



A Hegyvidék díszpolgára lett dr. Freund Tamás

„Amikor a nemzetközi Agy-díjjal tüntettek ki, az az országnak is megbecsülést jelentett, a Széchenyi-díj és a Bolyai-díj a munkahelyemnek és a tudományterületemnek is szólt, a XII. kerületi díszpolgárság viszont személy szerint nekem” – mondta dr. Freund Tamás azon az ünnepi rendezvényen, amelyen Pokorni Zoltán polgármester átadta a két éve a XII. kerületben élő neurobiológusnak a Hegyvidék díszpolgára címet.

Dr. Freund Tamást bemutatón (a Hegyvidék Televízió által készített) kisfilmmel és Vizi E. Szilveszter laudációjával kezdődött az ez évi díszpolgáravatás ünnepsége a MOM Kulturális Központban. A Magyar Tudományos Akadémia volt elnöke a neves neurobiológus, egyben értéktérítő ember eddigi pályáját méltatta.

Pokorni Zoltán polgármester köszöntőjében visszaemlékezett arra, hogy 2000-ben, az első Bolyai-díj átadásánál neki is módja volt részt venni annak eldöntésében, ki kapja meg az elismerést.



Freund Tamásnak Pokorni Zoltán polgármester adta át a címmel járó oklevelet

„Mint mondta, ez fontos döntés volt, hiszen nem a díj adja meg a rangot a díjazottnak, hanem fordítva: a díjazott a díjnak.

„Pálinkás Józseffel arról beszélgettünk, hogy sok nagy tudós van, aki méltó lenne a díjra, de kevés az olyan jó kiállítású tudós fiatal-

ember, mint Freund Tamás, aki közérthetően tud beszélni a saját szakterületéről – hiszen nemcsak tudni kell, hanem azt a tudást sokak számára tovább is kell tudni adni. A Hegyvidék díszpolgára cím átadása nem arról szól, hogy Freund Tamásnak van szüksége egy újabb kitüntetésre, hanem

nekünk van szükségünk egy olyan példaképre, emberre, aki azon túl, hogy felnézhetünk rá, össze is kapcsol bennünket a kerületi közösségünkön belül” – fogalmazott a polgármester.

Freund Tamás, aki két éve él a Hegyvidéken, mindenekelőtt megköszönte a nagy megbecsülést, amiben részesítették, majd egy ígérettel folytatta: „Elköltöznöm bizonyan nem fogunk, mert ilyen csodálatos helyet Budapesten és vonzáskörzetében sehol sem találni, így ígérhetem, hogy továbbra is részt veszek a kerület tudományos és művészeti életében.”

„Ezután arról a különbségről beszélt, hogy mit jelent egy kisebb és egy nagyobb közösség elismerése. Amikor a The Brain Prize-t, az „agykutatók Nobel-díjával” tüntették ki őt, az az országnak is megbecsülést jelentett, a Széchenyi- és a Bolyai-díj a munkahelyének és a tudományterületének is szólt, a XII. kerületi díszpolgárság viszont személy szerint neki.

„A többi díj messziről jön, ennek pedig a közelsége jelent különleges élményt. Ez az elismerés kisebb közösségtől, sokkal inkább megfogható személyektől származik. Ennek kapcsán érdemes elgondolkodni azon, mit is jelent manapság egy-egy kisközösség tagjának lenni ebben a globalizáló, információ-áradattal terhelt, ro-

hanó világban” – mondta Freund Tamás, hozzáfűzve, hogy ezek a kisebb közösségek alkalmasabbak az önszerveződésre és az együttműködésre. Legyen szó szakmai, tudományos, politikai, művészeti, vallási vagy lakóhelyi csoportról, azok mind közös célokért dolgoznak, és a mai, elszemélytelenítő világban védő hatással is rendelkeznek társadalmi fejlődésünk különböző aberrációi ellen.

Arról, hogy miként vélekedik a Hegyvidék díszpolgára a mai fogyasztói társadalmi változásokról és az olyan közösségek erejéről, mint amit egy kisvárosnyi kerület is jelent, következő lapszámunkban, a neurobiológussal készített interjúban olvashatnak bővebben.

V. K.



A Tolsztoj-szobor otthonra talált a Hegyvidéken

Ritkán történik meg, hogy egy teret és egy szobrot egyszerre avassanak fel. A Hegyvidéken mostantól a Tolsztoj tér nevet viseli a Németvölgyi út és a Bűrök utca találkozásánál lévő, fákkal teli, kis zöld rész, amelyet az orosz íróóriás fejszobrá díszít.

„Őt tartom az írásművészet csodájának. Nem értem, miként jöhett létre ilyen emberföltötti teremtmény, ilyen tökély. [...] Korhely és szent.

Katona és békebarát.

Vadász és állatvédő.

Európai és ázsiai. Író,

aki a világsajtó riportereinek környilatkozatát ad, s apostol,

aki a fényképezők sorfalá előtt áldja meg a muzsikusokat.

Gazdag és szegény.

Forradalmár és családapa.

Gróf és paraszt.

Pogány, aki imádja az életet,

s keresztény, kit a Szent Szinódus nem akar eltemetni.

Ez a kötelesség nem alakoskodás,

hanem lényeg legbensőbb mivolta.

Mi ez a sok ellentmondás? Hajdan értetlenül tekintettek volna rá.

Ma tudjuk,

hogy az ellentétek lelki életünkben majdnem egyet jelentenek.

Mindnyájan ilyen kétféle emberek vagyunk.

Érzéseink közel sem olyan egyirányúak,

határozottak, mint valaha vélték.

Azok szakadatlanul keringenek,

átalakulnak, mint a villamos áram pozitív és negatívá-
vá. A szeretet gyakran álarcos,

önmagát burkoló megnyilvánulása a szilaj gyűlöletnek.

Ami finomságnak rémlik,

az talán csak ravasz durvaság és megfordítva.

Az erők kölcsönösen hatnak egymásra,

föl sem ismerhetők mindig,

ammyira váltogat-



Az önkormányzat vezetői és az alkotó közösen leplezték le a szobrot

Tolsztoj és a 19. századi orosz írók jelentenek.

„A mi időkben még szokás volt az olvasás, ami akkor a valóság megismerésének egy fontos módját jelentette – mondta a polgármester a hegyvidéki Tolsztoj téren felállított szobor avatóján. – Az én korosztályomnak egyfajta szenvedélye volt a nagy orosz írókhoz való kötődés. Nehéz megfejtetni, miért volt ránk ekkora hatással ez az évszázad, a realista orosz prózairodalom fénykora. Tolsztoj a magyar és a nagy európai kultúrának is a részévé vált. Ha arra gondolunk, hogy a művészetnek és az irodalomnak egyik feladata, hogy olyan emberek kö-

zött is kapcsolatot hozzon létre, akiknek különböző a nyelve, a kultúrája, a származása, akkor azt kell mondanom, Lev Nyikolajevics Tolsztoj az elmúlt száz évben ezt a feladatot mindenki másnál fantasztikusabban és jobban teljesítette. Tolsztoj egy helyütt azt írta: az boldog, aki otthon boldog. Remélem, hogy itt, a budapesti Tolsztoj téren az ő szobra valóban otthonra talál, magunkénak fogjuk érezni nemcsak ma, az átadás napján, hanem a mindennapokban is, mert az írásai, regényei ott élnek a magyar emberek lelkében és szívében.”

Csutora Zsolt, a Külgazdasági és Külügyminisztérium keleti nyitási felelős helyettes államtitkára szerint ha csak annyit mondana, „Háború és béke”, már mindent elmondana Tolsztojról. Arról az emberről, akinek univerzális igazságai mára sem veszítettek semmit aktualitásukból.

„Éljen Magyarország! Éljen Oroszország! A mai napon együtt vagyunk” – kezdte köszöntőjét a fejszobor alkotója, Gregory Pototsky, aki úgy véli, Magyarország hatalmas történelemmel rendelkezik, és ez az Európa szívében lévő állam az ő számára rendkívüli hely, amelyet nem lehet nem szeretni.

Az ünnepségen Lev Tolsztoj két unokája is megjelent. Drapenko Jelena Grigorjevna, az Oroszországi Föderáció Állami Duma Kulturális és Oktatási Bizottság első elnökhelyettese az egyik unoka, Tolsztoj Pjotr Olegovics, az Oroszországi Föderációs Állami Duma elnökhelyettesének köszöntését olvasta fel.

A szoboravatás rendkívül fontos az országaink közötti kulturális kapcsolatok építése szempontjából – fogalmazott Olegovics. Sajnálatos módon történelmileg úgy alakult, hogy Oroszország és Magyarország hosszú évekre megszakította egymással a kétoldalú kapcsolatokat, de az irodalom és a művészet összehozza a különböző nyelven beszélő és más politikai nézeteket valló embereket. Az orosz irodalom és írók a jóságról és a gonoszjáról, szerelemről és gyűlöletről, boldogságról és tragédiákról mesélnek, a legjobb érzelmet képesek felbresztetni az emberekben, együttérzésre ösztönzik őket. Azoknak a magyaroknak köszönhetően jöhettek létre a Lev Nyikolajevics Tolsztoj-ról elnevezett tér, akik nem feledkeztek meg a két ország közti baráti kapcsolatokról. Olegovics nekik és a város vezetőinek is megköszönte családjá nevében az orosz írók elismerését és az orosz irodalom támogatását.

Oroszország budapesti nagykövete, Szergej Vlagyimír Nyikolajevics szerint sokatmondó, hogy a Városliget után immár a második szobrot avatják fel Budapesten annak az orosz művésznek a tiszteletére, aki mindig az egész emberiség írójának tartotta magát. A köszöntőbeszéd után Pokorni Zoltán polgármester, Fonti Krisztina és Váci János hegyvidéki alpolgármesterek, valamint Gregory Pototsky közösen leplezték le a Hegyvidék új szobrát.

V. K.

A globalizáció válsága

Klíma barát esték a Barabás Villában

Az „Élet a megtelt Földön” címet adta Kerekes Sándor egyetemi tanár annak az elgondolkodtató előadásának, amely a Klímabarát esték című hegyvidéki program sorozat második összejövetelén hangzott el. A haljós számok mellett sokféle nézőpontból beszélt a túlnépesedés és az egyenlőtlen gazdasági helyzet következményeiről, valamint arról is, hová vezet a munkanélküliek unalma a globális társadalomban, továbbá az, ha a robotok elveszik az emberek munkáját.



A túlnépesedésről tartott előadást Kerekes Sándor egyetemi tanár

A túlnépesedés nem kizárólag az elmúlt évtizedekben foglalkoztatta a tudósokat. A témában jártas gondolkodók már akkor hangot adtak aggodalmaiknak, amikor még csak egymilliárd ember élt a Földön.

A probléma ma halmozottan fennáll, hiszen 1971 és 2004 között a világ népessége megkétszereződött, kilenc-, tízvenként plusz egymilliárd fővel nőtt. Afrikában belátható időn belül ötmilliárdan élnek majd, amit sem

társadalmilag, sem gazdaságilag nem bír el a kontinens, főleg nem akkor, ha a kínaiak ott akarják megtermelni az országuk számára szükséges élelmiszereket.

Mindez a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája és a Klímabarát Települések Szövetsége által szervezett Klímabarát esték beszélgetéssorozat – amelynek házigazdája Kovács Lajos alpolgármester, a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke – második összejövetelén hangzott el, a Barabás Villában, Kerekes Sándor előadásában.

A világ egy főre eső GDP-je 1999 és 2011 között megduplázódott, míg a népessége 20 százalé-

kal nőtt, vagyis az éhezés és a nyomor nem a túlnépesedés következménye – mondta az egyetemi tanár. Nagy gond, hogy óriási a különbség az ugyanazért a munkáért járó fizetések között a különböző országokban. Amíg 2009-ben az első helyen álló Norvégiában 53,89 dollár volt az órabér a termelői szektorban, az USA-ban pedig 33,53, addig Szlovákiában 11,24, Magyarországon 8,62, Kínában 1,36, Indiában pedig 1,17 dollár. (Folytatás a 4. oldalon)

Gyerekbirodalom a Városháza téren

Verőfényes napsütés, vidám zene, sok-sok játék – nem csoda, hogy mindenki teljes élvezettel vetette bele magát a Városháza téren rendezett, három napon át tartó gyereknap programjainak gazdag mulatság rengeteg feljuttatott pillanattal gazdagította a hegyvidékieket.

Művészlelek, társaságkedvelő, szószátyár, táncos kedvű, felfedező, figyelő – minden gyermek megtalálhatta a hozzá leginkább illő elfoglaltságot, a Városháza tér



A Holddala Nap Zenekar gyerekekkel közös játékkal kötötte össze koncertjét

ugyanis három napra igazi kőlyökbirodalommal változott a gyereknap alkalmából.

„Olyan jó itt lenni, nem is akarok hazamenni! Készítettem táskát, és követ is festettem. Szerintem te is kipróbálhatod, ha szeretnéd!” – ajánlotta a hét éves Vidos,

akiktől kishúga vette át a szót: „Én is beszélni akarok! Csak azt szeretném mondani, hogy az én ötletem volt az egész. Az óvodában a barátaimmal megbeszéltük, hogy kijövünk majd, mert itt nagyon sok vicces dolog van!” – mondta Lara, aki büszkén viselte a nemrég font virágkoszorúját.

A színes programokat néhány percre egy igazán fontos feladat szakitotta félbe: a Holddala Nap Zenekar tagjai megkérték az apróságokat, hogy segítsenek megtalálni egy elvesztett madarat. A zenével kísért kaland során a bátrabbak bejárták Ungot, Berket, eget, Földet, égig érő fát és mennyet.

„Sikerült néhány programot átmenelnünk a gyereknapra a rossz idő miatt elmaradt anyák napi rendezvényről – árulta el Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ igazgatója. – Az idő ezúttal kegyes volt hozzánk, ez meg is látszott a résztvevők számán. A kézműves-foglalkozás, az arcfestés, az óriás társasjáték és a hajfonatkészítő asztalok bizonyultak a legkedveltebbeknek. A színpadi koncertek alapvetően a gyerekeknek száltak, de jó volt látni, hogy a felnőttek is szívesen csatlakoztak, hiszen tematikájukban, előadásmódjukban számukra is érdekesek lehetnek.”

Ahogy az lenni szokott, most is imádták a kicsik a zöld kosaras körhintát, amelynek azonban ezúttal „vetélytársa” akadt: Albert, a bábjáték-automata. A különleges masina előtt népes gyereksereg gyűlt össze.

„Még sosem láttam ilyet...” – állmélkodott Matyi, akit valóságos leánygöngyözt a gép színporkázó humorra. A szerkesztői működései elve igen egyszerű volt. „Rajzolj nekem va-la-mi szé-

pet, majd fűjj rá ket-tót a zöld gomb-ral! Kő-sző-nőm!” – mondta Albert, aki a remekművekért cserébe szórákzókat bábmu sorokat adott elő: személyre szabott etűdök sorát, verseket, meséket, valamint énekeket hallhatott és nézhetett végig a publikum.

B. Mimi

A munkából élőkét segíti a jövő évi költségvetés

„A 2018-as költségvetés a munkából élőkéről, a családokról és az ország biztonságáról szól” – emelte ki Fónagy János, a XII. kerület országgyűlési képviselője, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára a jövő évi költségvetésről, amelynek általános vitáját május végén kezdte meg a Magyar Országgyűlés.

„Mindennek az alapja a munka, ezért a kormány célja továbbra

sági növekedésnek köszönhetően nyugdíjprémium kifizetésével is számol az állam.

Minden eddiginél több, 79 milliárd forint fordítható ingyenes gyermekétkeztetésre, és a rugalmasabb bölcsődei rendszere is több támogatás jut. Az állam biztosítja 2018-tól az első sikeres nyelvvizsga, az első emelt szintű – most még térítésköteles – idegen nyelvből tett érettségi, továbbá a



Fónagy János országgyűlési képviselő a hegyvidéki fejlesztésekről is beszélt

is a teljes foglalkoztatottság elérése” – jelentette ki az államtitkár, hozzátéve, hogy 2010-hez képest 700 ezerrel több ember él munkajuttatással, döntő többsége piaci feltételek között működő helyeken dolgozik. A munkát terhelő adók újabb csökkentése, mint mondta, lehetővé teszi a bérek további növelését: az idei, 15%-os emelés után 2018-ban további 8%-kal nő a minimálbér, a szakmunkás-minimálbér pedig az idei 25% után jövőre újabb 12%-kal emelkedik, azaz a 2010-es szinthez képest gyakorlatilag megduplázódik.

Fónagy János szövege arról is, hogy már közel egymilliárd család- nak nyújt segítséget az Európában egyedülálló családi adózás. Jövőre a kétgyermekesek családi adókedvezménye havi 35 ezer, évi 420 ezer forintra nő. Otthonteremtésre még több forrás, 226 milliárd forint áll majd rendelkezésre. A családok gazdálkodását továbbá adócsökkentések segítik, például 5%-ra csökken az éttermi étkezés, az internet és a hal áfája. Az ez évinél nagyobb, 3%-os lesz a nyugdíjemelés, valamint a gazda-

fiatalok első vezetői engedélyének ingyenes megszerzését.

„Az ország egyik legégetőbb problémája ma az Európát is veszélyeztető ellenőrizetlen migráció, aminek megakadályozása napi feladatot jelent határainknál” – indokolta az államtitkár a közbiztonság erősítésére és a határok védelmére szánt pénzeszközök 25%-os, mintegy 100 milliárd forintos emelését. Az egészségügyre 217 milliárddal, a szociális területre 287 milliárddal, az oktatásra pedig 97 milliárddal többet költhetnek jövőre. Gazdaságfejlesztésre 205, útfelújításokra 30 milliárd forinttal több jut.

„A Hegyvidéket érintően két jelentős fejlesztési kiadás található a költségvetés tervezésében” – emelte ki Fónagy János. Az egyik a Normafa rehabilitációja, amire az évente biztosított 620 millió forint felül, a Fácános területén található Hild-villa helyreállítása céljából, további 550 millió forint ad az állam. Emellett 1,5 milliárd forint jut a fogaskerekű járműparkja megújításának érdekében egy új prototípus tervezésére és gyártására.

Bohóctréfák, rendőrautó és úszóverseny a MOM Sportban

Élvezetes családi programokban lehetett része annak a több mint ezer látogatóknak, aki úgy döntött, hogy május utolsó vasárnapján, gyereknapon a MOM Sportban tölti az idejét. A vendégek, amellelt, hogy sokat játszhattak, a rendőrök és a mentősök munkájába is betekintést nyerhettek.

rálástól egészen kipirosodó, harmadikos Sára.

A gyerekek megnézhatték, milyen egy rendőrautó belseje, játékos KRESZ-teszt segítségével mélyíthették el közlekedési ismer-

próbálni” – lelkesedett Nándi, aki új barátokat is szerzett játék közben.

