



HEGYVIDÉK

BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Nemzetközi Sportmenedzsment Konferencia

Négy éve dr. Váczai János hegyvidéki alpolgármester kezdeményezésére rendezték meg először a Nemzetközi Sportmenedzsment Konferenciát, amely színes és gazdag előadásai révén nivós eseményé nőtte ki magát. Az idén is olimpiakonok, neves bajnokok, sportvezetők és sportszakemberek találkoztak egymással a MOM Kulturális Központban.

Közhelyszámba megy, hogy „a magyar sportos nemzet”, de a közhelyek lényege, hogy igazak. Nem véletlen, hogy Magyarország is ott volt 1894-ben azon a párizsi Sorbonne-on tartott kongresszuson, amelyen tizenhárom ország képviseltette magát, és eldöntötte: felújítják az ókori olimpiai játékok hagyományát.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) alapító tagjai közé tartozunk, s bár olimpiát a kezdetek óta egyszer sem rendezhettünk (kettőt megszüntettek, de el is vettek tőlünk, 1920-ban és 1938-ban), Hajós Alfréd első magyar olimpiai aranyérme óta az élbolyban tanyázunk, és 495 érmünkkel

(176 arany, 149 ezüst, 170 bronz) a 8. helyen állunk a nyári olimpiák örök-éremtáblázatán. Érdekesképpen, az előttünk lévő sorrendje: 1. Egyesült Államok, 2. Szov-

szinten. Ma már nem amatőr, hanem profi sportolók küzdenek egymással, és komoly üzletággá nőtte ki magát a sport világa. Sporttal kapcsolatos szakmai kon-

ferencia megrendezésekor dr. Váczai János, a Hegyvidék alpolgármestere, aki a marketingszakember dr. Berkes Péter egyetemi docenssel karöltve indította útjára a rendez-

„Ne várj, a legjobb alkalom soha nem fog elérkezni. Kezdj hozzá ott, ahol éppen most vagy, és használj bármilyen eszközt, ami csak a kezébe került, hiszen a legjobb szerszámokat útközben úgyis meg fogod találni.” Ez a Napoleon Hilltől származó idézet lett a mostani tanácskozás mottója, amelynek „A nagyszabású sportesemények” volt a témája, ami igen aktuális Magyarország számára, hiszen a következő öt hónapban jóformán minden héten valamilyen nagy nemzetközi sportesemény házigazdáik leszünk: az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiváltól kezdve a vízes, a cselgáncs-, a szkander-, a kick-box-világbajnokságon át a ritmikus gimnasztika Európa-bajnokságig.

A „Miért ület a sport?” kérdéskörön belül többek között Szabó Tünde sportért felelős államtitkár mondta el, mi a szerepe a sport állami irányító szervének a kiemelt magyarországi események megvalósításában. A magyar kormány fontos célja, hogy minél több színvonalas sportlétesítményben minél több nemzetközi sportrendezvénynek adhasson otthont az ország. S hogy ebben a célban mi a ráció, arra a következő előadások adtak választ.

(Folytatás a 3. oldalon)



Szabó Tünde sportért felelős államtitkár



Dr. Váczai János, a sportkonferencia egyik létrehívója

ferenciákban idehaza eddig sem szükkölködöttünk, de olyan jellegű tanácskozás, ami a profi sport háttérében zajló menedzsmenttel és üzleti kérdésekkel foglalkozik, nemigen akadt. Egészen négy ével ezelőttig.

Sok minden változott a NOB megalapítása óta, szinte minden

terenciákban idehaza eddig sem szükkölködöttünk, de olyan jellegű tanácskozás, ami a profi sport háttérében zajló menedzsmenttel és üzleti kérdésekkel foglalkozik, nemigen akadt. Egészen négy ével ezelőttig.

Ezért gondoltam arra, hogy hol másutt lehetne megtartani sportmenedzsmenttel foglalkozó konferenciát, mint nálunk, ahol nagy hangsúlyt helyezünk erre a területre” – mondta 2013-ban, az első Nemzetközi Sportmenedzsment

vényorozatot. A nemzetközi szakembereket is felvonultató tanácskozás évről évre egyre nagyobb eseménnyé nőtte ki magát, minden alkalommal más és más tematika mentén, egyre bővülő számú elő-

Új helyen a kibővült pedagógiai szakszolgálat

Az ellátott feladatok és a dolgozói létszám jelentős bővülése miatt szükségessé vált a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményének költözése. A napokban adták át az új, önkormányzati beruházásban elkészült központot a Kiss János altábornagy utca 31.-ben.

Dr. Vári Zsuzsa, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményének vezetője felidézte, hogy elődjük, a hegyvidéki Nevelési Tanácsadó évtizedekkel ezelőtt egy ötven négyzetméteres helyiségben, öt munkatárssal kezdte meg működését, most pedig, immáron az ötödik helyükön, több mint ötszáz négyzetméteres területen dolgozhatnak együtt, összesen ötvenen.

„Itt mindenki jobban érzi magát” – mondta az intézményvezető. Az újonnan kialakított központ a korábbinál sokkal csendesebb, és nagy előnye az is, hogy mindenki elfér egy helyen, eddig ugyanis a Böszörményi úti irodaház különböző részein elszórva dolgoztak a kollégák. Az összterület jóval nagyobb lett, ennek köszönhetően egy-egy szobában már nem három, hanem csak két pszichológusnak vagy fejlesztő pedagógusnak kell osztoznia.

A méretekből adódóan három tornaszobát is kialakíthattak a központban. Ezek közül a legnagyobb helyiség a gyógytestnevelők, míg a két kisebbet a mozgásfejlesztést és pszichológiai fejlesztést végző szakemberek használják.

„Egy-egy évben körülbelül ötezer családdal kerülünk kapcsolatba. Jelenleg a pszichológusainkra nehezedik a legnagyobb terhelés, akik közül min-



denki nagyjából száz gyermekkel foglalkozik évente” – érzékeltette munkájuk mennyiségét dr. Vári Zsuzsa. Hozzátette, hogy a gyerekek életében a legnagyobb fordulópontot rendszerint az óvodából iskolába lépés jelenti, ezért leggyakrabban nagy csoportosokkal és kisiskolásokkal dolgoznak.

A pedagógiai szakszolgálatban 0–3 éves korai fejlesztést végzők, későbbi életkorban, a halmozottan sérült gyerekek körében fejlesztő nevelést folytatnak. A hagyományosnak tekinthető nevelési tanácsadási tevékenység a tanulási, beilleszkedési, viselkedési problémákra fókuszál, emellett a tehetség gondozásra is lehetőség van minden korosztályban. A szakemberek az önkormányzati óvodákban és az állam által fenntartott iskolákban is jelen vannak, gyógytestnevelés-órákat tartanak, valamint pszichológiai és logopédiai ellátással nyújtanak segítséget a gyerekeknek.



Dr. Vári Zsuzsa és Pokorni Zoltán



A korábbinál szebb környezetben foglalkoznak a szakemberek a gyerekekkel

„Bár sok kritika érte a közoktatási rendszer átalakítását, több mint figyelemreméltó az a fejlődés, amin a Nevelési Tanácsadó alapjain létrehozott pedagógiai szakszolgálat ment keresztül az elmúlt években” – mondta Pokorni Zoltán polgármester a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye új központjának átadása alkalmából. Kiemelte, hogy a korai fejlesztéstől a gyógytestnevelésen át a logopédiáig számos területet magában foglaló, állami irányítás alá került intézményhálózat felépítésébe rengeteg energiát fektettek, ami a Hegyvidéken is kiválóan működik.

„Minden gyermek fejleszhető, javítható, nevelhető, a legjobb példa erre a kerületi pedagógiai szakszolgálatnál zajló munka” – jelentette ki a polgármester. Hozzátette: igyekeznek megteremteni annak feltételeit, hogy a szakemberek normális körülmények között tudjanak foglalkozni a gyerekekkel; ezért is döntöttek úgy, hogy a korábbinál jóval tágasabb térben, a Kiss János altábornagy utca 31. alatti épületben, a nemrégiben nyílt óvoda és kormányhivatal felett biztosítanak helyet a kibővült feladatkörű intézménynek.

Több száz kátyú tűnik el a XII. kerületi utakról

A tervek szerint 208 úthiba megszüntetésével végeznek a szakemberek április végéig. Összesen közel 7000 négyzetméter burkolat újul meg a következő hetekben a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásában.

A Hegyvidéki Önkormányzat városfejlesztési irodája az év elején ellenőrizte a kerületi kezelésű közutak állapotát, különös figyelmet fordítva a közlekedők számára sok bosszúságot okozó kátyúk felmérésére. Ezek az úthibák a leggya-

kezdődött meg újabb 208 úthiba megszüntetésével, amivel a tervek szerint április közepéig végeznek.

Mivel az úteljárókat az tapasztalták, hogy számos helyen sok kisebb kátyú alakult ki egymás közelében, ezért dr. Váczai János alpolgármester javaslatára az egyenkénti javítások helyett összefüggően újraszfaltozzák az érintett felületeket. Ez hatékonyabb, olcsóbb és esztétikusabb megoldás, ráadásul jóval kisebb az ismételt kátyú kialakulás veszélye, így hosszú távon is gazdaságos.

A 208 úthiba megszüntetésére az jelent, hogy egy-egy helyen 30-



Megoldódik az esővíz-elvezetés a Rácz Aladár út 82.-nél

koribb, kialakulásuk elsősorban a téli időjárás számlájára írható: a felületi repedésekbe beszivárgó és a gyakori szélsőséges hőingadozások miatt ismétlődően megfagyó víz ugyanis folyamatosan tágítja a réseket, ráadásul a burkolat alatt is állandóan „dolgozik”.

Az önkormányzat februárban 323 kátyú javítására adott megbízást, a kivitelező Penta kft. a vállalt határidőre, március közepére befejezte a munkákat. Ezt követően

100 négyzetméter – összesen közel 7000 négyzetméter – burkolat újul meg a következő hetekben. Általában fél szélességben, ahol pedig szükséges, szegélytől szegélyig cserélik az aszfaltot. Március 27-én kezdődött meg a munka a Virányos út kátyúzásával, majd máskor mellett a Rózsa, a Gyimes, a Fűrj és a Karthauzi utca következtek. A javításra váró területeket mindenhol festékekkel jelölték meg.

(Folytatás a 3. oldalon)

Születésnap köszöntés

Desszerttel, borral köszöntötte otthonában 95. születésnapja alkalmából Németh Lajost Felső Gábor önkormányzati képviselő és Daróczy Krisztina szociális szervező. Lajos bácsi törekény alkotó, mégis kifogástalan fizikai és szellemi állapotnak örvend. Mondta is huncutul fotózás közben: lehet, hogy pályát módosít, és elszegődik fotomodellnek.

„Édesanyám nevelt, mivel édesapám fiatalon meghalt, így elég

„Életemet végigkísérte a cserkész, sokat kaptam tőle – folytatta az ünnepeket. – Az első cserkészszervezetem 1934-ből való, még ma is tagja vagyok ugyanannak a csapatnak. Feleségem két éve meghalt, ötvennyolc évet élünk valóban boldog házasságban. Mindketten természetjárók voltunk. Amióta egyedül vagyok, a Virányosi Gondozási Központba járok át ebédelni, mindig gyalog megyek. Kedves ott a társaság.”



Felső Gábor és a család is örömmel hallgatta Lajos bácsi történeteit

korán be kellett kapcsolódnom a dolgos hétköznapokba – mesélte. – A villamosági szakmába kerültem, ott is ragadtam a nyugdíjazásomig. Végigjártam a szakmámat, egy nagy kereskedelmi vállalatnak voltam az egyik vezetője. Mindig sportoltam, amatőrként vezettem, úsztam és kézilabdáztam. Van egy fiam és egy aranyos menyem, sajnos unokám nincsen.”

Lajos bácsi fia Farkasfán lakik, de telefonon naponta tartják a kapcsolatot. Most épp itt van Budapesten, látogatásban édesapja születésnapján.

Kérdésemre, hogyan telik egy napja, Lajos bácsi így válaszolt: „Reggeli tornával kezdem. A sport élet segít abban, hogy ha kicsit kopottabb egészségemmel is, de ép elmével, jól bírom magam. Rendet tartok magam körül, amíg erőm engedi. Sokat olvasok, zenét hallgatok, részt veszek az idősebbeknek szervezett kulturális rendezvényekben.”

Daróczy Krisztina annyit még elárult, hogy Lajos bácsit nagyon szeretik az idősek klubjában, mert mindenkiel kedves, igazi úriember.

(-thy)

Egymást segítik a nagycsaládosok

Ötven zsák ingyen elvihető ruha – ennyi gyűlt össze a Kulturális Szalon és a Nagycsaládosok Országos Egyesületének hegyvidéki csoportja által közösen szervezett márciusi jótékonyági börtén. A használt, de még jó állapotú gyer-

vonta tartanak, s a tervek szerint legközelebb májusban rendeznek meg ismét.

Egyre több felajánlás érkezik, ezzel együtt az érdeklődők száma is növekszik. A rendszeresen visszajárók általában hoznak és visz-



Egyre több az érdeklődő és a felajánlás is

mekruhákat, cipőket, játékokat, babakarókat, valamint felújítottak a kerületi nagycsaládosok hozták el a Kulturális Szalonba, hogy azokkal egymásnak, valamint más rászoruló családoknak vagy egyedülállóknak segítsenek.

„A saját levelezőlistánkon kívül nyilvánosan is meghirdettük a ruhabörténét, így a nagycsaládosok mellett sok környékbeli idős is eljött” – beszélt tapasztalatairól Pintér Ágnes, az egyik szervező. A négygyermekes édesanyja elmondta, már többesre hagyományosa van a börténnek, amit két-, háromha-

nek is – az egyik résztvevő elmesélte, hogy válogatás közben a kezébe akadt egy márkás gyermekcipő, amit egy korábbi alkalommal még ő vitt be sok más holmival együtt a Kulturális Szalonba.

Bár az ingyen elvihető ruhahalmaz sokakat vonz, így is mindig megmarad néhány zsáknyi adomány. Ám ezek sem vesznek kárba: az asztalokon hagyott ruhákat ezúttal a hajléktalan emberek, családok társadalmi visszaélésesét segítő Menedékház Alapítványnak ajánlották fel a szervezők.

