közönség által legjobbnak vélt művészek részétülhessenek elismerésben. Az idén a háromfordulós szavazás első körében 38 társulattól

jelöltek ki a színésztársak egy-egy kollégát, a másodikban a nomináltak önmaguk közül titkos szavazással választották ki a továbbjutó három színészt, s most, a harmadik fordulóban már a közönség dönthet arról, hármójuk közül ki legyen a 2017-es év díjazottja. A jelöltekre, Gászó Györgyre, Krisztik Csabára és Szikszai Rémuszra a www.kultura.hu/kaszasattiladj internetes oldalon lehet szavazni.

művészeti Nonprofit Kft. főigazgatója szerint ez az elismerés egyfajta hálát is jelent azoknak a színművészeknek, akik Déryné óta a magyar kultúra hordozói és közvetítői.

A Kaszás Attila-díj eddigi díjazottjai Szarvas József, Nemes Levente, Mátray László, Mucsi Zoltán, Bányai Kelemen Barna, Borovics Tamás, Nagy Alfréd, Mészáros Tibor és Schneider Zoltán voltak.

V. K.

Egyedi és szép megálló a Városháza téren

Egyszerűségében is szép utasváró épült a Városháza téren önkormányzati beruházásban. Kellően nyitott, „szellős”, csak a két végét zárták le üvegfalal, ezért nem szűkíti be a térzetet, míg a tetőszerkezet látványos, konzolszerű megoldással készült. A szokásosnál nagyobb méretű megálló színei harmonizálnak a téren már meg-

Szintén megújult és a közlekedést segítő korlátot kapott a Csermely lépcsőhöz csatlakozó járda. A Monda utcában kijavították a beszakadt, balesetveszélyes járdaszakaszt, a közeli iskola miatt jelentős forgalmat bonyolító Márfy lépcsőt pedig az alapoktól újjáépítették, mivel már nem volt biztonságos a nem egységes lelépési



Minden szempontból harmonizál a környezetével az új utasváró

lévő utcabútorokkal, megjelenése minden szempontból illeszkedik a környezetéhez.

Az utóbbi napokban több felújított közterületen indult meg újra a forgalom. Elkészült az Agárdi út korábban hiányzó, mintegy 160 méter hosszú járdaszakasa a Németvölgyi és a Stromfeld Aurél út között, míg a Virányos úton a favermek megtartása mellett kijavították a botlásveszélyes járdahibákat.

Befejeződött a kerület tulajdonában lévő útszakasz átépítése az Irhás árokban. Az utca felső részén, közel 400 méteren, teljes szélességében megújult az útpálya, valamint a vízelvezetést is megoldották a kivitelezők.

magasság, valamint a kopott, mozgó és csúszós kockakövek miatt.

A páratlan oldal bontásával megkezdődött a Határőr út felújítása második ütemének első fele. A parkolási nehézségek megoldása érdekében az ott lakók ideiglenesen várakozási engedélyt kaptak az 1-es parkolási zónába.

Jól halad a rossz állapotú Rözse lépcső újjáépítése, a munkálatok idejére is biztosított a gyalogosforgalom. Elkezdődött a Kázmér utat a Rácz Aladár úttal összekötő Csobolyó lépcső rekonstrukciója is, az alsó részen hibákat javítanak, míg a felső szakaszt teljesen átépítik.

(m.)



Gászó György Jászai Mari-díjas színész 1957-ben született Budapesten. Pályafutását a Nemzeti Színházban kezdte, majd több vidéki színházat megjárta. A Radnóti Színház tagja 2009 óta. Elhivatott művész, odaadó munkával építi fel alakításait, számos műfajban és stílusban otthonosan mozog, egyedülálló módon képes tragikummal és komikummal teljes sorsokat felmutatni. Megbízható, hiteles alakításai mindig igaziak és egyéni hangúak. A Radnóti Színház társulatában közösségépítő ereje megkérdőjelezhetetlen, szervezőereje és a kollégákra figyelése páratlan, embersége, humora minden társulati tag számára nagy segítség a mindennapokban.



Krisztik Csaba színművész a Bihar megyei Margittán született. 2006-ban végzett a Színház- és Filmművészeti Egyetemen. Pályáját Debrecenben kezdte, 2008-tól a Forte Társulatban dolgozott, 2013 óta a székesfehérvári Vörösmarty Színház tagja. Generációja egyik legkülönlegesebb színésze. Tökéletesre csiszolt orgánumat és fizikai kondícióját bármilyen helyzetben és karakterben kiválóan tudja kamatoztatni. Tudatosan építi szerepeit, és kellő érzékenységgel, alázattal viszonyul színpadi partnereihez a sikeres munka érdekében. Elmélyül szerepei megformálásában, minden idegszálával közvetíti a színház lényegét.



Szikszai Rémusz színész, rendező 1969-ben született Nagykárolyban. Marosvásárhelyen végzett színész szakon, majd a Kolozsvári Állami Magyar Színház színésze lett. 1997 óta él Magyarországon. A Bárka Színház alapító tagja, 2005 óta szabadúszó színész. 2011-ben megalapította a VÁDLI Alkalmi Színházi Társulást, ott kezdett kiteljesedni rendezőként is. Alkotásait a jó értelemben vett teatralitás, a groteszk humor, az irónia, csak rá jellemző stílus jellemzi. Műsorvezetőként a Duna Televízió Kikötő című műsorában láthattuk. Hihetetlen munkabírással rendelkezik, színháza motorja. Arra is fordít időt, hogy kollégái előadásait nézze, segítse.

Határozott vonalvezetésű Lóvasút-arculat

Eredményt hirdettek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény új otthonaként, valamint rendezvényközpontként, vendéglátóhelyként és turisztikai információs pontként hamarosan megnyíló Lóvasút-épület arculatpályázatán. A zsűri által kiválasztott két döntős munka közül a közönségzavazatok alapján Csúport Andrea és Herr Ágnes 1. számú koncepciója győzött.

Ágnes elmondta, hogy meglehetősen komplex tervezési feladatot jelentett a Lóvasút-pályázat, hiszen egy sokfunkciós – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény új otthonaként, valamint rendezvényközpontként, vendéglátóhelyként és

meg, hogy két koncepciókat is közönségzavazásra bocsátotta a zsűri – mondta el lapunknak a tervezők, akik rendkívül bizakodók az épület további sorsát illetően. Mindemellett örülnek annak, hogy munkájukkal hozzájárulhatnak a gyönyörű



A győztes terv: az épület főbejáratán megjelenő részletek gyűrűznek tovább határozott vonalvezetéssel

„Fontosnak tartottuk, hogy minél több ötletből lehessen kiválasztani a legjobbat, és a szakmai szelekció után a hegyvidékiek véleményét is kikérjük” – indokolta Fonti Krisztina alpolgármester, miért hirdetett a Hegyvidéki Önkormányzat nyílt pályázatot a Lóvasút-épület új arculatának megtervezésére. A pályázattal, mint mondta, elérték céljukat, hiszen a felhívásra jelentkező alkotók számos érdekes megoldással álltak elő.

A nyolc pályázó mindegyike kiváló ötleteket mutatott fel. Ám – tette hozzá az alpolgármester – a zsűri Csúport Andrea és Herr Ágnes két koncepciója esetében vélte úgy egyöntetűen, hogy azok minden részletükben kellően kidolgozottak, és teljes mértékben megfelelnek a pályázati követelményeknek, így ezeket a munkákat bocsátotta közönségzavazásra.

A hegyvidéki polgárok majdnem hétszáz szavazatából 63%-os aránnyal lett befutó az alkotópáros 1.

számú koncepciója, amelyben a Lóvasút-épület főbejáratának frontális nézete és az ott megjelenő faragások, gazdag motívumkészlet képezik az arculat vizuális egységének alapját. A győztes terv a pályázati kiírásnak megfelelően a „LÓVASÚT Kulturális és Rendezvényközpont” feliratra, az általános tájékoztató táblákra, az épületen belüli piktogramokra, a programokat, kiállításokat hirdető plakátokra, meghívókra, a sajtótájékoztatókon, rendezvényeken használható molinókra és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény úgnevezett „kisarculatára”, például a névjegykártyák, levélpapírok, borítékok megjelenésére vonultat fel egymással összhangban lévő, izléses megoldásokat.

„Legfőképpen maga az épület volt a meghatározó, és a sok új funkció, ami betölti majd ezt a gyönyörű helyet” – válaszolta az alkotópáros arra a kérdésre, mi készítette őket a pályázaton való részvételle. Csúport Andrea és Herr

turisztikai információs pontként, a Normafa „alsó kapujaként” is működő – műemlék épület egységes arculatát kellett kidolgozni. Győztes tervüket, mint kiemelték, a vonalrendszer uralja, az épület főbejáratán megjelenő részletek gyűrűznek tovább határozott vonalvezetéssel.

„Igen nagy meglepetésként ért minket, és megiszteltettként éljük

műemlék épület új arculatának kialakításához.

A hegyvidéken élők a Lóvasút-épület nevével is dönthettek az önkormányzat által meghirdetett szavazáson. Erről is több százan nyilatkoztak ki véleményüket, és a túlnyomó többség (86%) a LÓVASÚT Kulturális és Rendezvényközpont elnevezés mellett tette le a voksát.

Tisztelt Ügyfeleink!



Tájékoztatom Önöket, hogy a **polgármesteri hivatal 2017. július 3-án, hétfőn technikai okok miatt zárva tart.**

Az ügyfélszolgálati iroda ezen a napon 8.00–19.00 óráig fogadja az ügyfeleket.

A polgármesteri hivatal a fent megjelölt napon az alábbi módokon érhető el:

Telefon, általános tájékoztatás: 224-5900

Anyakönyvi ügyek: 224-5900/5208

E-mail: ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu

Szíves megértésüket köszönjük!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna aljegyző

Költözik a parkolási ügyfélszolgálat

A XII. kerület új parkolási ügyfélszolgálatát június 26-án, hétfőn nyílik meg a Böszörményi út 24. szám alatti irodaház földszintjén. Az eddigiekhez képest jóval komfortosabb körülmények fogadják mindazokat, akik parkolási pót-díjfelvételi ügyeket intéznek.

„Az ügyfélszolgálati irodának mostanáig helyet biztosító Kék Golyó utcai épület állapota rendkívül leromlott” – indokolta a költözés okát Wachsler György, a közterületi parkollással kapcsolatos feladatokat ellátó önkor-

mányzati cég, a Fáber Kft. ügyvezetője. Hozzátette, hogy az új helyszín nemcsak a rendezettebb körülmények, hanem a tágasabb tér miatt is jobb feltételeket biztosít majd az ügyintézéshez: a nagyobb alapterületű Böszörményi úti irodában az eddigi három helyett négy ügyfélszolgálati pult kialakítására nyílik lehetőség.

A parkolási ügyfélszolgálat a költözés miatt június 23-án, pénteken zárva tart. Az iroda az új helyszínén is a 323-3036-os telefonszámon érhető el.

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. június 20. napjától 2017. július 4. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1.	Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m ² alapterületű irodahelyiség.
2.	Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m ² alapterületű helyiségek.
3.	Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m ² alapterületű műhely.
4.	Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m ² alapterületű garázs.
5.	Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 47. as. 3. szám alatti, utcai, 51 m ² alapterületű műhely.
6.	Bp. XII., Németvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m ² alapterületű üzlethelyiség.
7.	Bp. XII., Karthauzi utca 12. szám alatti, udvari, 46 m ² alapterületű garázs.
8.	Bp. XII., Karthauzi utca 12. szám alatti, udvari, 57 m ² alapterületű raktár.
9.	Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m ² alapterületű egyéb helyiség és 50 m ² alapterületű üzlethelyiség.

A pályázati hirdetmény, ami 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. július 4. 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

„Otthon megöregedni 2017.” – pályázati felhívás



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat támogatni kívánja a XII. kerületi idős személyek lakhatási körülményének, életfeltételének akadálymentesítésével történő javítását. E célra az önkormányzat 2017. évi költségvetéséről szóló 23/2016. (XII. 21.) önk. rendeletben 10 000 000 Ft-ot különített el, amelyet az „Otthon megöregedni 2017.” című pályázat útján kíván felhasználni.

A pályázat célja a kerületi idős otthonában önálló életvitelük fenntartásához szükséges akadálymentesítési munkák elvégzése, az elvégzendő munkák költségének teljes vagy részleges támogatásával. A keret visza nem térítendő támogatásként hasznosítható.

Amennyiben a pályázó lakásában az önkormányzat a kivitelezési munkákat ingyen vagy a költségek 50%-ának megtérítése ellenében végzi, és a pályázó igényli, részére az önkormányzat a polgármester pozitív döntésétől számított 2 évig segélyhívó készülék térítésmentes kihelyezését is biztosítja.

A pályázattal összefüggő teendőket Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat által fenntartott Hegyvidéki Szociális Központ, valamint a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal (Népjóltai Iroda, Városfejlesztési Iroda) végzi.

PÁLYÁZATI FELTÉTELEK



SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

SZÉKELYUDVARHELYI ÖNKORMÁNYZAT

Pályázók köre
Az „Otthon megöregedni 2017.” pályázat keretében elvégezhető munkákra 70 év feletti, XII. kerületi bejelentett lakóhellyel rendelkező magyar állampolgárok pályázhatnak, akik jövedelmüktől függetlenül vállalkoznak az átalakítási munkák költségének megfizetését az alábbiak szerint:

– az önkormányzat a munkákat ingyenesen végzi el, amennyiben a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 150 000 Ft-ot nem haladja meg;

– az önkormányzat a munkák költségének 50%-át megtéríti, ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 150 000 Ft-ot meghaladja, de nem haladja meg a 200 000 Ft-ot;

– ha a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem a 200 000 Ft-ot meghaladja, és a pályázó igényli a munkák önkormányzat által történő tervezését és/vagy elvégzését, a költségeket teljes mértékben meg kell fizetnie, de a tervezési munkákat részére az önkormányzat térítésmentesen vállalja.

A pályázat elbírálása során a rangsor kialakításának további szempontja a pályázó egészségi állapota, kora, illetve ha a pályázó

– egyedül él,
– szociális alapszolgáltatást vesz igénybe (étkeztetés, házi segítségnyújtás, időskorúak nappali ellátása),
– önkormányzati bérlakásban él,

– jövedelme (a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem) a legalacsonyabb jövedelmi sávba tartozik és azon belül is alacsonyabb jövedelemmel rendelkezik.

Pályázható műszaki átalakítások, támogatható munkák

– Fürdőszoba – csúszásmentes járólapp, zuhanyzó kialakítás fürdőkád kiszerezésével, kapaszkodók felszerelése, WC-kagyló cseréje.

– Konyha – csúszásmentes járólapp, PVC-burkolat cseréje.

– Lakás egyéb helyiségeiben – azok funkcionális használatához szükséges átalakítási munkák elvégzése, akadálymentesítése (pl.: küszöbök megszüntetése, kapaszkodók kialakítása, ajtócsere, faliszekrények áthelyezése).

– Kertes házak esetén – járda kialakítása/javítása; feljáró, korlát kialakítása bejárati ajtóhoz.

Egy pályázó maximum 1 000 000 Ft értékű átalakítási munkák elvégzésére pályázhat. A kerettámogatásból átalakítandó lakások száma függ a lakásonként igényelt munkák értékétől, illetve a pályázatra jelentkezők jövedelmi helyzetétől.

Egy lakásra csak egy pályázat nyújtható be. A pályázatot a lakás akadálymentes használatának megvalósítását célozza meg, nem igényelhetők kifejezetten a lakás műszaki állapotának felújításával, értéknevelésével, karbantartásával kapcsolatos munkák, még önrész vállalása esetén sem.

A támogatásra csak még meg nem valósult munkákkal lehet pályázni. A kivitelezést az önkormányzat által megbízott cég megbízólevél felmutatásával követően végzi el. Annak a pályázónak, aki jövedelmére tekintettel maga állja a kivitelezési munkák költségének felét vagy egészét, lehetősége van nem az önkormányzat által kijelölt céggel elvégeztetni az átalakítási munkákat.

A pályázat elkészítésének módja

Pályázni írásban, a pályázati adatlap kitöltésével és az ott előírt mellékletek benyújtásával lehet. A pályázati felhívás a Hegyvidék újságban és az önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu) jelenik meg, míg a pályázat benyújtásához szükséges pályázati adatlap letölthető a képviselő-testületi ülést követően az önkormányzat honlapjáról (www.hegyvidek.hu), illetve elérhető a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóltai Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), a Hegyvidéki Szociális Központ székhelyén (1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. emelet), a Németvölgy Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b), a Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1.), a Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8.) telephelyeken és a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (1126 Budapest, Böszörményi út 34/a).

Fenti intézmények munkatársai – szükség esetén – az egyedül élő kérelmezők részére a pályázati adatlap kitöltésében segítséget nyújtanak.

A pályázati adatlapon kívül becsatolandó további dokumentumok:

– a lakhatás jogcímét igazoló okirat (tulajdoni lap, bérleti szerződés stb.),
– a pályázó családjában az egy főre jutó jövedelmet bizonyító igazolások (a pályázat benyújtását megelőző havi jövedelem).

A pályázattal kapcsolatban további információk a 224-5900/5388-as telefonszámon vagy a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címen kérhető.

A pályázó aláírásával ellátott pályázatokat 1 példányban az „Otthon megöregedni 2017.” cím feltüntetésével 2017. július 14-ig lehet személyesen benyújtani vagy postán beküldeni a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóltai Irodájának címére (1126 Budapest Böszörményi út 23–25.), illetve e-mailben megküldeni a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címmel.

Hiánypótlásra nincs lehetőség. A határidőn túl érkező pályázatok elbírálására nem kerül sor, azok érdemi vizsgálat nélkül elutasításra kerülnek. A benyújtott pályázati anyag az elbírálást követően nem igényelhető vissza.

A pályázat folyamata

– A benyújtott pályázatok megalapozottságának ellenőrzése a Hegyvidéki Szociális Központ és annak szakértője által történik, majd a városfejlesztési iroda a kérelmezett munkálatokra vonatkozóan pénzügyi tervet készít legkésőbb 2017. szeptember 15-ig.

– Az egészségügyi és szociális bizottság javaslatára – 2017. október 13-ig – a polgármester hoz döntést a pályázat eredményéről, a pályázók értesítésére ezt követően kerül sor.

– Az átalakítási munkák elvégzésének határideje 2018. március 31.

„Az egyetlen kiutat a kisebb közösségekben látom”



Dr. Freund Tamás neurobiológus, agykutató

Világhírű neurobiológus, agykutatóként mélyen hívó ember. Dr. Freund Tamás, a Hegyvidék új díszpolgára interjúkban nemcsak azt magyarázta el, miért vált mára az agykutatás az egyik legfontosabb kutatási területté, vagy hogy az istenhit és a tudomány miért nem egymás „versenyársai”, hanem arról is beszélt, miben rejlik a kisebb közösségek ereje a globalizálódó, elembertelenedő világban.

– Két éve költöztek a Hegyvidékre a belvárosból; ahogy a díszpolgári cím átvételkor beszédében említette, elmondhatatlan életmódváltást jelent a tizenkettedik kerület lakosának lenni. Külföldön is sok városban járt, Oxfordtól Los Angelesen át Párizsig. Több helyen ott tartották volna, mégsem maradt. Mi hozta haza?

– Egyrészt Vizi E. Szilveszter visszautasíthatatlan ajánlata. A Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézetben rám bízta egy olyan osztály vezetését, amelyet korábban akadémikusok lártak el, és ami harmincegy évesen óriási lehetőség és felelősséget jelentett. Egy fiatal kutatónak nem a pénz számít, hanem az, hogy a sorjázó ötleteiből mennyit tud lefektetni. Nekem rengeteg ötletem volt, amihez munkatársakat és megfelelő infrastruktúrát kaptam. Mivel külföldön jól ismertek, a szükséges műszerállományt ottani

pályázatok révén sikerült beszerezni, így Magyarországon olyan munkakörülményeket tudtam teremteni, mintha Amerikában dolgoztam volna. Az is fontos volt számomra, hogy bár jó dolog idegenben felfedezni valamit, de ha ugyanazt itthon teszem meg, az a saját nemzetem nemzetközi megbecsültségét is növeli. Emellett hiába lett odakint számtalan testilelki jó barátom, az ember külföldön mindig egy kicsit idegen marad, a saját hazája kultúrájában tud a legjobban feloldódni, és nekem hiányzott a szoros kötelékben élő családom is.

– Nagy hagyománya van a magyar agykutatásnak a kezdetek, vagyis az 1800-as évek vége óta. Hol tartunk manapság?

– Azt, hogy jelene is van, mi sem érzékelteti jobban, mint hogy 2013-ban elindult a Nemzeti Agykutatási Program, az NAP, amire a kormány négy évre tizenkétmilliárd forintot támogatást nyújtott. A European Research Council pályázatainak, ami Európa legnagyobb presztízsű pályázati forrása, Magyarországra messze az agykutatás terén nyerte eddig a legtöbbet, és az „agykutatók Nobel-díjaként” aposztrofált The Brain Prize-t, azaz Agy-díjat első alkalommal három magyar kapta meg, Somogyi Péter, Buzsáki György és jómagam.

– Sokan állítják, a huszonegyedik század a neurobiológia és a digitalizáció évszázada lesz. Mitől vált olyan fontossá az agykutatás napjainkra úgy, ahogy eddig még soha?

– Uniós vizsgálatok során derült ki, hogy az agy betegségei mekkora egészségügyi, gazdasági és szociális terhet jelentenek az EU-ban. Míg az agy betegségei után következő öt legdrágább betegség, a szív- és érrendszeri, a rák, a diabétesz, a krónikus tüdőbetegség és a reumatoid arthritisz együtt ötszázmilliárd euróba kerül az uniós országoknak, addig az agybetegségek önmagában nyolcszázmilliárdba. A szívbetegség, vagy a rák rövid időn belül elviheti az embert, de ha egy családban egy skizofrén, vagy autista gyermek születik, ő egy életen keresztül ellátásra szorul, és az esetek többségében egy családtagot kivon a munkavégzésből. Az Alzheimer-kóros, aki akár hatvanéves korában eljuthat arra a szintre, hogy nem képes magáról gondoskodni, élhet még húsz-három évét. Az információrobbanás és a kommunikációs technológiák rohamos fejlődése óriási adaptációs nyomást jelent az agyra, ami krónikus stresszhez vezet, s abból eredeztethető a depresszió, a szorongás és a pánikbetegség terjedése. Az Egészségügyi Világszervezet e hármat jelölte meg a 2020-as és 30-as évek egészségügyi szempontból legsúlyosabb betegségeként, mert a helyzet csak súlyosbodik. Mivel egyre tovább élünk, az Alzheimer-kóros és időskori demenciában szenvedő betegek száma is mind nagyobb mértékben sújtja majd a társadalmat és a családokat, az információk technológiák további rohamos fejlődése pedig még nagyobb nyomást jelent az emberi agyra. Az agybetegségek mechanizmusának megértése a gyógyítás és a megelőzési stratégiák kidolgozásának feltétele, ezért az agykutatás kiemelt támogatása sürgető politikai feladattá vált.

– Mire jutott az NAP négy év alatt?

– Óriási felfedezések születtek, és a legnagyobb léptekkel haladunk előre azon az úton, hogy megismerjük a betegségek mole-

kuláris mechanizmusát. Nagyon fontos eleme a programnak, hogy olyan kiváló kutatóhálózat jött létre Magyarországon, amibe az egyetemeken, kutatóintézeteken kívül a vidéki kórházak is beletek vonva, és együttműködnek az összes agykutatással foglalkozó hellyel. Így az elméleti felfedezések megkapják a betegágytól való visszajelzést, hogy milyen irányba lépjenek tovább.

– Jól gondolom, hogy ugyanolyan nehéz az emberi agyat feltérképezni, mint magát az univerzumot?

– Ugyanazért nem lehet megfogalmazni, hogy hány százalékát ismerjük az agy működésének, amiért a csillagászok sem tudják megmondani, hány százalékát ismerik az univerzumnak: nem tudjuk, hogy hol a vége. Kérdés, képesek leszünk-e valaha arra, hogy megismerjük a megismerő szerkezetet, hiszen az agyunkkal akarjuk megismerni az agyunkat, az anyagi evolúció csúcsát és legkomplexebb termékét.

