



Zizi, a zebra

„Kövessd, figyelj, keresd a zebrát!” szlogennel újabb országos közlekedésbiztonsági kampányt hirdetett a Hegyvidéki Önkormányzat. Az akció központi figurája Zizi, a tinédzser zebra, aki az óvodák, iskolák előtt, interaktív szórólapokon és internetes csatornákon, valamint a főváros legforgalmasabb csomópontjain LED-kivetítőn szólítja meg a gyerekeket és a járművezetőket, hogy a balesetek elkerülése érdekében fokozott figyelemmel közlekedjenek a gyalogátkelőhelyeknél.

Meglepetés fogadtatásban volt részesültek a németvölgyi diákoknak, amikor reggel megérkeztek iskolájukhoz: zebraállással díszített kapu várta őket a bejáratnál. Aki megállt a kapu oszlopaiba épített interaktív kijelzők előtt, és a gyalogátkelőhelyen történő biztonságos közlekedés szabályaival kapcsolatban helyes választ adott egy kvízkérdésre, majd megnézte a kérdéssel összefüggő rövid oktatóvideót, divatos tornaszakot vehetett át ajándékként. A válaszadók a közlekedésbiztonsági kampány szórólapját és nassolnivalót találtak a zsákokban – a szervezők stílszerűen egy kis zizivel kedveskedtek a gyerekeknek, ezzel is utalva az akció jelképeire, Zizire, a tinédzser zebraállásra.



Az új kampány is arra hívja fel a figyelmet, hogy óvatosan közlekedjünk a zebránál

Országos kampány indult a Hegyvidéken

„Pár évvel ezelőtt a ZebraFest programmal, a színes, gyerekek által kifestett műanyag zebrákkal hívtuk fel a közlekedők figyelmét arra, hogy fokozott óvatossággal közlekedjenek a gyalogátkelőhelyeknél – beszélt a tanévkezdettel együtt elrajtoló új kampány előzményeiről Pokorni Zoltán polgármester. – A program sikeres volt, csökkent a zebránál bekövetkezett balesetek száma, ám a téma

változatlanul aktuális. Az utóbbi időben is történtek személyi sérüléssel járó balesetek a Hegyvidéken, tavaly például a Csaba utca és a Maros utca kereszteződésénél egy kezében gyermeket tartó édesanyát ütöttek el a kijelölt átkelőhelyen.”

A polgármester elmondta, hogy a Németvölgyi Általános Iskolánál elsőként felállított interaktív kaput a kerület összes oktatási intézményéhez elviszik a következő hetekben, majd más kerületeknek, városoknak adják kölcsön a kampány kellékeit. Óbuda, Zugló, Csepel, Kispest és Pécs már jelezte, hogy szívesen csatlakozna a Hegyvidéki Önkormányzat kezdeményezéséhez.

Sztanyó István, a XII. kerületi rendőrkapitányság vezetője arról szökött, hogy a gyerekek a nyári szünet után, a tanév kezdetekor vannak kitéve a legnagyobb veszélynek, mert ebben az időszakban hirte-

len megnő a forgalom. Ilyenkor a kapitányság munkatársai – a hegyvidéki rendészek és polgárőrök közreműködésével – az iskolák

– kapcsolódott az elhangzottakhoz a Hegyvidéken élő Nagy László, aki közismert sportolónként népszerűsíti az országosan meg-



A kvízkérdésre jól válaszoló divatos tornaszakokat kaptak ajándékba

környékén személyes jelenlétükkel segítik a diákok biztonságos közlekedését. Emellett azonban a szemléltetést is nagy szükség van, és ebben a rendőrkapitány szerint kiemelkedő szerepet vállal az önkormányzat.

„A gyermekem születése óta sokkal óvatosabban közlekedek”

hirdetett kampányt. A magyar válogatott kézilabdázó felidézte, hogy tizenkét évig Barcelonában lakott, ahol óriási a forgalom, és az autók mindenért dudálnak, ezzel együtt a zebránál tiszteletben tartják a gyalogosok elsőbbségét.

sz.

Duplájára bővül a zugligeti iskola

A folyamatosan növekvő gyermeklétszám miatt a Zugligeti Általános Iskola „kinőtte” régi épületét, ezért a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött: a szomszédban, a hajdani Fácán vendéglő épületének felújításával, valamint ahhoz kapcsolódóan egy új szárny kialakításával bővíti az intézményt. A nagyszabású fejlesztés részleteiről a tanévnyitón beszélt Pokorni Zoltán polgármester és Bernyák Adrienn, a Zugligeti Általános Iskola igazgatója.

„Évekkel ezelőtt új lendületet kapott a zugligeti iskola, ahol már jó ideje nemcsak egy, hanem két első osztály indul” – mondta Pokorni Zoltán polgármester arról, miért is „nőtte ki” a patinás intézmény a jelenlegi épületét. Ma már „szinte minden zugban gyerekek ülnek”,



Utolsó jó tanácsok az első óra előtt

így elengedhetlenné vált a bővítés – tette hozzá.

A polgármester arról is szökött, hogy a régi iskolaépülettel szemközt, a Fácán területén már javában zajlik az egy-

kori vendéglő épületének átalakítása, valamint mellette egy új szárny építése. A felső tagozatosok számára összesen nyolc osztálytermet, két

és az új részeket a későbbiekben össze lehetne kapcsolni. Ezért az új szárnyat úgy alakítják ki, hogy a legfelső szintről kiindulva egyszer



Hamarosan új épületben kezdenek a tanévet a zugligeti diákok

kisebb csoporttermet és két előadót alakítanak ki. Lesz továbbá egy 15x30 méteres tornaterem, ami a méretei alapján nem fért volna el a

majd egy híd épülhessen a régi épület felé. A környezet rendezése viszont már a mostani fázisban megtörténik, aminek részeként biztonságos átkelőhely épül az intézmény jelenlegi és leendő egységei között.

A parkolási gondokat a Fácán területén létesítendő parkolóhelyekkel kívánják megoldani, ahol a szűk rövid időre – amíg gyermekeket bekísérik az iskolába – lerakhatják járműveiket. A buszközlekedés a 155-ös járat végállomásának átépítésével válhat gördülékenyebbé. Az átalakításokkal a közlekedési csomópontból valódi tér lesz, amelynek az elnevezéséről szeptember második felében szavazást hirdetnek.

„Az önkormányzat a Normafa-program keretében az államtól kapta meg a Fácán területének vagyongazdálkodását, és a mostani fejlesztés is állami finanszírozással valósul meg. A program fontos eleme, hogy a környék lerobbant állapotú, ám értékes épületeit új funkcióval megtöltve állítsuk helyre” – mondta a polgármester. Példaként hozta fel az évtizedeken át pusztuló egykori

lóvasút-végállomás gyönyörűen rendbe tett, tavaly ősszel átadott épületét, amiben a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény talált új otthonra.