Nemzetközi Sportmenedzsment Konferencia

(Folytatás az 1. oldalról)

A budapesti olimpia rendezését óhajtó és a lemondás után csalódott hallgatóknak érdekes „vígázt” nyújtott Nick Kósnak, a Price Waterhouse magyarországi ügyvezető igazgatójának szavai, aki arról beszélt, hogy a sportversenyek rendezésének milyen erős gazdasági és társadalmi hatásai vannak a rendező városra és az országra. New York és Toronto példáját hozta fel: bár mindkét város hiába pályázott olimpiára, ám önmagában a jelentkezésükkel sikerült magukra terelni a figyelmet, utóbb több nagyszabású nemzetközi versenyt rendezhettek, és ez minden valószínűség szerint a jövőben is így lesz.

Budapest olimpiai pályázatának fontos eleme, hivatkozási pontja volt, hogy a vízes sportok idején világbajnokságának Magyarország ad otthont. Ennek megrendezése komoly rangot jelent, hasonló nagyszabású sportverseny eddig még nem volt hazánkban (a vízes vété a világ negyedik legnagyobb sporteseményének számít).

Szántó Éva, a világbajnokság szervezőbizottságának ügyvezető igazgatója arról beszélt, mi min-



Sporttal és turizmussal foglalkozó szakemberek kerekasztal-beszélgetése is színesítette a programot

ti Vajdahunyad várával a háttérben látja majd a világ a szinkronúszók versenyét, a Halászbástya alatt és a Lánchíd közelében lévő Batthyány térről a toronyugrást, mögötte a Parlamenttel és a Dunával, a Margitszigetről a vízilabdamecs-

és természetesen kitűnő vendéglátással.

Több érdekes adattal szolgált a sportturizmus jelentőségéről dr. Princzinger Péter, a Magyar Turisztikai Ügynökség általános vezérigazgató-helyettese. Európai szinten az elmúlt öt-hat évben 4,5 százalékról 9 százalékra nőtt a kifejezetten sporteseményekre utazó turisták száma, akik az átlagturistáknál több éjszakára szállnak meg egy-egy helyen, és költekezni is jobban szeretik. Ők három rétegre oszthatók: az úgynevezett „aktívok” résztvevőként utaznak, a „passzívok” a sportolók kísérőiből, sportszakemberekből és szurkolókból állnak, míg a „helyszíni” a stadionlátogatók, vagy a hajdani nagy sportolók, sportesemények emlékeit keresők.

A vezérigazgató-helyettes szerint 2017 a „sportturizmus éve” lesz Magyarországon. Önmagában a három nagy budapesti futóversenyre (Vivicitá, félmaraton, maraton) 96 országból hozzájuk látogató 21 ezer külföldi vendég itt tartózkodása 3 milliárd forintot bevételt jelent, ami a tokaji borturizmus nagyjából felét teszi ki. A nemzetközi sporteseményekre érkező sportolók és a küldöttségek tagjai ráadásul felfigyelnek az országra, és sokan közülük később visszatérnek hozzáuk a családjauk-

Jó példa a lengyeleké: az ukránokkal közösen rendezett labdarúgó-Európa-bajnokság után megnőtt az országuk iránti érdeklődés, az Eb után ugrásszerűen, euromilliárdokkal több lett a turisztikából eredő bevételük. Magyarországon tavaly hozzávetőlegesen 1300 milliárd forintot költöttek el a külföldi turisták – a cél, hogy ez az összeg tovább emelkedjen, amire dr. Princzinger Péter szerint jó esélyünk van, hiszen 2017 januárjában 10 százalékkal több folyt be a külföldiek látogatóból, mint a múlt év hasonló időszakában. Összességében a nagyobb sportesemények rendezése nemcsak gazdaságilag tesz jót a rendező országnak vagy városnak, hanem országimázs szempontjából is fontos.

A Digi Sport televíziós csatorna Reggeli start című műsorában az idei Nemzetközi Sportmenedzsment Konferenciát értékelő dr. Váci János a XII. kerületet illetően elmondta: helyi közösségi szinten is megéri sporteseményt rendezni, amire az idén három példa is lesz a Hegyvidéken. A kick-box és szikler-világbajnokság mellett az immár tizenöt éves Nemzetközi Fitparádé mind olyan rendezvény, ami gazdasági szinten érezhető hatást a XII. kerületben, valamint a rendező MOM Sport Uszoda és Sportközpont életében is.

V. K.

Több száz kátyú tűnik el a XII. kerületi utakról

(Folytatás az 1. oldalról)

Az úthibák megszüntetése mellett a gyalogos- és autóközlekedés további javítását szolgáló közterületi fejlesztésekre is figyelmet fordít a Hegyvidéki Önkormányzat. A Sün és a Kikerics utca között 50 méter hosszú járda készült, valamint a kivitelező szakemberei új-jáépítették a meglévő, nehezen járható lépcsőt. Szintén a gyalogosok kényelmét szolgálja a Kázmér úton kialakított, térkövel burkolt gyalogjáró.

Teljesen új megjelenést kapott a Határőr út 76-os számú házszemben lévő, balesetveszélyes, régi lépcső, amelyet az alapokig lebontottak, majd visszaépítettek. A lépcső most már nem közvetlenül kapcsolódik az Istenhegyi úthoz, három méterrel hátrébb került, így sokkal biztonságosabban használható.

A Rác Aladár út 99.-nél rendszeresen gondort okozott a csapadékvíz elvezetése, amit szegély és víznyelő kialakításával oldottak

meg a szakemberek, ez utóbbit közvetlenül rákötötték a csatornára. Jelenleg is zajlik a nehezén járható lépcsős járda, a rossz állapotú támfal és a gödrös útpálya felújítása a Csorna utca 8–10. alatti ingatlanról. Az Óra lépcső rekonstrukciójának részeként a még hiányzó, mintegy 30 méteres szakaszt is pótolják, ennek köszönhetően az Óra útról kényelmesen el lehet majd érni a Lóránt közt.

Az évek során közel 100 méter hosszan megsüllyedt az útburkolat

a Rác Aladár út 82.-nél, ezért a víz az ottani rézsút keresztül a házak pincéjébe folyt. Most a kivitelező megemeli az útpálya szintjét és a szegélyt, valamint víznyelőket épít be, ezzel végérvényesen rendeződik az esővíz-elvezetés.

A futók és a közlekedők biztonsága érdekében megkezdődik a közvilágítási oszlopok telepítése a Jánoshegyi úton, a futósáv és az útpálya közötti 80 centiméteres zöld sávban.

(-lby)

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlanokat kínálja nyilvános versenyztetés keretében egyfordulós licites értékesítésre:

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető
„címkézés alatt”	Budapest XII. kerület, belterület, 8916 hrsz.	670 m ²	Művelési ágból kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
1120 Budapest, Denevér út, 008711 hrsz.	Budapest XII. kerület, belterület, 8711 hrsz.	5545 m ²	Művelési ágból kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
1126 Budapest, Beethoven utca 1/a	Budapest XII. kerület, belterület, 7746/5 hrsz.	527 m ²	Művelési ágból kivett lakoház, udvar	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot a 8916 hrsz. és a 8711 hrsz. alatti ingatlanok vonatkozásában 5000 Ft + áfa, míg a 7746/5 hrsz. alatti ingatlan vonatkozásában 50000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolni a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Bözörmeinyi út 23–25. I. emelet 108.; munkanapokon 9.00–18.00 óra

között; telefonszám: +36/70-333-5110) 2017. március 29. napja 9.00 órától 2017. április 12. napja 12.00 óráig.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Lapunk az interneten is olvasható:
www.hegyvidekujsag.eu

Váróterem őzekkel és virágokkal

Megszerették a családok a Böszörményi úti új gyermekrendelőt

Egyre több gyerek szeret orvoshoz járni a Hegyvidéken – erre a különös jelenségre figyeltek fel azok a házi gyermekorvosok, akik március elején beköltöztek a Böszörményi út 20. alatti irodaház földszintjén kialakított új rendelőbe. Aki már járt ott, tudja a magyarázatot: mindenkit azonnal elvarázsol a játszóházhoz hasonló váróhelyiség, ahol a falakról túllszoknyában korcsolyázó nyulak, legelésző őzek, színes felhők és virágok köszönnek az érkezőkre.

mi történik a szomszédos váróban. Az egészséges és a beteg gyerekeket ugyanis az előírásoknak megfelelően egymástól elkülönített helyiségekben fogadják a szakemberek.

„Mikor jövünk megint?” – ezt a szülőknek feltett, orvosi rendelőben nem éppen megszokott kérdést többször hallotta már dr. Erlaky Hajna Rita is. A doktornő úgy látja, a gyerekek jól érik magukat az új helyen, mert az előzőnél sokkalta tágasabb váróban számos felfedezőváró várja őket. Legtöbbször csak amiatt duzzog, hogy félbe kell szakítaniuk a játékokat – miután belépnek az orvosi szobába, láthatóan alig vár-

pét a kórházakban megszokott rideg, fehér csempék és kopott bútorok határozták meg, az új helyen a berendezési tárgyak és a falak is kellemes pasztellszínek kaptak. Bár ezek a falak egyelőre üresek, hamarosan színes képek, a gyerekek számára kedves figurák kerülhetnek fel rájuk. A gyermekorvos elmondta, hogy a költözés utáni első hetek a „belakással”, a



A szolid, de vidám faldíszek mellett a berendezés is azt a célt szolgálja, hogy a gyerekek ne szorongva, hanem jó hangulatban töltsék a várakozás idejét a Böszörményi úti új orvosi rendelőben. Egy házikó formájú rajzszaltnál például, amelynek „kéményéből” színes ceruzák kandikálnak ki, a kreativitásukat bontakoztathatják ki az apróságok. Aki nyugtató mozgásra vágyik, kipróbálhatja a hintáztatható függőágyat, vagy a rugóra felakasztott, imbolygó csepphintát.

A kuckózáshoz a méhkaptár-szerűen elrendezett színes faliról odúk nyújtanak kiváló terepet, a kíváncsiságok pedig egy kajüt-ablakon keresztül lehetnek meg-



Már a gyerekek és a szülők is „belakták” a játszóházra emlékeztető váróhelyiséget

ják, hogy visszamehessenek az előtérbe folytatni, amit elkezdtek.

Az orvosi szobákat, persze, nem lehet játszóházzá alakítani, ám azokban is minden barátságosabb lett. Míg az előző rendelő összké-

bútorok, iratok, műszerek rendezgetésével telnek, azt követően azonban arra is figyelmet tudnak majd fordítani, hogy apró kiegészítőkkel még otthonosabbá varázsolják az új szobákat.

„Nemcsak szebb, lényegesen nagyobb is lett az új rendelő” – szöjt a legfontosabb változásról dr. Erlaky Hajna Rita. Eddig egy-egy szoba állt a négy gyermekorvos rendelkezésére, ezért időről időre előfordult, hogy a csúszások miatt a következő szakember csak késve tudta megkezdeni a rendelését. Most már négyükre két-két szoba jut, így a forgalmasabb napokon sem jelent gondot a pontos kezdés.

A doktornőhöz hasonló véleményen vannak az általunk megkérdezett szülők is, akik szerint a korábbihoz képest érezhetően tágasabb és sokkal barátságosabb a Böszörményi út 20. alatti irodaház földszintjén kialakított rendelő. Mindannyian megemlítették, hogy a gyerekek nagyon élvezik az előtérben elhelyezett játékokat. A családok, úgy tűnik, megszerették és a magukénak érzik az új helyet, hiszen többen is hoztak már otthonról könyveket, rajzeszközöket és más holmikot, tovább gazdagítva a játéklehetőségeket.

d.

A Föld Órája

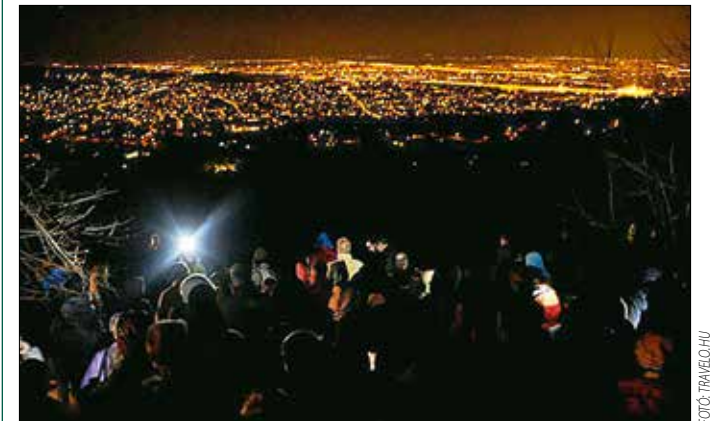
Fejlesztési sémata a János-hegyi kilátóhoz

Száznegyvenhét ország hétezernél is több települése közel 2,5 millió lakossal csatlakozott a WWF (World Wide Fund for Nature, azaz a Természetvédelmi Világalap) Föld Órája kezdeményezéséhez, ami rekord a tíz évvel ezelőtt kezdődő nemzetközi program történetében.

Az akció részeként az egyes államokban ezúttal is meghirdettek különféle helyi problémákra ref-

néztek, ahogy este fél kilenctől egy órára a kilátóval együtt elsötétülnek a város jellegzetes épületei. Amikor a fények kihunytak, a résztvevők gyertyával a kezükben „60+” alakzatba rendeződtek, így kifejezve elkötelezettségüket a felesleges energiafogyasztás csökkentésére és a fenntartható életmód iránt, amire egész évben szükség lenne, nem csak egyetlen órában.

A jó hangulatú János-hegyi



FOTÓ: TWIGGLO/HR

Budapest a Föld Órája idején a János-hegyi kilátótól

lektáló környezetvédelmi projekteket, március 25-én este pedig világszerte lekapcsolták az épületek díszvilágítását, hogy felhívják a figyelmet a klímaváltozás elleni cselekvés szükségességére. (A program honlapját idézve: a korábbi évek sikerei között szerepel Uganda, ahol erdőt telepítettek, India és a Fülöp-szigetek, ahol napenergia segítségével számos otthon áramellátását oldották meg, vagy Görögország, ahol 500 000 aláírással gyűlt össze egy szénmérő ellen.)