– Mint hívó embertől gyakran megkérdezik öntől, hogyan fér meg egymás mellett az istenhit és a tudomány, amire azt szokta válaszolni, hogy a kettő nem versenytársa, hanem kiegészítője egymásnak.

– A természetudományok fel sem tudnak tenni olyan kérdéseket, hogy mi az élet értelme, vagy mi az eredete, küldetése, sorsa nem anyagi jellegű elemeknek, szabad akaratunknak, lelünknek. Vizsgáljunk és ismerjünk meg mindent, ami természetudományosan vizsgálható – de törődjünk bele, hogy ami nem, az a hit kérdéskörébe tartozik. Persze, folyton próbáljuk kitolni a megismerés határait újabb technológiákkal és módszerekkel, s mindig egy kicsit többet tudunk a korábban megismerhetetlennek tekintett dolgokból, de aztán megint újabb határokkba ütközünk. Amit én a hit kérdéskörébe tartozónak érzek, az az, hogy a ma létező anyagi világ, az ősröbbanás utáni mai univerzum,

azon belül a Föld, azon belül az élővilág, azon belül az ember és azon belül az ember agya, nem önmagától önmagáért teljesen céltalanul jött létre, hanem megelőzte egy Teremtő szándék, egy Teremtő erő létezését.

– A „tudomány kontra vallás” kérdésében rendre citálják Einstein Istenről vallott nézetét, de érdekes módon azokban az ateisták és az istenhívők egyformán a maguk igazát látják.

– En úgy gondolom, sokkal nagyobb az ateista barátaim hite, mint az enyém. Ők ugyanis elhiszik azt, hogy az olyan fizikai állandók, mint például a gravitációs állandó, „csak úgy” és „véletlenül” annyit, amennyit. Pedig ha a gravitáció csak egy milliárdnyi résszel kisebb lenne, akkor az ősröbbanás pillanatában szétszpricelt volna az univerzum, ha pedig egy milliárdnyival nagyobb, akkor visszazuhant volna önmagába. Ha az atommagon belül a protonokat és neutronokat össze-

idődimenziók, a ma ismert anyagi világ.

– Díszpolgárrá avatásán főként arról beszélt, hogy a mai, globalizálódó, információáradattal terhelt, elszemélytelenedő, rohanó világgal szemben egyre nagyobb a védő szerepe a kisebb közösségeknek, legyenek azok tudományos, művészeti, politikai, vallási vagy lakóhelyi csoportok. Nagy a baj?

– A kommunikációnak a hihetetlenül hatékonyvá válása, az, hogy egyre több emberrel tudunk felszínes kapcsolatokat fenntartani, létrehozni, a kapcsolatok mélységének a rovására történik. Valahogy rá kell tudni ébreszteni az embereket arra, hogy ez a fajta lelki elvárosodás az emberi mivoltukat is veszélybe sodorja, és konfliktusok forrásává válhat. A mai fogyasztói társadalomban az ideális fogyasztó a médiát uraló gazdasági érdekkörök hatása alatt álló, elmagányosodott, értékrendjeitől és céljaitól megfosztott ember. Ebben az elembertelenedő,



Az agykutatás kiemelt támogatása sürgető politikai feladattá vált

tartó erő egy milliárdnyival nagyobb lenne, akkor csak hélium-, ha egy milliárdnyival kisebb, akkor csak hidrogénatomok léteznének. Lehet azt mondani, hogy véletlenül alakultak ki ezek a sehonnán sem levezethető fizikai állandók, de ahhoz, hogy ezt valaki elhiggye, sokkal nagyobb hit szükséges, mint hogy valaki abban higgyen, hogy volt egy Teremtő erő, nevezhetjük Istennek, akinek az akaratából és valamilyen céllal jöttek létre a tér- és

tömegkommunikáció uralta világban az egyetlen kiutat a kisebb közösségekben látom, például a lakóhelyiekben, ahol az emberek szinte össze vannak zárva egy-egy utcába, mikrorégióba, és ha kialakul a kommunikáció, az elvezet az együttműködő szellem erejének felismeréséhez. Az együttműködésnek pedig nemcsak anyagi haszna lehet, hanem egészséges személyiségfejlődésünket is meghatározhatja.

V. K.

Együtt csökkenthetjük az energiafogyasztást

Nagyobb beruházások nélkül, elsősorban szemléletváltással jelentős energiát megtakarítani – ez a célja egy tavaly induló programnak, amelyhez a Hegyvidéki Önkormányzat is csatlakozott. Szakemberek szerint kizárólag a fogyasztói magatartás befolyásolásával is komoly eredmény érhető el.

TOGETHER – „Kis lépésekkel nagy eredmények – Közösen az energiahatékony középületekért” címmel, hét közép-európai ország önkormányzatainak, tudományos intézeteinek és energiahatóságainak részvételével, egy 2019-ig tartó projekt indult tavaly a középületek energiafelhasználásának csökkentése érdekében.

Az Európai Unió Interreg Central Europe 2014–2020 programja által finanszírozott együttműködésnek a Hegyvidéki Önkormányzat is részese, amely kilenc épületet, a polgármesteri hivatal mellett a Böszörményi úti irodaházat, a Kiss János altábornagy utcai kormányhivatal és

óvoda épületét, a KIMBI, a Normafa és a Táltos Óvodát, a Budai Rajziskolát, a MOM Kulturális Központot, a MOM Sportot, valamint ezek felhasználóit szeretné kizárólag a határokon átvelő kezdeményezésbe.

„Arra törekedünk, hogy minél szélesebb kört érjünk el. Megnézzük, hogyan lehet energiatakarékos magatartásformák átvételére ösztönözni a különböző összetételű felhasználói közösséget” – magyarázta az együttműködésben érdekelt második találkozóán Kovács Lajos alpolgármester, arra a kérdésre válaszolva, milyen koncepció alapján választották ki az előbbieket említett, önkormányzati tulajdonban lévő épületeket.

Az önkormányzat zöld irodájának munkatársa, Hamza Zsófia projektmenedzser elmondta, hogy a programban olyan módszert-



Kovács Lajos alpolgármester képviselte a Hegyvidéki Önkormányzatot a találkozón

nokat akarnak kidolgozni a középületek üzemeltetői és használói számára, amiknek az alkalmazásával nagyobb beruházások nélkül, elsősorban szemléletváltással jelentős energiamegtakarítást lehet elérni. Fontos szempont az is – tette hozzá –, hogy a hatékonyságjavítást a felhasználók komportérzetének csökkenése nélkül kell végrehajtani. Ebben a konferencia résztvevői is egyetértettek.

Dr. Horváth Miklós egyetemi tanárségéd előadásában arról is beszélt, hogy megtörtént a projektbe bevont hegyvidéki épületek energetikai felmérése. Ennek során kiderült, hogy a korszerű és kevésbé korszerű épületek esetében szinte kivétel nélkül szükség lenne a kis fogyasztású LED-világítótetek és a jelenlét-érzékelők általános alkalmazására, az épületgépészeti rendszerek besza-

bályozására, továbbá a fűtés központi szabályozójának a valós igényekhez jobban igazodó programozására.

Annak érdekében, hogy az üzemeltetők és a felhasználók egyaránt tisztában legyenek a fogyasztás alakulásával, valamint azaz, hogy egyes módszerek milyen hatással lehetnek a fogyasztás csökkentésére, a nyár második felében mérőeszközöket telepítenek az említett épületekbe. A beérkezett adatokról való folyamatos tájékoztatás érdekében monitorokat is kihelyeznek majd az intézményekben – avatta be a részletekbe a megjelenteket Horváth Miklós.

„Kizárólag a fogyasztói magatartás befolyásolásával átlagosan tízszázalékos energiamegtakarítás érhető el. Ennek eszköze lehet a fogyasztók meggyőzése a használati szokások megváltoztatása ér-

dekében, másrészt pedig a szemléletváltás az aktuális fogyasztási adatokkal” – mondta dr. Csoknyai Tamás egyetemi docens. A fogyasztói szokások alakítása történhet pénzügyi eszközökkel – jellemző módon úgy, hogy az energiamegtakarításból származó haszon egy részét az üzemeltető és a felhasználó –, továbbá szociális, vagy játékos ösztönzőkkel, a többi között díjazásokkal, elismerésekkel, versenyekkel.

A szakemberek által tartott módszertani tréninget követően a szervezők közös gondolkodásra biztatták a résztvevőket. Csoportos munkában megvitatták az egyes épülettípusokhoz kapcsolódó energetikai problémákat, majd a megoldási lehetőségekről és az intézmények közti együttműködési lehetőségekről esett szó. Felmerült például, hogy a Budai Rajziskola diákjai olyan piktogramokat készíthetnének, amik a nagy közönségforgalmat bonyolító önkormányzati épületekben felhívják a látogatók figyelmét az energiatakarékosságra.

z.

Linda a hónap hegyvidéki babája

Műtermi fotózást nyert az önkormányzattól Gallus Linda Norina. „A hónap hegyvidéki babája” címért zajló szavazáson győztes hölgy most öt hónapos, így szüleivel együtt vette át az erről szóló meghívót Pokorni Zoltán polgármestertől.

Valamennyi kerületi újszülöttet babacsomaggal köszönti a Hegyvidéki Önkormányzat március 1-je óta. A keletkezésében, amit a területi védőnő a születés utáni első látogatás alkalmával ad át a családnak, hasznos információkkal ellátott hűtőmágnes, „Vigyázz rám!” feliratú autómattica, ápolókrém, fürdőhab, nedves kendő, vízhőmérő és lázmérő található. Mindezek a babagondozás első időszakához nyújtanak segítséget a szülőknek.

Szintén a csomag része a „Hegyvidéki baba vagyok” emblémával ellátott kapucnis törölköző, amelyhez játék is kapcsolódik. Amennyiben a szülők a

fürdőlepedővel együtt lefotózzák hat hónapnál nem idősebb gyermeküket, és a fényképet beküldik a kapott tájékoztatóban szereplő e-mail-címre, részt vehetnek az önkormányzat „Hegyvidék – Több mint kerület” Facebook-oldalán zajló „A hónap hegyvidéki babája” szavazáson.

Az első játék során (májusban) három kislány, Léna, Linda és

legtöbbjüknek – 547 szavazónak – Linda lett a kedvence. Így a most öt hónapos Gallus Linda Norina és szülei vették át Pokorni Zoltán polgármestertől az önkormányzat ajándékát, egy professzionális műtermi babafotózásra szóló meghívót.

„A babacsomag nem szociális juttatás, hanem egy apró gesztus: gratulálunk, sok boldogságot kí-

egy olyan segítő, támogató, elfogadó környezethez, ami összességében mégiscsak számít abban, hol születik több gyerek, és hol kevesebb. Szeretnénk olyan kultúrát, világot teremteni magunk körül, amiben ilyen apró gesztusok is bátorítják a felnőtteket a gyermekvállalásra” – fogalmazott Pokorni Zoltán. A polgármester a szavazás kapcsán kiemelte: ez nem verseny, csak egy játék, hiszen „minden gyermek nagyon szép, mind egyiknek hallhatlanul örülünk”.

„Köszönjük a Lindára adott szavazatokat, és gratulálunk a másik két nagyon helyes baba szüleinek is” – mondta a szavazók többségének szívet elnyerő kislány édesanyja és édesapja. Kádár Niki és Gallus Attila egy éve laknak a XII. kerületben, és nagyon szeretnek itt élni – nemcsak azért, mert könnyen elérhető minden, ha-

nem mert ilyen viszonylag rövid idő alatt is sok kedves és vidám emberrel ismerkedtek meg a környezetükben.



A boldog szülő, a polgármester és a sikeres baba, aki rögtön élete első versenyét megnyerte

Panna „vetélkedett” szülei jóvoltából. Az oldal látogatói különösen aktívnak bizonyultak, közel ezer voksot adtak le a babákra;

vánunk a szülőknek gyermekük érkezése alkalmából. Nem hiszem, hogy ezen múlik, vállalnak-e az emberek gyermeket, de hozzájárul

Közösségi ház az Apor Vilmos téren

Fontos, hogy legyenek templomaink, „szent helyek, melyeket kiszakítunk a profán téből, azért, hogy az imádságnak és az istentiszteletnek háza legyenek”, ugyanakkor jó, ha a közösségnek van olyan háza is, ahol „a vidám együttlét, a kultúra, a barátság” kaphat helyet. Így lehet teljes az egyházközségi élet, amelyben „a szent és a profán nem állnak szemben egymással, hanem szerves egységet alkotnak” – mindezeket Erdő Péter bíboros, esztergom-budapesti érsek mondta a felső-krisztinavárosi templomban bemutatott ünnepi szentmisén, abból az alkalmából, hogy felépült a plébánia új közösségi háza az 1941-ben megkezdett, de a második világháború miatt félbehagyott nagytemplom alapjain.

Az Apor Vilmos Közösségi Ház avatásán Soltész Miklós egyházi, nemzetiségi és civil társadalmi kapcsolatokért felelős államtitkár úgy fogalmazott, hogy az épület története őrzi a kommunizmus gaztetit, azt, hogy elvette a közösségtől épülő templomát, és őrzi a korábban itt működő éjszakai mulatóban önként vagy kényszerűsügből dolgozó nők nyomorúságát, valamint

az őket kihasználók bűneit is. De most már benne van annak a közösségnek az ereje is, amelyik birtokba veszi – tette hozzá.

let kulturális életébe. Kitért rá, hogy az elhunyt Kossuth-díjas építész, Makovecz Imre ide tervezett nagyszabású temploma is



Erdő Péter bíboros ünnepi szentmisét celebrált az épület avatásán

„A ház eszköz, hogy közösséggé formálódjunk, összetartson bennünket. Az önkormányzat dolga is az, hogy a közösségek életét segítse” – emelte ki köszöntőjében Pokorni Zoltán polgármester, aki hangot adott annak a meggyőződésének, hogy az új közösségi tér jól be tud majd illeszkedni a kerü-

biztosan megvalósul valahol, a kormány ugyanis elkötelezett, hogy megtalálja ennek a helyét.

Györgydeák Márton plébános elmondta, hogy az egyházközség 1998-ban 240 millió forintért vásárolta vissza az ingatlant. A korábbi épület feleslegessé vált részeiből 710 tonna törmelékét és 120 tonna

vasat hordtak ki, a bontási költségek elérték a 45 millió forintot. A közösségi ház építése 310 millió forintba került. A közel 600 millió forintból megvalósuló beruházást saját forrásból, a hívek adományaiból, továbbá az Esztergom-Budapesti Főegyházmegye, a Magyarok Nagyszövetsége, az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával finanszírozták az egyházközség.

A Müller Ferenc építésmérnök által tervezett közösségi ház két és fél év alatt készült el. Az egyszintes, több mint 500 négyzetméter alapterületű épületben három terem van, ahol a jövőben közösségi programokat, esküvők, keresztelők utáni összejöveteleket tartanak. A ház műszakilag kész, a berendezése és közvetlen környezetének parkosítása van még hátra.

Gyaloglás az egészségért

Ma már több mint negyven tagja van annak a gyaloglóklubnak, amely két évvel ezelőtt Monspart Sarolta vezetésével jött létre idősebbek részére a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. „Rengeteg barátot szereztünk, jókat beszélge-

látja: bár számtalan mozgásóra zajlik nálunk, egészen más varázsa van annak, ami a természetben fogadja a gyaloglókat. „Amikor Saroltával a klub létrejöttén gondolkodtunk – mesélte –, ő sokat beszélt arról, mennyi előnnyel jár



Sem a hideg, sem a meleg nem tartja vissza őket

tünk, és a kondícióm is jobb, mint azoknak, akik otthon ülnek a tévé előtt” – véli az egyik állandó klubtag.

„Önmagáért beszél, amit látunk, ezt a nagy csapatot, amely hétről hétre, minden kedden találkozik, és tagjai jó időben, rossz időben együtt gyalognak a Normafán vagy a Margitszigeten. A gyönyörű környezetben pedig nemcsak a testüket, hanem a lelküket és a szellemüket is edzik” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester a klub legutóbbi összejövetelén a Normafánál. A szeptemberben kezdődő idény legkitartóbb résztvevőinek ott adták át a Hegyvidéki Önkormányzat meglepetés ajándékát, egy zöld hátizsákot, hogy a jövőben a zöldbe indulva legyen mibe pakolni az útravalót.

Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője úgy

bármely életkorban a túrázás a természetben, ráadásul a mozgás öröme mellett közösségkovaoló ereje is van. A klub egyre népszerűbb, és egyre többen hozzák el az ismerőseiket.”

Monspart Sarolta szerint sem a nagy meleg, sem a nagy hideg nem tartja vissza a társaságot a gyaloglástól, csak esős időben csappan meg a létszám. „Az idősebb ember – mondta –, ha rendszeresen gyalogol, könnyebben őrzi meg az aktivitását, kreativitását, függetlenségét és emberi méltóságát is, nem szólva az egészségéről!” A világbajnok tájfutó azt vallja, „mindenképp vannak még sántábbak, még kövőbbek, még idősebbek, még olyanabbak”, de aki csatlakozik a klubhoz, a mozgás után azzal az érzéssel mehet haza, hogy nem is olyan gyenge, mint gondolta magáról.

V. K.

Kitűnő bizonyítványért jutalomutazás

Nem kell fizetniük az utazásért a nyári szünet első napjaiban a budapesti gyermekvasúton azoknak az általános és középiskolásoknak, akik kitűnő eredménnyel végeztek a 2016–2017-es tanévben. Jegyvásárláskor eredeti bizonyítványuk felmutatásakor regisztrációs jegyet kapnak, azzal szállhatnak fel a kisvasútra. A különleges akció június 30-ig tart.

A vakáció ideje alatt a kisvonatok munkanapokon óránként, hétvégén 45 percenként indulnak. Kiváló nyári program lehet egy látogatás a Gyermekvasút Múze-

umban, amely most újra fogadja a vendégeket.

A Széchenyihegy és Hűvösvölgy közötti vonalon a vasúti szolgálatot 10–14 éves gyerekek látják el, akiktől szintén elvárás a jó tanulmányi eredmény. A következő gyermekvasutas-tanfolyam október elején kezdődik, amelyre negyedik, ötödik és hatodik osztályos diákok jelentkezhetnek. Legutóbb – júniusban – 150 új ifjú vasutas tett fogadalmat.

További részletek a honlapon olvashatók: www.gyermekvasut.hu.

Milyen legyen a főváros településképe?



BUDAPEST
A VÁROS, AMELY EGYESÜLT

A településképvédelméről szóló 2016. évi LXXIV. törvény alapján a Budapest Fővárosi Önkormányzat elkészítette a **településképi arculati kézikönyvet és a településképi rendeletet** tervezetét, valamint az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvényben kapott felhatalmazás alapján megkezdte a **Duna-parti Építési Szabályzat (DÉSZ) X. üteme: az I. kerületi partszakasz és a XI. üteme: az V., a IX. és a XXI. kerületi partszakaszok** tervezetét.

A településképi arculati kézikönyv és a településképi rendelet tervezete, valamint a készülő DÉSZ előzetes tájékoztatója 2017. június 26-tól tekinthető meg a www.budapest.hu portálon és a főpolgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán.

A dokumentumok készítése széles körű társadalmi bevonással történik, javaslatot

– a 2017. július 6-án 16 órakor tartandó lakossági fórumon (főpolgármesteri hivatal, díszterem) vagy

– 2017. július 14-ig elektronikusan, a telepuleskep@budapest.hu, varosrendezes@budapest.hu e-mail-címekre, vagy írásban a főpolgármesteri hivatal városépítési főosztályának küldve (1052 Budapest, Városház utca 9–11.), vagy az ügyfélszolgálaton (1052 Budapest, Bárczy István utca 1–3.) személyesen benyújtva lehet adni.

A lakossági fórumon való részvételi szándékot a fenti e-mail-címeiken vagy az ügyfélszolgálaton kell jelezni.

Pályázati felhívás

tárgyi eszköz könyvelő munkakör betöltésére

A pályázatot meghirdető szerv: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal – 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A munkavégzés helye: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal/Pénzügyi és Költségvetési Iroda – 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

Munkakör megnevezése: tárgyi eszköz könyvelő.

A közszolgálati jogviszony időtartama: határozatlan idejű közszolgálati jogviszony hat hónap próbaidő kikötésével.

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkakörhöz tartozó főbb feladatok:

– részvétel az önkormányzat, a polgármesteri hivatal, a nemzetiségi önkormányzatok Forrás SQL eszköz moduljában történő könyvelésben,

– aktív közreműködés az időközi mérlegjelentés előkészítésében, zárási ütemterv tárgyi eszközökre vonatkozó végrehajtásában.

A kinevezés feltételei:

– magyar állampolgárság,

– cselekvőképesség,

– büntetlen előélet,

– az I. besorolási osztályban egyetemi vagy főiskolai szintű közgazdasági felsőoktatásban szerzett szakképzettség; egyetemi vagy főiskolai szintű katonai felsőoktatást folytató intézményben (jogelőd

intézményében) **gazdálkodási** (gazdasági) szakon szerzett szaképzettség; főiskolai szintű államigazgatási és felsőfokú pénzügyi, számviteli szakügyintézői szakképzés szükséges.

Az egyes vagyonyjuttatás-tételi kötelezettségekről szóló 2007. évi CLII. törvény rendelkezései alapján a munkakör betöltése vagyonyjuttatás-tételi kötelezettséggel jár.

Illetmény és juttatások: az illetmény és juttatások a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvényben, a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal köztisztviselőinek közszolgálati jogviszonyával összefüggő kérdéseiről szóló 4/2014. (III. 4.) önkormányzati rendelet, valamint belső utasításokban foglaltak szerint kerül megállapításra, a 45 000 Ft-os helyi illetményalap alapján.

A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

– a 45/2012. (III. 20.) Korm. rendelet 1. mellékletében meghatározottak szerinti önéletrajz,

– iskolai végzettséget, képzettséget igazoló okiratok másolata.

Munkakör betölthetőségének időpontja: a döntést követően azonnal.

A pályázat benyújtásának határideje: 2017. július 10.

A pályázat benyújtásának módja: a halmy.zsolt@hegyvidek.hu e-mail-címre

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet: Halmy Zsoltnál, a pénzügyi és költségvetési iroda irodavezetőjénél. Telefon: 224-5970.

A pályázat elbírálásának rendje, határideje: a pályázat elbírálására a pályázat benyújtási határidejét követő 30 napon belül kerül sor. A pályázatokkal kapcsolatban a pénzügyi és költségvetési iroda vezetőjének javaslatára, a polgármester egyetértésével, az aljegyző dönt.

A pályázatnál előnyt jelent: Forrás SQL eszköz modul ismerete.

CSILLEBÉRCI SZABADTÉRI SZÍNHÁZ



ÚJRA MEGNYÍLT!

MEGÚJULT KÖRNYEZETBEN VÁRJA EGÉSZ NYÁRON

A CSILLEBÉRCI SZABADTÉRI SZÍNHÁZ.

JÁVOR "PALI" UTOLSÓ MULATÁSA | ABIGÉL | A CSÁSZÁR ÚJ RUHÁJA | ÉDES ANNA MUSICAL
 EGRI CSILLAGOK MUSICAL | LÚDAS MATYI | JÖVŐRE, VELED, UGYANITT | A CSIZMÁS KANDÚR
 A FÖSVÉNY | TÚZSZERSZÁM | MIÉRT NEM MARAD REGGELIRE? | NÉGY MUSKÉTÁS MUSICAL
 ÓZ A NAGY VARÁZSLÓ | A CSÁRDÁSKIRÁLYNŐ | BALFÁCÁNOK | CSONGOR ÉS TÜNDE
 ÁGACSKA | CSÍK ZENEKAR KONCERT | OPERETTSZILLAGOK ÉJSZAKÁJA | ELVIS, OLTÁR, MIAMI
 CHARLIE NÉNJE | ISTVÁN, A KIRÁLY | MUSICAL ÜNNEP 2017 | LILJOMFI | LEVENTE PÉTER
 KACAGÓ KONCERT | MAJSAI GÁBOR KONCERT | KAKTUSZ VIRÁGA | A MINISZTER FÉLRELEP

JÚNIUS 15. - SZEPTEMBER 20.

TOVÁBBI RÉSZLETEK: WWW.CSILLEBERCISZINHAZ.HU • WWW.SOLSTICE.HU

[WWW.FACEBOOK.COM/CSILLEBÉRCI SZABADTÉRI SZÍNHÁZ](https://WWW.FACEBOOK.COM/CSILLEBÉRCI%20SZABADTÉRI%20SZÍNHÁZ)

Jegyek a broadway.hu oldalon, az ismert jegyirodákban és a helyszínen kaphatók.



