



A tanévkezdetre elkészül a Tamási iskola új épülete

A Hegyvidéki Önkormányzat közel félmilliárd forintos beruházásának eredményeképpen hat tanteremmel bővül a hosszú évek óta töretlen népszerűségnek örvendő, ám komoly kapacitásgondokkal küszködő Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium. A kétszintes, 780 négyzetméteres „E” épület az iskola kertjének egy félreeső részén épül meg, úgy, hogy az udvar központi tere nem sérül, megőrizi jelenlegi funkcióit.

„A Tamási az egyik legsikeresebb iskola a Hegyvidéken. Miközben az intézmény körzete kisebb lett, egyre több osztályt kell indítani” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester abból az alkalomból, hogy a kivitelező, valamint az iskola és a Klebelsberg Központ képviselőinek jelenlétében bokrétaünnepet tartott a Hegyvidéki Önkormányzat az immár szerkezetkész „E” épületben.

A polgármester kitért rá, hogy az elmúlt években nagyszabású

fejlesztések történtek a Tamásiban: 2009-ben új szárny épült tornateremmel, könyvtárral és tanteremmel, 2014-ben pedig, egy jelentős energetikai fejlesztés keretében, megújult az iskola „B” épülete. Bár

millió forintos költségét a kerület finanszírozza.

Rövid időn belül az „A” épület átalakítása és bővítése is megkezdődhet – beszélt a továbbiakról Pokorni Zoltán. Ez utóbbi beruhá-

„A Mártonhegyi úti iskolát nyolc tanteremmel adták át 1959-ben. Ma huszonkilenc terem áll rendelkezésre, ami azonban még mindig kevés, hiszen az iskolában harmincegy tanulócsoporthoz tartoz-

körülményeket Váczi János. Az alpolgármester szövegéről is, hogy hamarosan megkezdődnek a belsőépítészeti munkák, így a gyerekek már szeptemberben birtokba vehetik a hat új tantermet. A két-

bi része zavartalanul működhesen” – ismertette a tervezési munka egyik fontos szempontját Békés Ádám építész-mérnök, aki tizenkét évig maga is a Tamási diákja volt. A tervező elmondta: az új épület az iskola kertjének egy félreeső részén kellett elhelyezni, úgy, hogy az udvar központi tere ne sérüljön, megőrizhesse jelenlegi funkcióit. Igyekezett megfelelni annak az elvárásnak is, hogy világos és nagy tanteremekben tölthessék mindennapjaikat a diákok. Széles ablakokkal bevilágított, tágas tér lesz a folyosó is, amely padokkal, „zegzugokkal” otthonosá válhat arra is, hogy a közösségi élet színtere legyen.

„Nagy boldogság, hogy jelentős része megvalósulhat annak, amit megálmodtunk” – jegyezte meg a Tamási Áron iskolát tizenhét évig vezető, január óta a Klebelsberg Központ szakmai elnökhelyettesi tisztségét betöltő Hajnal Gabriella. A korábbi igazgató úgy látja, szépen halad az önkormányzat által finanszírozott beruházás, szerinte semmi akadálya sincs annak, hogy a gyerekek már az új épületben is tanulhassanak a következő tanévben.

z.



A 780 négyzetméteres „E” épület szerkezetkész – bokrétaünnep a kivitelező, a Klebelsberg Központ és a Hegyvidéki Önkormányzat képviselői jelenlétében



ez év január 1-jével nemcsak a fenntartás, hanem a működtetés feladatát is átvette az állam, az önkormányzat nem állt el a terveitől, és beváltotta korábbi ígretét: a férőhelyhiány problémájának rendezése érdekében január közepén elindult az új, hat tantermes, „E” jelű épület kivitelezése, aminek 475

zár részéket – amelynek költségeit a tervek szerint a Klebelsberg Központ állná – újabb szint kerül a régi épületre, ahol négy tantermet, valamint egy tanteremként is hasznosítható központi „zsibongót” alakítanak ki, míg az alsó udvarban egy új, nagy tanári szobának biztosítanak majd helyet.

ja tanulmányait. Az egyre növekvő kapacitásigény miatt a könyvtárban és az ebédlőben is oktatnak, valamint ideiglenes elhelyezést kellett biztosítani a gyerekeknek a Dobsinai utca 7. szám alatti önkormányzati épületben és a Tamási udvarán elhelyezett konténerblokkokban” – mutatta be a jelenlegi

szintes, 780 négyzetméteres épületben a mozgássérült diákok is önállóan tudnak majd közlekedni, a bejárat ugyanis akadálymentesen megközelíthető lesz, míg az emeletre lifttel is fel lehet jutni.

„A kezdetektől kiemelt figyelmet kellett fordítani arra, hogy a kivitelezés ideje alatt az iskola töb-

Kiírták az „Otthon megöregedni” pályázatot

Az idősek lakásainak akadálymentesítését célzó „Otthon megöregedni” pályázat kiírásáról, az Országos Korányi TBC és Pulmónológiai Intézet támogatásáról, valamint új építési szabályzatok elfogadásáról is döntött az önkormányzat képviselő-testülete legutóbbi ülésén.

Az idősek többsége ragaszkodik a megszokott életteréhez, sokan mégis arra kényszerülnek, hogy elhagyják otthonukat, mert már nem tudják biztonságosan használni. Számukra nyújthat megoldást a képviselő-testület által jó-

szerelését, küszöbök megszüntetését, ajtócserejét, míg kertés házak esetében a járda javítását, kiépítését, a bejárat ajtóhoz vezető feljáró, korlát kialakítását. Azok az idősek, akik lakásuk akadálymentesítésére pályáznak, segélyhívó készülék térítésmentes kihelyezését is igényelhetik. (A pályázati feltételek a 2. oldalon olvashatók részletesen).

A Szent János Kórház után az Országos Korányi TBC és Pulmónológiai Intézetnek is támogatást szavaztak meg a képviselők, az egészségügyi intézmény 4,1 millió forintot kap négy betegőrző monitor beszerzéséhez. A segítség oka, hogy a működési támogatásra kiírt központi pályázaton a két

Fodor utca korábbiakban kiszabályozott, de meg nem valósult szakaszának tervét pedig elvetették, ennek megfelelően módosították a szabályozási vonalakat. A Farkasréti temető Németvölgyi úti menti szabályozási vonalát a főbejárat épületeihez igazították, úgy, hogy a járdák közterületre kerüljenek, míg a Szépkilátás utcában két ingatlan érintően a környékre jellemző építési övezeti paramétereket határoztak meg.

A Lauder iskola számára lehetővé tették, hogy tervezett fejlesztéseit – épület bővítését, műfüves pályája lefedését, kertje rendezését – megvalósíthassa, ezzel együtt a telke északnyugati sarkában kijelöltek egy közel hatezer négyzet-

esetben 500 ezer forint + áfa volt a megváltás összege, mostantól ezt a díjat lakásoknál bruttó két-, három-, valamint ötmillió, egyéb funkcionál pedig egy-, másfél, valamint ötmillió forintban határozzák meg – annál magasabb az összeg, minél több parkolóhely-megváltás történik egyszerre. Mint Váczi János alpolgármester elmondta, az új díjkategóriák megállapításának az a célja, hogy az építetők alakítsák ki a szükséges mennyiségű parkolóhelyet, ne érje meg ezt a kötelezettséget a megváltási díj megfizetésével teljesíteni.

Eddig az önkormányzat reklámrendelete szabályozta, mely reklámtevékenységhez nem adható ki közterület-használati hozzájárulás. A törvényi változások miatt azonban már egyéb jogszabályi feltételeknek is meg kell felelni, ehhez igazodva módosult az önkormányzat tulajdonában álló közterületek használatáról szóló rendelet.

Elfogadta a képviselő-testület a tavalyi költségvetés végrehajtásáról szóló beszámolót. Szűtsné Kiss Zsuzsanna polgármesteri tanácsadó kiemelte: a 2016. évi gazdálkodás maradványa jelentős, 2,3 milliárd forint összegű, ami első sorban abból származik, hogy december utolsó napjaiban érkeztek meg a Normafa rehabilitáció-jához kötődő állami támogatások, így ezek felhasználása áthúzódott az idei évre.

Jóváhagyta az önkormányzat a II. kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság XII. kerületben végzett elmúlt évi munkájáról szóló beszámolót. Ebből kiderül, hogy 2016-ban 382 alkalommal riasztották a tűzoltókat a Hegyvidékre, ezek közül 160 műszaki mentés, 176 pedig tüzeset volt. Összesen harmincnyolc sérültek meg, öt haláleset történt, nyolc embert

(Folytatás a 3. oldalon)

Útfelújítások és kátyúzás

Tovább zajlik az idei útfelújítási program, a következő időszakban elsősorban kisebb útpályarekonstrukciókra, valamint a gyalogosok kényelmét szolgáló fejlesztésekre lehet számítani. Folytatódik a kátyúzás is, közel száz helyszínen végeznek nagy felületű javításokat a szakemberek.

A felújítás alatt álló Lóvasút-épület fölötti részen közel negyvennel nő a megállóhelyek száma.

Elkezdődött a Csobolyó lépcső részleges felújítása, a munkálatok célja a botlásveszély megszüntetése. Térkövel burkolt, egyszerre hat-hét autó fogadására alkalmas parkoló épül a Virányos úton, a Visszhang utca és a Márfy utca közötti részen. Ennek azért van jelentősége, mert



Átépitik az Irhás árok felső szakaszát

Jól halad a hónap elején megkezdett járdafelújítás a Virányos úton: a Rusztavali tér és a Napos utca között, a páratlan oldalon zajlik a járda akadálymentesítése. Erre azért van szükség, mert több helyen fagyapók és süllyedések alakultak ki, amik zavarták a gyalogosok közlekedését.

A Városháza utca 21–29. között folyamatban van az útburkolat szélének javítása és szégyelkővezetés. Ezzel megoldódik a vízvezetés, korábban ugyanis a rézű alján felgyűlő csapadék befolyt az útpálya alá, és alámosta a burkolatot. Ráadásul valamivel szélesebb is lesz az úttest, ami javítja a közlekedésbiztonságot.

Május elején kezdődött és várhatóan május végén fejeződik be a Zugligeti úti parkoló bővítése.

így könnyebben megállhatnak majd a germekeiket a Virányos Általános Iskolába autóval szállító szülők.

Még a nyár folyamán megtörténik az Irhás árok felső részének átépítése. Az árodától felfelé húzódnak, mintegy 400 méteres szakasz rendezésével zárul az önkormányzat útépitési programja ezen a területen, a fennmaradó útpálya ugyanis nem kerületi fenntartású.

Felújítják a rossz állapotú, rozsdás, néhol sérült szalagkorlátot a Fogaskerekű úton, míg a Magas út erdei szakaszán a földes padkát mert aszfaltra cserélik a szakemberek. Ezzel szélesebb lesz az útpálya, és a gödrök is megszűnnek.

(Folytatás a 2. oldalon)



vághagyott „Otthon megöregedni 2017.” című pályázat, amelynek keretében a 70 év feletti XII. kerületi lakók igényelhetik az önkormányzattól, hogy végezzenek el a lakásukban akadálymentesítési munkákat és olyan feladatokat, amik csökkentik a balesetveszélyt házon belül.

Kérni lehet a PVC-burkolat csúszásmentes járólapra történő cseréjét, zuhanyzó kiépítését a fürdőkádból helyére, kapaszkodók fel-

XII. kerületi kórház csak a kért támogatások kisebb hányadához jutott hozzá, ezért az önkormányzat átvállalja néhány fontos beszerzés finanszírozását.

Új Kerületi Építési Szabályzatokat fogadott el a képviselő-testület öt kisebb területre. A Tállya utca melletti sportpályára a korábbi vegyes rendeltetés helyett kizárólag sport és sporthoz kapcsolódó kiegészítő (szolgáltató, vendéglátó) rendeltetést írtak elő,

méteres részt, ahol meg kell tartani az értékes növényzetet. A Zsolna utca 4. szám alatt működő angol nyelvű iskola tervezett bővítése szintén lehetővé vált két ingatlan összevonásával, új övezeti besorolással.

Módosították a képviselők az építetők parkolóhely-létesítési kötelezettségének ellenértékét szabályozó rendeletet. Míg lakásfunkcionál eddig egységesen 1,5 millió forint + áfa, egyéb funkció

Útfelújítások és kátyúzás

(Folytatás az 1. oldalról)

A nehezen mozgók, valamint a babakocsival közlekedők és a közeli óvodába járó szülők számára jelent komoly segítséget, hogy a Csermely lépcső folytatásában, a meglehetősen lejtős járdán is korlát épül. Nagyobb esőzések idején, valamint hóolvadáskor rendszeresen előfordul, hogy a csapadék víz végigfolyik a Glatz Oszkár lépcsőn, megnehezítve ezzel a gyalogosok közlekedését. Hogy ez a jövőben ne történjen meg, a Szarvas Gábor út 25–27. előtt a kivittelezők megemelik az útpályaszegélyét és a járdát.

Szintén a víz okoz problémát a Győri út és a Kiss János altábornagy utca, valamint az Avar utca és a Csörsz utca csomópontjában. A rossz útgeometria miatt mindkét helyen felgyülemlik a csapadék, amelynek az elvezetését új vízvnyelők kiépítésével és a burkolatszint megváltoztatásával oldják meg.

Jelentősebb felújításon esik át a Csemegi lépcső, az Álom utcát és



Több helyen meglazultak a támfal kövei a Zugligeti úton, lezárták a járdát

a Tusnádi utcát összekötő lépcső, a Rözse utcából a fogaskerekűhöz vezető lépcső – ezzel lényegesen biztonságosabban érhető majd el a fogaskerekű megállója –, valamint kijavítják a Márfy utca végén található lépcső burkolati hibáit.

A Hegyvidéki Önkormányzat útfelügyelője észlelte, hogy a Zugligeti úton a hegy felőli, mintegy 400 méter hosszú támfal burkolókövei meglazultak, több helyen kiestek, a törmelék a járdára pergett. A helyreállításához szükséges jelentős pénzügyi

forrás biztosítása és az omlásveszély megszüntetése érdekében az önkormányzat vis maior pályázatot nyújtott be a Belügyminisztériumhoz. A tervek szerint még ebben az évben megtörténhet a felújítás, addig is lezárták a támfal alatti járdát.

Folyamatosan zajlik a kátyúzás is, ebben az évben már több száz burkolati hibát szüntettek meg a kivittelezők a kerületi kezelési utakon. Úgy tűnik, sikeresnek bizonyul az idén bevezetett nagy felületű javítás: ennek lényege, hogy azokon a szakaszokon, ahol több kátyú van egymás közelében, a szakemberek nem egyenként végzik el a javítást, hanem az útpályá nagyobb felületét felmárvák, majd újraaszfaltozzák. Ezzel esztétikailag és tartósság szempontjából is jobb eredményt lehet elérni. Az új módszerrel, az előzetes számítások szerint, 92 helyszínen összesen mintegy 7000 négyzetméter útfelületen tűnhetnek el a kátyúk.

mm.

Szó sincs ebadóról!

Az állatvédelmi törvény tervezett módosítása kapcsán a kutyatartók körében elterjedt az a félreértésen alapuló hír, hogy új ebadót vetnek ki az önkormányzatok. „Szó sincs új adó nemről! A települések 2011 óta maguk dönthetnek arról, hogy élnek-e az ebrendészeti hozzájárulás kivételének lehetőségével, a Hegyvidéki Önkormányzat pedig az eddigi gyakorlatához híven a jövőben sem kívánja bevezetni ezt az immár hat éve alkalmazható adófajtát” – mondta el lapunknak dr. Kukó Melinda, a XII. kerületi polgármesteri hivatal hatósági irodájának vezetője.

Az irodavezető hangsúlyozta, hogy a 2017. március 1-je óta zajló – háromévente kötelezően elvégzendő – kerületi ebösszeírás sem az

ebadó bevezetésének előkészítését célozza, ám feltehetőleg a téves hírek miatt az elmúlt hetekben a korábbiakhoz képest jóval kevesebben juttatták el a hivatalnak a kitöltött ebösszeíró adatlapokat. Az önkormányzat ezért úgy döntött, hogy 2017. május 31-ről 2017. június 30-ra módosítja az adatlapok beküldési határidejét.

Az ebek és tulajdonosaik aktuális adatait tartalmazó ebnyilvántartás egyszerre két fontos célt szolgál. Egyrészt a járványügyi tevékenységhez, mindenekelőtt az emberre is veszélyes veszettség elleni hatékony védekezéshez nyújt segítséget, másrészt pedig ahhoz, hogy ha előbb vizsgált állatot találunk, minél előbb visszajuttathassák a gazdájához. z.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2017. május 23. napjától 2017. június 6. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség.
2. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek.
3. Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m² alapterületű műhely.
4. Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m² alapterületű garázs.
5. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 47. as. 3. szám alatti, utcai, 51 m² alapterületű műhely.
6. Bp. XII., Németszőlgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség.
7. Bp. XII., Karthauzi utca 12. szám alatti, udvari, 46 m² alapterületű garázs.
8. Bp. XII., Karthauzi utca 12. szám alatti, udvari, 57 m² alapterületű raktár.
9. Bp. XII., Magyar jakobinusok tere 4/b szám alatti, földszinti, 140 m² alapterületű üzlethelyiség.
10. Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m² alapterületű egyéb helyiség és 50 m² alapterületű üzlethelyiség.

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

A pályázati ajánlatok 2017. június 6. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

az alábbi ingatlanokat kínálja nyilvános versenyzetetés keretében egyfordulós licites értékesítésre:

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető
1.	1121 Budapest, Költő utca 11. A ép., pincszint 1/u	Budapest XII. kerület belterület 9579/4/A/1	220	üzlethelyiség	előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
2.	1125 Budapest, Szarvas Gábor út 4. A ép., alagsor 1.	Budapest XII. kerület belterület 10668/2/A/2	50	lakás	adatlapon szereplő időpontban
3.	1125 Budapest, Virányos út 30.	Budapest XII. kerület belterület 10702/2/A/3	15	garázs	adatlapon szereplő időpontban
4.	1123 Budapest, Alkotás utca 35. alagsor 1.	Budapest XII. kerület belterület 7682/0/A/1	65	egyéb helyiség	adatlapon szereplő időpontban
5.	1122 Budapest, Maros utca 17. 1/u	Budapest XII. kerület belterület 6941/0/A/1	30	műhely	adatlapon szereplő időpontban
6.	1122 Budapest, Csaba utca 7/b alagsor 2.	Budapest XII. kerület belterület 6868/0/A/2	48	iroda	adatlapon szereplő időpontban
7.	1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 23. pincszint	Budapest XII. kerület belterület 7681/0/A/33	31	műhely	adatlapon szereplő időpontban
8.	1122 Budapest, Hajnóczy József utca 5. földszint 4.	Budapest XII. kerület belterület 6907/0/A/7	30	öröklakás	adatlapon szereplő időpontban

A pályázati kiírás és az ingatlanokról készült információs csomag, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, megtekinthető – illetve a 1. ingatlan vonatkozásában 5000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolható – az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a nem lakás céljára szolgáló helyiségek vonatkozásában a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon **2017. május 24. napja 9.00 órától 2017. május 31. napja 12.00 óráig**. Az információs csomagnak a licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele a liciten való részvétel és a megtekinthető feltétele!

Pokorni Zoltán polgármester

„Otthon megöregedni 2017.” – pályázati felhívás



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

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

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

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

PÁLYÁZATI FELTÉTELEK



SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

SZEKELYKERESZTÉNY ÖNKORMÁNYZAT

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

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

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

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

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

- egyedül él,
- szociális alapszolgáltatást vesz igénybe (étkeztetés, házi segítségnyújtás, időskorúak nappali ellátása),
- önkormányzati bérlakásban él,
- jövedelme (a pályázó családjában az egy főre jutó havi jövedelem) a legalacsonyabb jövedelmi sávba tartozik és azon belül is alacsonyabb jövedelemmel rendelkezik.

Pályázható műszaki átalakítások, támogatható munkák

- Fürdőszoba – csúszásmentes járólap, zuhanyzó kialakítás fürdőkád kiszerezésével, kapaszkodók felszerelése, WC-kagyló cseréje.
- Konyha – csúszásmentes járólap, PVC-burkolat cseréje.
- Lakás egyéb helyiségeiben – azok funkcionális használatához szükséges átalakítási munkák elvégzése, akadálymentesítése (pl.: küszöbök megszüntetése, kapaszkodók kialakítása, ajtócsere, faliszekrények áthelyezése).
- Kertes házak esetén – járda kialakítása/javítása; feljáró, korlát kialakítása bejárati ajtóhoz.

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

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

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

A pályázat elkészítésének módja

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

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

A pályázati adatlapon kívül becsatolandó további dokumentumok:

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

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

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

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

A pályázat folyamata

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

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

– Az átalakítási munkák elvégzésének határideje 2018. március 31.

Kiírták az „Otthon megöregedni” pályázatot

(Folytatás az 1. oldalról)

Hegyvidéki Önkormányzat birtokába került, amely a terület eredeti rendeltetésének megfelelően sportcélú hasznosítást tervez. Az ingatlant a képviselők hozzájárulásával az önkormányzat kizárólagos tulajdonában lévő Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. kapja bérbe, és a következő hónapokban kidolgozza a hasznosítás koncepcióját.

Hatályon kívül helyezte a képviselő-testület azt a tavalyi határozatát, amellyel értékesítésre jelölte ki a Sashegyi út és a Hegyalja út találkozásánál lévő, élelmiszer-kiskereskedelmi funkciójú ingatlant. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy az önkormányzat korábbi döntésével egy maximum 600 négyzetméteres üzlet lett volna megvalósítható, a környékbeliek azonban vitatják, szükség van-e a jelenleginél nagyobb élelmiszerboltba. Ezért, mielőtt újabb döntés születne az ingatlan sorsáról, az önkormányzat felkéri a Magyar Urbanisztikai Tudásközpontot, hogy egy alapos felmérést követően tegyen javaslatot arra, milyen módon lenne érdemes hasznosítani a területet.

Amennyiben a fővárosi közgyűlés hozzájárul, a mártonhegyi Boldog Teréz anya tér elnevezése Szent Teréz anya térre változhat, a képviselő-testület ugyanis ezt kezdeményezte, miután tavaly szeptemberben szentté avatták Kalkuttai Teréz anyát.

A Lejtő út 28. szám alatti sporttelep hosszas pereskedés után a

Hegyvidéki Önkormányzat birtokába került, amely a terület eredeti rendeltetésének megfelelően sportcélú hasznosítást tervez. Az ingatlant a képviselők hozzájárulásával az önkormányzat kizárólagos tulajdonában lévő Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. kapja bérbe, és a következő hónapokban kidolgozza a hasznosítás koncepcióját.

Hatályon kívül helyezte a képviselő-testület azt a tavalyi határozatát, amellyel értékesítésre jelölte ki a Sashegyi út és a Hegyalja út találkozásánál lévő, élelmiszer-kiskereskedelmi funkciójú ingatlant. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy az önkormányzat korábbi döntésével egy maximum 600 négyzetméteres üzlet lett volna megvalósítható, a környékbeliek azonban vitatják, szükség van-e a jelenleginél nagyobb élelmiszerboltba. Ezért, mielőtt újabb döntés születne az ingatlan sorsáról, az önkormányzat felkéri a Magyar Urbanisztikai Tudásközpontot, hogy egy alapos felmérést követően tegyen javaslatot arra, milyen módon lenne érdemes hasznosítani a területet.

Szavazhatunk a Lóvasút arculati terveire



által generációk sora szőlődik meg, és az üzenetük kapocs, ami a múltnak, jelennek, jövőnek szól. Ebben az értelemben volt nehéz és szép is egyszerre a pályázat” – mondta el a tervezési feladat kapcsán Balla Dóra, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Tervezőgrafikai Tanszékének docense. A zsűritag úgy véli: a kiválasztott munkák többszörösen hordozzák az „idő-kapu üzenetet”, tisztelik a hely és a

nagyon igényesen kidolgozták a pályázók. Mi kiválasztottuk az általunk legjobbaknak ítélteteket, most a hegyvidékieken a sor, hogy eldöntsék, melyik legyen ezek közül a Lóvasút arculata” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester, aki szintén tagja volt a bírálóbizottságnak. Szerinte bármelyik mellett döntenek az itt élők, öröm lesz látni a tervezők munkáját a plakátokon, meghívókon, táblákon és az épület falán.

Csuport Andrea és Herr Ágnes a zsűri által kiválasztott két koncepciója közül május 24-től június 6-ig a www.hegyvidek.hu oldalon, vagy személyesen a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán adhatjuk le voksunkat arra

Hamarosan megnyílik a nagyközönség előtt az egykori lóvasút-végállomás újjávarázsolt épülete a Zugligerben. Az EGT Alap és a magyar állam támogatásával helyreállított műemlékben, valamint a hozzá kapcsolódó új, hegyoldalba süllyesztett szárnyban működik majd a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, amelynek kiállításai, rendezvényei is itt kapnak helyet. Emellett vendéglátóhelyként és a Normafa „alsó kapujaként”, információs és turisztikai pontként várja majd a látogatókat az épületegyüttes.

Az említett funkciók műemléki környezethez illő megjelenítése érdekében április elején kommunikációs arculati pályázatot írt ki a Hegyvidéki Önkormányzat. A pályázóknak egységes tervet kellett készíteniük az épületen elhelyezendő „LÓVASÚT Kulturális és Rendezvényközpont” feliratra, az általános tájékoztató táblákra, az épületen belüli piktogramokra, a programokat, kiállításokat hirdető plakátokra, meghívókra, a

sajtótájékoztatókon, rendezvényeken használható molinókra és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény ügynevezett kisarculatára, például a névjegykártyákra, levélpapírokra, borítékokra.

A meghosszabbított, május 15-i határidőig nyolc pályázó küldött be pályamunkákat. Ezek közül az egyikben – amit Csuport Andrea és Herr Ágnes közösen készített – három koncepcióval is találkozhatott az elismert szakemberekből és az önkormányzat munkatársaiból álló zsűri.