„Az idén rekordszámú érdeklődő jött el, több mint ezren vettek részt a családi rendezvényen.

tunk abban is, hogy a gyerekek körében melyek a legnépszerűbb programok. Ezeket változtatjuk, bővítjük, színesítjük. Ezúttal a Cserpes Kiscuki is csatlakozott hozzánk: két gombóc fagyit kínált egynek az árért – mesélt a gyereknapi program szervezés háttéréről Buranits Ildikó, a MOM Sport Uszoda és Sportközpont ügyvezető igazgatója, aki az uszodában p á r h u z a m o s a n megrendezett házi úszóversenyéről is szót ejtett. – A Nap-sugár Kupán a gyerekek a szüleik előtt mutatták meg, mennyit fejlődött az úszástudásuk. A részvétel itt is rekordot ért el, a lelátón sem akadhat szabad hely. Mint egy igazi versenyen, olyan



Gyereknapra benépesült a MOM Beach és környéke

reteiket, és egy mentőautót is kedvükre átvizsgálhattak. „Még sosem fogtam igazi bilincset, érdekes volt! A mentősök nagyon kedvesek, megmutatták a műszereket, és a szíriánát is ki lehetett

A gyereknap és a hasonló események az óriási, pázsitos, ápolit kertben zajlanak, ahol szívesen töltik az idejüket az emberek. Tudjuk, hogy mit szeretnek a vendégeink, és van már tapasztalata-

volt a hangulat. Biztos vagyok benne, hogy ez sokak számára felejthetetlen élményt jelentett. Az eredményhirdetés után a kisversenyzők és a családtagok is boldogan kapcsolódtak be az ingyenes gyereknap programjainkba. Az előzetes érdeklődés alapján számítottunk rá, hogy sokan eljönnek, de ez a részvételi szám még minket is meglepett.”

„Örülök, hogy itt, a tizenketedik kerületben is vannak igényes gyerekrendezvények. Biztonságos és szép a környezet, a kínálat pedig igazán pazar volt! A szervezőket mindenképpen dicséret illeti azért, hogy a játékok során tanulni is lehetett” – méltatta a gondosan összeállított programot Benedek Veronika, aki az idén játékok helyett felhőtlen szórakozással ajándékozta meg nyolcéves kislányát.

BM.

Az összetartozás emléknapja

Magyarországon 2010 óta a nemzeti összetartozás emléknapja június 4-e, a trianoni békeszerződés aláírásának évfordulója. Ehhez kapcsolódva projekt nap zajlott a Virányos Általános Iskolában. A gyerekek a határon túli magyarlakta területek népszokásait, néptáncait és meséit elevenítették fel, majd összeálltak, hogy kezükben a nemzetiségek zászlóit mintázó színes papírlapokkal megjelenítsék az egykori Nagy-Magyarországot.



Tisztelt Ügyfeleink!

Tájékoztatnom 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

Júniusi közműmunkák

A Hegyvidék több pontján zajlanak közműfejlesztések a következő hetekben – ezúttal az elektromos és a vízvezetékek rekonstrukciójára, valamint a távközlési hálózat fejlesztésére számíthatnak a lakók.

Elektromos kábelt fektet az Észak-Budai Zrt. a Táltos utca 2.–Győri út–Kaptány utca 2. közötti szakaszon, valamint a Tamási Áron utcában, a Mártonhegyi út és a Fodor utca között, a páros házszámú oldal járdájában. A munkálatok nem befolyásolják az autoforgalmat. Egyirányú lesz viszont a Patkó köz az Alsó Svábhegyi út felől a Kútölgyi út felé. Ennek oka, hogy a Terra-21 Kft.

vízvezetéket épít a Patkó köz és a Tarpatak utca (Patkó köz és Patkó utca) között.

Folytatódnak az egész XII. kerületre kiterjedő távközlési hálózatfejlesztések. A DIGI Távközlési és Szolgáltató Kft., valamint a Magyar Telekom Nyrt. megbízásából a Hál-Ép Kft., a Key Telecom Kft., a Best-Tel Kft., a Pannoncom Kábel Kft. és a SiWorld Magyarország Kft. végzi a munkálatokat. Az építkezésekkel érintett útszakaszokon ideiglenes forgalmi változásokra, továbbá a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

(m.)

Polonyi Éva köszöntése

„Magyar vagyok. Természetem komoly, / Mint hegedűnk első hangjai; / Ajkamra fel-felröppen a mosoly, / De nevetésem ritkán hallani. / Ha az öröm legjobban festi képem: / Magas kedvemben sírva fakadok; / De arcom víg a bánat idejében, / Mert nem akarom, hogy sajnálják tőlem.”

háború azonban közbeszólt, nem mehettek a Zeneakadémiára, dolgoznom kellett” – mesélt megvalósulatlan fiatalkori terveiről Éva néni, akit a sors messze sodort a zenei pályától. 1941-ben kiegészítő postatitkárként kezdett dolgozni, majd a háború után, mivel állás nélkül maradt, egy évig divatsz-



Éva néni 95 évesen is sokat olvas, rejtvényt fejt

Petőfi Sándor Magyar vagyok című verse áll a legközelebb Polonyi Éva szívéhez, aki a költemény minden strófáját átszellemülten szavalta az őt köszöntő vendégeknek. Az idős hölgyet 95. születésnapja alkalmából látogatták meg az önkormányzat képviselőjében a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársai, és vitték el neki egy ajándékkosár kíséretében a magyar kormány emléklapját, Orbán Viktor miniszterelnök aláírásával.

lonoknak készített ruhákat, így kamatoztatva azt a tudását, amit még a postai munkája mellett szerzett egy ruhakészítő tanfolyamon.

Később gazdasági, pénzügyi területen helyezkedett el a Fővárosi Közmunkák Tanácsánál, aztán az Építésiügyi Minisztériumban. Utoljára a KFKI-nál állt alkalmazásban, ahonnan huszonkét év után – pénzügyi előadóként – ment nyugdíjba.

„Mindig is szerettem dolgozni” – mondta magáról az ünnepelt, aki nyugdíjasként sem tétlenkedett, például ruhákat készített, tavalyelőtt még egy kardiánt is megköszöntött az egyik rokonának. Mostanában sokat olvas és keresztrejtvényeket fejt, emellett pedig számol, ahogy évtizedeken át tette: ma is ugyanolyan precízen vezeti háztartása költségvetését, mint ahogyan aktív éveiben az intézmények, vállalatok pénzét kezelte.

sz.

A döntésképeség elsajátítható

A tét az, hogy tömegemberré válnak-e a gyerekeink, vagy önálló személyiséggé – jelentette ki Uzsálné Pécsi Rita a Hegyvidéki Családépítő Klub legutóbbi találkozásán, a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A neveléskutató a döntésképeségről tartott előadást, amely – mint elmondta – nem öröklött, hanem fejleszthető, elsajátítható.



Uzsálné Pécsi Rita tartott előadást a Hegyvidéki Családépítő Klubban

A tanítás kisiskoláskorban kezdődik; ekkor a gyerek kikerül a „burokból”, minden érdeklődik, a rázúduló információdömping miatt pedig folyamatosan kérdések merülnek fel benne. A szülő feladata, hogy segítőt kezet nyújtson neki, szelektálja a fontos és a kevésbé lényeges információkat. A szakember szerint a kesergés gyengíti az embert, az élet apró örömeit viszont meg kell keresni.

Dönteni csak döntve lehet megtanulni, amihez sok kis döntés vezet el. A gyereknél például az, hogy rábízzák a táská összepa-

kolását. A kulcsszó a miért, ebből értheti meg, milyen következményei vannak a döntéseinek.

A döntésmechanizmust számos készség befolyásolja, nem lehet megértéssel, csak élményeken keresztül, tapasztalati úton elsajátítani. Pillére ennek a bizalom és az önbizalom, amit a beszélgetések, az érdeklődés és az elismerés táplálnak, hangsúlyozva azt, hogy a

hibázás nem jellemzavar. Fontos a hála és a köszönet kimondása, ami ráadásul boldogsághormonokat szabadít fel a testben, csökkenti a stresszt.

A döntésfolyamat kulcskérdése, hogy mi lesz a mérce, amit a kötetésminta, a példakép, az azonosulás, az észlelési szűrés határoz meg: a lényeg, hogy kialakuljon az egyéni felelősséget vállaló, a lelkiismereten alapuló autonóm erkölcs. Ennek feltétele a hiteles felnőtt tekintély tartós jelenléte, a szerethető és követhető nevelő.

MM.

Meghozta gyümölcsét a munka

A Gáborvár Bt. svábhegyi boltja a legjobb hegyvidéki zöldségek a XII. kerületben élők szavazatai alapján. A tulajdonos szerint sikerében szerepet játszott, hogy születése óta a Svábhegyen él, szinte mindenkit ismer a környéken, és persze őt is nagyon sokan ismerik.

A hegyvidéki cukrászdák, pékségek, fagyfalozók és hentesek után az elmúlt hetekben a zöldségek vásárlóközönsége adhatta le szavazatát kedvenc üzletére az önkormányzat által meghirdetett „Hegyvidék legjobbjai” versenyen. A közel négy száz voks több mint felét a Gáborvár Bt. svábhegyi boltja kapta, így ennek vezetője, Gábor Mátyás vehette át Pokorni Zoltán polgármestertől „A legjobb hegyvidéki zöldséges” címmel járó oklevelet.

„Amikor az üzletek közül kiválasztjuk a kedvencünket, nemcsak a termékeket hasonlítjuk össze, hanem az ott dolgozókat is. Így alakul ki bennünk kötődés egy-egy helyhez, és válhat otthonossá a lakókörnyezetünk” – mondta el a díjátadó alkalmából Pokorni

Zoltán, aki szerint egy zöldséges nem feltétlenül bír óriási közösségépítő erővel, kicsivel azonban igen, amit ugyanúgy érdemes megbecsülni: ennek jele, hogy a mostani szavazáson is több százan

fel, most a Pipiske utcában lakom a családommal. Szüleim a nagy szülőkhöz hasonlóan a KFKI-ban dolgoztak, édesapám anyagbeszerzőként, édesanyám pedig mint vegyész az Izotóp Intézetben” –

letése óta a Svábhegyen él, szinte mindenkit ismer a környéken, és persze őt is nagyon sokan ismerik. Emellett az is népszerűvé tette a boltját, hogy házhoz szállítást is vállal. Ezt a lehetőséget főként az



Nagyon sokan ismerik és szeretik őket a környéken

vettek részt. A polgármester úgy látja, a zöldséges versenynek győztese, Gábor Mátyás is „tud valamit a maga kedvességével, fiatalságával, ami a hozzá betérők számára nemcsak rokonszenves, hanem elég erős ahhoz, hogy vegyék a fáradságot, és szavazzanak rá.”

„Gyermekkorom óta a hegyen élek: a KFKI-lakótelepen nőttem

mesélt magáról és családjáról a díjazott. Gábor Mátyás elmondta, a környékhez való kötődése egyértelművé tette számára, hogy itt akar dolgozni. Így határozta el tíz évvel ezelőtt, hogy újranyitja a Szépkilátás úton az akkor már évek óta zárva tartó zöldségüzletet.

A kereskedő úgy véli, sikerében fontos szerepet játszik, hogy szü-

idősek veszik igénybe, akik nem mindig tudják megoldani, hogy elmenjenek hozzá zöldségért, gyümölcsért.

A „Hegyvidék legjobbjai” program az önkormányzat terveire szerint hamarosan folytatódik. Ősszel a legjobb kávézóra, télen pedig a legjobb étteremre szavazhatnak a helyiek.

z.

Szülői segítség otthon és online

hogy a káros tartalmak kiszűrése érdekében mindenkinek érdemes lenne szűrőprogramot telepítenie a gyerekek által is használt okostelefonokra, számítógépekre. Ezeket a programokat az internet-szolgáltatók díjmentesen biztosítják az előfizetőknek, és sok helyről letölthetők ingyenesen. Bár a szűrőprogramok sem nyújtanak 100%-os védelmet, nagy segítséget jelenthetnek.

„A szülők 96%-a nem használ szűrőprogramot. Aki pedig használ, általában ők sem foglal-

a problémák hátterére dr. Belső Nóra pszichiáter, hozzátéve azt is, nem jó megoldás, ha a szülő a rendőri szerepét veszi át, ehelyett inkább baráti viszonyra kellene törekednie.

Dr. Gyurkó Szilvia gyermekjogi szakértő a kommunikáció fontosságát hangsúlyozta, szerinte ez az alapja a bizalmi légkör kialakításának. A szülőket óva intette attól, hogy titokban a gyermekük üzenetei között kutakodjanak – nemcsak a magánéletéhez való jog miatt, ami a gyerekeket is megil-

nyéhez csatlakozott dr. Gyurkó Szilvia is, aki szerint a hazánkban élő 1,8 millió 18 év alatti gyerek többségét senki sem készíti fel az online tér használatára, ahogyan az egészséges testképéről, a párkapcsolatokról vagy a kortársak közti zaklatások problémájáról és azok megelőzésének módjairól sem kapnak szakszerű felvilágosítást, holott nagy szükségük lenne rá.

Szily Nóra úgy látja, Magyarországon mintáértékű a Hegyvidéki ONvédelem program, amelybe minden érintettet, tehát



Szily Nóra, Kósa Éva, Gyurkó Szilvia, Jakupcsek Gabriella, Belső Nóra és Bereznai Gyula

koznak a program egyéni beállítási lehetőségeivel, pedig ezekkel is jelentősen növelhető a káros tartalmakkal szembeni védekezés hatékonysága” – jegyezte meg dr. Gyurkó Szilvia gyermekjogi szakértő, az ESZTER Alapítvány Jogsegély Szolgálatának munkatársa, a Tudatos Vásárlók Egyesületének felmérésére hivatkozva.

Jakupcsek Gabriella műsorvezető, kommunikációs szakértő a közönség előtt bevallotta: eddig ő sem használt szűrőprogramot, de elhatározta, hogy telepít egyet. Kilencéves lánya ugyanis nemrégiben kiscicákra keresett rá a neten, ám egy felnőttnek szánt oldalon más „cicákat” talált...

„A káros internethasználat mögött sokszor a nem megfelelő szülő-gyermek kapcsolat áll. Ha a gyermek otthon, vagy barátai között nem tudja öszintén kifejezni az érzelmeit, akkor ennek lehetőségét legtöbbször az online térben találja meg, ahol reagálnak rá, ugyanakkor könnyen a zaklatók célpontjává válhat” – mutatott rá

let, hanem azért is, mert ha a fiatalt rájön, hogy akarata ellenére megfigyelik, még kevésbé lesz hajlandó megosztani gondolatait a szüleitel.

„Vezessük be otthon az analóg időket!” – tanácsolta a szülőknek Gyurkó Szilvia. Néhány hasznos példát felhozva azt javasolta, ne helyezzünk el televíziót a gyerekszobában, valamint tabletet se adjunk a gyerekeknek elalváshoz. A közös étkezések közben ne legyen kéznél mobiltelefon, és általában véve érdemes úgy beállítani a készüléket, hogy ne társuljon hangjelzés minden egyes értesítéshez, mert ezek is mindig arra ösztönöznek bennünket, hogy a mobil után nyúljunk. Ki lehet jelölni a gyermekkel együtt töltött olyan alkalmakat is – például a közös sportolás, vagy a kutyasétáltatás idejét –, amikor nincs nálunk telefon.

„A szülők és az iskola feladata, hogy megtanítsák a közösségi oldalak biztonságos használatát” – mondta dr. Belső Nóra. Vélemé-

a tanárokat, a diákokat és a szülőket is szeretné bevonnani a helyi önkormányzat. Tavaly ősszel indult a pedagógusok akkreditált továbbképzése „Út a médiaértéshez a digitális világban” címmel, míg ez év elején kortárs mentorképzés kezdődött azzal a céllal, hogy a diákok a későbbiekben önkéntesként készíthessék fel néhány évvel fiatalabb iskolatársaikat a tudatos médiahasználatra és az internet, a közösségi média veszélyeire.

A pszichológiai vonatkozású kérdések megvitatása mellett ezúttal technikai ismereteket is bővíthettek a megjelentek Bereznai Gyula, a Magyar Telekom senior ügyfélmény-menedszere közreműködésével. A közönség kifejezetten aktív résztvevője volt a Szülői Akadémiának, számos olyan praktikus kérdés hangzott el, aminek a megválaszolásából mindenki sokat tanulhatott. A hasznos programsorozat és a diskurzus a tervek szerint ősszel folytatódik.

d.

Segítség zöldtetők kialakításához

A hazai települések közt élen járva a Hegyvidéki Önkormányzat már 2009 óta arra ösztönzi építési szabályzatával a beruházókat, hogy zöldtetőket hozzanak létre az új vagy megújuló épületek lapos tetőin. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján tovább részleteznék a zöldtetőkre vonatkozó szabályokat, valamint mintatetőket és tanácsadással segítené az építetőköt a témában járatos szakmai szervezet, a Zöldtető- és Zöldfal Építők Országos Szövetségének közreműködésével.

Formális keretek nélkül már eddig is volt kapcsolata a Hegyvidéki Önkormányzatnak a Zöldtető- és Zöldfal Építők Országos Szövetségével (ZÉOSZ), amelynek elnöke, Dezsényi Péter legutóbb a hegyvidéki Klíma-barát Fenntarthatósági Fesztivál egyik kerekasztal-beszélgetésén osztotta meg tapasztalatait az érdeklődőkkel. Mostantól jelentősen szélesedik a szerződéssel is alá-támasztott szakmai együttműködés.

Kovács Lajos alpolgármester elmondta, hogy a ZÉOSZ-t az önkormányzat bevonja az építési szabályzat felülvizsgálatába, aminek során a zöldtetőkre vonatkozó jelenlegi előírásokat is cizellálnák. A 2009 óta érvényben lévő szabályozást jónak tartják – ennek köszönhetően több ezer négyzetméternyi zöldtető épült a kerületben –, az építetőknek nyújtandó segítségként azonban részletekbe menő irány-mutatásokat fogalmaznának meg a zöldtetők kialakításának lehetséges módjairól. Ahhoz ugyanis,

hogy egy zöldtető valóban élő és szép legyen, a minimális talajvastagságon túl figyelni kell például a megfelelő rétegrendre, valamint arra is, hogy a körülményekhez igazodva válasszák ki a telepítendő növényeket.

„A kerület építési szabályzatában, új elemként, a zöldfalak létesítésének módjaira is kitérnék – jegyezte meg az alpolgármester. Hozzátette, hogy ebben a témakörben, a ZÉOSZ közreműködésével, már készült egy részletes szabálykönyv a fővárosi önkormányzat megbízásából, ami kiindulópontja lehet a hegyvidéki szabályozásnak.

A zöldtetők kialakítása kapcsán

a XII. kerületben, továbbá közreműködik két önkormányzati tulajdonú épület zöldtetőjének kialakításában, hogy azokat a későbbiekben bemutatóhelyként is használni lehessen. Az egyik helyszínről már döntés született: a polgármesteri hivatal tanácssterme felett jöhet létre a Hegyvidék első „mintazöldtetője”.

„A polgármesteri hivatalnál extenzív, nem öntözött zöldtető épül” – beszélt a tervekről Dezsényi Péter, a Zöldtető- és Zöldfal Építők Országos Szövetségének elnöke. A tervező elmondta, hogy az extenzív zöldtetők kialakításához általában elegendő egy vékony – a hazai éghajlat

tömbje által közrezárt tetőre is, ezek mellett más árnyék- és szárazságtűrő növényfajtaival is számolnak.

Dezsényi Péter kiemelte, hogy külön kategóriát képviselnek az intenzív zöldtetők, ahol a termőréteg legalább harminc centiméteres, a növények pedig – amik cserjék, fák is lehetnek – rendszeres öntözést igényelnek. Az intenzív zöldtető kialakítása az extenzívhez képest jóval többet kerül, és leginkább akkor van létjogosultsága, ha valódi kerti funkciókat szeretnének a födémre telepíteni.

„A zöldtetők általános előnye: szén-dioxidot és különböző méreganyagokat kötik le, oxigént termelnek, párástanak, hűtenek, és a biodiverzitáshoz éppúgy hozzájárulnak, mint mentális és fizikai egészségünk javításához” – hangsúlyozta a ZÉOSZ elnöke, aki néhány specifikus előnyt is megemlélt.