A WWF Magyarország a Föld Órája alkalmából fejlesztési sémát hirdetett a Normafához. Mintegy százötvenen elstáztak a János-hegyi Erzsébet-kilátóhoz, és együtt

megmozduláson a Hegyvidéki Önkormányzat munkatársai is szép számban megjelentek. Köztük volt Kovács Lajos alpolgármester, aki elmondta, hogy a XII. kerület nemcsak a Föld Órája központi rendezvényének helyszínét biztosította, hanem a WWF Magyarország ez alkalomból indított felméréséhez is csatlakozott. A kutatás célja, hogy feltérképezze, a hazai önkormányzatok milyen hatékonysággal gazdálkodnak a fűtési energiával a saját intézményeikben, továbbá hogyan próbálják fejlesztésekkel, valamint szemléletformáló programokkal csökkenteni a települések energiafelhasználását.

d.

Lakossági fórum

Meghívó településképi és rendezési tervi egyeztetésre

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok, Érdekvéviselői, Civil és Gazdálkodó szervezetek!

Lakókörnyezetünk értékeinek megőrzése érdekében fontosnak tartjuk, hogy épített és természeti környezetünk fejlesztése során az Önök véleményét is megismerjük. Közös érdekünk, hogy régi és új épületeink hozzájáruljanak településünk képének jobbá tételéhez, harmonikusan illeszkedjenek hagyományos épített és természeti környezetünkbe.

A vonatkozó jogszabályok felhatalmazása alapján a helyi Településképi Rendelet és az azt megalapozó Településképi Arculati Kézikönyv kerületünkben is megalkotható. A Településképi Arculati Kézikönyv a településképi jellemzők bemutatásának és minőségi formálásának eszköze. A Településképi Rendeletben a településképi követelmények kerülnek rögzítésre, amelyeket jelenleg a kerületi építési szabályzatok tartalmazzanak.

Ehhez a munkához várjuk segítségüket, kérjük, vegyenek részt a közös munkában!

A partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 6/2017. (II. 27.) önkormányzati rendeletnek megfelelően ezúton tájékoztatjuk a kerület lakóit, a kerületben működő egyházakat, valamint az érdekvéviselőit, civil és gazdálkodó szervezeteket, hogy a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

– megindítja a Településképi Arculati Kézikönyv és a Településképi Rendelet megalkotásához kapcsolódó egyeztetési eljárást.

– Kezdeményezi a hatályos helyi építési szabályzatának módosítását. Ezek: a Budapest Hegyvidék XII. kerület Városrendezési és Építési Szabályzatáról szóló 14/2005. (VIII. 10.) Rendelet, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Kerületi Építési Szabályzatáról szóló 15/2016. (XII. 15.) Rendelet, a Normafa történelmi sportterület Kerületi Építési Szabályzatáról szóló 7/2016. (V. 26.) Rendelet, valamint a Fogaskerekű vasút Kerületi Építési Szabályzatáról szóló 31/2015. (XI. 26.) Rendelet. A módosítások célja a hatályos helyi építési szabályzatokban és mellékleteikben szereplő kisebb pontatlanságok, rajzi megjelenítési hibák javítása.

– Ismételten lehetőséget biztosít javaslatok, észrevételek megtételére a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidék teljes közigazgatási területére készülő új kerületi építési szabályzat (a továbbiakban: KÉSZ) 2016. februárjában megindított véleményezési eljárásában, az előzetes véleményezés kiegészítéseként. Az elmúlt hónapokban a településrendezési eszközök tartalmát érintően a vonatkozó jogszabályi környezet nagymértékben megváltozott, aminek köszönhetően a készülő KÉSZ-tervezet jelentős átdolgozása szükséges, valamint a KÉSZ elfogadását megelőzően megalkotandó a kerületi Településképi Arculati Kézikönyv és a Településképi Rendelet.

A széles körű társadalmi egyeztetés érdekében a fenti témákban lakossági fórumot tartunk, melyre ezúton hívjuk Önöket. A

LAKOSSÁGI FÓRUM

időpontja:

2017. április 6. (csütörtök) 16.00 óra, helyszíne: Hegyvidéki Kulturális Szalon, Budapest XII. kerület, Böszörményi út 34/a.

A településképi és rendezési tervi témákkal kapcsolatos **javaslataikat és észrevételeiket** 2017. április 25-ig várjuk írásban a következő címre: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Városrendezési és Építési Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25., vagy a kszt@hegyvidek.hu e-mail-címre.

További felvilágosítást a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Városrendezési és Építési Irodáján, a 224-5960-as telefonszámon kaphatnak, ahol az iroda munkatársai készséggel állnak a rendelkezésükre.

Felhívjuk tisztelt figyelmüket, hogy az önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu) elérhető a kerület egészére vonatkozó térinformatikai rendszer (Minerva).

A térinformatikai rendszer segítségével teljeskörűen tájékozódhatnak az aktuális szabályozási előírásokról, beépítési lehetőségekről. Lehetőség van a rendszerből utcanévre, házszámra, helyrajzi számra keresni, valamint méretarányos nyomtatást készíteni.

Együttműködésüket előre is köszönjük!

Dr. Váczi János alpolgármester

3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG



1. BECSOMAGOLNI 2. BECSÚSZTATNI 3. BEDOBNI

MÁR 200 KUTYAPISZOKGYŰJTŐ SZEMETESEDÉNY, A TISZTÁBB HEGYVIDÉKÉRT.

2012-ben több mint 12 000 hegyvidéki polgár már megtette az első lépést, és támogatta kampányunkat a kutyapiszokmentes kerületért.

A Hegyvidéki Önkormányzat azóta 200 speciális kutyapiszokgyűjtő szemetesedényt helyezett ki a leginkább problémás területekre.

Kérünk minden gazdit, hogy – bár rendszeresen feltöltjük a zacskóadagolókat – minden sétáltatáshoz vigyenek magukkal zacskót otthonról is, hiszen a felelős kutyatartáshoz ez is hozzátartozik.

LEGYEN TISZTÁBB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!

A 200 szemetesedény helyéről tájékozódjon a www.lepjunk12.hu és a www.hegyvidek.hu weboldalon.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT



Támogatók:



ram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ára: 14000 Ft/hó.

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).

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul. Babaangol (22–36 hónapos korú gyermekek részére) csütörtökön 8.00–10.00. A Helen Doron Early English az angolnyelvtanulás 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: 11000 Ft/hó. www.helendoron.hu

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: 12000 Ft. Információk: info@csiribir.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu

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

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Oktatás kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Részvételi díj: heti 1 óra 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14000 Ft/16 alkalom.

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

NTC School Budapest (holand 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.

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: 10000 Ft/hó.

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.

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 14000 Ft/10 alkalom.

Beauty body – heti egészség-megőrző, alakformáló, preventív edzésprogram hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12000 Ft/10 alkalom.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A foglalkozásokat tartja: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató, Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

Meridián torna kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesen

a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). A tornán való részvétel ingyenes.

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

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

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

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00, szerdán 11.00–12.00. 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), 14000 Ft/10 alkalom.

Gombászzakkör kedden 18.00. A sorozat nyolc előadásból és öt kirándulásból áll. További időpontok: április 4., 18., május 2., 16., 30., június 13. A könyvekben sok ismeret szerepelhetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! Részvételi díj: 18000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

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

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. Április 6.: Iparművészeti Múzeum – épületséták.

Színházjegy-árúsítás a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdáján 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 Jókai Klub programja

Böjt és húsvét – a Svábhegyi Hagományörző Egyesület és a Jókai Klub húsvét előtti családi rendezvénye április 8-án 10.00. (Bővebben a 8. oldalon!)

A Virányosi Községi Ház programja

Kiállítás Kucza Mihály díszített famunkáiból. Megnyitő: április 7-én 17.00. Megnyitja: Fás-kerti Katalin, a Foltos MaMok klub vezetője. „2014-ben Válaszúton töltöttem néhány napot, és ez alaposan megváltoztatta az életemet. Megismerkedtem az erdélyi festett bútorokkal, tulipános ládákkal, és az ott látottak hatására elkezdtem festett bútorokat készíteni. Ma már a saját formavilággal díszítem tárgyaimat, most ezekből mutatok be néhányat. Vannak közöttük csupán díszítő céllal készült faliképek, varródobozok, de hoztam festett ajtókat is, amelyek egy most készülő bútor elemei lesznek” – vallja a művész. A kiállítás április 23-ig, elő-
re egyeztetett időpontban tekint-

hető meg. Bejelentkezés: 395-8284 vagy 200-8713.

barabás.villa VÁROSMAJOR

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

Klímabarát esték. Március 30. 18.00 Mi lesz veled, időjárás, mi lesz veled, éghajlat? A Klímabarát Települések Szövetségének és a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodájának hagyományteremtő rendezvénysorozat. Házigazda: Kovács Lajos alpolgármester, a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke. Az előadás-sorozat moderátora és első előadója: Németh Lajos meteorológus. A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a regisztracio@klimabarad.hu e-mail-címen vagy a 249-5469-es telefonszámon lehet. A belépés díjtalan.

Hangoskönyvek a galériában április 11-én 11.00–21.00. A magyar Költészet napját 1964 óta József Attila születésnapján, április 11-én ünnepeljük. Ebből az alkalomból magyar költők és verseik költöznek be egy napra a Barabás Villa galériájába. A belépés díjtalan.

Kettős látás filmklub. Április 13. 19.00 Szerellem (magyar film-dráma). A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

Rainer Máté: Flamingó – kiállítás a Barabás Villa galériájában. Megtekinthető: április 19-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjainhoz igazodóan. A belépés díjtalan.

A Pesthidegkúti Waldorf Iskola kiállítása április 11-én 17.00–21.00. A kiállítás az iskola közép- és felső tagozatos diákjainak munkáit mutatja be. Az alkotások főleg használati tárgyak – háttasákók, lámpák, faragott kanalak, maszkok, festmények – festés-, fafaragás- és kézi munkaórákon készültek. A kiállítás kizárólag április 11-én tekinthető meg! 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 poló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalai Enikő. Bővebb információ: hilliereny@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

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

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

Villabogó hétfőn 18.45-kor kezdőknek, 19.45-kor haladóknak. Bérlet: 3600 Ft/4 alkalom. Bérlet kapható a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban és minden hónap első alkalma előtt a helyszínen. A bérlet 6 hétig használható fel.

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

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



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

Műkincstolvajok – szabadulás játéka. A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszaki kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulást játszókat alakítottak ki a tárlat egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kitűzött célt. A játékban 2–4 fő vehet részt e-mailben vagy telefonon történő előzetes regisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban 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
Árendás József grafikusművész Élelmű plakáton című kiállításához kapcsolódó plakát-történeti előadás és tárlatvezetés április 6-án 18.00. Az előadást Szőnyeg-Szegvári Eszter művészettörténész, a Magyar Plakát Társaság tagja tartja. A tárlatvezetés során Árendás József grafikusművész vezeti körbe az érdeklődőket.

Élelmű plakáton – Árendás József Munkácsy Mihály-díjas grafikusművész kiállítása. Megtekinthető: április 14-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.



József Attila verseiből rendezett irodalmi, zenés műsor a költészet napja alkalmából április 3-án 14.00. Előadó: Szabó Péter.

Világjáró klub április 4-én 18.00. Róma – magyar vonatkozások az Örök Városban. Előadó: dr. Lukács András, a Budapesti Gazdasági Egyetem oktatója, idegenvezető. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

Vallástörténeti előadás-sorozat. Április 5. 14.00 Reformáció 500. Bibliai arcképcsarnok. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

Memória Torna 60 feletti klubok április 5-én 15.30. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Kopp-kopp XII. kerület – a Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság Műhely klubfoglalkozása április 7-én 18.00.

Kiváncskisiskolák klubja. Április 10. 14.00 A Fabergé család és a híres tojások. Klubvezető: Nagy Katalin.

Fiatallakozások klubja április 11-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, <http://www.facebook.com/sportoskuros>.

Szalon Egyetem. Április 12. 14.00 Kell-e nekünk atomenergia? Előadó: Szentgyörgyi Suzsza villamosmérnök, nukleáris szakmérnök, egyetemi doktor. Április 26. 14.00 Barangolások a régmúlt kárpáti erdőségek nyomában. Előadó: Árvay Mátyas, az MTA TAKI tudományos segédmunkatársa.

MOMSPORT

TÖBB MINT USZODA

www.momsport.hu

BELTÉRI MEDENCE, KÜLTÉRI, TÉLEN FEDETT MEDENCE, TANMEDENCE, WELLNESS ÉLMÉNYSZÁRVAZSÁG, GÖZFÜRDŐVEL ÉS SAUNÁVAL



ÚSZÁSOKTATÁS

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

SPORTFOGLALKOZÁSOK

BABAÚSZÁS, VERSENYÚSZÁS, SZINKRONÚSZÁS, VÍZLABDA, AQUAFITNESS



KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET

UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT, ELŐTÍZTOTT VÍZ, ATLAGOSTÓL KEVESEBB KLORHASZNÁLAT, DIPLOMÁS VÍZMINŐSÉG ELLENŐR ÁLLANDÓ FELÜGYELET

EXTRÁK

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



Zugligeti helytörténeti séta

Milyen szerepe volt Döbrentei Gábornak a Zugliget név megváltásában? Miért hosszabbították meg a lóvasutat? Mikor lett a Libegő alatti villamos-végállomásból kemping? Sok más mellett ezekre a kérdésekre is válaszokat kaptak a márciusi helytörténeti séta résztvevői, akik a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény jóvoltából ezúttal Zugliget históriájával ismerkedhettek meg.

A tapasztalatok szerint a helytörténeti sétákra elsősorban felnőttek jelentkeznek, ezért is döntött úgy a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezető Balázs Attila, hogy a Zugliget különlegességeit bemutató márciusi találkozónál előtt egy nappal külön kvíz szervezzenek a Zugligeti Általános Iskolába járó gyerekeknek. Először levetítették egy Zugligetről szóló ismeretterjesztő filmet, majd a látottak alapján tettek fel kérdéseket a diákoknak.