„Nyugodt, barátságos, kiegyensúlyozott légkörben, összetartó közösségben zajlik a magas színvonalú oktató-, nevelőmunka” – Bernyák Adrienn igazgató szerint ennek köszönhető a Zugligeti Általános Iskola növekvő népszerűsége. Kitért rá, hogy 2011-ben, amikor átvette az intézmény vezetését, kevesebb, mint 150 gyermek járt ide, most pedig 350-en

kezdték meg a tanévet, köztük 52 kisdiaák. 2014 óta indul párhuzamosan két első osztály, emiatt a jelenlegi épület már zsúfolásig megtelt. Helyhiány miatt kellett megszüntetni és tantermmé alakítani a tetőtéri könyvtárat, míg az ebédeltetés levezényelése komoly logisztikai feladatot jelent a kisméretű menzán.

„A százhuszonhét éves iskolánk történetében soha nem látott mértékű fejlesztés valósul meg most” – fogalmazott az igazgató, aki arról is beszélt, hogy az új helyen a mai igényeknek megfelelő, korszerű körülmények között tanulhatnak majd a felsősök. Külön kiemelte a kísérletezésekre kiválóan alkalmas természettudományos előadót, a modern informatikatermet, valamint azt a két alkotóműhelyt, ahol a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem munkatársaival közösen a tárgyalgatás segítségével teszik kézzelfoghatóvá, könnyen érthetővé a reál és természettudományi tantárgyakhoz kapcsolódó elméleti ismereteket.

z.

Zajlik a Városháza tér újjáépítése

Néhány órán keresztül apokaliptikus állapotok uralkodtak a Városháza téren és környékén augusztus 2-án, miután hajnali két órakor a Margaréta játszótér Városháza tér felőli bejárata előtt eltört egy 400 milliméter átmérőjű főnyomócső. A 16 bar nyomáson feltörő víz több méter magasba emelte a burkolat darabjait, majd rövid idő alatt egészen a Böszörményi útig alámosta a tér jelentős részét.



A csőtörés másnapján szörnyű látványt nyújtott a nemrég átadott tér

Nemcsak a kövezet nyomta fel, hanem több helyen megrongálta a betonlapot, sőt, a beton alatti, homokos, kavicsos feltöltés is károsodott. Az ágyazati anyagot a Déli pályaudvarig vitte az áradat. A kőlapok helyenként megsüllyedtek, a több irányú feszültségtől átboltozódtak, a lapok eltörték. A csőtörés összesen a tér 1400 négyzetméteres területét érintette.

A szökőkutak föld alatti szivattyúknál megtelek sáros vízzel, a gyors áramtalánításnak köszönhetően azonban a gépek sértetlenek maradtak. A víz betört

a polgármesteri hivatal alagsorába, és elárasztotta a most épülő Hegyvidéki Kulturális Szalon alsó szintjét. Szerencse a szerencsétlenségben, hogy a környező lakóházakat nem érintette a bal eset.

A csőtörést a portaszolgálat jelezte a vízműveknek, amelynek a szakemberei rövid időn belül a helyszínre érkeztek, és lezárták az érintett vezetékszakaszt. A reggeli feltárás és kárfelmérés után, a

Hegyvidéki Önkormányzat nyomatékos kérésére, még aznap megkezdődött a helyreállítás.

A vízművek kicserélte a sérült vezetékszakaszt, és megszüntette a munkagödört, egy nappal a csőtörés után pedig az önkormányzat kivitelezői is elkezdtek a munkát. Ennek első lépése volt az egész Városháza tér kitakarítása, valamint a hátramaradt víz kiszivattyúzása a Hegyvidéki Kulturális Szalon liftaknájából és földszinti tereiből, továbbá a polgármesteri hivatal pincészetéből és az itteni liftaknából.

(Folytatás a 2. oldalon)

Zajlik a Városháza tér újjáépítése

(Folytatás az 1. oldalról)

A tér újjáépítése a két évvel ezelőtti lerakott térkő felszedésével indult. Szakértői vélemény alapján a betonlapokat több helyen teljesen kicserélték a szakemberek. Jelenleg a burkolás zajlik, ahol lehet, visszakerülnek a régi, sértetlen lapok, várhatóan azonban mintegy 500 négyzetméterre új kövezet kerül. A tervek szerint az építkezés szeptember közepére befejeződik.

A nem várt (vis major) esemény megoldása mellett a nyáron több út-, járda- és lépcsőfelújítást végeztetett el az önkormányzat. Elkészült a Határőr út Abos utca és Istenhegyi út közötti szakaszának rekonstrukciója, a fejlesztés során 115 méter hosszán új aszfaltburkolatot kapott a kocsit.

Megújult a bal oldali járda az Ormódi utcában, a Kempelen Farkas utca és a Mártonhegyi út között. A munkálatok során a kivitelezők felbontották az aszfaltburkolatot, a szegélyt előregyártott betonelemekre cserélték, a gépkocsibejárók, parkolók elé az autók beállítását segítő idomokat építettek be.

Nemcsak a járda járőrfelülete, hanem a teljes aléptímeny is megújult a Nárcisz utcában, a Tamási Áron utca és a Mártonhegyi út



között. A szerkezettel együtt viszaépítették a Napos úti lépcsőt, amely ízelés térkő burkolatot és biztonsági korlátot kapott. La-



Megújult a járda az Ormódi utca egy szakaszán

kossági kérésre az önkormányzat átépítette a Borbála lépcsőhöz vezető, korábban betonlapokkal burkolt, ezért botlásveszélyes járdát. A gyalogosok ma már egy kényelmes, térkővel újraturkolt, szélesített gyalogjárót használhatnak, amelynek fakorlátját a jobb használhatóság érdekében fémre cserélték.

Már használatba vette a nagyközönség a Gesztenyés kertben kialakított futókört. A gumiburkolattal ellátott, nagyjából a

meglévő gyöngykarcsos ösvényt követő, 400 méter hosszú pálya a Normafa-futókörhöz hasonlóan sárgásbarna színű, amiről a parkot használók döntöttek. Különlegessége, hogy a lefutott távolság könnyebb számontartását száméretlenkénti felfestés segíti. Az útátvezetéseknel megerősített burkolatot alkalmaztak, a nyomvonalat pedig úgy jelölték ki, hogy egyetlen fát sem kellett kivágni.

Jól halad a Hegyvidéki Kulturális Szalon közvetlen környezetének rendezése, ami a kertészeti munkák mellett magában foglalja a szomszédos épülethez vezető lépcső áthelyezését, a kapcsolódó járdák térkövezését, valamint a kifejezetten ide tervezett utcabútorok telepítését. Szintén folyamatban van az Ada utca alsó részének felújítása, ahol új szegély, víznyelők és burkolat készültek, és 40 méter hosszán a teljes útszerkezetet is kicserélik a szakemberek. Dolgoznak a kivitelezők a Nógrádi utcában is, ahol közel 500 méter hosszán felmarják, majd újraaszfaltozzák a kocsit és a járdát, továbbá a kicserélik a szegélyeket.

sm.

Felhívás

a 2018. áprilisi rezsicsökkentési támogatásból kimaradt XII. kerületi polgárok részére

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Magyarország kormánya döntött arról, hogy természetbeni támogatás formájában azok is részesüljenek téli rezsicsökkentő támogatásban, akik nem rendelkeznek gáz- vagy távhőszolgáltatási szerződéssel, és emiatt az idén áprilisban a közműszolgáltató révén nem kaptak ilyen támogatást.