Mindenekelőtt azt, hogy a zöldtető az épületek hőszigetelő réteget képez, így télen a fűtés, nyáron pedig a hűtés költségeinek csökkentéséhez járul hozzá jelentős mértékben. A nyári melegben a növényzet párologtatása szintén kedvező hatású, hiszen hőt von el környezetéből, így az épületet is hűti. Számítások szerint még a legvékonyabb zöldtető is négyzetméterenként évente 4-5 kWh energiamegtakarítást jelent egy épületnél.

Az ingatlanuladonosok számára hasznos az is, hogy a zöldtető legalább a duplájára növeli a vízszigetelő lemez élettartamát, a termőréteg ugyanis elnyeli a hőingadozást és a közvetlen napsugárzást, aminek köszönhetően a vízszigetelő anyag sokkal hosszabb idő alatt öregszik el. A zöldtetőknek fontos szerepük lehet abban is, hogy a hirtelen lezúduló csapadék ne okozzon komoly károkat a városi infrastruktúrában, hiszen a kertekhez, parkokhoz hasonlóan ezek is olyan biológiai-lag aktív felületek, amiknek jelentős a vízmegtartó és vízvizszartartó képessége.

Tetőkert az Alkotás Point irodaházban



FOR: WWW.ZELOSZ.HU

nemcsak a részletesebb építési szabályok nyújthatnak majd támogatást az építetőknek, a ZÉOSZ a tervek szerint tanácsadással, elő-adásokkal is segíti az érintettek

mellett minimum nyolc centiméteres – termőréteg, abba kerülnek a szárazságtűrő pozsgások, jellemzően varjúhájfélék. Főként ilyeneket ültetnének a hivatal U alakú

A ZÖLDTETŐKRE VONATKOZÓ JELENLEGI SZABÁLYOZÁS

A Hegyvidéki Önkormányzat építési szabályzata 2009 óta előírja, hogy új lapos tetők létesítése esetén, valamint a lapos tetők rekonstrukciója során – ha a meglévő épület nem védett, és a szerkezet a statikai szakvélemény alapján lehetővé teszi – a tetőfelület 40 négyzetmétert meghaladó részét tetőkertként kell kialakítani, ahol a termőréteg vastagsága elérje legalább a nyolc centimétert.

Klíma-barát esték a Barabás Villában

(Folytatás az 1. oldalról)

Kerekes Sándor egyik példája szerint amennyiben a bangladesi nőket nem harmincöt centért dolgoztatnák óránként, hanem mondjuk két dollárért, akkor lehet, hogy gyermekeik iskolába járnának, és lányaik nem szülnének nyolc-tizenkét gyereket. Jelenleg azok biztosítják a foglalkoztatásukat, akik a neoliberális jövedelmükben azt gondolják, miért adnának többet, ha ők ennyiért is elvégzik a munkát. Ennek köszönhető az is, hogy minden annyira olcsó, és a mulék versenyképességek.

Mivel egyre több ember születik bolygónkon, a munkatermelékenység sokkal gyorsabban nő, mint a foglalkoztatottság. Már a múlt század eleje óta több tudós rámutatott arra, hogy nem a kapitalizmus, hanem a globalizáció válsága jelenti az egyik valós problémát.

Igaznak bizonyulnak Montesquieu szavai is, miszerint a demokrácia egyenlő „a javak nem túl egyenlőtlen elosztásával”. A világban egyre növekszik a bizalmi válság a kormányzatokkal és az üzleti világgal szemben. Kerekes Sándor külön kiemelte az indiai születésű, amerikai író, Fareed Zakaria gondolatát is, mely szerint „a gazdasági és társadalmi aktivitás globális, a politikai hatalom viszont lokális”.

„A teljes és örömteli éltehez nemcsak a testi szükségletek kielégítésére van szükségünk, hanem

arra is, hogy mindig legyen kihívást jelentő tevékenységünk, amely megóv bennünket az unalomtól.” Ez az idézet attól a magyar származású, amerikai Scitovsky Tibortól származik, aki a jóléti közgazdaságtan területén

akiket a megfelelő nevelés hiánya azt munkaképtelenné. A közgazdász azt is kimutatta, hogy az anyagi fogyasztás kevésbé teszi boldoggá az embereket, mint az emberi kapcsolatok, azaz szeretetből kellene többet „fogyasztani”.

a csoportok állnak – vendégmunkások, menekültek, emigránsok –, akik csak azért vannak úton, azért változtatják meg (lakó)helyüket, mert életük addigi vagy korábbi – gazdasági, politikai vagy kulturális – kereteit elviselhetetlennek tartják”.

Míg a huszadik század a fizikáé volt, a huszonegyedik század a neurobiológia és a digitalizálás évszázada lesz, amelyben a számítógép képes lesz helyettesíteni mindazt, amire az emberi agy bal féltekéje képes. A komputerek főként olyan munkát tudnak majd átvinni az emberektől, amiben nagy tömegek dolgoznak. Igazán válik a matematikus–közgazdász John Maynard Keynes 1933-ban leírt jóslata, miszerint a technológia kiszorítja az embert a munka világából.

Kerekes Sándor megfontolandónak tartja Vida Gábor gondolatát is: „Áldozatok és a jelenlegi jóval nagyobb erőfeszítéseket igényelne a jövőre való felkészülés. A »jövő«-nem egy választási ciklus, és nem is ötven év, hanem néhány évezred. Az ember alakítja a földtörténetet, de még nem érezzük igazán az ezzel járó felelősséget.”

V. K.

■ A Klíma-barát esték következő előadása szeptember 17-én lesz a Barabás Villában (XII. Városmajor utca 44.). A belépés díjtalan, regisztrációhoz kötött.



A beszélgetéssorozat házigazdája Kovács Lajos alpolgármester (Jobbra)

szerzett kimagasló érdemeket, és a múlt század száz legnagyobb gondolkodója közül az első húszba sorolnak.

Scitovsky szerint az unalom ugyanolyan súlyos probléma, mint az éhezés, mert míg az éhezések ételt keresnek, az unatkozók izgalmakat, és azt gyakran a vandalizmusban találják meg. Az unatkozók nem mások, mint a mélyszegénységben élők, a tartósan munka nélküliek vagy az alkalmazásra alkalmatlan emberek,

A Nobel-díjas Jan Tinbergen azt vallotta, hogy „csökkenteni kell a harmadik világ országainak függőségi kapcsolatait”, Arjun Appadurai amerikai kultúranthropológus szerint pedig „az egyik oldalon a mai világ tényleges normáit találhatók – művészek, üzletemberek, turisták –, akik alkalmasak és magától értetődő természetességgel, minden korlátozás nélkül mozognak ebben a sajátjuknak tekintett globális világban”, míg „a másik oldalon azok

Játszóteri fejlesztések

A Hegyvidék számos játszótérén történtek kisebb-nagyobb fejlesztések az elmúlt hetekben. Ezek többsége mostanra befejeződött, és a még folyamatban lévő munkák is hamarosan véget érnek.

Teljesen átépült a Svábhegyen, az Eötvös József parkban található kis játszóhely: új hintát és csúszdát helyeztek ki, amik alá ütésálló gumiburkolat került, továbbá meg-

a Rácz Aladár úti játszótérén az ivókutat és az ahhoz szükséges vízbekötést alakítják ki a szakemberek. A Rege parkban és a Hollósy Simon utcában a régi máshoz cserélték le, míg a Kút völgyi úti játszótérén a korábban elbontott csúszdát pótolták. A Kempelen Farkas utcában és a Pagony utcában felújították a játszóeszközök alatti gumiburkolatot.



Új hinta és csúszda is épült az Eötvös József parkban

újult a rönksorral körülvett homokozó, valamint a közepén található rugós hinta is. A közeli Devecseri Gábor parkban, ahol lakossági kezdeményezésre tavaly hozott létre a Hegyvidéki Önkormányzat egy új játszótér, most kerítés épült, hogy a gyerekek ne tudjanak kiszaladni a forgalmas utakra. Ugyanitt folyamatban van a közvilágítás kiépítése, valamint ivókút is lesz a későbbiekben.

A Tállya utcai parkban új homokozó és hinta készült, a Fodor utca és az Ágnes út sarkán a homokozó mellett a csúszdát cserélték ki, míg

A Határőr út és a Gaál József út sarkán lévő kis parkba új lánccs egyensúlyozó játékokat helyeztek ki, míg a homokozóhoz a Devecseri Gábor parkban már bevált, állítható magasságú háló szerelték fel, amely nappal árnyékolni, éjszaka pedig takarni tudja a helyet. A Pethényi úton új vízbekötés készült az ivókúthoz, télykőes járda épült, rönkszalatt helyezték ki, továbbá a játszótér melletti rézsűn befejeződött egy több mint kétszáz négyzetméteres, meszes sziklagyep-jellegű, látványos virágágyás kialakítása.

A folyamatos jövő

Országos Urbanisztikai Konferencia

Az urbanisztika, beleértve a környezetalakítást, más jövőorientált tudományokkal, szakterületekkel együttműködve vezető, integráló, sokrétű tudományegységessé kezd válni. A Magyar Urbanisztikai Társaság legutóbbi konferenciájának címado témája a folyamatos jövő volt.

„Folyamatos jövő – A tudomány-köziség új irányai” címmel konferenciát rendezett a Barabás Villában a Magyar Urbanisztikai Társaság elnöke.



A polgármester néhány XII. kerületi problémáról is szolt a találkozón

szaság, amelyet ötvenegy éve tizenhárom szakma képviselői alapítottak. Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere házigazdaként nyitotta meg a tanácskozást, és az elmúlt évtizedek egyik nagy változásáról is szót ejtett: Budapest infrastruktúráls hálózata az agglomerációval együtt immár három és fél millió lakost lát el.

„Vannak olyan gondjaink a kerületben is, amik megoldásában szívesen együttműködnénk az urbanisztikai tudásközponttal – említette a polgármester. – Például a Budakeszi út problémája: kétszerez egy sávos, buszsáv nélküli út, nem szélesíthető, mert természetvédelmi terület övezi. A másik a Déli pályaudvar; nem szeretnénk, ha egy plá-

komplexebben jelentkező problémák megértésére, kezelésére – emelte ki Koszoru Lajos urbanista, a rendezvény egyik előadója. – Sikertől megnyerni olyan szakembereket, akik ezeknek a kérdéseknek a mesterei: Csányi Vilmos etológust, Méré László matematikust, Kincses Áron KSH-alelnököt, Gyulai Iván ökológust, Meggyesi Tamás urbanistát, Horn György pedagógiai vezetőt, Z. Karvalics László információtudatót, Erő Zoltán urbanistát. A jövő évi konferenciánkra meg, hogy mit tanulnak a mestereiktől, hogyan látják saját szakmai jövőjüket és a közösségét.”

(Balajthy)

Találkozások a Svábhegyi Pünkösdi Búcsún

A Diana parkban minden ott folytatódott, ahol tavaly abbamaradt. A zene kiváló volt, az árusok kedvesek, az ételek és az italok kifogástalanok, a hangulat pedig felhőtlen. Ez is az oka annak, hogy a hegyvidékiek évről évre örömmel térnek vissza a XII. kerület egyik legkedveltebb kulturális eseményére, a Svábhegyi Pünkösdi Búcsúra.

„Nahát, micsoda meglepetés! De jó, hogy újra látom! Jöjjen, üljön le mellém! Mintha tegnap történt volna...” – szólított meg egy ismerős hang a bajor sörsátorban. Lajos bácsi volt az, aki a feleségével üldögélt; négy ével ezelőtt találkoztunk ugyanitt. Régi ismerősként azonnal ott folytattuk, ahol egykor abbahagytuk.

– Lajos bácsi, megint bűnözök? – kérdeztem tőle, a félig megevett bajor kolbászra pillantva.

Legutóbb ugyanis az orvosa a lelkére kötötte, hogy kerülje a zsíros ételeket.

– Dehogy! Sátor alatt vagyok – a Jóisten ezt most nem látja... Az élet tele van veszélyekkel. Anynyi mindent túléltél már. Falun születtem, pár falatnyi „kóbász” csak nem fog ki rajtam! – mentegődött.

– Mit gondolsz, milyen az idei búcsú? – érdeklődtem.

– Először is, tegeződünk! A pertut mindjárt megisszuk. Végére is, nem mi vagyunk öregek, hanem te vagy túl fiatal! A zsákbamacskára már a gatyám is rámegy. Mert persze egyénél nem állunk meg. Editke szerintem azt hiszi, hogy egyszer olyan szütyöt választ, amiben arany van. A hangulat egyébként, ahogy látod, fantasztikus. Máskülönbem nem



A Normaia Óvodába járó gyerekek műsora nyitotta a szombati programot

lennék itt! – szögezte le Lajos bácsi, akivel jövő évi találkozásunk pontos időpontját is megbeszéltek.

Az agorán egymást váltották a műsorok, három napon át közel háromszáz fellépő gondoskodott a jókedvről. „Már kétszer játszhattunk a svábhegyi közönség előtt. Mindig remek a hangulat, a dalokat rendszerint vastappsal jutalmazták. Szeretünk idejárni, hiszen kitűnő és aktív hallgatóságunk van. Bekiabáló kíváncsiságtól zenélünk, ez pedig külön öröm” – dicsérte a vidám publikumot Pintér Róbert, a bajor és tiroli muzsikákat előadó Die Eber Kapelle együttes tagja.

A kirakodóvásáron ezúttal is ismerős árusok kínálták portékáikat. Az erdélyi kürtőskalács mellett a búcsú egyik legkedveltebb pontja a réteses volt. „Mi már idestova öt esztendeje járunk ide.

A vásárlók nagyon szeretik a dédnagymamám receptúrája szerint készült rétesemet. A közösség nagyon jó, szeretünk itt lenni!” – mondta Nyúl Angelika réteshúzó, akitől azt is megtudtuk, hogyan kell tökéletesen készíteni. Ertől lesz finom.”

Az aprócska piactéren volt minden, mi szemnek, szájnak és ízlésnek ingere. A hölgyek többsége nem hagyta ki a díszes kézműves termékeket értékesítő standot sem. „Baglyok, cicák, kis szoknyák, díszek. Ezeket hoztuk el” – mutatta dekoratív árui Ligeti Anette, aki először vett részt a svábhegyi mulatságon.

Mint kiderült, a hegyvidéki asszonyok szeretik a kifinomult stílust – volt köztük olyan is, aki egyszerre három táskát vásárolt. „A koptató is kedvelt darab. Egy kedves házaspár már leadta a

rendelését, szóval jövőre, ha ismét eljöhettek, teljesítjük a kívánságukat” – tette hozzá büszkén a kézműves, aki külön megdicsérte a szervezők profizmusát.

„A Svábhegyi Pünkösdi Búcsú sosem lesz gigantikus méretű fesztivál. A programok mindig hasonlóak, a közönség pedig visszatérő. De ez egyáltalán nem baj! A búcsú a környéken élők szűk körű összejövedele, ez az igazi értéke. Jó leülni és beszélgetni egy pohár sör mellett, mulatni, emlékezni. A legnagyobb feladatunk az, hogy megőrizzük ezt a kicsi, szerethető, mégis kiemelkedően

magas színvonalú rendezvényt” – méltatta a búcsút Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester.

„Rég volt ilyen szép idők pünkösdkor. Nagy öröm látni, hogy a kicsik is élvezik a programokat. A bábszínház, a kézműves-foglalkozások, a népi kórhinta és az állatsimogató is lenyűgözték a gyerekeket” – örvendezett Gaál Tímea, a helyi német nemzetiségi önkormányzat képviselője.

„A hagyományok felelevenítése a jövő reményességének záloga – ezért rendezzük meg évről évre a Svábhegyi Pünkösdi Búcsút. Az esemény kívülről nézve csupa móka és kacagás, de sok munka van mögötte. Rengeteg segítséget kapunk a Hegyvidéki Önkormányzattól és a Jókai Klubtól. Ez is egy bizonyíték arra, hogy csak közös összefogással hozhatunk létre jó dolgokat” – mondta Kövesdiné Martin Nóra, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület és a hegyvidéki német nemzetiségi önkormányzat elnöke.

„A rendezvény az idén is remekül sikerült. A kerületi családok közül sokan döntöttek úgy, hogy

részt vesznek a három napon át tartó mulatságon” – összegzett Herczeg Józsefné Eszter, a Jókai Klub és a Virányosi Közösségi Ház igazgatója.

A hagyományokhoz hűen az utolsó nap az emlékezés volt. „Hol sírjaink domborulnak, unokáink leborulnak, és áldó imádság mellett mondják el szent neveinket” – Meskó Gyula a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület egyik alapítója, a helyi német nemzetiségi önkormányzat elnökhelyettese Petőfi Sándor szavaival nyitotta meg a koszorúzást a Hősök emlékművénél, amelyet 1934-ben emeltek az első világháborúban elesett katonák tiszteletére, majd eltávolítását követően 1962-ben újra felállítottak, és a második világháború katonáldozatainak nevére is rávésték.

Az ünnepség végén Meskó Gyula képviselőtársaival és Kovács Lajos alpolgármesterrel közösen koszorút helyeztek el az emlékműnél, amelyet Kocsis István atya, az Istenhegyi Szent László Plébánia lelkipásztora áldott meg.

B. Mimi



A helyi német nemzetiségi önkormányzat tagjai főhajtással emlékeztek a hőökre

GYORS E-ÜGYINTÉZÉS **KÉNYELMES**

KÖRNYEZETBARÁT

RUGALMAS

Intézze 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 kapcsolatfelvétel 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 belépéskor a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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.



Hegyvidéki győztes a vitaversenyen

Budai Franciska, a Budapesti Osztrák Iskola diákja nyerte meg az idei Vitázik a világ ifjúsága vetélkedő magyarországi döntőjét, míg a szintén hegyvidéki iskolába járó Kiss Anna a harmadik helyet szerezte meg a több mint 450 diákos felvonulatos versenyen. A győztes a második helyezett Dömötör-Nagy Dórával együtt képviseli majd hazánkat a tallinni nemzetközi fináléban.

Az előző évekhez hasonlóan ezúttal is kiválóan versenyeztek a hegyvidéki diákok a Vitázik a világ ifjúsága vetélkedőben. Budai Franciska (Österreichische Schule Budapest) és Kiss Anna (Deutsche Schule Budapest) bejutott az Andrásy egyetemen megrendezett negyedik döntőbe, amelyben a feltétel nélküli alapjogvédelem bevezetéséről mondhatták el véleményüket (sajnos a harmadik hegyvidéki elődöntős, Szendrey Lili nem tudott továbblépni). Az érvelés Budai Franciskának sikerült a legjobban, míg a XX. kerületből érkező Dömötör-Nagy Dóra mögött a harmadik helyet Kiss Anna szerezte meg.

Tizenhat iskola mintegy 450 tanulója vett részt Magyarországon a vetélkedőben, azzal a céllal, hogy az előtűk járók nyomdokaiba lépve minél jobban szerepeljenek a versenysorozat nemzetközi döntőjében. Követendő példa pedig több is akad, hiszen 2012-ben a Városmajori Gimnáziumot képviselő Szabó Gréta, három évvel később az ELTE Trefort

Gimnázium tanulója, Ryan Anna bizonyult Közép-Kelet-Európa legjobbjának. Rajtuk kívül szintén 2015-ben a Német Nemzetiségi Gimnáziumból Dörner Csenge 3. helyezést ért el, míg a 2014-es döntőben Bartha Regina a budapesti Karinthy Frigyes Gimnáziumból 2., a Tamási Áron gimnáziumból Pócze Júlia 3. helyezést ért el.