Hegyvidéki fejlesztésű snowbike

Magyar hóbicikli? Nem is olyan fantasztikus, amilyennek hangzik – fiatal fejlesztői dicséretben részesültek érte az innovációs versenyen, és úgy vélik, bármikor megkezdhető lenne a sorozatgyártása. Az eszköz két kitalálójának egyike az Arany János iskola diákja.

Kiemelt dicséretben részesült Hegyes Máttyás és Cseri Ferenc pályamunkája, a snowbike a 26. Ifjúsági Tudományos és Innovációs Tehetségkutató Versenyen.

„Olyan bicikliben gondolkodtunk, ami extrém téli időjárási viszonyok között, hóban, latyakban is képes megadni a gondatlan kerékpározás élményét, strapabíró és könnyen szállítható” – foglalta össze a kiinduló koncepciót Hegyes Máttyás, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium tanulója. Mint elmesélte, barátjával, a Mechatronikai Szakközépiskolába járó Cseri Ferencel egyébként is szeretnek barkácsolni, így bízhattak a gyakorlatukban és a kreativitásukban. A konkrét ötlet közös kerékpározás közben született meg, amikor a fiúk egy hegyről akartak legurulni, azonban mire felérték, az egyik gumi leeresztett.

„Fecő ezért lapos kerékkel indult el, amivel az volt a gond, hogy fékezőkor leblokkolt, de a gumi körbecsúszott rajta, így aztán csak egy nagy esés árán sikerült megállnia. Kitaláltuk, hogy leszdedjük a gumit, és a felni csúszik majd a betonon, de ez nem

bizonyult jó ötletnek, le tettünk róla. Aztán tovább gondolkodtunk, és arra jutottunk, hogy az egyik kereket érdemes lenne sítalpakra cserélni” – beszélt az eszköz feltalálásának körülményeiről az Arany iskola diákja, hozzátéve, hogy az ősszel meghirdetett inno-



Hegyes Máttyás és különleges „hóbiciklije”

vációs verseny nagyszerű lehetőségnek tűnt számukra az egyre jobban körvonalazódó elmélet gyakorlati megvalósítására.

Így hát jelentkeztek a felhívásra, a munkát pedig azonnal az új év elején kezdték. Első dolguk a műhely berendezése volt, ezt követte a szükséges anyagok beszerzése. Az építésből mindketten kivették a részüket; egyedül a hegesztésekhez kértek külső segítséget egy karosszéria-lakatostól, ezt leszámítva mindent önállóan csináltak.

A snowbike, azaz a „hóbicikli” valójában egy átalakított kerékpár, amelynek az első kereke helyére két sítalpat erősítettek. Működése rendkívül egyszerű, tulajdonképpen bárki tudja használni, nem igényel különösebb tanulást, vagy felkészültséget. A tesztelésre a Ké-

től függetlenül képesek mozogni és elnyelni a rázkódást, valamint csillapítják a becsapódások erejét. Éppen ez a snowbike legfontosabb újdonsága, hiszen léteznek hasonló kerékpárok, azonban azok nem rendelkeznek hajtással, hiányoznak róluk a stabilitást biztosító, egyedi tervezésű és különleges kialakítású teleszkópos silécek.

Az eszköz szállítása is egyszerű, mivel a speciális első rögzítéseknek köszönhetően két perc alatt összecsatolható, így könnyedén elfér, például, egy hagyományos autó csomagtartójában. A művelet ráadásul „egyemberes”, a szereléshez mindössze imbuszkulcsra és egy 5, 10, 20 vagy 50 forintos érmére van szükség: előbbi a kormány biztos rögzítéséhez, utóbbi a kötések zárjának használatához.

„Sportolás közben érződik igazán a mérnöki munka eredménye, az élmény, ahogyan a snowbike-vel száguldunk lefelé a lejtőn, vagy felgyorsulunk a havas utakon. Akár száznyolcvan kilogramm össz tömeggel is képes extrém sport-szinten haladni. Sík terepen is jól mozog, a hajtása kényelmes. Kitűnő választás lehet azok számára, akik nehezen elérhető területeket keresnek fel. A visszajelzések alapján valóban innovatív közlekedési eszközt hoztuk létre – aki csak látta, kijelentette, hogy neki is kell egy ilyen kerékpár” – zárta szavait Hegyes Máttyás.

A fejlesztők szándéka szerint a következő lépés a snowbike piaca dobása lehet, amihez gyártót keresnek. Mint mondják, biztosak abban, hogy lenne kereslet a magyar „hóbiciklire”.

Mindez elsősorban annak köszönhető, hogy a silécek egymás-

tal függetlenül képesek mozogni és elnyelni a rázkódást, valamint csillapítják a becsapódások erejét. Éppen ez a snowbike legfontosabb újdonsága, hiszen léteznek hasonló kerékpárok, azonban azok nem rendelkeznek hajtással, hiányoznak róluk a stabilitást biztosító, egyedi tervezésű és különleges kialakítású teleszkópos silécek.

Az eszköz szállítása is egyszerű, mivel a speciális első rögzítéseknek köszönhetően két perc alatt összecsatolható, így könnyedén elfér, például, egy hagyományos autó csomagtartójában. A művelet ráadásul „egyemberes”, a szereléshez mindössze imbuszkulcsra és egy 5, 10, 20 vagy 50 forintos érmére van szükség: előbbi a kormány biztos rögzítéséhez, utóbbi a kötések zárjának használatához.

„Sportolás közben érződik igazán a mérnöki munka eredménye, az élmény, ahogyan a snowbike-vel száguldunk lefelé a lejtőn, vagy felgyorsulunk a havas utakon. Akár száznyolcvan kilogramm össz tömeggel is képes extrém sport-szinten haladni. Sík terepen is jól mozog, a hajtása kényelmes. Kitűnő választás lehet azok számára, akik nehezen elérhető területeket keresnek fel. A visszajelzések alapján valóban innovatív közlekedési eszközt hoztuk létre – aki csak látta, kijelentette, hogy neki is kell egy ilyen kerékpár” – zárta szavait Hegyes Máttyás.

A fejlesztők szándéka szerint a következő lépés a snowbike piaca dobása lehet, amihez gyártót keresnek. Mint mondják, biztosak abban, hogy lenne kereslet a magyar „hóbiciklire”.

„Igyekezünk pörgős és izgalmas sorversenyeket összeállítani. Ezek közös jellemzője, hogy együttműködést igényelnek, erősítik a csapatszellemet, javítják a koordinációt, az egyensúlyérzéklet, a gyorsaságot, különösen az ügynevezett nagymozgásokat. Azokat az óvodai nevelés során továbbfejlesztett alapkészségeket, amik elengedhetetlenek az iskolába lépéshez” – mesélte a sporttalálkozót évek óta szervező Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó.

Óvodás pókemberek

Nagycsoportosok sporttalálkozója

Mit csinálnak a pókemberek a Gesztenyés kertben? Hát, bójákat kerülgetnek!

Legalábbis akkor, ha valójában lelkes óvodásokról van szó, akik a XII. kerületi nagycsoportosok hagyományos sporttalálkozásán a



A feladatok javítják a koordinációt, az egyensúlyérzékletet és a gyorsaságot

vakondtúrás, a szöcskelétra és a kakasviadal mellett ilyen feladatot is kapnak. A Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. és a kerületi óvodavezetők közösségének programján az idén tizenkét csapat indult.

„Igyekezünk pörgős és izgalmas sorversenyeket összeállítani. Ezek közös jellemzője, hogy együttműködést igényelnek, erősítik a csapatszellemet, javítják a koordinációt, az egyensúlyérzéklet, a gyorsaságot, különösen az ügynevezett nagymozgásokat. Azokat az óvodai nevelés során továbbfejlesztett alapkészségeket, amik elengedhetetlenek az iskolába lépéshez” – mesélte a sporttalálkozót évek óta szervező Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó.

A hegyvidéki óvodák pedagógiai programjában kiemelt helyet szerez a egészségnevelés. „Ebbe beletartozik azoknak a speciális mozgásformáknak a gyakorlása, amik elengedhetetlenek az idegrendszer megfelelő fejlődéséhez. Ha ez nem valósul meg, a gyermek nehezebben tanul meg írni, olvasni és számolni, de ezek mellett más tanulási zavarokkal is meg kell küzdenie. Ráadásul iskoláskorban ezek a hiányosságok már nagyon nehezen pótolhatók” – mondta Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője.

Hozzátette, hogy a mozgásfejlesztés az iskolákban folytatódik, az országban az elsők között éppen a Hegyvidéken bevezetett mindennapos testnevelés részeként. Egy beszédes adatlat is szolgált az irodavezető: az elmúlt tizenegy évben több mint 3500 nagycsoportos vett részt az óvodások sporttalálkozásán, amely nagyszerűen illeszkedik az egész éves nevelőmunkába.

Mindezt Vassné Dömötör Rozália, a Hunniareg igazgatója azzal egészítette ki, hogy a mozgás egyaránt hozzájárul a testi és a szellemi egészséghez, ezért támogatja az intézet már évek óta ezt a sportprogramot, és biztosítja a verseny végén a különböző ajándékokat. *mm.*

Ajándék falfestmény a Fekete iskola diákjainak

Egy nagylelkű felajánlásnak köszönhetően színesebb és vidámabb lett a sérült gyerekekkel foglalkozó Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola épülete: az Intercargo Hungary Kft. anyagi támogatásával és önkéntes munkájával, valamint a Mosolygó Kórház Alapítvány közreműködésével látványos festmények díszítik a folyosókat. Az első emeletre érkezőket színpompás mező fogadja gombákkal és virágokkal, tücskökkel és bogarakkal, míg a másodikon a tenger világa elevenedik meg kagylókkal, csigákkal, medúzákkal és halak sokaságával.

„Az alapítvány által felkért festőművész, Illés Andrea rajzolta elő a figurákat, amiket mi színeztünk ki” – beszélt az alkotás fázisairól Gömze Csilla, az Intercargo ügyvezető igazgatója, aki tizenegy kollégájával közösen vett részt az



A tenger világa elevenedik meg a második emeleten

önkéntes munkában. Mint elmesélte, előzetesen egyeztettek az iskolával, például azért festettek tengert a második emeleten, mert az autizmussal élő gyerekek szeretik a kék színt, míg a tengerjáró hajót kifejezetten az iskolások kérsére komponálták a képbe.

„A jókedv gyógyít” – ezzel a gondolattal hozta létre a Hollandiában született dr. Albert Royaards, valamint Csáky Éva grófnő a Mosolygó Kórház Alapítványt 2004-ben. A szervezet országos koordinátora, Faragó Brigitta lapunknak elmondta,

hogy fő célkitűzésük a kórházban fekvő gyerekek felvidítása. Ennek érdekében jelenleg hét budapesti és tizenegy vidéki kórházba jár rendszeresen mintegy kétszáz önkéntesük, és kreatív foglalkozásokat tartanak a kicsiknek. A beteglátogatások mellett 2011 óta falfestéseket szerveznek önkéntesek bevonásával nemcsak gyermek-kórházakban, hanem már fogyatékkal élőkkel foglalkozó vagy szociális intézményekben is.

Az alapítvány első alkalommal dolgozott együtt a Fekete István iskolával és az Intercargo munkatársaival. A sikeres közös munka után elképzelhető, hogy a cég a további jótekonysági programokhoz is csatlakozik majd, a Feketébe pedig ismét eljutnak az önkéntesek, hiszen bőven maradtak díszítésre alkalmas falfelületek. *k.*

Játék és tánc a Süni Óvodák évváró ünnepségén

Vidám nyári rendezvénnyel búcsúztak a gyerekek a nevelési évtől a Süni Óvodákban. Az egészséges életmód népszerűsítésére is szolgáló, immár tizenhatodik alkalommal meghirdetett Süniévbresztő közös, zenés bemelegítéssel kezdődött.

A játékos versenyen egyéni feladatok és családi váltók vártak a résztvevőkre, a csapatokat három óvodás és három felnőtt alkotta. Minden helyszínen pontot lehetett szerezni.

A kicsik három legnagyobb kedvence az akadálypálya, a töprengő és az élő társasjáték volt. „A süni a tüskés állat” – mondta lelkesen Lívia, miután mindhárom halat kifogta a horgászson, és a találós kérdésre is helyesen válaszolt. Blankának a kötélhúzás tetszett, főleg azért, mert a lányok kétszer is legyőzték a fiúkat. „Azért jó, mert



Gyerekek, szülők, nevelők együtt ünnepeltek

nehéz!” – jellemezte Kincső a tornafeladatokat, amik közül a karikába ugrálást szerette leginkább.

A fardalmakat kézműves programokon pihenhették ki az óvodások, akik haza is vihették a sünifigurákat, vagy a kávékapszula-

manókat. Bella szerint ezt a feladatot neki találták ki, büszkén mutatta is a manóját. A Pillekő-program részeként PÉT-palackokból katicát, sündisznót és gombát formázó ülőalkalmatosságok is készültek, ezek az óvodák kertjeibe kerülnek majd.

ajándékok, a családi versengés helyezettjei külön díjazásban részesültek. Végül pedig mindenki táncra perdült: a Bóbita Band koncertjén együtt ünnepelt a Süni Óvodák apraja-nagyja. *M.*

Túlélő a Virányossal



Készülnek az útvonaltervek az éjszakai kalandozáshoz

Ha közeleg a tanév vége, a Virányos Általános Iskolában Sóti István kiadja a jelszót: Túlélő! Így volt ez az idén is, a hagyományoknak megfelelően a testnevelő tanár ismét meghirdette az éjszakai túrelőtúrát, amire minden eddiginél többen, köztük öregdiákok is jelentkeztek. A tizenhét csapatot a résztvevők nagy száma miatt két-fel osztották, a kisebbek a Hárshegy, a nagyobbak a János-hegy környékét járták be.

A csapatok közvetlenül a rajt előtt kapták meg a feladatokat, akkor kellett gyorsan megtervezni, hogy a sötét éjszakában hogyan és milyen sorrendben keressék fel a célpontokat, amik között katonasír, alagútkápolna, szobor és barlang is helyet kapott. Nyolc-tíz kilométert tettek meg; ez a többségénél három-négy órát vett igénybe, így jól jött az ellátmányként kapott gyümölcsle és csokoládé. *mm.*

Vakáció a Hegyvidék gyermektáborában

Az idén is tartalmas időtöltést nyújt a gyerekeknek a Hegyvidéki Önkormányzat Mátyás király úti erdei tábora. Emellett a szülők a XII. kerület sportintézményeiben és más helyeken is megtalálhatják a gyermekük érdekfeszítő programokat. Nyári táborokképünk következik.

A június 26. és augusztus 18. között működő **Mátyás király úti Hegyvidéki Gyermekek- és Ifjúsági Tábor** az általános iskolákban megszokott napközi mintájára fogadja a gyerekeket, azzal a különbséggel, hogy reggel nyolc és délután fél öt között tart nyitva. Mivel a Mátyás-tábor erdei környezetben, a főutaktól távol helyezkedik el, a vakációzókat reggelente különbusz szállítja a Jókai iskolától, és oda is viszi vissza őket délután.

A korábbiakhoz hasonlóan kedden és csütörtökön külső helyszíneken töltik napjaikat a táborozók. A budai Csiki Pihenőteremben környezetvédelmi foglalkozáson vehetnek részt, míg a csillebérci Piczinke Póniudvarban a pónilovaglás próbálhatják ki. A programok hosszú sorában szerepel még egész napos kirándulás Esztergomba és a székesfehérvári Koronás Parkba, valamint látogatás a Mezőgazdasági és a Hadtörténeli Múzeumba, továbbá a Bajor Gizi Színműzeumba.

A táborban lesz táncoktatás, karaoke, bűvész- és kutyás műsor, az „Állati jó bemutató” keretében pedig a gyerekek most is találkozhatnak nagy kedvencükkel, Tóth Gáborral és állataival. Kézműves-

foglalkozások és sportversenyek teszik teljessé a kínálatot. Amennyiben a szülők hozzájárulnak, úszni, strandolni is lehet a medencében. (A tábori tájékoztató és a jelentkezési lap letölthető a www.hegyvidek.hu/hivataloktatasi-kozmuvelodesi/2017-evi-hegyvideki-oldalrol/.)

A **Hegyvidéki Úszóiskola** július 14-ig egyhetes táborokat és intenzív délutáni tanfolyamokat szervez a Városmajor utcai uszodában. A táborok egész napos elfoglaltságot jelentenek, a tanfolyamok pedig mindennap 16, 17 és 18 órák kezdődnek.

Az úszó-sport táborban napi két úszás mellett foci, kosárlabda, szivacskezilabda és pingpong várja a gyerekeket, akik kötetlenebb

előkészítő tábor a második és a negyedik táborhéten (június 26-tól és július 10-től) startol, ez már legalább haladó szintű úszástudást igényel. A napi két foglalkozást – egy úszó- és egy labdás edzést – szárazföldi gyakorlatok egészítik ki.

A szervezők szakképzett edzőket biztosítanak, akik gyermekbarát módszerekkel mutatják be az adott sportág szépségeit. Heti programként a Budakeszi Vadasparkba is ellátogatnak a táborozók. (További információk, jelentkezés: www.hegyvidekiuszoiskola.hu, [facebook.com/hegyvidekiuszoiskola](https://www.facebook.com/hegyvidekiuszoiskola), info@hegyvidekiuszoiskola.hu.)

A **MOM Sport**ban az idén június 19-től augusztus 25-ig várnak minden 4–14 év közötti gyereket

köszönhetően sokkal alacsonyabb a klórtartalma, mint a hagyományos uszodáké.

A szintfelmérést követően mindennap délelőtt és délután sportfoglalkozások, továbbá vízi ügyességi játékok, sorversenyek lesznek, és más sportágakkal is megismerkedhetnek a fiatalok. A táborokat szűrsportolók látogatják meg, akikkel motivációs előadásokon lehet majd beszélgetni.

Készségfejlesztő foglalkozások, ugrálóvár, az egészséges étkezésről szóló, dietetikus által vezetett játékos vetélkedők, valamint turnusonként változó egyéb programok (bábszínház, zenés előadás, arcfestés, lufihajtogatás bohóc, diavetítés, mozisoba, táncoktatás és triálbemutató) várják a kicsiket, akik szak-képzett, angolul is beszélő oktatók felügyelete mellett strandolhatnak is a MOM Sportban. (További információk, jelentkezés: www.momspport.hu/uszoda/nyari-tabor, tabor@momspport.hu, intenzivuszas@momspport.hu.)

A MOM Sport épületében működő **Fitness & More** szintén készül a nyárra. Az F&M CrossKids táborban július 3–7-ig és augusztus 7–11-ig a hagyományos, korcsoportnak megfelelő, funkcionális, készségfejlesztő edzés mellett úszásoktatás, úszó-edzés, strandolás és sok játék is lesz. (További információk, jelentkezés: info@fundm.hu.)



A MOM Sport táborai is sokféle sportolási lehetőséget kínálnak

A helyi önkormányzat által fenntartott **szántódi táborban** hét iskola és egy óvoda táboroztatja a gyerekeket, rajtuk kívül nagycsaládosok és szépkorúak is nyaralhatnak a Balaton partján. Összesen mintegy kilencszáz ember tölthet el ott egy-egy hetet a nyáron.

A **hegyvidéki iskolák** más táborokat is szerveznek. A jókaiak bejárós néptánc- és kerámia alkotótáborokban vehetnek részt, de a szigetszentmártoni evezős-, valamint az ausztriai idegen nyelvi tábor is választhatják kikapcsolódásképpen. A Németszőlgyi iskola angol-, dráma- és „zöld” táborokat hirdet június utolsó két hetére, míg a zuglitzeteket drámatábor és egy Pécs környéki kerékpáros vándortábor is várja.

Nyári táborokat nem csak az önkormányzati intézmények, vagy az iskolák kínálnak a hegyvidéki családoknak. **Tenisztábor** indul a Testnevelési Egyetem Csörsz utcai sportközpontjában

működő Szávay Ági Tenisziskolában (www.szavayagi.hu), az Ózike úti Normafa Tenisz Klubban (www.normafa-teniszkлуб.hu) és a KFKI Konkoly-Thege Miklós úti sporttelepen (www.tenisztabor.com) is. A Győri úti Shuhari Dojo (www.shuharidojo.gportal.hu) négy turnusban zajló napközi **karatetábor**aihoz akár egy-egy napra is lehet csatlakozni.

Sakktáborokat tartanak 4–12 éveseknek június 26–30-ig a Szamóca utcai Kikötő Családi Bölcsődében és július 10–14-ig az Agárdi úti Kisvakond Játékkuckóban (www.sakkovi.hu). A Csillebérci Kalandpálya (www.kalandpalya.hu), valamint a közelben működő Piczinke Póniudvar (www.poniudvar.hu) szintén hirdet **napközi tábor**okat a nyárra, míg a Kázmér úti Botanicon Tanoda és Tankert (www.botanicon.hu) **kereszteti és természetismereti tábor**okban vértézi fel új ismeretekkel az 5–12 éves gyerekeket. *d.*



Heti turnusokban váltják egymást a gyerekek a Hegyvidéki Úszóiskola táborában

játékokkal, csapatversenyekkel is eltölthetik az idejüket. A szinkronúszó tábor – ahol a napi két edzést gimnasztika kíséri – első turnusa már zajlik, a következő július 3-án kezdődik. A részvételhez minimum „félhaladó” szintű úszástudás szükséges. A vízilabda

az úszó-, foci-úszó, pingpong-úszó, vízilabda-előkészítő, szinkronúszó táborokba és az intenzív úszástanfolyamokra. A táborok öt-, a tanfolyamok tíznapos turnusokban zajlanak az ötszilagos minősítésű uszodában, amelynek vize UV-technológiával kezelt, ennek

repet játszhatnak benne a korábbi utak kedvező tapasztalatai is. Még az olyan osztályoknál is, amelyek kevésbé nyitottak, megfigyelhető volt, hogy a tanulók emelkedett hangulatban tértek haza a nyárasdi látogatásról, s ők maguk is jobban összerázták, mintha

előadta egyik saját szerzeményét is. Az esemény végén a tanulók ezúttal is megajándékozták egymást. A további program első részében a sport játszotta a főszerepet. Amíg a fiúk focimérkőzést vívtak az iskola műfüves labdarúgópályá-

jelmezt hozott, és beöltöztette az asztalnál ülő diákokat, kit matróznak, kit félszemű kalóznak. A tanárokat sem hagyta ki, de ők inkább kapitányi fejedőket kaptak.

A Németszőlgyi Általános Iskola más módon is tartja a kapcsolá-

Szabadtéri tanterem

Melyik gyerek ne szeretne a szabadban tanulni? A Németszőlgyi járó diákok mostantól ezt akár mindennap megtehetik, hiszen udvari tanteremmel gazdagodott az általános iskola.



Kültéri meteorológiai állomás

„A diákok és a szülők részvételével kertszépítő programot indítottunk tavasszal – beszélte az előzményekről Dimanopulosz Andrea iskolaigazgató. – Virágokat ültettünk, padokat festettünk, kitisztítottuk az esővízcsatornát, sok mindent rendbe tettünk az udvaron. Ennek folytatásá a szabadtéri tanterem kialakítása, amire még tavaly pályáztunk.”

A padokkal egybeépített öt munkasztalt és a kültéri iskola-táblát a Knorr-Bremse Fékrendszerek Kft. Local Care játékonysági programjának köszönhetően ka-

pott anyagi támogatásból vásárolta meg az iskola. Kiseb földmunkára is szükség volt, amit a pedagógusok, a szülők és a cég önkéntesei közösen, az iskolai karbantartó irányításával végeztek el, míg a gyerekek a környezet megszépítésében segítettek.

„Az udvari tanterem hozzájárul ahhoz, hogy a diákok tapasztalati úton is elsajátítsák a tananyagot. Elsősorban a természetbarát osztálynak tartunk itt órákat, de a többiek is kihasználhatják a szabadban tanulás előnyeit” – mondta az igazgató, aki szövegét más újdonságról is.