A 12 000 forint értékű juttatás az alábbi tüzelőanyag-típusokra igényelhető: tűzifa, szén, propán-bután palackos gáz, propán-bután tartályos gáz, fűtőolaj, pellet/brikett. Egy háztartásra egy igény nyújtható be. **Az igénybejelentés feltétele** annak elfogadása, hogy az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság eldönti, hogy a bejelentő háztartása korábban még nem részesült téli rezsicsökkentésben.

Az igényeket a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Népjelölti Irodáján lehet benyújtani ügyfélfogadási időben az erre a célra rendszeresített formanyomtatványon.

Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 20. II. emelet.

Telefon: 224-5915.

Ügyfélfogadás: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00.

Az igénybejelentés határideje: 2018. október 15.

Kérjük, hogy a fenti határidőt szíveskedjenek betartani, tekintettel annak jogvesztő voltára!

Egy éjszaka a Libegőn

Ahogy a fogaskerekű, úgy a Libegő is a Hegyvidék emblematis közlekedési eszköze, eddig azonban este nem használhatták a járművet a Normafára, vagy épp a János-hegyi Erzsébet-kilátóhoz kiránduló emberek. Ez változott meg, igaz, egyelőre csak egyetlen napra: a Chernel István Sí és Turisztikai Klaszter most nyáron szolgálták, egyúttal még látványosabbá tették a néhány perces utazást. A kivilágított pályát Budán több pontjáról látni lehetett – talán ez is közrejátszott abban, hogy óriási volt az érdeklődés, még jóval 11 óra után is kilométeres sor kígyózott a zugligeti állomás alatt.

Németvölgyből érkeztek a Sarló család tagjai, akik már jóval



először hirdette meg a Libegők Éjszakáját, meghozta egyszerre három helyszínen, Eplényben, Sátoraljaújhegyen és a Hegyvidéken.

Az itteni rendezvényhez a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény, valamint a Középbudai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület is csatlakozott. Előbbi gondoskodott arról, hogy az Erzsébet-kilátó ezúttal ne legyen kivilágítva, így még lenyűgözőbb városi panoráma tárult a látogatók elé, akik, ha szerencsésük volt, néhány hullócsillagot is elcsíphettek.

A polgári védelem szakemberei a sípályák éjszakájáról már megismert LED-es reflektorokat hozták magukkal. A mobil készülékek ezúttal a libegőzők biztonságát

m.

Csalásokra figyelmeztetik az időseket

Bajba jutott unokának, régi ismerősnek vagy akár hatósági személynek is kiadják magukat az idősek értékeire utazó csalók, trükkös tolvajok. Bár minden eset más és más, az elkövetőknek van néhány olyan gyakran alkalmazott módszerük, amiket megismerve a nyugdíjasok jó eséllyel elkerülhetik, hogy sértetté váljanak – ezért is indít a XII. kerületi rendőrkapitányság előadás-sorozatot a hegyvidéki gondozási központokban.

„Láttam, hogy az egyik idős hölgygel valami nincs rendben, magába roskadt, ezért megkérdeztem tőle, mi a baj. Ekkor árulta el, hogy becsapták: valaki felhívta telefonon, azt állítva, hogy az unokája, és nagyobb összegű készpénzre van szüksége, mert autóbalesetet szenvedett. Az »unoka« szót, hogy egy ismerőst küldi el hozzá, aki gyorsan meg is érkezett, és átvette a pénzt. A néni csak ezután döbönt rá, hogy csalók áldozatává vált” – mesélte el

az egyik tagjuk történetét Bíró-Várfalvi Orsolya, a Németvölgy Gondozási Központ vezetője, aki úgy látja, az időskorú sértettek sokszor inkább elhallgatják a hasonló eseteket, mert szégyellik elmondani másoknak.

Mindez azon a szakmai egyeztetésen hangzott el, amit Sztanyó István, a XII. kerületi rendőrkapitányság vezetője kezdeményezésére hívtak össze a Hegyvidéki Szociális Központban. A rendőrkapitány a megbeszélésen arra hívta fel a szociális területen dolgozó szakemberek figyelmét, hogy az utóbbi időben ismét gyakran próbálkoznak a bűnelkövetők az »unokázás« módszerrel. Leginkább éjszaka hívják fel az időseket, megrémítve őket azzal,

hogy bajba került a hozzátartozójuk, majd pénzt, ékszert és más értékeket igyekeznek kicsalni tőlük.

Más, régóta ismert módszerek is időről időre felbukkannak. Az idősekhez becsongető trükkös tolvajok előszeretettel adják ki magukat a gáz- vagy áramszolgáltatató, az önkormányzat vagy valamelyik szociális szolgálat munkatársainak, és azt állítják, hogy túlfizetés vagy támogatás miatt pénzt hoznak, ám a pontos összeget nem tudják kifizetni, mert csak nagy címletű bankjegy van náluk. Ilyenkor kifigyelik, honnan kerül elő a visszajáró, majd egy alkalmas pillanatban, a lakó figyelmét elterelve, zsebre teszik az összes otthon tartott pénzt.

Az időseknek meghirdetett bűnmegelőzési előadások szeptemberi időpontjai:

- Virányos Gondozási Központ (XII., Szarvas Gábor út 8/c): szeptember 11. 13.30.
- Németvölgy Gondozási Központ (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b): szeptember 12. 13.30.
- Normafa Gondozási Központ (XII., Normafa út 1.): szeptember 13. 13.30.

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi, tulajdonában álló lakások egyfordulós, nyílt versenytárgyalás útján történő együttes értékesítésére pályázatot hirdet. Az ingatlanok beépítetlen tetőtérben helyezkednek el, az értékesítésre a megtekintett állapotban, kizárólag együttesen kerül sor, azokra külön ajánlat nem tehető.

	Cím	Helyrajzi szám	Összterület (m ²)	Ingatlan-nyilvántartásbeli megnevezés
1.	1126 Budapest, Nagyenyed utca 16. IV. em. 1–8.	7709/0/A/34; 7709/0/A/35; 7709/0/A/36; 7709/0/A/37; 7709/0/A/38; 7709/0/A/39; 7709/0/A/40; 7709/0/A/41	460	örökklakás

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2018. szeptember 5. napján 9.00 órától 2018. szeptember 12. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon. Az ingatlanok megtekinthetők az adatlapon szereplő időpontban.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa munkanapokon 9.00–18.00 óra között a +36-70/333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

Tisztelt Olvasóink!
Lapunk következő száma
2018. szeptember 25-én
jelenik meg.
Ebbe a lapszámunkba
2018. szeptember 20-ig
várjuk hirdetéseiket.



„Hallgassunk az öregekre, ők sokat átéltek,
Ifjú ész, új könyv, divat ezzel föl nem érnek.
Hallgassunk jó szüleinkre, az ő szavuk drága,
Áldott leszel, hogyha hallgatsz szüleid szavára.”

IDŐSEK VILÁGNAPJA

2018. október 1.

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt az **IDŐSEK VILÁGNAPJA** alkalmából megrendezendő, kulturális műsorral egybekötött ünnepségre.

A rendezvény helyszíne:
MOM Kulturális Központ
(XII., Csörsz utca 18.).