„Hat éve foglalkozom a némettel, a valóban használható tudást azonban az utóbbi három évben szereztem az Budapesti Osztrák Iskolában. Rendkívül logikus és rendszeres nyelv, amire könnyen ráállt az agyam, ráadásul sváb családból jövök, így mindenképpen szerettem volna ott lenni a versenyen. Mint mondta, nem támasztott elvárásokat magával szemben, az érdeklődés hajtotta, aztán ahogy egyre előrébb jutott, elkezdett



Budai Franciska vitázott a legjobban németül

otthon érzi magát, mindenképpen szeretett volna ott lenni a versenyen.

„Mindig is szerettem érvelni és megismerni mások véleményét különböző témákban, ezért indultam a versenyen. Arra figyeltem, mit mondanak a többiek, hogy jól tudjak reagálni, és persze alaposan felkészültem. A legnehezebb talán a stressz legyőzése volt, mivel, főleg a döntőben, sok ember előtt kellett beszélni – szőlt a tapasztalatairól a Budapesti Német Iskolába ötödikes kora óta járó Kiss Anna, aki elmondta, hogy minden előzetes várakozását felülmúlta az eredménye. – Nagyon elégedett vagyok, hihetetlen élménnyel gazdagodtam. A következő célom, hogy jövőre leérettségizsek, valamint szívesen részt vennék a projektben mint segítő.”

Ismereteit hamarosan tovább bővítheti, hiszen a döntőbe jutó diákok a Magyarországi Németek Önkormányzata meghívására őszig egyhetes körutazást tesznek Baden-Württembergben. A vitaverseny első két helyezettje képviseli hazánkat szeptember 25. és 30. között a tallinni nemzetközi vitahétben, amelyen a másik kilenc részt vevő ország győzteseivel mérheti össze némettudását és vitakészségét.

(mm.)

Apró művészek, nagy tehetségek

Az ország minden pontjáról jelentkeztek művészönvendékek az I. Országos Vizuális Alkotó Gyakorlat versenyre, amelyet a Budai Rajziskola szervezett. A győztesek a MOM Kulturális Központban vették át díjaikat.

„Azt szeretnénk elérni, hogy a képzőművészeti tevékenység ne egy négy fal közé szorított, A4-es papírlapra zárt világ legyen, hanem olyan közösségi élmény, ami színesebbé varázsolja az iskolák mindennapjait” – fogalmazta meg az I. Országos Vizuális Alkotó Gyakorlat verseny célját Lázár Zsuzsa, a Budai Rajziskola igazgatója, aki elmondása szerint hatalmas megtiszteltetésként élte meg, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériuma az általa vezetett intézményt bízta meg a program lebonyolításával.

A négy korcsoportban, 7 és 14 éves tanulók között meghirdetett versenyre 26 alapfokú művészeti iskolából összesen 263 diák jelentkezett. Az első fordulóban a pályázóknak olyan installációt kellett készíteniük, ami egy képzeletbeli, művészeti korszakokat bemutató iskolai programra hívja fel a figyelmet.

A kicsik szabadjára engedhették a fantáziájukat, semmilyen műfaji vagy technikai megkövetésnek nem kellett eleget tenniük. Az izgalmas kihívást követően 68 művészönvendék jutott be a döntőbe, amelyen az elődöntőben választott művészeti korszak jeles eseményét kellett korhű kontósbé öltöztetni.

„A technikai tudás mellett leginkább az egyediséget figyeltük. Fontos, hogy alkotás közben kibontakozhasson a gyerekek fan-



Díjnyertes pályamű a legkisebbek korcsoportjában

talizációját és temperamentuma – mesélt a kulisszatitkokról Geisbühl Tünde, a zsűri elnöke, aki azt is hozzátette, hogy igen nehéz dolguk volt. – Sokféle műben gyönyörködhattunk, a dekoratívtól

az expresszívén keresztül a minimalistáig. Kiváló pályamunkákat láttunk!”

Az eredményhirdetést a versenyhez méltó környezetben, a MOM Kulturális Központ patinás kupolatermében rendezték, ahol egyúttal a helyezett pályamunkáit is meg lehetett tekinteni. Valamennyi résztvevő díszes oklevelet kapott, a nyertesek pedig – a tárgyitalmak mellett – Formanek Zsuzsanna üvegtervező külön erre az alkalomra készített

díjat vehették át.

A kiállított munkák közül az egyik legérdekesebb Varga Barnabás volt, aki a reneszánsz és a modern világ stílusjegyeit ötvözte: „Nem akarok egyértelmű dolgokat készíteni. A rajzomon szerepel egy szó. R betűvel kezdődik, és fesztivállal végződik. A néző dönti el, hogy rockfesztivál vagy reneszánsz fesztivált rejt a felirat, amit a Dávid-szobor feje kitakar – mondta a győri Apor Vilmos Római Katolikus Általános Iskola növendéke, aki második helyezést ért el a III. korcsoportban, és távlati terveibe is beavatott minket – A verseny megerősített abban, hogy komolyabban foglalkozzak a művészettel. Ha felnövök, művész vagy tervező leszek.”

B. M.

Erdélyi barangolások Sóti István fotóin

Sóti István huszonhat éve a Virányos Általános Iskola testnevelő és médiatanára. Miután a Testnevelési Főiskolán végzett, hosszú ideig kajak-kenu mesteredzőként dolgozott, 1992-ben került a hegyvidéki tanintézménybe.

Már kisdíáként elkezdett fotózással, videózással foglalkozni. A kajakosok, triatlonosok életéről tizenhat „éves” filmösszefoglalót készített. A virányosi iskolában ünnepeket, túrákat, egyéb programokat örökölt meg.

Mátyás szülőházát, a Csíksomlyói nyeret, a Békás-szorost, a Hargitát, a Gyimeseket, Parajdot, Korondot, Segesvárt, Petőfi emlékhelyt. „Ha egyik nap sokat utaztunk, másnap inkább sportos napot tartottunk, szekereztünk, lovagoltunk, fociztunk, kosaraztunk, táncoltunk a helyi diákokkal – emlékezett vissza Sóti István. – Ha kimozogtuk magunkat, jöhetett a múzeum, templom. Persze, mindig velem volt a fényképezőgépem és a videofelvévő.”



A virányosiak Prázmárban

A polgármesteri hivatalban most megtekinthető fotókiállításának megnyitóján Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes, a Virányos igazgatója méltatta az erdélyi barangolások során készített felvételeket és a pedagógus fáradhatatlan munkáját a határon túli kirándulások megszervezésében. Kérdésemre elmesélte: „Már a romániai forradalom évében igyekeztünk kapcsolatokat kiépíteni, vendéglátást láttunk erdélyi gyerekeket. Később, amikor mi utaztunk ki, igyekeztünk, hogy megteremtjük a fedezetet az útra a kevésbé tehető családok gyerekeinek is, szülői, önkormányzati, alapítványi segítséggel, hogy senki se maradjon ki.”

Erdélyben Homoródfürdő volt a kirándulók bázisa, onnan tűzrak naponta másfelé. Megnézték, ami egy magyar ember számára kihagyhatatlan: Kolozsvár főterét,

A megnyitóünnepséget színesítve, Tóth Emese énektanár bemutatásában, a jövőre Erdélybe készülő hatodikosok népdalokat énekeltek, fuvalán pedig elhangzott Bartók Béla műve, az Este a székeleknél.

Most, hogy a tanár úr nyugdíjba megy, megmarad-e a filmes, fényképes örökség? – kérdeztem az iskolaigazgatót. „Pista bácsinak lehetősége volt »internetes felhőbe« feltölteni a dolgozatokat, úgyhogy meg tudjuk nézni, amikor csak szeretnénk – mondta Szerdahelyiné, majd hozzátette: – Sokáig nem fogjuk tudni pótolni őt...”

Balajthy Anna

■ A fotókiállítás a polgármesteri hivatal (XII., Bőszörményi út 23–25.) földszintjén tekinthető meg június 23-ig.

Tűzoltók az óvodában

Talán nincs is olyan kisgyerek a világon, aki ne nézne körül szívesen egy igazi tűzoltóautóban. Erre kaptak lehetőséget nemrégiben a Normafa Óvodába járó apróságok, akik nem csupán felfedezték a „nagy, piros autót”, hanem hasznos tanácsokat is kaptak a

elmondták, mikor van idő az ablaknyitásra, vagy mit csináljanak, ha meggyullad a ruhájuk.

Az elméletet a gyakorlatban is bemutatatták a vendégek, egy speciális tepsiben tüzet gyújtottak, és poroltóval, szakszerűen eloltották a lángokat. Donát komoly tapasz-



Sok hasznos tanácsot kaptak a gyerekek, hogy mit tegyenek, ha tűz van

hozadjuk ellátogató szakemberektől.

Megtudták, hogy füst esetén az a legjobb, ha négykézláb mászva hagyják el az épületet, mert úgy kevesebb káros anyag kerül a tüdejükbe. Ahogyan Marci megfogalmazta, a „füstből nem szabad levegőt venni, és gyorsan, kúszva kell kimenni”. A nagyobbaknak a tűzoltók megmutatták, milyen telefonszámot kell felhívniuk, ha tüzet vagy füstöt látnak, és azt is

taláról tanúbizonyoságot téve megjegyezte, hogy „gázos tüzet, elektromos tüzet, olajos tüzet nem szabad vízzel oltani, csak poroltóval”, míg Bálint a látottak alapján arra jutott, hogy „ha nem oltom el a tüzet, nagy bajok lehetnek”. A nap történéseit összegző Alex végetül bölcsen megállapította: „a tűzoltótól két oldalról kell fogni, különben bizony elrepülsz”.

M.



Méltó környezetben, a MOM Kulturális Központban rendezte az országos verseny díjátadóját a Budai Rajziskola

Dalostalálkozó, Kodályra hangolva

Kodály Zoltán születésének 135. és halálának 50. évfordulója alkalmából a hegyvidéki Dalostalálkozón is kiemelt figyelmet kaptak a háromszoros Kossuth-díjas magyar zeneszerző művei. A XII. kerületi iskolák kórusainak évről évre megrendezett összejövetelén ezúttal a megszokottnál is

„Nekik köszönhetően a hegyvidéki diákok most egy kicsivel nagyobb betekintést kaptak más kórusok munkájába, és persze az újpesti kórusnak is kiváló fellépési lehetőséget biztosított a professzionális hangosítással felszerelt MOM Kulturális Központ” – mondta el lapunknak Hraschek



A Tamási iskola Kicsinyek Kórusa is fellépett a MOMkult-ban

több Kodály-darab csendült fel – ilyen volt a tavaszi hangulathoz illő, Napsugár a levegőben című dal is, amelyet az összes résztvevő közösen adott elő.

A Közép-Budai Tankerület XII. kerületi művészeti munkaközössége által szervezett programon a Jókai, a Kós, a Tamási és a Pannonia Sacra iskola énekkarai léptek fel, továbbá az Arany János iskola tanulói vettek részt a közös éneklésben. Az idén először vendégeladók is érkeztek: a IV. kerületi Pécsi Sebestyén Ének-zenei Általános Iskola kiváló versenyeredményeket elérő 4. osztályosai magyar szerzők műveiből összeállított dalsokrutkat mutatták be.

Katalin, aki a művészeti munkaközösség vezetőjeként hosszú évek óta szervezi és szerkeszti a gyerekek százainak részvételével megvalósuló zenei rendezvényt.

Mivel a Dalostalálkozó nem verseny, hanem a kórusok egymás előtti bemutatkozásának és a közös éneklésnek a színtere, az énekkarok teljesítményét ezúttal sem rangsorolták. Szakmailag azonban értékeltek őket: dr. Márkusné Natter-Nád Klára karnagy, a Magyar Kórusok és Zenekarok Szövetsége, továbbá a Magyar Kodály Társaság elnökségi tagja, valamint Csaba Erika XIII. kerületi ének-zene tanár, karnagy egyaránt dicséret szavakkal méltatta az elhangzottakat. *d.*

Az egészségmegőrzést nem lehet elég korán kezdeni

Az egészségmegőrzés volt az idei KIMBI Nap központi témája. A KIMBI Óvoda hagyományos családi rendezvényén ennek megfelelően a gyerekeknek szervezett versenyfeladatok közt volt erő-, ügyesség- és állóképesség-fejlesztő akadálypálya, „Eressz meg a sárkányt almával!” címmel céltámaszjáték, zöldséggyümölcs kirakó, továbbá „táplálékpiramis-építés”, aminek során arról szerezhettek ismereteket az óvodások, miből mennyit kell enni az egészséges fejlődéshez.

Szintén egy felajánlás révén a KIMBI-be látogatott a Minimax csatorna két jelmezes figurája, Macikutya, a háspók kutya és Picicica, a szeretéthes kismacska, akiket boldogan ölelgettek az óvodások.

Az egészséges étel sokaságát felvonultató kerti büféről a csalá-



Macikutya és Picicica a KIMBI Óvodában

A fogorvos sátorban a XII. kerületi gyermekfogászat munkatársa, dr. Farkas Györgyi tartott fogászati szűrészt, mesélt a helyes fogmosásról, majd már a játék részeként arra kérte a kicsiket, válogassák külön azokat az ételeket és italokat, amik erősítik, illetve gyengítik a fogakat. Versenyen kívül a Magyar Egészségcoaching Alapítványt képviselő dieterikus játékos feladatokat adott a gyerekeknek. A táplálkozási szakember annak az egészségfejlesztési programnak a keretében vendégeskedett a KIMBI-ben, amely az elmúlt hónapokban zajlott le az önkormányzat támogatásával három hegyvidéki óvodában, köztük itt is.

A szokásos népszerűségnek örvendett a szülők által felajánlott pónilovaglás és az ugrólövár.

dok gondoskodtak, a bevételből az óvoda új játszószőnyegét és fejlesztő eszközöket vásárolt a csoportoknak. A finomságok receptversenyében Laki Katalin liszt nélküli csokoládés brownie-ja nyert, az édesanya egy elismerő oklevél mellett környezetudatos tippeket és húsmentes ételleírásokat tartalmazó szakácskönyvet vehetett át jutalmul. Aki kíváncsi a győztes receptre, megtalálhatja a KIMBI Óvoda honlapján (www.kimbi.ovi.hu). *d.*

Új előtető a Csermely Óvodában

Vidám pünkösdi ünnepség kísérte az új előtető átadását a Csermely Óvodában. A fejlesztésnek köszönhetően immár esős időben és tűző napsütésben is a szabadban tartózkodhatnak a gyerekek. Az óvodások védelmét szolgáló építmény példaértékű összefogás eredményeként, részben a szülők anyagi segítségével készült el.

A két vegyes csoporttal – egy régi villaépületben – működő Csermely Óvodának nincs tornaterme, a testnevelés-foglalkozások rendszerint a szabadban zajlanak. Rossz időben azonban ez nem lehetséges, ezért a szülők – az óvoda egyetértésével – előtető kialakítását kezdeményezték a már meglévő, puha borítású sport- és játszóterasz felett.

„Egy álom vált valórá a fejlesztéssel, régóta szerettünk volna

egy fedett részt a kertben, ahol zavartalanul tudnak játszani és sportolni a gyerekek – mondta az új előtető átadásán a Városmajori Óvodákat (amelyhez a Csermely Óvoda tartozik) irányító Bálint Beáta. – A családok felajánlották, hogy anyagilag is hozzájárulnak a kivitelezéshez, az elképzelést a mindennapos testmozgást és a közösségi terek építését fontosnak tartó Pokorni Zoltán polgármester és a Hegyvidéki Önkormányzat is támogatta. Ez az összefogás kellett ahhoz, hogy megépüljön az előtető.”

Az óvodavezető külön is kiemelte az egyik apukát, Taraczky Dánielt, aki tervezőként sokat tett azért, hogy a terasz befedése kiváló minőségben készüljön el, a gyerekek örömeire szolgáljon, és illő legyen az intézmény hangulatához.

„A családok akkor segítenek szívesen és hajlandók anyagi ál-

dozatra, ha komolyan veszik őket, meghallgatják a javaslataikat, foglalkoznak a kérésekkel, egyenrangú partnerként tekintenek rájuk. Ez a kapcsolat jellemzi a Csermely Óvodát, ami elsősorban az óvodapedagógusok mindennapi munkájának dicsérete. Hiszen jelentős részben rajtuk múlik a szülők és az óvoda együttműködése; az, hogy kialakul egy erős, összetartó közösség” – vélte Pokorni Zoltán polgármester, aki szerint ez a termékeny légkör, a családi hangulat a titka annak, hogy a Csermely Óvoda a kedvezési rangsor legelején helyezkedik el a Hegyvidéken. Ehhez az önkormányzat azzal igyekszik hozzájárulni, hogy évről évre különböző felújításokat végeztesse el az épületben, vagy éppen a kertben.

Pokorni Zoltán további várható óvodafejlesztésekről is szólt: elképzelhető a Dobsinai utcai, mostanáig ideiglenesen a Tamási Áron iskola által használt épület átalakítása, valamint egy óvoda kialakítása a Fekete István szakiskola mellett.



Mostantól a rossz idő sem probléma



Az óvodások vidám műsort mutattak be a vendégeknek az ünnepélyes átadón

Kis-sváb-hegyi élményösvény Mimóval és Csipekkel

Mimó és Csipek két évvel ezelőtt jutott először a hegyvidéki óvodákba. Az Európálánta Közhatalmú Egyesület által életre keltett lenyél bábelodásokon meséltek a gyerekeknek a környezetvédelem kérdéseiről, például az energiatakarékosságról, a szelektív hulladékgyűjtésről és a fenntartható közlekedésről. A két bábfigura tavaly a Fülemlé Környezeti Találkozón is felbukkant, valamint a Kiss János altábornagy utcai Zöldbokr programjain lehetett velük találkozni, ekkor kapták meg az óvodások a Hegyvidéki Önkormányzat ajándékaként a Mimó és Csipek a városban című mesekönyvet.

Így tehát már jó ismerősként köszönthették őket a gyerekek a Kis-Sváb-hegyen, ahol az Európálánta Közhatalmú Egyesület a XII. kerületi és a fővárosi önkormányzat segítségével, Mimó és Csipek történeteinek kapcsolódva, élményösvényt hozott létre. Ez a kicsiknek szóló, de bárki által látogatható tanösvény az érzékszervekre hatva, játékos formában mutatja be a természetvédelmi terület geológiai értékeit, valamint az ott élő növény- és állatfajokat.

Az egyik állomás mozogható dobogókba zárt csigaházak, kövek és fenyőtobozok zörgetésével figyelhetők meg a természet hangjai, onnan nem messze pedig távcsővel lehet felfedezni a környéken előforduló állatok lombkoronaszintén elrejtett képeit. Egy másik helyszínen tapintással tanulmányozhatók az állatok: pillé-
kőből, azaz PET-

palackok környezetbarát újrafelhasználásával készült katica, gyík, csiga és hernyó jön szembe a Kis-Sváb-hegy csúcsa felé igyekvő gyerekekkel.

„Ez immár a hatodik élményösvényünk. A második kerületi Ferenc-hegyen kettő is épült, legutóbb, május elején pedig a sáhegyi természetvédelmi területen nyitottunk meg egy hasonló útvonalat a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóságának közreműködésével” – beszélt az előzményekről Szűcs Krisztina, az Európálánta Közhatalmú Egyesület elnöke.