Simon Tamás szülő közreműködésével a Németszőlgyi Általános Iskola megállapodást kötött az Oktatási Hivatallal egy kültéri meteorológiai állomás felszereléséről. A készülék, ami az udvari tanterem közvetlen közelébe került, méri a hőmérsékletet, a szél-erősséget és a légnyomást. A pillanatnyi, valamint az összesített adatokat laptop vagy tablet segítségével lehet leolvasni.

mm.



Jó levegőn, napsütésben könnyebben megy a tanulás

Viszontlátogatás a nyárasdi testvériskolában

A Németszőlgyi Általános Iskola és a Nyárasdi Alapiskola testvéri kapcsolata, mondhatni, példaértékű – mindenekelőtt azért, mert nagyszerűen szolgálja az itthoni és a felvidéki magyarság összetartozásának ügyét. A nyárasdiak a március 15-i forradalom és szabadságharc közös megünneplésére szoktak eljönni Budapestre, a németvölgyiek pedig a nemzeti összetartozás emléknapját megelőzően viszonzják a látogatást.

A testvériszkolai szerződést a két tanintézmény egykori igazgatója, a nyárasdi Takács Zsuzsa és a budapesti Dohány András kötötte. (Érdeklőség, hogy mindketten ugyanabban az esztendőben váltak meg iskolájuktól.) A helyükbe lépők – a magyar fővárosban Dimanopulosz Andrea, Nyárasdon Bohus Zsolt – elődeik szellemében ápolják az iskolák kitűnő kapcsolatát.

A nyárasdiak március idusán vendégeskedtek itt (erről lapunk is beszámolt), nemrég pedig a Németszőlgyi két hetedik osztálya járt odakint. A gyerekeket kísérő tanárok először Révkomáromba vitték el a fiatalokat, ahol megtekintették a Monostori erődöt, majd a rövid városnézés során eljutottak a látványos Európa-udvarba is.

A két tanintézmény közti szoros köteléket jellemzi sok egyéb mellett az is, hogy alig állt meg a busz Nyárasdon, a diákok, akik csak március 15-én ismerkedtek össze, már szaladtak is egymáshoz. Az alapiskola aulájában, szokás szerint, rövid fogadás következett.

Dimanopulosz Andrea örömet fejezte ki, hogy a budapesti és a nyárasdi tanulók között egyre szorosabb a barátság. Ez szerinte talán annak is köszönhető, hogy a digitális technika korában jobban leküzdhetők a távolságok, de sze-

repet játszhatnak benne a korábbi utak kedvező tapasztalatai is. Még az olyan osztályoknál is, amelyek kevésbé nyitottak, megfigyelhető volt, hogy a tanulók emelkedett hangulatban tértek haza a nyárasdi látogatásról, s ők maguk is jobban összerázták, mintha



A révkomáromi Európa-udvar sem maradhatott ki a városnézés során

egy többetes közös táborozáson vettek volna részt. Takács Zsuzsa volt igazgató korábbi kollégája nevében is beszélve a fogadáson megjegyezte: ha szükség van rá, ezután is mindenben az új vezetők rendelkezésére állnak.

A kinti hetedikesek énekszóval köszöntötték a budapestieket. Fűri Adrián, a nyárasdi iskola (és a szomszédos Alistálon működő művészeti alapiskola) tanulója harmóniumon kísérte őket, majd

ján, addig a lányok teremhokiban mérték össze tudásukat a tornateremben. A mozgás után jöhetett a környék felfedezése: előbb egy teniszpályára mentek el a gyerekek – a bocsimogatás különösen népszerű volt –, végül bőszi hajókirándulás következett, melynek során megismerkedhettek a zsilipelés rejtelmeivel.

Miközben a zsilipkamrában emelkedett a víz, egy matróznak öltözött hölgy mindenféle hajós

tot a határon túlra került magyarsággal: tanulói immár több éve csángó gyerekekkel nyaralnak együtt Szántódon. A nyárasdiak is jönnének, csak eddig még nem sikerült támogatást szerezniük erre a programra. Pedig ha évenként kétszer egy nap ekkora örömet tud okozni, könnyen elképzelhető, mekkora boldogságot jelentene mindkét fél számára további egy hét együttlét.

Kérész Gyula

Ne higgyünk a valóságnak, csakis a képzeletnek!

Egy egész generáció csodálkozott rá és szerette meg a sebesen mozgó, fekete-fehér képkockákat és a közben folyamatosan hallható zümmögést az 1980-as évek elején. A légy című animációs film méltán lett az első magyar Oscar-díjas alkotás. Készítője, Rófus Ferenc régóta a Budai Rajziskolán tanít, most pedig életmű-kiállítása nyílt a Barabás Villában.

„Ismeretlen körülmények között is megállta a helyét mindazzal a technikai tudással, amit a Pannóniában elsajátított; társadalmi felelőssége és európai műveltsége megmaradt akkor is, ha reklámokat készített. Bármilyen megrendelést azzal az ösztönös és beégett tudással teljesített, amely még a Magyarországon készült filmekben vált nyelvévé. Tette, amit egy művész embernek tennie kell, hal-kan, de ugyanolyan merészen, mint korábban. A visszaugrunk



Lázár Zsuzsa, a Budai Rajziskola igazgatója tolmácsolta a Barabás Villa rendezvénytermet megtöltő közönségnek. Az írás, ami Rófus Ferenc pályáját tárta élénk, néha kilépett a mese keretéből, és köz-

»aranykor« volt a Pannónia Filmstúdió életében. Salusinszky Miklós létrehozott egy »kísérleti műtermet«, ami menlevél volt mindnyájunknak, nyugodtan gondolkodhattunk, ötleteket gyárthattunk, legfeljebb nem fogadták el, de nem lett belőle bajunk.”

A légy ötlete már 1976-ban megszületett, de a Művészeti Tanács nem hagyta jóvá. Akkoriban mindent a politika oldaláról vizsgáltak: ki a légy, és ki üldözi... Végül, többszöri próbálkozás után, nagyrészt Hankiss Elemérnek, a Pannónia Filmstúdió akkori dramaturgjának köszönhetően elfogadták a filmtervet.

Tudjuk persze, hogy a háromperces animációs film nemcsak a légyről szól, hanem az akkor élők vergődéséről a korabeli magyarországi viszonyok között. Egy verzió szerint a legyet nem csapták volna agyon, hanem berepül üldözője szemébe. Ez a befejezés azonban nem tetszett az akkori döntéshozóknak, a rajzokat bekérték és megsemmisítették.

A légy végül 1980-ban készült el, a világban elsőként háttéranimációs technikával. Rangos elismerésekben részesült a többi között Krakkóban, Ottawában, majd 1981 márciusában elnyerte az Oscar-díjat.

Rófus Ferenc a Szabad Európa Rádióból tudta meg az eredményt, politikai okokból nem utazhatott ki az Egyesült Államokba. Helyette Dósa István, a Hungarofilm

vezérigazgatója vette át a díjat, aki a rendezőnek adta ki magát. A rendőrség még aznap éjjel elkergette a szobrot. A kitüntetett két hónappal később vehette át, akkor is csak kalandos módon kapott útlevelet.

A beszélgető felek további számtalan szakmai, politikai anekdotát meséltek, s közben pergettek a filmek. Láthattuk a többi között a Gravitációt, ami egy engedetlen alma története: nem szeretne a fán elfonnyadni, de nem ér jó véget, leküzdí ugyan magát, ám szétloccsan a földön. A Ticket című animációs film a „mi az

élet?” örök kérdésre keresi a választ, egy férfi életét mutatja be saját szemszögéből, születésétől a haláláig. Végül részlet következett a Hoppi mesék című sorozatból.

– *Hogyan változott az animációs film technikája?* – kérdeztem Rófus Ferencet a vetítés után.

– Ma már mindent digitálisan rögzítünk. Persze, ugyanúgy rajzolunk, festünk, csak digitális táblán.

– *Mim dolgozik jelenleg?*

– Elkezdem egy egyedi filmet, Leonardo Az utolsó vacsora című egyedi animációs festmény-freskóját mozdítjuk meg, a Médiahatóság nyújtott hozzá pályázati

támogatást. Egy örületre vállalkoztam...

– *Üzen valamit az új művészgenerációnak?*

– Mindenki, aki elszánta magát, hogy ezt a műfajt választja, higgyen benne, és tartson ki. Nem elég a tehetség, ez egy nagyon küzdelmes pálya.

Balajthy Anna

■ *Rófus Ferenc életmű-kiállítása megtekinthető: július 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9–18, vasárnap 9–13 óráig (a Barabás Villa programjához igazodóan). Cím: XII., Városmajor utca 44.*



Rófus Ferenc rajza 1989-ből

a megkezdett mesébe, mi a mese tanúsága? Merjünk másként látni, feje tetejére állítani a világot, ne higgyünk a valóságnak, csakis a képzeletnek. A körülöttünk lévő rajzok, storyboardok mind ennek a feltárási képzeletnek a lenyomatai – merüljenek el bennük, merjenek belépni és részesei lenni a történeteknek.”

Különleges alkalomhoz különleges méltatás illik. Uhl Gabriella művészettörténész családi okok miatt ugyan nem tudott megjelenni Rófus Ferenc animációs-film-rendező életmű-kiállításának megnyitóján, ám „felöltmesjét”

vetlenül szól az Oscar- és Kossuth-díjas rendezőről és műveiről.

A kiállítás megnyitót szakmai beszélgetéssel egybekötött filmvetítés követte a rendező munkáiból. Amikor Rófus Ferenc 2010-ben címzetes egyetemi tanári címet kapott a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen, székfoglaló beszédéhez életéről – összegyűjtött fényképeiből – egy diafilmet (slideshow-t) készített, ezzel kezdődött a mostani program.

Rófus Ferencet partnerre Sipos Áron filmproducer volt, aki egyetértett kollégájával, barátjával abban, hogy „az 1970-es évek

ságának elnöke. – Elgondolkodtatott hogyan hat egymásra a látásmódjuk, a gondolkodásmódjuk, hogyan inspirálják egymást.”

Az építész fotomontázsán Krisztus kereszthalála és a feltámadás, megdicsőülés a szépség és igazság jelképévé emelkedik. Maczkó Erzsébet felvételén a kozmoszt bevilágító égi fény négy kitémasztott szárnyú angyala, jóllehet, a viharos ézengés szüli a kék és fehér káprázatot, egyfajta szabadságjelkép – beszélte benyomásairól Szokolczay Lajos.

„Rainer Péter jóval megfoghatóbb anyaggal, fával, kövel, fémekkel dolgozik – hívta fel a figyelmet az irodalomtörténész –, kompozíciója invenciózus építkezés, de a tervező sosem marad háttérben. A múlt maivá tétele érdeklő leginkább. Az elfeledett, talált tárgyak így válnak egy gondolkodó és virtuóz elme anyag formájú üzeneteivé.”

B. Anna

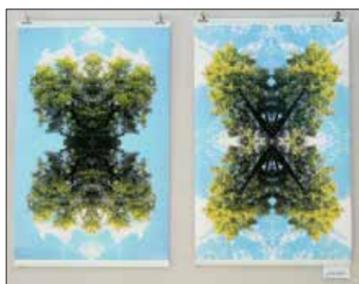
■ *A Galéria 12 Egyesület és a Gadányi Alapítvány rendezésében látható kiállítás július 1-jéig, hétfőtől péntekig 14–22, szombaton 16–22 óráig látogatható a Galéria 12 Borbár és Kávészóban (XII., Hajnóczy József utca 21.).*



Előterben az Oscar-szobrocska, ami kalandos körülmények között került jogos tulajdonosához

Örök érvényű jelképek

Maczkó Erzsébet és Rainer Péter kiállítása



Maczkó Erzsébet: Ég és föld között

„Jel-Kép. Mi ötvöződik ebben a címben?” – tette fel a kérdést Szokolczay Lajos irodalomtörténész, kritikus a Galéria 12 új kiállításának megnyitóján. Majd a válasszal sem késlekedett: jelet adni magunkról, érzéseinkről, látomásainkról. Tárggyá, kép-pé alakítani a boldogságot, örömet, keserűséget, rettentet, úgy, hogy az azokban megtestesülő valóság a szépség egyik formájává, jelképpé váljon. Jelképpé, amiben benne foglaltatik jelen és múlt, a mai korok izgató lélegzete, s nem kevésbé az elképzelt jövő.



Rainer Péter: Triptichon

mellett a szakrális körökhöz való vonzalmuk hozta közel a másikhoz. „A házaspár együtt dolgozik, bár a képzőművészet különböző területein – mondta köszöntőjében Sikota Krisztina a Hegyvidéki Önkormányzat kulturális bizottságának elnöke. – Elgondolkodtatott hogyan hat egymásra a látásmódjuk, a gondolkodásmódjuk, hogyan inspirálják egymást.”

Az építész fotomontázsán Krisztus kereszthalála és a feltámadás, megdicsőülés a szépség és igazság jelképévé emelkedik. Maczkó Erzsébet felvételén a kozmoszt bevilágító égi fény négy kitémasztott szárnyú angyala, jóllehet, a viharos ézengés szüli a kék és fehér káprázatot, egyfajta szabadságjelkép – beszélte benyomásairól Szokolczay Lajos.

„Rainer Péter jóval megfoghatóbb anyaggal, fával, kövel, fémekkel dolgozik – hívta fel a figyelmet az irodalomtörténész –, kompozíciója invenciózus építkezés, de a tervező sosem marad háttérben. A múlt maivá tétele érdeklő leginkább. Az elfeledett, talált tárgyak így válnak egy gondolkodó és virtuóz elme anyag formájú üzeneteivé.”

B. Anna

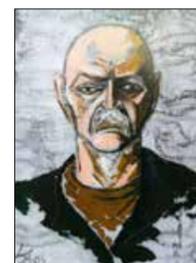
■ *A Galéria 12 Egyesület és a Gadányi Alapítvány rendezésében látható kiállítás július 1-jéig, hétfőtől péntekig 14–22, szombaton 16–22 óráig látogatható a Galéria 12 Borbár és Kávészóban (XII., Hajnóczy József utca 21.).*

A népmeséktől a mediterrán életig

„A vakációkat falun, tanyán töltöttem, a nagyapám mesélt nekem székely népmeséket. Csodáltam őt, mindenhez értett, ezermester volt, faragott is; ő szerette meg velem a bütykölést” – idézte Kallós Judit művészettörténész Koczogh András vallomását a képzőművész polgármesteri hivatalban látható kiállításának megnyitóján.

Koczogh András 1942-ben született Nagykorösrön; az érettségi után elektroműszerésznek tanult, majd az ELTE biológia–földrajz szakán végzett. A Dési Huber Körben Szervátiusz Jenő faragni, Kiss-Kovács Gyula pedig mintázni tanította. Legkedveltebb anyaga a fa volt, de bronzplaketteket, terrakotta domborműveket is készített. Ő tervezte a Rákoskeresztúri köztetető 301-es parcellájának fejfáit 1989-ben. Korai időszakában székely népballadákat, népmeséket dolgozott fel.

Nagykorösről a család Debrecenbe költözött, majd az 1956-os forradalom eseményei közepette jöttek fel Budapestre. Koczogh András 1957 óta él a XII. kerületben. Az elmúlt években tüdőbetegsége mi-



A művész önarcképe

att fel kellett adnia a faragást, így került előtérbe nála a festészet és a grafika.

A képzőművész sajnos már nincs köztünk, tavaly szeptemberben, hosszútávú betegség után, eltávozott az élők sorából. Édesapjuk emlékére lányai, Koczogh Boglárka és Hajnal-

ka állították össze festményeiből a jelenlegi kiállítás anyagát.

„Festészetét folyamatosan kísérletezés jellemzi – mondta róla Kallós Judit. – Kedvelt festői témái az alföldi városok, Nagykorös, Szolnok mellett az Adria, Horvátország,

Split, Dubrovnik, ahová számos fiatalkori emléke kötötte. Vonzotta a mediterrán élet, ami élénk, derűs, erőteljes színhasználatában is megnyilvánul. Visszatérő motívumok a templomok, a sírkertek, valamint a nap vagy a hold óriási, kerek formája, uralva a képteret geometrikus elemekre leegyszerűsített, konstruktív képeiben.”

Miközben ápolta, Boglárka instrukciókat kapott édesapjától, hogy kezdjen el festeni. Lánya most megpróbálja valóra váltani neki tett ígértét.

■ *A kiállítás a polgármesteri hivatal (XII., Bösözmenyi út 23–25.) folyosógalériáján megtekinthető július 14-ig, ügyfélfogadási időben.*



Derűs, élénk színhasználatú képek a mediterrán élethez

Munkácsy Mihály-díjasok kiállítása a Hegyvidéken



Pokorni Zoltán és Fekete György nyitották meg a kiállítást

Vannak, akiknek még mindig szokatlan, hogy a Hegyvidék Galéria január óta a XII. kerület „fóterén”, a Királyhágó téren várja a vendégeket, ám mostanra már egyértelművé vált, hogy az új kiállítóterembe gyakrabban térnek be érdeklődők, mint korábban a Városmajorba. A galéria legújabb tárlata az idei Munkácsy Mihály-díjas képzőművészek alkotásait mutatja be.

„Egy ideig gyerekkönyvtár volt ezen a helyen, majd galéria lett belőle, amelynek belső terét a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem hallgatói és tanárai tervezték meg. Büszkék vagyunk rá, mert sok munkánk van benne – mutatva be röviden a Királyhágó téri

kiállítóhelyet Pokorni Zoltán polgármester a Hegyvidék Galéria legújabb tárlatának megnyitóján, a „főszereplőket”, a Munkácsy Mihály-díjas

kiváló és rangos tárlatoknak ad otthont a historikus hely. Mint mondta, ezért az MMA is mindent megtesz majd.



Hét művész, hét stílus – izgalmas kiállítás

A Szalon Egyetemen is vége a tanévnek

Úrkatatás, hídépítés, galériák élete, állatkert, építéset, atomerőmű. Csak néhány téma az előadások közül, amelyekben része volt azoknak a szépkorúaknak, akik a Hegyvidéki Kulturális Szalon által szervezett Szalon Egyetemre jártak – vagy ahogyan Menyhárt Éva, az intézmény vezetője mondta, „újra beültek az iskolapadba”.

hárt Évával közösen adta át a hatvanhét bizonyítványt és az édes-séget is tartalmazó ajándécsomagot a „tanév” előadásait legszorgalmasabban látogatóknak. Mint elmondta, a bő öt évvel ezelőtt létrejött Hegyvidéki Kulturális Szalon elsősorban az időseknek akart tartalmas időtöltést biztosítani, majd megjelentek a



Pokorni Zoltán és Menyhárt Éva adta át a diplomákat

Aki netán kívülről nézve tért be a „tanév végi” diplomaosztóra, nem valami szokványos ünnepségbe csöppent bele, hanem egy jól tapinthatóan baráti, családi légkörben találta magát. A zenei és prózai műsorral kezdődő program után a Hegyvidék Televízió által készített rövidfilmet néztük meg, amelyben a szalonba járók meséltek arról, mennyi örömet jelent számukra, hogy bőséggel válogathatnak a hely adta lehetőségek között – legyen szó festéset és zene tanulásról, előadásokról, gyalogtúrákról, gyógy- és meridián tornáról, szakorvosok estjeiről. „Az, hogy tényleg létezik a tudásvágy fogalma és az az öröm, amit az új ismeretek megszerzése jelent, az itt megjelentek által is jól látható” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester, aki Menyhárt

kismamák és a gyerekek is, és az ő igényeik szerint bővült tovább a programok palettája. Boldog országokban – fűzte hozzá a polgármester – úgy építik a parkokat, hogy megfigyelik, az arra járók mely helyeken tapostak ki ösvényeket, és ott alakítanak ki járdákat. Valahogy így formálódott a szalon is, amellyel már csak egy gond van: túl kicsi a sok látogatónak. Ez a probléma viszont várhatóan januárra megoldódik, akkorra elkészül a jóval nagyobb teret biztosító Törpe utcai, új épület. Pokorni Zoltán azt kívánta, hogy a négyszer nagyobb helyen se párolgjon el az a családi hangulat és közösségi élmény, ami az elmúlt években kialakult a Böszörményi úti helyiségben.

V. K.

Az irodalom halála az unalom

Neveztek már a legfoglalkoztatottabb kortárs irodalmi attrakciónak, reneszánsz embernek, a mai irodalom rockstárjának, ám ha csak a maga választotta írói nevét említhetik, az is felér egy jellemzéssel. Lackfi János költő, író, műfordító, egyetemi oktatóval az Ünnepi Könyvhéten a MOM Parkban beszélgettünk irodalomról, családról, nyilvánosságról és Jim Jarmusch hegyvidéki kötődéséről.

– Az alkalomhoz képest rendhagyó helyszínen dedikálta a könyveit, nem a Vörösmarty téren. Miért?

– A Szamos kerest meg, hogy az Ünnepi Könyvhét alkalmából milyen jó lenne, ha náluk dedikálnék...

– Mindenkit, aki hozott egy könyvet, meghívtak egy fagyfalra.

– Igen, tetszett az ötlet: összekötni a könyvet az édességgel, a cukrászda környékét is bevonnai a könyvhébe – ezzel minőségi kommunikáció jöhet létre. Szerintem ezek a legszimpatikusabb, legizgalmasabb kezdeményezések. Szeretem, ha valami nem úgy működik, ahogy elvárják, vagy megszokott. Amikor nem a polcon néznek szomorúan a könyvek, és azt mondják, hogy „miért nem veszel meg minket, te személtáda, mert olvasni kötelesség”. Nos, olvasni nem kötelesség, hanem élmény, és izgalmas.

– Ön nagycsaládos apuka, hat gyermeke...

...hat gyermek és három unoka!

– Pláne! Főz nekik?

– Igen. Bográcsozni például nagyon szeretek. Aztán van egy amolyan mindent bele típusú étel, amit hamis ratatouille-nak kereszteltem el. Egyszer, még öt gyerekkel, Dél-Franciaországban vol-

tunk. Megéheztünk, de otthon csak konzerveket találtunk. Mit csináljunk? Majd apa főz! – és akkor beleraktam mindent. Volt abban a babtól a kukoricán át a paradicsomkonzervig sok dolog, még hús is. Jöttek a gyerekek: ez meg itt micsoda? Ha akkor azt mondom, hogy lecsóféle, vagy zöldség, akkor az nem biztos, hogy lelkesedést keltett volna, ezért rámondtam, hogy ez a ratatouille. Utána már azt mondták ők is, hogy a ratatouille a világ legfinomabb étele. Persze, a feleségem zseniálisan főz, úgy-hogy én mellette nem rúghatok labdába, bár örül neki, ha néha átveszem a fakanalat.

– A változatosság nem csak a családi asztalukat jellemzi. Könyvesboltban körülnézve legalább annyi kötetet szól a felnőtteknek, mint a gyerekeknek. Melyik a kedvesebb?

– Nem tudnám megmondani. Mindenféle pátosz nélkül: ha az ember gyerekeknek ír, akkor a jövő felnőtt olvasóinak ír. Erős fogékonyság van bennük a humorra, a történetekre, az irodalomnak ezeket a furcsa valóság-bukfencéire, amit aztán később a köznevelés segítségével próbálunk kiirtani. Szerencsére nem sikerül mindig rökéletes munkát végezni. Aztán a felnőtteknél visszakereshető ez az élmény, csak az a nehéz, ha a hajlandóság is el van vágva. Ha túl sokszor kapták meg kötelező kelkáposztaként a menzán az irodalmat, akkor nehéz átállni arra a gondolatra, hogy igazából ez a hab a tortán. Most több ter-

A gyermekkorában Németországban élő, előbb Londonban, majd a Magyar Képzőművészeti Egyetemen (MKE) festésetet tanuló Nemere Réka Bécset is megjárta ösztöndíjjal. Ma már nemcsak hajdani diákja, hanem tanítója is az MKE-nek. A spanyol, holland és dán ösztöndíjakat is maga mögött tudó Nemessanyi Klára festőművész és restaurátor huszonhárom éve többnyire a magyarországi műemlékállomány faliképein dolgozik. 2014 óta szakértői tevékenységet is folytat a műemlék épületek kutatása, valamint a kollégák felé történő szakmai tanácsadás terén.

Szakáll Ágnes festőművész gyermekkorától Budapest XVII. kerületében élt, előbb Rákosligeten, majd Rákoshelyen. Szociografikus igénnyel ábrázoló festészetének egyik alapélménye az témája a külvárosi környezet. A „Boldi” néven alkotó Szmeccsanyi

Boldizsár szobrászművész pécsi, villányi, budapesti és bécsi iskolákba járt, tagja több párizsi szalonnak, valamint az Ír Szobrász Társaságnak.