„Mindent érdekes és izgalmas kihívás, amikor tradicionális értékek kerülnek kortárs kontextusba. Ilyen esetben a tervezők



Részletek a közönségsvavazásra bocsátott két arculati koncepcióból

műlt örökségét, friss, játékos, dinamikus, mai kortárs nyelvezettel kommunikálnak, mindenkinek egyszerre szólnak. „Sok szép, ötletes és ígéretes munkát láttunk, legtöbbjük

a változatra, amelyiket megvalósításra érdemesnek tartjuk. Az önkormányzat honlapján mindkét pályázati anyag részletesen megtekinthető.

Tisztelt Ügyfeleink!



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

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

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

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

Telefon, általános tájékoztatás: 224-5900

Anyakönyvi ügyek: 224-5900/5208

E-mail: ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu

Szíves megértésüket köszönjük!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna aljegyző

ÉLET A MEGTELT FÖLDÖN A 4. IPARI FORRADALOM ÉS A FENNTARTHATÓSÁG

KLÍMABARÁT ESTÉK A BARABÁS VILLÁBAN

ELŐADÓ: Dr. Kerekes Sándor

A tudomány ötven évvel ezelőtt még úgy vélekedett, hogy a földi életformák fennmaradását az erőforrások kimerülése és az ember mértéktelen környezet-szennyező hatása veszélyezteti a legjobban. Kulcsfontosságú feladatnak tűnt a klímaváltozásért és a fajok sokszínűségének csökkenéséért felelős emberi tényezők mérséklése, megszüntetése is. Megfeleltek azonban arról, hogy fenntartható jövő nem épülhet társadalmi megújulás nélkül. Ideje, hogy ezen változtassunk!

**BARABÁS VILLA
RENDEZVÉNYTEREM**

2017.06.01.

18 óra

A belépés díjtalan, regisztrációhoz kötött.

Részvételi szándékát, kérjük, jelezze a regisztracio@klimabarát.hu e-mail címen vagy a (+36-1) 249 5469-es telefonszámon.

Minden érdeklődőt sok szeretettel várunk!



KLÍMABARÁT
TELEPÜLÉSEK SZÖVETSÉGE

HEGYVIDÉKI
ZÖLD HÍDOK

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT



A LEGJOBB
HEGYVIDÉKI
ZÖLDSÉGES
2017

KERESSÜK EGYÜTT A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!

Melyik a Hegyvidék kedvenc zöldséges üzlete?
Amelyikre a legtöbbet szavaznak!

A Hegyvidék Legjobb Cukrárszdája, Péksége, Fagyfaltozója és Hentesé után, most keressük együtt a Hegyvidék kedvenc zöldségesét!

Melyik a Hegyvidék legkedveltebb zöldséges?

Ahol kedvesek és figyelmesek az eladók?
Ahol a legjobb a minőség?

Döntse el Ön!

A kerületben található zöldség üzletek közül keressük az itt élők kedvencét **2017. május 2-30. között**. A legtöbb szavazatot szerző lesz a **Hegyvidék kedvenc zöldségesé**. A címet az a hegyvidéki üzlet nyeri el, amelyre a hegyvidek.hu/szavazas oldalon, és a Polgármesteri Hivatal portáján kihelyezett **szavazólapokon** a legtöbb szavazatot adják le. Az értékelésnél a beérkezett és összesített szavazatok száma dönt.

Szavazzon Ön is!

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



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

2017. június 1.
17 óra
Helyszín:
MOM KULT

VESZÉLYBEN AZ ONLINE TÉRBEN

Segítünk, hogy segíthessen gyermekének

SZÜLŐI AKADÉMIA

Megtörtént esetek • Valós élethelyzetek és megoldási javaslatok • Digitális képzés

Kerekasztal-beszélgetés: 17-18.30 óra

Dr. Belső Nóra: pszichiáter
Dr. Gyurkó Szilvia: gyermekjogi szakértő
Prof. dr. Kósa Éva: pszichológus, egyetemi tanár
Jakupcsek Gabriella: kommunikációs szakértő

A beszélgetést **Szily Nóra** moderálja

Digitális képzés:
18.30-19.30 óra
a Telekom munkatársainak
segítségével

A részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a www.hop12.hu/regisztraljon oldalon lehet.



A programot a Magyar
Telekom Nyrt. támogatja



WWW.HOP12.HU



HEGYVIDÉKI
VÉDELEM

Mackós családi sportnap

Tizedszer rendezték meg a Macskós Óvoda közösségépítő „Zöld Családi Sportnapját”. A jubileumi alkalmából a program – a szülők kezdeményezésére – „kilépett” a falak közül: az esemény nyitányaként, a Hegyvidéki Önkormányzat segítségével, színes felvonulás zajlott a Városháza tér és az óvoda között. Rendőri biztosítás mellett a gyerekek futóbiciklivel, rollerral és kismotorral tettek meg az utat, méghozzá igencsak jó hangulatban.

Az óvodában változatos programok várták a kicsiket, míg az udvaron felállított akadálypálya a család valamennyi tagjának le-

Ez a felnőttek tudását is próbára tette, olyannyira, hogy Titusz szerint „kicsit nehéz volt anyának”. Zente és Bogi büszkén mesélték, hogy kukakeresésben gyorsabbak voltak, mint a szülei, míg Dorkának a zsákokkal ugrálás jelentett maradandó élményt, amit „Mami-kával” teljesített. Vince ugyanennél a játéknál könnyedén leghagyta az édesanyját, leginkább azért, „mert nekem van turbóm, anyának meg nincs”. A rizsben keresés – Luca szerint „turkálás” – játék az óvodások tárgyfelismerős tapintóérzékét próbára, míg Szabi kedvence, az üvegre dobáló, szökdelős játék az állatok felismerését segítette.



Jó hangulatban és jó tempóban kezdődött a felvonulás

hetőséget teremtett a mozgásra, a környezeti ismeretek bővítésére és gyakorlására – s közben a jókedv is tartós maradt. Misinek az egyensúlyozóval, billegővel, bőjakkal megtűzdelte pályát a kedvence, különösen azért, mert „meg kellett etetnünk hernyóval a fészkekben üldögélő madarat, utána pedig növényeket párosítottunk, és megmondtuk a nevüket”.

A program újfent kiválóan szolgálta a közösség összekovácsolását – összegzett a nap végén Budaházi Márta. Mint a Macskós Óvoda környezeti nevelője elmondta, a pedagógiai munka fontos része az együtt nevelés a családdal, erre pedig mindig remek alkalom kínálkozik az egészséges életmódot és a környezettudatos szemléletet népszerűsítő sportnapon.

(-ály)

Gyönyörű lelkek előadásai

Sajnálkozás és hártás – az „egészséges többség” általában így viszonyul a fogyatékos emberekhez. Pedig az ő külön, sajátos világukban is sokszor van ok az öröme. Például azoknak a fogyatékos gyerekeknek, akik a Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválján találkoznak egymással évről évre, és mutatják be hosszú hónapok alatt begyakorolt produkcióikat.

A Gyógypedagógiai Intézmények Fővárosi Kulturális Fesztiválja 1974-ben indult útjára a budapesti gyógypedagógiai intézményekben tanuló, sajátos nevelési igényű tanulók számára. A rendezvényen az enyhén és középsúlyosan értelmi fogyatékos, a vak és gyengén látó, a siket és nagyothalló, a mozgásfogyatékos kerekesszékes, a halmozottan sérült, az autizmus spektrumzavarral, súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartásszabályozási zavarral élő gyerekek mutatják be művészeti produkcióikat.

Míg az első évben hat iskola szerepelt tíz tanulóval, mára a főváros majd' mindegyik gyógypedagógiai iskolája képviselteti magát. Az idén 650 diák készült fel öt művészeti ágban: zenében (énekkar, kamarakórus, énekszólo, hangszeres zene, zenekar, szólohangszer), vers- és prózamonológban, színpadi játékban (mese, dramatikus és népi játék), bábozásban és táncban.

Sokat változott a helyzet a kezdetek óta a tekintetben is, hogy

menyi iskolás számít „sajátos nevelési igényű”, azaz SNI-tanulónak. A Központi Statisztikai Hivatal legfrissebb felmérése szerint az előző tanévhez képest 2,1 százalékkal (1100 fővel) nőtt az SNI-tanulók száma az általános iskolákban, ami a 2015–2016-os tanévben 53 600 főt, az általános

vendégeit köszöntve. – Nagyon köszönjük azoknak a pedagógusoknak, akik ezt a felkészítő munkát elvégezték, és rávették a tanítványaikra, hogy merjenek belevágni, ne legyenek kishitűek és gyávák, mert sikerülni fog. Ha találunk egy pontot, amiben sikeresek vagyunk, amiben boldogsá-

készülniük, legyen minék örülniük, és megtapsolhassák a társait. Olyan esemény, amin – a „fesztivál” szó igazi értelmében – mindenki jól érzi magát.

„Negyvenhárom év, bizony, emberi életkorban is hosszú – kezdte bensőséges hangulatú köszöntőbeszédét Ammerné Nagymihály Emília, a Gennaro Verolino Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium igazgatónöje. – Sok évvel ezelőtt elgondolkodtam azon, mitől olyan különleges ez a fesztivál, és rájöttem: töledek, gyerekek, akik szerepeltek! Látjuk az örömet az arcotokon és a szemetekben, amikor egy-egy produkciót előadtok.



A fesztiválnak már huszonegy éve a Hegyvidék ad otthont

iskolások 7,2 százalékát jelentette.

Régiós szinten Nyugat-Dunántúlon a legnagyobb az emelkedés (9,2-ről 9,6), de továbbra is Dél-Alföldön a legmagasabb (11,3%) és Észak-Alföldön a legalacsonyabb (5,0%) a számuk. Némek szerint nagyobb lett a különbség: míg a lányok 5,1, addig a fiúk 9,2 százaléka sorolható az érintett kategóriába. A száraz tények is azt mutatják tehát, hogy van ok odafigyelni a sajátos nevelést igénylő gyerekekre.

„Nagyon büszke vagyok arra, hogy ez a fesztivál huszonegy éve itt, a Hegyvidéken, a Gennaro Verolino iskolában valósul meg, még akkor is, ha az iskola a főváros kezdeményezésére létesült – mondta Pokorni Zoltán a fesztivál

gunkat leljük, akkor az ott nyert önbizalom, büszkeség, öntudat képes átfórnálni az egész személyiségünket, képes kihatni mindenre. A mi dolgunk az, hogy megtaláljuk azt az egy fix pontot, amelyben egy gyermek sikeres tud lenni, és úgy érzi, le tud tenni valamit az asztalra.”

A Hegyvidék polgármestere, aki évről évre ellátogat a rendezvényre, mindig is hangzott: a fesztivál, amely hosszú évek óta támogatottat talál, és amelyre a gyerekeket felkészítő pedagógusok nem kevés időt és energiát hajlandók szánni, bebizonyította, hogy szükséges és működő program. Olyan esemény, ami a fiatalok számára motiváló eszközt és alkalmat jelent, hogy legyen mire

Amikor ti felléptek, úgy érezzük, hogy a lelketek szól meg egy-egy előadásban, és bizony, mindegyikötök lelke egytől egytől gyönyörű. Ez ad nekünk erőt ahhoz, hogy minden évben újra megszervezzük a programot.”

A fővárosi iskolák mellett mindig eljönnek a Gennaróba a bakonyoszlópi gyermekotthon tanulói, most először pedig a maratonvásári testvériskola diákjai is részt vettek a rendezvényen. A fellépők arany, ezüst és bronz oklevelet, emléklapot, valamint tárgyjutalmat kaptak, a csoportos műsorszámokat közös tárgyjutalommal díjazták a szervezők, akik ráadásként az összes szereplő napját megédcsítették egy tábla csokoládéval.

V. K.

Megalakult a KÉSZ hegyvidéki csoportja

A Keresztény Értelmiségiek Szövetsége evangélikációs egyesületként működik az ökomenikus keresztény értékek megőrzése és terjesztése érdekében, valamint feladatának tekinti, hogy megoldásokat kínáljon a legkülönbözőbb társadalmi problémákra. A hegyvidéki csoport megalakulása alkalmat adott az országos civil szervezet bemutatkozására is.

Aszódi Katalin, a Szehtlo Lili Kulturális Egyesület tagja és Osztie Zoltán atya, a Keresztény Értelmiségiek Szövetsége (KÉSZ) korábbi elnöke egy személyes találkozó alkalmával beszélgetett arról, hogy érdemes lenne a Hegyvidéken meg-, pontosabban újjáalakítani a szövetség helyi csoportját. Ezt kö-

űzött vaddá válik – fogalmazott. Ezért kell közösségeket alkotni, „hálót, szövetet létrehozni”, ami lehetőséget teremt a kapcsolattartásra, a keresztény hit megerősítésére.

Minden KÉSZ-csoport egyházközség mellett szerveződik, ezt a háttérzást biztosítja a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom – mondta Lambert Zoltán plébános, aki szerint a világban sok helyütt üldözik a kereszténységet. „Ilyenkor nagy szükségünk van az imádságra, de nem várhatunk a csodára, nekünk is tennünk kell. A KÉSZ egyik fontos hivatása, hogy őrizze és terjessze az evangéliumi értékeket, Jézus örök érvényű tanításait” – fűzte hozzá.

A KÉSZ közhasznú szervezet, a hegyvidéki a hetvenedik csoportja, amely a többihez hasonlóan maga választja meg, milyen tevékenység-

Schumant a Keresztény Értelmiségiek Szövetségét irányító Maklár Ákos, aki szerint e gondolat megszerzésén kell megőriznünk a keresztény Magyarországot. Úgy véli, hogy az európai gondolkodás megváltozott: sokszor nem érti, vagy rosszul érti a kereszténységet. „A mi dolgunk, hogy rendet tegyünk a fejekben, mondjuk el mindenkinek, ki volt Jézus” – nyomatékosította a szervezet elnöke, kiemelve, hogy a vallás nem magán-, hanem közügy.

A Keresztény Értelmiségiek Szövetsége civil, ökomenikus evangélikációs szervezet, így bárki tagja lehet, aki meg van keresztelve. Nemcsak az értelmiségi rétegekhez óhajt szólni, hanem minden segíteni akaróhoz – mondta Maklár Ákos, arra utalva, hogy az alapító, Csanád Béla professzor szándékai szerint a KÉSZ huszonnyolc évvel

Ünnepelt a templomi közösség



Ünnepi szentmisét celebrált Erdő Péter bíboros

A legkülönbözőbb rendezvényekkel, egybeköt orgonakoncerttel, hangversenyekkel, záródokumentumokkal, a környék iskoláit megmozgató templomtörténeti vetélkedővel, sportversenyekkel tették emlékeztetésé a Zugligeri Szent Család Plébániatemplom közösségének tagjai a Szarvas Gábor úti templom felszentelésének századik évfordulóját. Önkormányzati segítséggel kifestették az épületbelső felújították és ismét felszentelték az orgonát.

Az évforduló napján, május 17-én ünnepi szentmisét celebrált a templomot legutóbb 2013-ban meglátogató Erdő Péter. A bíboros a bibliai szövegeket, szövegvessző és szövegtörzset allegorikus viszonyát a mindennapokba helyezve beszélt a hitet erősítő és a Jézussal való személyes kapcsolatot fenntartó cselekedetekről. Azokról a keresztény embert meghatározó megnyilvánulásokról, jótéteményekről, amiknek a véghezvitelében mindig számíthatunk a templomok köré szerveződő közösségekre.

Jézus a szőlőtő, mi magunk vagyunk a szőlővesszők, és az Atya gondolja ezt a kertet, ahogyan nekünk is állandóan foglalkozunk a hitünkkel és a kegyelmi életünkkel – fogalmazott az egyházi vezető, aki arra hívta fel a figyelmet, hogy Jézussal találkozzunk, amikor más emberek segítenek, mindebben pedig a keresztény közösség erősít minket.

A misét követően nyílt meg a templom történetét fotókon bemutatkozó kiállítás. Tóth Gábor világi elnök elmondta, hogy az angolkisasszonyok szerzetesrend 1901-ben vásárolta meg a plébániának otthont adó területet a Laszlovszky-major utolsó örökösétől. Adományokból és a főváros támogatásával négy év alatt épült fel a templom, ezt követte a zárda épületének kialakítása. Addigra beépült a környék, így a világi hívek előtt is megnyitották a szentélyt, ami 1970 óta plébániaként működik.

A tárlaton látható eredeti felvételek ebbe a fejlődésbe, valamint a

közösség mindennapjaiba engednek betekintést. Azokba a pillanatokba, amelyek valóban élővé teszik a templomot – hangsúlyozta Tóth Gábor, külön megemlítve Kassányi Jenő nevét, aki képein szinte riportszerűen örökítette meg az eseményeket. Erről szól a most kiadott Egy templom és közössége Zugligerben című kötet, amely a hely történetét feldolgozó és emlékező íráskor mellett tizenegy egyházi személytől készült interjú tartalmaz – mint azt Nagy Gergely társszerkesztő elmondta.

Fonti Krisztina alpolgármester köszöntőjében arról beszélt, hogy az önkormányzat különösen fontosnak tartja a helyi közösségek támogatását, ezért is járult hozzá a plébánia és az orgona felújításához. Az ünnepségről természetesen nem hiányozhatott a torta sem, a századik évfordulóra készített különleges édességet baráti beszélgetés közben fogyasztották el a jelenlévők, ezzel is kifejezve a hívek összetartozását.

(-os)



A Keresztény Értelmiségiek Szövetsége minden segíteni óhajtó emberhez szól

vetően kezdődtek meg az egyeztetések, amelyek mostanra értek be.

Minderről Lovas Pál, a Szehtlo Lili Kulturális Egyesület képviselője beszélt a KÉSZ hegyvidéki csoportjának alakuló ülésén. Napjainkban különösen fontos az összefogás, hiszen az európai nagypolitikában a kereszténység lassan

get kíván folytatni. Az azonos gondolkodású embereket tömöríti, ami garancia arra, hogy baráti viszony alakuljon ki a tagok között – hangsúlyozta dr. Galgóczy Gábor, a KÉSZ társelnöke.

Európa vagy keresztény lesz, vagy nem lesz – idézte az egységes Európa egyik alapító atyját, Robert

ezelőtt a kereszténység és a magyarság újjáalakítása érdekében jött létre.

Az írásos és titkos szavazás során a hegyvidéki csoport dr. Aszódi Gábornét választotta meg elnöknek. További információk a szövetségről: www.keesz.hu.

MM.

Hagyományápolás néptáncsal



Sashegyi Néptánc Együttes

A fiataloknak nemcsak megismerniük, tanulmányozniuk és elsajátítaniuk, hanem ápolniuk és óvniuk is kell a hagyományokat, amire kitűnő alkalmat nyújt a XII. kerület egyik patinás rendezvénye, a Hegyvidéki Néptánc Találkozó. Az idei fellépők előadásai sem okoztak csalódást a MOM Kulturális Központ közönségének.

Huszonegy évvel ezelőtt a Virányosi Községi Ház kezdeményezésére rendezték meg először a Hegyvidéki Néptánc Találkozót, ami azonnal hatalmas sikert aratott. A hamar közkedvelté váló kulturális programban az idén az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola, a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola, a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakisko-

la, a Virányos Általános Iskola, a Csillagszemű Táncegyüttes, a Sashegyi Néptánc Együttes, az Újbudai Babszem Táncegyüttes és Erdélyi Luca népdalénekes lépett fel a MOM Kulturális Központban. Az ifjú előadók, akiket ezúttal is a Tündök zenekar kísért, a többi között moldvai táncokat, sárközi ugrókat, csárdákat, kalotaszegi dalokat mutattak be a közönségnek.

„A felnövekvő generációnak nemcsak megismernie, tanulmányoznia és elsajátítania, hanem ápolnia és óvnia is kell a hagyományokat – szölte a Hegyvidéki Néptánc Találkozó jelentőségéről Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője, aki külön köszönetet mondott a Virányosi Községi Ház dolgozóinak a szervezésért, majd így folytatta: – A magyar folklór értékei és kincesi átadásának eltökélt szándék-

nak kell lennie ebben a mai, rohanó világban. A néptánc és a népdal közösségi műfaj. Egy-egy ilyen közösségi élmény pedagógiai hatása felbecsülhetetlen értékű.”

A tizenegy esztendő Hargitai Hunor, a Virányos Általános Iskola egyik büszkesége somogyi



Táncosok a Fekete István iskolából

népdalokkal kápráztatta el a megjelenteket. „Sok népdalversenyen szerepeltem már, ezek közül többet meg is nyertem. Nagyon tetszik a Hegyvidéki Néptánc Találkozó! – mondta lelkesen. – Jó érzés, hogy szerepelhettem, ráadásul Emese néninek, a felkészítő tanáromnak köszönhetően lámpalázam sem volt.”

Nemcsak a közönség, de a fellépők is izgatottan várták Erdélyi Lucát, a Fölszállott a páva című népzenei vetélkedő tavalyi kategóriagyőztesét, aki bár torokgyulladással küszködött, így is fantasztikus produkciót mutatott be. „A betegség ellenére is élveztem az éneklést. Az előadások kimagaslóan jók voltak. Örülök, hogy itt lehettem! – méltatta a találkozón látottakat a tehetséges népdalénekes, aki megosztotta velünk a tökéletes előadás receptjét. – Az átélés a lényeg. Az éneklés nemcsak a napodat, de az egész életedet feldobja!”

A szervezők jövőre izgalmas meglepetésekkel várják majd a Hegyvidéki Néptánc Fesztivál kedvelőit – árulta el Herczeg Józsefné Eszter, a Jókai Klub és a Virányosi Községi Ház igazgatója. „A rendezvény komoly hagyománynak

örvend – tette hozzá. – Ma már más kerületekből is érkeznek hozzánk, és pedig külön öröm. Az esemény legfontosabb küldetése nemcsak az, hogy bemutatkozási lehetőséget biztosítsunk a hegyvidéki iskolásoknak, hanem az is, hogy a produkciók által minden fiatalal megismerjünk a folklórt.”

Boussebaa Mimi

Határtalanul Kárpátalján

Állami segítséggel 2010 óta mintegy százezer anyaországi diák és pedagógus vett részt olyan tanulmányi utakon, amik lehetőséget adtak a határon túli magyarlakta területek megismerésére, a magyar–magyar kapcsolatok szelvényességére. A nemzeti összetartozást erősítő Határtalanul! programot az Emberi Erőforrások Minisztériuma megbízásából az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő (EMET) működteti.

Az EMET Határtalanul! Kárpátaljai Akcióprogramjának tá-

den tagintézmény külön szalagot készítettett.

Az utazás a szakmai kapcsolatok ápolására is alkalmat adott, a küldötttagok tagjai bekapcsolódtak a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Felsőfokú Szakképzési Intézetének munkájába. Fülöp Márta, a BGSZC Belvárosi Gazdasági Szakgimnáziumának munkatársa a tehetséggondozásról tartott előadást a helyi pedagógusoknak. A látogatók átadták a kárpátaljai intézmény számára felajánlott



A pedagógusok elmentek a Vereckei-hágóhoz is

mogatásával nemrégiben kárpátaljai kiránduláson vett részt a Budapesti Gazdasági Szakképzési Centrum (BGSZC) húsz tagintézményének közel negyven pedagógusa, a hegyvidéki Budai Középsőiskolát Némediné Csörsz Viktória képviselte. Ellátogattak a történelmi és kulturális szempontból legfontosabb magyar kötődésű településekre és emlékhelyekre, így jártak Beregszászon, Munkácson, Nagyszőlősen, valamint Huszton is. A Vereckei-hágónál elhelyezett koszorúra min-

anyagi és tárgyi (könyv-) adományokat.

Mint Csörsz Viktória elmondta, az utazás néhány napja alatt mindnyájan rengeteg információval, tapasztalattal gazdagodtak. „A személyes találkozók, beszélgetések még inkább alátámasztották – emelte ki –, hogy kötelességünk segíteni az országhatáron túli magyarlakta területeket, hiszen az ottaniak magyarságtudatát csak a szolidaritásunk kifejezésével tudjuk erősíteni.”

M.

Énekeljünk mindennap!

„Az éneklés úgy születik velünk, mint a lélegzés, mégis egyre ritkábban fakadunk dalra. Nem volt ez mindig így: ötven éve még senkinek sem jutott volna eszébe, hogy propagálnia kellene az éneklést, hiszen az évezredek keresztül része volt a mindennapjainknak” – mondta Vásáry Tamás Kossuth-díjas zongoraművész és karmester az ELTE Tanító- és Óvőképző Karán májusban rendezett országos konferencián.

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma által két éve létrehozott Mindennapos Éneklés Bizottságában – amelynek tiszteletbeli elnöke Kodály Zoltán özvegye, Péczely Sarolta – tagként közreműködő előadóművész a Marosszéki táncok című zongoraművel, valamint személyes történetekkel emlékezett meg zeneakadémiai mesteréről, Kodály Zoltánról. Az ő világszerte ismert zenepedagógiai módszere nagy hangsúlyt helyezett arra, hogy a gyerekek óvodáskortól kezdve naponta találkozzanak az énekléssel.

Azt, hogy régen mennyire természetes volt az éneklés, a kis moldvai csángó faluból, Diószénről származó Petrás Mária népdalénekes igazolta a saját példájával. Felidézte, hogy már ötéves korától vigyázott kisebb gyerekekre, akiknek sokat dalolt, közben pedig a különféle éneklési technikákat gyakorolta. „Szegénységünk révén magunkban kerestük a lehetőse-

geket, és az egyik legjobb dolog az ima és az éneklés volt” – osztotta meg gyermekkori élményeit egy latin gregorián és egy szerelmes dal között a Prima Primissima és Magyar Örökség-díjas előadó.

A konferencián óvodai és iskolai pedagógusok beszéltek arról, hogyan segíti az ének- és zenetanulást a különféle képességek fejlesztését. Az ELTE Kiss János altábornagy

hoz, vonalakhoz, mértani alakzatokhoz kapcsolódó fejtevésekkel teszi élvezetessé a zene és a matematika alapjainak elsajátítását – ezt mutatta be a rendezvényen.