A kis-sváb-hegyi élményösvény avatása alkalmából – a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával – interaktív programokat szerveztek a környezettudatosságra való nevelést zászlajára tűző egyesület tagjai. A hulladékok újrafelhasználásának jegyében vécépapír-gurigákból békákat és baglyokat, tojástartókból pedig pillangókat készítettek az óvodáscsoportokkal, a képzeletet megmozgató tárgyanimációs foglalkozáson pedig egyebek mellett azt mutatták be, hogyan lehet egyetlen nejlon-



A gyerekek különféle tárgyakat készítettek hulladékból

zacskóból nyuszt, vagy meduzát varrósolni. Két bábelodást is tartottak a hegyen: az egyiknél a szelektív hulladékgyűjtés, míg a másiknál az energiával való spórolás és a tudatos vásárlás fontosságát emelték ki szórakoztató formában.

„Nagyon tetszett az előadás!” – mondta mosolyogva a KIMBI Óvoda csoportjából egy kisfiú, aki társaival együtt nézte meg Mák-

szem Lenke bábszínész Ökocukorkájának produkcióját. A KIMBI vezetője, Gallina Iлона a gyerekek lelkesedése kapcsán megjegyezte, hogy az óvodában nagy hangsúlyt kap a fenntartható életmódra nevelés és a természet értékeinek védelme, aki pedig alaposabban szeretne elmerülni az ökológiai témákban, a Fűrész Körben mélyítheti el ismereteit.

A polgármesteri hivatal zöld irodájának vezetője, Róza Zoltán kiemelte, hogy a kis-sváb-hegyi élményösvény megvalósítása kiváló példája a kerületi és a fővárosi önkormányzat, az engedélyező hatóságok és egy civil szervezet együttműködésének. A kivitelezést a fővárosi környezetvédelmi alapja támogatta, a terület kezelőjeként partner volt a munkában a Pilisi Parkerdő Zrt., valamint felügyeleti szerkvént az erdészeti igazgatóság.



A fontos dolgokat meg kell beszélni

Lótusz, a tisztaság virága

A lótusz nálunk kizárólag a kertitavak virága lehet, ott is biztonságosan csak nyáron él meg. A nyaralás során viszont nemcsak a kertekben, hanem akár a tányéron is találkozhatunk ezzel a trópusi hangulatot árasztó növényvel. Egyszerre gyönyörű, egzotikus és kicsit sejtelmes is; fedjük fel titkait!

A lótusz a meleg égöv mocsariban, sekély tavaiban, gyakran nagy egyszámúban fordul elő. Élőhelye miatt a tudósok sokáig nálunk is jól ismert tavirozásokkal sorolták egy rendszertani csoportba. A kutatási módszerek finomításával aztán kiderült, hogy származását tekintve elég messze esik a mérsékelt égövi rokonoktól, és inkább a tekintélyt parancsoló, de jellegtelen virágú platánok családját gyarapítja.

A lótusz név a görög *lotosz* szóból származik. Ez egy mitológiai növény neve volt, ráadásul egy természetes fát, amelynek gyümölcssei feledékenységét és aluszékonyságot okoztak. Tudományos neve *Nelumbo nucifera*, amiben a nemzetségnév egy tamil szóból ered, s jelentése: kék – holott a növény a legritkább esetben sem kék. A *nucifera* ennél találhatóbb, bár szinte minden növényre igaz, mert „magtermő” jelent.

A szent lótusznak is nevezett faj Délkelet-Ázsiában őshonos. India nemzeti növénye, a buddhizmus egyik szimbóluma. A tisztaságot kézenfekvő módon jelképezi, hiszen levelei és szirmai viaszos fel-

színűek, így ha a mocsár piszkos vize a rózsaszín vagy fehér virágokra fröccsen, akkor a viaszrétegről gyorsan lezsalad, és nem hagy nyomot maga után. Így a növény a mocsár közepén, vagy egy indiai falu szélén, a kétes tisztaságú tavacsákban is ugyanolyan makulátlan marad.

A buddhizmusban a nyolc legfontosabb jelkép egyike a lótusz, amelynek virága – mint a szellemi fejlődés, a megújulás és a szeretet szimbóluma – sok más helyen is felbukkan. A lótuszülés a jóga egyik kiinduló póza, egyszerre véd és pihentet. Európai szemmel legjellegzetesebb megjelenése talán a mandalák képe, ahol a nyolc szíromlevelével a lótuszvirág felülnézeti képe.

A szent lótusz azonban nemcsak a vallást szövöi át, hanem a hétköznapi életet is. A friss magokat nyersen és pörköltve is fogyasztják, az iszából kiemelt vastag gyökértörzseket zöldségként eszik. Virágából illatszert készítenek, leveleiből

színűek, így ha a mocsár piszkos vize a rózsaszín vagy fehér virágokra fröccsen, akkor a viaszrétegről gyorsan lezsalad, és nem hagy nyomot maga után. Így a növény a mocsár közepén, vagy egy indiai falu szélén, a kétes tisztaságú tavacsákban is ugyanolyan makulátlan marad.

A szent lótusz azonban nemcsak a vallást szövöi át, hanem a hétköznapi életet is. A friss magokat nyersen és pörköltve is fogyasztják, az iszából kiemelt vastag gyökértörzseket zöldségként eszik. Virágából illatszert készítenek, leveleiből

színűek, így ha a mocsár piszkos vize a rózsaszín vagy fehér virágokra fröccsen, akkor a viaszrétegről gyorsan lezsalad, és nem hagy nyomot maga után. Így a növény a mocsár közepén, vagy egy indiai falu szélén, a kétes tisztaságú tavacsákban is ugyanolyan makulátlan marad.



A virág a szellemi fejlődés, a megújulás, a szeretet szimbóluma

Már évszázadok óta történnek kísérletek arra, hogy a lótuszt a mérsékelt égöv alatt is neveljék. Nyugat-Európa számos botanikus kertjében találkozhatunk vele, rendszerint üvegházak medencéiben él és bontja virágait. Nálunk az első között a Lukács-fürdő meleg vízű tavába telepítették. Igazán tartósan azonban a Szegei Egyetem botanikus kertjében talált otthonra, ahol a telet is a szabadban tölti. Ez úgy lehetséges, hogy a növény vastag gyökértörzse a vastag iszaprétegre húzódik vissza, ott vésszeli át a téli hónapokat.

A lótusz természetével mi magunk is megpróbálkozhatunk. Először is szükségünk lesz lótuszmagokra. Képtelenségnek hangzik, mégsem lehetetlen beszerezni, hiszen a virágkötészeti munkákban gyakran vannak szárított lótusztermések. A kezdeshez egy ilyenben zöngő magok is alkalmasak lehetnek. A

magok egyébként nem tartalmaznak tartalek tápanyagot, így nagyon hosszú ideig csiraképesek maradnak. Arra is akadt már példa, hogy egy 1200 éves lótuszmagot sikerült kicsíráztatni.

Először tegyük a magokat tiszta vízbe. Az egészségesek lemerülnek, és néhány hét alatt gyökeret eresztenek. Ekkor ültessük el tápanyagokban gazdag földbe. Egyes vélemények szerint az agyagos föld az ideális, mások a laza mocsári talajt ajánlják. Vitán felül áll azonban, hogy a növény sok vizet és fényt igényel. Az első évi növekedéshez meleg és napfény kell.

A telletésnél vigyázzunk, mert a növény tetszhalott állapotban sem viseli el a fagyot. A második évtől akár a kerti tóba is kiültethetjük, de téli csak akkor hagyjuk ott, ha a tó fenekén az iszap a gyökértörzsekkel nem fagy meg.

A magról nevelt növényeknél legkorábban a második évtől számíthatunk virágzásra. Ha kinyílik a virág, bizonyosan kárpótolja gazdáját a sok gondozásért, és a Hegyvidék újabb botanikai érdekességgel gazdagodik!

(Barta)



Lótusz termése magokkal

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 („badó”) bevezetését.

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

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

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

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

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

Az adatlapot elektronikus úton is kitöltheti a www.eugyintezes.hegyvidek.hu weblapon (amennyiben még nem regisztrált, akkor egyszeri személyes regisztráció szükséges, vagy az ügyfélkapuval rendelkezők 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 a kötelezettségüknek, állatvédelmi bírsággal sújthatók a hivatkozott törvény 43. § (1) bekezdése alapján. A bírságot az állatvédelmi hatóság szabja ki az állatvédelmi bírságról szóló 244/1998. (XII. 31.) Korm. rendeletben foglaltak szerint.

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

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

Együtműködésüket köszönöm!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna a jegyzőt helyettesítő aljegyző



VIKTÓRIA GYÓGYSZERTÁR

Hosszabb nyitva tartással várjuk Önöket!

Hétköznapiakon 8-20 óráig!

A Királyhágó tértől 80 m-re, a Márvány u. és Ugocea u. sarkán!

Egyedi akciók:
2017. június 5 – július 31-ig.

Aspirin protect bevonat tabletta 98X



Régi ár: 2419 Ft
Új ár: **1898 Ft**
Egységár: 19,36 Ft/db
-21%

Bebish törőlkendő 72X



Régi ár: 415 Ft
Új ár: **198 Ft**
Egységár: 2,75 Ft/db
-52%

Detralex 500mg 60X filmtabletta



Régi ár: 5890 Ft
Új ár: **4999 Ft**
Egységár: 83,34 Ft/db
-15%

Glukozamin Pharma NORD 400mg kemény kapszula 270X



Régi ár: 11047 Ft
Új ár: **7998 Ft**
Egységár: 29,62 Ft/db
28% megtakarítás

Béres csepp extra belsőlegesen cseppek 4X30ml



Régi ár: 4590 Ft
Új ár: **3590 Ft**
Egységár: 29,92 Ft/db
-22%

Beres Mg + B6 filmtabletta 2*60 db



Régi ár: 3276 Ft
Új ár: **2698 Ft**
Egységár: 24,48 Ft/db
-18%

Fenistil gél 1 mg/g gél 50g



Régi ár: 2298 Ft
Új ár: **1825 Ft**
Egységár: 36,5 Ft/db
-21%

A gyógyszertárunkban 5% kedvezményt biztosítunk a Hegyvidék Kártya felmutatásával, minden társadalombiztosítási kedvezménnyel nem rendelkező gyógyszer, egyéb termék, és más akcióban nem szereplő termék árából. Részletekről tájékozódjon a patikában!

- 1126. Bp. Márvány u. 50.
- Tel: 06-1-214-8948
- Nyitva tartás: H-P: 8-20 Szo.: 8-13
- viktoriapatikabudapest@gmail.com



SZIMPATIKA

Zöld területek gondozása

A kisebb zöld területek úgy válhatnak a város díszévé, ha gondozásukba a környékbeli közösségek is bekapcsolódnak – erre a felismerésre épül a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája által elindított Zöldfelület Gondnokság Program. Elsőként a Szent Orbán tér egyik szeglete újult meg a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolájának közreműködésével.

„Szeretnénk minél több lakóközösséggel, munkahellyel és iskolával együttműködni, amelyek szívesen tennének annak érdeké-

Horváth Enikővel és Őri Marian-nal közösen vállalta a gondozási feladatokat szervezését. A negyedik gyerekek lelkesen dolgoztak, többségüket – mint mesélték – otthon ritkán vonják be a kerti munkába, volt, aki életében először ültetett virágot.

Rózsa Zoltán, a zöld iroda vezetője elmondta, hogy a Sashegyi úti zöld területek, valamint a Hol-lósy Simon utcai játszótér bejárata melletti füves rész gondozására az érintett szomszédok közössége vállalkozott, míg a Németsvölgyi



Lelkesen dolgoztak a kis kerületre új „gondnoki”

ben, hogy megszüpüljenek és a későbbiekben is szépek maradjanak a környezetükben található zöld területek” – mondta el Kovács Lajos alpolgármester abból az alkalomból, hogy a Nógrádi és a Diana utca találkozásánál lévő kis zöld sarkot virágokkal ültették be a közelben működő tanintézmény diákjai.

„A munka nem zárult le, sőt, a java csak most kezdődik: tanítási idő alatt, napközis gyerekek bevonásával, heti rendszerességgel jár-nánk rendben tartani az örökbe fogadott területet” – beszélt a közeljövőről Reisz Veronika angolnár, aki két kollégájával,

út 22. szám előtti ágyás karbantartásához a Helen Doron nyelv-iskola ajánlotta fel a segítségét. A Kiss János altábornagy utcai Zöldbolt, a Szent Orbán téri BIGinning étterem, valamint az Istenhegyi úti Medic-Poliklinika szintén vállalta, hogy rendszeres gondozással szelbé teszi közvetlen környezetét.

■ A zöld iroda továbbra is várja azok jelentkezését, akik szívesen részt vennének a Zöldfelület Gondnokság Programban. E-mail: zoldpont@hegyvidek.hu. Telefon: 224-5907, 06-70/938-8474.

Milyen betegségekkel foglalkoztak, hogyan dolgoztak, mekkora jövedelemre tettek szert Buda közepkori gyógyítói? – ezekről is szó esett az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem szezonzáró előadásában. A MOM Kulturális Központban Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője hívta idő-utazásra a hallgatóságot.



A középkorban nem volt egységes az orvosok megítélése. Az orvoslás elméleti háttere is folyamatosan változott, a korszak végére eljutott a reneszánszra jellemző természettudományos alapokhoz – kezdte előadását Balázs Attila az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem májusi, szezonzáró összejövetelén. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény igazgatója elmondta, hogy a gyógyászat lassú átalakuláson ment keresztül, fejlődéséhez – paradox módon – jelentősen hozzájárult az akkoriban gyakori háborús sérülések kezelése és a járványok megfékezése.

Már a korabeli orvosok is egyetemen tanulták az elméletet, azonban a gyakorlat mellett legalább ugyanakkora jelentősége volt a tapasztalati gyógyításnak (kuruzslás-nak). Sokáig úgy tartották, hogy alapvetően négy testnedv, a vér, a nyálka, az epe és a fekete epe határozza meg a szervezet működését. Azt hitték, hogy az emésztés során a test „megfőzi” a táplálékokat, ebből merítenek energiát a különböző szervek.

A középkori orvoslásban kiemelt szerepet kaptak a kolostorok, innen származik az a felfogás, hogy a betegséget nem gyógyítani kell,

Középkori orvoslás Budán

hanem alázatos szívvel elviselni, a lelki üdvösség érdekében. Ezért az orvos először meghatározta, hogy a betegség Isten csapása vagy az ördög műve: az utóbbi esetben ördögűzésre volt szükség, amiben sokszor életét veszítette a beteg. A

ügy emlegették, mint „a jó és dicséretes genny” – csak az 1500-as évektől vált gyakorlattá a sebfertőtlenítés.

Budán a középkor végéig meg- lehetőségek kevés orvos praktizált, az Árpád-korban ispotályokban,

hogy egyetlen közzendő beteget sem volt. Teljesen másképpen működtek a német származású orvosok, számukra a gyógyítás inkább mel-lékkeseretnek számított, és polgá-rokat is fogadtak.

A medicusnak nevezett orvosok-nak nem volt feltétlenül orvosi dip-lomája, a borbélyokat, gyógyszeré-szeket (kuruzslókat) ugyanúgy gyógyítóknak tekintették. Érdekes-ség, hogy a gyógyszerek nem csupán gyógyszereket árultak, sokkal inkább vegyesboltot üzemeltet-tek.

Budán a Tárnok utca volt a né-met, az Őri utca a magyar gyógy-szerészek utcája: mindkettő meg-határozó főút, ami azt jelentette, hogy csak a gazdagok tudtak ott házat venni.

Idővel az orvoslás egyre több előjogot kapott; a 15. századi budai jogkönyv szerint a patikák nyitva lehettek ünnepnapokon, azonban orvosságon kívül más árut csak az esti harangszó után árusíthattak. Zsigmond herceg, II. Ulászló öcs-cse leírta, hogy festékeket, viaszt, tömjént vásárolt a gyógyszerárak-ban.

Bevételükre jellemző, hogy a városi adóösszeírásokon a patiku-sokat az uzorásokkal vették egy kalap alá, és kereskedőnek tekin-tették őket. Más volt a helyzet a fürdősökkel, akik a szegényebb néprétegek gyógyításával foglalkoztak. A fürdők közelében később ispotályokat hoztak létre, ezek ritkán fogadtak külsős betegeket, kivéve azok az intézmények, amiket kifejezetten valamilyen fertőzé-ses, járványos megbetegedés keze-lésére hoztak létre. A hódoltság idején az ország elvesztette kapcs-o-latát a nyugati orvoslással, azonban a híres török utazó, Evlia Celebi még így is arról ír, hogy több orvos dolgozott Budán.

–05



A korabeli gyógyításról szolt a szezonzáró szabadegyetemi előadás

sebészetet alantásnak tartották (holott sikeresen operáltak sérvet, hályogot, üszkösödést), mert az egyház nem nézte jó szemmel az operációkat, ahogyan a boncolást sem.

A budai zsinaton 1297-ben kijelentették, hogy a budai orvosoknak tilos sebészi beavatkozásokat végezniük. Ópiumot, beléndeket és a bürök különböző oldatait használták altatásra, ezek működtek is, az a beteg viszont rosszul járt, akit kasztrált vaddisznóepével akartak érzésteleníteni. A sebek váladéko-zását pozitívumnak tekintették,

de leginkább kolostorokban gyógyítottak. A magyar pálosok is foglalkoztak orvoslással, ami irgal-mas cselekedetnek számított. Az első patikák a kolostorokban mű-ködtek, a rendek szabályozták, hogy milyen gyógynövényeket és hogyan kell termesztetni. Mátyás udvarában elsősorban olasz orvo-sok dolgoztak, ők akár földesúri rangot is kaphattak szolgálataikért cserébe.

Sok orvos vásárolt lakóházat Bu-dán, így Giovanni Manardi is, aki pontosan lejegyezte, kiket kezelt az uralkodón kívül. Ebből kiderül,

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

■ 2017. április 29., 10-től 14 óráig

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

■ 2017. május 27., 10-től 14 óráig

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

■ 2017. június 10., 10-től 15 óráig

Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MOM Sport Uszoda és Sportközpont, Budapest XII. ker., Csörzs u. 14-16. **Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési 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., Csörzs u. 18., **Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.**

■ 2017. október 28., 10-től 14 óráig

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

■ 2017. november 25., 10-től 14 óráig

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

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

imperial
DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

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

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

AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett anesztéziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu



JÚNIUS 10., SZOMBAT

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP

10.00–15.00 MOMkult

KÖZRENDVÉDELMI PROGRAMOK

9.30–16.00 Gesztenyész kert

- 10.30 Rendőrkutyás bemutató (BRFK Bűnügyi Szervek, Bűnügyi Technikai Osztály, Kutyavezetői Alosztály)
- 11.30 Nyomozás a Gesztenyész kertben gyerekeknek. „Egy tolvaj nyomainak felkutatása”
- 12.15 Közös mentési akció. Egy közlekedési baleset helyszínének szimulációja, amelyen a rendőrség a helyszínbiztosítás feladatait, a tűzoltók a gépjárműbe szorult emberek mentését végzik, az Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület mentőegysége pedig elsősegélyben részesíti a sérülteket
- 12.30 A Nemzeti Köszolgálati Egyetem Sportegyesület tonfaszakosztályának bemutatója. A szakosztály célja elsősorban a hallgatók, tisztjelöltek mentális és fizikai felkészítése, folyamatos képzése olyan területeken, amik kiemelt fontossággal bírnak későbbi munkavégzésük során: mint például az önvédelmi technikák, kényszerítő eszközök magas szintű használata, rendszeti intézkedéstaktika, kommunikáció, stresszkezelés

NAGYSZÍNPAD

- 10.00 Búgócsiga Zenede
- 11.00 Rendőrségi díjátadások
- 11.30 Készenléti Rendőrség Zenekara
- 15.00 Német koncert és táncbemutató
- 16.45 Musique du Soleil
- 18.00 Freddie
- 20.00 Random Trip

KISSZÍNPAD

22.00 Padam – Káráz Eszter sanzonestje Edith Piaf emlékére

SPORTPROGRAMOK

10.00–15.00 Gesztenyész kert

CSALÁDI RENDEZVÉNYEK

Mindkét napon 10.00–18.00 Ugrálóvár

A HEGYVIDÉKI NAPOK PROGRAMJAI – JÚNIUS 10–11.