A vajdasági Zentán született Verebes György festőművész az MKE-n elvégzett tanulmányai óta festésettel foglalkozik, könyvillusztrációkat készít, színházi díszletet, belsőépítészeti arculatot tervez. Mindemellett több jazz- és világenet játszó zenekarban közreműködik mint alapító tag, zongorista, zeneszerző és színházi zenét író művész. Jelenleg ő a Szolnoki Művészeti Egyesület művészeti vezetője.

A Munkácsy Mihály-díjas képzőművészek alkotásait augusztus 18-ig, keddtől péntekig 10–18, szombaton 10–14 óráig tekinthetik meg az érdeklődők a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.).

V. K.



Az irodalom nem kelkáposzta, hanem a hab a tortán – Lackfi Jánosra érdemes figyelni

egy ilyen vers, mint például a Fekete router, amire hatszázegyzetvenczer ember kattintott rá, és több mint tízezer meg is osztották. Kétszázötven ezer ember kattintott rá a Széthúzás himnuszára. Ha belelátok egy versmerőrl kialakult csetepatába, akkor általában egyrészt higgadt hangon hozzászólok, ha látok olyan kérdést, ami megvilágítani való, de inkább meg szoktam köszönni, hogy milyen jó, hogy ilyen szenvedélyesen viszonyulnak emberek az irodalomhoz. Mert az irodalom halála nem a gyűlölet, hanem az unalom.

Lator Lászlóval, aki az egyik meseterem volt, egy asztalnál ülhetek, ami nagy élmény mindannyiszor. Egy kedves megkeresés nyomán indulót is írtam Hrutka Robi zenéjére a Hegyvidéknek. Aztán szintén a MOMkult-ban volt Az én filmem sorozat, ebben az Éjszaka a Földön című Jim Jarmusch-film ajánlottam. Úgy tudom, Jim Jarmuschnak nem volt semmilyen hegyvidéki kötődése, de most már van, csináltam neki. Úgyhogy ilyesmik kötnék ide. Meg hát szemrevaló kerület, az biztos.

A. I.

Ünnep a Gesztenyés kertben



(Folytatás az 1. oldalról)

A kétnapos rendezvény hagyományosan az egészségnapkal kezdődik, nem volt ez másképp ezúttal sem. A gyerekeket a Gesztenyésben, a felnőtteket a MOMkult-ban várták vizsgálatokra a szakemberek. Előbbieknél igazi bátorságtesztzel ért fel a vércukorvizsgálat – valljuk be, még nekünk sem öröm, amikor megszúrják az ujjunkat.

„Azt mondta az előbb a mama, hogy bármilyen fagyit választhatok, ha meg merem szúrni az ujjamat” – rebegte szorosra zárt szemekkel a nyolcéves Petra.

A vérvételt követően nemcsak ő, de édesanyja is fellelegzett: „Nem bánom, mehetünk fagyizni, vagy kürtös kalácsot enni, minden rendben veled.”

A kislánytól elfordulva odasúgta nekem: azért ragaszkodott a vizsgálathoz és izgult az eredményig, mert mindkét testvére cukorbeteg. Ő szerencsére nem az, és most megnyugodott, hogy a nagyobbik lánya sem. „Már csak azt kellene kitalálnom, a kicsit hogyan vegyem rá az ujjára megszúrására. Azt hiszem, ezzel most inkább nem kísérletezem” – mondta a négyéves lánykára sandítva.

Aggódó kételkedése nem tűnt alaptalannak, hiszen az apróság visítva sírt fel, amikor meglátta a nővére újjából kibugyanó vért. Ám ezt a kis ijedséget leszámítva a többség szívesen részt vett a szűrésen, mert az ezeket profin levezénylő orvosok, nővérek, asszisztensek mindent játékos formában próbáltak végezni. Ott volt például a gyerek ambulancia. Nemegyszer hosszan kellett kivárnia a sorát a következő próbálkozónak, hogy megtudja, milyen is a szakszerű újraélesztés.

A Szent János Kórház, az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet, az Országos Gerincgyógyászati Központ, a Budapesti Szent Ferenc Kórház és a kerületi egészségügyi alapellátás munkatársai, szakorvosok, védőnők és szakápolók ezúttal is sokféle vizsgálattal, tanácsadással várták az érdeklődőket. Kiemelt szerepet kapott a hallásvizsgálat, emellett több mint harminc orvosi szakma képviselői voltak jelen egész nap.

Ami a kulturális programokat illeti, már a szombat is igen tartalmasnak bizonyult. Az erre az alkalomra kiírt rajzversenyre két témakörben – „Álmaim rendőrsége” és „Gyalogosan, szabályosan” – lehetett pályázni, amit sokan meg is tettek.

„Népszerűek a rajzpályázatok – mondta az eredményhirdetést követően Fonti Krisztina alpolgármester –, a rendőrségi témákat pedig különösen kedvelik a gyerekek. Amúgy is szeretik a közrendvédelmi nap programjait, a kutyás és a küzdősport-bemutatókat. A tűzoltók mentőakciója, vagy épp a rendőrségi motorcsónak legalább annyira lekötötte a figyelmüket, mint a játékok és a fellépők.”

A nap látványos eleme az idén is a Hagyományőrző Rendőrszázad kivonulása volt. Amikor a járda mellett állva az ember meglátja a felé közeledő, fölébe tornyosuló lovas rendőrt, két gondolat biztosan azonnal végigcikázik az agyán: „de jó, hogy elm jön, s nem ellenem”, valamint hogy „ez aztán tényleg tekintélyt, tiszteletet parancsoló megjelenés”.

A Közzszolgálati Egyetem hallgatói a gyerekeket is bevonták segítségként a bemutatójukhoz. Az egyik elképzelt szituáció szerint egy kislányt a parkban megtámad egy



símaszkos gonosztevő, akit azonban közös erővel nagyon hamar ártalmatlanítanak és elvezetnek.

Mielőtt elkezdődött a „bűntény”, még egy meglepetés várta a nézőket: kitudódott egy szerelmi titok. „Csak óvatosan az elkövetővel, egy hete vettem feleségül, nem ajánlom, hogy baja essen!” – figyelmeztette bajtársait a műsorvezető.

Közben a bátorságában is kissé megszeppent segítő, egy kislány hősiesen várta a háta mögül érkező „bűnözőt”. Ekkor a nézők közül váratlanul megszólalt valaki: „Hová mész, kicsim?” Mint kiderült, egy rémülten meginduló csemetét kérdezett az anyukája. „Nem akarom kivárni, hogy baj legyen!” – jött a válasz. „Ne butáskodj, nem lesz itt semmi baj, azt mutatják meg, hogy milyen ügyesen tudják elfogni a rossz embereket!” „Aha, és ha nem sikerül nekik?” – kérdezte hajthatatlanul a lány.

Szerencsére nem lett igaza. A gyerekekkel „megecsécsített” rendőrök leterítették és letartóztatták a támadót.

– Én mindjárt tudtam ám, hogy elkapják! – mondta Áron a bemutató után.

– Miért voltál olyan biztos ebben? – kérdeztem tőle.

– Már elég nagy vagyok ahhoz, hogy tudjam, hogy megy ez. Meg tavaly is láttam, és akkor is elkapták.



– Akkor ez neked már unalmas is talán?

– Á, dehogya! Mindig szívesen megnézem, mert nagyon érdekel. Egyszer majd én is rendőr leszek! – jelentette ki magabiztos büszkeséggel a tízéves fiú.

Míndeközben a színpadnál a Búgócsiga Zenede humorban is gazdag műsorát követték végig ön-

fedelt lelkesedéssel a gyerekek. Utána a Készenléti Rendőrség Zenekara következett, amely elegánsan idézte meg a valamikori tizenéves hangulatát.

Bár szombat délután az időjárás kissé elkeserítő volt, a majd' egyórás eső után hamar visszatért minden a rendes kerékvágásba. A színpadi produkciók mindkét napon sokakat a nézőtérre vonzottak. A legpechesebb fellépők a német táncsoport tagjai voltak, hiszen éppen az ő szereplésük idején érke-

kedvence, Halász Judit nemcsak szórakoztatta, de ezúttal is alaposan megdolgoztatta őket, nyelvtörőket, mondókákat, refréneket gyakoroltatott velük. A Kossuth- és Jászai Mari-díjas színész–énekes dalait mindvégig ujjongva fogadta hatalmas közönsége.

Míg a kicsik a „helikoptert” várták, és a pandapandapandát skandálták, addig a felnőttek meg-rakták a tüzet a bográcsok alatt – kezdődött a főzőverseny. Pokorni Zoltán polgármestert csak két fel-



zett az égi áldás, ám becsülettel kiálltak, hogy bemutassák kiváló műsorukat. Talán nem túlzás írni: külön köszönet illeti őket ezért!

A későbbiekben már zavartalanul követhették egymást a tervezett programok, egészen az este tíz órakor kezdődő PiaFestig, Káráz Eszter bensőséges hangulatú koncertjéig.

A vasárnapi kínálatot több érdekesség gazdagította a Gesztenyés kert határain túl is. A hegyvidéki barangolás során a XII. kerület nevezetesebb pontjainal ismerkedhettek meg a résztvevők, továbbá bárki felszállhatott arra retró, nyitott tetős Ikarus buszra, amelyik a Jagelló úti parkoló és a Normafa között ingázva várta a kényelmesebb nézelődésre és helytörténeti ismeretekre vágyókat.

Ahogy a nyár kezdetének már állandó eleme a Hegyvidéki Napok rendezvénysorozat, a vasárnapnak is elengedhetetlen nyitánya évről évre „A Koncert”. A legkisebbek

adat szólíthatta el csapata bográcsa mellől: előbb a Hegyvidéki Napokra kitalátogatókat köszöntötte, majd pedig mesét olvasott fel.

– Ha lehet egyáltalán kedvencet választani a programok közül, számomra mindenképpen a főzés az – válaszolta kérdésünkre a polgármester. – Mivel az idei verseny egyetlen feltétele az volt, hogy bor is kerüljön az ételbe, vörösboros szarvaspörköltet főzünk. A recepttel néhány éve első helyezést értünk el, és azért ezzel indulunk, mert, persze, most is nyerni szeretnénk. Hezítáltk, hogy ne a coq au vint készítsük-e, de inkább a korábbi győztest választottuk – mondta, s milyen igaza lett, hiszen végül egy másik csapat éppen a vörösborban párolt kakkással (coq au vin) lett a második. – De visszatérve a kérdésre: mindenki mást szeret, Halász Judit például mágnesként vonzza a hároméveseket, akiknek már a szülei is ezeken a dalokon nóték fel. Ez is azt mutatja, hogy Halász Judit tud valamit, ami generációkon át hat. A Hegyvidéki Napok nem a húszévesek alkohol áztatta fesztiválja – bár annak is megvan a maga szerepe –, sokkal inkább a harmincas–negyvenes korosztály beszélgetős, gyerekeknek értelmes elfoglalt-





ságot kereső, kedvelt rendezvénye. Igazi családi program.

Ha már az értelmes elfoglaltságot említette a polgármester: hagyományává vált, hogy a Hegyvidéki Kulturális Szalon szervezésében vasárnap mesésator várja az apróságokat, ahol a nagymamák mellett Pokorni Zoltán is mindig felolvas valamit. Ezúttal három történetet ajánlott, s a gyerekek a Mátyás király juhászát választották a kínálatból. „Nagyon szépen figyeltetek, Benedek Elek is büszke lenne rátok” – dicsérte meg a még a mese után is tátott szájjal figyelő hallgatóságát a polgármester.

A mesésator mellett játék és kézműveskedés folyt „Komámasszony, hol az olló?” címmel, de volt ugróiskola és gumizás is. Újból eljött a Hegyvidéki Napokra a Világ-Térkép Közhasznú Egyesület, amelynek tagjai szemléletformáló játékokkal nyújtottak izgalmas szórakozást kicsiknek és nagyoknak egyaránt. Az érdeklődők kártyázás közben ismerkedhettek meg a jelnyelvel, a sportkedvelők paralimpiai totóval mutathatták meg, egyszerűsödött bővíthetők ismereteiket, a társasjátékoknál pedig egyaránt szükség volt szerencsére, ügyességre, taktikára, hallásra, szaglásra és tapintásra. A NOÉ Állatotthon képviselői nemcsak egy gyönyörű fekete kutyust, hanem ezúttal baromfit is hoztak, természetesen a gyerekek legnagyobb örömére.

S akkor vissza a főzőversenyhez, amit minden évben élénk érdeklődés kísér – a nézők részéről is, és persze versenyzők is szép számmal indulnak. Az idén ismét fakanelat fogtak már jól összehozott csapatok a győzelem megszerzéséért, de akadt más motiváció is: egy baráti társaság tagjai így ünnepezték egyik születésnapját.

Tizenhárom alakulat mérte össze tudását. Népszerű volt a vörösboros marhapörkölt, de készültek levesek, csirke- és pulyka-ételek, sőt részeges szarvas is. Egy egész üveg konyak „benyakalásáért” valóban nyugodtan nevezhetjük részegesnek azt a csodaszarvast, amely végül a dobogó harmadik helyére jutatta készítőit, az önkormányzat csapatát. A versenyt az Örmény Bogrács nyerte meg,

amelynek tagjai nem egyetlen étel elkészítésére összpontosítottak, hanem komplett örmény menüsört állítottak össze.

– Kizárt, hogy elárulom a receptet – mondta az örmény ízek mestere, Keszy-Harmath Péterné Enikő –, de kóstolót örömmel adok belőle.

S már tálalta is az ínycsiklandó illatú padlizsános borjúragut, ám



az igen izléseken szervírozott étel sajnos – idő híján – nem volt mód megkóstolni. Ahhoz azonban kétség sem férhet, hogy a menü részeként előételnek kínált, csipős zakuszkával megsimogatott, grillézett padlizsánkarika – mazsolás spenótfűfűjttel – mesésen finom volt.



Közhangként mindig elhangzik, de esetünkben igaz is, hogy a háromtagú zsűrinek – Wossala Rosina szakácsnak és étteremtulajdonosnak, Bereznay Tamás séfnek, valamint Menyhárt Éva önkormányzati képviselőnek, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetőjének – nehéz dolga volt. Nem csupán

azért, mert finomabbnál finomabb ételek közül kellett megállapítani a győztesek sorrendjét, hanem azért is, mert az ízlések kénytelenek voltak egy-egy falat kóstolással beérni minden versenyző asztalánál, pedig biztos, hogy legszívesebben az összes finomságot végigették volna. Erre mondhatjuk némi maliciával, hogy hiába, no, nehéz kenyér ez...

„Szép és kreatív ételek születtek, mindenkinek gratulálók!” – kezdte az eredményhirdetést Wossala Rosina, aki minden csapat főztjét méltatta, kinél az alapanyagok kiválasztását, kinél az ízek gazdagságát, a tálalást kiemelve. A legtöbb dicsőreget, persze, a győztes kapta. A helyi örmény nemzetiségi önkormányzat által főzött és saját készítésű zöldségszobrok mindenki számára díjazott. A díjazottak mellett az örmény menü egyértelmű sikert aratott.

– Semmi sem került véletlenül az asztalunkra – mondta még a zsűri megérkezése előtt Béres L. Attila, az örmény önkormányzat elnökhelyettese. – Például, amit most vázaként láthat középen, abban egy hete még gránátalmabor

tud róla. Én sem tudom, hányadán állok, de örömmel hiszem, hogy vannak. Mi ezt az örmény világot szeretnénk megmutatni mindenkinek. Enikő, kitűnő háziasszonyként, szeret annyira főzni, hogy elvállalta a mai menü elkészítését. Sokan találkozhattak már vele, a hagyományőrző napjainkon mindig az ő étkeiből kaphatnak kóstolót a vendégek. Azt már csak érdekességként említem, hogy nem kevesebb, mint százötvenféle örmény ételt tud elkészíteni – dicsekedett a csapatárs az Örmény Bogrács séfjével.

Miután kihirdették az eredményt, és a lehető legrövidebben megkóstolták az elkészült ételeket, sokan visszasétáltak a nézőtérre, épp jókor, hogy egy kedves bemutató szentantúli lehessenek: „senior örömtáncot” jártak derűt és valóban örömet sugárzó nagymamák, asszonyok.

– A Szenior Örömtánc is a Hegyvidéki Kulturális Szalon egyik klubja – mondta az előadás után Menyhárt Éva. – Ez a tánc nemcsak mozgás és öröm, de agytorna is. Élvezik a táncosok, az ő örömeiket pedig a nézők. A táncok tanítása a legfejlettebb koordinációja az agynak, nagyon jó demenciamegelőző hatása van. Népszerű programunk, egyre többen jelentkeznek rá.

Az örömtáncosokon kívül is csupa olyan fellépő váltotta egymást a színpadon, amelynek a műsorát örömmel volt figyelni. Az egzotikus megjelenésű, számunkra igen különleges, többnyire filmekben látott, autentikus hula táncokat az Aloha Hawai'i táncosai mutatták be, majd a színpadra perdült a testvérvárosból, Aradról érkező Csiky Gergely Főgimnázium néptáncscsoportja. Az ifjak fergeteges produkciója pillanatok alatt felélenkítette azokat is, akik elpilledtek a sok kóstolót, netán a bágyasztó meleg miatt.

– Nagyon örülök az aradi vendégeinknek – mondta Fonti Krisztina. – Kölszönösen komolyan vesszük az együttműködést, a testvérvárosi kapcsolatot, ennek Arad ismét ékes bizonyítékát adta.

Az alpolgármester azt is elárulta, hogy amíg a gyerekei kicsik voltak, mindig szívesen eljöttek a nekik szóló programokra.

– Ma már jobban szeretjük a színpadi produkciókat, az esti koncerteket és azt, amikor a gesztenyefák alatt, finom borokat kortyolgatva, jókat beszélgetünk a barátainkkal – mosolygott.

És valóban: a programok, a sokszínű izletes kiállítások, a borbázár, a csodás illatokat árasztó peccsenyítődéék és pékstandok minden feltételt biztosítanak ahhoz, hogy minden szempontból a lehető legjobban érezzük magunkat ezen a két napon. Hadd idézzünk ennek bizonyítékául egy rövid beszámolót, ami egy Óbudáról érkező idős úr szájából hangzott el: „Azért szeretem a Hegyvidéki Napokat, mert itt nemcsak változatos, de garantáltan igényes műsorok, jobbnál jobb ételek és italok között válogathatunk.”

Ha pedig vélemény, álljon itt egy személyes is, amit lehet, hogy a nyári forróság is előidézett: többünk számára bebizonyosodott, hogy a MOMCafé készíti a világ legjobb limonádéját. Olyat, amilyet utoljára gyerekkorunkban kaptunk anyukánktól, nagymamánktól, csupa igazi hozzávalóból. Aki a MOM Kulturális Központban jár, feltétlenül kóstolja meg, nem éri családás.

Ebben sem!

Antal Ildikó





MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabadpólc szerdán 17.00–21.00.

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

Nosztalgia társastánc június 25-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, szving, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: össztánc. A belépés díjtalan.

Mozi.kert – filmvetítés a MOMkult belső, ligetes kertjében. Június 28. 21.00 Micsoda nő! Az érkezőket a vetítés kezdetét megelőző egy órában akusztikus térzene fogadja. A vetítés regisztrációs jeggyel látogatható, ennek díja 200 Ft. A megváltott jegyek nem válthatók vissza. Regisztrációs jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. A megváltott jeggyel a belső kertben található padokon, székeken, párnákon és a fűben foglalhatnak helyet a vendégek.

Bakelit.Placc június 29-én, július 6-án, 13-án, 27-én, augusztus 3-án, 10-én, 17-én, 24-én és 31-én 16.00–20.00 a Sirály sétányon. Gyerek-, klasszikus, jazz-, rockzene valódi bakelitlemezek (LP-ken). Csütörtök délutánként egy valódi lemezjáték szólnak meg ismert és kevésbé ismert felvételek régi „fekete lemezek”. A program nem titkolt célja, hogy a kezdeményezés nyomán újra előkerüljenek a klasszikus bakelitek, a mai gyerekek is megta-

pasztalhatják a recsegős-ropogós mese- és zenehallgatás élményét. A szervezők kérik, hogy aki szeretné a nagyközönséggel is megosztani otthoni lemezgyűjteményének egy-egy darabját az alábbi stílusok valamelyikében, jelezze a bakelit@momkult.hu e-mail-címen: gyereklemez (mese, zene), klasszikus zene, jazz, rock. A belépés díjtalan.

Kristályvilág – kiállítás Bucskó Mihály képeiből június 30-ig. A belépés díjtalan.

Borzongó sétány. Június 30. 23.00 Az eastwicki boszorkányok. Éjszakai filmvetítés a Sirály sétányon. Különleges program a filmrajongó közönségnek. A program mindazoknak ajánlott, akik egy feszültségoldó pohár bor mellett szívesen adják át magukat egy kis közös éjszakai borzongásnak. A belépés díjtalan.

Klassz.Kert. Július 2. 16.30 Loreto Normanhurst Choir & Orchestra. A Loreto Normanhurst katolikus lányfőiskola Ausztráliában, Sydney északi városrészében található. A főiskola zeneművészeti kara nagy létszámú, a hangszeres és ének szakos hallgatók részt vesznek az iskola számos zenei együttesének munkájában. Az együttes az ötödik európai zenei turnéjára sokszínű zenekari repertoárral, valamint szakrális és világi kórusművekkel készül. A belépés díjtalan.

Július 6. 16.30 Caulfield Grammar School Chamber Strings & Caulfield Grammar School Kreislér Strings. A Caulfield Grammar School Chamber Strings a Caulfield Grammar iskola két kampuszának középiskoláiból alakult együttes. A zenekar tagjai rendszeres fellépői olyan koncerttermeknek, mint a Melbourne Concert Hall, a Melbourne Recital Centre és a Melbourne-i St. Paul's Cathedral. A Caulfield Grammar School Kreislér Strings a Caulfield Grammar iskola három vonósegyüttesének egyike. Az iskolához kötődő számos eseményen fellépnek: koncerteken, rendezvényeken, közösségi programokon. Az ausztrál vonósezenekarokat Jason Leinkauf és David Summerton vezényli. A belépés díjtalan.

Sirály.Gitár. Július 6. 20.00 Oti Acoustic. Egy hang és egy basszusgitár – az Oti Voice & Bass formáció mindössze ezen a két „hangszeren” szólaltatja meg popfeldolgozásait saját felfogásban, improvizációs, jazzes, szölisztikus elemekkel díszítve. Tagjai: Horváth Ottília – ének, Kővári Péter – gitár. Július 13. 20.00 Barna Margit énekes-dalszerző fiatal kora óta foglalkozik zenéléssel. Koncertezni 2009-ben kezdett, először együttesrel, 2014 óta pedig szólóban. 2015 nyarán elnyerte a Veszprémi Utcazene Fesztivál szakmai díját. Augusztus 3. 20.00 Hangácsi Márton a magyar egyszemélyes előadók élvonalát erősíti. Koncertrepertoárját saját dalok és feldolgozások (Black Keys, Asaf Avidan, Passenger, Coldplay) egyaránt jellemzik. Első kislemeze 2012 novemberében jelent meg, ugyanabban az évben, amikor neki ítélték a Veszprémi Utcazene Fesztivál szakmai díját. Augusztus 17. 20.00 Twentees Acoustic. A belépés minden koncertre díjtalan.

Mom Klassz.Bent. Július 11. 19.00 Unisson Kórus. Karl Jenkins The Armed Man/Mise a békéért című műve. Augusztus 8. 19.00 Orquesta Típica Budapest. A pesti tangózenekar az argentin tangózenekarok hagyományos felállásával – bandoneon(ok), vonós(ok), zongora és nagybőgő – a tangózene fénykorát eleveníti fel. A repertoár azonban nem szűkül le a kezdeti időszakok dalaira, az 1920-as évek nagy klasszikusaitól Carlos Gardel slágerein át egészen a tangó nagy reformere, Astor Piazzolla táncolható darabjaitól mindenre nyitottak a zenészek. Műsorvezető: Lukácsné Gyöngy. A koncertekre a belépés díjtalan.