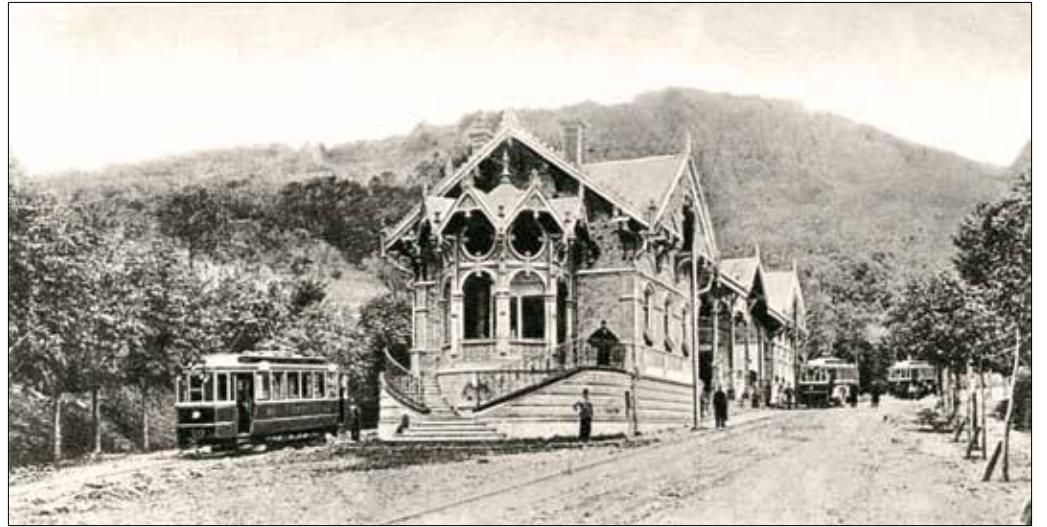
A másnap helytörténeti sétán már a helyszínen elevenedtek meg a Zugligettel kapcsolatos történetek. Földváry Gergely történetés elsőként a lóvasútról beszélt, és elmondta, hogy a vonalra már 1852-ben megvolt az engedély, ennek ellenére még hosszú évekig csak gyalog, konflissal vagy omnibusssal lehetett megközelíteni a városból Zugligetet. Pedig sokan jártak a környékbeli vendéglőbe, köztük olyan hírességek is, mint Kossuth, vagy Vörösmarty.

Ezért volt nagy jelentősége annak, hogy 1868. június 30-án elindult a kötőpályás lóvasút a Lánchíd budai hídfőjéről. Ekkor épült meg a Zugligeti úti végállomás, majd a Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából jelenleg éppen műemléki felújítás alatt áll, a tervek szerint még az idén oda költözik a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény.

Egészen 1896-ig lovak húzták az akár 50 embert is szállító kocsikat, majd megtörtént a villamosítás, és attól kezdve az 58-as és a 81-es villamossal lehetett a Zugli-

Az új végállomás már lényegesen biztonságosabb volt, hiszen a sík területen nem kellett attól tartani, hogy a jármű véletlenül elszabadul. A járatot 1977-ben „ideiglenesen” megszüntették (a mai napig nem jár), a Zugligeti úti épületben előbb távíró, majd posta működött, később lakásokat alakítottak ki benne.

Talán még kalandosabb a története a Zugligeti út 73. alatti villának, amelyet 1891-ben építtetett Fürst Mór. Ötven évvel később a Ferences Szegénygondozó Nővérek vették meg az épületet, a hábo-



A lóvasút-végállomás épülete 1909-ben

A helytörténeti séta résztvevői felkapaszkodtak egészen a Tündér-szikláig. Menet közben kiderült, hogy az 1970-ben átadott Libegő Magyarország egyetlen személyszállításhoz használt drótkötelepályája, a nevére kiírt pályázatra közel tízezer javaslat érkezett. A közelben található a többi között a Remetefej-szikla, az 1800-es évek elején már üzemelő egykori Remete kocsmá épülete, valamint a Remete út 18. alatti Révész Margit Gyógykezelési Gyermekszanatórium.

Ez utóbbiban a háború idején zsidó gyerekeket bújtattak. Az államosítást követően KISZ-es politikai iskolát, később szükséglakásokat alakítottak ki a villában, amelyet 1898-ban lebontottak. Visszaépítése jelenleg is folyamatban van, a veranda kovácsoltvas oszlopai az eredeti épületből származnak – az építészeti emléket Salamin András őrizte meg.

A remete név a 383 méter magas Tündér-szikla történetében is megjelenik: a magaslatot eredetileg *Himmelnek*, azaz Mennynek hívták, de említették Remete-sziklaként és az ottani Szent Antal-szobor után Antal-sziklaként is. Döbrentei Gábor 1847-es úgynevezett „dülőkeresztelőjén” kapta a végső nevét.

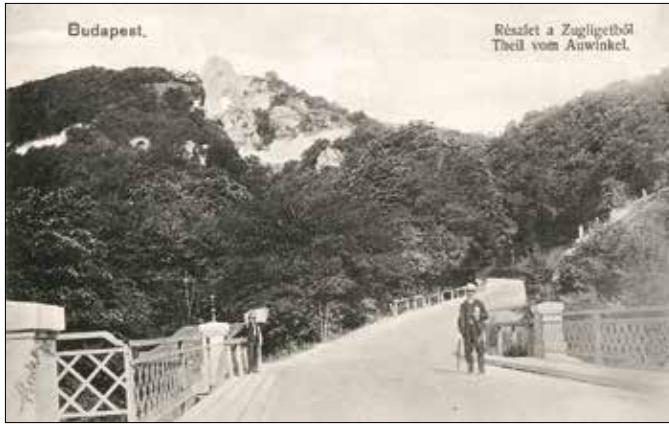
Hasonló névváltozásokon ment keresztül Zugliget, amelyet a középkorban szinte teljes egészében erdő borított. Szívesen vadászott arrafelé Mátyás király, hozzá kapcsolódik a Hunyad-erom, a Fácános-kert és a Szép Juhásznél elnevezés.

Mivel a területen rengeteg vadászott, németül *Sauwinkelnek* (Disznózugnak) hívták, ebből lett az s betű elhagyásával *Auwinkel*, aminek magyar megfelelője a Liget. Később Szigliget mintájára létrejött Zugliget, ez viszont nem nyerte el Döbrentei Gábor tetszé-

sét, ezért a már említett „dülőkeresztelőn” a költő és névmagyarító a városrésznek, rezesbanda kíséretében, a Virányos nevet adta.

A Tündér-szikla tövétől már lefelé vezetett az út. A Niche Campingben Kérész Gyula elmondta, hogy a bezárt villamosvonal Libegő alatti végállomását az 1980-as évek közepén alakították kempinggé. Két villamokocsi ma is látható a bejáratnál, az épületben házias ételkeket kínál a kisvendéglő üzemel.

A séta résztvevői elmentek a Szarvas Gábor úti Laszlovszky-majomhoz is (az ehhez tartozó szőlő a Hunyad-eromtól egészen a mai Szent János Kórházhoz húzódtott), amely 1999-től a Magyar Máltai Szeretetszolgálat tulajdona. A hangulatos és tartalmas túra az idén 100 esztendő Zugligeti Szent Család-plébániatemplomán zárult, ahol Kelet-Európa legnagyobb mozaikkövését is megtekinthették az érdeklődők. sm.



Zugligeti életkép egy korabeli képeslapon

gerbe utazni. 1903-ban meghosszabbították a vonalat a mai Niche Campingig, aminek részben egy tragédia volt az oka: a végállomáson álló villamos fékét valaki kioldotta, a szerelvény megindult a lejtőn, és felgyorsulva kiskilott a mai remíz közelében. A balesetben többen meghaltak.

rús ostrom idején katonákat szállásoltak el benne, a földszintet pedig istállóvá alakították át. A szocializmus idején leánykollégium működött ott, és a rendszerváltás után a rend ugyan visszakapta az épületet, azonban létszámbány miatt átadta a Chemin Neuf közösségnek.

„Az élet megalázta, a halál felmagasztalta”



Mindszenty József bíboros az öt kiszabadító katonákkal 1956. október végén

Százhuszonöt éve, 1892. március 29-én született Csehímszentén Mindszenty József. Magyarország mártír sorsú, karizmatikus bíborosa, hercegprímása, esztergomi érseke kitartóan küzdött a gyűlölet, a kirekesztés és a diktatúrák ellen, nemzet és hívei hithűségének fennmaradásáért.

Mindszenty Józsefet 1915-ben szentelték pappá. Szombathelyi egyházmegyei papként 1919. október 1-jétől Zalaegerszeg plébánosa lett. XII. Pius pápa 1944. március 4-én nevezte ki veszprémi püspöknek. Ugyanez év novemberében a harcok befejezéséig sürgető és a zsidóüldözés ellen szót emelő memorandumot intézett a nyilas kormányhoz, ezért letartóztatták. Sopronkőhidán, majd Sopronban raboskodott.

XII. Pius 1945. augusztus 16-án esztergomi érsekévé nevezte ki. Egy héttel ottani székfoglalója

után, 1945. október 14-én – mint az ország első főpapa – bemutatkozott a magyar ifjúságnak a budapesti Szent István-bazilika előtti, zsúfolásig megtelt téren. Részlet az ott elhangzó beszédéből: „*És hittel hirdetem: a mi eszményünk olyan Magyarország, amelynek alapja a vallásé, támasza a nemzeti érzés; fiait és leányait pedig hívők és magyarok...*”

A pápa 1946. február 24-én bíborossá nevezte ki őt a római Szent Péter-bazilikában. Mindszenty nyilvánosan szót emelt az 1947. évi választási csalások ellen és az egyházi iskolák 1948. június 16-i államosításakor; szembeállt az egyházat és vallást üldöző új kommunista hatalommal, fellépett a nemzeti érdekekért és a társadalmi igazságosságért. Ezért Rákosiék félreállították: az Államvédelmi Hatóság (ÁVH) tisztjei – hazaárulás, kémkedés, összeesküvés és valutaüzerkedés vádjával – 1948. december 26-án őrizetbe vették az esztergomi primási palotában, és Budapestre, az Andrássy

út 60.-ban működő ÁVH-központra vitték.

Hat héten át rendkívül megalázó körülmények között, testi és lelki kínzások alkalmazásával tartották fogva. Vallatói, kínzóit rendszeresen verték, napokig nem hagyták aludni. Az ÁVH nyomozói és a szovjet tanácsadók által előszeretettel használt pszichotróp szerek hatása alatt végül minden ellene felhozott vádat elismert. Az 1949. február elején látványosan megrendezett koncepciók perben életfogytiglani fegyházra ítélték. XII. Pius pápa 1949. február 12-én kiközösített mindenkit, aki részt vett a bíboros elítélésében.

Mindszenty különböző fegyházak magánzárlataiban raboskodott, majd súlyos betegségére tekintettel 1955-ben Püspökszentlászlón, később Felsőpetényben (az Almásy-kastélyban) őrizték. Onnan szabadították ki katonák és szabadságharcosok 1956. október 30-án. A forradalom utolsó napjaiban, október 31-től november 4-ig Budapesten tartózkodott.

November 3-án nagy hatású rádióbeszédet mondott.

A szovjet támadás hírére november 4-én az Országházból, ahová Tildy Zoltán hívta be, az amerikai követségre menekült, ahol menedékgógot kapott. Ott élt 1971 őszéig, amikor is a Szentszék és a magyar kormány megállapodása értelmében nyugatra távozatott. Először Rómába, majd saját akaratából Bécsbe, a Pazmaneumba ment. Kiadták emlékiratait.

A Vatikán keleti politikájának akadályát látta az emigráns esztergomi érsekben, ezért 1973. december 18-án kelt levelében VI. Pál pápa lemondásra szólította fel a sokat szenvedett bíborost, majd koncepciók perének huszonötödik évfordulóján, 1974. február 5-én – Mindszenty tiltakozása ellenére – megüresedettnek nyilvánította az esztergomi érseki szék azzal az indokkal, hogy a magyar prímás lemondott. A bíboros a Szentszék általi megaláztatás ellenére folytatva pasztorációs útjait: 1974-ben Kanadában, nem sokkal halála előtt, 1975-ben Venezuelában és Kolumbiában látogatta meg magyar híveit.

Bécsben halt meg 1975. május 6-án. Kívánságának megfelelően – ideiglenesen – Mariazellen temették el. Sirjához a világ minden tájáról elzarándokoltak. Hamvait 1991. május 4-én hazaszállították, és az esztergomi bazilika altemplomában lévő érseki kriptában helyezték el. Sirján ez a felirat olvasható: „*Az élet megalázta, a halál felmagasztalta.*”

Ügyében a Legfelsőbb Ügyészség 1989-ben perújítási nyomozást rendelt el, a rehabilitációs eljárást hivatalosan 2012-ben zárták le. Csak 1996 őszén indult meg a hivatalos boldoggá avatási eljárása, ami még mindig folyamatban van.

Dr. Szederkényi Károly atya, a Farkasréti Mindszentek Plébániatemplom akkori esperes plébánosa kezdeményezésére a Hegyvidéki Önkormányzat a Hóvirág

utca és a Rác Aladár út találkozásánál, a farkasvölgyi lakókörzet e szép helyén kialakított teret Mindszenty József bíborosról, a 20. századi katolicizmus nagy, karizmatikus alakjáról nevezte el. 2007 óta az 53-as autóbusz heggyvidéki végállomását is Mindszenty József bíboros tereként jelzik.

A Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi szervezete és az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség 2012-ben elhatározta, hogy – támogatók segítségével és adományok gyűjtésével – emlé-

mű állításával tiszteleg az akkor 120 éve született Mindszenty József bíboros emlékének a róla elnevezett téren. Felkerekített Pokorni Zoltán polgármestert, aki az ügy mellé állt. Így került sor Kontur András szobrászművész alkotásának 2013. június 13-i ünnepélyes felavatására magas rangú politikai és egyházi személyiségek, valamint nagyszámú hívó magyar ember jelenlétében. A szobrot Bíró László püspök szentelte fel.