Kézműves játszóház. Babák készítése, ékszerkészítés üvegyöngyökből, szélcsengők rézlemez-domborítással. Nyári virágkoszorúk, gyógynövényes illatszások, körtemuzsika-készítés, zöldegszobrászat. Papírsárkányok és szelforgók készítése. Vízisziget-építés kövekből, homokból, gyufatutaj és dióhéj hajókkal, csónakokkal, vízi állatkákkal

Kenderkóc Népi Játszóház. A hagyományörző játszóház célja, hogy minél több gyermek megismerhesse a népi mesterségeket és a természetes anyagokat felhasználó kézműves-foglalkozásokat, miközben felszínre kerül a kreativitásuk

Arcfestés

Fabatká Porta. Kosaras körhinta, hordólovaglás, csigafutam, madaras karikadobó, patkódobó, diótörő, horgászat, mocsárjárás, golyóvezető, golyalábak, golyólabirintus, óriásmalom-játék, őrlőmalom, katapult, egyensúlypalló, malacpetető és sok egyéb népi mulatság

Csak szombaton

10.00–18.00 **Csigabiga Palota.** Játszóház kisbabáknak, kismamáknak, nagymamáknak, unokáknak. Képességfejlesztő, építő- és logikai játékok. Babakonyha, babaszoba, szerelőműhely, boltos játszó, várjáték, bábparaván. Mesekönyvkuckó. Táblás és társasjátékok. Ügyességi játékok, bújkák, fabicikli

10.00–18.00 **Rodeó bika.** Ez az a játék, ahol mindenki bebizonyíthatja ügyességét, rátermettségét, egyben különleges szórakozást is biztosít mind a játékos, mind a nézők számára (ajánlott kor: 6–99 év)

JÚNIUS 11., VASÁRNAP

BARANGOLÓ HEGYVIDÉK

8.00–14.00

HEGYVIDÉKI BUSZOS VÁROSNEZÉS

A nyitott tetős, retró Ikarus busz a Jagelló úti parkoló és a Normafa között közlekedik. Az út során látható nevezetességekkel a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény munkatársai ismertetik meg az érdeklődőket. Az utazás ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amiről visszajelzést küldenek e-mailben vagy telefonon. A regisztráció csak a visszajelzést követően érvényes. Regisztrálás: Hegyvidéki

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

Járatok indulása: 10.00, 11.00, 12.00 és 13.00 órakor a Jagelló úti parkolóból

Útvonal: Németvölgy–Németvölgyi temető–Felső-krisztinavárosi templom–Orbánhegy–Bajor Gizi Színházmúzeum–Istenhegy–Szent László-templom–Erdei Iskola–Lóitató–Fogaskerekű–Svábhegy–Városcsúcs–Jókai iskola–Svábhegyi Szálló–Eötvös-villa–Víztorony–Gyermekvasút–Normafa

BB – BORT A BOGRÁCSBA FŐZŐVERSENY

9.00

NAGYSZÍNPAD

10.00 Halász Judit-koncert

11.15 Star Wars 501-es Légio Magyarországi Helyőrség

14.00 **Az aradi Csiky Gergely Főgimnázium néptáncbemutatója.** A gimnáziumban 2006-ban indult el a néptáncoktatás Sztankó Károly szakpedagógus irányításával. Az oktatásban minden korosztály részt vesz, az iskolaelőkészítőktől a végzősökig, jelenleg mintegy 160-an

15.00 **Fülöp Szabolcs és Nyakas Péter koncertje.** A világ tele van dallomokkal. Legendás zenekarok számait, filmek kísérőzenéit, musicalek felejthetetlen slágereit, vagy éppen klasszikusok örökzöldjeit halljuk, dúdoljuk mindennap. A duó műsora feleleveníti, a gitár húrjain gyakran új, izgalmas formákba önti ezeket az alkotásokat

16.30 **Ki viszi át – Szirtes Edina Mókus és a vonósne-gyes**

18.00 Napra

20.00 Crème de la pop

KISSZÍNPAD

21.00 Zrínyi Pop

GA SZTRO

Borbazár: Balla Géza Pincészet, Etyeki Kúria, Kovács-Harmat Pincészet, Pannon Tokaj Pincészet, Sauska, Tornai Pincészet, Panyolai Pálinka, Borkas Fröccsbusz

StreetFood: Babuska, Larus, Balogi Iacikonyha, kürtőskalács

CSALÁDI RENDEZVÉNYEK

10.00–16.00 **Mesésátor.** Varázslatos utazás a mesék világában. 11.00 órakor Pokorni Zoltán polgármester mesél. Régi játékok és kézműveskedés: Komám-asszony, hol az olló? Ugróiskola, gumizás, fonaljáték, körjáték

10.00–18.00 **Játékos tudomány.** Játékos eszközök hada, feledhetetlen élmények, kreatív és tudást gyarapító szórakozás, önfeledt játék nem csak gyerekeknek! Tudományos és ügyességi játékok, ördögjátékok, logikai és társasjátékok az egész családnak

10.00–18.00 **Felfújható mászóhegy.** A felfújható hegyet animátor felügyelete mellett mászhatják meg a gyerekek. Mászókövek segítségével egyszerűen négyen juthatnak fel a hegy tetejére (ajánlott kor: 3–12 év)

10.00–18.00 **Eurobungee.** Milyen súlytalanul lebegni, a levegőben könnyedén szaltózni és hihetetlenül magasra lendülni? Ezen a játékon ugrálva mindenki megtudhatja. Szórakoztató és sportos elfoglaltság felnőtteknek és gyerekeknek (ajánlott kor: 6–99 év)

10.00–18.00 **Világ-Tér-Kép.** Jól ismert játékok új kihívásokkal! A Világ-Tér-Kép Közhasznú Egyesület fő célja a látássérültek életminőségének javítása és a társadalmilag sérülékeny csoportok beilleszkedésének támogatása. A szemléletformáló játékok izgalmas szórakozást nyújtanak kicsiknek és nagyoknak egyaránt: az érdeklődők kártyázás közben ismerkedhetnek meg a jelszóval, a sportkedvelők paralimpiai totóval bővíthetik ismereteiket, a társasjátékoknál pedig egyaránt szükség van szerencsére, ügyességre, taktikára, hallásra, szaglásra és tapintásra

NOÉ Állatotthon. A NOÉ Alapítvány önkéntesei az állatotthon védenek érkeznek. Az állatsimogatóban a NOÉ Állatotthon gondozásában élő állatok lehet megnézni, simogatni. Az alapítvány önkéntesei felvilágosító információkat adnak az állatokról, az állatok védelméről, a felelős állattartásról

Érdekeségeket a fellépőkről, részleteket a különféle programokról előző lapszámunkban olvashatnak!

Hegyvidéki napok

2017

06.10–06.11.

GESZTENYÉSZ KERT | MOMKULT

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN

+
egészségügyi szűrések, mesésátor, ugrálóvár, mászófal, csocsó, főzőverseny, borkóstoló, további koncertek, gyerekprogramok

Freddie

06.10. szombat 18:00 Gesztenyész kert

Random Trip

06.10. szombat 20:00 Gesztenyész kert

Halász Judit

06.11. vasárnap 10:00 Gesztenyész kert

Napra

06.11. vasárnap 18:00 Gesztenyész kert

Részletes program a momkult.hu és a hegyvidek.hu weboldalon, valamint a Hegyvidék újság május 23-i számában.

2017. június 10-én, 10-15 óráig
a Hegyvidéki Napok keretében **EGÉSZSÉGNAP**
a XII. kerületi MOM Kulturális Központban
(1124 Budapest, Csörsz utca 18.)

A Hegyvidéki Napok keretében megrendezésre kerülő Egészségnapon ismét átfogó képet kaphatunk az egészségi állapotunkról. Az Egészségnap orvosok, védőnők és más egészségügyi szakemberek, valamint egészségügyi szolgáltatók részvételével kínál a családok számára ingyenesen látogatható, hasznos programokat. Tanácsadással, szűrővizsgálatokkal, kiállításokkal kívánunk segítséget, mintát adni a hegyvidékieknek az egészségük megőrzése és a betegségek megelőzése érdekében az egészséges életmód kialakításához.

Felnőtteket érintő szűrések:

- Szemészet (felnőtt és gyermek)
- Alsóvégtagi érvizsgálat
- EKG, kardiológiai vizsgálat
- Emlőszűrés és tanácsadás
- Anyajegyszűrés
- Fül-orr-gégészeti, hallásvizsgálat
- Allergiavizsgálat
- Helicobacter-szűrés
- Vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés

- Urológiai szaktanácsadás – PSA szűrés
- Légzésfunkció-vizsgálat
- Dohányzásleszoktatást segítő konzultáció
- Csontsűrűségmérés
- Gyógymasszázs
- Gyógytorna – állapotfelmérés és tanácsadás
- Dietetika – időskori étrend tanácsadás: csonttrikulás megelőzése
- Reumatológiai konzultáció
- Időskori sérülések – megelőzés és ellátás

Gyermekgyógyászati szűrések (helyszín: Gesztenyész kert):

- Műszeres lúdtalpszűrés, járásanalízis
- Mozgáskoordinációs és egyensúlyvizsgálat
- Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály tevékenységének bemutatása
- Alapfokú csecsemő- és gyermek-újraélesztés bemutatása
- Gyermekkori szorongás, étkezési zavarok, óvodai, iskolai szocializációs problémák
- Gyermekkoleszterin-, vércukor-, HgbA1c mérés
- Asszisztált kutyaterápia bemutatása

Egészségnevelési programok:
Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvérvnyomásmérés, babamasszázs bemutatás

Támogatók: Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházai
Országos Gerincgyógyászati Központ
Budapesti Szent Ferenc Kórház
Országos Korányi Pulmonológiai Intézet

A szűrővizsgálatokon való részvétel érkezési sorrendben, ingyenesen történik.
A szervező a változtatás jogát fenntartja.

Mesés kalandok a Lívia-villában



A meserajongók azonnal megrohanták Csukás Istvánt

Tréfás játékok, érdekes mesék, kedves pillanatok, interaktív kiállítás és közös éneklések tarkították a Hegyen-Völgyön Mesefesztivált a Lívia-villában. A különleges családi program vendége volt Csukás István Kossuth-díjas író is, akiről beszélgetés közben olyasmi derült ki, amire talán még a rajongói sem gondoltak volna.

Hol volt, hol nem volt, az Óperenciás-tengeren túl, a Hármashatár-hegyen is túl, a Hegyvidéken volt egyszer egy Hegyen-Völgyön Mesefesztivál. A nagy eseménynek a környék egyik legszebb épülete, a Lívia-villa adott otthont, s a XII. kerület apraja-nagyja ellátogatott rá, a szervezők – a Jókai Klub, a Magyar Gyermekirodalmi Intézet és lapja, a Csodaceruza gyermekirodalmi magazin – nagy örömeire. A verőfényes vasárnap délelőtt megtartott mulatság célja – nem titok – az volt, hogy a fiatalok tartalmas, vidám játékok segítségével meglássák a mesekönyvek betű-

dőiben és színes rajzaiban rejlő kincseket.

A művészetkedvelő aprónép elsőként egy izgalmas kiállításon vehetett részt, amelyen Molnár Jacquelin illusztrációit ismerhette meg közelebbről. Az interaktív tárlaton egyebek közt a világ leg-
rövidebb meséihez készült képeket is meg lehetett csodálni.

„Igazából ez egyetlen mese volt, csak több kicsi meséből állt össze. Mindegyik arról szól, hogy melyik a világ legrövidebb meséje...”

– mondta kuncogva a hétéves Hanna, aki társaival együtt nagyon jól szórakozott a vicces történeteken.

„Bizony, óriási kihívást jelenthet egy művésznek az, amikor

nem egy mesefolyamot, hanem egy teljes mesét kell illusztrálnia egyetlen képen. Molnár Jacquelin kollázs technikával készült alkotásai tökéletesen visszaadják azt a humort és hihetetlenül színes képzeletvilágot, amit az írok megálmodtak” – méltatta az ifjú tehetséget Boldizsárné Kovács Gizella, a Rajztanárok Országos Egyesületének főtájkára.

A gyerekeket megannyi más kaland is várta: volt közös éneklés, sok-sok játék, rajzolás, felolvasás és kortárs gyerekkönyvekről szóló totó is.

„A szerkesztőség nemrég költözött át ide, a Hegyvidékre. A Lívia-villa hangulata nemcsak a kicsiket, de minket is magával ragadott. A célunk az, hogy az apróságok közelebbről is megismerjék és megszeressék a könyveket. A fesztivál szerencsére tökéletes, sikerült kellemes családi programot kerekíteni a találkozásból” – mondta Sándor Csilla, a Csodaceruza alapítója és főszerkesztője.

A vidám gyerekszívat azán egyik pillanatról a másikra elcsendesült. „Nézzétek, ott van Csukás István!” – szólt oda döbbenet játszó társainak egy hétévesforma kishű, aki a többiekkel együtt rögtön helyet foglalt a kertben felállított nézőtérre.

A gyermekirodalom ikonikus alakjával, akit nemrégiben a Magyar Gyermekirodalmi Intézet a jövő évi Astrid Lindgren Emlékdíjra jelölt, Kadlót Niki író beszélgetett irodalomról, mesehősökről és tervekről. Egyebek mellett az is kiderült, hogy a Kossuth-díjas író kedvenc figurája Pom-Pom meséinek főhőse, Picur.

A dedikálások és a közös fotók elkészülte után mi is váltottunk néhány szót Süsü és a Nagy Ho-ho-ho horgász megálmodójával, akinek a program végén a szervezők egy hatalmas tortát ajándékoztak.

– *Erdekes volt látni, hogy a felnőttek is gyermeki csodálattal figyelték, miközben beszélt. Semmi kétség, generációkon átívelő sikere van a történeteinek – kezdtem a beszélgetést.*

– Jó, hogy még mindig sokan szeretik a könyveimet, másrészt szívből örülök annak, hogy a felnőttek valóban érdeklődnek, mit olvasnak a csemetéik. Fontos, hogy milyen mese kerül a kicsik kezébe. Ez pedig nemcsak az író felelőssége, hanem mindenkié, aki gyerekekkel foglalkozik. Egyáltalán nem mindegy, hogy az óvodásoknak milyen meséket olvasnak, milyen verseket tanítanak. Az első olvasói élmény döntő fontosságú. A gyerekek még nem tudnak választani, éppen ezért a felnőtteknek kell odafigyelniük.

– *Milyen a jó gyerekkönyv?*

– A gyerekkönyv ne akarjon oktatni; nem az a feladata, hiszen a kicsik folyton tanulnak. A gyerekkönyvnek pontosan olyan-
nak kell lennie, mint a felnőttnek – művészi élményt, katarzist kell adnia. A színvonalának ugyanolyannak kell lennie, mint egy Tolsztoj-regénynek, persze, a gyerekek szintjén. A könyv célja a világ megismerése, a gyerekek saját világának önmaguk által való meghódítása. Éppen ezért magyar gyerekeknek magyar könyvet kell olvasnia, németnek németet, franciának franciát. Nincs ebben semmi nacionalizmus! A gyerekek először azt a világot kell megismernie, amelyikbe született. Amikor a megismerés megvolt, akkor jöhetnek a világirodalmi remekművek – hangsúlyozta Csukás István, miközben a nemrég kapott tortát böködte a villájával. – Nem kéri? – mutatott a süteményre.

– *Miért, mi a baj vele?* – bukkott ki belőlem a kérdés, talán kicsit illetlenül.

– Az, hogy édes... Nem szeretem az édességet! Nagyon sajnálom, de ezt nem tudom megenni. Hirtelen az én egyik kedvenc mesefigurám jutott az eszembe, s csak ennyit tudtam kiböközni: „Még jó, hogy ezt Gombóc Artúr nem hallotta...”

Boussebaa Mimi



Molnár Jacquelin meseillusztrációja



Sok-sok közös játék, éneklés, rajzolás, felolvasás, rejtvényfejtés szórakoztatta a gyerekeket a mesefesztiválon

Az orvoslástól a „minden”-ig

Tizedik könyv, 80 év, felvétel a Szépirók Társaságába. Mindezt ünnepelték azok, akik ott voltak Telkes Margit születésnapján, egyúttal új kötetének bemutatóján a Proféta Galériában. A volt gyermekorvos a nyugdíjazása után kezdett el a Magyar Író Akadémia szemináriumaira járni, s fogott bele a novella- és regényírásba.

Leleteim, Ajándék a küszöbön, Botcsinálta történetek, Engedj el, Lebukttál, kisanymám!, Senkiember, Farkastorok, Meztelen karnevál, Vendéjátékos voltam – kilenc regény és novelláskötet, ami 2008 után született. Szerzőjük Telkes Margit, aki aktív éveiben gyermekorvosként dolgozott, csak a nyugdíjba vonulása után kezdett el írni, eleinte tollal és papírral, később már számítógépen. Mára a kortárs magyar irodalom jeles képviselőjeként tartják számon, nemrégiben pedig beválasztották a Szépirók Társaságának tagjai sorába. Bár a negyedik kötete után úgy érezte, „csak öt könyvre biztosított magam”, az idei Ünnepi Könyvhéten jelenik meg a tizedik, Mégis – A boldog ház című műve, az IAT Kft. kiadásában.

Teljesen megtelt a Proféta Galéria a könyvbemutatóra, amelyen Telkes Margitot kérdezték írói hitvallásáról, Hernádi Judit színművészről olvasott fel részletet az új kötetből, és a könyv szerkesztője, Márton László író mesélt az írónő-

vel évek óta tartó közös munkáról. A hosszú sorban kigyózó dedikálást kétórákat megelőzve tettünk fel néhány kérdést az est főszereplőjének.

– *Igazi lokálpatrióta, a novellái jó része a Hegyvidéken játszódik. Honnan ered a kerülethez való erős kötődése?*

– Több mint hatvan éve lakom itt. Még a második világháború előtt a nagyszüleim a Béla király úton vettek egy félig kész házat, amit helyrehoztak. Ott laktam a családommal, aztán végzett orvosként Balassagyarmaton éltem egy

pötdtem, mert addig leveleken és szakmai anyagokon kívül más nem írtam, de jelnek tekintettem, hogy nekem ezzel kell foglalkoznom. Utána négy évig jártam a Magyar Író Akadémia szemináriumaira, ahol rengeteget tanultam, és sok segítséget kaptam az első könyvemhez.

– *Sokat látott-hallott orvosként, az idősebb emberek tapasztalatával kezdett el írni. Mindegyik történetének életből vett példák adják a magját. Kik az olvasói? A fiatalokat is érdekli a szavai?*



Telkes Margit gyermekorvos volt, író lett

darabig, majd visszajöttem a Kissvábhegyre. Azt, hogy író lettem, a kerületnek is köszönhetem. A Hegyvidék című újság meghirdetett egy novellapályázatot, A hely, ahol élek címmel; eszembe jutott egy téma, megírtam, és én nyertem el a különdíjat. Megle-

– Két korosztálynak írok: az időseknek és azoknak, akik idősek lesznek. A fiatalok majd megértik, ha megélik. Mindenki megtalálja az írásaim között azt, amelyik az ő korára vagy érdeklődésére vonatkozik, hiszen az élet minden területéről merítetek.