Időpontja:
2018. október 1. (hétfő) 14.00 óra.

A rendezvény csak regisztrációs jeggyel látogatható.
A regisztráció a XII. kerületi lakóhelyet igazoló lakcímkártya bemutatásával történik.

Regisztrációs jegy váltható
2018. szeptember 10–21-ig,
munkanapokon **12.00–16.00 óráig** az alábbi helyszíneken:
Németvölgyi Gondozási Központ
1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b.
Normafa Gondozási Központ
1121 Budapest, Normafa út 1/a.
Virányos Gondozási Központ
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.

A programmal kapcsolatban információ kérhető
a **275-4861-es** telefonszámon.

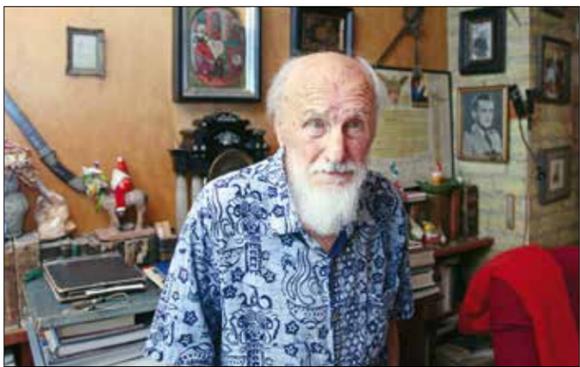
Nem hősködött, mégis hős lett

„Ez nem én vagyok” – jegyezte meg Szabady Tibor viccesen, amikor a személyes relikviák között kutatva a keze ügyébe került egy Bohumil Hrabal-könyv, a szerző arcképével a címlapon. Pedig az élete regénybe illő epizódjaira humorral és öniróniával visszaemlékező úr, ha fizimiskájával nem is, életfelfogásával kifejezetten emlékezett a népszerű cseh íróra.

A Sashegy egyik öreg épületének lakója abból az alkalmából mesélt magáról otthonában, hogy 95. születésnapján a Hegyvidéki

elhatározta, hogy kilép, és továbbtanul. A TF-et választotta, amikor a sport szeretete mellett a kényelem is közrejátszott: gyakorlatilag a szomszédban, a Győző utcában lakott a szüleiével. Testnevelő tanár lett, és hosszú ideig a Krisztina körüti, majd az Attila úti általános iskolában dolgozott.

A tanári munkával párhuzamosan sokféle sportágba belekóstolt – az öttusázást és a sielést magas szinten művelte –, ám a vitorlázás az, ami a repülés mellett leginkább meghatározta az életét. Már csak



„Mindig oda kerültem, ahová a szél fúj, de szerencsém volt”

Önkormányzat nevében felköszöntötte őt Kovács Lajos alpolgármester és Judák Barnabásné dr. Varga-Kovács Emese, a népjóléti iroda vezetője. Az ünnepelt legszívesebben az élet örömteli pillanatairól beszélt, felesége és lánya unszolására azonban néhány rázósabb kalandját is felidézte.

Miután 1943-ban oklevelet szerzett a repülőakadémián, a második világháborúban a légierő pilótájaként teljesített szolgálatot. 1945 tavaszán, amikor már mindenki látta, hogy a háborút elvesztették, a futárrepülő alakulat hadnagyként két bajtársával együtt úgy döntött, célba veszi Olaszországot, mert az oroszok helyett inkább a szövetségeseknek akarta megadni magát. Ez végül csodával határos módon sikerült is. Olaszország partjait már szinte üres tannal közelítették meg, ahogy földet értek, mindkét motor leállt.

Kalandos hazatérése után néhány évig vitorlázórepülés foglalkozott a katonaságnál, aztán ahogy a politikai helyzet változásával „egyre sűrűbb lett a levegő”,

azért is, mert az eleinte Honvéd, később Spartacus névre hallgató balatonföldvári vitorlázszakosztály tagjaként ismerte meg feleségét, a lövészetben magyar bajnoki címet szerző, majd hozzá hasonlóan testnevelőként dolgozó Kelemen Ibo-lyát. A nyarakat a vízben töltötte, így az elmúlt évtizedek során jó néhány hajótípus használatában szerzett gyakorlatot. Még mostanában is vízre száll egyik barátjával, aki kiváló kataránt épített magának.

„Mindig oda kerültem, ahová a szél fúj, de szerencsém volt” – foglalta össze stílusosan az életútját Szabady Tibor. Lánya, Piroksa szerint ugyanakkor az édesapja csak szerénykedik, hiszen volt, amikor az életét kockáztatva szállt szembe a nehézségekkel. Egy vitorlázverseny résztvevőjeként 1954-ben mintegy húsz embert mentett ki Balatonfürednél a felborult Pajtás gőzösről. A hajó belsőjében rekedt utasok egy részét, köztük több gyereket, a víz alatt úszva sikerült kimenekítenie.

Újabb önkéntesek dolgoznak az idősekért

Nemcsak aktív nyugdíjasokkal, hanem két fiatalemberrel is gyarapodott a Hegyvidéki Szociális Központ önkéntes segítői csapata, amely így immár harminchárom főre bővült. Ők – a hivatásos gondozók munkáját kiegészítve – mintegy ötven nyugdíjasnak nyújtanak támogatást heti rendszerességgel vagy alkalmasszerűen. A nyolc „újonc” a nyáron oklevelet vett át Pokorni Zoltán polgármestertől és Druskóczy Tünde intézményvezetőtől.

„Örülök, hogy egyre többen keresik az értelmes cselekvés lehetőségét,

és ezt sokan az önkéntes munkában találják meg” – mondta a polgármester a Szépkorúakért a Hegyvidéken programban részt vevő régi és új önkénteseknek rendezett ünnepségen. Köszöntője-

ben arról is beszélt, hogy az idősek gondozása, támogatása minden szépségével együtt igen nehéz feladat, ezért tisztelet illeti azokat, akik ezt hivatásszerűen vagy önkéntesként végzik. Hozzátette,

hogy az időseket ellátó intézmények kapacitása véges, ugyanakkor sok a fiatalos nyugdíjas, aki szívesen végez a közösség számára hasznos tevékenységet. Ezt a lehetőséget felismerve indította el a Hegyvidéki Önkormányzat négy évvel ezelőtt a szépkorúakat segítő programját.

„Az idősek nagyon hálásak a segítségért. Rendszeresen kapunk tőlük telefonokat, leveleket: volt, aki azért mondott köszönetet, mert úgy érezte, mintha az elhunyt lányát kapta volna vissza a hozzá járó hölgy személyében” – mesélte Bajkainé Király Anna, a Hegyvidéki Szociális Központ koordinátora. Mint mondta, az önkéntesek csapata rendkívül lelkes és összetartó, kétharmaduk a program kezdete óta segíti a XII. kerületi idős embereket.



Virágos Magyarország-díjra pályázik a Hegyvidék

Nemcsak a parkfenntartással foglalkozó szakemberek, hanem a XII. kerületben élők is sokat tesznek azért, hogy szebbek legyenek zöld területeink. A látványos eredményeket látva a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, benevez a Virágos Magyarország versenyre.