Klassz.Lépcső. Augusztus 13. 19.00 Szalai Éva. Főleg a 18–19. században volt nagy divatja a polgári családokban és főúri szalonokban a zajló, beszélgetésekkel és borozgatásokkal egybekötött zenei eseményeknek, amelyeken többnyire a zongora vált főszerelővé – a hangszeret két, sőt gyakran négy kéz szólaltatta meg. Ezt a házimuzsika-hangulatot

szeretnék megteremteni a szervezők a MOM Kulturális Központ előtt, a szabad ég alatt, és megmutatni, mi volt a közös Mozartban, Brahmsban és Gershwinben: ha más nem is, az mindenképpen, hogy mind örök érvényű zenéket hagytak az utókorra. A zenés utazásban kiváló fiatal muzsikusok segítenek majd: a több nemzetközi versenyen is kitűnően szereplő Szalai Éva zongoraművész, aki felsőfokú tanulmányait Budapesten, Madridban és Hágában végezte, valamint a zeneakadémiai koncertek műsorvezetőjeként ismert zenetörténész-publicista, Tóth Endre, aki ezúttal nem csak konferál. Augusztus 27. 19.00 Bábel Klára hárfaművész koncertje. A koncertekre a belépés díjtalan.

Jazz.Kert. Augusztus 18. 19.00 Bence Alma Quartet. A zenekar repertoárjában egyedileg meghangsúlyozott átoldozások szerepelnek. A számokat igyekeznek nemcsak a zenén keresztül, hanem a dalszövegek figyelembevételével is értelmezni. Augusztus 26. 19.00 Joe Fritz Band. A Joe Fritz Band alapítója, Joe Fritz jazzklarinétos az utóbbi húsz évben, az Egyesült Államokban és Ausztráliában is eltöltött éveivel együtt, eddig összesen 51 lemezen játszott, három világszerte ismert eldobós helyet, és 2010-ben 5000 jazzklarinét-rajongó szavazata alapján bekerült a világ 30 legjobbja közé a fiatalok mércekönyvében. Tavaly két új produkciója is született: egy poposabb hangzású műsor Jaksity Kata közreműködésével, aki Adele, Norah Jones és Judy Garland dalait rakta egy csokorba, valamint egy jazz-show, amiben a nagy amerikai jazzzenészek előtt tiszteleg Szulák Andrea a Joe Fritz Band kíséretével. A koncertekre a belépés díjtalan.

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test, szellem és lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331). Utolsó foglalkozás: július 11. Első foglalkozás: augusztus 8.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Preventív gerinctréning szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. A résztvevők izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. Ezzel elkerülhető a porckorong-sérülés, az izületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz! Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Borbély Enikő. Utolsó foglalkozás: július 12.

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

Zumba kedden és csütörtökön 9.00–11.00. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptáncleptékekkel. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezeti: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom. Utolsó foglalkozás: július 13.

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. Vezeti: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalomra szóló

bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Dolgozóknak: 1300 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1600 Ft/alkalom, 14000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Utolsó foglalkozás: június 26.

Egészségjóga pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek, a természet erőit tudatosan felhasználva, testünkben és lelkünkben, főként fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom. Utolsó foglalkozás: július 29.

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán 8.00–9.00 és 9.00–10.00, pénteken 8.30–9.30. A foglalkozás ajánlott mindazoknak, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerőjük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezeti: 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, 11900 Ft/24 alkalom.

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



XII., HOLLÓS ÚT 5.
TEL./FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Mozdulatművészet-tábor június 26–30. Foglalkozások: 9.00–16.00

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlant kínálja nyilvános versenyzetetés keretében egyfordulós licites értékesítésre

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető
„Címkézés alatt”	Budapest XII. kerület, belterület, 8916 hrsz.	670 m ²	Művelési ágból kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
1120 Budapest, Denevér út 008711 hrsz.	Budapest XII. kerület, belterület, 8711 hrsz.	5545 m ²	Művelési ágból kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot 5000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108.; munkanapokon 9.00–18.00 óra között; telefonszám: +36/70-333-5110) **2017. június 21. napja 9.00 órától 2017. június 28. napja 12.00 óráig.**

Az információs csomagok a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Pokorni Zoltán polgármester

A MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft.

az alábbi helyiségeket együttesen nyilvános pályázati eljárás keretében bérbeadásra kínálja

Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt ingatlan alapterülete (m ²)	Bérelti díj minimális összege (EUR/m ² /hó)	Megtekinthető
1121 Budapest, Zugligeti út 64. szám alatti ingatlan pince-szintjén elhelyezkedő helyiség	10760/3	60,16 m ²	7 EUR/m ² /hó + áfa	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint
1121 Budapest, Zugligeti út 64. szám alatti ingatlan földszintjén elhelyezkedő helyiség	10760/3	66,76 m ²	14 EUR/m ² /hó + áfa	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint
1121 Budapest, Zugligeti út 64. szám alatti ingatlan emeletén elhelyezkedő helyiség	10760/3	43,35 m ²	7 EUR/m ² /hó + áfa	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációt megvásárolni a **MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft.**-nél lehet (cím: 1124 Budapest, Csörsz utca 18. I. emelet; nyitvatartás: munkanapokon 9.00–17.00 óra között; telefonszám: +36/30-279-21-51) **2017. június 26. napján 9.00 órától 2017. július 14. napján 12.00 óráig.**

A pályázati csomag díja: 20 000 Ft + áfa.

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

Hambuch Gerda ügyvezető

GYORS E-ÜGYINTÉZÉS a Hegyvidéken KÉNYELMES RUGALMAS KÖRNYEZETBARÁT

Intézzé ügyeit online!

Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

Adóegyenleg lekérdezés, bankkártyás befizetés

Adóbevallások benyújtása

Időpontfoglalás Hivatali ügyintézéshez

Parkolási engedély kiváltása, lemondása

Óvodai jelentkezés benyújtása

Kerületi bírság befizetés

Irat benyújtása hivatalos kapcsolattfelvétel segítségével

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie.

Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

óráig. Pataki Rita mozgásművészeti tábora egy héten keresztül kínál gyakorlási lehetőséget és izgalmas élményeket az érdeklődő gyerekek számára. Információ: Pataki Rita, 06/30-483-1897, patakiri@gmail.com.

Legó-tábor június 26–30. Foglalkozások: 8.30–16.30 óráig. Lego® Mindstorms EV3 Education robot-programozás és technic-építés. Robotépítők tudományos tábora. Kis csoportos foglalkozások 2–4 fős csoportokban. A tábor témája: Egy ismeretlen bolygó felfedezése. Kiseb-eknek: Technic építőkészletek, Lego Education WeDo 2.0 robotkészlet, Lego Education. Egyszerű és meg-hajtott gépek. Nagybaknak: Lego Mindstorms EV3 robotkészletek. Legőzni szeretőknek: vasút- és motorizált óriás technicmodellek építése. Délután: labdajátékok és to-las az udvari sportpályán. Jelentkezés: június 8-ig, munkanapokon, Varga Péter szervezőnél, 06/20-921-1000, okobyteam@icloud.com. A tábor ára: 5 napra 30000 Ft + étkezés (vár-hatóan 6500-7000 Ft – tízórai, ebéd, uzsonna). Ajánlott életkor: 7–14 év, legalább 2. osztályba lépők számára. A tábor minimum 8 fő jelentkezése esetén indul.

Színjátékos- és táncművészeti augusztus 22–25. Foglalkozások: mindennap 10.00–16.00 óráig, egy nap bentlakás-sal. Klasszikus és modern táncréning, színjátékos workshopok – drámajáté-kok, beszédtechnika, önismereti já-tékok, ének. Művészeti vezető: Finta Gábor táncművész, táncpedagógus. Ára: 30000 Ft, előleg 10000 Ft. Infor-máció: Németh Krisztina, 06/20-549-0893, bpmusicaliskola@gmail.com, facebook.com/musicaliskola.

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Virányosi Közösségi Ház pro-gramja

Fák – Őry Annamária festőművész kiállítása. Születés, növekedés, kité-jesedés, pusztulás, újjászületés. Ezt a körforgást talán legnyilvánvalóbban a fák éreztetik. A kiállítás a mintegy két évig készült Fa sorozat darabjait mutatja be, kiegészülve a Vietnamban készült képekkel. Megtekinthető: június 30-ig, előre egyeztetett idő-pontban. Bejelentkezés: 395-8284 vagy 200-8713.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.séta június 25-én 15.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túravezetői-vel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekessé-geket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

Rófus Ferenc rajzfilmrendező életmű-kiállítása. Megtekinthe-tő: július 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 órá-ig, valamint a Barabás Villa program-jaihoz igazodóan. A belépés díjtalan. (Részletek a 8. oldalon!)

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



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

Múzeumok Éjszakája a Hegyvi-déki Helytörténeti Gyűjteményben június 24-én 18.00–1.00. Programok: nosztalgikus képzőművészeti, helytörté-leti kvíz, hegyvidéki üdvözlőküldés képeslapon, helytörténeti kirakó-kocka, memóriajáték gyerekeknek, különbségkereső játék, hegyvidéki ételköstölő, a Venti Chiavi Guitar Trio koncertje, sorsolás a látogatók között

(ingyenes részvétel lehet nyerni a szabadulós játéka aznap éjszakára), tárlatvezetés a Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című kiállításon, kertmozi.

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

Műkincstolvajok – szabadulós játékok. A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszaki kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulós játékok alakítottak ki a tárlat egy ré-széből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kitűzött célt. A já-tékban 2–4 fő vehet részt e-mailben vagy telefonon történő előzetes re-gisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban be kell jelenteni (18 év alattiak csak felnőtt kísérővel játsz-hatnak). A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezők-nek 800 Ft/fő. Nyitvatartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

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



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

Munkácsy-díj 2017. A 2017-ben Munkácsy-díjjal kitüntetett képző-művészek kiállítása augusztus 18-ig látható. Kiállító művészek: „Boldi” szobrászművész, Csúrka Eszter képzőművész, Kéri László festőmű-vész, Nemere Réka festőművész, Nemessányi Klára festőművész, res-taurátor, Szakáll Agnes festőművész, Verebes György festőművész. (Részle-tek a 9. oldalon!)



Horgold magad! – horgolás hala-dóknak Ambrusek Ilonával. Előzetes jelentkezés szükséges. A foglalkozás ingyenes. Az igény szerinti anyag-szükséglet önköltséges. Időpontok: június 23., július 7., 14., 24.

A világ legkülönlegesebb helyeinek titkai. I. rész: június 26-án 14.00. II. rész: július 17-én 14.00. Elő-adó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Varázslatos Földünk – a geológia és geográfia párbeszéde, művelődés-történeti inycenségek a magyar geo-lógia történetéből június 27-én 14.00. Előadó: Szász Éva magyar, történelem és könyvtár szakos tanár.

A jóscsontoktól a sanghaji felhőkarcolóig – időbeli és térbeli utazás Kínában június 28-án 14.00. Előadó: Kapitánffy Krisztina, a Kelet felől hajnalodik című könyv írója.

Bibliavásárlási félóra Bibliát nem olvasóknak június 28-án 15.45 és július 19-én 15.00. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Érteszt az események fontos-ságát – a Tarsoly Kiadó könyvbemu-tatója június 28-án 16.30. Balla Károly I. világháborús emlékirata. A program házigazdája: Kollega Tarsoly István történész.

Nyári dallamok – zenés délután június 29-én 14.00. Közreműködik: Hegyi Erzi, Kemény Ági, Péter Anna, Kovács András, Némethi Pál. Zongorán játszik: Cselényi László.

Varázslók teadélutánja – út-ban a kitéjesedés felé június 29-én 15.30. A lélek, tudat és fizikum egy-sége együttműködésben a világgal. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Kovács Imre Társaság-PC Magister alapítvány. Június 30. 18.00 Időszerű-e ma a Népi Író Moz-galom? Előadó: dr. Pomogáts Béla irodalomtörténész. A társaság ese-ményei filmdokumentumok alapján.

Kulisszák mögött – színház törté-neti előadás. Július 3. 14.00 Psotha Irén,

„Szépkorúakért a Hegyvidéken”

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

Égészmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépkorúakért, 22-es busz megálló-ja (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórháztól). Elő-zetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.

Önképzőkör a páros hetek hétfőjén 14.00–16.00 óráig a Hegyvidéki Helytör-téneti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b). Az idei utolsó alkalom időpontja: június 26. Vissza az anyaországba. Új élet az ismeretlen hazában. Vendég: Kovács Erzsébet. Vezető: Elek Irén. További információk: 06/70-361-8307, neribor@gmail.com.

Mesélnek a Hegyvidékiek – idézzük fel és őrizzük meg emlékeinket! A mesélőket Wolf Magda várja a páratlan hetek péntekjein 10.00–12.00 óráig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b). Az idei utolsó alkalom időpontja: június 23. További információk: 457-0501, magdaw2017@gmail.com.

„Rozi-szalon” (beszélgetés, kézműveskedés) a páratlan hetek szerdáin (legkö-zelebb: július 5-én) 14.00–17.00 óráig a Hegyvidéki Szociális Központ Né-metvölgyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezető: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

Kopp-kopp a Hegyvidéki Kulturális Szalonban – a Hegyvidéki Helyi Nyilvá-nosság Műhely estjei minden hónap első péntekjén 18.00 órától. Július 7.: Verses köszöntő a hónap ünnepeltjeinek, helyismereti játék. Szalon-beszélgetés. Nyáresti könnyedség, tánc és mókázás. Vendég és táncba hívó: Riba Katalin tanár, hajdani „Csillagszemű”, néptáncokdedlő és -oktató. Jó-kezdvefelelősök: dr. Varga Mária és dr. Németh Ákos.

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



a Nemzet Színésze. Előadó: Szebényi Ágnes színház-történész, múzeumpe-dagógus.

Zene-Fere Klub – Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata. Július 4. 14.00 Vendég: Fejér András Liszt-díjas harsonaművész, a berlini Német Szimfonikus Zenekar szóló-harsonása.

Társasjáték Klub minden korosz-tálynok július 4-én és 25-én 16.00. A programot vezeti: Fürediné Lauf Nóra.

Világjáró Klub. Július 4. 18.00 Brazília. Nagyvárosoktól az eső-erdők csodájáig. Előadó: Rokolya Péter idegenforgalmi szakember, idegenvezető. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezé-sében.

Memória Torna 60 felettieknek július 5-én 15.30. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Kettős képek – Molnár János kiállításának megnyitója július 5-én 17.30. Megnyitja: Komáromi János tanár, festőművész.

Kártyakör július 6-án 9.00–11.00. A részvétel ingyenes. Előzetes jelent-kezés szükséges.

Szédítő táj – svéd költők versei Szabó Péter zenéjével július 6-án 14.00.

Kíváncsiskodók Klubja. Július 10. 14.00 Amazónia esőerdejének titkai. Klubvezető: Nagy Katalin.

Varázslók teadélutánja. Július 11. 14.00 Útban az öröklét, örök élet felé. Nyári testi-lelki töltődések, szórako-zás vagy alkotás? Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Vietnam – a felszálló sárkány országa július 12-én 14.00. Előadó: Kapitánffy Krisztina, a Kelet felől haj-nalodik című könyv írója.

Kártyakör július 13-án 9.00–11.00. A részvétel ingyenes. Előzetes jelent-kezés szükséges a Kulturális Szalon-ban.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Július 13. 13.30 Testtartást javító gya-korlatok. Előadó, klubvezető: Mészá-ros Lászlóné gyógytornász, rekreációs programvezető.

Az öngyógyítás forradalma július 18-án 14.00. Előadó: Göncz Jó-zsef, aki felfedezte, hogy a bőr, nyál és csont főszerepet játszik a súlyos betegségek kialakulásában és gyó-gyításában.

Könyvajánló Klub. Július 19. 16.00 Petr Ludwig: Vége a halogatásnak. Miért halogatunk? Hogyan változ-tassunk? Klubvezető: Szép Ilona.

A kimonó története – divattör-téneti előadás-sorozat. Július 20.

csoport-diéta táplálkozási útmutató-val, Beatrice Wagner–Dr. Med. Frank Liebke könyve alapján. Klubvezető: Szép Ilona.

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

Pilates Szávai Andreával hétfőn 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/al-kalom, bérlet esetén kedvezmény. A program egész nyáron fogadja a tornáznai vágyókat, előzetes egyezte-téssel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. Az egészségmeg-őrző gyakorlatsor a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreál-lításával a szervezet immunrendsze-rét erősíti. Vezető: Haide Éva. A fog-lalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó foglalkozás: július 24.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javí-tó gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglal-kozás ingyenes. Utolsó foglalkozás: július 24.

DO-IN hétfőn 10.30–11.30. Vezető: Borsányi Klára. Ingyenes foglalkozás július 24-ig.

Keleti tánc nőknek hétfőn 17.00–18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft. Utolsó foglalkozás: július 24.

Pilates Szávai Andreával hétfőn 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény. A program egész nyáron fogadja a tornáznai vágyókat, előzetes egyezte-téssel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – kedden 8.15–8.45. Vezető: Péter Ildi-kó. A foglalkozáson való részvétel in-gyenes. Utolsó foglalkozás: július 25.

Jóga az egészséges gerincért kedden 8.50–9.50. Részvételi díj: 900 Ft/alkalom. Jógaközpont: Ott Cecília. Utolsó foglalkozás: június 27.

Senior Örömtánc kedden 10.15–11.15. Díja: kerületi lakosoknak 500 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 700 Ft/alkalom. Tánctaná: Tóth Krisztina (06/70-775-8625). Utolsó foglalkozás: június 27.

Torna Nórával kedden 11.15–12.00. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingye-nes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. Utol-só foglalkozás: július 25.

Urak tornája kedden 12.00–12.45. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. Utolsó foglalkozás: július 25.

Pilates Szávai Andreával szerdán 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/al-kalom, bérlet esetén kedvezmény. A program egész nyáron fogadja a tornáznai vágyókat, előzetes egyezte-téssel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Szeniortorna Balázs Marival szer-dán 8.45–9.30. A foglalkozás ingye-nes. Utolsó foglalkozás: július 26.

Nia Tánc szerdán 9.30–10.30. Vez-ető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft. Utolsó foglalkozás: július 12.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 900 Ft. Jógaközpont: Ott Cecília. Utolsó foglalkozás: június 29.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00–11.45. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó foglal-kozás: július 27.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval csütörtökön 11.45–12.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szük-séges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkez-ni! Utolsó foglalkozás: július 27., majd legközelebb szeptemberben lehet jelentkezni.

Pilates csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Szávai Andrea. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet esetén ked-vezmény. A program egész nyáron fogadja a tornáznai vágyókat, előzetes egyeztetéssel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

(Folytatás a 14. oldalon)



Keressük a Hegyvidék legszebb, legkülönlegesebb FÁJÁT!

2017

Örömmel tölt el bennünket, és büszkék vagyunk arra, hogy a Hegyvidék a legzöldebb kerület a fővárosban. Nemcsak a Normafán, de magánkertekben, közterületen is számos rej-tett vagy kevésbé ismert kincse van a termé-szetnek. 2017-ben szeretnénk az itt élők segít-ségével megtalálni a kerület legszebb, legkü-lönlegesebb fáját.

Augusztus 30-ig várjuk e-mailen a zoldpont@hegyvidek.hu címre az Önök által legszebbnek, legkülönlegesebbnek tartott fáról (vagy fákról) készített képeket a helyszín megnevezésével.

Ezt követően a beérkezett jelölések alapján egy szakmai zsűri kiválasztja a jelölt fák közül a 6 legérdemesebbet, majd az itt élők Facebookon, illetve az Önkormányzat Ügyfélszolgálatán elhelyezett szavazólapok segítségével dönthetnek róla, hogy melyik fa legyen a végső győztes.



Kérdés esetén keressék a Zöld Iroda munkatársait a **zoldpont@hegyvidek.hu** e-mail címen vagy a **061/224-59-07**-es telefonszámon.

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



(Folytatás a 13. oldalról)

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni! Utolsó foglalkozás: július 28., majd legközelebb szeptemberben lehet jelentkezni.

Keleti tánc nőknek vasárnap 9.00–10.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft. Utolsó foglalkozás: július 30.



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

Jel-kép – Maczkó Erzsébet fotó- és képzőművész, valamint Rainer Péter építész-belsőépítész, ipar- és képzőművész kiállítás. Megtekinthető: július 1-jéig, hétfőtől péntekig 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. (Részletek a 8. oldalon!)



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

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

Színészdal – kiállítás a száz éve született Szörényi Éva emlékére. A jubileumi kamarakiállítás nemcsak a magyarországi karrier állomásait mutatja be, beszámol Szörényi Éva emigrációban töltött éveiről, művészi feladatairól és közéleti szerepéről is. Megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



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

Nyári nyitvatartás augusztus 27-ig: hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.00–19.00, kedden és pénteken 9.00–14.00. Szombaton zárva!

Vége péntek – nyári kézműves-foglalkozás június 23-tól augusztus 25-ig, péntekenként 10.00–12.00.



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

A programok ingyenesek!

Nordic walking kedden 16.30–17.30-ig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

Torna a szabadban. Kedden 17.30–18.30: a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön 17.00–18.00: a Devecseri parkban, a Svábhegyen.

Nordic walking-kirándulások. Részletek az egyesület honlapján.

MOM Sport & Art Galéria. Hoffmann Adrienn, Wusching Ibolya és Piti Nóra közös kiállítása július végéig

megtekinthető a MOM Sport aulájában nyitvatartási időben.

Ingyenes jogi tanácsadást tart a KDNP XII. kerületi alapszervezete minden hét szerdáján 16.00–17.00 óráig a 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 szállítást, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat elnökénél, Nyitrai Zoltánnál lehet minden hónap 20. napjáig, a 06/30-335-4720-as telefonszámon.

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

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

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

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

Felsősziget Klubház Önszolgálati Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetente tartott találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiiket várnak: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felszigetklubhaz@gmail.com.

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



A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoja díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkiállítás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoja.uw.hu

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



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

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

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

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

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

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

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

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalható!

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



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

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

PostaSzemüknkfénye

Életbiztosítás és megtakarítás



ISMERJE MEG
PÉNZÜGYI OLDALUNKAT IS!

Kössön 2017.05.08. és 2017.07.02. között **PostaSzemüknkfénye** biztosítást gyermeke, unokája számára, és megajándékozzuk egy okostelefonnal vagy egy kézműves kabalafigurával!

Lenovo A1000 DualSim
Freshka
kézműves koala figura

Amennyiben 2017.05.08. és 2017.07.02. között legalább 10 éves tartamú érvényes **PostaSzemüknkfénye** biztosítási szerződést köt, és a szerződésének havi díja

- legalább 16 000 Ft, egy Dual SIM-es, kártyafüggetlen Lenovo A1000 okostelefont kap ajándékba,
- nem éri el a 16 000 Ft-ot, a készlet erejéig egy kézműves Freshka koala kabalafigurával ajándékozzuk meg.

A tájékoztatás nem teljes körű, a termékkel és az akcióval kapcsolatos részletekről érdeklődjön a postákon, vagy tájékozódjon a posta.hu és a www.postabiztosito.hu honlapokon. A biztosítási szolgáltatást a Magyar Posta Életbiztosító Zrt. nyújtja, a szolgáltatás közvetítésében a Magyar Posta Zrt. függő közvetítőként vesz részt.

www.posta.hu

150 éves
Magyar Posta
A jövőnek címezve

Jóleső árnyék és ragyogó napsütés – beindult a nyár!

Készítsünk süteményt sütés nélkül, vagy gyújtsunk be inkább odakinn, hiszen lassan, de biztosan megérkezett a kánikula! Legyen szó gyorsan elkészíthető vagy bonyolultabb receptről, legjobb, ha úgy időzítjük a főzést, hogy kikapcsolódhassunk mellette – vagy általa.

DIÓS „GYÖKÉRKENYÉR”

Ez a recept instant megoldás arra az esetre, ha a négy napos ünnep közepén kifogyunk otthon a pékárukból. Nem igazi kenyér, hiszen optimális esetben nem élesztővel,



Nem igazi kenyér, de finom

hanem kovással készül, de vannak pillanatok, amikor el kell engednünk a leghatározottabb meggyőződésünket is, hiszen az éhes szájak nem képesek kivárni, amíg beér a kovász. Ezt az álkenyeret viszont mindig mindenki szívesen fogyasztja. Általában azon melegében...