A mindennapos éneklés a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskolában nemcsak távlati terv, hanem több mint húszéves gyakorlat – derült ki Blazsek Andrea előadásából. A karvezető elmesél-



Énekelni jól – erről is beszélt az egyik meghívott vendég, Petrás Mária népdalénekes

utcai gyakorlóóvodájának vezetője, Neivyánszky Éva elmondta, hogy az éneklés kiváló nevelő, kapcsolatteremtő és megnyilvánulást segítő eszköz, a gyerekek életében a játék és a kommunikáció része.

Konrád Ágnes matematikát tanít az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskolában. Mihalovics Csilla énektanár kollégájával közösen néhány évvel ezelőtt kidolgozott egy kisiskolásoknak szóló programot, amely egyszerű játékokkal (például számláshoz kötött ritmusfeladatokkal, vagy a kottában található számok-

te, hogy reggelente együtt imádkozik az iskolában négyszáz tanuló, harminc tanár, valamint a szülők, akik a nyolcadikosok vezetésével minden alkalommal öt dalt énekelnek el. A Pannoniában korszerűtlenül függetlenül nagy hangsúlyt kap a zeneoktatás: elsőtől nyolcadikig furulyázni tanulnak, kórusfoglalkozásokon vesznek részt a diákok. Évről évre koncertet tartanak a Zeneakadémia, ahol több száz iskolás és öregdiák, testvér, szülő és nagyszülő élheti át a közös éneklés és zenélés felemelő pillanatait.

k.

GYEREK-NAP

2017 05.26 PÉNTEK

16.00-19.00 HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

- Interaktív gyermekkoncert
- népi fa kórus
- látványos porta
- Kézműves kézműves foglalkozás
- arcfestés
- „Gyermek” méricpa-gyurmák

17.00-18.00 „HOLNEMVOLT” KÁRÁSZ ESZTER és az ESZTER-LÁNC MESEZENEKAR

2017 05.27 SZOMBAT

8.00-12.00 HEGYVIDÉKI TERMELŐI PIAC

- kosaras kórhinta
- fajták: óriásalma, piaci méreg, kákapult, egymósly pallo, logikai és ördögjáték játékos készlet, parkidő
- kézműves foglalkozás a Creative Design Műhelye közreműködésével, gyermekjátékok készítése, fűszerezésről néptánc, pillangó, baba

VÁROSHÁZA TÉR

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
városháza tér **mOmKult**

2017 05.28 VASÁRNAP

10.10-11.10 HOLDALANAP KONCERT

A HolddalaNap Zenekar neves muzsikusköreiből alakult világszenei formáció. Gulyás Anna dalszerző a saját dalait különleges hitelességgel szövegezte meg. Vendégénekesük Balogh Gusztáv. Gyermekkoncertjükön népek gyermekdaliból készítették utós válogatást, 1 óriásbabos táncra fűszerezik a koncertet!

11.10-12.30 VÁSÁRI HANGULAT

ördögjáték, óriás buborék, hullámos lufi, zsonglór mutatványok, lufi hajtogatás - mesebóhoz

12.30-13.30 BRASS CIRKUSZ

MÉHES CSABA ÉS A BRASS IN THE FIVE ELŐADÁSA

A mozgas - látható zene. A zene - hallható mozgás. A mozgas elmozdítható. A zenét láttatni lehet mozdulatok által.

13.30-14.30 GÖBÉ ZENEKAR KONCERTJE

A Kárpát-medencei népzenei hagyományt szabadon variálja, lazán és igazán kapcsolja a jazz, a blues, a reggae és a klasszikus zene elemeivel.

10.00-14.00 KÍSÉRŐ PROGRAMOK

A Fabatka Porta játékaival, a gyerekek felmérték ügyességüket az óriásalma, piaci méreg, kákapult, egymósly pallo, logikai és ördögjáték játékokkal. A kézműves foglalkozáson a Szederinda Kézműves Játékház közreműködésével alkalmi készletkészítés és mandarintek, tündérvirágok készítése. Merített papírból és organzából virágtündérek készítése. A kézműveskedésen túl díszíthetnek vásontáskát, készíthetnek hajfonatokat, illetve kipróbálhatják az arcfestés izgalmas állványt készítő lehetőségeit.

10.00-14.00 VITÉZ LÁSZLÓ BÁBJÁTÉK AUTOMATA

A Vitéz László Bábjáték automatát a Kósbri Színház két művésze működteti. Etadók sorát láthatja a publikum „személyre szabva”. A különböző bábok hol mesélnek, hol verselnek, hol verset mondanak és énekelnek. Mindeközben folyamatosan kapcsolódnak a közönséggel és az automatát működtető gyerekekkel.

HELYISMERETI SZABADTÉRI ÓRIÁS TÁRSASJÁTÉK

A Hegyvidékhez kapcsolódó kérdésekkel tarkított 3x5 méteres óriás társasjáték, amin a gyerekek maguk lesznek a bábok, izgalmas szórakozást ígér.

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

A német nyelv hozza össze Európa diákjait

„Híd az iskolák közt”, vagy „Híd az iskolákból” – valahogy így lehetne németről magyarra fordítani a többbértelmű Schulbrücke szót, egy iskolák közti nemzetközi együttműködési program elnevezését. A „Schulbrücke-Europa” nevű projekt célja, hogy a különböző európai országok német nyelven tanuló középiskolás diákjai évről évre egy közös projekthét alkalmából aktuális témákról és problémákról beszéljessenek, mindeközben pedig jobban megismerjenek más nemzeteket és embereket.

Az EJBW (Europäische Jugendbildungs- und Jugendbegegnungsstätte Weimar) szervezésében, valamint a Robert Bosch Stiftung (Robert Bosch Alapítvány) és a Deutsche Nationalstiftung (Német Nemzeti Alapítvány) támogatásával megvalósuló nemzetközi együttműködésben, egyedüli magyar partnerként, a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium is részt vesz immár három éve – a legutóbbi találkozóra néhány héttel ezelőtt került sor az UNESCO világörökségi listáján szereplő Heidelberg városában.



A Schulbrücke magyar csapata

„Az idei Schulbrücke igazán különleges volt, hiszen a projekt ebben az évben ünnepelte a fennállása tizedik évfordulóját. Ennek tiszteletére egy napra ellátogattunk Stuttgartba is, ahol részt vehettünk egy állófogadással és beszélgetéssel összekötött workshopon. Megismerhettünk például egy német videobloggert, aki a legismertebb videomegosztón keresztül próbálja eljuttatni a fiatalokhoz a politikát; vagy egy olyan szervezet vezetőjét, amely hétköznapi problémák megoldásait osztja meg partnervárosokkal, hátha máshol is hasznosíthatók, vagy akár továbbfejleszthetők az ötletek. Valóban remek volt látni, milyen kapcsolatok kötődhetnek ezen a projekten, ahogyan az eseményre meghívott alumnik, azaz öregdiákok a korábbi évek, a találkozásuk és megismerkedésük emlékeiről beszélgettek” – foglalta össze élményeit a 12. osztályos Nagystók Máté, aki már tavaly is tagja volt a Schulbrücke magyar csapatának.



A Tamásiból ezúttal öt tizedikes és három tizenkettedikes tanuló, egy végzős kísérő és egy felkészítő tanár utazott el a projekthétre. A program első két napján a hegyvidéki fiatalok a többi résztvevő, Hollandia, Lengyelország, Litvánia, Németország és Szlovákia képviselőivel együtt mutatták be iskolájukat, városukat és országukat,

majd különböző ismerkedős programokkal, például városismereti tesztekkel, valamint a német nyelvel és a diákok neveivel kapcsolatos játékokkal töltötték az időt, azzal a céllal, hogy mindenki megtudja, ki kicsoda és honnan jött.

A kapcsolatteremtés szándékával a tanulók olyan családi történeteket is megosztottak egymással, amik Európa történelmének jelentős eseményeivel fonódnak össze. Nagystók Máté elmondta, hogy az édesapja épp azokban a napokban járt Berlinben, amikor bontani kezdték a Nyugat-Berlint körülvéve határpényményt. Érdekes volt szembesülni azzal, hogy egy német és egy holland srác is hasonló történetet mesélt el, így a szülei akár találkozhattak is a berlini fal leomlásakor, amelyet a hidegháború végének emblemikus eseményeként tartanak számon.

Az egymás megismerését segítő feladatok után Európa múltját és jelenét bemutató előadások következtek, majd a kontinens jövőjével, az oktatás, gazdaság, környezetvédelem, demokrácia, háború és béke kérdéseivel foglalkoztak a fiatalok több nemzetközi munkacsoport-

ban. Nem csak problémafelvetéseket vártak tőlük: a megoldások és a pozitív jövőképet is fel kellett vázolniuk közös munkáikban.

„Több témában is a szlovák középiskolásokkal dolgoztunk együtt, akikkel nagyon jó kapcsolatot alakítottunk ki. A németországi programot követően már el is látogattak hozzánk, diákjaink családjai lárták vendégül őket. A tervek szerint ezen a nyáron mi vendégeskedünk majd a szlovák családozónánál” – beszél a közös munka és a kapcsolatépítés sikereiről Varga Gergely történelemtanár, aki felkészítőként kísérte el tanulóit Heidelbergbe.

Mint a pedagógus kiemelte, a Schulbrücke alapvető célja a diákok, iskolák és az országok, kultúrák közti kapcsolatok építése, valamint annak tudatosítása, hogy nem egymástól elszigetelt identitások, hanem egy közösség részei vagyunk Európában. Hozzátette, hogy egymás megismerésének csak a kezdetét jelenti az évente sorra kerülő nemzetközi találkozó, amely az interaktív és projektközpontú németországi egyetemi oktatás világába is betekintést enged.

„Ez egyfajta nyári egyetem, ahol a külföldiként érkező diákok kipróbálhatják, tudnának-e Németországban tanulni, valamint nemzetközi csoportokban másokkal együtt dolgozni” – magyarázza a történelemtanár, aki szerint a Tamási, két tannyelvű iskolaként, nagyban hozzásegíti a tanulókat ahhoz, hogy a német nyelvű felsőoktatási intézményekben is kiválóan megállják a helyüket.

d.

Pillekő-program óvodásoknak

Pillekőnek hívják azt az Antal Csaba formatervező által kifejlesztett építőanyagot, amelynek alapja újrahasznosított PET-palackokból készül, bevonatát pedig kézzel tapasztott ásványi keverék adja, ami rövid idő alatt betonkeménységűvé szilárdul. A különleges anyagból a gyerekek is izgalmas dolgokat tudnak készíteni, a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája ezért a hulladék-újrahasznosítás népszerűsítése érdekében elindította a Pillekő-programot a XII. kerületi óvodákban.

A felmérések szerint Magyarországon évente több mint másfél milliárd PET-palack kerül forgalomba, ami körülbelül 60 ezer tonna műanyag-hulladékkal jár együtt. Ebből mintegy 14 ezer tonna hasznosítanak újra, ami az éves kibocsátás alig negyede. A többi a kijelölt hulladéklerakókba vagy égetőművekbe kerül, rosszabb esetben pedig illegális lerakóhelyeken és az utak mentén eldobálva csúfítja környezetünket, akár évszázadokig: ha nem szedik össze, ott is marad 450-500 évig, ennyi ugyanis a PET-palackok lebomlási ideje.

„Szeretnénk megváltoztatni a hulladékról való gondolkodást – mondta el Kovács Lajos, az önkormányzat környezetvédelmi ügyekért felelős alpolgármestere abból az alkalomból, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája elindította a Pillekő-programot a XII. kerületi óvodákban. – Az új program kreatív eszközökkel segíti annak megértését, miért fontos a hulladékok újrahasznosítása. Más

hozadékaik is vannak a kezdeményezésnek: a gyerekek átélik a közösségi alkotómunka örömeit, továbbá olyan látványos kerti eszközökkel tudják gazdagítani intézményüket, amiknek a létrehozásában aktívan közreműködtek, így teljes mértékben a magukénak érzik azokat.”

A Pillekő-program foglalkozásainak ezekben a hetekben négy óvoda biztosít teret, a többi önkormányzati fenntartású intézményben az ősszel kezdődhet meg az alkotómunka. Az első óvodák egyike volt a Mesevár, ahol – hűen az intézmény elnevezéséhez – a csoportok kis várkastélyt építettek, majd befestették azt pöttyök-



A pillekőből formált vár önkéntes dekorátőrei

kel, csillagokkal és más egyéb mintákkal, a szírvány minden színében.

„Azért kell védeni a környezetet, hogy legyenek fák, mert ha nincsenek fák, nincs levegő, és akkor emberek sincsenek” – foglalta össze lényegre törően a környezetvédelem fontosságáról alkotott véleményét az egyik kislány, aki csoporttársaival együtt könyéig festékes kézzel, átszellemülten pingálta az óvoda udvarán pillekőből formált várat. A többiek

egyértően bólogattak, majd elmesélték, hogy az óvodai foglalkozásokon már korábban is beszélgettek a hulladékok újrafelhasználásáról, és volt, amikor kisebb játékokat, mesefigurákat készítettek otthonról hozott PET-palackokból.

„A projekt teljes mértékben kapcsolódik a pedagógiai programunkhoz, amely az egészséges életmód alakítása mellett nagy hangsúlyt helyez a környezeti nevelésre. Zöld Óvodaként valljuk, hogy kisgyermekkorban szükséges megalapoznunk azokat az érzelmeket, szokásokat, magatartásformákat, amik a későbbiekben alapjai lehetnek a környezettudatos

abban, hogy az összegyűjtött palackokból felépült a vár, amelyet aztán együtt festettünk, díszítettünk az udvaron” – mesélte Bátyai Éva, aki már a folytatást tervezte: ősszel egy sárkánnyal egészítené ki a színes várkastélyt.

„Formatervezőként korábban sokat gondolkodtam azon, hogyan lehetne kreatív módon újrahasznosítani a nagy mennyiségben termelődő hulladékot, a PET-palackot. Öt év munkája volt, hogy kifejlessem azt az ásványi közet alapú, a tapasztást követően betonkeménységűvé szilárduló bevonatot, ami a formákba bálázott pillepalackokkal kombinálva széles körű felhasználási lehetőséget nyújt építőanyagként” – mondta el Antal Csaba, a pillekő feltalálója.

A tervező 2006 óta rendszeresen épít közterületi bútorokat, valamint különféle színes, organikus térelemeket óvodásokkal, iskolásokkal és felnőtt önkéntesekkel közösen. Az elmúlt tizenegy évben tizenháromezer több mint kilencszáz mű készült el pillekőből a helyi közösségek – közel tízezer gyerek és felnőtt – bevonásával, megközelítőleg száz ezer PET-palack újrafelhasználásával.

Közösségi munkával létrehozott pillekővek néhány éve már a Hegyvidéken is láthatók – az öt esztendővel ezelőtti Gesztenyénapon a MOM Kulturális Központ kertjében épültek színes ülőalkalmatosságok. „A közösségi művészetben hiszek, mindig másokkal együtt alkotok” – emelte ki munkája kapcsán a tervező, aki arról is beszélt, hogy a most induló Pillekő-program az első, amiben egy kerület összes óvodája részt vesz.

z.

Sikert hozott a meghasonlott tulipán

Színészetrel foglalkozna, szereti a klasszikusokat, drámastúdióba jár, mindemellett kitűnő tanuló Pálhegyi Júlia, aki nemrégiben első lett a fővárosi vers- és prózamondó versenyen. Az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola nyolcadik osztályos tanulója a döntőben Örkeny-egypercest adott elő.

Ötödikes kora óta minden évben elindul a fővárosi vers- és prózamondó versenyen Pálhegyi Júlia. Első alkalommal nem tudott továbblépni az iskolai fordulóból, majd kétszer a kerületi selejtező jelentette számára a végállomást, az idén viszont nemcsak bejutott a döntőbe, hanem ott a legjobbnak bizonyult.

„Korábban mindig verseket mondtam, most mégis egy Örkeny-novellát választottam, mert szerettem volna ebben a műfajban is kipróbálni magam. Nagypapám sokszor elolvasta nekem az Egy meghasonlott tulipánt, rögtön ez ugrott be, amikor az interneten kerestem” – mesélte az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola nyolcadikosa, aki elmondása szerint sohasem lámpalázás, ha színpadra kell állnia. Sőt, kifejezetten szeret szerepelni, egészen kis kora óta vonzódik a színházhoz. Otthon rendszeresen előadásokat tart a szüleinek, és mostanában kistest-

véreit is bevonja a családi „színházcsinálásba”.

Pálhegyi Júlia hétévesen került a Budafoki Musical Stúdióba, ahol már színpadi szerepeket is kapott, ott lett végérvényesen rabja a világot jelentő deszkáknak. Később a Dominó Színház Csoportba járt a Marczibányi téren,



Pálhegyi Júlia első lett a fővárosi vers- és prózamondó versenyen

ami tulajdonképpen egy stúdiószínpad, s tagjai leginkább maguknak állítottak össze előadásokat, egymásra épülő jelenetfüzereket. Felléptek azért nagyközönség előtt is, beneveztek például a Weöres Sándor Országos Gyermekszínház Találkozóra – és a döntőig jutottak.

Az ELTE-s diák december óta tagja az Örkeny István Színház keretei közt működő, Kaptár nevű ifjúsági alkotócsoportnak. Ebben a fiataloknak lehetőségük nyílik a

színházi műfajok gyakorlására, az előadásokhoz kapcsolódó workshopokon vesznek részt, előadásokra járnak, megismerkednek a színházzal.

„Néhány hónapja beiratkoztam a Földessy Margit Színház- és Drámastúdióba, ahol még céltudatosabban készülhetünk a szak-

getni vele, azt hittem, azóta biztosan elfelejtett. Nagyon meglepett, és jó érzés volt, hogy a döntő után azt mondta, emlékszik rám. Ez sokat jelent nekem.”

Pálhegyi Júlia ráadásul nemcsak az előadóműfajokban jeleskedik, hanem az iskolában is, hiszen kitűnő tanuló. Könnyen memorizál; kedvencei a humán tárgyak, különösen az irodalom, de az angol is szereti.

„Szeptembertől a Madách Imre Gimnázium tanulója Leszek, ott működik a híres Thália Stúdió, ahová nagyon jó lenne bekerülni. Ez volt az egyik oka annak, hogy a Madáchba adtam be a felvételimet. A másik a francia tagozat, mert egy párizsi út után elhatároztam, hogy megtanulom a nyelvet, és jobban megismerem a kultúrát. Már csak azért is, mert utóbbi a színház világában különösen fontos” – tekintett előre Júlia, hozzátéve: ha nem sikerül bejutnia a színész szakra, akkor is színházi vonalon képzelte el a jövőjét, szívesen lenne akár rendező, vagy dramaturg.

Mert – ahogyan megfogalmazta – a színház nem pusztán hivatás, sokkal több annál. Segíthet az embereknek megoldani a lelki problémáikat, hiszen a karaktereken, történeteken keresztül mindenki ráismerhet önmagára, így könnyebben megtalálhatja a helyét a világban. Ezért érdemes egy darabot többször is megnézni, és elgondolkozni, mi a valódi üzenete, milyen tanácsokkal lát el.

mm.



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.

Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becsérélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvválomány folyamatosan cserélődik. A jó állapotban lévő, becsérélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Gyerek-hangutazás – családi

program május 28-án 16.00. A látható világ káprázat és illúzió. Az egyetlen valóság a láthatatlan lélek. A világ a lélek álma. Játékos ismerkedés a Hangtájak világával. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 500 Ft/felnőtt kísérő.

Kiállítás Róth Anikó festményei május 30-ig. 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 jegypénztárban. 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 jegypénztárban.

Bakelit.placc június 1-jétől csütörtökönként 16.00–20.00 között a Sirály sétányon. Gyerek-, klasszikus, jazz-, rockzene valódi bakelitlemezek (LP-ken). A belépés díjtalan.

Barabás Miklós akvarelljeinek nemes másolatából készült kiállítás látható június 1–14-ig a Reich Károly Lépcsőház Galériában. A belépés díjtalan.

Szilasi Dávid koncertje június 1-jén 19.00. Szilasi Dávid zongoraművész a Magyar Televízió első Virtuózok című tehetségkutató produkciójában tűnt fel, a döntőbe jutott. Jelenleg a Liszt Ferenc Zeneművészeti egyetem első éves hallgatója. Műsoron: Johann Sebastian Bach: c-moll partita BWV 826; Ludwig van Beethoven: A-dúr cselló-zongora szonáta, Op. 69; Ludwig van Beethoven: e-moll zongoraszonáta, Op. 90; Robert Schumann: Davidsbündler-tanz. Közreműködik: Matuska Flóra – cselló.

Borzongó sétány. Június 2. 23.00 Interjú a vámpírral. Június 30. 23.00 Az eastwicki boszorkánnyok. Éjszakai filmvetítés a Sirály sétányon. Különleges program a filmrajongó közönségnek. A program mindazoknak ajánlott, akik egy feszültségoldó pohár bor mellett zivizesen adják át magukat egy kis közös éjszakai borzongásnak. A belépés díjtalan.

Jean Poiret: Kellemes húsvéti ünnepeket! – június 5-én, 6-án és 7-én 19.00 (a Játékszín és a TG Production bemutatója). A történet húsvétkor játszódik. A negyvenes francia üzletember felesége külföldre utazik. A szalmaövezgy férj, kihasználva a lehetőséget, megismerkedik egy fiatal pincérmővel, és felviszi a lakására. A bonyodalom akkor kezdődnek, amikor a feleség váratlanul hazajön.

Hitel-est június 7-én 18.00. A belépés díjtalan.

Plitvicei-tavak és a Zrmanja-kanyon – Óvári Árpád digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő része június 7-én 17.30. A Plitvicei-

tavak és a Zrmanja vadregényes kanyonja sokaknak ismerősnek tűnik: a jugoszláv–NDK koprodukcióban készült Winnetou-filmsorozatot ezen a tájon forgatták. A Plitvicei Nemzeti Park törendszere, számtalan vízesése, a Zrmanját övező vörösbarna sziklafalak, a távolabbi Velebit főhegység szikláit felejtethet- len látványt nyújtanak.

Sirály.gítár június 8-án 20.00. A Kaukázus és a gyermekei születése után életre hívott, gyerekdalokat játszó Hahó együttes mellett Kardos-Horváth János egyedül, gitárral is fellép. Repertoárja közel száz szerzeményből áll, Kaukázus-, Hahó- és Kafkáz-dalok is játszik. A belépés díjtalan.

Kaleidoscope – a Melodika Csoport lemezbemutató koncertje június 8-án 19.00. A kaleidoszkóp színes darabjaiból összeálló képhez hasonlóan alkotnak egységet a klasszikus zenei slágerek jazzharmonikával, népdalokkal, a reggae stílussal vagy a tangóval a Melodika Project invenciózus feldolgozásaiban. Az együttes lemezbemutató koncertjén többek között Bach, Bartók, Bizet és Piazzolla művei, valamint népdalfeldolgozások hangzognak el a trió saját egyedi hangszerelésében és átíratásban. Vendég: Bogner Szilvia népdalénekes.

Zurgó Dió és Zurgó június 9-én 18.00 és 20.00. Moldvai csángó népzene, táncantán, daltánítás. Muzsikál: Zurgó együttes (Soós Réka – ének, Benke Grátsy – dob, Erdei Tamás – koboz, Nagy Bercel – furulya). Állandó vendég: Barna Gyuri – hegedű, Szabó Márton – furulya. Táncot tanít: Fülöp Attila.

Sound Effect. Ben Williams koncertje június 9-én 20.00. Ben Williams az együttese, a Sound Effect élén felvett második lemeze, a Coming of Age ötvözi mindazt, amitől a 2010-es években egy jazz-lemez figyelemre érdemes lehetett: a dúdolható, de átgondolt melódiákat, a nagy mainstream elődök tiszteletét, a hip-hop és a rhythm and blues ritmusait. Marcus Strickland

szaxofonszólista ugyancsak a fiatal amerikai élvonalat képviseli, a soulegyüttesekben rutint szerző, Berklee-n végzett Alex Wintz a régió Williams kvartettjében játszó, zseniális dobossal, John Davisszel együtt pedig az ellenállhatatlan groove-ról gondoskodik.

Tabán-est június 10-én 19.00. A Tabán Szerb Folklor Egyesület 1994-ben alakult Budapesten azzal a céllal, hogy megőrizze a különböző autentikus táncokat, népdalokat és az anyaország hagyományait. A táncosok lelkes elhivatottságát repertoárjának sokszínűsége is tükrözi. Az estet bál követi.

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

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

Be true and love – Takács Nikolas lemezbemutató 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 – basszusgítár, Herold Péter – szaxofon, Molnár Levente – billentyűk, Kiss Enikő – vokál, Mészáros Tamás – vokál.

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

Klassz.bent június 18-án 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 előadasmódját Maestro Alpaslan Ertünger 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 ro-

mantika és a 20. századi zeneirodalom meghatározó műveiből. A belépés díjtalan.

Sirály.gítár június 22-én 20.00. Kodachrome-koncert. Jobbágy Bence és Méhes Adrián akusztikus duója előadásában jól ismert Paul Simon-dalok, mint a Sound of Silence, a Mrs. Robinson vagy a Scarborough Fair szólnak 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.

Anyatorna gyereklügyelet hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyereklügyelet 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 hónaposok. 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: Bajzath 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 kézművesfoglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és

kisiskolásoknak. Kisebbségben élő kislányok is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csiszer Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

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

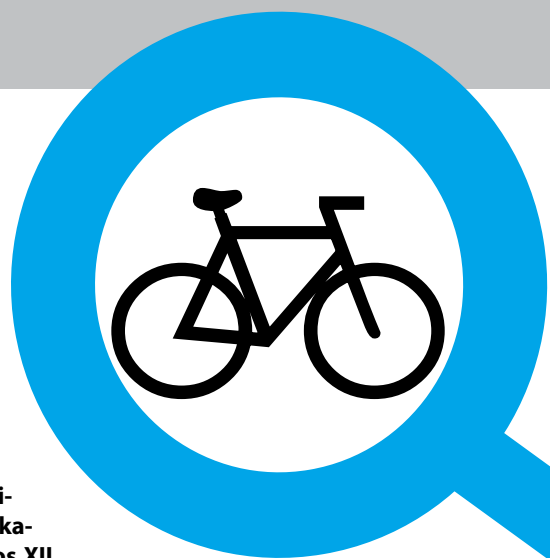
Licri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncantánítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításával, miközben átítatódhatnak a népzene, a néptánc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

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna 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, tucsock.zene@indamail.hu.