Huszonötödik alkalommal hirdette meg a Magyar Turisztikai Ügynökség a Virágos Magyarország Környezetvédelmi Versenyt, amin az idén a budapesti kerületek kategóriájában a Hegyvidéki Önkormányzat is elindult. A szakmai zsűri két tagját a helyi zöld iroda munkatársai kalauzolták végig a XII. kerületben, hogy bemutassák, milyen eredménnyel gazdálkodik az önkormányzat és számos hegyvidéki közösség a különböző adottságú zöld területeket.

„Az önkormányzat épületétől indultunk, ahol a zsűritagok megnézték a tavaly elkészült zöldtetőt, majd a 2016-ban átadott Városháza teret” – idézte fel a hegyvidéki zsűrizés részleteit Rózsa Zoltán, a zöld iroda vezetője. A MOM Kul-

turális Központ fél évvel ezelőtt felújított játszótérhez és a több ütemben megújuló Csörsz parkba is elstáztak a szakértők, utána pedig a Hegyvidék gyöngyszeméhez, az egykori lóvasút-végállomás

hamarosan park épül, majd a hegyről leereszkedve szemrevételeztek több zöld szigetet, amit a környékbeliek ápolnak.

„A versenyben nem csak az számít, mekkora területet tartunk

vesznek a zöld területek gondozásában” – magyarázta az irodavezető, aki kiemelte, hogy a Zöldfelület Gondnoksági Program keretében már közel húsz kisebb területnek lettek gazdái lakók, diákok és munkahelyi közösségek.

Rózsa Zoltán elmondta, hogy az önkormányzat a park- és játszótérfejlesztések tervezésébe is bevonja a helyi közösségeket, az itt élők fórumok, szavazások keretében dönthetnek a legfontosabb kérdésekről. A fenntarthatóság elvét szem előtt tartó fejlesztések a Hegyvidék közép- és hosszú távú koncepcióhoz igazodva valósulnak meg: ilyen a többi között a környezetvédelmi program, a fasorstratégia, valamint a helyi építési szabályzat, ami a környezetbarát megoldásokat, például az zöldtetők és zöldfalak kialakítását részesíti előnyben.



Tavaly készült el a zöldtető a polgármesteri hivatalban

példáan helyreállított, környezetben is megújuló műemlék épületéhez látogattak el. Jártak az önkormányzat által gondozásba vett Normafánál is, amelynek „kapujában”, a Hotel Olimpia helyén

rendben. Bár e téren is jelentős az önkormányzat teljesítménye – az intenzíven fenntartott terület nagysága közel kétszázézer négyzetméter –, legalább ennyire fontos, hogy a lakók is aktívan részt

Fejlesztések a gyerekekért

Ezúttal is a nyári szünetre időzítette a Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerületi bölcsődék és óvodák felújítását, valamint a nagyobb karbantartási munkák elvégzését. Új, távirányítással is működő kapu épült a Krisztinavárosi Bölcsődében, amit így könnyebben meg lehet majd közelíteni a napi működést kiszolgáló járművekkel. Ugyanitt két csoportszobában a kivitelezők kicserélték a lambériát, továbbá közel 400 négyzetméteren felújították az udvar régi gumiburkolatát. A gumiborítás biztonságos megoldást jelent a gyerekek számára.

A Zugligeti Bölcsődében az egyik csoportszoba vízszintes felújították fel. A munkálatok során a burkolatot és a szanitereket is kicserélték.

Az óvodák közül a Mackósban elkészült az udvari sportpálya és a járda gumiburkolása, valamint a gyermekmosdó és a személyzeti WC átfogó, építészeti és gépészeti felújítása. Új külső, hő- és hangsziget-

elő nyílászárókat építettek be a Hegyvidéki Mesevár Óvoda épületében, ahol megvalósult a személyzeti öltözőhöz tartozó vízszintes csuknó teljes rekonstrukciója is.

Megújult két gyermekmosdó a Normafa Óvodában, míg az Ózike úti tagóvodában árnyékolókat szereltek fel az udvar felőli ablakok fölé, a játszódudvar pedig mintegy 300 négyzetméteren térkövel és részben gumiburkolattal látták el. Szintén árnyékolást alakítottak ki az Orbánhegyi tagóvodában, ahol négy csoportszobát védenek így az erős napsugárzástól. Két gyermek-



Új gumiburkolat készült az Ózike úti óvoda játszódudvarán

mosdó gépészeti és esztétikai felújítása zajlott le a Zugligeti és a Süni Óvodában, ez utóbbi tagóvo-

dájában pedig a homlokzati részen harminc nyílászárót cseréltek ki.

Jelentős fejlesztések történtek a Táltos Csikó tagóvodában. Az épület mintegy 800 négyzetméteres homlokzata 15 centiméteres szigetelést kapott. Ezzel nemcsak az intézmény üzemeltetési költségei csökkennek jelentősen, hanem a megjelenése is minden igényt kielégít.

Felújították az udvari tereplépcsőket a Városmajori Óvodában. Ennek köszönhetően biztonságossá vált a kertben álló óvoda főbejáratainak a megközelítése. Ezúttal húsz nyílászáró belső szárnyai újultak meg a Csermely tagóvodában, amivel sikerült megőrizni a védett épület eredeti arculatát.



Megújult a Táltos Csikó tagóvoda homlokzata

Mátyás király és a rejtélyes murmutér

Hamisítatlan hegyvidéki környezet, sok-sok játék és a mindig rendkívül kedvelt kültéri medence várta a gyerekeket egész nyáron a Hegyvidéki Önkormányzat Mátyás király úti napközis táborában. Voltak, akik egy-egy hétre mentek, mások pedig a szünidő felét is ott töltötték.

Több mint kilencszáz gyereket fogadott a Hegyvidéki Önkormányzat Mátyás király úti tábora június 25-től augusztus 17-ig. Különösen a Németvölgyi Általános Iskola diákjai közt bizonyult népszerűnek a hely – mesélte a szezon végén a Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Tábor vezető Párkányi Zsuzsa.

Az idén jelentősen nőtt a nem XII. kerületi iskolákból érkezők száma, ami mutatja, hogy a hely jó híre „túlnőtt” a határokon. Ebben a kifogástalan elhelyezés mellett minden bizonnyal a sokszínű programoknak is szerepe van. Természetesen a szórakozás a legfontosabb, azonban a személyiség fejlesztésére, az ismeretek bővítésére, a gyerekek tudásszintjének emelésére is alkalom nyílik ilyenkor.

A tábor területén lévő sportpályákon különböző bajnokságok zajlottak. Nagy sikert arattak a számháborúk, a kézműves- és zenés foglalkozások, a változatos előadások – de az igazi kedvenc,

mint minden nyáron, a medence volt.