– *A családja mit szólt hozzá, amikor írni kezdett?*

– Először talán csak úri passzióknak tartották, de amikor látták, hogy minden rájuk fordított időm és a háztartási munkán túl a szabad időmben csak az írással foglalkozom, és ez örömet meg sikerélményt is szerez nekem, már komolyabban vették. Elsőként a férjem szokta elolvasni az írásaimat, értőn, kritikusan, a lányom és az unokáim pedig örülnek az én örömeimnek.

– *A negyedik könyve után mesélte egy interjúban, hogy a családtagjai túl szomorúnak tartották az addigi történeteit.*

– Sajnos elég öreg vagyok már, az életben, a praxisom során is sok bánator láttam, ezek óhatatlanul belekerültek a könyveimbe. De előtte is igyekeztem, és azóta is igyekszem a történeteimben az alagút végét fényesebbre csiszolni, és a jövőben egyre vidámabakat készülnök. Mind a szomorúbb, mind a derűsebb történeteknek megvannak a maguk tanulságai.

– *Amikor egyszer megkérdezték, mit jelent önnek az írás, egy szóval válaszolt: mindent.*

– A nyugdíjba vonulásom után nem tudtam beletörődni abba, hogy idős emberként csak lefelé mehet az IQ-m, az EQ-ról nem is beszélve! Mindig sokat olvastam, a betű, a leírt szó fontos része volt az életemnek. Az írásban találtam meg azt, ami igazán széppé teszi számomra az időskort.

V. K.

Háromszázezer magas Cé – az év kiállítása

„A tárlat létrehozóinak egyik célja, hogy árnyalják azt a napjainkra rögzült képet, amely a Kossuth-díjas énekest – érthető módon – Erkel Ferenc operájának [a Bánk bán] címszerepével azonosítja. A címadás »rejtélyére« Dalos László életrajzi könyvéből kapunk választ: Vaszi Viktor mondta a fiatal Simándynak Szegeden, hogy háromszázezer magas Cé van a torkában.”

Ezt írta lapunkban, amikor a Bajor Gizi Színházmúzeumban megnyitott az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet (OSZMI) „Háromszázezer magas Cé – Simándy 100” című időszakos kiállítása – az a tárlat, amely nemrég elnyerte „Az év kiállítása 2016” díjat! A szeptember 18. és március 5. között látható bemutató az indoklás szerint „rendkívül gazdag kommunikációs készséggel tette befogadhatóvá és avarta időállóvá egy múltbéli művész életét és életművét”.

A huszadik századi magyar operajátszás kiemelkedő alakja, a Hegyvidék posztumusz díszpolgára 2016. szeptember 18-án lett volna százéves. Ebből az alkalomból nyílt meg a színházmúzeum kiállítása, amely méltó emléket állított Simándy Józsefnek. A kurátorok Simándi Katalin és Sipőcz Mariann voltak, míg a látványtervező Mihalkov György munkáját dicsérte. A felhasznált anyag gerincét a Simándy család dokumentumai alkották, amit a Magyar Ál-

lami Operaház Archivuma és Emlékgyűjteménye, az MTI fotóanyaga, valamint az OSZMI Fotó- és Színlaptárának dokumentumai egészítették ki.



Simándy, „az örök Bánk bán”

„A kiállítás felmutatja, hogyan vált már-már kultikussá Simándy József, s hogyan épültek be a közudatba az általa megformált operaalakok – mondta akkor megnyitóbeszédében Pröhle Gergely. – Akit megismerünk, bár a színház-történet, az operatörténet jelentős személyisége, elsősorban mégis egy kedves ember.” A művész egész pályáját végigkísérte a közönség szeretete, és a mostani elismerés is bizonyítja, hogy ez a szeretet továbbra sem halványul. (6.)



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabadpolc szerdán 15.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becsereleheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A jó állapotban lévő, becserelehető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Mozi.kert – filmvetítések szerdánként 21.00 órától a MOMkult belső, ligetes kertjében. Június 14. 21.00 Isten hozott az Isten háta mögött. Június 21. 21.00 A nagy Gatsby. Június 28. 21.00 Micsoda nő! Az érkezőket a vetítések kezdetét megelőző egy órában akusztikus térzene fogadja. A vetítések regisztrációs jeggyel látogathatók, 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. Rossz idő esetén a vetítés a színházteremben lesz, kivéve június 21-ét. Amennyiben június 21-én a rossz idő miatt elmarad a vetítés, a regisztrációs jegyek június 26-ig válthatók vissza a MOMkult jegypénztárában.

Barabás Miklós akvarelljeinek nemes másolatából készült kiállítás látható június 14-ig a Reich Károly Lépcsőház Galériában. A belépés díjtalan.

Kristályvilág – kiállítás Bucskó Mihály képeiből június 14–30-ig. A belépés díjtalan.

Perdülj, fordulj... június 15-én 19.00. Hetvenéves a Vasas Művészegyüttes táncara.

Be true and love – Takács Nikolas lemez bemutató nagykoncertje június 16-án 20.00. Az új dalok mellett felcsendül egy-két már jól ismert sláger is. A zenekar tagjai: Kardos Norbert – zongora, Balogh László – dobok, Takács Donát – basszusgitár, Herold Péter – saxofon, Molnár Levente – billentyűk, Kiss Enikő – vokál, Mészáros Tamás – vokál.

Klassz.lépcső. Június 17. 19.00 A Hegyvidéki Solti György Zenekar rendhagyó koncertje. Vezényel: Bolyky Zoltán. A belépés díjtalan.

Klassz.bent. Június 18. 19.00 Nemzetközi karmester és karnagy mesterkurzus, gálakoncert. A koncerten a Szolnoki Mesterkurzus kiemelkedő résztvevői vezénylik a Szolnoki Szimfonikus Zenekart és a Bartók Béla Kamarakórust. Az est folyamán olyan remekművek csendülnek fel, amelyek előadásmódját Maestro Alpaslan Ertüingalp és Maestro Izaki Masahiro útmutatásai szerint tökéletesítették a fiatal tehetségek a június eleji intenzív kurzus során. A hangversenyen az alkalomra összeállított válogatás hangzik el a bécsi klasszika, a romantika és a 20. századi zeneirodalom meghatározó műveiből. A belépés díjtalan.

Sirály.gitár. Június 22. 20.00 Kodachrome-koncert. Jobbágy Benec és Méhes Adrián akusztikus duója előadásában jól ismert Paul Simon dalok, mint a Sound of Silence, a Mrs. Robinson vagy a Scarborough Fair szólalnak meg. 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: ösztánc. A belépés díjtalan.

Borzongó sétány. Június 30. 23.00 Az eastwicki boszorkányok. 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.

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

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

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

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

Fakalinka szombaton 10.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozásorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségi felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszjer.jolan@gmail.com.

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

Líri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepekkel

elsajátításával, miközben átítatódna a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. www.tucsok-zene.hu

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

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

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

Rock and Magic hétfőn 16.15, szerdán 17.00. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus tánc-képzés, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszeretetésére koncentrálnak, de a zenére

történi mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismeretik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

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

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

Modern tánc hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ez a kurzus csak 12 éves kortól ajánlott, de előkészítő csoport indul 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngéi Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson a résztvevők az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánc technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre

tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

A világ körtáncai szerdán 18.15–19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előkészítés nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

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



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
WWW.VIRANYOSI.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Vonalak, színek – sorsok – Károlyi András festő- és grafikusmű-

MOM SPORT
USZODA ÉS SPÓRTKÖZPONT
★★★★★

Téged is vár
a legzöldebb budai vizes tábort!
Klimatizált pihenő, kerítéssel védett park, naponta más programok, sztárvendégek, hűsítő vízű medencék

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

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

Hervis SPORTS STORE ONLINE MOBILE

MOM PARK
-1. Piazza szint

TÖRZSVÁSÁRLÓI NAPOK
2017. JÚNIUS 9-11.

LÁTOGASS EL HOZZÁNK!

KUPON
-30%
KTM KERÉKPÁROKRA¹

KUPON
-40%
SAJÁT MÁRKÁS SCIROCCO, BENDER, KILIMANJARO, X-FACT KERÉKPÁROKRA²

KUPON
-27%
ÁFA*

VÁSÁROLJON ÁFAMENTESEN KÉT KEDVENC TERMÉKÉTI³

1) A kedvezmény kizárólag 2017. június 9. és 11. között érvényes a magyarországi Hervis áruházakban Hervis SportsClub kártyával. A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel és kuponnal nem vonható össze és online vásárlás esetén nem érvényes. A kerékpár kedvezmény az eredeti árból kerül levonásra, továbbá több kerékpár vásárlása esetén is érvényes. A kedvezmény a kupon leadásával a kasszáznál vehető igénybe.

2) A kedvezmény kizárólag 2017. június 9. és 11. között érvényes a magyarországi Hervis áruházakban Hervis SportsClub kártyával. A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel és kuponnal nem vonható össze és online vásárlás esetén nem érvényes. A kerékpár kedvezmény az eredeti árból kerül levonásra, továbbá több kerékpár vásárlása esetén is érvényes. A kedvezmény a kupon leadásával a kasszáznál vehető igénybe.

3) A kedvezmény kizárólag 2017. június 9. és 11. között érvényes a magyarországi Hervis áruházakban Hervis SportsClub kártyával. A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel és kuponnal nem vonható össze, kerékpár és online vásárlás esetén nem érvényes. A kedvezmény két kiválasztott termékre vonatkozik. A termék árából a kasszáznál levonjuk az áfát, mely a nettó ár 27%-a, a bruttó ár 21,26%-a.

vész turlata. A kiállítás megtekinthető: június 15-ig.

Szabadság vándorai természetjárók klubja. Június 21. 18.30 Pillanatfelvételek Japánról. Néhány kép és élmény felvillantása az ország gazdag természeti, kulturális életéből és hétköznapjaiból. Képek a modern Tokióról, a történelmi Kyotóról, a kihalt Fukushima-ról és Hirosimáról. Előadók: Fabók Márton és Soós Klára. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Kiss Áron Játéktársaság: Pro Ludo Délután június 22-én 14.00–17.00. Program: megemlékezés és koszorúzás a Gálbory-villánál. Dr. Kiss Áron emléktáblájánál beszédet mond: dr. Pálfi Sándor dékánhelyettes, tanszékvezető főiskolai tanár (Debreceni Egyetem, Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar). Előadások: Fromann Richárd PhD: JátékosLét – a Gamifikáció világa. Villányi Judit c. főiskolai docens, közoktatási szakértő: Beszámoló a II. Játsszunk Mindannyian! Országos Játéknapi előkészítéséről. Kisgyermek című folyóirat – Túl a tizedik évfolyamon. Dr. Varga Kálmán történész-muzeológus: Csiribiri – egy játékmúzeum tervei Veresegyházon. Pálffy László Pro Ludo-díjas matematikus, játéfejlesztő: Játék és szerencse. Játsszunk együtt!

Cirkusz Tánc Tábor 7-12 éves gyerekeknek június 19–23-ig, hétfőtől péntekig 8.30–16.30. A tavalyi nagy sikerre való tekintettel az idén is lesznek ügyességi játékok, állatszéli, akrobatika, trapézgyakorlás, bűvésztrükkök tanítása, díszlet- és jelmez készítés, zenetanoda. Emellett mindennap egy-egy óra tánc tanulás. Árak: 5 nap ebből, uzsonnával 30 000 Ft/fő. Naponta jelentkezőknek 7 000 Ft/nap/fő ebből, uzsonnával. Testvérkedvezmény: 3 000 Ft/fő. Táborvezető: Székely Attila (Harmónia Táncklub, 06/30-952-9477). Jelentkezés: június 16-ig.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár

hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A magyar néphagyományból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncszínesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Utolsó foglalkozás: június 12.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptánc tanítás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu. Utolsó foglalkozás: június 14.

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6 000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu. Utolsó foglalkozás: június 11.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncoktatás felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu. Utolsó foglalkozás: június 14.

Preventív gerinctréning szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. A résztvevők izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. Ezzel elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz! Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1 500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alapú tánclepekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1 300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1 100 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1 300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Dolgozóknak: 1 300 Ft/alkalom (naptári hónaponként), 16 000 Ft/alkalom, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

Egészségjóra pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek, a természet tudatosan felhasználva, testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnkét. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1 000 Ft/alkalom, 3 500 Ft/4 alkalom.

Társastánc felnőtteknek. Haladó: vasárnap 17.00–19.00, kezdő: vasárnap 14.00–15.00, középhaladó: vasárnap 15.00–17.00. Részvételi díj: 2 000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán 8.00–9.00 és 9.00–10.00, pénteken 9.30–10.30. A foglalkozás ajánlott mindazoknak, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

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

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1 300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hónap második keddeje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1 300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján. 15.00–16.00 Aura, Autisták kórusa. 16.00–18.00 Klubest. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításátogatás, túrák. Segítségnyújtást munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadász Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1 000 Ft/fél év.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az MAIT Egyesület képzőművészeinek kiállítása. Kiállítók: Bartók Andrásné Gyöngyvér (Leányfalu, fotók), Demény Zita (Komjáti, fotók), Leányvári Adrienn (Miskolc, festmények), Majorváry Sz. Sándor (Komjáti, festmények), Ötvösné Marika (Miskolc, festmények), Szabóné Varga Emese (Miskolc, festmények). A kiállítás megtekinthető: június 23-ig.

Zumba-tábor június 19–23. Foglalkozások: 9.00–16.00 óráig. Zumba mindennap, kiegészítve angol- és kézműves-foglalkozásokkal. A táborot Németh Krisztina és Gallatz Rita vezeti. Ár: 30 000 Ft, előleg 5 000 Ft. Információ: 06/20-549-0893.

Mozdulatművészet-tábor június 26–30. Foglalkozások: 9.00–16.00 óráig. Pataki Rita mozgásművészeti tábora egy héten keresztül kínál gyakorlati 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. Kisebbségek: Technic építőkészletek, Lego Education WeDo 2.0 robotkészlet, Lego Education. Egyszerű és meghajtott gépek. Nagybökök: Lego Mindstorms EV3 robotkészletek. Legőzni szeretőknek: vasút- és motorizált óriás technikamodellek építése. Délután: labdajátékok és tollas az udvari sportpályán.

Jelentkezés: június 8-ig, munkanapokon, Varga Péter szervezőnél, 06/20-921-1000, okobyteam@icloud.com. A tábor ára: 5 napra 30 000 Ft + étkezés (várhatóan 6 500–7 000 Ft – tizórai, ebéd, uzsonna). Ajánlott életkor: 7–14 év, legalább 2. osztályba lépők számára. A tábor minimum 8 fő jelentkezése esetén indul.

Színhátszó- és tánc-tábor augusztus 22–25. Foglalkozások: mindennap 10.00–16.00 óráig, egy nap bentlakással. Klasszikus és modern tánc tréning, színjátszási workshopok – drámajátékok, beszárdtechnika, önismereti játékok, ének. Művészeti vezető: Finta Gábor táncművész, táncpedagógus. Ár: 30 000 Ft, előleg 10 000 Ft. Információ: Németh Krisztina, 06/20-549-0893, bpmusicaliskola@gmail.com, facebook.com/musicaliskola.

Budapest Musical- és Tánciskola hétfőn 16.00–18.00, kedden 16.00–17.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető tanár: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musicalprodukciók létrehozásában.

A program során a növendékek alapos táncképzésben részesülnek heti 2x2 órában, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893. Utolsó foglalkozás: június 12.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvodai) kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Borí Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu. Utolsó foglalkozás: június 13.

(Folytatás a 14. oldalon)

HEGYVIDÉK

BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Részleteiben is különleges

Találkozzon kedvenc írójával!

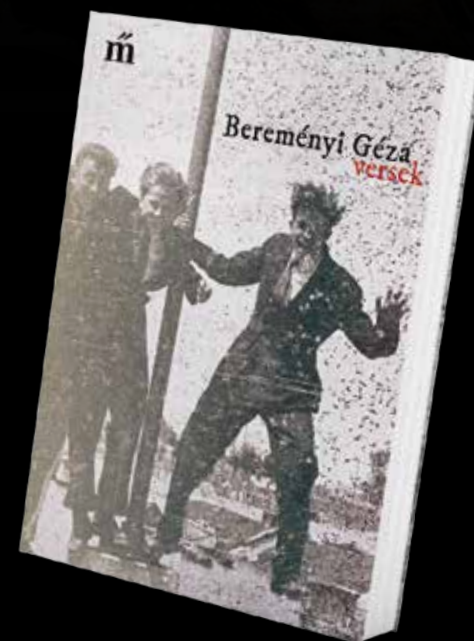
2017. 06. 15., CSÜTÖRTÖK 18:00



BEREMÉNYI GÉZA

Vendégünk Bereményi Géza, író, akivel Szegő János kritikus beszélget készül Önéletrajzáról, az emlékirat műfajáról, műhelytitkokról, a vers- és a prózairás különbségeiről, Pestről és Budáról. Anekdoták és költemények. Töltsön el Ön is egy nyári estét az elragadó elbeszélő, nagy mesélő Bereményi Gézával, a Versek című új kötete kapcsán.

Lira könyv



Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul. Babaangol (22-36 hónapos korú gyermekek részére) csütörtökön 8.00-10.00. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendoron.hu. Utolsó foglalkozás: június 15.

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

Ju jitsu szerdán 16.30-18.00 és 18.30-20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó. Utolsó foglalkozás: június 14.

Szivárvány Táncszínház show-tánc- és hiphopoktatás kedden 17.00, csütörtökön 17.30. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó. Utolsó foglalkozás: június 15.

Új! Baba-mama klub. Közös program babáknak és mamáknak/ szülőknél/nagyszülőknél minden hónap első és harmadik péntekjén (legközelebb június 16-án) 10.00-12.00. A klubba havi rendszerességgel hívnak előadókat a szervezők, emellett lehetőség nyílik kötetlen játékokra, tapasztalatcserére, barátkozásra. Telefon: 395-8284, 06/70-334-4468. Tagdíj: 1000 Ft/hó.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00-10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos

korográfikkal, korhatár nélkül. Ár: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom. Utolsó foglalkozás: június 14.

Beauty body - heti egészség-megőrző, alakformáló, preventív edzésprogram hétfőn és szerdán 10.00-11.00. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Utolsó foglalkozás: június 14.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30-10.00. A foglalkozásokat tartja: Barta Sylvania okleveles aerobikoktató, Zumba Basic, Zumba Gold-, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065. Utolsó foglalkozás: június 16.

Meridián torna kedden 16.00-17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). A tornán való részvétel ingyenes. Utolsó foglalkozás: június 13.

Etka-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30-11.00. Ismerje meg, próbálja ki, hogyan lehet ön is egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes). Utolsó foglalkozás: június 15.

Hatha jóga hétfőn 19.30-21.00, csütörtökön 18.30-20.00, pénteken 9.30-11.00. A hatha jóga test-, légtő, relaxációs és meditációs gyakorlatai kiegészítő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes. Utolsó foglalkozás: június 22.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00-21.00. Utolsó foglalkozás: június 22. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbe-mászó ritmusok. A foglalkozásokat

vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom (60 perc), 14 000 Ft/10 alkalom.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Június 15.: Kirándulás Győrbe.