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

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmesékkel dramatizáló, néphagyományokat, napi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven

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)
IDŐPONTOK 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.



Békebeli BUDAPEST

AZ ÚJ ELDORÁDÓ ÉS A MAGYAROK A BARÇAÉRT RENDEZŐJÉNEK ÚJ FILMJE

FILMVETÍTÉS ÉS BESZÉLGETÉS AZ 1867-ES KIEGYEZÉS 150. ÉVFORDULÓJA KAPCSÁN.

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
2017. MÁJUS 31. 19:00

KÖZREMŰKÖDIK: SÁLY NOÉMI MŰVELŐDESTORTÉNÉSZ FÓNAGY ZOLTÁN TÖRTÉNÉSZ KOCSIS TIBOR FILMRENDEZŐ

BUDAPEST, XII. CSÖRSZ U. 18.

JEGYEK KAPHATÓK:
• MOMKULT.JEGY.HU
• MOMKULT JEGYPÉNZTÁR
• INTERTICKET HÁLÓZAT

JEGYÁR: 500 FT.
HEGYVIDÉK KÁRTYÁVAL 200 FT

(Folytatás az 9. oldalról)

Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszerverazs@gmail.com). www.hangszerverazs.hu

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

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

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

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

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

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdődnek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10

alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Dolgozóknak: 1300 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1600 Ft/alkalom, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

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

Társastánc felnőtteknek. Haladó: vasárnap 17.00–19.00, kezdő: vasárnap 14.00–15.00, középhaladó: vasárnap 15.00–17.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, 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 mestersedző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

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

Szenior Örömtánc – mozgás, öröm és agytorna 50 felett. Az idősebb korosztály számára kifejlesztett, kímélő, rendkívül szórakoztató, egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma. Megtornáztatja az agyat, fejleszti a memóriát, a koncentrációs és ori-

entációs képességet. Erősíti a közösséghez tartozás érzését, ezáltal elkerülhető a magányosság érzése, oldja a feszültséget, kiegyensúlyozottá és boldoggá tesz. Előzetes táncudásra vagy partnerre nincs szükség, bármikor lehet csatlakozni. A foglalkozások időpontja: hétfő 11.00–12.30. Belépődíj: 500 Ft/alkalom. Vezető: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

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

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

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

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

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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az MAIT Egyesület képzőművészeinek kiállítása. Megnyitő: június 9-én 15.00. Megnyitja: Horváth Péter Kornél belsőépítész. A megnyitón az egyesület tagsága saját műveit adja elő, a falakon pedig képzőművészeti alkotásaik tekinthetők meg. Kiállítók: Bartók Andrásné Gyöngyvér (Leányfalu, fotók), Demény Zita (Komjáti, fotók), Leányvári Adrienn (Miskolc, festmények, fotók), Majorváry Sz. Sándor (Komjáti, festmények), Ötvösné Marika (Miskolc, festmények), Szabóné Varga Emese (Miskolc, festmények). A kiállítás megtekinthető: június 23-ig.

Rituiális transztánc élményest június 10-én 18.00. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Zumba-tábor június 19–23. Foglalkozások: 9.00–16.00 óráig. Zumba mindennap, kiegészítve angol- és kézműves-foglalkozásokkal. A tábor Németh Krisztina és Gallatz Rita vezeti. Ára: 30 000 Ft, előleg 5000 Ft. Információ: 06/20-549-0893.

Mozdulatművészet-tábor június 26–30. Foglalkozások: 9.00–16.00 óráig. Pataki Rita mozgásművészeti tábor 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. Legó®

Mindstorms EV3 Education robotprogramozás és technic-építés. Robotépítők tudományos tábora. Kis csoportos foglalkozások 2–4 fős csoportokban. A tábor témája: Egy ismeretlen bolygó felfedezése. Kisebnek: Technic építőkészletek, Lego Education WeDo 2.0 robotkészlet, Lego Education. Egyszerű és meghajtott gépek. Nagyobbaknak: 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 6500–7000 Ft – tízóraik, ebéd, uzsonna). Ajánlott életkor: 7–14 év, legalább 2. osztályba lépők számára. A tábor minimum 8 fő jelentkezése esetén indul.

Színház- és tánc-tábor augusztus 22–25. Foglalkozások: mindennap 10.00–16.00 óráig, egy nap bentlakással. Klasszikus és modern tánc-tábor, színjátszási workshopok – drámajátékok, beszédtechnika, önismereti játékok, ének. Művészeti vezető: Finta Gábor táncművész, táncpedagógus. Ára: 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 balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893. Utolsó foglalkozás: június 12.

Fit-Teen Program hétfőn 18.00–19.30, csütörtökön 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balet és a jóga elemeit. Ára: 14 000 Ft/hó. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Utolsó foglalkozás: június 8.

Akrobatikus rock and roll pénteken 16.15–17.00 óvodásoknak és kisiskolásoknak, 15.30–16.30 kisiskolások haladó csoportjának. Jó hangulatú foglalkozások 4–6 éveseknek. Vezető: Fekete Kinga tánc-tanár (06/70-424-9423). Utolsó foglalkozás: június 2.

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.helendron.hu. Utolsó foglalkozás: június 15.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A tornán 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1500 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet ára: 12 000 Ft. Információk: info@csiribiri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. www.csiribiri.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 részletesi előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó. Utolsó foglalkozás: június 14.

Klasszikus balet hétfőn 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Oktatás kezdőknek és haladóknak, már óvodásoktól. Részvételi díj: heti 1 óra 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom. Utolsó foglalkozás: május 29.

(Folytatás a 15. oldalon)



JÚNIUS 10., SZOMBAT

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP

10.00–15.00 MOMkult (részletek a 14. oldalon)

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 Községi 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, rendészeti intézkedéstaktika, kommunikáció, stresszkezelés

(További részletek a 14. oldalon)

NAGYSZÍNPAD

10.00 Bűgöcsiga Zenede (részletek a 11. oldalon)

11.00 Rendőrségi díjátadások

11.30 Készletlenti Rendőrség Zenekara

15.00 Német koncert és táncbemutató

16.45 Musique du Soleil (részletek a 13. oldalon)

18.00 Freddie (részletek a 12. oldalon)

20.00 Random Trip (részletek a 14. oldalon)

KISSZÍNPAD

22.00 Padam – Kárácz Eszter szanzonejtje Edith Piaf emlékére (részletek a 13. oldalon)

SPORTPROGRAMOK

10.00–15.00 Gesztenyész kert (részletek a 13. oldalon)

A HEGYVIDÉKI NAPOK PROGRAMJAI – JÚNIUS 10–11.

CSALÁDI RENDEZVÉNYEK

Mindkét napon 10.00–18.00

Ugrálóvár

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

Kenderkőc 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

Fabátka Porta. Kosaras körhinta, hordólovaqlás, csigafutam, madaras karikadobó, patkódobó, diótörő, horgászat, mocsárjárás, golyóvezető, golyálabák, golyólabirintus, óriásmalom-játék, őrlőmalom, katapult, egyensúlypalló, malacetető és sok egyéb népi mulatság

Szombat

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

10.00–18.00 **Rodeó vízi.** 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)

Vasárnap

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

10.00–18.00 **Játékos tudomány.** Játékos eszközök hada, feledhetetlen élmények, kreatív és tudást gyarapító szórakozás, öneledt játék nem csak gyerekeknek! Tudomá-

nyos és ügyességi játékok, ördöglatkok, logikai és társasjátékok az egész családnak

10.00–18.00 **Felfújható mászóhegy.** A felfújható hegyet animátor felügyelete mellett mászhatják meg a gyerekek. Mászókövek segítségével egyszerre 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 jelnyelvvél, 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 vendégeivel 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

JÚNIUS 11., VASÁRNAP**BARANGOLÓ HEGYVIDÉK**

8.00–14.00 (részletek a 14. oldalon)

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: Hegyvi-

déki 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 órákor a Jagelló úti parkolóból

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

BB – BORT A BOGRÁCSBA FŐZŐVERSENY

9.00 (részletek a 11. oldalon)

NAGYSZÍNPAD

10.00 **Halász Judit-koncert** (részletek a 11. oldalon)

11.15 **Star Wars 501-es Légio Magyarországi Helyőrség** (részletek a 12. oldalon)

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 iskolaelőkészítőstől a végzősökiig, jelenleg mintegy 160-an

15.00 **Fülöp Szabolcs és Nyakas Péter koncertje.** A világ tele van dallamokkal. Legendás zenekarok száma, 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 vízi át – Szirtes Edina Mókus és a vonósnegyes** (részletek a 11. oldalon)

18.00 **Napra** (részletek a 13. oldalon)

20.00 **Crème de la pop** (részletek a 12. oldalon)

KISSZÍNPAD

21.00 **Zrínyi Pop** (részletek a 12. oldalon)

GASZTRO

Borbázár: Balla Géza Pincészet, Etyeki Kúria, Kovács-Harmat Pincészet, Pannon Tokaj Pincészet, Sauska, Tormai Pincészet, Panyolai Pálinka, Borkas Fröccsbusz
StreetFood: Babuska, Larus, Balogi lacikonyha, kürtőskalács

Bográcsban a bor

Ki ne szeretné azt a sürgés-forgást és illatkavalkadót, ami a Hegyvidéki Napok vasárnapjain a Gesztenyés kertbe csalogatja a közelben sétálók? A **főzőverseny** mindig az egyik legnépszerűbb attrakció, nagy kihívást jelent a benevezett csapatok számára: egyrészt hogy „lefozzék” egymást, másrészt mert minden kreativitásukra szükség van, hogy az adott feladatot a lehető legkevesebb szókincsű módon oldják meg.

Az idén a boré a főszerep. Mindegy, hogyan, mindegy, mennyi, a lényeg, hogy nemes nedű is legyen abban az ételben, ami a bográcsban rotyog. A versenyen a csapatok maguk gondoskodnak az alapanyagokról, az eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstoláshoz (zsúrizéshez) legalább három tányérról és hozzájuk evőeszközökről.

Még a verseny megkezdése előtt be kell mutatni az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat – számlát, nyugtát – a szervezőknek. Leg-

feljebb hatfős csapatok indulhatnak, és maximum tizenöt csapat nevezhet, ezért érdemes időben jelentkezni. Az elkészült ételeket nem szabad értékesíteni, minden csapat csak saját fogyasztásra főz. A versenyre a nevezés díjtalan.

Minden csapatnak azonos méretű – ötször öt méteres – főzőhely, továbbá bográcsállvány, tűzifa áll rendelkezésére, és fémtálca a tűz alá. Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, izességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Az összes csapat ajándékot, az első három helyezett értékes díjakat kap.

Jelentkezni Molnár Viktóriánál lehet a molnar.viktoria@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 224-5900/5935 és a 06/30-863-7035-ös telefonszámok valamelyikén. Meg kell adni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó adatait (név, e-mail-cím, telefonszám). Jelentkezési határidő: június 2.



Bóbita tánccra perdül a fűben



Amikor azt látjuk, hogy gyerekek özoönlenek a Gesztenyés kertbe, szinte biztosak lehetünk benne, hogy **Halász Judit** koncertjére igyekeznek. Az idén is így lesz ez – aki a színpad közelében szeretne helyet kapni, jól teszi, ha időben elindul a vasárnap délelőtti 10 órakor kezdődő „Csiribiri” koncertre.

Ha egyszer nagyot változtatna koncertrepertoárján Halász Judit, bizony számíthatna rá, hogy közönsége, a hatalmas gyereksereg harsogva követelné a kedvenc strófák közös éneklését. „Bízom benne, hogy tényleg örülnek majd a daloknak” – reméli minden évben a művész, és még soha nem kellett csalatkoznia.

A többszörösen kitüntetett színész-énekes pályafutásával párhuzamosan új műfajt teremtett előadóművészként. Közel harminc éve éneklő magyar költők verseit a hazai könnyűzene legjobbjaival megzenésítésében, gyerekeknek. Generációk nevelkedtek fel lemezeinek hallgatása közben.

Aki járt már Halász Judit koncertjén, tudhatja, most is több lesz az apróság a színpad előtt, mint ahány fűszál van a Gesztenyés kertben. A legkisebbeknek újdonság lesz, a nagobbaknak pedig vélhetően ezúttal is örömmel fogadják, hogy Bóbita nemcsak a pódiumon, de a fűben is tánccra perdül, talán ismét megérkezik a helikoptér, átrepülünk vele Spenót-tengeren, hogy felkeressük a Pa-Pandát, s ha szerencsénk van, a szitakötő, Zuzogó Zizegő is megjelenik,

majd a hátán tova repülve megtalálhatjuk Micimackót és Malackát... Ezúttal is.

Halász Judit közel negyven filmben szerepelt, számtalan tévéjátékban láthatuk őt, néhány éve pedig egész estés filmkoncertet forgattak vele. A „Csiribiri” koncerten, azaz a Gesztenyés kertben ennek zenei anyagából hallható majd a előadás, amely csokorba

Halász Juditot, egyedülálló módon, a gyerekek megválasztották (Magyarországon elsőként) a lengyel gyerekek által alapított Mosoly-Rend Lovagjának, amelyet az első között II. János Pál pápa és Peter Ustinov is megkapott. A közönség szavazatai alapján 2003-ban tagjává vált a Halhatatlanok Társulatának. Az állam Kossuth-díjjal, Jászai Mari-díjjal, Erdemes művész kitüntetéssel, a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjével jutalmazta munkásságát. A szakma Páger-díjjal, Bilicsi-díjjal, két alkalommal Ajtay-díjjal, valamint Erzsébet-díjjal tüntette ki. Két civil alapítvány is megtisztelte elismerésével: a kecskeméti Európa Jövője Egyesület Európa Gyermekének Jövőjéről díjjal, a móri Aphelandra alapítvány, „...a humanizmus eszméjét megvalósító alakításaiért és az emberi kapcsolatokat ápoló gyönyörű dalaiért” Aphelandra-díjjal részesítette.

Empátia és humor

Nem kevesebbet ígér a szombat délelőtti 10 órakor színpadra lépő **Búgócsiga Zenede**, mint hogy a közönséget olyan interaktív műsorral szórakoztatja majd, ami mindenkit meglepet, nemcsak a gyerekeket, de bizvást a szülőket is.

„Saját feldolgozásban, egyedi hangzással játszunk ismert gyermekdalokat, népdalokat, mondókákat, kiszámolókat évszaknak, ünnepnek, felkérésnek megfelelően, a gyerekek és felnőttek bevonásával, megtornáztatásával, megnevetetésével, megéneklésével, megtapsoltatásával” – sorolta a kilátásokat Farkas Izsák. Azt is elmesélte, hogy tavaly léptek fel először a kerületben, és az előző évi Hegyvidéki Napok akkora élményt jelentett számukra, hogy azonnal meg is beszéltek a szervezőkkel: az idén újra jönnek. „Ennek a rendezvénynek olyan egyedi a hangulata,

olyan bensőséges, olyan baráti, hogy már most úgy érezzük, mintha hazajönnénk” – mondta.

Ezek után óhatatlan volt a kérdés, van-e a művészeknek személyes kötődésük is a kerülethez, ám kiderült, mindössze annyi, hogy Izsák legjobb barátja a Bösörömenyi úton lakik. „Hozzá nagyon sokszor eljövök, így látom, milyen látványosan sokat fejlődött a tizenkettedik kerület az elmúlt években. De számomra azért is nagyon vonzó a Hegyvidék, mert bár itt szinte a belvárosban vagyunk, mégis olyan, mintha egy kertvárosba jönnénk. Ettől családi és élhető.”

A Búgócsiga Zenede majdnem egyórás programja során hangszerbemutatót, zenés történeteket, megzenésített verseket és saját dalokat is hallhatnak a gyerekek, ám az igazi élményt várhatóan az interaktív foglalkozások jelentik majd

számukra. „Minden előadás előtt mi izgulunk a legjobban, hogy vajon milyen lesz az aznapi közönség, hogyan fogadják, miként viszonyozza az ötleteinket, kezdeményezéseinket. Ezért is szeretjük annyira ezt a műfajt” – vallotta be a művész.

A zenekar 2007-ben fiatal zeneakadémistákból alakult. Azóta rendszeresen fellép a Művészetek Palotája vasárnaponkénti Cifra Palota alkalmain, és már több alkalommal zenélt országosra különböző gyerekkoncerteken. Zenei felkészültségük, empátiájuk mellett a tagok humorosa is lenyűgözi a közönséget, ami nem is csoda, ha például az ismert dalocskát így adják elő: „Nyuszi ül a fűben, fűben szundikálva...” – dúdolja a vadász, és felébreszti a nyuszt, majd elkezdődik az izgalmas hajsza. Hogy ki menti meg a nagyfűlűt? Szombaton biztosan kiderül!

Verssel gyógyuljasson, ha fáj

Versesbe öltöztetett érzelmeket szöveget a saját zenei világában **Szirtes Edina Mókus** vasárnap 16.30-kor a Gesztenyés kert nagyszínpadán. A műfajok közt bravúros biztonsággal szöveglőröző előadóművész nem ismeretlen a hegyvidéki közönség számára, ám mint mindig, most is újat nyújt majd nekünk: ezúttal az általa megzenésített verseket hallhatjuk tőle.

Szirtes Edina Mókus érzelmekkel mélyen átított koncertje örömről, bánatról, küzdelemről és a mindent átfogó, mélyes mély szeretetről szól, amihez a szavakat magyar költők ismert versei adják. Néha túlarádon öszinte, néha hihetetlenül pörgős és játékos, de minden pillanatában magával ragadó, igazi öröme, amelynek előadásában kitűnő zenészkollégái segítik őt.

Egyszer megkérdezték tőle, miért nem indul el egy népszerű televíziós tehetségkutató válogatáson, ami egy csapásra „országosan világhírűvé” tenné... Azt mondta, azért, mert nem szeretné, ha igény szerinti „fazont” gyártanának belőle, megrendelésre. Ezek a versenyek véleménye szerint nem arról szólnak, amit hosszú évek munkájából ő megmutatni kívánna, hanem arról, amit a piac diktál. A tehetség pedig nem áru, hanem felbecsülhetetlen érték.

Szirtes Edina Mókus azt állítja magáról, azért csábul el minden zenei irányzatnak, mert „gyári hibásan” szétszórt, figyelmetlen, valójában észre sem veszi, hogy egyik munkából keveredik a másikba. Hegedűművész diplo-

A művész 2004-ben Artisjus-díjat kapott, 2007-ben a nemzetközi Song Writing dalíró versenyen tizenöt ezer dalból a legjobb 14 közé választották szerzeményét. Tessék-lássék címmel megjelenő szólólemeze



máját Szegeden szerezte 2002-ben, irt zenét a többi között a Szegedi Színkör, a Szegedi Kortárs Balett, Kovács Kriszta Színház, a Baltazar Színház és a Magyar Rádiószínház számára, ő szerezte a 2010-es tűzijáték kísérőzenéjét is. Stúdiózenészként és dalszerzőként számos klasszikus és könnyűzenei együttes produkciójában, hang- és képzőművészeti közreműködött, folyamatosan koncertezik is velük.

Saját zenekaraival – Fabula Rasa, Nomada, Blues B.R.Others – rendszeresen fellép itthon és külföldi világzenei fesztiválokon egyaránt. A Fabula Rasával az első Budapest Fringe Fesztiválon mutatkozott be, szakmai különdíjjal jutalmazták produkciójukat.

2010-ben Fonogram-díjat kapott világszene-kategóriában. „Átfogó élményt szeretnénk okozni, még csak nem is elsősorban zeneit, sokkal inkább az emberi érzésrendszerre, képzeletre vagy egyszerűen a szívre ható – vallja. – Azért, hogy melegebb legyen ott bent, vagy hogy gyógyuljasson, ha fáj. Szerintem ez a feladata egy muzikusnak: szolgálni az Embert. Ezt inspirálják a versek, amelyeket megzenésíttem. József Attila, Weöres Sándor, Szép Ernő... Magukért beszélnek. Elmondhatatlan gondolati és érzelmi vezetők. Azt gondolják, hogy a vers messze van. Távolra helyezik, olyan magasra, hogy csak számlival lehet elérni. Pedig itt van közel.”



A sikert megtartani is nehéz

Alig két éve tűnt fel a hazai zenei életben, **Freddie** máris komoly sikereket tudhat a magáénak. Szombat este 6-tól bizonyára sok olyan dalt hallunk majd tőle, ami immár nagy slágernek számít a zenehallgatók körében.

Bár színpadon még nem állt a hegyvidéki közönség előtt, a huszonhét éves Fehérvári Gábor Alfréd – aki amúgy a tíz éve elhunyt ismert labdarúgó, Fehérvári Alfréd unokája –, azaz Freddie, mondhatjuk, itthon ad koncertet. A fiatal zenész ugyanis lassan egy éve boldog istenhegyi lakos. Hogy tényleg boldog, azt munkatársai árulták el, akik azt is elmondták, mennyire fontos neki az itteni jó levegő, a béke, a reggeli madárcsicsergés, a sok fa – mindegyütt képes ellensúlyozni azt a rohanást, lüktetést, amit mostanra a zenei pályája megkövetel.

A győri születésű énekes eredetileg nem erre a pályára készült. Bár mindig is szerette a zenét, gitározott, énekelt, rendszeresen fellépett egy pubban, de annak idején csak a barátai

unszolásának engedve jelentkezett a tehetségkutatóba.

Először a legjobb tizenkettő, majd a hat, aztán a négy közé is bejutott. A döntőben végül a negyedik helyen végzett. A verseny előtt sosem vett részt

mény munka, a folyamatos felkészülés. Aki ezt belátja, annak lehet jövője a szakmában: meglesz az alázat, a céltudatos munka, ami mind szükséges ahhoz, hogy az ember fejlődni tudjon."



Díjai, elismerései: InStyle Style Award – Fiala tehetség (2016) • Petőfi Zenei Díj – Az év felfedezettje (2016) • VIVA Comet – A legjobb dal (2016) • InStyle Style Award – Legstílusosabb férfi (2017)

ilyen jellegű műsorban, még énektanárhoz sem járt. Ezután a Kállay-Saunders András által írt, bluesos hangzású Mary Joe című dala többször is vezette a Petőfi Rádió Top 30-as listáját, 2015 egyik nyári slágerévé vált itthon. 2015 őszén mutatta be az énekes – ezúttal már Freddie művésznév alatt – új számát, a magyar nyelvű Neked nem kell-t.

„A tehetségkutató tekinthető egyfajta szórakozásnak – mondja –, holott abban is ott a ke-

A tévés verseny után hamar ismét rivaldafénybe került. A tavalyi Eurovíziós Dalfesztiválon bekerült a döntőbe, ahol száznyolc pontot szerezve a tizenkilencedik helyen végzett. Bár egy ekkora nemzetközi mezőny részesének lenni is nagy eredmény, aki ott van, és nem győztesként távozik, másképpen értékeli a végeredményt.

„Nagyon szerettük a dalt, a próbák alatt mindenki csendben hallgatta, nézte. Nagy szeretet vette körül itthon is, kint is.

A helyezések azonban hiányérzetet okoztak – vallja az egy évvel ezelőtti eredményéről. – En kihoztam magamból a maximumot. A tizenkilencedik helynek egy egészséges ember nem tud maradéktalanul örülni. Baj lenne, ha ezt sikerként élné meg. De amikor hazatértünk, és a közönség szeretettel állt hozzánk, s érezte, hogy nem tartja jogosnak a helyezést, az sokat jelentett nekünk. Jólesett.” Az idén ő lett az Eurovíziós Dalfesztivál magyarországi kommentátora Rátonyi Krisztával.

Freddie pontosan tudja, hogy a sikert nemcsak elérni, megtartani is nehéz. „Manapság annyira telített a zenei piac, hogy sokszor maga a zenei minőség kevesebbet nyom a latban, mint a promóció, a marketing. Van, hogy egy alacsony színvonalú dal is sikeressé válik, ha a marketingje iszonyatosan erős. A legjobb persze az, ha valakiben megvan az értéktelentő zenei potenciál, s e mellé párosul egy olyan zenei menedzsmen, amelyik ezt látja, és távlatban tud gondolkodni. Egy tehetségkutató pedig épp ehhez nyújt remek ugródeszkát, hiszen az ott szereplő énekest nyomon lehet követni” – áll a saját honlapján.

A mögötte dolgozó menedzsmen pedig nem hagy neki sok időt a pihenésre. Freddie a nyár végéig minden hétvégén koncertezik, emellett augusztusra szeretne kijönni egy új videoklippel. S persze mindenekeltt színpadra áll a Hegyvidéki Napokon.

Vadászat rohamosztagosokra

Az idei Hegyvidéki Napoktól még a világűr és az ott zajló Csillagok háborúja sem esik messze. Már ami a legendás film, a **Star Wars** jelmezeit illeti, hiszen személyesen találkozhatunk ezekkel vasárnap délelőtt a nagyszínpadon, sőt a rendezvényen bárhol – igéri Tóth Zsolt az 501-es Légio nevében.

Ez a bizonyos 501-es Légio egy nemzetközi Star Wars jelmezes klub, amely 1997-es megalakulása óta már több mint tízezer tagot számlál hatvanegy országban. A Magyarországi Helyőrség 2006-ban alakult, jelenleg közel ötvenfős tagsággal büszkélkedhet. Jelmezesei évente közel száz jótékonyági és egyéb rendezvényen vesznek részt. A Hegyvidéki Napokon vívásban bemutatott, rohamosztagos kiképzést, jedilovag-képzést is tartanak.

„Sok-sok mókára készülünk – mondja Tóth Zsolt. – A Lőj egy rohamosztagost! című játékunk például annyit jelent, hogy teljesen veszélytelen, úgynevezett NERF-fegyverekkel, amelyek szívacsdarabokat lönek ki, a gyerekek levadászák a rohamosztagosokat. Lehet, hogy durvának tűnik az ötlet, pedig ép-

pen azt a célt szolgálja, hogy a legkisebbek irányított és ellenőrzött keretek között vezethessék le a természetesen bennük is meglévő agresszivitást.”