A programok során sok egyéb mellett kiderült, hogyan néz ki az év föld alatt élő emlőse, a rejtélyes vak murmutér, és a zumba rejtelmeibe is betekintést kaptak a fiatalok. Kovács Gábor hangszerkészítő reneszánsz dalokat adott elő, a Harmónia Táncklubot képviselő Székely Attila pedig modern és társastáncokkal mozgatta meg a

den héten volt egy ezzel kapcsolatos feladat: zászlótervezés, címer- és ruhakészítés, vagy éppen a Fekete sereg toborzásának megszervezése. Kedden és csütörtökön kirándulások szerepeltek a programban, Mátyás királyhoz kapcsolódva a diákok megismerhették a korszak kultúráját, az akkori életmódot, szokásokat. Szintén ezt a célt szolgálta a Mátyás király országa drámapedagógiai foglal-

velkedő korszakát. Eljutottak a Feneketlen-tóhoz és a Gellért-hegyi csúszdaparkba, a budai várban pedig a Mátyás-templom megcsodálása után, pihenésképpen, a hírneves Mátyás játszótéren töltötték el egy kis időt.

Mind közül talán a legnépszerűbb program az egész napos dilynnyési kirándulás volt. A Várparkban harmincöt középkori vár és emlékoszlopok kicsinyített másai kaptak helyet. „Még az Emese parkot sem szerettem ennyire, pedig ott csónakázni és íjjal löni is lehetett” – mondta a negyedik Petra, aki büszkén mutatta saját készítésű karkötőt.

Bertalan legszívesebben a tábori medencében töltötte az idejét, meg is jegyezte, hogy jó lett volna, ha még ennél is többet játszhatnak a vízben. A szabad programokat, a focimeccseket, az úszást és szintén a dinnyési túrát említette Balázs, aki annak is örült, hogy rengeteg

könyv közül választhatott: „Szereket olvasni, erre pedig a táborban is lehetőséget kaptam.”

Orsolya, ha tette volna, minden idejét a medencében és fonással, hajtogatással tölti, de a számháborúkat sem hagyta ki. Testvére, Tímea Kincs viszont inkább a tudományos-ismeretterjesztő bemutatókon érezte jól magát. Abban viszont valamennyien egyetértettek, hogy mindennél többet ért a társaság, hiszen a táborban mindenki új barátokra talált.

MM.



A Mátyás király úti nyári tábor jó híre már a Hegyvidéken túra is eljutott

gyerekeket, akik kedvükre karaokezhattak, vagy részt vehettek a Nemzeti Bünmegelőzési Tanács játékos versenyein is. Volt még bűvész-show, daltanulás, homokvárépítő verseny, interaktív bábelőadás, Csodaceruza-kvízjáték és „Tűzoltó szomjoltóság”, amin a táborozók megtapasztalhatták, hogy nem is annyira rossz dolog tetőtől talpig elázni – legalábbis a nyári forróságban.

Mivel 2018-at a Nemzetpolitikai Államtitkárság Mátyás király-emlékévé nyilvánította, min-

kozas a Magyar Nemzeti Múzeumban, a Mese és valóság Mátyás királyról című program a Hadtörténeti múzeumban és a népmesedramatizálás a Bajor Gizi Színház múzeum szakemberei segítségével.

Nem hiányozhattak az egész napos kirándulások sem. Visegrádon zenés tárlatvezetésen vettek részt a gyerekek a Mátyás király Múzeumban, míg az Emese park Várúrszínházában a középkor lenyűgöző világának aktív szereplői lehettek. Újraélték a történelmet, az államalapítás izgalmaiban bő-

Tehetséges fiatalok művészeti képzése

A Budai Rajziskola XII. kerületi diákok számára pályázatot hirdetett kedvezményes alapfokú művészetoktatásban való részvételre a 2018–2019-es tanévre. A pályázat évenkénti kiírására az iskola fenntartója, a Vizuális Kultúráért Alapítvány 2001-ben indított tá-

A pályázat nyertesei:

- Albert Lilla (10 éves)
- Asperján Márton (12)
- Bernáth Anna Róza (11)
- Bernáth Júlia Sára (9)
- Cselényi Laura Judith (17)
- Horváth Réka (19)
- Kiss Zsófia Fruzsina (14)

mogatósi programja alapján kerülhet sor, a mostani volt a tizenharmadik alkalom. A támogatás lehetővé teszi, hogy a kerületben lakó vagy tanuló tehetséges gyerekek, fiatalok kedvezményes művészeti képzésben részesüljenek a Budai Rajziskolában. (A kedvezmény mértéke a választott tanfolyam önköltségének átlagosan 80%-a.)

A résztvevők az Alkotás utcai iskolában kiváló művésztanárok vezetésével ismerkedhetnek a képző- és iparművészet különböző területeivel, a rajzolás és festés alapjaival. Ez a személyiség fejlesztésén keresztül sok más tanulmányi területen segíti a gyerekek, fiatalok továbbhaladását.

A Vizuális Kultúráért Alapítvány és a Budai Rajziskola pályázati bizottsága a 2018–2019-es tanévben is arra törekedett, hogy a tehetségek segítése és a családi-szociális szempontok egyaránt érvényesüljenek döntésében. A támogatást a különböző korosztályi kategóriákban húszan nyerték el, és kezdenek meg a képzést szeptemberben.



Horváth Réka munkája

- Machács Nóra (7)
- Mester Emese Gyöngy (11)
- Moldován Mira (9)
- Németh Hédi (11)
- Németh Lilla (13)
- Rácz Zsófia (7)
- Sólyom Sára (19)
- Szabó Hanna Júlia (14)
- Szűts Lili (13)
- Tóth Viktória Adrienn (16)
- Vajda-Kiss Emma (9)
- Vajda Sára (13)
- Várnay Anna Zsófia (14).

Budai Rajziskola
XII., Alkotás utca 45.
Web: www.budairajziskola.hu.

Önkormányzati segítség a tanévkezdéshez

A Hegyvidéki Önkormányzat az idén is többféle támogatást nyújt a rászoruló XII. kerületi diákoknak és családjaiknak. A támogatás iránti kérelmeket a polgármesteri hivatal népjóléti irodájára kell benyújtani.

TANÉVKEZDÉSI TÁMOGATÁS

A tanévkezdés megkönnyítése érdekében tanévkezdési támogatásban részesülhet az általános iskolában, szakiskolában, középiskolában, főiskolában vagy egyetemen tanuló gyermek, akinek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladhatja meg a 63 500 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 73 500 forintot. A támogatás a gyermek nagykorúvá válása után is megállapítható, ha szakiskola, középiskola nappali tagozatán tanul, és még nem töltötte be 20. életévét, vagy felsőoktatási intézmény nappali tagozatos hallgatója, és még nem töltötte be 25. életévét.

A tanévkezdéshez igénybe vehető támogatás iránti kérelem szeptember 30-ig nyújtható be a hegyvidéki polgármesteri hivatal népjóléti irodájára. A kérelemhez mellékelni kell az oktatási intézmény igazolását a tanulói, illetve hallgatói jogviszony fennállásáról. A támogatás összege tanulónként 11 800 forint.

ISKOLAI TANULÓK SZOCIÁLIS ÖSZTÖNDÍJA

Ösztöndíjban részesíthető a nappali tagozatos tanuló az általános iskola 4. osztályának elvégzésétől a szakiskola, középiskola befejezéséig, ha tanulmányi eredménye a kérelem benyújtását meg-

előző tanév végén elérte, vagy meghaladta a 4-es átlagot. A támogatás feltétele, hogy a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladhatja meg a 63 500 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 73 500 forintot. A támogatás tanulmányi évre állapítható meg, az ösztöndíj havi összege 6800 forint. A kérelmet október 31-ig kell benyújtani a népjóléti irodára.