Hozzávalók
50 dkg kenyérliszt
25 dkg főtt, áttört krumpli
tej (amennyit felvesz)
2,5 dkg élesztő
10 dkg durvára tört dió
2 tk só

Elkészítés

A főtt krumplit még melegen összetörjük, és hagyjuk legalább szobahőmérsékletűre hűlni. Legjobb, ha minden összetevő ezen a hőmérsékleten kerül a tészta alá. Amikor dagasztani kezdünk, vegyük figyelembe, hogy a krumpli csak a munka ötödik-tizedik percében mutatja ki „a foga fehérjét”, azaz ekkorra enged ki magából a nedvességet, úgyhogy addig óvatosan bánjunk a tejjel, nehogy túl ragacsossá váljon a tésztánk.

Ha összeállt, másfél-két óra alatt a duplájára kell kelesztenünk. Ezután kettéválasztjuk és hosszúkára formázzuk a tésztát, amit a közepén egyszer megcsavarunk, majd sütőpapírra téve további 15-20 percig kelni hagyjuk. Közben előmelegítjük a sütőt 200 fokra, és körülbelül fél óra alatt készre sütjük benne a „kenyereket”.



Gyorsan elkészíthető pizstrángétel

JEGES, MENTÁS BORSÓLEVES
Ezúttal nem gyümölcsből készítjük a hűsítő, nyári levest. Miért is tennénk, amikor végre itt a friss borsó, tele értékes növényi fehérjével és magnéziummal? Persze, a jégheg, joghurtos krémleves mirelitborsóból is elkészíthető.

Hozzávalók

3 ek vaj
½ hagyma
90 dkg zöldborsó
1 liter csirke alaplé
2 dl görög joghurt
1 marék friss mentalevél
6 szelet baconszalonna
frissen tört bors, só
olívaolaj

Elkészítés

A vajon puhára pároljuk a felkockázott hagymát. Ügyeljünk arra, hogy ne piruljon meg! Ezután hozzáadjuk a zöldborsót, felöntjük csirke alaplével vagy vízzel, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd fedő alatt puhára pároljuk. Ha kész, lehúzzuk a tűzről, hozzáadjuk a joghurtot, a mentaleveleket, és botmixszel-

rel vagy turmixgépben pépesítjük. Ha hígabb levest szeretnénk, tészteszerűen adagolhatunk még hozzá vizet, alaplé. Ha már nem meleg, hűtőszekrénybe tesszük, és legalább három órán át tovább hűtjük.

Közben elkészíthetjük a feltétként szolgáló baconchipszet. Ehhez újniyi szeletekre vágjuk a bacon, és forró serpenyőben ropogósra pirítjuk. A levest a chipszsel és egy-egy kanál olívaolajjal díszítjük.



A borsóleves is lehet hűsítő

PISZTRÁNG ZÖLDSÉGÁGYON

Akinek van a kertben kemencéje, annak eszébe sem jut illyentájt a konyhában főzni. A következő recept a kemencében is remekül elkészíthető, de azoknak sem kell meghatárlniuk, akik nem szívesen fűtik be nyáron a konyhát, hiszen igazán gyorsan megvan.

Hozzávalók

4 kisebb pizstráng
1 hagyma
1 paradicsom
1 cukkini
petrezselyem

½ citrom
extra szűz olívaolaj
2 ek zsemlemorzsasó, cayenne bors

Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Tisztítsuk meg, aprítsuk fel a hagymát, hámozzuk meg a paradicsomot, és azt is vágjuk apró kockákra. Mossuk meg a cukkinit, és karikázzuk fel fél centiméteres korongokra. Kevés olívaolajon

pároljuk meg a hagymát a paradicsommal, sózzuk meg, majd terítsük el egy tűzálló edény alján. Erre jönnek a cukkinikarikák, amiket megszórunk finomra metélt petrezselyemmel, és meglocsolunk egy kis olívaolajjal. Húsz percre betoljuk a sütőbe.

Ha kész, ráfektetjük a pizstrángokat, meglocsoljuk őket citrommal, és rájuk morzsoljuk a zsemlemorzsát. Ismét mehet a sütőbe a tál 15-20 percre, attól függően, milyen méretű halat sikerült beszereznünk. Tálalás előtt meghintjük friss petrezselyemlevéllel és cayenne borssal.

GYÜMÖLCSÖS SAJTORTA

Nem mondom, hogy ez a torta nem igényel idő- és energiáfordítást, ugyanis háromszor kell betolni a sütőbe, de az biztos, hogy megéri vele bajlódni! Tartalmas, mégis könnyű, gyümölcsös deszert a forró napokra. Ráadásul bármilyen más gyümölccsel is elkészíthető!

Magvas alap

7 dkg vaj
8 dkg dió
9 dkg zabkeksz

Második réteg

90 dkg krémsajt
15 dkg cukor
4 egész tojás
1 tk vaníliakivonat
1,5 dl tejszín

Harmadik réteg

6 dl tejföl
5 dkg cukor
1 ek vaníliakivonat

Díszítés

eperszemek

Elkészítés

Vegyünk egy kapcsos tortaformát! (Ez nagyon fontos, mert később vízfürdőbe kell tennünk.) Robotgépben törjük apróra a diót és a kekszet, majd adjuk hozzá a hideg vaját is, és ezzel is futtassuk meg a gépet. A masszát terítsük szét egyenesen a torta-



Ezzel a tortával megéri bajlódni!



A csokoládécsókákat gyerekjáték elkészíteni

forma alján, és toljuk be a 180 fokra előmelegített sütőbe. Negyed óra alatt megsül a diós alap.

Ha kész, vegyük ki, tegyük félre hűlni, és a sütőt állítsuk vissza 150 fokra. A krémsajtot verjük habosra a cukorral és a vaní-

forraljunk vizet, készítsük elő a vízfürdőt. Akkora tűzálló edényt válasszunk, amekkorában kényelmesen elfér a tortaformánk, amelyet én a biztonság kedvéért még alaposan körbe is szoktam csavarani alufóliával, mert az ördög nem alszik... Ha a kapcsos formát belemerítjük a vízbe, az oldala kétharmad részét el kell lepnie a folyadékknak. Ha ez megvan, mehet a sütőbe két órára. Akkor jó, ha szilárd a teteje, de a közepe még kicsit remeg.

Amint elkészült, vegyük ki, és a sütőt ismét állítsuk vissza 180 fokra. A tejfölt keverjük el a vaníliakivonattal és a cukorral, majd egyenesen simítsuk el a torta tetején. Ha jól dolgoztunk, minden tökéletesen egyenesen oszlik majd el a desszerten. Ismét öt perc sütés következik, és készen is vagyunk.

Ha kissé lehűlt, éles késsel válasszuk le a torta szélét a formáról, mert így zsugorodik szépen. Ha már nem meleg, tegyük hűtőbe legalább öt órára. A tortaforma oldalát csak akkor távolítsuk el róla, ha már teljesen kihűlt. Ekkor díszíthetjük friss gyümölccsel. Ha

nagyon savanykás, boglyós gyümölcsöket használunk, meglocsolhatjuk egy kevés, kissé hígabbra turmixolt lekvárral is.

ROPOGÓS CSOKOLÁDÉCSÓKOK

Nyáron nem mindenkinek van kedve bekapcsolni a sütőt, de a gyerekek, unokák ilyenkor is követelik a délutáni jutalomfalatokat. A következő édességet szó szerint gyerekjáték elkészíteni, viszont annál kelendőbb szokott lenni a kicsik körében. Ráadásul nem is tömény cukor, főleg ha édesítetlen kukoricapehelyből keverjük ki.

A jutalom, ugyebár, akkor esik a legjobban, ha meg is dolgoztunk érte, ne habozzunk tehát, elkészítések fogjuk be bátran a gyerekeket! Itt nem lehet hibázni...

Hozzávalók

15 dkg tejszokoládé vagy fele-fele arányban tej- és étcsokoládé
5 dkg édesítetlen kukoricapehely
2 dkg szeletelt mandula
5 dkg megtisztított pisztácia

Elkészítés

Semmi más dolgonk nincs, mint vízfürdő fölé megolvasztani a csokoládét, majd jól összekeverni a kukoricapehellyel. A csokinak mindenhol vékonyan be kell fednie a többi hozzávalót. Ezután falatnyi kis halmokat teszünk a fonos papírkosarakba, de ha ilyen épp nem áll rendelkezésünkre otthon, akkor se essünk kétségbe, tehjük egyszerűen sütőpapírra is.

Dermedésig (és azután is) jól tesz neki, ha hűtőbe rakjuk. Erdemes néhány óráig távol tartani a mohó gyerekektől, mert kell egy kis idő, amíg minden íz összeér benne.

Öreg trükkök a simlisségek leleplezésére

Az ötvenes évek Pannóniájában a szigor mindenre kiterjedt, büntettek, amit csak lehetett, meg azt is, amit nem. Az újságok mindent megírtak, hadd okuljon belőle a pórnép. Annak idején Pallag Teréz is pellengérré állították: „A székesfehérvári járás főjegyzője dr. Hegedűs Lajosné, szül. Pallag Teréz 20 napi elzárásra átváltottatandó 160.-Ft pénzbüntetéssel (havi fizetés!) sújtja, mert a megszabott 2%-nál jóval kisebb tartalmú vanilincukrot hozott forgalomba. Csomagolása megtévesztő és rendeltel ellenkező.”

Mi járt volna a mai bűnösöknek, akik hamisítják a kenyeret, a tejet, az üdítőitalokat és mindent, ami kapható...! Nézzünk tehát néhány önvédelmi jó tanácsot!

Ha a tej tiszta, ujjaink közé véve zsíros tapintása van. Ha egy csepp tejet vízespohárba pottyantunk, a tiszta tej lesüllyed a pohár aljára, mert nehezebb a víznél. Ha egy csepp tejet csöppentünk a hüvelykujjunk köré, nem szabad szétfolynia. Ha kötötűt mártunk a tejbe, majd kiemeljük belőle, és kövér csepp csüng róla, a tej jó. Ha azonban lefolyik a tej, akkor víz van benne, tehát hamisítvány.

Azokban az időkben, amikor a tej még a tehénből csordogált, azt is tudták, hogy ha kékes vagy vöröses a tej színe, akkor beteg az állat. Úgy mondták, ha ködedénybe töltjük a tejet a pincében, pár nap múlva leönthetjük róla a fo-

lyadékat, és ott a jó finom aludttej. Aludttejet gyártani többször is megpróbáltam a különféle bolti tejszínekkel, aztán ki is öntöttem a zöldsé, búzós folyadékot, ami keserű volt, mint az epe.

Nyáron, amikor az igazi tej hamar összefut, legjobb, ha rögtön cukorral felforraljuk. Nagyanyám szerint egy liter teje jó fél evőkanál cukrot számíthatunk. Ha a tej felfőrt, hidegre tesszük, így sokkal tovább eláll. Még egy jó tanács: ha a tejes lábas alját belülről kevés zsírral kikentjük, akkor a tej nem fog odakozmálni.

Gyanús vaját úgy vizsgálunk meg, hogy tiszta, fehér papírosra tesszük, összegöngyöljük és meggyújtjuk. Ha nem hamisított, kellemes szagot áraszt, ha égett fagyú-szaga van, állati zsírral hamisították.

Ha a kicsit avas, de valódi vaját felfőzzük tejjel és kevés szerecsendióval, sütéshez-főzéshez még bátran felhasználhatjuk. Egy másik régi trükk, hogy ha a vajt bő vízzel kétszer átgyúrjuk, aztán meg friss tejföllel, akkor a vaj megint visszanyeri kifogástalan

ízét. Egyszerű vajpróba, ha felolvasztunk meleg vízben, üvegpothárban egy kis adagot. Ha tiszta a vaj, akkor fent úszik a víz fölé, ha margarinnal keverték, akkor bűdös és zavaros.



Ha kövér csepp csüng, akkor jó a tej

Én néha elsózom az ételt, de ez is megjavítható. Vászorruhával bekötöm a fazék száját, és egy nagy marék lisztet dobok rá, így főzés közben a liszt magába szívja a sót.

Ha az eltett uborka héján penészeszerű hártya képződik, nem tettünk elég mustármagot az üvegbe, ami megvédenne volna. Ha a méz nyáron megerjed, akkor

meleg vízzel telt edénybe kell állítanunk. Amikor olvadni kezd, a tetején fehér hab keletkezik, amelyet leszedjük a mézről, ami újra élvezhető lesz.

A jó liszt sárgásfehér, a hamis hófehér, kékes árnyalatú, és néha sötétebb foltok vannak benne. Ha kiszórva porfelhőszűrőn szerte száll, az nem jó – akkor jó, ha kicsit csomósan összetapad. Biztató jel, ha a kezünkben összehorított liszt megtartja az így felvett alakját. Végezetül: ha megnedvestjük, és csirizesen kemény, ruganyos lesz, az is jó. Rossz viszont, ha puha és ragadós marad, kivétel a nyári búzaliszt, ami mindenképpen ragadós.

Az sem árt, ha néha meggyőződünk a víz tisztaságáról is, ami nagyon egyszerű. Egy átlátszó üveget háromnegyed részig megtöltünk vízzel, és egy teáskanálnyit tiszta fehér cukrot teszünk bele. Az üveget jól bedugaszoljuk, és két napig meleg helyen hagyjuk. Ha tiszta, áttetsző marad, akkor nincsenek benne szerves anyagok, tehát élvezhető. Ha azonban tejszerűvé, foltossá válik, akkor élvezhetetlen, mert ártalmas alkotóelemei vannak.

A fentiek alapján manapság vajon mennyi büntetést lehetne kiszabni elzárásként vagy pénzbírsággal? Elképzelni sem tudom... Mindenesetre szép summa lenne, az biztos.

(Kövesdy)

Egyre gyakoribb a sásliliom

A sásliliom csak nevében liliom, de ez a tény semmit nem von le a virág értékéből. Szerencsére egyre több helyen találkozhatunk vele a Hegyvidék közterületein is. Változatossága és igénytelensége miatt szinte mindenhol jól érzi magát és gazdagon virágzik.

Gondolta volna bárki is akár csak egy évtizeddel ezelőtt, hogy a hegyvidéki közterületek virágai között tömegével jelennek majd meg azok a sásliliomok, amelyeket eddig kertekben is ritkán láttunk? Márpedig ha nyitott szemmel járjuk a XII. kerületet, megbizonyosodhatunk arról, hogy itt vannak!

A sásliliom egy viszonylag kis nemzetségi tagjaként téveszti meg a kertészeket. A kinézetén kívül

nyílnak ki, szinte csak futólag kacérkodnak a napfényvel, aztán el is enyésznek, hogy másnapra újabb bimbóknak adjanak helyet. A nemzetség a Távol-Keletről származik, de egy faja a hazai lápréteken is előfordul: ez a vadvirág a ritka és védett sárga sásliliom.

A sásliliom vasok gyökértörzset nevel, amelyben sok nedvességet képes eltárolni. A „raktár” átszíti a nyári, száraz időszakokon és a téli hónapok várakozásán is. Tavasszal kihajtó, keskeny levelei iveresen meghajlanak, és egészen őszig megmaradnak.

A levelek között tavasz derekán jelennek meg a hosszú, felálló virágszárak, amelyek végén csoportokban ülnek a bimbók. A virágzás általában júniusban kezdődik, és kedvező időjárási viszonyok között akár három hétig, egy hónapig is elhúzódhat. A virágszárak



A kerti sásliliomnak többféle színváltozata lehet

nak is nevezni. A nemesített változatok között a világossárgától az élénkpirosig számtalan színváltozatot megtalálunk. Vannak közöttük egészen alacsony termetűek (ezeket láthatjuk mostanság a hegyvidéki közterületeken), és akadnak olyanok, amik szinte fejmagasságba emelik virágaikat, s terebélyes bokrot nevelnek. A virágok lehetnek kecsesen vékony szirmúak és teltebbek is, úgy, hogy a hat szirmu liliomszerű tölcserűt alkot.

A növény nem igényes a talajával szemben, jól érzi magát a Hegyvidék tápanyagban kevésbé gazdag, kicsit köves földjében is. Árnyékban a virágzása visszafogott, de ha legalább időszakosan éri napfényt, akkor teljes pompájában díszít.

Bár a sásliliom név a magas víz-igényt juttathatja az eszünkbe, nem érzékeny az öntözésre, károsodás nélkül átvészeli a melegebb, szárazabb időszakokat is. Kártevők, kórokozók ritkán támadják meg. Külön odafigyelést, gondozást is csak annyiban igényel, hogy az elvirágzott virágszárakat el kell távolítani, és ősszel az elszárgult

lombot is érdemes levágni a töről, hogy nyugodtan pihenessen a talajban tavaszig.

A kertészeti árudákban sokféle méretben és színben elérhető – néhol kisebb gyűjtemény is él a változataiból –, s mi magunk is könnyen szaporíthatjuk. Elég a nagyobb töveket finoman megosztani. A leválasztott gyökértörzs eleget tápanyagot tartalmaz az új növény életének beindításához.

A liliomokhoz képest van még egy jelentős eltérés: mégpedig az, hogy a sásliliom ehető. Virágait salátába keverve, frissen vagy párolva fogyasztják. Néha – a hasonló színű és méretű tökvirágokhoz hasonlóan – megtöltik, vagy a leszedett szirmokat szárítva tartósítják. Mivel enyhén édes, süteményekben is megállja a helyét. A bimbókból zsenge köret készül.

Persze, ahhoz, hogy a számtalan elkészítési lehetőséghez megfelelő alapanyagot termeljünk, jelentős sásliliom-ültetvényt kell telepítenünk. Ha pedig végül mégsem „faljuk fel” a virágokat, akkor gyönyörködhetünk a szépségükben.

(Barta)



Virága csak egyetlen napra nyílik ki

ugyanis semmi köze a liliomokhoz, saját családot alkot néhány nemzetséggel. Tudományos neve *Hemerocallis*, ami a görög „nap” és „szépség” szavakból áll össze. Jól leírja a növény azon tulajdonságát, miszerint virágai egyetlen napra

konnyesével bomlanak a virágok, de egy-egy idősebb tő fölött akár tucatnyi virágszár is nyílnak.

A kertekbe ültetett leghagyományosabb sásliliom virágai narancssárgák vagy vörösesek, ezért – helytelenül – szokták tűzliliom-

Ebösszeírás a kerületben

Június 30-ig meghosszabbított határidő



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Tisztelt Kutyatartó, Kutyatulajdonos!
Az állatok védelméről és kíméletéről szóló 1998. évi XXVIII. törvény 42/B. § (1) bekezdése előírja, hogy az eb tartási helye szerint illetékes önkormányzat háromévente legalább egy alkalommal ebösszeírást végezzen. Az ebösszeírás (meghosszabbított) ideje: 2017. március 1.–2017. június 30.

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

Amennyiben Ön a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat közigazgatási területén négy hónaposnál idősebb eb(ek) tulajdonosa/tartója, az „Ebösszeíró adatlapot” nyomtatott betűkkel, az oltási könyv alapján olvashatóan kitöltve, aláírva 2017. június 30. napjáig az önkormányzat részére az alábbi módon eljuttatni.

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

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

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

- postai úton: 1535 Budapest, Pf.: 925., vagy
- személyesen: a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán.

Az adatlapot elektronikus úton is kitöltheti a www.eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon (amennyiben még nem regisztrált, akkor egyszeri személyes regisztráció szükséges, vagy az ügyfélszolgálaton rendelkezés a magyarorszag.hu belépési lehetőséget is választhatják).

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

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

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

Együttműködésüket köszönöm!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna
a jegyzőt helyettesítő aljegyző

MOM SPORT
USZODÁ ÉS SPÓRTKÖZPONT

Téged is vár
a legzöldebb budai vizes tóbor!

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



FOCI-ÚSZÁS



ÚSZÁS



PINGPONG-ÚSZÁS



SZINKRONÚSZÁS



INTENZÍV ÚSZÁS



VÍZILABDA ELŐKÉSZÍTŐ

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

Regisztráljon Ön is, óvja kerékpárját a tolvajoktól!




Önnek is lopták már el kerékpárját? Esetleg ismerősének?

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

REGISZTRÁCIÓ	HELYSZÍNEK		
	BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság (1122 Budapest, Maros u. 3-5.)	Gesztenyész kert (Larus étterem előtt)	Normafa (Siház melletti parkoló)
I D Ő P O N T O K	2017. május 2-től minden kedden 17.00 óra és 19.00 óra közötti időben, várhatóan 2017. október 03-ig.	2017.05.06. 08.00-11.00	2017.05.06. 13.00-16.00
		2017.05.20. 08.00-11.00	2017.05.20. 13.00-16.00
		2017.06.03. 08.00-11.00	2017.06.03. 13.00-16.00
		2017.06.17. 08.00-11.00	2017.06.17. 13.00-16.00
		2017.07.01. 08.00-11.00	2017.07.01. 13.00-16.00
		2017.07.15. 08.00-11.00	2017.07.15. 13.00-16.00
		2017.07.29. 08.00-11.00	2017.07.29. 13.00-16.00
		2017.08.12. 08.00-11.00	2017.08.12. 13.00-16.00
		2017.08.26. 08.00-11.00	2017.08.26. 13.00-16.00
		2017.09.09. 08.00-11.00	2017.09.09. 13.00-16.00
		2017.09.23. 08.00-11.00	2017.09.23. 13.00-16.00

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




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

Mozgásszervi rehabilitáció gerincbeteg gyerekeknek

A Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztálya mozgásszervi rehabilitációs ellátást nyújt az arra rászoruló gyermekeknek 18 éves korig. A rehabilitációs csapat tagjai tapasztalt szakorvosok, őket gyógytornászok, konduktorok, fizioterapeuták, valamint szakképzett pszichológusok és a gyerekek kognitív, értelmi fejlesztésében jártas szakemberek segítik. A munkát a gyermekbarát ápolók alapozzák meg, az osztályon tartózkodó sérült gyerekek és szülei családias, segítő légkörben lehetnek.

A rehabilitációs osztály több évtizedes múltra tekint vissza a gerincbeteg kezelésében. A nappali kórházban egyéni, Schroth-módszer szerinti, valamint csoportos gyógytorna biztosított gerincferdülésben vagy egyéb serdülőkori gerincbetegségben szenvedő serdülők számára.

Az osztályra csak előzetes vizsgálat után vesznek fel gyermeket. A vizsgálat beutalóköteles, időpont-egyeztetés szükséges.

E-mail-cím: idopontkeresrehab@gmail.com.

Telefon (hétfőn és pénteken 8–13 óráig): 345-0600/3171 mellék.

Cím: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak, Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, II., Bolyai utca 5-9., „B” épület, I. emelet.

Denevérekben gazdagok a környékbeli erdők

A hazai denevérfauna nagy része megtalálható a környék erdeiben – derült ki abból az évek óta zajló vizsgálatból, amit az önkéntesek alapján szerveződő Dunazugji Denevérkutató Csoport végzett a Pilisi Parkerdő Zrt. támogatásával. A 2010 óta zajló kutatás során a hazánkban élő összesen huszonnyolc denevérfajból huszonkettőt a Pilis- és a Visegrádi-hegység területén is sikerült kimutatni. A denevérek és az egyéb állat- és növényfajok egyre gyakoribb és nagyobb számú megtelepedésében a szakemberek szerint a természetes élőhelyek megőrzését szem előtt tartó örökös-gazdálkodás eredményei is közrejátszanak.

Az erdei denevérfajok elterjedésére vonatkozó kutatómunka az idén is folytatódik. Ez egyrészt az

ismertebb erdei élőhelyeken, valamint az úgynevezett „denevérnászbarlangoknál” történik majd, emellett a hegyvidéki területek eldőlései ismeretlen részét is fokozatosan bevonják a felmérésbe.

A csaknem 30 ezer hektáron elterülő Pilis- és Visegrádi-hegység a biológiai sokféleség megőrzését, a természetes élőhelytípusok és a vadon élő állatok természetvédelmi helyzetét segítő Natura 2000 hálózat része. A Natura 2000 élőhelyek alaposabb megismerése és feltérképezése érdekében – az élőhelyvédelmi EU-irányelvvel összhangban – a területeken folyamatos rendszerességgel kell célkutatásokat végezni, amik az élőhelyek és az előforduló fajok jobb megismerését is megalapozzák.

d.