A Star Wars jelmezes klub tagjainak legfontosabb küldetése, hogy a különféle rendezvényeken jelenlétükkel, öltözékükkel a színpadhoz vonzzák a közönséget, főleg a gyerekeket, minél nagyobb feltűnést kelteve. Persze, nem öncélúan: az 501-es Légio – miként az amerikai alapítók elgondolták – mindig



jótékony célt szolgál, most például a Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat támogatását. Ez azt is jelenti, hogy a szereplők nem vesznek fel tiszteletdíjat, önkéntes munkájukkal segítik a missziót.

Mi szem-szájnak – s fülnek...

A Zrínyi Pop az ország első számú gasztro-swing zenekara. A húszas évek Amerikája és a francia manouche jazz életérzése köszön vissza zenéjükben, kárpát-medencei népzenevel fűszerezve. Ahogy egy jó bor is, a gasztronómiai élmények elengedhetetlen kísérője a Zrínyi Pop. Igazi csemege várja tehát az ingyencet vasárnap este 9-kor a kisszínpadon.

Hermann Gáborról, az együttes gitárosától kérdeztük meg, mit is jelent gasztro-swing mint műfaj.

– Napjainkban virágkorát éli a gasztronómia, egyre népszerűbbek a különféle események, amik a különleges ételekre, borokra épülnek – magyarázta. – Az ilyen események elengedhetetlen velejárója a jó hangulat, a szép és inspiráló környezet, valamint a zene. A Zrínyi Pop az est pillanatnyi hangulatához szabva állítja össze az adott műsor menetét, hogy az illeszkedjen az esemény mondanivalójához, hangulatához, az aktuális történésekhez. Egy borkóstó-

ló, vagy egy többfogatós degusztációs, azaz kóstoltató vacsora is különböző ízek, hangulatok, érzések harmóniája, ahogy a Zrínyi Pop is.

– *Miért éppen ezt a nevet választották?*

– Ez a véletlen műve volt. Egy kortárs művészeti alkotóműhely falára fel volt rajzolva egy kultikus Iggy Pop-logó. Kissé torzan egy Zrínyi Miklós-skiccre emlékeztetett, így vicces szóösszetétel lévén Zrínyi Pop lett, ami megtetszett nekünk.

– *Mennyire ismerik a tizenkettedik kerületet?*

– A Hegyvidék nekem mindig is a szívem csücske volt, rengeteg barátom, ismerősöm lakik és lakott itt, rendszeresen és sok időt töltök a környéken. Amikor megnyitott a Csórsz utcai sportközpont, rendszeresen oda jártam uszodába évekig.

– *Milyen műsorral készülnek a Hegyvidéki Napokra?*

– Műsorunk mindig az adott rendezvény pillanatnyi hangulatához alkalmazkodik, minden egyes koncertünk új és más a

többinél – ezért érdemes rendszeresen követni a zenekar munkásságát. Anyit azért elárulhatok, hogy pörgős, vidám zenére lehet készülni!

– *Elsősorban kikre számíthatnak?*

– A művészetet, gasztronómiát kedvelő közönségre, de sokan mondták már, hogy zenénk az apróságoktól az idősebb generációig mindenkinek szól.

– *Mik a nyári és a közeljövőre vonatkozó terveik?*

– A Zrínyi Pop egész évben aktívan részt vesz a hazai és a nemzetközi kulturális életben, de a nyári szezon a leginkább pörgős időszak. A napokban készültek el az új dalok stúdiófelvételei, két videoklipet forgatunk majd. Rengeteg felkérésünk van már most is, borászatok, gasztrfesztiválok, események, külföldi rendezvények, így ez a nyár is sűrű és vidám lesz. Érdeklődőknek pedig ajánljuk a Youtube-csatornákat és a Facebook-oldalunkat, ezeken naprakész információk találhatóak a zenekar életéről.

Magyar hangjuk francia

Előszedtük minden franciátudásunkat, hogy a zenei stílusunkat jól tükrözve adjunk nevet együttesünknek, amely a pop krémjét játssza – indokolta a **Crème de la pop** névválasztását a zenekar vezetője, Kertész Csaba. A szokatlan formában felcsendülő dalokról vasárnap este 8-kor mi is megállapíthatjuk, jól áll-e nekik a változtatás.

pú cipők a parketten, és hunyorgjunk a disco gömbbe! Éljenek a 90-es évek! Vive le Swing!” – hirdetik a minden megnyilvánulásukban derűs, vidám, hogy ne mondjuk, bolondozni szerető zenészek.

A négy évvel ezelőtti létrejövő együttes nemigen pihen ezen a nyáron sem, egymást érik a koncertjei. „Sokat dolgozunk, de

bár akkor már közel tíz éve elismert előadó volt blueskörökben.

Hozzájuk csatlakozott Kóvér Kristóf gitáros, aki Csaba régi barátja, ugyancsak megszállottja a manouche swingnek. „A csodálatos hangú dzsesszénekes, Kész Petra és Babindák István klarinétos belépésével, aki szintén énekel, új lendületet kaptunk” – mondja Kertész Csaba.



A franciái kihangsúlyozottan nem beszélő négy tagból álló zenekar 2004 tavaszán tett – mint fogalmaznak – „szent fogadalmat”, hogy közös erővel megmentik a kifakulástól és a lassú elmúlástól a kilencvenes évek számukra legkedvesebb magyar szerzeményeit. Mi sem alkalmasabb erre – gondolták –, mint egy másik veszélyeztetett zenei kincssel való házasság. Ez pedig a manouche, a harmincas évek francia swing stílusa, amit Django Reinhardt tett híressé, s ami most a Hip Hop Boyz, a ShyGys, a Sing Sing, a Carpe Diem és még sok más előadó dalaival tündökölhet ismét régi pompájában.

„Tehát mindenki kösse fel a susinacit, kopogjanak a triplatal-

nagy öröm számunkra, amikor a már unásig játszott, kilencvenes évekbeli slágereket átlényegítjük, teljesen új, ugyanakkor nagyon is régi stílusban hangszereljük át. Sokszor olyan magyar popdalokat, amik néha tartalmukban, akár hangszerelésükben, netán mindkettőben, mégis mindenki nosztalgiaját ébresztenek, ezért szeretjük őket mi is.”

A Crème de la pop tehát fiatal formáció, ám a zenészeket máshonnan már ismerhetjük. Kettő – Boros Gábor bőgős és Kertész Csaba gitáros – a Maszkura és a Tücsökrajban is muzsikálnak, Gál Csaba „Boogie” énekes pedig néhány éve egy tehetségkutatóban vált országosan népszerűvé,

A hegyvidéki közönség előtt nem ismeretlen a zenekar, amely utoljára éppen egy évvel ezelőtt lépett a Gesztenyész kert nagyszínpadára. Akkor mesélték a zenészek lapunknak, hogy „a különféle számok dzsesszesítése, amellyel, hogy elég nagy kihívás, elképesztően szórakoztató is”. Gyakran nevetésbe fulladnak a próbák, vagy a koncertek, máskor pedig az az érzésük támad, hogy egy nagyon szép és komoly dalt találtak, aminek sikerül egy másik oldalát megmutatni.

A mostani koncerten olyan áthangszerelt egykori slágereket hallunk majd, mint például az Álomhajó, a Hegyekben fön, a Régi nyár vagy a Ha lemegy a nap. Mindenki kösse fel a susinacit!



Minden, ami mozgás

A Hegyvidéki Napok kínálata-ból soha nem maradhatnak ki a sportolási lehetőségek. Így lesz ez az idén is: szombat délelőtt 10 órától mind a Hegyvidéki Sportközpont, mind a MOM Sport Uszoda és Sportközpont gazdag programokkal várja a mozogni vágyókat.

A **Hegyvidéki Sportközpont** pihenősarkában a XII. kerület ingyenes sportprogramjait és nagyobb rendezvényeit – Előzd meg a fogaskerekűt! Aktív Hegyvidék, Hegyvidéki Sportmix, nyári táborok – ismerhetik meg, aktív standjánál pedig ügyességüket, mozgásos képességüket tesztelhetik a látogatók. Lehetőség nyílik dartsózni, dekázni, léghokizni, emberpiramist építeni, egyensúlyozni, és a vállalkozó szelleműek azt is kipróbálhatják, tudnak-e labdát pörgetni az ujjukon. A Hegyvidéken élő olimpiai bajnokokról összeállított kvíz a fejtörőket kedvelők számára okozhat kellemes percek.

A **MOM Sport** standjánál az uszodai oktatások és a nyári táborok bemutatása mellett arcfestés, kézműves-foglalkozások, ügyességi feladatok és játszószarok várják a vendégeket.

„Azért döntöttünk úgy, hogy az idén mi is kimegyünk – mondja Gergely Andrea irodavezető –, hogy a MOM Sport szervezője legyen a Hegyvidéki Napoknak. A korábbi években sokan hezitáltak, átjőjenek-e hozzánk a Gesztenyés kertből, mert attól tartottak, közben ott maradnak le valamiről. Így azonban, hogy helyben leszünk, több embert tudunk megszólítani, főleg persze a gyerekeket.”

A szervezők érdekes ügyességi játékokkal készülnek, csupa olyan programmal, amiket nem érdemes elszalasztani. Sok izgalmat ígérnek a hulahoppkarikák és a célba dobás, de lesz kismencedés horgászat is, MOM Sport-ajándékokért. Aki elég ügyes – és időben érkezik! –, akár még tornaszakot is kifoghat magának.



A erdélyi parasztprimás és Hendrix

Időjárástól függetlenül forró hangulat várható vasárnap délután 6-tól, amikor a **Napra** együttes lép színpadra. A zenészek pszichedelik-folknak titulálják saját stílusukat – hogy ez mit jelent, megpróbáljuk megfejteni, ám ha most nem is sikerül, a koncertet hallgatva bizonyára megértjük.

A világzenét játszó Napra zenekar 2004 őszén alakult Budapesten. Dalainak közös kiindulópontja a Kárpát-medence népzeneje, amit azonban nem autentikus formában ad elő, hanem a mai kulturális környezetbe ágyazva, újszerű hangzásra törekedve. Ehhez persze szükséges, hogy a tagok széles körű ismeretekkel rendelkezzenek és otthonosan mozogjanak a térség zenei világában, továbbá annak jellegzetes stíluslelőseit könnyedén tudják alkalmazni bármilyen zenei szituációban.

A zenészek korábban a világ- és népzenei színpadokról jól ismert és sikerrel szereplő együttesekben játszottak. Kiemelkedő hangszeres tudásuk, virtuozitásuk, lendületes előadásmódjuk teszi sajátos erejűvé muzsikájukat. Az elektronikus és az akusztikus hangzás elegyítése, az elektronikus hangszeres – dob, basszusgitár, gitár – a népiekkel – hegedűvel, brácsával, cimbalommal, tangóharmonikával – megszólaltatva eredményezi a Naprára jellemző egyedi hangvételt.

Egy nemrég tartott koncertjük után egy kritikus így szólt róluk: „A Napra attól is több, mint az átlag, hogy minden tagja zseniális zenész. Both Miklós sokan tudják, hogy egy gitárvirtuóz, mindemellett szép hangja is van, de ott van még Bobby harmonikán és Rác

Ricsi a zongoránál, és akkor még a ritmusszekcióról nem is beszéltünk. Nálam dobos-baszszus párosban mindent visz Pfeiler Ferenc, aki tud is, és meg is üti a dobokat, Winter Csaba pedig itthon nekem a nánóbőr ván. Ehhez pedig még

meghallaná Jimi Hendrix zenéjét!”

A Naprában nagyon komoly súlyt kap a népi hangzás. Az a bizonyos valami, ami diktálja a zenét, bár folyamatosan változik, tökéletesedik, de gyökeresen nem tagadhatja le magát.

emiatt alakult ki torz kép a népzeneiről sokak fejében. Legalább olyan fontosak azok a jellemzők, hogy a hegedűs a hangsornak mely hangjait hogyan díszíti, hova és hogyan rakja a hangsúlyokat, a zenekar milyen ritmusban kíséri őt, milyen akkordvariá-



jön Krámlí Kinga népdalos erőteljes hangja, szuggesztív előadásmódja. Szóval a csapat mintha egy best of válogatott lenne, összekasztingolva, és így, ez a hatos ezzel a technikai tudással úgy pakolja a folk rockot, hogy áll leesik, cipőtalp elkopik.”

A Napra a Magyar Rádióban felvett háromszámos demóval kezdte pályafutását. Stílusukat az együttes tagjai szívesen határozzák meg pszichedelik-folkként. A zenekar vezetője, Both Miklós énekes-gitáros – aki megfordult már a Vágtázó Halottkémekben is, és tagja a Kárpát Möbiuszsnak – így beszél erről: „Képzelnék el, mit tenne egy erdélyi parasztprimás, ha

Both Miklós szerint nagyon sok fiatal hozza van szokva, hogy az energikus zenében kizárólagosságot ad a torzított gitároknak. Holott az csak egy hangzás. Az erőnek a dallamokban és a dallamok egymásutánjában kell elsősorban megnyilvánulnia. „Szeretném hinni, hogy ebben lesz a Napra ereje” – mondja.

Mint vallja, „Huxley használja először a pszichedélia kifejezést a Szép új világban. Ez annyit tesz: látható lélek. A népzene csak a hangjain túli szférában lehet tetten érni. Hangjai nem értelmezhetők például az a-g-e-d-c-a hangok egymásutániságában. Emiatt bukik el az iskola falain belül a népzene tanítása, és

ciókkal, az énekes melyik szót hogyan hangsúlyozza, és még sorolhatnám... Ha kapcsolatba kerülünk ezzel a mélyebb szférával, akkor teljesen más értelmet kap a népzene minden egyes hangja. Mi a Naprában a népzene nem a mélyebb szférának a tudatában szeretnénk értelmezni és egy modern kori hangzásba átültetni, esetenként átértelmezni. A Napra funkciója nem a szórakoztatás. Az esetleg melléktermékként, persze, jelen van. De mi ennél többet szeretnénk. Ezt a többletet nevezhetjük a katarzissnak. A tisztító erejű katarzissnak. Persze tisztában vagyunk vele, hogy sok emberrel ezt nem fogjuk elérni, de legalább állást foglalunk.”

Szavak nélkül a zene nyelvén

Akusztikus gitáron és ütős hangszereken játszanak a **Musique du Soleil** zenészei, s mint mondják, csak a hallgatók fantáziáján múlik, milyen szövegeket énekelnek a dalokra. Ezt mi is kipróbálhatjuk szombaton 16.45-kor, amikor a nagyszínpadra áll a zenekar. Ám mielőtt ülő- vagy állóhelyet keresnénk magunknak a nézőtérben, lássuk, miben is más ez az együttes, mint a többi fellépő!

Ami az éneklést illeti, egyetlen hang nem sok, annyi sem hagyja el a torzukat. Galambos Ernő erről is mesélt, amikor felkerestük. Mint elmondta, két társa gyerekkora is itt telt, nevezetesen a Farkasréten, ugyanis az akkor Érdi útinak nevezett, ma Farkasréti Általános Iskola nebulói voltak. „Bár már egyikünk sem lakik a kerületben, én mégis gyakran megfordulok itt, hiszen a kislányom ide jár iskolába, az Istenhegyre. De nemcsak ez köt ide bennünket, hanem az ugyancsak a kerületben működő Nyitott Műhely is. Már kétszer felléptünk ott, először a Makámmal, aztán önállóan. Nagyon megszerettük a helyet, jó lenne, ha az állandó klubunkká válhatna – legalábbis azt reméljük, évente háromszornégyezer felléphetünk a Nyitott Műhely közönsége előtt.”

A Musique du Soleilt tavaly januárban négy olyan profi zenész alakította, aki kezdetben csak hobbi zenél, „ám úgy gondoltuk, ami nekünk ennyi örömet okoz, azt ne tartsuk a négy fal között, mutassuk meg a

közönségnek is”. A „Nappfény zenéje” (Musique du Soleil) kizárólag saját szerzeményeket játszik.

Galambos Ernő (korábban: M.É.Z., Sonia és a Sápadtarcuák) és Kovács Andor (korábban: Korai Öröm, Žagar) akusztikus gitárosok alapították az együttest, hozzájuk csatlakozott rövidesen Hegyessy Ákos (Sonia és a Sápadtarcuák) elektromos bund nélküli basszusgitáron és Angler Ákos (Karácsony János, Szíami And Friends) ütős hangszereken. Hangzásuk egyedi, megismétel-



hetetlenségében is ismerős, a műfaj leginkább a dzsesszből és a folkból táplálkozik.

„Nagyon hangulatos dalokra számíthat a közönség a Hegyvidéki Napokon – ígéri Galambos Ernő –, olyanokra, amikre szinte bármit lehet énekelni. Instrumen-

tálisak, mégis könnyen befogadhatók.”

A zenészek nem véletlenül szerették meg a Nyitott Műhelyt, erről van egy kedves kis története is Galambos Ernőnek: „Elcsodálkoztunk, hogy a gyerekek mércéjével mérve hosszú koncertünk többen is tátott szájjal hallgatták végig este tízig, majd egy hatéves forma csöppsgé odajött hozzánk, és megkérdezte, mikor lesz végre CD-nk... Nos, nem kell rá sokat várni, hiszen tíz dalt már felvettünk, az utolsó keverési munkák folynak, ha

minden jól megy, augusztus végére kijövünk a lemezzel.”

Terveikről is megkérdeztük a zenészt, aki szívünknek kedves választ adott: „Reméljük, hogy a Hegyvidéki Napokhoz hasonló színvonalú rendezvényekre a későbbiekben is el tudunk jönni!”

Párizs és a Montmartre hangulata

Edith Piaf dalai örök értékek. Felejthetetlené tették a francia énekesnőt, több évtizedes sikert hoztak a színészi pályájától a napokban elköszönő Vári Évának – Nem bánok semmit sem című előadói estjével –, és nem hagyják érintetlenül a fiatal generációt sem.

„Sanzont énekelni a világ legszebb mestersége. Nem hiszem, hogy létezne nagyobb, teljesebb öröm, mint a művészi, aki érzi, hogy néhány refrénnel saját gazdagságából ad át valamit hallgatóinak” – mondta egykor Edith Piaf. Ezek a dalok a maguk módján intímek – személyes közelséget igényelnek, hogy általuk egyfajta bensőséges párbeszéd alakuljon ki a hallgató és az énekes között. **Kárász Eszter** szombaton este 10-kor a kis-színpad meghittségében adja elő kedvenc Piaf-dalait, Padam címmel.

A művésznő gyerekszínészként a Szamárköhögés című filmmel vált ismertté, játszott színházban, tagja volt a Magyar Rádió Gyermekestúdiójának, számos hangjátékban szerepelt. Megszűnéséig szereplője volt a Szabó családnak és a Daralónak. Érettségi után a Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete főiskoláján végzett konduktor-tanító szakon, majd a Színház- és Filmművészeti Egyetem drámapedagógia szakán másoddiplomázott. Az Óz, a nagy varázsló főszerepével tért vissza a színpadra, és



jelenleg is színészként, énekesként dolgozik.

Lassan húsz éve a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvány tagja, dr. Bigyó bohócként budapesti és vidéki kórházakba jár kollégáival a beteg gyerekeket megnevettetni, ezáltal a gyógyulásukat elősegíteni. „Mindig szerettem volna összefogni a színház és a gyógyító munkát, a gyerekekkel való foglalkozást. A sors különös ajándéka volt, amikor 2002-ben találkoztam a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítvánnyal, és megtudtam, hogy létezik egy hivatás, amely a kórházi falak

közé zárt gyerekeknek viszi el a nevetés gyógyító erejét” – mesélte el korábban lapunknak „bohócsága” történetét Kárász Eszter.

Jelenleg is rendszeresen hallható az MR1-Kossuth Rádió Vacka Rádió című hangjáték-sorozatában mint Pötty Zorka. Edith Piaf emlékére idéző Padam című francia sanzonestjével tíz éve járja az országot és külföldet. Színházi munkái és fellépései mellett zenés foglalkozásokat tart kisgyerekeknek. A Dalolka –

zenés játék gyermekeknek 2007-ben született. Gyerekezenekarával, az Eszter-lánc meszenekarral 2012-től muzsikál az ország és a világ számos pontján. Két lemezeit jelent meg a Gryllus Kiadónál, mindkettőt felterjesztették Fonogram-díjra.

A mostani Hegyvidéki Napokon a komoly oldaláról ismerhetjük meg Kárász Esztert, hiszen a száz éve született Edith Piaf emlékére közismert és közkedvelt Piaf-dalokkal és kevésbé ismert sanzonokkal eleveníti fel Párizs és a Montmartre hangulatát.

Véletlenszerű zenei kirándulás

Igazi zenei „ínyencbomba” robban szombat este 8 órakor a nagyszínpadon. A **Random Trip**, azaz a jelenleg talán legnépszerűbb hazai improvizatív koncertsorozat keretében neves és közkedvelt zenészek állnak színpadra, és várhatóan fergeteges hangulatot varázsolnak majd.

A **Random Trip** az egyik leggyedibb előadás, amivel egy klubban összefuthat az ember. A folyamatosan cserélődő, ad hoc jelleggel összeálló alkalmi bandák egyszeri és megismételhetetlen koncertekkel örvendeztetik meg a közönséget. Énekesek, DJ-k, zenészek a színpadon improvizálva vegyítik a saját stílusukat, így a jazzes rögtönzéstől a freestyle szövegelésen át a spontán drum'n'bass kiállításokig gyakorlatilag bármi előfordulhat ilyenkor. A – stílszerűen nevezhetjük így, magyarul – „véletlenszerű kirándulás” résztvevőit természetesen nagyon fontos vezérelve alapján választották ki meghívóik, hiszen kivétel nélkül mindnyájan rangos képviselői saját műfajuknak.

Valódi sztárparádé érkezik tehát a Hegyvidéki Napokra is.

Az est egyik nagyjágyója, Dész László dzsesszzenész mellett mikrofont ragad két lenyűgöző hangú énekesnő, Tóth Vera és Fábrián Juli, az Irie Maffia egyik fenegyereke, MC Kemon, valamint Herbert Shaw, a Soul Surge zenekar frontembere. Nagyszerű zenészek rögtönöznek: Zahár

Eklektriben és számos más hazai formációban is. Két éve indította el a szólóprojektjét. A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem és a University of Salford éveit után a hazai színpadokon túl megannyi városban fellépett már, Párizstól Sydneyig. Olyan világhírű zenekarokkal és

Random Trippel turnéz, vagy az A38-on pörgeti a lemezeket, akkor a Tilos Rádió Street Skills című műsorát vezeti, a Vinyl Warriorz DJ-scratch csapatával járja a klubokat, vagy épp a Karcosok Klubja workshopjain oktatja a scratch műfaj csínját-bínját. A scratchbajnokságok mellett valószínűleg „pacsik és kézfogástechnikák” kategóriában is jó eséllyel indulna az első helyért bármilyen hazai és nemzetközi versenyen.

Felsorolni is nehéz, hogy őket ketten az elmúlt hat évben mennyi zenéssel játszottak együtt, a honlapjukon közel ötven név szerepel a listán. Rendszeresen fellépnek többek közt a Brains, a Zagar, az Ivan & The Parazol, a Hősök, a Fábrián Juli & Zoohacker, az Irie Maffia és a Quimby tagjai. A tavalyi Műpás műsoruk vendégzenészei voltak Harcsa Veronika (Bin-Jip), Závada Péter (Akkezdett Phiai), Farkas Izsák (In Fusion Trio), Zahár Fanni (fuvala, Soulclap) és Nikola Parov. Olyan külföldi előadókkal dolgoztak, mint Peter Legath (Count Basic), Brandon Fields (Tower of Power, George Benson, Dave Weckl Band), Schradinova (NL), Timo Lassy (Five Corners Quintet), Bigjohn Whitfield (USA-A), iLLSpokinn (USA) és Dub FX (AUS).

A **Random Trippel** ezen a néven még nem találkozhatott hegyvidéki színpadon a helyi közönség, ám a szombati koncert főszereplői közül többen régi ismerősként térnek vissza hozzánk. Érdemes lesz velük bulizni!



Fanni fuvulista, Szabéni Dániel billentyűs, Vigh Arnold basszusgitáros és Gábor Andor ütőhangszeres egészítik ki az alaptagok, Delov Jávör dobos és DJ Q-Cee játékát. Rádásul egy meglepetésvendég is fellép, egy igazi zenészlegenda!

Mindez Delov Jávör ötlete volt, aki kiskorában Pókember vagy dobos akart lenni... A **Random Trip** megálmodója, művészeti vezetője a Turbo, a Fábrián Juli & Zoohacker és a Tintanyúl zenekarok tagja. Zenélt a Barabás Lórin

előadókkal volt alkalma játszani, mint a Basement Jaxx, Amy Winehouse, Aloe Blacc vagy az Incognito. Lételeme a szórakoztatás – ha épp nem zenével, akkor képtelen sztorikkal, akkortól gondolatokkal és állandó viccelődéssel köti le környezetét.

Társ, DJ Q-Cee élete az underground: a hiphop, a break, a freestyle, a beatbox. Tizenkét éve zenél aktívan, azóta számos nemzetközi, magyar zenei fesztiválon és versenyen mérette meg magát DJ-ként. Ha nem a

Túra a Barabás-villától a Szépjuhásznéig

Az idén is várja a sportolni vágyókat a **Barangoló Hegyvidék** túra, amelynek során a résztvevők városi és erdei ellenőrzőpontok érintésével ismerkedhetnek meg a kerület nevezetességeivel, értékeivel. A barangolás kezdőpontja a Barabás-villa (XII., Városmajor utca 44.). Nevezni 8.00 és 9.00 óra között lehet, a rajt 9.00 órakor lesz.

A túrázók a célállomásnál (a budaszentlőrinci pálos kolostor romjánál, a Szépjuhásznénál – *képünkön*) adják át pecsétgyűjtő füzetüket, amivel a táv teljesítését igazolják. A célnál lehetőség nyílik egy helytörténeti kérdőív megválaszolására, amelynek kitöltésénél előnyös helyzetben lesznek az út közben figyelmes barangolók. A játékban résztvevők könyveket nyerhetnek, a fődíj egy túra GPS készülék.