RENDKÍVÜLI GYERMEKVÉDELMI TÁMOGATÁS

Rendkívüli gyermekvédelmi támogatást igényelhet a gyermeket nevelő család, ha időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy létfenntartását veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, és ezért a gyermek eltartásáról más módon nem tud gondoskodni. A támogatást az a család igényelheti, amelyben az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 63 500 forintot, fokozottan rászoruló gyermek esetén a 73 500 forintot. A támogatás összegét egyéni elbírálás alapján állapítják meg az illetékesek.

Fokozottan rászorulóknak az a gyermek minősül a fenti ellátások szempontjából: aki tartósan beteg, vagy súlyosan fogyaté-

kos, vagy akinek családjában ilyen gyermek él; akit egyedülálló szülő nevel; akinek szülője három vagy ennél több gyermeket nevel; akinek szülője legfeljebb alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, vagy álláskeresőként nyilvántartott személy, vagy aktív korúak ellátásában részesül. Fokozottan rászoruló az a gyermek is, aki a helyi rendeletben meghatározott elégtelen lakáskörülmények között vagy túlzásfolt lakásban él.

GYERMEKÉTKEZTETÉSÉRT FIZETENDŐ TÉRÍTÉSI DÍJ TÁMOGATÁSA

A gyermekétkeztetésért fizetendő térítési díjhoz önkormányzati támogatás kérhető, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az 57 000 forintot, és a család nem rendelkezik a jogszabályban meghatározott vagyonnal. A támogatás mértéke a család egy főre jutó jövedelmétől függ.

A kérelmet szeptember 30-ig kell benyújtani ahhoz, hogy a támogatással csökkentett térítési díjat szeptember 1-jétől megállapíthassák. Az ezután benyújtott kérelem esetén a csökkentett térítési díj a kérelem benyújtását követő hónap első napjától érvényes.

A támogatás iránti kérelmeket a polgármesteri hivatal népjóléti irodájára kell benyújtani ügyfélfogadási időben.

Cím:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, Népjóléti Iroda, 1126 Budapest, Bőszyrményi út 20. II. emelet.

Ügyfélfogadás:
hétfő: 13.00–17.30,
szerda: 8.00–16.00,
péntek: 8.00–12.00

„ZÖLDTETŐK TERVEZÉSE, ÉPÍTÉSE ÉS ÜZEMELTETÉSE A GYAKORLATBAN”

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

ZÖLD A HÁZAM TETEJE

A zöldtetők

- kialakulása és elterjedése,
- típusai,
- előnyei,
- tervezése, telepítése és gondozása.



Előadó: Dezsényi Péter okleveles kertészmérnök, zöldtető építő, a Zöldtető- és Zöldfalépítők Országos Szövetségének elnöke

Helyszín: Barabás Villa Rendezvényterem
(1122 Budapest, Városmajor utca 44.)

Időpont: 2018. szeptember 11. 18:00

INGYENES PROGRAM Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



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

www.klimabarathu
www.facebook.com/klimabarathu

Mammográfiás vizsgálat

A XII. kerületben lakó, 45–65 év közötti asszonyok, akiknek utolsó mammográfiás vizsgálata óta eltelt két év, névre szóló meghívót kapnak mammográfiás szűrővizsgálatra.

A vizsgálat helye és ideje:

Szent János Kórház

(XII., Diós árok 1., telefon: 458-4509),

2018. október–december.

A vizsgálat díjmentes. A lehetőség adott, éljen vele!

Táplálkozási szokásaink – országos felmérés

Annak ellenére, hogy Magyarországon 2000 és 2015 között a várható élettartam közel négy évvel, 75,7-re emelkedett, még mindig öt évvel marad el az európai uniós átlagtól. Hazánkban a szív- és érrendszeri, valamint a mozgás hiánya egyaránt hozzájárul ahhoz, hogy egészségmutatóink messze alulmúlják az uniós átlagot.

A kormány az elmúlt években több olyan intézkedést hozott, ami az egészséges táplálkozást ösztönzi. Ilyen volt a népegészségügyi, vagy közismert nevén chipsdó bevezetése, aminek következtében csökkent a bizonyítottan egészségkárosító összetevőket tartalmazó termékek kínálata és forgalma. De említhetjük a közétkeztetést megújító rendeletet, vagy az iskolabüfék termékinvenciójának szabályozását is.

Ahhoz, hogy valós képet lehessen alkotni arról, milyen hatással vannak a lakosság egészségi állapotára a különféle kormányzati intézkedések, rendszeres vizsgálatokra van szükség. Az Országos Gyógy-szerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) 2009 és 2014 után ismét felmérést szervez a 18 éven felüliek körében, ezernél

is több felnőttet kérdez meg táplálkozási szokásairól, életmódjáról.

A vizsgálat december 15-ig zajlik országsszerte, 149 településen. Az OGYÉI levelet küld az előzetesen kiválasztottaknak, amelyben tájékoztatást ad a felmérés céljáról, és felkéri a részvételre a címzetteket. A kérdezőbiztosok – a feladattal megbízott Kutatópont Piac- és Veleménykutató Kft. munkatársai – és ezt követően dietetikus szakemberek személyesen, az otthonukban keresik fel azokat, akik felkérő levelet kaptak.

A részvétel nem kötelező, de az OGYÉI a megkeresetteket arra kéri, együttműködésükkel segítsék a felmérést, ami a hatékony népegészségügyi programok kidolgozásához, végső soron pedig az egészségben eltöltött évek és az élettartam növekedéséhez járulhat hozzá Magyarországon. A kérdésekre adott válaszok alapján senki nem lesz beazonosítható, minden információt titkosan, a hatályos jogszabályoknak megfelelően kezel az intézet. A kutatás eredményeinek publikációja 2019 tavaszától várható.

k.

■ *A felmérésről további információk az ogyei.gov.hu internetes oldalon olvashatók.*

Trópusi szobatársaink

Szobanövényeink jelentős része trópusi származású. Ezek a fajok remekül érzik magukat a forró nyári napokon, bár ez csak ritkán látszik rajtuk. Ha például kitesz-

elégé tágas térben neveljük. Mivel eredendően árnyékkedvelő, nem zavarja őt a szoba félhomálya.

Mexikóból származik, a természet is ették. Talán ezért terjedt el

egy jó tulajdonsága: ahová egyszer betette a gyökerét, oda tartósan beköltözik, pusztán azért, mert nem könnyen pusztul el. Jól bírja a lakás száraz levegőjét, a port, az elhanyagolást, az átültetés hiányát, és ha valami végzetesnek tűnő baj érte, akkor is újra kihajt.

Szinte hihetetlen, hogy a nálunk 10 centiméteres leveleket nevelő növény a trópusokon mekkorára fejlődik. Ott a bő félméteres levelek ujjnyi vastag szárazon nőnek, és a futó hajtásokon akár még hintázni is lehet. Nem is gondolnánk, hogy ugyanarról a növényről van szó, ha nem lenne máskülönbben tökéletesen hasonló a két messzire szakadt testvér.