Dr. Gaál Katalin Mária

Mindszenty József emlékeztek

Mindszenty József születésének 125. évfordulójára emlékezett a róla elnevezett téren álló szobránál március 24-én a Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi szervezete, a Keresztény Konzervatív Egyesület, a Farkasvölgyi Baráti

suth Rádióban. A megemlékezésen dr. Gaál Katalin Mária, a Keresztény Konzervatív Egyesület elnöke Mindszenty bíboros életútjáról beszélt, majd dr. Szederkényi Károly gazdagtráti plébános ünnepi gondolatait után Verőcei Gá-



Kör és a Történelmi Vitézi Rend. Először a bíboros, hercegprímás szavait hallhattuk hangfelvétellel: „Minden dicsofséget megérdemelnek csodálatra méltó hazaszeretetről tanúságot tevő fiataljaink, honvédségünk, munkásságunk, földműves népünk” – mondta Mindszenty 1956. november 1-jén a Szabad Kos-

bor, a Farkasréti Mindszentek Plébániatemplom plébánosa idézte fel a hercegprímás emlékéit. Utal a szobor mögött álló gótikus ívekre, amik a történelmet is az eszünkbe juttathatják, de a hívők a szentháromság szimbólumaként is értelmezhetik. Az ünnepség az emlékezés virágainak elhelyezésével zárult. *(ba.)*

A plakátkészítő, aki többnyire saját magát neveti ki

A Maros utcai kertvendéglőbe beszélgettünk meg a találkozót. Hamarabb érkezem, az ott dolgozó hölgy mosolyogva mondja, hogy Józsi bácsi még nem jött meg. Miközben várom, hallok, hogy hárm-an az étteremben a nemrég megnyílt hegyvidéki plakátkiállításról beszélgetnek, és a művészről, akit úgy tűnik, itt mindenki kedvel. Árendás József Munkácsy Mihály-díjas grafikusról, aki ugyan most ünnepele a 70. születésnapját, nemigen szolgál rá a bácsi jelzőre.

■ **Itt mindenki ismeri?** – kérdezem, miután elmondtam a várakozás közben szerzett élményeim.

– Húsz éve lakom a vendéglő mellett házában. Többnyire ötíghatig dolgozom, utána lejövök trécselni egy kicsit, megiszom egy sört vagy egy-két deci jó bort. Itt tartottam a hetixedik születésnapomat, az árnyas kertben. A tortát én magam terveztem, nem bíztam másra!

■ **A plakáttervezőnek egy torta teteje is ideális felület a gondolatai közvetítésére?**

– A tortában éppenséggel nem volt sok gondolat, egy hetvenes formázott – nevet fel. – Az viszont igaz, hogy így születnek a plakátok is. Amikor tanítottam az Iparművészeti Főiskolán, azt mondtam a hallgatóknak a feladat: ha nem is tudjuk még, hogy mi születik, zárjunk ki mindent, amit biztosan nem akarunk csinálni! Így marad egy kis űr, ahol aztán a tervezési időszakban keletkezik, kialakul valami. Mert az agy és a



habitus fel fog készülni arra, hogy teremtsem.

■ **Azt mondja, az űrt kell kitölteni. Ez általában a plakáttervező feladata, vagy a megrendelő is segíti?**

– Hát, hogy segítség-e, az más kérdés, de igen, a megrendelő mindig elmondja, mit szeretne. A színházi plakátnál ez fontos is. A színháztól megkaptam a szövegkönyvet, de az előadást nem láttam, nem is láthattam, hiszen éppen csak elkezdődtek a próbák. Beszéltem a rendezővel, a dramaturggal, hogy elmondják, milyen lesz a darab. Például: a Hegyvidék Galériában most látható kiállítás van két Ővejk-plakátom. Két rendező két különböző felfogású előadása, az egyik szatirikus dráma, a másik bohózat volt. Szóval, jó esetben időben tudták, mit akarnak. Ez jó. Mással viszont előfordult, hogy nem tudott nekem segíteni. Mankó nélkül maradtam

két város színházának dolgozott sokat. Mindig az abszolút mondanót kereste meg, amit a darab esszenciájának tartott, utána abból kezdett építkezni. Megjelentek vizuális formák, jelek, alakok...

– A plakát olyan, mint az epigramma. Nem valami kis lírai tinglitangli, mert azt senki nem venné észre. Azt hinnék, hogy tapéta. Hattasosnak és erőteljesnek kell lennie. Néha lehet erotikus

is, néha kicsit durva is, és ütnie kell! Bevallom, nem kedvelem az operettet, a musicaleket, ezért többnyire kis iróniával kezeltém a feladatokat. Giccses, virágos, rózsaszín – amilyen a műfaj. Élveztem, hogy szemtelen lehetek. Ez is belefért.

■ **Amikor az Iparművészeti Főiskolára jelentkezett, és bekerült, már tudta, hogy plakáttervezéssel akar foglalkozni?**

– Tatai gimnazista koromban még bútortervező akartam lenni. Aztán másodikosként találkoztam Kerti Károly grafikusművésszel, elkezdtem a szakkörébe járni, negyedikben pedig megnyertem az országos amatőr képzőművészeti kiállítást. Akkor kezdtem arra gondolni, hogy grafikus leszek. A Képzőművészeti Főiskolára három próba után sem vetek fel,

a negyedik évben aztán bekerültem az iparművészetre. Az, hogy „plakátos” leszek, a főiskola elvégzése után három-négy évvel tudatosult bennem. MOKÉP-filmplakátokat terveztem, és be-



Árendás József, vagy ahogyan saját magát nevezi: "ár&ás, a grafikás"

leszerettem a műfajba. Itt találtam önmagamra. A hetvenes–nyolcvanas években még esemény volt szakmánkban egy-egy új plakát megjelenése az utcán, örültünk, figyeltük egymás munkáit. Egy filmplakát elkészítésére minimum általában két grafikus kérte fel, és versenyeztettünk. A MOKÉP kis házi vetítőjében néztük a filmeket. Volt ugyan a zsúriben egy cenzor is, de szerencsére általában a szakmai érvek győztek. Azokban az időkben az év plakátja pályázatokon szinte mindig filmplakátok nyertek.

■ **Később miért változott meg mindez? A technika fejlődése hatott negatívan?**

– A csudát! A rendszerváltás... Szinte csak amerikai filmek özönlöttek be, majdhogynem kész plakáttervekkel, előtérben a főszereplők fotómontázsával, alul angol szöveggel. A grafikusnak az lett a feladata, hogy a feliratokat magyarra cserélje. Ma pedig a hazai filmek is ezt az amerikai szisztémát követik. Olyanok is! Nincs kimagasló filmplakát. Szerencsére a nyolcvanas évek elején kezdődött a színházi plakát-korszakom, inkább arra fordítottam az energiámat. Huszonöt évig tartott.

■ **Egyébként mennyire ismerik el a plakátművészetet, a plakátművészeket úgy általában?**

– Drága jó apám szerint – aki sajnos nem érte meg, hogy 1992-

ben Munkácsy Mihály-díjat kaptam – csak a szobrász meg a festő számított „igazi művészek”. Én azt valom, ilyen művész és olyan művész között nincs különbség, csak a kvalitásukban. Szerintem egy jó grafikus tízszer jobb, mint egy rossz festő. Minden szakmát, minden művészeti ágat lehet gyatrán is csinálni. Lélektelenül, kiforratlanul, tehetségtelenül. Némelyek csinálják is! Sajnos a plakát műfaja sokat vesztett az erejéből – az utcán lenne a helye –, az internetvilág új szerepre kényszeríti, de én hiszek abban, hogy jön még kutyára dér! Többedmagammal létrehoztuk 2005-ben a Magyar Plakát Társaságot, hogy ezt a fajta plakátos megközelítést életben tartsuk ebben a zimankósabb időkben.

Árendás József tele van lelkesedéssel és szeretettel, amikor a szakmájáról beszél. Nem véletlen, hogy megrendelés nélkül is készít – ahogyan elnevezte – örömplakátokat. Csak úgy, gondolatébresztőként, saját magának és az érto közönségnek.

Tervezőgrafikusként a rajzfilmkészítésen kívül szakterületén szinte mindent műfajt megpróbált már. Könyveket és folyóiratokat tipografizál – ezt is nagy kedvvel –, arculatot, logókat tervez, az ő keze munkája sok más mellett a Gyermelyi Tészta és Lipóti Pékség dizájnja. Szeret fényképezni, őszre

kiállítást tervez a fotóiból, sok a terve hetvenévesen is.

– Nem unatkozom, mindig csinálnok valamit. Sőt, vidéken van egy kis szőlőm, préházam, met-szék, permetezék, bort készítek. Neszmélyi fehérbort! Nagypapa is vagyok, unokákkal. Szeretem az életet, a környezetet.

■ **Ha már itt tartunk: valaki örökölte a családjától a tehetségét?**

– Valószínűleg az egyik unokám, Luca. Tizenkét éves, még korai megmondani, megmarad-e benne az ambíció. A fiamnak viszont tragikus volt a közügyessége. Olyan rondán írt, hogy tizennégy éves korában vettem egy írógépet, hogy azzal jegyezze fel nekem, ki telefonált, mit üzent... Felnőttként nagyon pontos ízlelése lett! Akárcsak a lányomnak. Persze, sokat jártunk kiállításokra, a feleségem fotós volt, ilyen környezetben nőttek fel.

Minderről eszébe jut, hogy ő bizony nem kötelezné a gyerekeket rajzolásra az iskolában. Inkább művészetről, esztétikáról, dizájn-ról, irányzatokról, stílusról, ízlésről beszélgetne velük. Megtanítaná, mi a szép, hogyan rendezzenek be egy lakást, mi az a divat, hogyan kell fotózni. „Az a fontos, hogy le tud-e rajzolni valaki egy vázát a rajzórán? És ha nem? Attól még lehet klassz, jó ízlésű ember, sőt művészterítő, -szerető is” – magyarázza.

Teljesen belefeleledkezik a témába. Elgondolkodtató, amiket mond, és szórakoztató az iróniája, amivel a mondanókat színesíti. Amikor megemlítem, hogy a felsorolásból kimaradt, mennyire fontos a humor is a plakátkészítéshez, azonnal elérti.

– Ha valakinek gyárilag van humora, akkor igen... Állítólag nekem van, öregapámnak, apámnak is volt. Örülök, ha bele tudtam építeni egyik-másik plakátomba, de én a hétköznapiakban is ilyen vagyok. A humor nemcsak a munkához szükséges, hanem az élet élvezéséhez is. Többnyire saját magam szoktam igazán ki-nevetni.

K. A.

Háromnapos jazztavasz a MOM Kulturális Központban

A programkínálatot még inkább a nézők igényeire igazítva rendezték meg a második Get Closer Jazz Fesztet a budai oldal legjelentősebb kulturális fellelőjében, a MOM Kulturális Központban. A korábbi tapasztalatokat felhasználva ezúttal három napon át minden este egy magyar és egy külföldi – igazi világsztár – együttes koncertjét társolhatott a közönség.

A megnyitón egy kis jazzes örömezena alapozta meg a hangulatot, amelyet a későbbiekben fel-lépő hazai zenészek, Kárpáti Dódi és társai adtak. Először Pokorni Zoltán polgármester üdvözölte a hagyományteremtő rendezvényt, majd a fesztivált támogató Francia

és Lengyel Intézet igazgatói méltatták az eseményt, utóbbi két lengyel fotóművésznek a jazz nagy előadóit bemutató kiállítását is megnyitotta. Kleb Attila, a Get Closer koncertiroda vezetője indította útjára a fesztivált.

A magyar zenészek mindhárom este a legendás basszusgitáros, Vasvári Pál emléke előtt tisztelgettek. Elsőként a Vasvári és Csepregi Gyula által 1989-ben létrehozott In Line „reinkarnációja” lépett fel, amely elsősorban az alapító atyák olyan veretes kompozícióit játszotta, mint a Pied Piper, a Dad vagy a Cheese and Wine. A hét főből álló zenekar autentikus játékát még hitelesebbé tette, hogy az alapítás évében született Vasvári Márton vette át édesapja hangszert, a basszusgitárt. Emlékezetesek voltak Szaniszló Richárd virtuóz vibráfón- és marimbaszólói, Nagy János zongora-, valamint Zsemlye Sándor tenor- és szopránszaxofon-játéka is.

Felfokozott várakozás előzte meg az idei program egyik fő attrakcióját, a John Scofield Quartet fellépését. A le-

gendás gitárművészt Miles Davis is felfedezte. Számos – egymástól olykor merőben eltérő – projektet mutatott már be, nálunk is többször járt.

A koncert voltaképpen legutóbbi, Country for Old Men című lemezeinek bemutatója volt. Egymás után sorjázta az amerikai country nagy slágereit, Hank Williams és Dolly Parton szerzeményei: az I'm So Lonesome, a Jolene, vagy olyan tradicionális dalok, mint a Wayfaring Stranger. A kísérőből kiemelkedett Sullivan Fortner, aki zongorán és Hammond orgonán játszott.

A következő esti műsor a Vasvári String Trio előadásával kezdődött. Az elnevezésnek megfelelően három húros hangszer csodás játékában gyönyörködhetünk: Vasvári Márton basszusgitározott, Birta Miklós gitározott, Frankie Látó hegedült. Különösen a fiatalon elhunyt lengyel jazzhegedűs, Zbigniew Seifert emlékére írott Vasvári-kompozíciók arattak nagy sikert.

Az igazi jazzbálynak számító amerikai bőgős, Ron Carter több mint kétezer lemezen játszott, igazi stíluskobrota. Számos formáció fűződik az idén 80 éves művész nevéhez, ezek sorában is az egyik legérdekesebb a huszonöt évvel ezelőtt indult és máig tartó együttműködése Richard Galliano olasz-francia harmonikamű-



A polgármester meggyőződése, hogy a jazzfesztivál is hozzájárul a MOMkult felkerüléséhez a főváros zenei térképére

vészsel – a Szajna-part és Harlem találkozására. Jóllehet, a francia dallamvilág dominált, de vérpezsdítő blues is hallhattunk előadásukban, egy-egy számot pedig egyedül játszottak. Carter improvizációi és játéktechnikai bravúrai a You Are My Sunshine című szunderdzenében már a valószínűtlenség határát súrolták.