Hagyomány a Hegyvidéken, hogy a Semmelweis-napot megelőzően a helyi önkormányzat köszönti az egészségügyi alapellátásban dolgozókat. Az idén a Normafa Gondozási Központban tartott ünnepeséni átadták a két legmagasabb XII. kerületi egészségügyi kitüntetést, a Hegyvidék Egészségügyi Ellátásáért Díjat és a Polgármesteri Elismerő Oklevelet, valamint a most első alkalommal adományozott „Címzetes főorvos” okleveleket.

Az orvosok, ápolók, asszisztensek, védőnők, gyógytornászok születésük pillanatától mellettünk vannak, az egész életünket végigkísérik – erről a sokszor embert próbáló feladatról beszélt az idei Semmelweis-naphoz kapcsolódó hagyományos hegyvidéki ünnepségen Fonti Krisztina alpolgármester. Mint fogalmazott, az állandó készenlét rengeteg odafigyelést, áldozatot követel, amihez a helyi önkormányzat a többi között a munkahelyi körülmények és az intézményi feltételek folyamatos javításával, az egészségügyi infrastruktúra fejlesztésével igyekszik hozzájárulni.

Ennek része a háziorvosi rendelők felújítása, ami tavaly kezdődött meg, és első eredménye a most tavasszal átadott, négy praxissal működő gyermekrendelő a Böszörményi út 20.-ban, ahol már egy felnőttet ellátó háziorvosi

rendelő is várja a betegeket. A vizuális szájelések is megerősítik, hogy valóban modern és vonzó környezetet sikerült kialakítani. A beruházások 2019 nyaráig folytatódhatnak, ezekről a végleges ütemezést követően a szakma véleményét is kikérlik.

Hamarosan a kormányzat elé kerül a hegyvidéki szakrendelő kialakításának terve, a megállapodás aláírása után a SOTE Kútvolgyi Kórház járóbeteg-tömbjében jöhet létre a közeljövőben az egész-

foglaló Egészséges Hegyvidék program, amely egyszerre szolgálja az egészségmegőrzést és a prevenciót az óvodásoktól a székfűzőkig minden korosztály számára.

Mindez azonban kevés lenne az egészségügyben dolgozók magas színvonalú munkája nélkül, amit sokszor csak akkor értékelünk igazán, ha mi vagy családtagjaink betegek leszünk. Mert ahogyan Schopenhauer írta, „az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi” – zárta sz-

alapellátás képviselője és fővárosi szakfelügyelő főorvos volt az Országos Alapellátási Intézetben. Jelenleg a Magyar Gyermekorvos Társaság vezetőségi tagja.

Polgármesteri Elismerő Oklevelet kapott a 2004 óta a hegyvidéki egészségügyi alapellátásban – dr. Tulipánt Katalin háziorvos munkatársaként – dolgozó Bányász Tiborné házi ápoló, valamint Járai Zsoltné asszisztens, aki 1976 óta végzi munkáját a hegyvidéki házi gyermekorvosi ellátás-



Az önkormányzat képviselői között a három kitüntetett: dr. Dolowschiák Annamária, Bányász Tiborné és Járai Zsoltné

szerű intézmény. Folyamatban van a központi háziorvosi ügyelet új telephelyének kialakítása a Városmajor utca 33. alatt, ami tovább javíthatja az ellátás színvonalát.

Újdonság az idei évben elindított „Hegyvidéki baba vagyok” program. A kisgyermeket nevelő családoknak a területi védőnő az első újszülött-látogatás alkalmával egy babacsomagot visz, amely a gondozás kezdeti időszakában nyújt segítséget a szülőknél. Az infrastrukturális fejlesztések mellett folyamatosan zajlik az immár tízennyolc alprogramot magában

vait Fonti Krisztina, aki ezután Menyhárt Éva önkormányzati képviselővel és a polgármesteri hivatal népjóléti irodáját vezető Müller Csabával közösen önkormányzati elismeréseket adott át.

Hegyvidék Egészségügyi Ellátásáért Díjat kapott dr. Dolowschiák Annamária házi gyermekorvos, aki 1993 óta dolgozik a Rácz Aladár úti gyermekrendelőben. Egyik alapítója a Házi Gyermekorvosok Egyesületének, vezetőségi tagja a Magyar Orvosi Kamara házi gyermekorvosi szekciójának, a gyermek-egészségügyi

ban. Nyugállományba vonulásuk alkalmából külön köszöntötték Mocsári Márta és Mőga Sándorné területi védőnőket, míg az ünnepség zárásaként átadták a most először adományozott „Címzetes főorvos” cím használatáról szóló okleveleket. A szakterületen a denevérek mellett az állatok természetvédelmi helyzetét segítő Natura 2000 hálózat része. A Natura 2000 élőhelyek alaposabb megismerése és feltérképezése érdekében – az élőhelyvédelmi EU-irányelvvel összhangban – a területeken folyamatos rendszerességgel kell célkutatásokat végezni, amik az élőhelyek és az előforduló fajok jobb megismerését is megalapozzák.

MM.

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



2017. február 25., 10-től 14 óráig

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

2017. március 18., 10-től 14 óráig

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

2017. április 29., 10-től 14 óráig

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

2017. május 27., 10-től 14 óráig

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

2017. június 10., 10-től 15 óráig

Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MOM Sport Uszoda és Sportközpont, Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16. **Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezői sorrendben.**

2017. szeptember 23., 10-től 15 óráig

Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulásszűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18., **Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezői sorrendben.**

2017. október 28., 10-től 14 óráig

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

2017. november 25., 10-től 14 óráig

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

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

TELKI HOLD OTTHON
NYUGDÍJASHÁZ · SENIOR CARE

Mi vagyunk az a hely, amit otthonnak hívhat!

www.telkihold.hu

+36 30 667 7467 | info@telkihold.hu

Magyarország legszínvonalasabb nyugdíjasháza

Nemzeti Polgári Biztosítási Alap

www.nemzetipolgaribiztositas.hu

06-20-488-0000

EUROPEAI UNIÓ

Magyarországi Nemzeti Fejlesztési Program

Magyarországi Nemzeti Fejlesztési Program

2014-2020

Magyarországi Nemzeti Fejlesztési Program

2014-2020

Magyarországi Nemzeti Fejlesztési Program

2014-2020

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, szünogháló, 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-, szünogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

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

ZÁRSZERVI vállalatok asztalosmunkák, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszók, pántok, zsarnérok cseréjét, szigetelést. Szigei László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szönyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ácspalánna-, kőművmunkák váll. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369

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

REDŐNYÖK (fa, műanyag, alumínium), szünoghálók (mobil, fix), roletták, relaxák, napellenzők, szalagfüggönyök (tisztítás is) javítása, készítése, cseréje garanciával! 06/30-393-1946. szamorex@freemail.hu

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOS MUNKÁK

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

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 év. Kiszállási díj nélkül. Várhidi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

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

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

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

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsonnatisztítás hegymászótechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiver.hu

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

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

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

KERTÉSZETI és egyéb munkát vállalom. 06/20-629-0916.

FÜKASZÁLÁST, kertészkedést, személyszállítását, rakodást vállalom. Budapesten, vidéken. 06/20-349-1470.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, FUVAROZÁS

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozot biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542. **SZEMÉLYGÉPKOCSIVAL** szállítást vállalom. 06/20-629-0916.

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

HEGYVIDÉKI könyvelőiroda vállalom könyvelést, -karbantartást, -bővítést, vírusirtást ingyenes kiszállással. Tel.: 06/20-318-9335.

KŐMŰVISMUNKÁK

HEGYSZŐTECHNIKÁVAL: műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonnatisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiver.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelés, kerítések, korlátok, kapuk, előtörök. Bádogos, tetőfedő, ács munkák ipari alpinista technológiával. Kőművmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

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

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

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLATI! Zárnítás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KŐMŰVISMUNKÁK, szobafestés-mázolást, felújítást vállalom (kisebbit is), anyagbeszeréssel, 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

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

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsonnák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyások felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEM! Családi és társasházak, nyaralók fűdítő elemeinek, homlok- és ereszcsonnák festése és mázolás alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

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

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

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

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

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

FESTÉST, mázolás, vakolást, laminált parketta lerakását, szennyvíz-csatorna kiépítését vállalom. 06/20-979-0521.

LAKÁSFELJÁRÁS, építkezés, minden munka egy kézben. Ács, kőműves, burkolás, festés, víz-, villanyzerelés, lakatos. 06/30-479-2776.

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

TAKARÍTÁS

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

BEJÁRÓ 800 Ft/h. 06/30-229-4364. **ROBERTO TÁRSASHÁZAK TAKARÍTÁSA.** 25 éves gyakorlat, heti-havi rendszerességgel kukák, szelektívédények ki-, behúzása. Hólapátolás, teremgarázsmosás, fűnyírás, sövénynyírás. Nagy Róbert, 06/30-939-2039.

PIPERETAKARÍTÁST vállalom 50 éves, megbízható nő, hétfégen is. 06/20-932-6561.

REFERENCIAI rendelkező, leinformálható nyugdíjas takarítást vállalom. 06/30-414-9101.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybéléssel FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhűzős kéményekben is. Gyújtókémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Gázkészülék csere, komplett fűtőkorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.

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



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

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

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

HETI MŰSORSTRUKTÚRÁNK:

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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAAP 19 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.

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

KULTÚRPONT: FIATAL MŰVÉSEK, KÜLÖNLEGES FESTMÉNYEK – ÚJ KIÁLLÍTÁSSAL JELENTKEZETT A MOM SPORT GALÉRIÁJA.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE SZÉLL TAMÁS SÉF.

A műsorváltóztatás jogát fenntartjuk!

Hervis STORE ONLINE MOBILE

MOM PARK
-1. Piazza szint

ÚJDONSÁG

VÁLOGASSON EXKLUZÍV NIKE KÍNÁLATUNKBÓL A MOM PARKBAN

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET

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

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Víz-, fűtésszerelés, duguláselhárítás elérhető áron! Segíthetünk! Tel.: 06/20-433-1628.

VÍZSZERELÉS-gyorszolgalat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat. Kerti csap vízvezetékcsere ással is. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-gyorszolgalat, vízcsatornacsere lakásban és udvaron, kerti-csap-csere ással is. Csőfagyaszítás. 06/70-544-4050.

S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, csatornakamerázás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétfégen is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

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

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belföldi ügyfélkör. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892, Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com

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

S.O.S. KERESÉK 3, 3,5 szobás, kiadó lakást gk.-beállási lehetőséggel. 06/70-949-4013.

AZONNAL beköltözhető! I. Aladár utcában 70 nm-es, 2 erkélyes, bútorozott, gépesített lakás 160 E Ft-ért kiadó. 06/30-590-2571.

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

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

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

BUDAPESTI Ingatlanközvetítő Kft. eladó és kiadó ingatlanokat keres! 200-4972. www.bpik.hu. info@bpik.hu

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

SENTBÉKKÁLLA felett eladó modernizált présház-nyaraló teljes berendezéssel, beépíthető tetőterrel, kosárral, oszlopos terasszal, Káli-medence-panorámával, bioművelésű gyümölcsösökkel. 23 M Ft. 06/30-402-2208.

KERESÉK 2-3 szobás vagy nagyobb öröklakást, házat fogorvos ügyfelem részére. Minden megoldás érdekel! Tel.: 06/30-585-9450.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Bízva ránk ingatlanát: gyorsan hozunk vétőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, külföldi vevők élére. Hívjon: 06/20-960-0600.

2 SZOBÁS (kb. 50-60 nm) önkormányzati lakást, bérleti jogot keresek a Svábhegyen, ill. Kútvolgyi út felső szakaszán belvárosi öröklakásért cserébe. Ráfizetést kérek. Tel.: +36/70-586-8116.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL szaktanár egyénileg felkészít. Bel-Budán. 06/30-749-2507.

MATEKANTANULÁS félelem nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. Nyári felzárkóztatás, pótvizsgára felkészítés. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. Nyári felzárkóztatás, pótvizsgára felkészítés. 06/20-571-7554.

MATEMATIKA jó hangulatban nyáron is. 06/20-599-6140.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelvi. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. richterszuzanna36@gmail.com

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

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

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

COACHING. Head and Heart. Magánéleti és munkahelyi válsághelyzetek, életvezetési problémák, önismeret, önbizalom-növelés, tanulási zavarok stb. Célorientált, eredményes folyamat! 06/30-375-7352.

ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK pótvizsgára felkészítése minden tárgyból, diplomamunkák segítése. Házhoz megyek! T.: 06/70-431-1336.

VEGYES

FAANYAG Budáról. 4 db 1800x210x30 mm-es tölgyfa deszka 20000 Ft-ért eladó. Tel.: 06/30-546-5212.

RÉGISÉG

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

PINCÉTŐL A PADLÁSIG mindenféle régi dolgot vásárolok. Pl.: zsíros bődön, koffer, sződásüveg, képerket, festmény, porcelán, üvegporhár, bútor, ruhák. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

PAPIRRÉGISÉG, képeslapok, fotók, 1945 előtti könyvek, jelvény, kintintés, 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 kintintések 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. V1., Andrássy út 16. H-Sz.: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

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

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

ANTIK BUDAPEST RÉGISÉG BOLT, BOSCOLO HOTEL

Vásárolunk régiséget, hagyatékot. Erzsébet krt. 9-11. T.: 06/20-932-6495. antik@antikbudapest.hu

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-izsás megszüntetése. Térd-blokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Filakupunktúrás gyógykúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

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

ÖNISMERETI CSOPORT indul kapcsolati nehézségekről szeptembertől. www.enkep-maskepp.hu 06/20-494-6057.

KÖRÖM ÖRÖM szalonban műkörömépítőnek asztal kiadó. Érd.: 06/30-974-3472.

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

ÁLLÁS

EGY-EGY napra vagy hétre segítséget keresek idős Édesanyám mellé friss nyugdíjas, kedves, vidám, megbízható hölgy személyében. 06/20-916-5051.

AZ SCH SZÁLLODALÁNC és Üdülősö-zö-vezetkez a XII. kerületben lévő szállodájába keres elsősorban nyugdíjas munkatársakat a következő pozíciókra: szállodai recepció, gondnoki tevékenység, takarítás. Kulturált, csendes környezetben nyugodt, kiszámítható munkavégzést ajánlunk a jelentkezőknek. Jelentkezni a munkaigy@hsch.hu e-mail-címen lehet.

ÁPOLÁS

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

TÁRSKERESŐ

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

KÖNYV

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

Minden idők legsikeresebb
Nemzeti Konzultációja.

KÖSZÖNJÜK!

MAGYARORSZÁG
ERŐS ÉS
BÜSZKE
EURÓPAI ORSZÁG

AKTÍV NYÁRI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Minden kedden
18.00 Gyülekező
18.30-19.30 Városmajori futópálya



NORMAFA FUTÓKLUB
Minden csütörtökön
18.00 Gyülekező
18.30-19.30 NormaFA-parkoló



NORDIC WALKING
A VÁROSMAJORI PARKBAN
Szerdán 16.30-17.30
Pénteken 15.00-16.00

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



JÓGA 65 ÉV FELETT
Csütörtökön 9.00-10.30
Szatszang Jógaközpont (XII., Nagyenyed utca 16. 1. em. 3.)

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

■ A programok a hegyvidéki polgárok számára INGYENESEK! Hegyvidéki Szabadidősport Non-profit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29. Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

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

Hegyvidéki szinkronúszó a vizes vb-n

Döntőbe szeretne jutni a július 14-én kezdődő budapesti vizes világbajnokságon Riemer Alexandra. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumba járó sportoló szinkronúszásban képviseli a magyar színeket.

– *Hogyan készül a vizes világbajnokságra?*

– Mint általában a nagy világversenyelek előtt, a válogatott keret most is mindennap együtt van. Délelőtt és délután is négy órát edzünk, mindent megteszünk azért, hogy egyéniben és csapatban egyaránt bejussunk a döntőbe. Ehhez valószínűleg hibátlan kűrre és nyolcvan pontra lesz szükség, hiszen óriási a konkurencia, különösen az oroszok, az ukránok, a japánok és a kínaiak erősek.

– *Nem mindenki tudja, hogyan zajlik egy szinkronúszóverseny értékelése. Mire kell figyelni a nézőknek?*

– Nagyon összetett sportról van szó, ezért külön szakemberek értékelik a technikai elemeket, a művészi hatást és a megvalósítást. A végleges pontszámra a zene, a kűrruha és a smink minősége is beleszámít.

– *Mikor drukkolhatunk a magyar szinkronúszóknak?*

– Július 16-án és 19-én lesznek a versenyek. Mindenkit arra kérek, hogy ha teheti, élőben vagy a tévé előtt szorítson értünk! A szin-

kolók támogatása óriási pluszmotivációt ad.

– *Az úszók általában nagyon fiatalon kezdenek el sportolni. Önnek is így történt?*

– Kiskoromtól kezdve fontos volt számomra a mozgás, mivel sportos családból származom. Alig öt éves voltam, amikor a szüleim először levittek úszni a Darnyi Tamás Sportegyesületbe és tornázni a Vasasba. Úgy gondolták, ez az a két sportág, amit egy kislánynak érdemes minél korábban megismernie. Ráadásul így ők lehettek a példaképeim, hiszen édesanyám, Riemer Judit többszörös országos és egyetemi bajnok tornász, magyar válogatott, édesapám, Riemer Zsolt pedig nyolcéves korától kezdve a mai napig vízilabdázik. Sokáig a KSI-ben játszott, most éppen a budapesti masters világbajnokságra készül.

– *Hogyan lett az úszásból és a tornából végül szinkronúszás?*

– Úszni és tornázni is szerettem, így logikus döntés volt a szinkronúszás. Már csak azért is, mert hiába szeretem a vizet, nekem az úszás túlságosan monoton, inkább valamilyen nőiesebb és összetettebb sportágra vágytam. Először nyolcévesen láttam szin-



Riemer Alexandra nagy vágya egy jó vb-szereplés után kijutni a tokiói olimpiára

ronúszókat gyakorolni, és ez rögtön magával ragadott. A SYNUS SC-ben kezdtem 2007-ben, nyolc évvel később igazoltam a H2O szinkronúszó sportegyesületbe, ahol Hámori Zsuzsanna irányítja a munkát. Azóta is örömmel járok minden edzésre.

– *Sok lemondással jár a verseny-sport?*

– Nem könnyű összeegyeztetni a tanulást és a sportot. Délután háromig az iskolában vagyok, négytől este kilencig pedig edzés. Utána tudok csak készülni a következő napra, hétfőig meg igyekszem pótolni a lemaradást. Ha edzőtábor van, vagy versenyre utazom, még kevesebb idő jut a tanulásra. Szerencsére az iskolám, a Sashegyi Arany János Általános

Iskola és Gimnázium, valamint a szüleim nagyon sokat segítenek. Nekik is köszönhetem, hogy 2013-ban és 2015-ben megkaptam a XII. kerület „Jó tanuló – jó sportoló” díját, 2013-ban és 2016-ban pedig a „Magyarország jó tanulója – jó sportolója” kitüntetését.

– *Az Arany János gimnáziumban testnevelő az édesanyja, de más hegyvidéki kötődései is vannak.*

– A szüleim és a nagyszüleim már ötven éve mondhatják hegyvidékieknek magukat, mindnyájan nagyon szeretünk itt élni. Jó kimenő a Gesztenyes kertbe, kirándulni a Normafán, vagy moziba menni, vásárolgatni a MOM Parkban. Többször jártam a MOM Sport uszodájában, ami

sportolói szemmel is minden igényt kielégítő. Ezért is sajnálom, hogy a tizenkettedik kerületben nincsenek edzéseink, a magyar válogatott a Tüskecarnokban és a Margitszigeten tréningezik.

– *Mi kell a sikerhez szinkronúszásban?*

– Kitartás, szorgalom, akarat és alázat – ezek nélkül biztosan nem lehet eredményt elérni. Természetesen nem árt némi tehetség sem, ugyanakkor sok gyakorlással, a koordinációs képességek és a mozgás tökéletesítésével, a megfelelő hajlékonyság elérésével messzire lehet jutni.

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

– Mindegyik versenyemre szívesen emlékszem, azokra is, amik nem voltak különösebben sikeresek, mert azokból lehet a legtöbbet tanulni. Az első komolyabb eredményt 2010-ben értem el, amikor az akkori duó társammal megnyertük a Magyar Kupát. De voltam országos bajnok duóban és csapatban, közép-európai bajnok, ifjúsági világbajnok hatodik, majd a tokiói világbajnokságon ötödik helyeztet, a Kanári-szigeteken rendezett Espana Openen pedig a negyedik helyen végeztem.

– *Mik a tervei a sportban és a magánéletben?*

– Jövőre érettségizem, utána gyógytornász és dietetikusként tanulnék. A szinkronúszásban is nagy terveim vannak, szeretnék kijutni a 2020-as, tokiói olimpiára.

sm.

Öttusabajnokság a világversenyek előtt

A nőknél Kovács Sarolta, a férfiaknál Kasza Róbert nyerte meg az országos öttusabajnokságot, amelynek úszó- és vívósárait a MOM Sportban rendezték. A versenynek a helyezéseken túl is komoly tétje volt, mivel a magyar szövetségi kapitány részben az itt látottak alapján jelöli ki az Eb- és a vb-keretet.

hosszú pályafutás lezárására is alkalmat adott a verseny, a válogatott Tibolya Péter ugyanis most szerepelt utoljára az aktív öttusázók között.

„Tulajdonképpen visszatértünk a MOM Sportba, hiszen a 2013-as Trigránit világbajnokságon itt úsztak és vívtak a versenyzők. Ezúttal a kombinált számnak a Kincsem Park, a lovaglással a BHSE Hidász utcai lovardája adott otthont, ezért döntöttünk az utóbbihoz közeli,

számos bajnokságra, mostanra azonban annyira megerősödött az utánpótlás, hogy már nélkülük is erős versenyt tudunk rendezni. Ez főképpen annak köszönhető, hogy az öttusa 2013-ban bekerült a kiemelt sportágak közé, így sokkal több forrás jut a fiatalok képzésére” – mondta a versenyigazgató, büszkén hozzátéve, hogy néhány 18 éves sportoló már a mostani ob-n is megállta a helyét a felnőttek között.

A jelenlegi erőviszonyoknak megfelelő eredmények születtek a Nu Skin Országos Öttusa Bajnokságon (ob). A nőknél a világbajnok Kovács Sarolta szerezte meg az aranyérmeket, míg a férfiak között Kasza Róbert immár negyedszer bizonyult a legjobbnak. Az egyéni és csapatviadal, amelynek úszó- és vívósárait a MOM Sportban rendezték, egyszerű erőfelmérőnek bizonyult a soron következő világversenyelek előtt.

A teljes magyar élmezőny részvételével zajló bajnokságon a nőknél Kovács Sarolta mellett elsősorban a szintén olimpiai induló csapatban világbajnok Földházi Zsófia teljesítményét figyelték a szakemberek. A férfiaknál a címvédő, olimpikon, világ- és Európa-bajnok Kasza Róbert, valamint a sérülése után az idén először versenyző, sokszoros világbajnok, olimpiai harmadik Marosi Ádám számított a legnagyobb névnek. Egy



A teljes hazai élmezőny harcra szállt az országos bajnoki címért

már kipróbált és egyszerűen viselkedéssel zajló bajnokságon a nőknél Kovács Sarolta mellett elsősorban a szintén olimpiai induló csapatban világbajnok Földházi Zsófia teljesítményét figyelték a szakemberek. A férfiaknál a címvédő, olimpikon, világ- és Európa-bajnok Kasza Róbert, valamint a sérülése után az idén először versenyző, sokszoros világbajnok, olimpiai harmadik Marosi Ádám számított a legnagyobb névnek. Egy

„Korábban előfordult, hogy külföldiek is meghívtunk az or-

Jó példa az utánpótlásbázis bővülésére, hogy a múltban a diákok két- és háromtusa versenyein sokszor alig kétszázan álltak rajthoz, napjainkban viszont nem ritka a hétszáz feletti nevezés. Mindez közrejátszik abban, hogy évről évre emelkedik a hazai felnőttversenyek színvonala, amit a MOM Sport Uszoda és Sportközpontba kilátogató szurkolók is megtapasztalhattak.

-ily

MOMSPORT

★★★★★

TÖBB MINT USZODA

www.momsporthu

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

ÚSZÁSOKTATÁS

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

SPORTFOGLALKOZÁSOK

BABAUSZÁS, VERSENYÚSZÁS, SZINKRONÚSZÁS, VÍZILABDA, AQUAFITNESS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET

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

EXTRÁK

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