A kirándulás útvonala: Városmajor, Barabás-villa (zöld sáv),

Kis-Sváb-hegy, Orbánhegy, Széchenyi-hegy, Normafa, Szent Anna-kápolna (sárga kereszt), Virágvolgy vasútállomás, Erzsébet-térdeplő (kék kör), János-hegyi Erzsébet-kilátó (piros sáv), gyermekvasút, Vadaspark időszi megálló (piros sáv, sárga kereszt, sárga sáv), budaszentlőrinci pálos kolostor romja (sárga sáv).

A részvételi díj: 500 Ft/fő. A XII. kerületi lakosoknak ingyenes (régí típusú személyi igazolvány vagy lakcímkártya bemutatása szükséges). Az első száz indulót a célban meleg étellel várják a szervezők. A távot sikeresen teljesítők kifizető és emléklapot kapnak.

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



Főszerepben az egészség

Már hagyomány, hogy nem mulhat el a rendezvényesorozat **egészségnap** nélkül. A népszerű programra szombaton várják a szervezők a hegyvidékieket.

„Ismét sokféle szűrésre és tanácsadásra nyílik lehetőség – ígéri Gallai Dolores, a Hegyvidéki Önkormányzat egészségügyi referense. – A Szent János Kórház, az Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet, az Országos Gerincgyógyászati Központ, a Szent Ferenc Kórház és a kerületi egészségügyi alapellátás munkatársai, szakorvosok, védőnők és szakápolók az idén is szeretettel fogadják mindenkit.”

Több mint harminc szakma lesz jelen, s változatlanul fontos, hogy olyan vizsgálatok kövessék egymást, amiken lehetőség szerint minél nagyobb számban vehetnek részt a látogatók. Míg a gyerekek szűrése a Gesztenyés kertben lesz, a szülőknek, család-

oknak a MOM Kulturális Központban kell jelentkezniük.

„A korábbi szűrések is nagyon hasznosnak bizonyultak, többen kaptak javaslatot további kezelésre, valamint tanácsokat életvitelükre vonatkozóan – mondja a szakember. – A hegyvidékiek igénylik ezeket a szűréseket, és mi is örülünk, hogy szívesen részt vesznek a vizsgálatokon, mert képet kapunk a kerület egészségi állapotáról.”

„Szűrővizsgálatok felnőtteknek: szemészet; alsóvégtagi érvizsgálat; EKG; kardiológia; vérnyomásmérés; emlőszűrés; anyajegyszűrés; csontsűrűségmérés; fül-orr-gégészet és hallásvizsgálat; allergiavizsgálat; légzésfunkció-vizsgálat; COPD szűrés, dohányzásról leszokást segítő konzultáció; helicobacter-szűrés; koleszterin- és vércukormérés; urológiai tanácsadás és szükség esetén PSA szűrés; gyógytorna – állapotfelmérés és tanácsadás;

dietetika; reumatológiai konzultáció; időskori sérülések – megelőzés és ellátás.

• A gyermekgyógyászok elsősorban szaktanácsadást nyújtanak, valamint bemutatják a Szent János Kórház gyermekellátásának munkáját. Továbbá: csecsemő- és gyermek-újraélesztési alapfokú bemutatás; műszeres lúdtalpszűrés, járásanalízis; dietetikai tanácsadás; csecsemőtáplálás, allergiás betegségek, gyermekkori túlsúlyosság; gyermekkoleszterin-, vércukor- és HgbA1c-mérés; asszisztált kutyaterápia-bemutató; gyermekkori szorongás, étkezési zavarok, iskolai szocializációs problémák; a Szent János Kórház Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztálya működésének bemutatása.

• Egészségnevelési programok: anyatejes táplálás; fogamzásgátlás, családtervezés; gyermek-vérnyomásmérés; baba-masszázs-bemutató.

Közbiztonsági és rendőrségi nap

Szerencsére nem robban fel a Gesztenyés kert, még csak lángba sem borul, mégis rendkívül látványos mentési akciókat láthatunk az idei **közbiztonsági napon** is, szombat reggeltől délután 4-ig. „Ebben az évben autóbalesetet szimulálnak a szakemberek – mondta el érdeklődésünkre Nagy Csaba közbiztonsági referens. – Megnézhetjük, hogyan szabadjárta ki szakszerűen az autóbaleset vezetőt, milyen nagy segítség, amikor egy-egy balesetnél összefognak a mentők, a tűzoltók és a rendőrök. A nézők megtudhatják azt is, mit kell tenni ilyenkor.”

A rendőrség a helyszínbiztosítás feladatait, a tűzoltók a gépjárműbe szorult emberek mentését mutatják be, az Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület mentőegysége elsősegélyben részesíti a sérülteket. A mentésen kívül egész nap a helyszínen lesz a gyerekek nagy kedvence, a tűzoltóautó.

A szimulált katasztrófhelyszínek mellett mindig nagyon népszerűek a rendőrségi programok. Feltehetően így lesz ez most is, hiszen nem más, mint „egy tolvaj nyomainak felkutatását” figyelhetik meg a gyerekek.

Látványosnak ígérkezik a Nemzeti Községi Egyetem Sportegyesülete tonfaszakosztályának bemutatása. Láthatjuk az önvédelmi technikákat, a kényszerítő eszközök magas szintű használatát és a rendészeti intézkedéstaktikát is.

A Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület egész napos programja során a látogatók megismerkedhetnek az egyesület életével, az alpinosok munkájával. A Természetvédelmi Polgárőrség környezetvédelmi tesztel, valamint madárodútkészítéssel várja a vendégeket.

A Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája a közterületi zöld

hások grasszálnak majd a Gesztenyés kertben – és bizonyára ezúttal sem zárkóznak el a közös fotózástól. Az egészség kiemelt feladatának tekintik a rendőri hivatás és a rendőrségi hagyományok, a szervezeti kultúra, a felszerelések bemutatását. A Hagyományörző Rendőrszázadban együtt dolgoznak a jelenleg is szolgáló



felületek gondnoksági munkáját, a Fakopp elnevezésű műszer működését hozza közelebb, valamint komposztálással kapcsolatos ismereteket nyújt, továbbá egy szelektív hulladékgyűjtő gépjárművet állít ki. A Normafa Park standjánál bemutat egy hegyi kistraktort, valamint egy négykerékű terepjáró motorkerékpárt hordágyzállító utánfutóval. A Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága természetismereti játékokkal, valamint a park tevékenységének megismertetésével kapcsolódik a nap programjaihoz.

A gyerekek örömeire ismét fess, hagyományörző egyenru-

hívatos és az aktív szolgálatból visszavonult nyugállományú munkatársak, továbbá lelkes civilek.

Sokak örömeire ismét lesz rendőrlóvas-bemutató, KRESZ-teszt és motoros járórok bemutatója is. S ha ez még mind lenne elég, a BRFK Humánigazgatási Szolgálat és a Bűnmegelőzési Osztály azt is megmutatja, milyen az „ajtóbetörés fáltörő kossal”, megnézhetjük, hogy a XII. kerületi rendőrkapitányság milyen eszközöket használ az úgynevezett csapat-erős tevékenységében, sőt, a kíváncsiak egy igazi rendőrautót is megcsodálhatnak.



(Folytatás a 10. oldalról)

Művészeti torna szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@freemail.hu). Zongorán kísér: Gabora Mária. Utolsó foglalkozás: június 10.

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

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.

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.com). Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó. Utolsó foglalkozás: június 7.

Új! Baba-mama klub. Közös program babáknak és mamáknak/ szülőknak/nagyszülőknek. Időpontok: június 2., 16. 10.00–12.00 (minden hónap első és harmadik péntekjén). A klubba havi rendszerességgel hívnak előadókat a szervezők, emellett lehetőség nyílik kötetlen játékok, 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 koreográfiákkal, korhatár nélkül. Ár: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom. Utolsó foglalkozás: június 14.

Beauty body – heti egészségmegőrző, 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 Sylvia okleveles aerobikoktató, Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065. Utolsó foglalkozás: június 16.

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

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Vezető: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu. Utolsó foglalkozás: május 31.

Etká-jóga Erőgyűjtő 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 Etká-jóga Erőgyűjtő 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-, lélegző, relaxációs és meditációs gyakorlatai

kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes. Utolsó foglalkozás: június 22.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Utolsó foglalkozás: június 22. Szerdán 11.00-12.00. Utolsó foglalkozás: május 31. 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.

Gombászsakkör kedden 18.00. A sorozat nyolc előadásból és öt kirándulásból áll. Hátralévő időpontok: május 30., június 13. A könyvekkel sok ismeretet szerezhethetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Június 1.: Budapest Főváros Levéltára megtekintése. Június 8.: Filmklub – Római vakáció. Június 15.: Kirándulás Győrbe.

Színházjegy-árusítás a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdán 15.00–18.00 óráig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Virányosi Közösségi Ház programja

Kalaznói repülés – fotókiállítás a tánc világnapja alkalmából. Alkotók: Eifert János fotóművész, a fotós workshop vezetője, Anda

Eszter, Baán Katalin (E-MAFOSZ/6), Csorba Károly, Danis János (EFIAP/s), Fabó Katalin (E-MAFOSZ), Józsa Károly, Kórműves Kata (AFIAP), Olasz Ágnes, Rühl Gizella, Szalai Sándor, dr. Sebestyén Ferenc, Sz. Kiss Márta, Szamosvári József. A kiállítás május 29-ig tekinthető meg, előre egyeztetett időpontban. Bejelentkezés: 395-8284 vagy 200-8713.

Fák – Öry Annamária festőművész kiállítása. Megnyitó: 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

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44. TELEFON: 319-9854/222 WWW.BARABASVILLA.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

ATLAS – Gyuricza Gergely kiállítása. A díjnyertes kortárs festő a természet törékeny szépségére szeretné felhívni a figyelmet. A 14 műtárgyat felvonultató válogatás minden darabja egy ritka vagy veszélyeztetett fajt mutat be, így kívánva közelíteni egymáshoz az embereket és az állatvilágot. A kiállítás megtekinthető: május 30-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

KlímaBarát Esték június 1-jén 18.00. A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a regisztracio@klimabarathu e-mail-címen vagy a 249-5469-es telefonszámon lehet 9.00–16.00 óra között.

Rófusz Ferenc rajzfilmrendező életmű-kiállítása. Megnyitó: június 8. 19.00. Megtekinthető: július 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Filmvetítés Rófusz Ferenc munkásságáról június 8-án 20.00. Rófusz Ferencsel Sipos Áron filmproducer beszélget. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás szerdán 10.00. Anyukák és gyermekeik (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozás-vezetőnél.

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 foglalkozás-vezetőnél.

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.

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



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B

TELEFON: 457-0501

INFO@HEGYTORTENET.HU

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

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

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



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 13-15.

TELEFON: 457-0501

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

1956-os emlékművek Budapestben – művészettörténeti előadás-sorozat. Az előadásokat tartja: Ludmann Mihály művészettörténész. Június 1. 18.00 Az elsőként felállított '56-os emlékművek. Június 7. 18.00 Az emlékművek szimbólumrendszere. Június 14. 18.00 Figuralitás és absztrakció.

(Folytatás a 16. oldalon)

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)
- Alsóvégtáji 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
- Dohányzáslehtesztet segítő konzultáció
- Csontsűrűségmérés
- Gyógymasszázs
- Gyógytorna – állapotfelmérés és tanácsadás
- Dietetika – időskori étrend tanácsadás: csonttrikulás megelőzése
- Reumatológiai konzultáció
- Időskori sérülések – megelőzés és ellátás

Gyermekgyógyászati szűrések (helyszín: Gesztenyés kert):

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

Egészségnevelési programok:

Anyatejes táplálás, fogamzásgátlás, családtervezés, gyermekvényomásmérés, babamasszázs bemutató

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.

BB- Bort a bográcsba

FŐZŐVERSENY A HEGYVIDÉKI NAPOK KERETÉBEN

2017

06.11.
vasárnap 9 órától

Helyszín:
Budapest XII. ker.,
Gesztenyés kert

Idén a bor kerül a középpontba a Hegyvidéki Napok keretében szervezett főzőverseny kapcsán. Ha Ön is szeretné elképráztatni bográcsban készült ételével a zsűrit, akkor jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű baráti, munkahelyi közösségek és családok jelentkezését várjuk, hogy megbirkózzanak a kihívással.

Az idei év kikötése:

A bográcsos ételnek valamilyen formában legyen alkotóeleme a bor, más megkötés nincs. A zsűri a pontozáskor figyelembe veszi a tálalást is.

A NEVEZÉS FELTÉTELEI

- A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstoláshoz (zsűrizéshez) szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközökről.
- Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
- A csapatok létszáma maximum 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
- Az elkészült ételek értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használhatók fel.
- A nevezés díjtalan.
- A SZERVEZŐK BIZTOSÍJTÁK
- csapatonként 5 x 5 m-es főzőhely + tűzifa a tüzeléshez + fémtálca a tűzifa alá
- vízvételi lehetőség
- 1 db sörpad szett (1 asztal + 2 pad)
- hulladékgyűjtő zsák

ÉRTÉKELÉS, DÍJAZÁS

Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatunkat, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Minden induló csapat ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS JELENTKEZÉS

E-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu

Telefon: 06 1 224 59 00 / 5935, Mobil: 06 30 863 70 35

A jelentkezésen kérjük feltüntetni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó elérhetőségeit (név, e-mail cím, telefonszám).

Jelentkezési határidő: 2017. június 2.



(Folytatás a 15. oldalról)

Műteremjáró séta. Június 3. 15.00 Székács Zoltán festőművész műterme. A beszélgetés ezúttal is Feledy Balázs művészeti szakiró közreműködésével valósul meg.

Kiállítás a 2017-ben Munkácsy Mihály-díjjal kitüntetett képzőművészek munkáiból. Megnyitő: június 6. 18.00.



Szalon Egyetem. Május 31. 14.00 A klímaváltozás holisztikus megközelítésben. Előadó: dr. Antal Z. László, az MTA TK Szociológia Intézet tudományos főmunkatársa.

Kopp-kopp XII. kerület június 2-án 18.00. A Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság Műhely klubfoglalkozása. Verses köszöntő a hónap ünnepeit jeinek, helyismereti játék.

Világjáró Klub június 6-án 14.00. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

Vallástörténeti előadás-sorozat. Június 7. 14.00 Reformáció 500. Bibliái arcképcsarnok. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

Memória Torna 60 felettieknek június 7-én 15.30. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Divattörténeti előadás-sorozat. Június 8. 14.00 A 2000-es évek ruhái: folyton hátratekintő, luxustól az olcsóig, turkálóból összedobált. Szépségideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

Kézműveskedés a Szalonban Virág Szilvia vezetésével június 9-én 13.00. Papírfonás Szabó Ica vezetésével. Horgold magad – kreatív foglalkozás Ambrusek Ilonával. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges, kerületi lakosoknak lakcímkártya bemutatásával.

Lomtalanítás – Papp Ildikó képzőművész kiállítása. Megnyitő: június 9. 18.00. Megnyitja: Kallós Judit művészettörténész.

Festőtanfolyam akril- és olajfestékekkel június 10-én 8.00–12.00. Téma: Mediterrán hangulatú kép. A foglalkozást tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383, borom19@hotmail.com.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Torna Nóriával kedden 11.15–12.00. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra.

Urak tornája kedden 12.00–12.45. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra.

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

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

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

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

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

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

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

Nyugdíjastorna Latin Anikóval csütörtökön 11.45–12.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Ének-tanár: Bucsai Anikó.

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

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

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

Chikung Csernák Endre vezetésével pénteken 9.00–9.45. Részvételi díj: 900 Ft/alkalom.

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

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

Keleti Ízületi Torna Csernák Endre vezetésével pénteken 11.45–12.45. Részvételi díj: 900 Ft.

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

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



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

Fülesmester kisdéd játéka – Tóth József fotóművész kiállítása. Megtekinthető: június 3-ig, hétfőtől péntekig 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.



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

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

Színészdal – kiállítás a száz éve született Szörényi Éva emlékére. Megnyitő: május 26. 16.00. A jubileumi kamarakiállítás nemcsak a magyarországi karrier állomásait mutatja be, beszámol Szörényi Éva emigrációban töltött éveiről, művészi feladatairól és közéleti szerepéről is. A tárlat megnyitóján Szörényi Éva családja a színész nő fényképeit, könyveit, fellépő ruháit, kitüntetéseit, okleveleit a múzeumnak ajándékozza. A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, szertától vasárnapig 14.00–18.00.



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10.

TELEFON: 225-1228 **Tavaszi ébredés** – Halászné Horváth Katalin kiállítása június 16-ig megtekinthető.



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

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

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

Nordic walking-kirándulások. Részletek az egyesület honlapján.

VII. Szoborünnep. A magyar szobrászok és építészek, a közsobrok, az épületszobrászat ünnepe. Hegyvidéki program: A kiállított tárgy maga a műterem – Szanyi Péter szobrászművész és műterme. Találkozó: XII., Ráth György utca 30. előtt május 27-én 17.30.

Nemzeti megemlékezés. Hősök napja – Trianon – Összetartozás napja június 2-án 18.00. Emlékezés a 100 évvel ezelőtti Magyar Királyi Honvédség, a Budapesti 29-es Gyalogezred, a Császári és Királyi hadsereg és a Német Császári Hadsereg hős katonáira az 1849. május 21-én Buda várának bevételénél elesett honvéd hősök sír- és emlékhelyénél (XII., Gesztenyés kert).

Emlékezés a trianoni szégyenteljes békediktátumra június 4-én 16.00. A Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete, valamint a Történelmi Vitézi Rend, a Keresztény Konzervatív Egyesület, a Keresztény Szociális Egyesület, a Hegyvidéki Trianon Társaság megemlékezést tart és koszorút helyez el a XII. kerületi Turul-emlékműnél. A szervezők minden magyar és keresztény embert egy szál virággal és gyertyával a kezében várnak a helyszínen.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak június 19-én 8.00–16.00 óráig. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot 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, kismagyarokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

Ingyenes jogi tanácsadást tart a KDNP XII. kerületi alapszervezete

HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Részleteiben is különleges

Különleges élményekkel várjuk gyermeknapon is!

Gyermeknap hétfőn izgalmas rendezvénnyel várjuk a Hegyvidék Bevásárlóközpontba látogató felnőtteket és gyerekeket egyaránt. Töltse a napot gyermekével, és vegyenek részt exkluzív kulturális programjainkon!

2017. 05. 27., SZOMBAT

10:00 A Tamási Áron Általános Iskola gyerekkórusának előadása Kórusvezető: Börgöndi Viktória

11:00 Csapody Kinga író mesél Utazik a család – Irány Eger! című könyvről

Közös rajzolás a gyerekeknek Szalma Edittel, a könyv illusztrátorával

Kreatív kézműves-foglalkozás gyerekeknek



minden hét szerdáján 16.00–17.00 óráig a Kék Golyó és Schwartz Ferenc utca sarkán található helyiségében.

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

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

Németh László-émlékszóba 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 huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félzsízet Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichológiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

Helyszín: Félzsízet Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

A Félzsízet 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, mentálpszichológiai gondozás. Akiket várunk: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

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

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



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

Ingyenes jogafoglalkozás 65 év felettieknek a Szatszang Jogaközpontban (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.

Gerinctorna 25 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 Uszoda és Sportközpont (XII., Csörsz utca 14.) földszinti különterme. 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.



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA
XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06/20-333-5599
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ökölvívás (edzők: Nagy „Csonttörő” János, Régi Dániel). Junior, felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00, kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

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

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

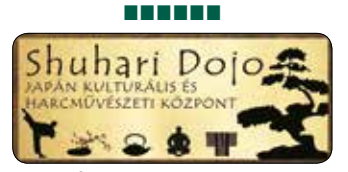
Brazil ju-jitsu (edző: Varga Levente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

Goju Ryu Karate (edző: Páger Pál): hétfőn 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. (Edzőtrem: Tandem Gimnázium, I., Krisztina körút 59/b.) Klubvezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi.gergo@hegyvidekjudo.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.akos@hegyvidekjudo.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebelledzések. Judoutánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo.hu



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

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

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy 2017. december 31-ig ügyeletes gyógyszertár:

SZÉNA TÉR PATIKA

Tel: 225-7830
Cím: 1015 Budapest, Széna tér 1/A

SVÁBHEGYI PÜNKÖSDI BÚCSÚ
DIANA-PARK, 2017. JÚNIUS 3 - 4 - 5.
CSALÁDI PROGRAMOK, KÉZMŰVES VÁSÁR, SRAMLIZENE, BÁBSZÍNHÁZ, TÁNC, SVÁB SPECIALITÁSOK, ITALOK

JÚNIUS 3. SZOMBAT
19.00 - 22.00 A ZWICKL POLKA PARTY ZENEKAR

JÚNIUS 4. VASÁRNAP

10.00	MEGNYITÓ, KOCSIS ISTVÁN ATYA MEGÁLDJA A BÚCSÚT
10.00 - 11.00	A KERÜLETI NEMZETISÉGI ISKOLÁK ÉS A NORMAFA ÓVODA TANULÓINAK FELLÉPÉSE
10.00 - 13.00	KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
11.00 - 17.00	FABATKA PORTA - KÖRHINTA ÉS NÉPI JÁTÉKOK
11.00 - 12.00	PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE A BUDAKEZSI ÉS A SOLYMÁRI ASSZONYKÓRUS KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL
11.10 - 12.00	NEFELEJCS BÁBSZÍNHÁZ, SÜNDISZNÓCSKA LOVAGOL
12.15 - 13.00	A BUDAKEZSI HAGYOMÁNYŐRZŐ KÖR EGYESÜLET KÓRUSA ÉS A KUNTERBUNT ÓVODA SZÜLŐI TÁNCSCSOORTJA
13.00 - 13.30	A LOCHBERG REGIONÁLIS TÁNCSCSOORT ZSÁMBÉKRŐL
13.30 - 14.00	AZ ADONYI ROZMARING TÁNCSCSOORT
14.00 - 14.15	A SOLYMÁRI ASSZONYKÓRUS
14.15 - 15.00	A BUDAKEZSI HAGYOMÁNYŐRZŐ KÖR EGYESÜLET FÜVŐSZENEKARA
15.00 - 15.30	AZ ADONYI ROZMARING TÁNCSCSOORT
15.30 - 18.00	A SCHWABENKRAFT ZENEKAR
18.00 - 19.00	PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE
19.00 - 22.00	A SCHWABENKRAFT ZENEKAR

JÚNIUS 5. HÉTFŐ

10.00 - 13.00	KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
11.00 - 13.00	FABATKA PORTA - KÖRHINTA ÉS NÉPI JÁTÉKOK
11.00 - 12.00	A HANDA-BANDA ZENEKAR
12.00 - 13.00	A SOROKSÁRI NEMET NEMZETISÉGI TÁNCGYŰTTES ÉS FÉRFIKAR
13.00 - 14.00	A RINGLEIN TÁNCSCSOORT BUDAJENŐRŐL
15.00 - 16.00	DIE EBER KAPELLE
16.00 - 17.00	ÜNNEPI MISE
17.00	MEGEMLEKEZÉS A HŐSÖK EMLÉKMŰVÉNÉL
17.30 - 18.30	DIE EBER KAPELLE

A belépés díjtalan.
Információ: Jókai Klub, 06 1 395 8284
Virányosi Községi Ház, 06 1 200 8713

MOMSPORT
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

MOM SPORT GYEREREKNAP

Időpont:
május 28. vasárnap, 10:00-14:00 óra

Helyszín:
MOM Beach, 1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.

Programok:

- póniló lovaglás • Misi bohóc műsora • (lufihajtogatással egybekötött gyerek műsor)
- arcfestés • játéksarok •
- ugrálóvár • mentőautó, rendőrautó •
- kézműves sarok •

A belépés ingyenes!

MOMSPORT
www.momspor.hu
www.facebook.com/MomSport

Superbrands

MBI Magyar Bíróság

Employer Branding

Ritka hegyvidéki vendég a hortenzia

Ha van kerti dísznövény, amelyet nagyszüleink is pontosan olyanok ismertek és szerettek, mint amilyenek mi látjuk ma, akkor az a hortenzia. Szecessziós díszítéseket és női nevet is ihletett, pedig csak elvétve találkozhatunk vele. De miért?

A tudományos nevén vizes korszót jelentő *Hydrangea* nemzetség a hegyvidéki erdőkben is gyakori, somról elnevezett rendbe tartozik. Mintegy száz fajt sorolnak a Távok Keletről származó hortenzia nemzetségbe, amelyből csak néhány bizonyult elég tetszetősnek ahhoz, hogy dísznövényként ültessék.

Az Öreg Kontinensre a 19. században jutott el és gyorsan „karriert csinált”. Hazánkban a viszonylag kedvezőtlen kontinentális éghajlat miatt csak két fajta és azoknak a változatai tudtak megtelepedni. Nyugat-Európában olyannyira népszerű, hogy dobogós helyezést harcolt ki az esküvőkre és nagyobb évfordulóokra ajándékozott vágott virágok sorában.

Ez elsődlegesen a díszítőértékének köszönhető, de részben szerepet játszik benne a hozzá kapcsolódó szimbolika is, ami – különösen az angolszász országokban – erősen befolyásolja a döntéseket. A virág a jótékonyág mellett a „szívélyes elismerést” is megjeleníti, ami tökéletes képzettársítást jelent akár egy

kerek születésnap, akár egy esküvő ünnepélekor.

Ha kimondjuk a hortenzia nevet, egy majdnem futball-labdányi méretű, kék virágzat jut eszünkbe először. Pedig a növény a sok nemesített változatnak köszönhetően egészen változatos alakokat tud felvenni. A hatalmas gömbvirágzatok mellett találkozhatunk olyan kerti hortenziákkal is, amiknél az ernyőszerűen rendeződő bimbókból a külső oldalon terméketlen, nagy virágok nyílnak, belül pedig jelentéktelenül kicsik. Így összehátában egy furcsa fészes virágzathoz válik hasonlatossá.

virágzata és virágai pedig sokkal kisebbek. Ugyanakkor ellenálló, igénytelen, nem okoz fejfájást a hobbikertésznek.