A zárónap hazai fellépője a Kárpáti Dódi Privát Projekt névre hallgató együttes volt. A trombi-

tás-zenekarvezető a Quimby révén közsímsert, de jazzformációjával is meghódítja a modern zene híveit. Zenéjükben nemcsak az elektronika, de a beszélt szöveg is helyet kapott (Méznyaló). Nagy élményt jelentett Szaniszló Richárd éteri vibráfónjátéka, Kőszegi Imre szenszitiv dobolása és Vasvári Márton basszusgitár-kísérete a Vega Gringo című dalban.

A svájci-francia csodatrombitás, Erik Truffaz szinte már „ha-

zajár” hozzánk, most is telt házat vonzott. A jazz és az instrumentális pop határán mozgó sokoldalú művész kvartettjével ezúttal is abban a modern, pszichedelikus, olykor „zúzósan” elektronikus zenei világban kalandozott, ami híressé tette.

Remélhetőleg jövőre, ugyanitt, ismét a műfaj legjobbjával találkozhatunk majd a harmadik Get Closer fesztiválon!

Márton Attila



Szenszáción John Scofield a MOMkult-ban

(Folytatás a 9. oldalról)

Kortárs Alkotó Kör április 21-én 13.30. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni, a részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Német fordító- és társalgási kör. Április 21. 14.45 Beszélgetés mindennapi témákról: például utazás, orvoslás, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Az alázat kötelez – Gyügyi Ödön Magyar Ezüst Érdemkereszttel kitüntetett grafcímű kiállítása. Megnyitja: április 21-én 16.00. Köszöntőt mond: Langerné Victor Katalin társadalmi felzárkózásért felelős helyettes államtitkár (Emberi Erőforrások Minisztériuma). A kiállítást megnyitja: Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténelmi Gyűjtemény és Galéria igazgatója. Közreműködik: Karaván családja együttese.

Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel. Április 22. 8.00–12.00 Téma: Egzotikus fák a víz tükrében. A foglalkozást tartja: Borombóvit Magdolna művész. Résztvevői díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383, borom19@hotmail.com.

Isteni kőgúllak IV. Április 24-én 14.00 A perui piramisok. Kárpát-medencei piramisok. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Varázslók teadélutánja. Április 25. 17.45 Utban a kiteljesedés felé. Az együttélés, közös rezgés-együttesség, a Természet és mi. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Hegyvidéki Családepítő Klub. Április 25. 19.00 Apa is csak egy van. Téma: A válás folyamata és érzelmi feldolgozása a férfi szemüvegetől. Előadó: dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta. Klubvezetők: Komáromi

HÚSVÉT
üzenete
CÍMŰ ALKOTÓMŰVÉSZETI
KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓJÁRA

KÖSZÖNTÖT MOND
SIKOTA KRISZTINA
HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT OKTATÁSI
ÉS KULTURÁLIS BIZOTTSÁGÁNAK ELNÖKE

MEGNYITJA **FELEDY BALÁZS**
MŰVÉSZETI ÍRÓ

2016. ÁPRILIS 3. – 29.
NYITVA VASÁRNAP KIVÉTELESEL
NAPONTA 12–22 ÓRAIG
SZOMBATON 16–22 ÓRAIG

Mária és Komáromi János. A program fővédnöke: Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester.

Bibliaolvasási félóra Bibliát nem olvasóknak április 26-án 15.45. Vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Családkutatás – a Magyar Családtörténet-kutató Egyesület programja április 26-án 16.30. Családkutatás a magyarországi németek körében. Előadó: Kolléga Tarsoly István levéltáros, a Magyar Családtörténet-kutató Egyesület elnöke.

Divattörténelmi előadás-sorozat. Április 27. 14.00 A minitől a glam rockig, az 1960–1970-es évek Szépségideáljok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

A Hegyvidéki bélyeggyűjtők és a MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója április 28-án 13.00.

Kovács Imre Társaság-PC Magister Alapítvány. Április 28. 18.00 Kovács Imre agrárpolitikája és a mai magyar mezőgazdaság – keresztszal-beszélgetés.

Love Your Belly április 29-én 10.00–13.00. Hasizomfejlesztő és regeneráló tanfolyam. Díja: 8000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: Füredi Nóra, 06/20-556-6634, furedin@gmail.com, facebook.com/nora.furedi.5; Lauf Nóra, 319-0103, laufnora@gmail.com.

Gyaloglóklub idősödőknek Monspar Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten. Találkozó: április 4-én és 18-án 9.00 órakor a Normafa Siháznál, április 11-én és 25-én 9.00 órakor a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

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. Résztvevői díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlatsor, a meridiánokban

áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezetői: 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. Résztvevői díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft.

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

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

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

Szenior Örömtánc kedden 10.15–11.15. Díja: kerületi lakosok-

nak 500 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 700 Ft/alkalom. Tánc-tanár: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

Torna Nórával kedden 11.15–12.00. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Vezetői: Füredi Nóra.

Urak tornája kedden 12.00–12.45. A részvétel ingyenes. Vezetői: Füredi Nóra.

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

Pilates Szávai Andreával szerdán 6.45–7.45. Résztvevői 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. Vezetői: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Résztvevői díj: 1000 Ft.

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

Intim torna szerdán 12.30–13.30. Tíz alkalomra szóló tanfolyam Rigóné Tavasz Piroksa vezetésével. A tanfolyam díja: 10000 Ft. Előzetes jelentkezés szükséges!

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

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

Nyugdíjastorna Latin Anikóval csütörtökön 11.45–12.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. (A jelentkezékek két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni – április 18-tól!)

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

Népek táncai Bojtó Marikával csütörtökön 17.00–18.45. Résztvevői díj: 1500 Ft.

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

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

Chikung Csernák Endre vezetésével április 7-től, pénteken 9.00–9.45. Résztvevői díj: 900 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. (A jelentkezékek két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni – április 18-tól!)

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

Keleti ízületi torna Csernák Endre vezetésével április 7-től, pénteken 11.45–12.45. Résztvevői díj: 900 Ft.

Kiskukuk Játszóház kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezetői: Kakuk Andrea. A részvétel ingyenes.

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



BAJOR GIZI SZÍNHÁZ
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 225-3161, 375-1184
WWW.SZINHAIINTEZET.HU,
WWW.OSZML.HU
Szivárvány Európa felett. Egy magyar bábművész Párizsban. A kiállítás megtekinthető: április 8. és október 15. között, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Itt a tavasz,
újra indul
a városmajori
Futóklub!**

Várunk keddenként minden futni vágyót a városmajori futókörrel!

Profí edzőkkel hangulatos bemelegítés, kellemes futótávok, gyönyörű környezet, kiváló sportprogram.

Információ:
(70) 56 10 264
(70) 44 22 137

Időpont: márciustól-novemberig minden kedden
Találkozó: 18 órától
Start: 18.30
Helyszín: a futókör Szamos utcai oldalán.

HEGYVIDÉKI SPORT

RENDSZERES SZŪRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŪRŐSZOMBATOK



■ 2017. február 25., 10-tól 14 óráig ✓

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

■ 2017. március 18., 10-tól 14 óráig ✓

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

■ 2017. április 29., 10-tól 14 óráig

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

■ 2017. május 27., 10-tól 14 óráig

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

■ 2017. június 10., 10-tól 15 óráig

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

■ 2017. szeptember 23., 10-től 15 óráig

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

■ 2017. október 28., 10-tól 14 óráig

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

■ 2017. november 25., 10-től 14 óráig

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

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBEC.HU
Üzenetek – Orient Enikő textil-művész kiállítása. Megtekinthető: április 1-jéig, hétfőtől péntekig 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10.
TELEFON: 225-1228
Húsvéti készülődés – kézműves-foglalkozás gyerekeknek április 1-jén 10.00–12.00. Vezető: Kissné Berecz Jutka.

Hegyvidéki tekerescmesék – diavetítés gyerekeknek 3 éves kortól április 8-án 11.00. Családi kör – rajzpályázat eredményhirdetése április 11-én 17.00.

Ezer év – Szabadsághegy – Galilei. A forradalom mősora – kamaratárlat. Látogatható: május 14-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)
ECSOSZ.HU@GMAIL.COM
WWW.ECSOSZ.HU
WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU
A programok ingyenesek!
Kondicionáló torna hétfőn és szerdán 20.00–21.00-ig a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületé-

ben (XII., Alkotás utca 44.). Az órákat gyógytornászok tartják.

Nordic walking kedden 15.30–16.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

Torna a szabadban. Kedden 16.30–17.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Csütörtökön 16.00–17.00-ig a Devecseri parkban, a Svábhegyen.

Húsvét titka – Borza Teréz porcelán-szobrászművész, a Galéria 12 Egyesület vezetője kiállításának megnyitója március 31-én 17.00 órákor a Vigadó Galériában (V., Vigadó tér 2.). Köszöntőt mond: Prof. emeritus Fekete György, a Magyar Művészeti Akadémia elnöke. Közreműködik: Takács Bence előadóművész és Szikora Borbála (fuvolán). A kiállítás megtekinthető: április 1–30., naponta 10.00–19.00.

Kamarai előadások, kérdezz-felelek! Április 4. 18.00 Élelmiszereink biztonsága. Vegyszerhasználat a mezőgazdasági termelésben, az élelmiszerekben. Hol a határ? Előadó: Prof. dr. Székács András, az MTA doktora, az NAIK – Agrár-Környezettudományi Kutatóintézet igazgatója. Előadások a vállalkozások sikeresebb működése érdekében, a környezetvédelemért, gyermekeink jövőjéért, az ország (és a világ) fennmaradásáért. Helyszín: BKIK-székház, VII. emelet, Széchenyi-terem (I., Krisztina körút 99.). További információk: koordinacio@bkik.hu, 488-2116.

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

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idősebbeknek 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 Németyölgy Gondozási Központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérné Anna, 06/30-743-8475.

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

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

A Felsősziget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találja-

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

Felsősziget Klubház Önszolgáltató Csoport. A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetente tartott találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Aki vár: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650, 06/30-579-1772. E-mail: felsoszigetklubhaz@gmail.com.

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekeinkért 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 Tanulószoba 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.tanuloszoba.uw.hu

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

Gerinctorna 50 év feletteknek 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: meszaroslazlone@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

Lendülj formában! 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.

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



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

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

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

Új futópályával bővült a XII. kerület!
Indul a Normafa Futóklub!
Várunk csütörtökönként minden sportolni vágyót a Normafa Futóklubba!
Profí edzőkkel, változatos terepen (erdőben, futópályán, aszfalton), különböző futótávok, gyönyörű környezet, kiváló sportprogram.
Információ: (70) 56 10 264 (70) 44 22 137
Kezdés: március 30.
Találkozó: 18 órától
Start: 18.30
Helyszín: Normafa - buszvégállomás
HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
HEGYVIDÉKI SPORT

Herbis STORE ONLINE MOBILE
MOM PARK -1. Piazza szint
TOTÁLIS KIÁRUSÍTÁS, KÉSZLETCSERE! AKÁR -50%
5000 PÁR CIPŐ 9.999 Ft/pár* *A MEGJELÖLT MODELLEKRE
adidas, Nike, Skechers, Jack & Jones, Puma
2017. MÁRCIUS 27-TŐL A KÉSZLET EREJÉIG • 2017. MÁRCIUS 27-TŐL A KÉSZI

Babnevelés kertben, edényben

A bab közismert növény, mégis csak a kisiskolások foglalkoznak a csíráztatásával, nevelésével. Pedig beltartalmi értéke alapján nem csak a csülök kísérőjeként érdemelné helyet a konyhaművészetben.

Nem babra megy a játék – szoktuk mondani, ha komoly dologról van szó. Ebben az összefüggésben a bab az értéktelen szinonimájának jelenik meg, pedig a valóságban egészen más a helyzet.

A bab ötezer éve termesztett növény Amerikában. Az öreg kontinensen mintegy ötszáz éve vert gyökeret, máshol még rövidebb múltra tekinthet vissza. Ezt az ötszáz évet azonban elég intenzíven töltötte, hiszen olyan mélyen belevódott a köztudatba, és különösen a népnyelvből, hogy ma már szinte mindent hajlandók vagyunk babnak nevezni, ami hüvelyes, és ehetsé termést hoz.

Az 50 bafbaj tudományos nemzetségnévet (*Phaseolus*) Linné alkotta meg a 18. században, latin és görög szavak segítségével. Jelentése tisztázatlan, hiszen a „bab alakú” eredeti jelentés kizárt, mert az ókorban még nem élt itt a növény. A lehetséges megoldások között a vese alakú és a szintén hasonló megjelenésű hajú jöhet számításba mint keresztszülő.

Egyes gyűjtések szerint még legalább kétféle növényneveléshez tartozhat, helyesen vagy helytelenül, valamiféle babnak nevezni. Ha pedig nem lenne elég nagy a káosz, akkor ott vannak a „valódi” babok különböző növekedési formái, nemesített változatai és felhasználási módjai.

Nevelése általában nem okoz különösebb nehézséget. A vetést megkezdhetjük a védett szobában

már április elején. A babszemekben sok tartalék tápanyag van elraktározva, így fejlődésük eleinte gyors és látványos lesz.

A palántaneveléshez nem kell sok idő. A kiültetést általában a fagyos időszak után szokás elvégezni. Ha helybe vetéssel szeretnénk növényeket nevelni, akkor kicsit korábban – április közepétől – érdemes kiszórni az első sorokat. Ilyenkor a hideg még károsíthatja a melegkedvelő babszárakat, de szerencsés esetben átveszelik a szórványos fagyokat. Ha mégis elpusztulnának, akkor a tíznaponta, kéthetente ültetett újabbakat majd pótolják az első veszteségeket.