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

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

Fák – Öry Annamária festőművész kiállítása. Megnyitók: június 9. 18.00. A kiállítást megnyitja, zenél: Model Jazz 5. Születés, növekedés, kiteljesedés, 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. A kiállítás június 30-ig tekinthető meg, előre egyeztetett időpontban. Bejelentkezés: 395-8284 vagy 200-8713.

barabás.villa
VÁROSMAJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nem kellesz eléggé. Kettős látás kertmózi június 15-én 21.00. 2017-ben is tematikus filmklubbal várják a filmbarátokat havonta egy alkalommal. Továbbra is a párkapcsolati témát boncolgat filmek kerületi fókuszba a Barabás Villa mozivásznán – nyáron a kertben! A filmet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen vetítik le. A belépés díjtalan.

Hangvilla. Június 20. 20.00 Anasztázia Razvaljaveva (hárfa) és Kőrnyei Miklós (gitar) magyar és spanyol szerzőket, átíratokat vonultat fel. A koncerteken fiatal tehetségek

mutatkoznak be és nyújtanak komolyzenei élményt a Barabás Villa kertjében. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen rendezik meg. A belépés díjtalan.

Villa.séta június 25-én 15.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

Rófusz Ferenc rajzfilmrendező életmű-kiállítása. Megtekinthető: június 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

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

Festőiskola hétfőn 17.00-19.30. Vidám, elfogadó közösség, amelyben nem kell tudni semmit, nem kell teljesíteni semmit, mindenki a saját örömeire fest. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom: 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél.

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

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY ÉS GALÉRIA

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

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

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

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

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

1956-os emlékművek Budapestben - művészettörténeti előadás-sorozat. Az előadásokat tartja: Ludmann Mihály művészettörténész. Június 14. 18.00 Figuralitás és absztrakció.

Ars Sacra – Angyal Júlia alkotásai. Könyvbemutató június 15-én 18.00.

Munkácsy-díj 2017. A 2017-ben Munkácsy-díjjal kitüntetett képzőművészek kiállítása augusztus 18-ig. Kiállító művészek: Boldi szobrászművész, Csúrka Eszter képzőművész, Kéri László festőművész, Nemere Réka festőművész, Nemessányi Klára festőművész, restaurátor, Szakáll Ágnes festőművész, Verebes György festőművész.

GALÉRIA G12

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

Jel-kép – Maczkó Erzsébet fotó- és képzőművész, valamint Rainer Péter építész-belsőépítész, ipar- és képzőművész kiállítása. Megtekinthető: július 1-jéig, hétfőtől péntekig 14.00-22.00, szombaton 16.00-22.00.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

H-1126 Budapest
Böszörményi út 34a.
Tel.: +36 (1) 207 2509

mail: info@kulturalszalon.hu
web: www.kulturalszalon.hu
facebook.com/hunborszag

Fiatal Cukorbeteg Klubja június 13-án 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, www.facebook.com/sportoscukros

Szalon Egyletem – diplomaosztó ünnepség június 14-én 14.00.

Pászil István tudományos társalgókör. Június 14. 15.45 Nagyon különleges lények.

KÉSZ – Keresztény Értelmiségiek Szövetsége Hegyvidéki csoport. Június 14. 18.00 A keresztény szakképzés jelene és jövője Magyarországon. Tóth Gáborral, a Kolping Oktatási és Szociális Intézményfenntartó Szervezet igazgatójával beszélget dr. Bernyák Adrienn, a Zugligeri Általános Iskola igazgatója. Az est háziasszonya: dr. Aszódi Gáborné, a KÉSZ Hegyvidéki csoport vezetője.

Kortárs Alkotó Kör június 16-án 13.30. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát vigyenek magukkal a résztvevők. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Német fordító- és társalgási kör június 16-án 14.45. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvoslás, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Kíváncsiskodók klubja. Június 19. 14.00 Látogatás Madame Tussaud panoptikumában. Klubvezető: Nagy Katalin.

Trükkös lopások, zsebtolvajok – rendőrségi tájékoztató június 21-én 14.00. Előadó: Vukics Norbert rendőr zászlós (XII. kerületi rendőrkapitányság).

Harmónia Életmódklub 60 felettieknek. Június 21. 16.00 Házi gyógymódok üzleti panaszokra. Természetes módszerek, receptek, gyulladásgátló táplálékok, gyógyító-herbeteák, népi gyógymódok, pakolások, házi gyógyfürdők Béky László, Bokor Katalin, Szabó Gyuri bácsi tanácsai alapján. Klubvezető: Szép Ilona.

Segítő kéz a családnak: A bántó pszichológiája június 21-én 18.00. Előadó: dr. Domján Mihály tanácsadó, szakszociológus és családterapeuta.

A Hegyvidéki Osteoporosis Klub előadása. Június 22. 13.30 Gerincbarát mozgásmagatartás csontritkulásnál. Előadó, klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs programvezető.

Love Your Belly június 24-én 10.00-12.00. Hasizomfejlesztő és regeneráló tanfolyam. Díja: 8000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: Füredi Nóra, 06/20-556-6634, furedin@gmail.com, facebook.com/nora.furedi.5, valamint Lauf Nóra, 319-0103, laufnora@gmail.com.

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

Varázslatos Földünk június 27-én 14.00. A geológia és geográfia párbeszéde, művelődéstörténeti nyenségek a magyar geológia történetéből. Előadó: Szász Éva magyar, történelem és könyvtár szakos tanár.

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

Biblióolvadási félóra Bibliát nem olvasóknak június 28-án 15.45. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Éreztem az események fontosságát – a Tarsoly Kiadó könyvbemutatója 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, Németi Pál. Zongorán játszik: Cselenyi László.

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

Kovács Imre Társaság-PC Magister alapítvány. Június 30. 18.00 Idősebb-e ma a Népi Író Mozgalm? Előadó: dr. Pomogáts Béla irodalomtörténész. A társaság eseményei filmdokumentumok alapján.

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás. Július 3. 14.00 Pósta Irén, a Nemzet Színésze. Előadó: Szabonyi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus.

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

Társasjáték Klub minden korszálnak július 4-én 16.00. A programot vezeti: Füredi Lauf Nóra.

Világjáró Klub. Július 4. 18.00 Brazília. Nagyvárosoktól az esőerdők csodáig. Előadó: Rokolya Péter idegenforgalmi szakember, idegenvezető. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

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.

Kártyakör július 6-án 9.00-11.00. A részvétel ingyenes. Előzetes jelentkezés szükséges.

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

Kopp-kopp XII. kerület – a Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság Műhely klubfoglalkozása július 7-én 18.00. Nyáresti, könnyed néptánc és vidám kacagás. Vendég és táncbábi hívó: Riba Katalin tanár, hajdani „Csillagszemű”, néptáncrajongó és -oktató. Jövedelvelézők: dr. Varga Mária és dr. Németh Ákos. Verses köszöntő a hónap ünnepeltjeinek, helyismereti játék. (Klubfoglalkozás minden hónap első péntekjén.)

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

Pilates Szávai Andreaval hétfőn 6.45-7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény. A program egész nyáron fogadja a tornázni vágyókat. Előzetes egyeztetéssel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 8.30-9.15. Az egészségmegőrző gyakorlatok a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó foglalkozás: július 24.

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

DO-IN hétfőn 10.30-11.30. Vezető: Borsányi Klára. Ingyenes foglalkozás június 19.-július 24. (hat alkalom).

MOMSPORT

★ ★ ★ ★ ★

EZ NEM KISPÁLYÁS!

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

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 20.15–21.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény. A program egész nyáron fogadja a tornázni vágyókat. Előzetes egyeztetéssel. 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 Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó foglalkozás: július 25.

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

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

Torna Nórával kedden 11.15–12.00. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. Utolsó foglalkozás: július 25.

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

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

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

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A foglalkozás ingyenes. Utolsó foglalkozás: július 26.

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

Gerinctorna Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 700 Ft. Utolsó foglalkozás: június 14.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 900 Ft. Jógaoktató: 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 foglalkozás: július 27.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval csütörtökön 11.45–12.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornára való részvétellel, utána újra kell jelentkezni! Utolsó foglalkozás: július 27, majd legközelebb szeptemberben lehet jelentkezni.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó. Utolsó foglalkozás: június 15.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–18.45. Részvételi díj: 1500 Ft. Utolsó foglalkozás: június 22.

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

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

Gerinctorna Glatz Zsuzsa vezetésével pénteken 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 700 Ft. Utolsó foglalkozás: június 16.

Kiskakukk Játsszóká kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető:

Kakuk Andrea. A részvétel ingyenes. Utolsó foglalkozás: június 9.

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



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

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

Színészsza – kiállítás a száz éve született Szörényi Éva emlékére. Megtekinthető: december 31-ig, szeptől vasárnapig 14.00–18.00.



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

Nyári nyitvatartás: június 19. és augusztus 27. között hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.00–19.00, kedden és pénteken 9.00–14.00. Szombaton zárva!

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

Hegyvidéki tekerkesmek – diavetítés gyerekeknek 3 éves kortól június 17-én 11.00–11.30.

Végre 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 (l., 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 (l., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön 17.00–18.00: a Devecseri parkban, a Svábhegyen.

Nordic walking-kirándulások. Részletek az egyesület honlapján.

Közéleti Klub június 14-én 17.00. Vendég: Lendvai Ildikó. Téma: „Beszéljünk az országról, a világról és rólunk”. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 42–44. Ugyanott jogi tanácsadás kérhető. Bejelentkezés: 201-9015, 06/20-466-8364, bp12@mszp.hu.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak június 19-én 8.00–16.00 óráig. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra a szervezők elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

Ingyenes jogi tanácsadást tart a KDNP XII. kerületi alapszervezete minden hét szerdáján 16.00–17.00 óráig a Kék Golyó és Schwartzer

Ünnepség a Mackósban

Nyolcvanöt éves fennállását ünnepli a Mackós Óvoda június 17-én.

A program: **10.00** MOM Kulturális Központ – A jelenlegi és volt óvodások műsora. **12.00** Mackós Óvoda – Kötetlen beszélgetés az óvoda dolgozóival, régi óvodástársakkal.

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

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

Felsősziget Klubház Önszolgáltató Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárában és megoldásában. A kéthetente tartott találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akiket várnak: pszichikai 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.

9.00, 12.00, 17.00, 19.00. Kezdként is bármelyik óra látogatható. Maximális létszám: 12 fő. Érdeklődés a szabad helyekről és bejelentkezés: 06/20-315-8857, jogabuda@gmail.com. További információk: www.jogaunio.hu.

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

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.

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

International Day of Yoga június 21-én. A Jóga Nemzetközi Napja alkalmából június 19–22-ig minden korosztálynak ingyenesek a jogaórák a Szatszang Jógaközpontban (XII., Nagyenyed utca 16.). Időpontok: hétfőn 16.30, kedden 11.30, 18.00, szerdán 6.30, 8.30, csütörtökön

nőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

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

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

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

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

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

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

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

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



Tanfolyamok: Karate-do harc-művészet, Aikido, laido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, 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.

Nyári táborok - tanfolyamok

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Tavaszi tanfolyamok:

- 8. turnus: 2017. március 27. – április 22.
- 9. turnus: 2017. április 24. – május 20.
- 10. turnus: 2017. május 22. – június 16.

Választható tanfolyamok:

Hétfő – szerda (heti 2x):	16:00, 17:00, 18:00 óra
Kedd – csütörtök (heti 2x):	16:00, 17:00, 18:00 óra
Péntek (heti 1x):	16:00, 17:00, 18:00 óra
Szombat (heti 1x):	08:00, 09:00, 10:00 óra

Tanfolyam árak:

- 8 alkalom: 11.000 Ft
- 4 alkalom: 6.000 Ft

Nyári intenzív tanfolyamok:

- 1. hét: 2017. június 19. – június 22.
- 2. hét: 2017. június 26. – június 29.
- 3. hét: 2017. július 03. – július 06.
- 4. hét: 2017. július 10. – július 13.

Tanfolyami napok:

Hétfőtől-csütörtökig (4 alkalom).
Pótlási lehetőség: péntek 16 órától.

Nyári tanfolyam árak:

- 1 hetes turnus: 6.500 Ft/4 alkalom
- Testvérkedvezmény: -500 Ft/gyerek

Úszó-, Sport- és Szinkronúszó tábor:

- 1. hét: 2017. június 19. – június 23.
- 2. hét: 2017. június 26. – június 30.
- 3. hét: 2017. július 03. – július 07.
- 4. hét: 2017. július 10. – július 14.

2 x 1 hét szinkronúszó tábor (1. és 3. héten):
(napja 2 edzés, 1 gimnasztika, választható játékok)

Nyári tábor árak:

- 1 hét: 25.000 Ft
- Testvérkedvezmény: -500 Ft/gyerek

Telefon: 06-70/490-3045
(hétfőtől – péntekig, 10-19 óra között.)

Kapcsolat és információ:

e-mail: info@hegyvidekuszoziskola.hu
www.hegyvidekuszoziskola.hu
www.facebook.com/hegyvidekuszoziskola

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 Üvegezés, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

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

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

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

ZÁRSZERVIZ vállalom asztalosmunkát, ajtókat, ablakokat, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelését. Szigeti László, 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázólat, tapétázás, csempézést gipszkartonozás, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelés, nagytakarítás, parkettázás, favágás, ácspolipista, kőművesmunkát vállalom. delabr@vipmail.hu, 06/20-998-2369

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

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

ASZTALOSMUNKÁK/KARIPITÁS 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, mikrofités és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

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

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

MIKROHULLÁMÚSÍTÓ 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. Készülekgondóságok, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

IDŐS úr/hölgy gondozásában segítséget nyújtanék. 06/20-484-5388.

ELTARTÁSI szerződést kötnek idős, egyedülálló hölgyvel vagy úrral, ott lakás nélkül. 06/70-773-2213.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

FAK szakszerű kivágása, gallyazása kötéstechnikával 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, fákivágás, szállítás, öreg kertet ifjítás. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

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

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS
HEGYVIDÉKI könyvelőiroda vállalom könyvelést, bérszámfejtést, adatrögzítést kft.-k, bt.-k, társasházak részére, parkolózáron kívül. Tel.: 06/20-318-9355.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKAIVAL: műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonom-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

LAKÁSFELJÁRTÁSI Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelzés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

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

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel.: 214-7442, 06/20-978-7429. frimar53@gmail.com

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

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 ereszcsonornak szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEMI Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemek, homlok- és ereszcsonornak festése és mázólatos alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázólat, 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.

CSEMPÉKÁLYHA, 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: 12 000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 14 000 Ft-tól. 06/70-250-9132.

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

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

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

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

TAKARÍTÁS

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

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

BEJÁRÓNŐ 800 Ft/h. 06/30-724-4682.

ROBERTO TÁRSASHÁZAK TAKARÍTÁSA. 25 éves gyakorlat, heti-havi rendszerességgel kukák, szelektívédények ki-, behúzása. Hólapátolás, teremgarázsmosás, fűnyírás, sövénynyírás. Nagy Róbert, 06/30-939-2039.

PIPERETAKARÍTÁS vállalom 50 éves, megbízható nő, hétvégén is. 06/20-932-6561.

REFERENCIAIVAL 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@prodive.hu

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

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

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁS 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, lakászövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezo.hu

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

TÁRSASHÁZAK megbízható képviselőt vállalom szakképzett műszaki, könyvelői háttérrel, referenciákkal! Tel.: +36/30-432-5919. E-mail: hazcoop.nk@gmail.com

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

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

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

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

TISZTELTE Hölgyem, Uram! Víz-, fűtészerezés, duguláshárítást elérhető áron! Segíthetek! Tel.: 06/20-433-1628.

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

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

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

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

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

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

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

XII., EDVI ILLÉS úton 200 nm-es, 3 szintes, 14 éves családi ház, erdei környezetben, lejtős telken, garázzsal eladó. Irányár 103 M Ft. 06/30-202-1892, 06/30-921-9029.

II., CSEJTEI utcában 81 nm-es, 2,5 szobás, nagy erkélyes, 3. emeleti, panorámas lakás garázzsal eladó. Lift nincs. Beköltözhető 2018 őszén, addig tulajdonos visszaszaberné. Irányár: 59 M Ft. 06/30-202-1892, 06/30-921-9029.

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

BIMBÓ út elején 57 nm-es, kéthálós, emeleti, liftes, polgári lakás 32 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

LÁNCCHIDNÁL Várna néző, 85 nm-es, emeleti lakás 62 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

TAMÁSI Áron utcában 69 nm-es, háromszobás, emeleti lakás, liftes toronyházban, 37,9 M Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

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

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

VÁSÁROLNÉK lakást, vagy minimum egy évre bérelnék. 06/30-729-7546.

RÓZSADOMB-RÉZMÁL. Panorámas, 1080 nm-es telek, felújítandó, bővíthető, lebontható, 300 nm-es házzal eladó. 06/30-729-7546.

VÍGSZINHÁZNÁL 77 nm-es, 3 szobás, emeleti lakás liftes házban eladó. Ár: 41 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

KERTKAPCSOLATOS LAKÁSOK TEREMGARÁZS TÁROLÓK

FÜTÖTT RÁMPA NAPOZÓ TERASZ LIFT

www.tamasi52.hu

HATÉKONY ENERGIAFELHASZNÁLÁSÚ ALACSONY ENERGIÁIGÉNYŰ LUXUS LAKÁSOK

www.tamasi52.hu

KÖRNYEZETBARÁT MEGOLDÁSOK ENERGIATUDATOS ÉPÍTÉS MODERN TECHNOLÓGIA

www.tamasi52.hu

XII. kerületben az ORBÁN-HEGYEN

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

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

www.tamasi52.hu

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

TAVNYITO.hu
KapuTávirányító Szaküzlet
500 féle távirányító!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

PEST-BUDAI LÁTKÉP
A HETI VÁLASZ havi melléklete

hetiválasz

KERESSE a június 8-i SZÁMBAN!

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

Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.
június 6. - június 20.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

**Petrezselymes és pritamínos
húskenyér**



AJÁNLATUNK:
1350 Ft/kg

CBA Milánó szelet



AJÁNLATUNK:
1150 Ft/kg

Fokhagymás felvágott



AJÁNLATUNK:
790 Ft/kg

Riska tejföl 20% 330g



AJÁNLATUNK:
225 Ft
681,81 Ft/kg

**Riska Friss dobozos tej
1,5% 1l**



AJÁNLATUNK:
179 Ft

**Barilla tészta 500g
többféle**



AJÁNLATUNK:
399 Ft
798 Ft/kg

**Mutti darabolt
paradicsom 400g**



AJÁNLATUNK:
239 Ft
597,50 Ft/kg

**Savoirdi babapiskóta
200g**



AJÁNLATUNK:
349 Ft
1745 Ft/kg

**Frosta Zöldbab és
Zöldborsó 400g**



AJÁNLATUNK:
299 Ft
747,5 Ft/kg

**Monster dobozos
energiaital, többféle 0,5l**



AJÁNLATUNK:
299 Ft
598 Ft/l

**Hel solymári puha
kenyér 500g**



AJÁNLATUNK:
179 Ft
358 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

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

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

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

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

**Csak tálcás tökeghúst-baromfi-húst árusító üzleteink.

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



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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

KULTÚRPONT: JÚNIUS 18-ÁN RENDEZIK MEG A NEMZETKÖZI KARMESTER ÉS KARNAGY MESTERKURZUS GÁLAKONCERTJÉT A MOM KULTURÁLIS KÖZPONTBAN.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE TANKA LÁSZLÓ, A MAGYAR VILÁGTALÁLKOZÓ ELNÖKE.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIO

„A helyi érték”

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

Heti műsorstruktúránk:

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