A hortenzia egyik legizgalmasabb, ha nem is egyedi, de mindenképpen ritka tulajdonsága, hogy virágainak színe összefüggésben van a talaj kémhatásával. Minél savanyúbb talajban él, annál kékebb virágokat hoz. Ha a talaj kémhatása a semleges felé tolódik, akár ugyanannak a tőnek a virágai is pirosas árnyalatot öltenek.

A faj eredeti élőhelyén erdők alján él, ahol a lehullott avar tápanyagait hasznosítja. Ha a felette álló

radás ellen is részleges védelmet nyújt. Talajával szemben nem igényes, de a bőséges tápanyag-ellátottságot kedveli. Nagy bokrai és hatalmas virágai csak ilyen körülmények között tudnak kibontakozni.

Ha szabadba ültetjük, az ültetőgödörbe helyezett érlelt trágyával savanyíthatjuk talaját és „kékíthetjük” virágait. Ez az erőfeszítés azonban a hegyvidék jellemzően meszes talajain a legnagyobb körültekintéssel mellett is csak időleges eredményt hoz. A megfelelően nagy ültetőgödör azért is fontos, hogy a gyökerek mélyre kerüljenek, s kevésbé veszélyeztessék őket a talajfelszín kiszáradása és a téli fagy.

Sokszor előfordul, hogy az egyébként nyáron szép bokor a következő tavaszra egészen elszárad. Ne keseredjünk el, mert gyakran az ilyen tetszhalott hortenziák is kihajtanak a gyökereikből! Az idősebb töveket bujtatóról vagy hajtásdugványról lehet szaporítani, de a kertészetek olyan gazdagságát kínálják a különböző változatoknak, hogy az otthoni szaporítás mellett érdemes időnként azok közül is válogatni.

A sikeresen gondozott hortenzia teljes pompájában virágozva tökéletesen megindokolja a névadást. Európába kerülve ugyanis az egyik első példányt egy hölgyről nevezték el, így az általános szokástól eltérően egy virág kapott női nevet, nem pedig egy hölgy virágnevet.

(Barta)



Különböző színű hortenziák egymás mellett

A kerti hortenziaváltozatok szabadban nevelve csak a nyár második felében borulnak virágba. A hazánkban elterjedt másik faj, a cserjés hortenzia ellenben már júniusban kibontja virágait. Maga a növény habitusában olyan, mintha a kerti hortenzia kistestvére lenne; fűrészes levelei hasonló alakúak, de törékenyek és kicsik, hajtásai nyúlóak, bokra lazább, levegősebb,

erdő inkább fenyőfelékből áll, akkor a talaj a lehulló tülevelek miatt savanyúbb lesz. Ha pedig egy karszvidéki lomberdőben lakik, akkor a semleges talajon piros tónusú virágokat hoz.

A hortenzia, a nemzetség latin nevéből adódóan is, vízigényes növény. Nem tűri, ha talaja kiszárad. Mivel őshazájában fák alatt él, ezért a félsárnyéket kedveli, ami a kiszá-

Májusi kárelhárítás az áprilisi tél után

A klímaváltozás ma már nem a küszöbön áll, hanem „belépett az ajtón”, ennek következtében pedig fel kell készülnünk az időjárás váratlan jelenségeire. Az idei április például havat és fagyot hozott, s ez nemcsak a kiskertekben és a mezőgazdaságban, hanem az erdő-

bereknek 150 hektáron kell közvetlen beavatkozást végezniük, és ezekről a területekről elszállítaniuk a becslések szerint 1300 köbméter, elsősorban töréskár következtében sérült faanyagot.

A már lombosodó ágak még nehezebben viselték a hó súlyát, így



A legtöbb gondot a kitért fák, a letört ágak okozzák

gazdálkodásban is kárt okozott. A Pilis Parkerdő Zrt. által kezelt területeken elsősorban a fiatalabb erdőkben keletkezett hónyomás és -törés, valamint fagykár, továbbá az erdei infrastruktúrát rongálta meg a szélsőséges időjárás – áll a szervezet nemrég kiadott közleményében.

A fagyot megsínylelték a frissen kilombosodott fák levelei és hajtásai is, az ágak nem bírták a hó súlyát, és eltörték. A 300-400 méter feletti területeken a hó megmaradt, és további néhány napig hideg volt, csapadék hullott. A károk azonban szerencsére meg sem közelítik a 2014. decemberi ónos eső következményeit.

A Pilis Parkerdő Zrt. által kezelt 65 ezer hektáros terület mintegy negyedét (15,8 ezer hektárt) érintette az áprilisi tél, ennek kétharmada természetvédelmi terület. Az eddigi felmérések szerint a szakem-

sok helyen kellett letört ágakat, kitért fákat eltávolítani a parkerdő úthálózatáról. Összesen 250 kilométernyi erdészeti és turistaút megtisztítása vált szükségessé ezek miatt.

„Az erdőgazdaságoknak, az erdész szakmának óriási szerepe és nagy felelőssége van, hiszen most kell megalapoznunk a klímaváltozás hatásainak ellenállóbb, egészségesebb erdőket – beszélt munkájukról Csépanyi Péter, a Pilis Parkerdő Zrt. termelési és természetvédelmi főmérnöke. – Ezért állunk át a vágásos módszerről fokozatosan az örökzöld-gazdálkodásra. A globális változásokat lokálisan ugyan nem tudjuk visszafordítani, de képesek vagyunk erősebb, ellenállóbb erdőket létrehozni. Ez a cél, valamint az, hogy minden egyes ember egyre inkább megbecsülje az erdőt és a természetet.”

(s.)

imperial
DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

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

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



AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu

MOM SPORT
USZODA ÉS SPORTKOZPONT
★★★★★

Téged is vár
a legzöldebb budai vizes tábor!

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

FOCI-ÚSZÁS

ÚSZÁS

PINGPONG-ÚSZÁS

SZINKRONÚSZÁS

INTENZÍV ÚSZÁS

VÍZILABDA ELŐKÉSZÍTŐ

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

Ismét feltűnt a kártevő amerikai lepkekabóca

Az utóbbi időben több lakossági bejelentés érkezett a Hegyvidéki Önkormányzathoz, hogy a Hunyad lejtő, a Lidérc utca, a Szendrő utca és a Diana utca térségében ismét nagyobb számban jelent meg az amerikai lepkekabóca (*Metcalfa pruinosa*). Ezt a fajt először 2004-ben figyelték meg Budapesten, azóta jelentősen elszaporodott. Főleg a kertészeti növényeket, gyümölcsfákat, díszcserjéket, bokrokat megtámadó kártevőről van szó, amely a virágokat, sőt a gyomokat és a közterületen ültetett fákat, a többi között a vadgesztenyét, a juhart, az akácot, a platánt és a hársot sem kíméli.

A tojásokból május környékén fejlődnek ki a zöldek színű, nagyobb telepeken élő lárvák, amik kiszívják a növények nedveit. Jelenlétükre a friss hajtásokon, valamint a levelek fonákján megtapadó, fehér, viaszos váladék és a több helyen látható, ragadós mézharmat hívja fel a figyelmet. Az imágó júliusban fejlődik ki, a rovar rajzása egészen október végéig eltarthat.

Ami a védekezést illeti, a leghatékonyabb a lárvák fizikai eltávolítása – ehhez egyszerűen le kell vágni a fertőzött hajtásokat

és leveleket. A zöldhulladékot azonnal tegyük zsákba, amit zárjunk le, és vigyünk el a kertből! Használhatunk hosszan felszívódó növényvédő szereket is, mint amilyenek a mospilan, a tiamectoxam vagy az acetamiprid hatóanyagú termékek. Bármilyen permetezőszert választunk, előtte egyeztessünk szakemberrel, nem mindegy ugyanis, hogy ezeket mikor, milyen időjárási körülmények között, a rovar melyik fejlődési állapotában alkalmazzuk!



Október végéig eltarthat a rajzása

Szintén a mostani időszakban kell elvégezni a piros virágú vadgesztenyefákat megtámadó aknázómoly elleni permetezést, amihez a Hegyvidéki Önkormányzat az idén is támogatást biztosított a lakosság számára. A közterületeken és az intézmények kertjeiben a vegyi kezelés injektálással egészül ki.

(-os)

Madárbarát kert a vadsparkban



Odűbematató a tanösvényen

Május közepétől madárbarát kert gazdagítja a Budakeszi Vadspark amúgy is sokszínű látványosságait. A tanösvény nem is annyira a leküzdendő távolsággal, mint inkább a közben elsajátítható ismeretek képráztatja a látogatókat.

A hiúzok lakhelyét megkerülő árnyas utacska bemutatja a különböző odútípusokat és lehetséges lakóit. Az egyik „látványodú” tárt karokkal várja későbbi lakóit, akik a felkínált öröklakásért cserébe betekintést engednek majd a magánéletükbe. Ezzel mintegy valóság-show-ként figyelhetik a vendégek az üvegfal mögött zajló életet.

A séta során a vadspark szerződtet idegenvezetője, Pele Pali kalauzolja a vendégeket, és a látványosságok leírása mellett hasznos ötletekre is felhívja a figyelmüket. A madárbarát tanösvény egy kis virágoskertet ölel körül, ahol a pillangók találják meg kedvenc táplálékukat, a virágok nektárját.

A lepkekert alatti lejtőn összedobált köveket látunk. Ez nem egy

félbehagyott építési terület, hanem egy – Magyarországon talán egyedülálló – hullókert. A napon felmelegedő sziklák vonzzák a környék gyíkjait, a rejtett hasadékok búvóhelyet jelentenek a békáknak, és ha a nagy forgalom nem riasztaná el a környéken élő siklókat, még ők is találnának itt helyet maguknak.

Ahogy közeledünk a vadmacskaketrechez, két „garázs” is találunk. Az első a sünöké, és azt hivott bemutatni, milyen kevés kell ahhoz, hogy a tuskés disznók jól érezzék magukat egy kertben. A másik garázs nem lesz túl népszerű a kerttulajdonosok körében, mert a darazsaknak teremt megfelelő élőhelyet. A szúrós rovarokat kevesen szeretik a lakásuk közelébe csalogatni, pedig rengeteg hasznos hajtanak a természetben.

A madárbarát tanösvény kicsit eltér a park többi látványától, mert nem könnyen emészthető látványosságokat kínál, hanem egy kis ötletparkra, majd otthoni barkácsolásra invitálja a látogatót.

(Barta)

A Hegyvidéktől a Szigetközig

Budapest természetvédelmi helyzetétől a délvidéki földikutyarezervátumon át a Szigetközben felállítandó monitoring rendszerig több mindenről szó esett a Zöld Civil Együttműködés országos találkozóján (Zöld OT), amit 1990 óta minden évben más helyszínen, más szervezők rendeznek. A környezetvédő szakemberek most először a fővárosban – a csillebércei táborban – találkoztak.

„Gratulálunk a szervezőknek, mert nagy munkát vállaltak magukra. Örülök, hogy Budapesten elsőként itt, a Hegyvidéken rendezték meg a találkozót, egy olyan érdekes kerületben, amelynek nagy része erdőterület. Bár ez a kiváló adottság nem a mi érdekünk, de a mi feladatunk felelősen gazdálkodni vele és megvédeni értékeit” – mondta köszöntőbeszédében Pokorni Zoltán a Zöld Civil Együttműködés éves országos találkozóján (Zöld OT) megjelenő vendégeknél.

A Hegyvidék polgármestere beszélt arról is, hogy a kerület erdeibe jár, vagy a Budapest legszébb panorámája miatt a Normafára autóval érkező emberek fursamód épp azt teszik tönkre, ami idevonzza őket. Budapest periferiáján elhelyezkedve a XII. kerület is érintett abban, hogy naponta 350-400 ezren ingáznak az agglomeráció és a főváros között, s hogy a jól kiépített tömegközlekedés mellett még mindig vannak hiányosságok.

Újabb buszvávok kiépítésével és városzéli parkolók kialakításával kell elérni, hogy az ingázók ne gépkocsival jöjjenek be a városba. A XII. kerület a maga módján igyekszik tenni az ügy érdekében, és folyamatosan egyezkedik a to-

vábbi fejlesztésekről részben a fővárossal, részben az állammal. A Hegyvidéki Önkormányzat a jövőben is kikéri a civil szervezetek véleményét a környezetvédelmi tervezési és a városrendezési feladatok ellátásában, például a kerület következő öt évre szóló környezetvédelmi programjával kapcsolatban.

Dr. Rácz András, a környezetügyért felelős helyettes államtitkár

kitartó igyekezete nélkül. „A civil és az állami szférának csak az eszközrendszere más, a célja ugyanaz” – mondta dr. Rácz András.

Örömmel szolt arról is, hogy az állam a következő hét év operatív programjában újabb 100 hektáros területet vesz célba környezetvédelmi szempontból, és 38 milliárdról 43-44 milliárd forintra növeli a környezetvédelemre szánt összeget. Egyebek közt az eddigi

aktivitása több ponton kapcsolódik a Zöld Mozgalomhoz. A további szervezők között volt a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, a Védőgyelet, a Felelős Gazdtróhósók, az Átalakuló Közösségek, a Gyöngybagolyvédelmi Alapítvány, valamint a Turista és Természetjáró Információs Egyesület (TUTI) is. A találkozó a Zöld Civil Együttműködés tagjai mellett részt vehetett



Budapesten elsőként a Hegyvidéken találkoztak a környezetvédők és meghívott vendégeik

szerint jó ötlet volt a számtalan természetvédelmi értékkel bíró Budapestre (közelebbről a csillebércei táborba) hozni a Zöld OT-t. Az sem véletlen, hogy a világ Magyarországot az egyetlen főváros, ahol jelentős kiterjedésű Natura 2000-es élőhelyek találhatók. A természet- és környezetvédelem egy olyan speciális területe a közigazgatásnak, amiben kevés lenne pusztán az állam munkája, elegendhetetlen hozzá a helybéli emberek, az önkormányzatok, az egyetemek, a civil szervezetek közreműködése is. Példaként hozta fel, hogy a világ egyetlen, a Kis-kunsági Nemzeti Parkban létrehozott délvidéki földikutyarezervátuma sem jött volna létre a civilek

3 milliárd helyett 4 milliárd forinttal támogatja majd a Magyar Nemzeti Parkokat a biztonságosabb működés érdekében. A helyettes államtitkár elmondta még, hogy a levegő tisztaságának duplájára emeléséért folyó munkálatokba mások mellett a Levegő Munkacsoporthal is együttműködik a környezetvédelmi tárca, s hogy a szlovákokkal egyeztetve jó úton halad a Szigetköz ökológiai állapotát vizsgáló monitoring rendszer felállítása.

A négynapos program szervezője a 2016-ban alakult ZÖMÖK (Zöld Megújulók és Ötletelők Köre) volt, tagjai közt olyan szakmabeli fiatalokkal, akiknek egyetemi tanulmányai, munkái és

bárki, aki környezet- vagy természetvédelmet érintően civil, kormányzati és magánszektorban tevékenykedik.

A Zöld OT fő feladatának tekintik a zöld témákkal foglalkozó személyek és szervezetek, a helyi emberek, a sajtó, a gazdasági élet, az állami és politikai szereplők megszólítását, együttműködések kialakítását, a szektorok közötti kapcsolatok erősítését. A találkozón különböző előadások, filmvetítések, szakmai műhelymunkák, fenntartható etelek, zöld expo, gyakorlati workshopok, kirándulások, koncertek, vetélkedő és családi programok várták a zöld témák iránt érdeklődőket.

V. K.

Legyen virág a házak ablakaiban!

Harmincezer tő muskátlival járult hozzá a XII. kerületi magánházak virágosításához a Hegyvidéki Önkormányzat. A palántákat ezúttal is a már megszokott helyszíneken – a polgármesteri hivatalnál, a városmajori plébánia előtt, a Zugligeti Bölcsődénél, a Fodor és a Pagony utca találkozásánál, valamint a Rácz Aladár úti orvosi rendelőnél – vehették át a helyi lakosok. Mindenkinél egy tálca jó minőségű futómuskátlit járt, a jogosultságot a lakcímkártya felmutatásával lehetett igazolni.

lakokba, erkélyekre, ezzel pedig nemcsak maguknak, hanem mindnyájuknak örömet okoznak. Ilyenkor szinte kivirágzik a kerület, ami azt jelenti, jó helyre kerülnek az ajándékok.” A polgármester arról is beszélt, hogy az akcióval szeretnének minél többeket arra ösztönözni, díszítsék fel virágokkal a lakóházak utcai vagy akár udvari homlokzatait.

Kovács Lajos szerint is még otthonosabb, barátságosabb terehető növényekkel a lakókörnyezetünk. Ezért is döntött úgy az önkor-

„Elsősorban néhány négyzetméteres szigetekben gondolkodunk, például az utakat szegélyező, sokszor bitumenes burkolatú sávokban, mint amilyen a Németvölgyi iskola előtt volt korábban. A lényeg, hogy virágokkal lehesen beültetni” – folytatta Kovács Lajos, aki szolt egy másik kezdeményezésről is: még ebben az évben megkezdheti működését egy lakossági kertészklub, amely a kertművelésben, a növények gondozásában nyújtana segítséget az érdeklődőknek.

lák és begónia díszíti majd, így még látványosabbá válik az összhátás.

Férjével érkezett a virágosztásra Kázmér Istvánné, aki elmondta, hogy a program kezdete óta az itt kapott növényekkel gazdagítják balkonládaikat. „A futómuskátlit nehezebb átteleltetni, nekünk mégis sikerül, június végére mindig szépen megnőnek” – büszkélkedett Ili néni.

Papp János nyugdíjas pedagógus véleménye szerint a legfontosabb a megfelelő muskátliföld



A muskátliosztás után szinte mindig „kivirágognak” a Hegyvidék épületei

„A program sikeréért nem az önkormányzat teszi a legtöbbet, hanem azok a polgárok, akiket megajándékozunk, hiszen gondozzák, nevelik a növényeket – mondta Pokorni Zoltán, aki Fonti Krisztina és Kovács Lajos alpolgármesterekkel együtt személyesen közreműködött a muskátlik átadásában. – Nekik köszönhető, hogy a virágok kikerülnek az ab-

mányzat, hogy az idén először a Böszörményi út több pontjára virágoszlopokat telepített, az őszszel pedig további újdonságok várhatók. Ma már közel ötven virágos szigettel büszkélkedhet a Hegyvidék, ezek számát szeretnék növelni oly módon, hogy a környéken élők örökre fogadhatnának kisebb kijelölt közterületeket (ezekre javaslatokat is várnak).

A példamutatás fontosságát emelte ki Fonti Krisztina, arra utalva, hogy a polgármesteri hivatal épületének ablakaiba, valamint a Csörzs utcában, a Jagelló úton és az Apor Vilmos téren közel száz villanyoszlopra minden évben muskátlik kerülnek. Az idén ráadásul ezen a téren is újít az önkormányzat, az oszlopokat ugyanis is a muskátlikon kívül ezüst szu-

használata, valamint az, hogy nyáron hetente egyszer tápoldatot kell keverni az öntözővízhez, az elszáradt leveleket és virágzirmokat viszont nem szabad a növényen hagyni. Ha ezeket a szabályokat betartjuk, és nem tesszük közvetlenül a napra, a futómuskátlit sűrű lesz, és sok virágot hoz.

MM.

Régi ismerősök és kedves idegenek a fazékban

A napernyőkkel együtt lassan előkerülhetnek a legjobb hűsítő receptjei, és a frissen sülteteket ezután elkészíthetjük a fészerből előásott, újra üzembe helyezett grillüstő rácsein is. Fűszerezéskor már felvillanyozva sürgünk-forgunk ollónkkal a zöldfűszerek között, s élünk az üvegházakkal megnyújtott, de így is mindig oly rövidnek tűnő eper-, áfonya- és rebarbaraszazon adta lehetőségekkel. Receptek kora nyárra!

ÁFONYALEVES MASCARPONÉVAL

Itt az ideje a hideg gyümölcsleveseknek! Ez a mascarpone és tejszínnel kombinált lila leves, friss áfonyaszemekkel, a legüdítőbb. Még akkor is, ha magát a levest mélyhűtött gyümölcsökkel készítjük el...

Hozzávalók
4 bögre áfonya
2 ek tejföl
1 dl tejszín
2 ek kukoricakeményítő
2 ek méz
1 ek reszelt gyömbér kardamom, fahéj
10 dkg mascarpone
1 dl tejszín
½ ek porcukor

Elkészítés

Tegyük vízbe az áfonyát a fahéjrúddal, a mézzel, a gyömbérrel és a kardamommal együtt, s forraljuk fel az egészet.

Vegyünk vissza a hőmérsékletből, és hevítjük tovább, amíg az áfonyák kifakadnak. Ekkor távolítsuk el a fahéjat és a kardamommagokat, majd botmixszel pürésítsük a levest. A keményítőt keverjük el a tejjel, és adjuk hozzá a pürésített áfonyához.

Öntsük vissza a levest a lábosba, és forraljuk fel újra. Egy perc után zárjuk el alatta a tüzet, s hűsítsük ki, majd tegyük legalább öt órára a hűtőszekrénybe. Keverjük el a mascarpone-t a tejszínnel és a cukorral, s tálaláskor tegyünk minden tányér leves tetejére egy kanállal belőle. Díszítsük a levest friss áfonyaszemekkel.

ASZALT PARADICSOMMAL TÖLTÖTT CSIRKEMELL SÜLT SPÁRGÁVAL

Végre megjelentek a zöld és fehér spárgacsokrok is a boltokban és a piacon! Ilyenkor igyekezzünk kihasználni a szezon, s még zsenigén, köretként, levesként, főételként, minél többször beépítjük az étrendünkbe. Ez a sült változat, némi újhagymával és egy kis friss

mentalevéllal megbolondítva, igazán különleges ízkombinációt eredményez, és jól illik a nap érlelte, olasz aszalt paradicsom pépjével töltött csirke mellé.

Hozzávalók
2 csirkemell
6 ek aszalt paradicsom, finomra aprítva
1 marék parmezán
1 marék szeletelt mandula só, bors, friss bazsalikom- oregánólevél, kakukkfű
1 csokor spárga
4-5 szál újhagyma
5-8 friss mentalevél
2 ek olívaolaj

Elkészítés

A csirkemelleket megtisztítjuk a csontjuktól, a bőrtől, az inaktól, és óvatosan széthajtjuk. Az az ideális, ha a vastagságukat legalább harmadolni tudjuk, de úgy, hogy mindig csak az egyik oldalon vágunk a húsbá, így szépen ki tudjuk teríteni az egészet.

Az aszalt paradicsomot kiszedjük az olajból, egy papíron lecsöpögtetjük, majd egészen apróra kockázzuk. Friss bazsalikom-, oregánóleveleket metélünk, és kevés parmezánnal együtt az egészet összedolgozzuk. Ezzel a masszával kell megtöltenünk a beszórt, borsozott csirkemelleket, amelyeket ezután kétrét hajtunk, és a szeleknél klopfolóval finoman ütögetve lezárunk. Friss kakukkfűlevelekbe és szeletelt mandulába forgatjuk a húsokat, s közepes lángon pirosra sütjük.



Különleges ízkombináció: aszalt paradicsommal töltött csirke, hozzá köretként sült spárga, újhagyma és mentalevél

őket a konyhában, pedig már a hámozásuk is jó mulatság, nem-hogy a kedvenc süteményünkbe való belekomponálásuk. Az eper és a rebarbara tudvaleg jól kiegészítik egymást, de aki nem ragaszkodik a halványrózsaszínhez, összeházasíthatja egyéb savanykás, erdei bogyós gyümölcsökkel is, csak győzze édesíteni a végeredményt! Mert bizony a rebarbara önmagában is feladja a leckét domináns, savanykás ízvilágával.

Hozzávalók a tésztához

45 dkg liszt
3 tojás sárgája
5 dkg porcukor
1 dl hideg víz
15 dkg vaj
1 csipet só

Hozzávalók a töltelékhez

30 dkg rebarbara
15-20 dkg eper
20 dkg barna cukor
1 rúd vanília kikapart magjai

vaníliafagylalt

Elkészítés

A tésztához minden hozzávalót a lehető leghidegebb állapotban, gyors mozdulatokkal összegyúrunk. Kétharmad-egyharmad arányban elosztjuk, két szabályos, kerek tallért formázunk belőle (hogy minél könnyebb legyen majd nyújtani), alaposan befóliázzuk őket, és a hűtőbe tesszük jó másfél órás pihenőre.

A rebarbaráról lehúzzuk a héját, és jó ujjnyi darabokra vágjuk. Az epret lecsomázzuk, ha esetleg túl nagy szemeket vettünk, félbe is vágjuk őket. Egy tálban összeforgatjuk a rebarbarával és a cukorral, valamint a vanília kikapart magjaival.

Ha a tészta jól kihűlt, először a nagyobb tallért vesszük elő. Három milliméteresre nyújtjuk, és kibelelünk vele egy piteformát. (A leelőgő szeleket díszíthetjük, vagy egyszerűen a sodrófát az edény peremén megfuttatva levágjuk.) A tésztára öntjük a tölteléket, majd a másik tésztatallért is kinyújtjuk, csikokra vágjuk, és berácsoljuk vele a süteményt. A tésztát megkenjük tojásfehérjével, és már be is tolhatjuk a sütőbe. Száználvolcan fokon körülbelül 45 perc alatt sül készre.

EPRES CSOKOLÁDE-KOCKA

Régi hiedelem, hogy az eper és a csokoládé a legjobb afrodiszákumok közé tartozik, főleg együtt. Hogy hatásosak-e, tulajdonképpen mindegy is, hiszen elfogyasztásuk önmagában is élmény. A sűrű csokoládés krém és a pirított magvas alapra csorgatott eperpép dekadenciáját ellensúlyozandó, egy fűszeres, illatos, hideg ízhátasú fűszernövényt is alkalmazunk ennek a desszertnek az elkészítésénél.