Nem érdemes egyszerre túl sokat vetni, viszont folyamatosan akár júniusig is lehet újabbakat



Könnyedén fejlődik, és nem nő túl magasra

ültetni, mert így nem egyszerre „szakad a nyakunkba” a rengeteg bab, hanem szépen elnyújtva érkezik, és mindig jut friss az asztalra. Lehet szemként vetni, de vannak, akik a fészekbe vetésre esküsznek. Ilyenkor öt-hat babot szórnak el egy csoportban, viszonylag mélyre.

A vastag földréteg megvédi a magokat, és amikor azok fejlődésnek indulnak, egyesült erővel fel lazítják a talajréteget, s utat törnek a felszínre, ahonnan akadálytalanul fejlődhetnek tovább. A védelmező földréteg miatt különösen a fagyveszélyes időszakokban lehet jó választás a fészekbe vetés.

A bab lágy szárú, futó növény, ezért támasztékot kell biztosítani neki. Ez lehet egyszerű „babkaró”, de akár műanyag háló, drótkerítés vagy egy másik élő növény is. Hagyományosan embermagas botokat szoktak négyesével-hatosával leszúrni, majd gúliba kötni. Ilyen támszerkezeten a növények jól fejlődnek, és nem is nőnek túl magasra.

A vetéstől mintegy három hónap telik el a hüvelyek beéréséig,



Rendszeres öntözést igényel

nekik is tápanyagban dúsz talajra van szükségük, rossz talajon nem fejlődnek szépen. A tenyészidőszak rövidsége miatt a rendszeres öntözésen kívül nem sok feladatot ad a babültetvény.

A babot a 19. századtól kezdték éretlen állapotban is fogyasztani. Így születte meg a zöldbab, ami eleinte a szárazbabok éretlenül leszedett állapota volt. A kétértelmű fajták továbbnemesítésével ma már kifejezetten zöldbab céljára és szárazbabnak szánt változatok is léteznek.

A zöldbabok sem egyformák, ráadásul nem is mind zöldök. Hazánkban a – gyakran vajbábok nevezett – sárga hüveljű fajták őrvidenek a legnagyobb népszerűségnek, de a ceruzababként is ismert zöld mellett egészen a feketéig terjedő színárnyalatokban is lehet szerezni. Spagettibab néven akadnak egészen vékony és hosszú fajták is. Ráadásul a nemesítők sem pihennek, így évről évre gyarapszik a szín- és formaválzatok. Ember legyen a talpán, aki mindet megeszi.

(Barta)

Ebösszeírás a kerületben

Tisztelt Kutyatartó, Kutyatulajdonos!

Az állatok védelméről és kíméletéről szóló 1998. évi XXVIII. törvény 42/B. § (1) bekezdése előírja, hogy az eb tartási helye szerint illetékes önkormányzat háromévente legalább egy alkalommal ebösszeírást végezzen. Az ebösszeírás ideje: 2017. március 1.–2017. május 31.



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

Amennyiben Ön a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat közigazgatási területén négy hónaposnál idősebb eb(ek) tulajdonosa/tartója, az „Ebösszeíró adatlapot” nyomtatott betűkkel, az oltási könyv alapján olvashatóan kitöltve, aláírva 2017. május 31. napjáig az önkormányzat részére szíveskedjen eljuttatni.

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

Az ebösszeíráshoz szükséges adatlap hozzáférhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a kerületi állatorvosi rendelőkben, továbbá a nagyobb kulturális és sportintézményekben. Az adatlapot ebenként egy példányban kell kitölteni, aláírni, majd a polgármesteri hivatal részére az alábbi módon eljuttatni:

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

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

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

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

Együttműködésüket köszönöm!

Dr. Szabó Zsófia Zsuzsanna
a jegyzőt helyettesítő aljegyző

Új centrum neuropátiás gyerekeknek

Gyermek Neuropátia Centrum nyílt a Szent János Kórház Budapesti Gyermekkórházában. Az új központ célja, hogy a veszélyeztetett gyerekek körében minél hamarabb kiszűrhető legyen a cukorbetegség egyik súlyos szövődménye, a neuropátia (vagyis az idegbántalom), és az időben elkezdett kezelés megakadályozza a további állapotromlást.



Egyre több fiatal cukorbeteg, rendkívül fontos a korai és rendszeres szűrés

Hazánkban mintegy háromezeröttszáz 1-es típusú és néhány száz 2-es típusú cukorbeteg gyermek él. Az autoimmun 1-es típusú cukorbetegség már egész fiatalon is megjelenhet, az életmóddal, elhízással, túlzott szénhidrátfogyasztással összefüggő 2-es típusú cukorbetegség késő serdülőkorban alakulhat ki. Napjainkban mindkét típus előfordulási gyakorisága növekszik, vagyis a cukorbetegség egyre több gyermeket érint.

Azt, hogy egy cukorbeteg meddig és milyen életminőségben él, ma már elsősorban az határozza

meg, milyen hosszú ideig tudják betegellátással megelőzni, elodázní a szövődeményeket. Ha egy szövődményt megfelelő módszerrel, elég érzékeny műszerezéssel vizsgálják szakemberek, akkor nagyon korán észrevehetik azt, és megtehetik a további romlás megakadályozásához szükséges lépéseket.

Az egyik súlyos szövődmény a neuropátia (idegbántalom), ami két formában is jelentkezhet. Az autonóm neuropátia a szív- és ér-

ka, hogy mire elérik a felnőttkort, már tíz-tizenöt éve betegek, így bizonyos elváltozások gyerekkorban is megfigyelhetők náluk.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy nő a neuropátia kockázata azoknál, akik hosszabb ideje betegek, vagy nem tartják rendszerben a vércukorértékeiket. A tapasztalatok alapján a tíz év alatti gyerekeknel öt éves betegségstartam után, a serdülőknél pedig – akik veszélyeztetettebbek – kétféves betegségstartam után érdemes szűrni a neuropátiát és más szövődmények kialakulását.

A Szent János Kórház Budapesti Gyermekkórházában működő diabéteszrendelő Budapest második legnagyobb centruma, így sokak helyzetét javíthat, hogy a neuropátiát mostantól megbízhatóbban lehet szűrni. A nemrég megnyílt Gyermek Neuropátia Centrum célja az öt évnél hosszabb ideje cukorbeteg és így veszélyeztetett betegek korai és rendszeres szűrése, pozitív esetben pedig a kezelése. A központ munkatársai egy év alatt majdnem négyszáz gyermeket diagnosztizáltak, hosszú távon pedig ezer beteg rendszeres szűrését tervezik.

d.

■ A Gyermek Neuropátia Centrum bétfn és csütörtökön 8.00–13.00 óráig várja a betegeket. Időpontot munkaidőben a 345-0615-ös, rendelési időben a 345-0600/3115 telefonszámon lehet kérni. Cím: II., Bolyai utca 5–9.



Kedves Budai Lakosok!

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

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



**AZONNALI FIX FOGAK
TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!**
Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.
Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Elérhetőségek

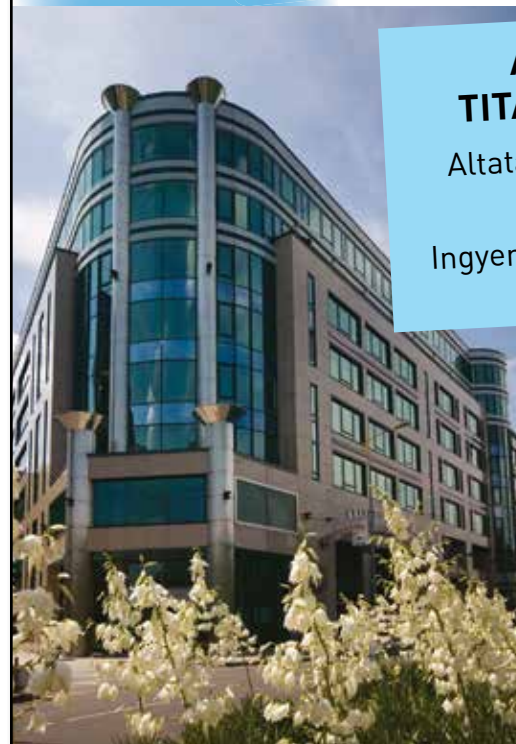
Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu



Gyarapodó állatsereglet a Budakeszi Vadasparkban

A tavasz több szempontból is az állatállomány bővülését hozta a Budakeszi Vadasparkban. Egyrészt, szinte menetrendszerűen, kicsinyekkel gyarapodott a lakók családja, nyája, kondája, másrészt új állatok is érkeztek.

Miután a vadsparkban élő Móric nevű barnamedve egyedül ma-

szoktatási, tanítási folyamat veszi kezdetét, aminek már a nyomok követe is ritka lehetőség. A zavar-talanabb élmény és a nagyobb biztonság érdekében farkasok kifutója mellett a medvekifutó is új üvegbetéteket kapott, ahonnan jobban láthatók a nagyra nőtt „plüssmackók”, akik azonban bár-



ASZERDÓ FEJÜFTÉLÉ

Ő is békésen élvezzi az első tavaszi napsugarakat

radt, felvetődött a mackóállomány fejlesztésének igénye. A megoldás végül az lett, hogy Móric a veres-egyházi medveparkba költözött, cserébe két szépen fejlett medve érkezett a parkerdőbe: Romulusz és Tibor.

A két hír jól ismeri egymást, így csak az új élőhellyel kellett megbárátkozniuk, ami nem okozott nekik nagy nehézséget. Láthatóan belakták a park erre az alkalomra kicsit felújított kifutóját, és idejük nagy részében békésen elnyúlva élvezik a kora tavaszi napsugarakat.

Európa legnagyobb testű ragadozója nemcsak látogatói szempontból lenyűgöző, de a személyzetet is új kihívások sokasága elé állítja. A medvék érkezésével be-

mikor bizonyíthatják, hogy a látogatás ellenére méltán csúcsragadozó az európai erdőknél, így jobb betartani a biztonságot jelentő három lépés távolságot.

A tekintélyes medvékről szóló hír mellett apróságoknak tűnhet, de a tavasz a kisállatok érkezésének is az ideje. A lapunkban korábban már bemutatott csíkos vadmalacok és pepita bárányok után két játékos és bohókás kecske is született a Budakeszi Vadasparkban. Őket a parasztudvarban lehet megnézni, és aki egyszer odakönyököl a karámkukhoz, biztosan hosszabb időt eltölt a vidáman játszódozó, könnyedén ugrabugráló gidák társaságában.

B. I.

Vidám, mozgalmas délelőtti program várta mindazokat, akik beneveztek a szépkorúak játékos sportvetélkedőjére. Nagy volt az érdeklődés, hat csapat készült a városmajori uszoda emeleti tornatermében. Készültek a játékmesterek is, minden csapathoz egy ifjú sportszervező „tartozott”.

„Eredetileg évente egy alkalommal terveztünk ilyen vetélkedőt, de az első olyan jól sikerült, hogy a játékosok unszolására tavaly még kétszer megismételtük a sportnapot – mesélte Móczán Mónika, a szervező Hegyvidéki Szabadidő-sport Nonprofit Kft. ügyvezetője. – Fontosnak tartjuk, hogy akár csak a fiataloknak, az idősebbeknek is olyan feladatsort állítsunk össze, ami nemcsak megmozgatja őket, de látványos, mulatságos, és összekovácsolja a közösséget. A fődíj is csábító, a vandorkupa mellé VIP-jegyek járnak a csapattagoknak az új magyar film, a Kin-csem vetítésére, s mindenki kap egy doboz nyalánkságot, sőt az első három helyezett csapat érmet is.”

Móczán Mónika két kérést intézett a megjelentekhez, miután köszöntötte őket: kifejezve, hogy barátságos vetélkedőre készülnek, öleljék meg egy társukat, majd visszaállva a tornasorba masszírozzák meg az előtűk álló hátát, nyakát, aztán „hátra arc”, és tegyék ugyanezt, csak szerepet cserélve. Nemcsak beszéltek azonban minderről, hanem példát is mutatott, bepattant a sorba, és a versenyzők nagy derűségére előbb masszírozott, majd hagyta, hogy kilátszák az ő nyakát is. Az előtte és mögötte álló úriemberek kijelentették, tíz évet fiatalodtak a beavatkozás hatására. „Mit meg nem tesz az ember, hogy inspirálja a résztvevőket!” – mondta nevetve az ügyvezető igazgató.

Linzerke és az örök ifjúság

A feladatokat Lohn Angéla, Kamen Ádám és Krajczér Antal sportszervezők állították össze. Hárman együtt sem többek talán 70 évesnél, de már rutinosnak mondhatók, hiszen negyedik alkalommal szervezték a szépkorúak sportnapját.

Hat kis asztalka körül gyülekeztek a csapatok, amelyek süteményekről kapták a nevüket, ily-

akinek meg kellett jegyeznie, kitől és mit kapott. Ha jól sikerült a cserebere, egy idő után mindenkinek visszajutott eredeti tulajdona, és a többiek megtanulták a nevét.

Ezután jött a java: egy kis melegítés, és kezdődött a sorverseny. Bóják között szalomozva öt darab számmal lefordított szívacsot kellett egytől ötig sorba rakni,

Levezetésként „agytornásztak” kicsit a hölgyek és az urak. Számokat és fogalmakat soroltak, megjegyezve az addig elhangzottakat. A végén már 14 félélt kellett fejben tartani, a játékmesterek pontoszták a hibátlan felsorolásokat.

Daróczi Krisztina szociális szervező a nézők között izgulta végig a vetélkedőt, ő már csaknem minden résztvevőt névről ismer.



Egy-egy ilyen sportnap még inkább összekovácsolja a közösséget

módon Zserbó, Csokis patkó, Linzerke, Islerke, Néro és Édes teasütemény készült fel a versenyre. Az első feladat az ismerkedést szolgálta, ki-ki bemutatkozott, és elárulta öt jó tulajdonságát, majd megemlítette öt dolgot, fogalmat, amit nagyon kedvel, s ezek közül választott magának erre a délelőtti „indián nevet”, így lett például valakiből „Mégbízható napsütés”.

Ezután mindenki sétálni indult, kezében egy apró tárggyal, amit a szervezők bíztak rájuk, lehetett az egy érme, vagy egy csat, és azt átadta a szembejövőnek,

amelyik a csapat győzött, amelyik a leggyorsabb volt. A következő feladatokat léggömbökkel játszották, a csapat egy tagjára minél több lufit kellett csíptetni a lehető legrövidebb időn belül, majd három versenyzőnek együtt öt léggömböt kellett minél tovább a levegőben tartania.

A versenyzők kedvenc száma következett, amit hangos drikolás kísér: a „tánc utolsó végig”. A hat csoport kiállított egy-egy táncoló párt, a férfiak bokájára lufit kötöttek, s a hölgyek feladata volt tánc közben kidurrantani az ellenfelek lufijait.

„A cél az volt, hogy nemcsak fizikai, de szellemi, lelki impulzusokat is kapjanak a versenyzők, és képesek legyenek egymásért, a csapatért erőfeszítéseket tenni” – mondta.

Az eredményhirdetés után a hatodik helyezett a vizsgált, hogy még ez is pontszerző hely lenne egy olimpián. Az első a Linzerke csapat lett. A „Mi a győzelem titka?” kérdésre tagjai a kupát magasra tartva, a fényképezők gyűrűjében állva kórusban válaszoltak, hogy „az örök ifjúság”.

(Balajthy)

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2017. évi program

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

Az előadások témái:

2017. március 30., 17 óra
Izgalmas kérdések a cukorbetegségről
2017. május 4., 17 óra
Túlélés nélkül a Hegyvidéken
2017. május 25., 17 óra
Orvoslás a középkori Budán

Helyszín:

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



www.egeszsegshegyvidek.hu



Pályázat

vadgesztenye-aknázómoly elleni permetezésre



A pályázat célja

A Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája a XII. kerületi lakosok részére a vadgesztenyefák veszélyes kártevők visszaszorítását segítő, pályázat során elnyerhető támogatást nyújt.

A kertekben található vadgesztenyefák kártevő-mentesítése azért fontos, mert a levél károsodása miatt a fa legyengül, és akár el is pusztulhat. A védekezés időpontja a lepkék kirajzásához igazodik, amelyet szakértők által folytatott csapadázási módszerrel állapítanak meg. Az első rajzás időpontja általában április, míg a második nyár közepén várható, ezért a megfelelő hatékonyság érdekében legalább e két alkalommal célszerű elvégezni a fák permetezését, kártevő-mentesítését.

A legfontosabb az első permetezés (április végén, május közepén). A tartósan meleg, napos idő a rajzások idejét 7-10 nappal előbbre hozhatja, a hűvös, csapadékos időjárás ugyanannyival kitolhatja.

A vadgesztenyefa-levelt házilag nem lehet megfelelően komposztálni, mert a kártevő bábja a száraz levelekben, valamint azokból a talajba jutva telel át. A tapasztalatok szerint ahol – hagyományos módon – a fák körüli avart összegyűjtik és elszállítják, ott csökken a károsodás mértéke.

A pályázat feltételei

1. Budapest XII. kerületi, magántulajdonú vagy gazdasági társaság kezelésében lévő társas- vagy családi lakóházak lakói pályázhatnak.

2. A mellékelt jelentkezési lapot, kivágva és olvashatóan kitöltve, 2017. április 21. 14.00 óráig személyesen vagy postai úton kell visszajuttatni a Budapesti Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának Zöld Irodájához (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 43-45.). A jelentkezési lap a www.hegyvidek.hu honlapról is letölthető, és elektronikus úton is elküldhető a vadgesztenye@hegyvidek.hu e-mail-címre.

3. A támogatás az idei évben a második rajzási időszakban esedékes permetezésre igényelhető, ennek megfelelően a vállalkozó azt díjmentesen végzi el. Az első permetezés költsége a támogatást igénybe vevő felet terheli. Az első permetezés megvalósítása a második permetezésre vonatkozó támogatás elnyerésének feltétele. Az első és a második permetezést ugyanaz a vállalkozónál található címlista aláírásával igazolja a munka elvégzését a második – támogatott – permetezés alkalmával.

4. A tulajdonos/közös képviselő a vállalkozónál található címlista aláírásával igazolja a munka elvégzését a második – támogatott – permetezés alkalmával. A 2017. április 21. 14.00 óra után beérkező jelentkezéseket nem áll módunkban elfogadni!

A támogatás a rendelkezésre álló keret kimerüléséig nyújtható.

További tájékoztatást a 224-5907-es telefonszámon nyújtunk.

A jelentkezési lap azonos méretű másolatban sokszorozható!

Jelentkezési lap

Címzett: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal, Zöld Iroda
1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 43-45.

Alulírott megrendelem a vadgesztenyefák egyszeri aknázómoly elleni permetezését.

Pályázó:

Lakcím:

Telefonszám:

A telken található vadgesztenyefák (permetezési magasság 20 m) száma:.....magassága:.....

A felhatalmazott kapcsolattartó személy elérhetősége, akit értesíteni lehet, és aki beengedi a növényvédelmi munkatársat a permetezés időpontjában, amely időpontot a permetező munkatárs előzetesen jelez.

Név:

Telefonszám:

Budapest, 2017.

Közös képviselő vagy a házban lakó meghatalmazott/tulajdonos

.....
név (nyomatott nagybetűvel)

.....
alírással

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, szünnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

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

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

ABLAKJAVÍTÁS! www. ajtoablakdoktor.hu

23 éve valóralom kedvező árakon ablakok, ajtókat javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0219.

RELUXA, redőny, aluredőny – motoros, távirányítós.

Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, roletták, harmonikaajtók, szünnyoghálók, műanyag ablak, akár bontás nélküli beépítéssel, garanciával. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

ZÁRSZERVIZ

vállal asztalosmunkákat, ajtókat, ablakokat, szekrényeket illesztését, zárcseréjét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat:

szobafestést, mázóaszt, tapétázást, csempéztés gipszkartonozást, szőnyegpadlóztást, villanyyszerelést, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpinista-, kőművmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369

AJÁNDÉK SZÜNYOGHÁLÓ MINDEN MEGRENDELÉSHEZ!

Redőny, relaxa, szünnyogháló, napellenző stb. szerelése, javítása garanciával. Kerületi redőnyös. 06/70-341-9489.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOS MUNKÁK

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

MÁRKÓ KÁRPITOS

stíl- és modern bútorok felújítását, javítását vállalja. Bp. XII., Németvölgyi út 12. Telefon: 06/70-406-0061, 201-8780.

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

LAKÁS SZÉPÍTÉS SZOLGÁLTATÁSAINK: BONTÁS ♦ FESTÉS ♦ BURKOLÁS (csempe, járólappal, laminált padló) AJTÓ-, ABLAKCSERE 06/30-733-4397

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÖNIDŐS, EGYEDÜLÁLLÓ,

menetilis vagy fizikai ápolást igényel? Akkor hívjon bizalommal, tapasztalattal rendelkező, leinformálható szociális gondozó-ápoló, szeretettel törődő, türelmes hölgyet. Éjjel-nappal is válikom. Tel.: 06/30-291-9950.

NEHEZEN JÖN KI NYUGDÍJÁBÓL?

Egyedül van? Nincs kire számíthat? Mi segítünk! Kössön velünk életjáradéki szerződést havi, fix fizetéssel! Hogy napjai gondatlanul teljenek, hívjon bizalommal! Már pár napon belül biztonságban érezheti jövőjét! 06/70-397-4976, 06/30-397-5543.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS

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

HŰTŐGÉPSZERVIZ

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

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS!

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

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ

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

ANTENNASZERELÉS,

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

COMPUTERKLINIKA:

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS,

bérbeadás, eladás, alkatrész-árúsítás. XII., Ugocea u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS–gallyazás

hegymászótechnikával, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

FAKIVÁGÁS,

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

FÁK

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

KERTÁPOLÁS,

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

KERT-, TELEKRENDEZÉS.

Metészes, permetyezés, favágás, gyepezés, térkövezés, kerítés építése, tereprendezés. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

KERTÉPÍTÉS,

kertgondozás, metészes, permetyezés, fakivágás, szállítás, öreg kertek ifjítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

KERTÉPÍTÉS,

fűnyírás, fakivágás szállítással, kertgondozás. 06/30-445-9437.

MINDEN,

ami kerti munka. Sokéves gyakorlattal tavaszi kertrendezés, helyreállítások, javítások, fűvesítés, metészes stb. Cégeknek, közületeknek egyaránt. 1500 Ft/óra. 06/30-699-4365.

KERTÉPÍTÉS,

kertfenntartás, növényvédelem, automata öntözés. Ültetés, fűvesítés, nyírás, metészes, gallyazás és más kerti munkák szakszerűen, igényesen. Tel.: 06/30-578-4394.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

MINŐSÉGI fordítás

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

KŐMŰESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHIKÁVAL:

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

CSEMPÉZÉS,

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

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS!

Kerületi gyorsszolgálat. Lefolyóirtás, csatornasztítás, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

LAKATOS,

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

LAKATOS,

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

LAKÁSFELJÚJTÁS!

Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -javítás, -ciszolás, csempéztés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyyszerelés, vízszelzés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZELZÁRATI

Zárnyitást, zárszerelést, vezegőzárszerelést, rácskészítést, lakatosmunkákat. 06/30-299-1211.

KŐMŰESMUNKÁT,

szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozók (kisebbit is), anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk,

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

LAPOS TETŐK

csapadékvíz elleni szigetelése bádógos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivételzése. 273-1857, 06/20-471-1870.

ALPINISTA

munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsonna szerelése, kőműves- és festőmunkák, vezetvényelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVÉDELEM!

Családi és társasházak, nyaralók fadűző elemek, homlok- és ereszcsonna szerelése, festése és mázóaszt-alkalmazásával. 10 év garanciával. 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS-BÁDOGOZÁS,

palaszerelések javítása, új tetők készítése. Zsindelyezés és ács munkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

KÉMÉNYBÉLELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS,

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

SZOBAFESTÉS,

tapétázás, mázóaszt, parkettacsiszolás, lamináltkerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

BÁDOGOS,

tetőfedő munkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS,

kisebbit munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

CSERÉPKÁLYHA,

kandalló, kémény. 06/30-961-8397.

BÁDOGOSSZERKEZETEK,

cserépkályha, palatetők, tetőszigetelések javítása. 1986 óta kerületi iparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

INGATLANOK FELJÚJTÁSA,

Külső-belső teljes körű javítása. Hőszigetelés, utólagos vízszigetelések, térkövezés, kerítésépítés realis áron. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

FESTÉS: 1200 Ft-tól,

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS!

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

VÁLLALOK

festés-mázolást, szigetelést, színezést, kisebb-nagyobb munkákat. Hívjon bizalommal! 06/20-974-6897.

LAKÁSFELJÚJTÁS,

bontás, építés, festés, parketta, burkolás, kőművmunkák, földmunka. +36/30-233-1501.

SZAKIPARI

munkák, felújítás, javítás, helyreállítás, kisebb munkák is, melyeket mások nem vállalnak, kiszállási díj és áfa nélkül. Cégeknek, közületeknek egyaránt. 06/30-699-4365.

KLIMATISZTÍTÁS

felsőfokon! Tel.: 06/70-269-1518.

ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

KÉMÉNYBÉLELÉS, kéményajtó-beépítés, füstcsőcsere, mosolygós áron, ügyfélbarát munkavégzés, mindez csak csipetnyi kosszal, az ön igényeit figyelembe véve. botoskemeny@gmail.com, 06/20-624-0601.

TAKARÍTÁS

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

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS,

közös képviselő korrrekt, megbízható módon, referenciával. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flothometeam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.com

TÁRSASHÁZAK

közös képviselők, kezelését vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST

válalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS,

lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS!

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

VÍZ-,

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

TISZTELTE

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

VÍZSZERELÉS-gyorsszolgálat.

Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláshárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ássával is. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-gyorsszolgálat,

vízcsatornacsere lakásban és udvaron, kertcsap-csere ássával is. Csőfagyaszítás. 06/70-544-4050.

S.O.S. VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT,

duguláshárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássával. Hétféven is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

VILLANSZERELÉS

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

ELEKTROMOS

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

EGYÉB

KONTÉNERES sítaszállítás. Sóder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

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

FELBOLDULT

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

BIMBÓ

út elején 57 nm-es, kéthálós, emeleti, liftes, polgári lakás 33 800 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

FEKETERIGÓ

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

ZUGLIGETI

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

LÁNCHIDNÁL

Várna néző, 85 nm-es, emeleti lakás 64 500 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

TÁROGATÓ

úton 86 nm-es, nagy teraszos, emeleti, felújított lakás, garázzsal, 58 900 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

HIDEKGÜTI

úton 1096 nm-es, 15%-os, panorámás telek 37 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

PASARÉTEN

37 nm-es, felújított, földszinti lakás, kocsibeállóval, 27 800 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.
március 28. - április 11.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

Riska tejföl 20% 330g



AJÁNLATUNK:
199 Ft
603,03 Ft/l

Riska SÉF főzörtejszín
21% 200ml



AJÁNLATUNK:
175 Ft
875 Ft/l

Nádudvari félzsíros és light
túró 250g



AJÁNLATUNK:
255 Ft
1020 Ft/kg

Nádudvari tejföl 20% 330g
és 25% tejföl 270g



AJÁNLATUNK:
210 Ft
636,36-777,77 Ft/kg

Master Crok sonkás ízesítésű
snack 40g



AJÁNLATUNK:
79 Ft

Barilla tészta 500g
többféle



AJÁNLATUNK:
399 Ft
798 Ft/kg

Frosta Fillet de Lux sajttal vagy
spenóttal töltött hal 220g



AJÁNLATUNK:
449 Ft
2040,90 Ft/kg

Naturicum szénsavas
almaital 250ml



AJÁNLATUNK:
149 Ft
596 Ft/l

Hel Vándor kenyér 500g



AJÁNLATUNK:
249 Ft
498 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

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

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

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

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

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

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



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

UHF 189,25 MHz-én.

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

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

KULTÚRPONT: ÚJJÁSZÜLETIK A ZUGLIGETI ÚTON LÉVŐ EGYKORI LÓVASÚT-VÉGÁLLOMÁS.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE KOVÁCS IMRE VEZÉRIGAZGATÓ (RAIL CARGO).

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

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

Heti műsorstruktúránk:

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