Hozzávalók a kekszalapozhoz

26 dkg liszt
13 dkg porcukor
7 dkg vaj
3 tojás sárgája
só
26 dkg hámozott mandula
13 dkg cukor
20 dkg vaj

Hozzávalók a krémhez

4 dl tej
4 dl tejszín
12 tojás sárgája
20 dkg cukor
38 dkg 72%-os minőségű keserű csokoládé
1 ek kakaópor



Mennyei csemege az epres csokikocka

Hozzávalók az eperpéphez

30 dkg friss eper
3 ek méz
egy marék mentalevél
1 tk balzsamcet

Elkészítés

A desszert alapját egy pörkölt magvas morzsa képezi, amihez az alapot sablée tésztából készítjük, de vehetünk hozzá kekszet is. Összeállítjuk az alaptésztát; gyorsan dolgozzuk össze a hideg összetevőket, különben a tészta „leég”.

Szétnyomkodjuk egy sütőlemezre, és 170 Celsius-fokon kb. 12 perc alatt szökere sütjük. Az alakjának

nincs jelentősége, mert ha már kihűlt, összetörjük, s hozzákeverjük a szintén összezsúrt pirított magvakat, a barna cukrot és az olvasztott vajot. Ezt a keveréket töltjük a formánk aljára.

A ganache-t érdemes már előző nap elkészíteni. Ez angolkrém és csokoládé emulziójából áll össze. A tejet és a tejszínt gyorsforralóban „pillésedéssé” melegítjük. Közben habbústben a tojások sárgáját elkeverjük a cukorral – de nem habosítjuk! Folyamatos keverés közben hozzáöntjük a tejes-tejszínes keveréket, és az egészet visszatesszük a forralóba. Addig melegítjük a tűzhelyen, amíg besűrűsödik. A keveréshez alkalmassabb egy szilikonspatula, mint a habverő, ugyanis ezzel a forraló sarkaihoz is hozzáférünk, a habverővel viszont nem.

Az angolkrémmel nem árt óvatosan bánni, mert a tojássárgája már 83 Celsius-fok körül kifejtí sűrítő hatását, e felett viszont kicsapódik. A forró angolkrémet a szűrőn keresztül három részletben a csokoládépasztillákra és a kakaóporra öntjük, s minden hozzáadott adag előtt teljesen simára és fényesre keverjük.

Az epertárhoz az epret megmossuk és leszárítjuk. Néhány szemet félretereszünk dekorációnak, a többit apró kockákra vágjuk. Kevés mézet, mentalevet és pár csepp jó minőségű balzsamcetet adunk hozzá. A tálalásnál jól jöhet egy kevés epervélő vagy más apró kiegészítő, de ne feledkezzünk meg a dekorációhoz kimentett eperszemekről sem!



Áfonyaleves: üdítő színű és ízű

A körethez megtisztítjuk a spárgát, félbe-harmadba vágjuk, és egy mély tálba tesszük. Az újhagymát is megtisztítjuk, és megszabadítjuk a zöld részétől, majd ujjnyi karikákra vágjuk, és a spárgára szórjuk. Kevés olívaolajjal, sóval, borssal és a finomra vágott mentalevéllal összeforgatjuk, és sütőpapírral bélelt tepsiben, 200 fokon, 20 perc alatt puhára sütjük.

REBARBARÁS PITE

Sokáig kerülgettem ezeket a pirosra érett, hersegő levélnyeleket, mire végre kipróbáltam

A rebarbara azon növények közé tartozik, amelyek igazi meglepetéssel szolgálnak, amikor utánajárunk az eredetüknek. Ki gondolná, hogy a majd' egyméteresre megnövő, húsos szárazon fodrozódó, szív alakú levelek nem mások állnak rokonságban, mint a sóskafelekkel? Ennek a zöldség-óriásnak, amelyet a konyhában leginkább savanykás gyümölcsceinkhez hasonló módon használunk fel (levesbe, pitébe, chutnyba, lekvárba, gyümölcsraguba tesszük előszeretettel), valójában nem sok köze van a gyümölcsökhöz.

A *Rheum rhabarbarum* névre hallgató keserűfűféle, magyarul a „barbárok gyökere”, amelyet 4500–5000 éve ismernek, Ázsiából került hozzánk. Angliában és Németországban kezdetben csak dísznövényként használták, de a 18. századra kiismerték kedvező élettani hatásait, és számba véve

előnyös tulajdonságait végre zöldségként is természetien kezdték.

Az élő növény optimális körülmények között akár húsz évig is él. A 3-4 kilós gyökérből húsznál is több hajtás nő ki kora tavaszal, ezeket a szakértők szerint júniusig érdemes leszedni. A júniustól októberig tartó időszakban nagyon megnövekszik a növény oxálsavtartalma, és az aromája sem olyan élvezetes, mint az azt megelőző időszakban.

A vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag zöldség magas almasav-, citromsav- és oxálsavtartalmának köszönheti fanyar, savanykás ízt. A hasznos növényi rostok mellett értékes cseranyagokat, flavonoidokat, polifenolokat, valamint A-, B1-, B2-, C-vitamint és niacint tartalmaz. Ásványi anyagai közül kiemelkedően sok a kálium, a kalcium, a foszfor, a magnézium, a vas és a szelén.

Mielőtt elkezdennék nyaklól nélkül fogyasztani, jó, ha megismerkedünk a rebarbara esetleges nem kívánt hatásaival is. Azon túl, hogy nagy dózisban bélnyálkahártya-irritációt, gyomor- és bélgörcsöket okozhat, a benne található oxálsavnak köszönhetően csökkentheti a kalciumfelszívódást és a vér kalciumszintjét, továbbá serkenkheti a vesekő kialakulását. Ez azonban csak igen nagy mennyiségű fogyasztásakor, vagy arra eleve hajlamosaknál jelenthet gondot.

Tippek: főzni nem érdemes egy-két percnél hosszabb ideig. Illik hozzá a vanília, a szegfűszeg vagy



Egy-két percnél tovább nem érdemes főzni

a fahéj. Frissességét úgy ellenőrizhetjük, hogy a szárat körömmel enyhén megkarcoljuk. Ha friss a zöldség, nedvezni kezd.

(Kövesdy)



Az eper és a rebarbara jól kiegészítik egymást

Harminchat aranyérem

Remekül szerepeltek a kempósok a vb-n

„Mindent vitt” az április végén Portugáliában megrendezett kempo-világkupán Lacza Ábel. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia versenyzője, a magyar válogatott egyik legjobbjaként, négy számban állhatott fel a dobogó legfelső fokára.

míg Barna József bronzéremmel zárt a full kempo és a kempo kick szabályrendszerekben. Velük együtt a magyar kempoválogatott 85 dobogós helyezéssel, 36 arany-, 24 ezüst- és 25 bronzéremmel fejezte be szereplését. Ezzel a nemzetek összetett rangsorában ha-



A 14 éves Lacza Ábel négyszer állhatott fel a dobogó legmagasabb fokára

Három kategóriában ez címvedést jelentett: a 14 esztendő sportoló semi és full kempo, valamint submission versenyszámban ugyanis a tavalyi, bukaresti vb-n már a világ legjobbjának bizonyult. Ezt a teljesítményt koronázta meg az utolsó napon a kempo kick szabályrendszerben megszerzett újabb győzelemmel.

„A felkészülés sok erőt kivett belőlem, de megérté, mivel nagyszerűen alakult számomra az év legfontosabb tornája. Elégedett lehetek a teljesítményemmel” – mondta Lacza Ábel a hazaérkezését követően.

Rajta kívül még két hegyvidéki kempóka indult a világkupán. Karácsonyi Krisztián ezüstérmes lett full kempo, submission és kempo kick kategóriákban,

zánk megnyerte a 16 év alattiak világkupáját, a felnőttek világkupájában pedig Spanyolország mögött a második helyen végzett.

Lacza Ádám Illés, a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia sportigazgatója értékelésében kiemelte, hogy az utánpótlás mellett ezúttal a felnőttek is remekül szerepeltek, az előrelépés a technikai számokon túl a küzdelmi számokban is megmutatkozott. A Nemzetközi Kempo Szövetség elnöksége a torna idején döntött a következő világkupák helyszínéről, amelyet 2014 után ismét Magyarország rendezhet. A világ legjobb kempósait a MOM Sport Uszoda és Sportközpont látja vendégül 2018. április 26–28-ig.

sm.

Magyar első hely az éremtáblázaton

Nagyszerűen szerepeltek a hazai versenyzők a MOM Sportban és a vele szomszédos Novotel Budapest Cityben rendezett kick-box-világkupán. A megnyert tizenhármas arany-, tizenhármas ezüst- és harmincegy bronzéremmel a magyarok az éremtáblázat első helyén végeztek az idei év egyik legnagyobb sportági versenyén.

Magyarország 2016-ban nyerte el öt esztendőre a nemzeti kick-box-szövetséget támogató World Association of Kickboxing Organizations egyik „A”-kategóriás világkupaversenyének rendezési jogát. Talaly a MOM Sport adott otthont az eseménynek, azonban az idén május 18. és 20. között megtartott világkupára harmincnégy országból rekordszámú, 2700 nevezés érkezett, ezért a szervezők kénytelenek voltak megváltoztatni a lebonyolítást. A központi helyszín maradt a MOM Sport – itt kaptak helyet a tatamis szabályrendszer számai –, míg a ringes versenyeket, a nagy érdeklődésre való tekintettel, száz méterrel aréban, a Novotel Budapest City termeibe költöztették.

Tízéves kortól a felnőttekig négy korosztályban hirdettek győzteseket. A ringben a cél a milőbbi leütés, kiütés volt, a full-contact mellett a combra irányuló

köríves rúgást is engedélyező low-kick és az ezen felül a térdelést, valamint a térd támadását is magában foglaló K1 szabályrendszer szerint zajlottak a küzdelmek. A tatamin a vívásszerű pointfighting – itt minden találatnál megállítják a versenyzőket –, a megállás nélküli light-contact és a combra mért, félerejű, kontrollált ütésekkkel, rúgásokkal kiegészülő kick-light összecsapások váltották egymást.

A magyar csapat összesen 18 arany-, 18 ezüst- és 31 bronzéremmel a különböző versenyszámokban, ezzel az éremtáblázat első helyén végzett. Király István,

eredményesebb nem olimpiai sportág. Ebben a kategóriában minden évben mi szerezzük a legtöbb világ- és Európa-bajnoki elsőséget” – büszkélkedett a 6 danos mesteredző. Szerinte a sportág legjobbja felvonultató világkupán, ekkora mezőnyben – ma a világkupán kívül nincs olyan verseny, amin harmincnél több ország elindulna – óriási dolog ilyen kiugró eredményt elérni.

Sokat köszönhetnek a magyar sportolók a nagyszerű közönségnek, a szurkolók valóban pluszerót adtak nekik. Nem véletlen, hogy valamennyi vendéget, így a világ-

„Rengeteg segítséget kaptunk Szabó Tündétől, az Emberi Erőforrások Minisztériumának sportért felelős államtitkártól, Tarlós István főpolgármestertől, a Nemzeti Versenysport Szövetséget irányító Mészáros Jánostól, a tizenkettedik kerület vezetőitől, valamint Német Szilárdtól és Schmitt Páltól. Nélkülük biztosan nem tudtunk volna ilyen kiváló világversenyt rendezni, ahogyan a MOM Sport is minden dicsőretem megérdemel, hiszen a Novotel Budapest Cityvel karöltve tökéletes házigazdának bizonyult” – sorolta Király István, aki bízik abban, hogy a novemberi, budapesti vi-



Rekordszámú nevezés érkezett, 38 országból 2700-an indultak a rangos kick-box-versenyen

a Magyar Kick-Box Szövetség elnöke elmondta, hogy a jó szereplés előre borítékolható volt, azonban ekkora éremesőre még ő sem számított.

„Nyugodtan kijelenthetjük, hogy a magyar kick-box hungarikum, immár egy évtizede a leg-

szövetség és az európai szövetség elnökét is szó szerint lenyűgözték a körülmények. A szakemberek egyetértettek abban, hogy a világkupák között a magyar verseny nem csupán a létszámot, hanem a rendezés minőségét tekintve is feljött a második helyre.

lágkupán legalább ennyire sikeres és eredményes lesz. Bár az érmek tekintetében nincs konkrét elvárás, a szövetség elnöke biztos benne, hogy magyar versenyző is felállhat majd a dobogó legfelső fokára.

(m.)

Fitnessnap nem csak nőknek

A tapasztalatok szerint a fitness, az aerobik és általában a manapság divatos alakformáló edzések csoportos órákon a leghatékonyabbak, hiszen ezeken a résztvevők egymást is motiválják. Erre adott lehetőséget egy hazai magazin hagyományosan a MOM Sport Uszoda és Sportközpont-

játszóterén tölthették el az idejüket.

„A fitness talán egy kicsit jobban érdekli a nőket, a csoportos órákra inkább ők járnak. Ezért rendkívül büszkék vagyunk arra, hogy évről évre egyre több férfi jön el erre az életmódprogramra – mondta Szabó Éva, az eseményt

Éva. – Ehhez járul hozzá az is, hogy a Fitt a nyár! foglalkozásai után az edzők szívesen válaszolnak a felmerülő kérdésekre, igyekeznek személyre szabott tanácsokat adni.”

A példamutatás és a fiatalabb korosztályok bevonásának fontosságát emelte ki az alakformáló edzést



Egymást is motiválják a résztvevők, ezért a csoportos edzések a leghatékonyabbak

ban megrendezett, Fitt a nyár! elnevezésű programja, amelyen az idén is több százán végeztek el többek közt Rubint Réka, Péntek Enikő, Katus Attila, Hidvégi Andrea „kalóriagyilkos” és zsíregető gyakorlatait.

A vendégek a szponzorok jóvoltából megismerkedhettek a legújabb fitness-trendekkel és táplálékkiegészítőkkel, kipróbálhatták a különleges, karcsúsító, infrasugarakkal kísért kerékpározást, valamint szakemberektől kaptak életmódtanácsokat. Használhatták a létesítmény belső és kültéri medencéit, a gőzt vagy akár a finn szaunákat, míg a gyerekek a MOM Sport kerti

szervező lap főszerkesztője. – Sokan közülük ráadásul egyedül érkeznek, nem a párjukat kísérik el, kifejezetten a bemutatók kedvéért váltják meg a jegyüket. Ennél is jobban örülünk a gyerekek részvételének, hiszen belőlük szintén biztosan egészségtudatos felnőttek válnak, amiben nekünk is lehet némi szerepünk.”

A Fitt az ősz! rendezvény 2015-ben debütált a MOM Sportban, azóta is megismétlik minden évben, a mostani eseményhez hasonlóan. „A kezdetektől arra törekszünk, hogy minél többen elkötelezzék magukat az egészséges életmód mellett, aminek szerves része a testedzés – folytatta Szabó

tartó Rubint Réka. „Minden gyerek ösztönösen szeret mozogni. A mi dolgunk, hogy teret adjunk ennek a természetes igénynek, ezzel pedig máris sokat tettünk a következő generációk egészségéért. Ezért jó látni, hogy az edzésen folyamatosan nő a tizenévesek és a még kisebbek száma, ami egyértelműen a szülők érdeme” – hangsúlyozta a program állandó fellépőjének számító edző, aki mindenkit arra biztat, hogy ha szükséges, ne habozzon, váltson életmódot, szakítson időt a rendszeres mozgásra, táplálkózzon egészségesen, mert – ahogy fogalmazott – a „beruházás” biztosan megtérül.

sm.

Nyári táborok - tanfolyamok

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Június 19-től egyhetes sport- szinkronúszó és úszótáborokat szervezünk. Szeretettel várjuk a gyerekeket 4 éves kortól.

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

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.

Tanfolyam árak:
 8 alkalom: 11.000 Ft
 4 alkalom: 6.000 Ft

Nyári tanfolyam árak:
 1 hetes turnus: 6.500 Ft/4 alkalom
 Testvérekedvezmény: 500 Ft/gyermek

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):
 (napj 2 edzés, 1 gimnasztika, választható játékok)

Nyári tábor árak:
 1 hét: 25.000 Ft
 Testvérekedvezmény: 500 Ft/gyermek

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

Kapcsolat és információ:
 e-mail: info@hegyvidekiuszoiskola.hu
 www.hegyvidekiuszoiskola.hu
 www.facebook.com/hegyvidekiuszoiskola

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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

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

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

KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

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

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

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

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

ÚSZÁS

• Vasárnap 8.00–12.30

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

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

ZUMBA

• Hétfő 18.00–19.00.

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

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

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Június 3.: Bükk-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 6.55 Stadionok buszpályaudvar, előreváltott jeggyel Egerig. Indulás: a 7.15-es gyorsjáratnál, Egerben átszállás. Útvonal: Belpátfalva–Ciszterci-apátság–Gillitka–Kápolna–Tardos-tető–szarvaskői vár–Szarvaskő. Táv-szint: 14 km, +200 m, –350 m. Érkezés Budapestre: 19.00 órakor. Költség: 5000 Ft. Megjegyzés: kéktúráútvonal, akinek füzete van, pecsételhet!

NORDIC WALKING

A VÁROSMAJORI PARKBAN

• Szerda 16.30–17.30.

• Péntek 15.00–16.00.

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

MOZGÁS EGYETEME

• Kedd 20.00–21.00.

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

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

Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

KARMAJOGA

• Péntek 15.45–17.15.

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

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

MUDITAYOGA

• Kedd 17.30–19.00.

• Péntek 16.30–18.00.

Muditayoga Stúdió (XII., Gyóri út 2/b).

Előzetes bejelentkezés: info@mutitayoga.hu.

JÓGA 65 ÉV FELETT

• Csütörtök 9.00–10.30.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857.

A program a 65 év feletti lakosoknak szól!

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára INGYENESEK!

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.

Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Tisztelet, sportszerűség, összetartozás



Több sportág mellett rövid- és hosszútávú futásban is összemérték tudásukat a diákok

Részvételi csúcst hozott az idei Hegyvidéki Olimpia, 460 ötödikes kerületi diák próbálta ki ügyességét az ókori versenyszámokban a Testnevelési Egyetem dr. Koltai Jenő Sportközpontjában. Győztest ezúttal sem hirdettek, a bajnoki érem azonban mindenkinek járt, míg a tanév során a legjobban teljesítő diáksportolók egy-egy különleges póllal is gazdagabbak lettek.

A földkerekség legnépszerűbb sportviadala az ötkarikás olimpiai játékok, a Zeusz tiszteletére első alkalommal kr. e. 776-ban Olümpiában megrendezett verseny újkori megfelelője. Ezt az ősrégi hagyományt eleveníti fel minden évben a Hegyvidéki Olimpia, ami több, mint egyszerű sportesemény, hiszen a XII. kerület ötödikes diákjai a tanév elejétől készülnek rá. A

földrajz-, irodalom-, művészettörténet-, rajz- és történelemórákon kiemelten foglalkoznak az olimpia társadalmi, kulturális, gazdasági és kulturális összefüggéseivel.

Az idén minden eddiginél többen, 460-an vettek részt a már nyolcadik alkalommal meghirdetett sportprogramon. A gyerekek szokás szerint saját maguk készítettek el a korabeli viseletet idéző ruháikat, valamint azoknak a hellén városállamoknak a lobogóit, amelyeket a versenyen képviseltek.

A görög olimpia szellemiségére hívta fel a figyelmet a diákokat üdvözlő Pokorni Zoltán polgármester, aki arról beszélt, hogy évezredekkel ezelőtt az emberi közösségek sokszor erővel, háborúk árán vették el szomszédjaiktól az ételt, vagy azokat a javakat, amikből hiányt szenvedtek. Később aztán felismerték, hogy nem kell mindenkinek a vérért adnia, elegendő, ha a legjobbak párbajban döntik el, ki az erősebb,

a vesztes város pedig aláveti magát a győztes akaratának. Idővel a harc helyét átvette a sport, amihez szigorú szabályokat rendeltek. Aki megszegte ezeket, kiközösítették, így vált az olimpia a görögök leg-



Benedek Tibor olimpiai bajnok vízilabdázó és Fonti Krisztina adta át a díjakat

nemesebb próbatételévé, amihez az égiek segítségét kérték.

A versengés lehetőséget ad, hogy legyőzzük gyengeségeinket, túllépünk lustaságunkon, gyávaságunk-

kon – egyszóval önmagunkon. Ez az olimpia és a sport lényege, a Hegyvidéki Olimpián pedig éppen ezért valóban nem a győzelem, hanem a jelenlét a fontos – hangsúlyozta a polgármester.

Hristodoulou Konstantinos, a Magyarországi Görögök Önkormányzatának hivatalos vezetője eredeti nyelven mondta el az ókori játékok himnuszát és az eskü szövegét, amiknek a rövidített változatát a diákok magyarul ismételték meg. A szokásoknak megfelelően a Hegyvidéki Olimpia lángját az idei házigazda, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium 5. osztályos csapata vitte a pálya közepén felállított hatalmas fakályáig.

A fiatalok 100 és 1500 méteres futásban, kislabdahajtásban, távolugrásban és birkózásban vetélkedtek egymással. Bár győztest nem

„Külön gyümölcsstandot állítottunk fel, friss epret, szőlőt, barchot, ananászt és más finomságokat kínáltunk a gyerekeknek, akiket a szülők is megvendégelték a városállamokhoz tartozó sátrakban” – mondta Móczán Mónika, aki a programot szervező és a díjakat biztosító Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-t irányítja. A XII. kerületi iskolák legjobb diáksporteredményeit elérő tanulóinak immár második alkalommal felajánlott „Hegyvidék bajnoka” feliratú póllókat ezúttal három olimpiai győztes vízilabdázó, Gergely István, Székely Bulcsú és a Hegyvidéki Olimpiára személyesen ellátogató Benedek Tibor írta alá. Sydney, Athén és Peking aranyérmese az összes kitétetthez szót néhány jó szót. Ahogyan fogalmazott, öröm volt látni, hogy a gyerekek mennyire komolyan veszik a sportot.

A személyes tapasztalatszerzést emelte ki a kitüntetések átadásában segédkező Fonti Krisztina. Az alpolgármester szerint a Hegyvidéki Olimpia nagyszerű alkalom arra, hogy a diákok a való életben átéljék az ókori

játékok hangulatát, és megtapasztalják örök érvényű értékeit: egymás tiszteltét, a sportszerűséget és az összetartozás élményét.

sm.

Körbefutották a Balatont

Közel tízezer neveztek az idei Ultrabalonra, amin a résztvevők biciklivel vagy futva, csapatban vagy egyéniben rajthoz állva kerültkék meg a tavat. Köztük volt a Városmajori Futóklub két csapata is: a tapasztaltabb futókból álló Hegyvidéki Aljas Nyolcas 19:31:27-es, míg a kevesebb rutinnal rendelkező tagokból verbuválódó Városmajori Piszkos 12

kint voltak a városmajori futókörön, valamint az átadása után a Normafa-pályán” – mesélt az előzményekről Markocsán Sándor. A futóklub edzője elmondta, hogy a tagokat a felkészültségük alapján választották ki, azt is megbeszéltek, ki mekkora távot tud vállalni. „Büszke vagyok a tanítványainkra, mindenki nagyszerűen versenyzett” – tette hozzá.



A futóklub tagjai hónapokig készültek az embert próbáló versenyre

22:32:01-es idővel teljesítette a 220 kilométeres távot. Mindkét eredmény jóval a verseny befejezésére rendelkezésre álló 32 óra alatt van.

Ezúttal harmincnegyzet váltópontot állítottak fel a szervezők, a leghosszabb szakasz 10, a legrövidebb mindössze 2 kilométer volt, amit a kezdők is könnyen teljesíthettek.

„Már tavaly is szeretnénk volna elindulni, azonban kicsúsztak a nevezési határidőből, ezért most semmit sem bízunk a véletlenre. Az edzéseket is időben elkezdtük, sőt, a csapattagok önszorgalomból a téli szünetben minden héten

Ott volt az Ultrabalonon a többiekkel Móczán Mónika, az Aktív Hegyvidék programot koordináló Hegyvidéki Szabadidősport Központ Nonprofit Kft. vezetője is, aki arról beszélt, hogy közösen, egymást segítve sikerült legyőzni a nem mindennapi kihívást, és beérni a célba: „Most értettük meg igazán, hogyan tanít meg a sport az összetartásra, a tettekre, a kitartásra és nem utolsósorban a csapatérdekel előtérbe helyezésére.” M.

■ További információk a futóklubról: <https://www.facebook.com/varosmajorifutoklub>

Hegyvidéki Tanérvzáró Úszóverseny

Versenykiírás

Helyszíne: Hegyvidéki Tanuszoda (1122 Bp. Városmajor u. 29.)

Idéje: 2017. május 27., szombat 09.00 -13.00.

Indulók: Nem leigazol, félhaladó vagy haladó tudásszintű gyerekek, akik a kötelező úszáson vagy a 2016-2017-os tanév során legalább egy, a Hegyvidéki Úszóiskola által szervezett tanfolyamon (turnuson) részt vettek.

Nevezés: 2017. május 24-ig a helyesen kitöltött nevezési lap oktatónak történő leadásával. Egy versenyző az oktatójával történő egyeztetés után bármelyik, a korosztályának kiírt versenyszámban elindulhat. **A versenyen való részvétel, illetve az esemény megtekintése ingyenes.**

Díjazás: Érem, oklevél, ajándék.

A végeredmények kiszámítása kizárólag az időeredmények alapján, az eredményhirdetés a beérkezett nevezések számától függően, korcsoportonként vagy korcsoportok összevonásával történik!

A verseny alatt a tornateremben játékos programok várják a kicsiket, nagyokat egyaránt (arcfestés, ugrólóvár, lufihajtogatás és sportversenyek).

Versenyszámok:

2008 és később születettek:

- 25m lány hátúszás
- 25m fiú hátúszás
- 25m lány mellúszás
- 25m fiú mellúszás
- 25m lány gyorsúszás
- 25m fiú gyorsúszás
- 4 x 25m gyors váltó

2007 és előbb születettek:

- 25m lány hátúszás
- 25m fiú hátúszás
- 25m lány mellúszás
- 25m fiú mellúszás
- 25m lány pillangóúszás
- 25m fiú pillangóúszás
- 25m lány gyorsúszás
- 25m fiú gyorsúszás
- 4 x 25m vegyes váltó

További információ:
www.hegyvidekiuszoiskola.hu
 06-70/490-3045