DIFFENBACHIA ÉS SZANZAVÉRA

Ezzel a két szintén nagyon gyakori szobanövényvel könnyebb a

dolgozni, mert az eddig ismertetett fajokkal ellentétben pontosan ugyanolyanok a trópusi őshazájában is, mint itthon. Leveleik, természetük, színezetük alapján mintha csak tegnap ültették volna ki őket a cserépből a vadonba. Talán csak annyi a különbség, hogy amíg itthon a szobanövényeket szétlőt is óvó kertészek

ápolják és tápoldattal locsolgatják, addig a vad trópusi példányok kerítések mentén, kertek végében vagy kusza gyomtársulásokban élnek – láthatólag kifogástalan egészségnek örvendő.

A magyarul kissé elmarasztalóan anyósnelvénynek keresztelt sanzavérával akár az afrikai szafarikon is összetalálkozhatunk,

bivalyok és elefántok után kutatva. Ezek a melegkedvelő növények ugyanis az akáciák alatti bozótsokból származnak.

KUTYATEJ, MÁS LÉPTÉKBEN

Ha már a szavannákon járunk, érdemes említést tenni a kutyatejről. Nem, nem a kerti gyermekláncfűre gondolunk, hanem az euforbiára, amely pozsgás, zöld törzsével és tövisével inkább hasonlít kaktuszra.

Cserébben is elérheti a méteres magasságot, de a vadonban igazi fává nő, és szabályos elágazásaival egy túlbujánzott, rokokó gyertyatartóra emlékeztető alakjával bőségesen elég nagy ahhoz, hogy elefántok pihenjenek az árnyékában. Innen nézve valahogy lealacsonyító a hegyvidéki réteken a lágy szellőben ringatózó rokonokra oly találó kutyatej név.



Fiatal könnyezőpálma

szük a napra őket, megbarnulnak a leveleik. Gondolatainkban valahogy olyannyira a cseréphez kötődnek, hogy talán fel sem ismerjük őket, ha őshazájukban találkoznánk velük. Tegyük egy szobanövénynevező kirándulást Afrikában!

NAGYLEVŰ KÚSZÓBAJNOK

A könnyezőpálma egyike nagyméretű szobanövényeinknek. Igazából egyáltalán nem pálma, de valahogy a ragadványneve olyan erővel tapadt hozzá, hogy a monsztera és a filodendron nevet is szinte kiszorította. Persze, mindhárom név találó a maga nemében: a levelei végén gyakran csillognak a bőséges öntözés „könnyei”, vadon „szörnyű” (monszter) méretűvé fejlődhet, és a filodendron, azaz fakedvelő is igaz, hiszen kúszónövényként fatörzseket használ kapaszkodóul.

Ha nem is ennyire, de a szobában is tekintélyes leveleket nevel, ha kellően nagy cserépben él, és

könnyen a trópusokon, ahol ma már mindenütt előfordul. Ahol jól érzi magát, ott méteres levelei erősen szabdalnak, lyukakkal gazdagon tarkítottak. A kúszásban pedig nem jelent akadályt egy 10 méteres, sima és oszlopszerű pálmatorzs sem.

Ilyen itthon nem lesz, de a növény csillogó levelei ugyanúgy sugározzák a trópusi rokonok magas szagos tekintélyét. Tán éppen erre a hatásra játszik rá ma a divatszokma, amikor egyre több helyen alkalmazza a félreismertetlen leveleket díszítőelemként.

NÉVTELEN FUTÓKA

Van az a szobanövény, amelyik bár szinte minden lakásban ott él, még sincs neve. Jobb híján szobai futókaként emlegetik, mert egyrészt szobai, másrészt futóka. Sok méterre nyúló hajtásain unalmas rendben ülnek a szív alakú, világoszöld levelek.

Többek szerint nem különösebben izgalmas növény, viszont van



Az euforbia a vadonban igazi fává nő

Szorgos budapesti szobakertészekként a fenti sorok szolgáljanak bátorításul és megerősítésként. A hétköznapiaink néma társaiként velünk élő szobanövények legalább boldogan élvezik az afrikai légtömegek betörését és a nyár számunkra már-már elviselhetetlen hőhullámaikat.

(Barta)

Lakossági ágaprítási program

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

Szeptember 17-től lehet jelentkezni a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodájának lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra. Az akció keretében az iroda által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).

mentes gallyak és ágak készíthetők össze,

– a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,

– hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe behelyezni),

– az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni, – az összekészített ágakat és

– talajtakarásra használható – nem engedni kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

A jelentkezés módja:

– online a www.komposztmaster.hu honlapon vagy személyesen a zöld irodában (XII., Kiss János altábornagy utca 43–45., földszinti iroda),



A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes, az alábbi feltételekkel:

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 köbméter zöldhulladék aprítása biztosított.

Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 centiméter átmérőjű, szennyeződéstől

gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),

– amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,

– 2018. november 23-ig lehet jelentkezni, regisztrálni.

További információk:

www.komposztmaster.hu
06/30-544-8778.

A jelentkezők a jelentkezési és a regisztrációs űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak.

A zöld iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló költségkeret kihasználásáig tudja biztosítani.

ORIENTAL DOCTOR

Csillapítsd az izomláz, húzódás, zúzódás okozta fájdalmakat, amennyire a természet engedi!

ICY Menthol sporttapasz

Amíg a tapasz vízbázisú központi magja, a hidrogél mátrix fizikailag hűti a problémás területet, a mentol felszívódva teszi a dolgát. Utóbbi hatóanyaga stimulálja testünk hidegérzékeli sejtjeit, azonnali enyhülést hozva viselőjének.

Nem tartalmaz mesterséges hatóanyagokat, így használata kockázatok nélkül, tetszőlegesen ismételtethető. Előzetes jegelést nem igényel, tapadás felületével a helyén marad akár 8 órán át.

Az orvostechnikai eszköz vény nélkül kapható a patikákban. Használata két éves kor alatt nem ajánlott!

ICY MENTHOL
HYDROGEL PATCH HÍDROGÉL TAPASZ
COOLING THERAPY
HIDROTERÁPIA
For instant pain relief of joint and muscle
At cold or inflammation pain
relief

✓ Fast action: sooths pain
✓ Pain relief effect: Protoninhibitors
✓ Long lasting therapy: moisture barrier
✓ Gentle: does not irritate the skin

Részletes ismertető weboldalunkon!
www.orientaldoctor.hu

Lila fügek, jeges levesek a kora őszi, meleg napokra

A kellemes melegtől a tikkasztó forróságig volt részünk mindenben ezen a nyáron. A barack és a dinnye, a bográcsban rottyogó egytálételek és a grillezett halak illata még sokáig elkísér minket, nem beszélve a nyári estét bearányozó baráti összejövetelek emlékére. Üde fogásokat, megbízható háztartási fortélyokat szedtünk csokorba ezúttal is.

RICOTTÁVAL TÖLTÖTT FÜGE

Hideg előételnek tökéletes ez a mutatós és finom fogás az első őszi napokra. Édes és sós ízek, lágy és ropogós textúrák kontrasztja fokozza a hatást.

Hozzávalók

8 db friss füge
10 dkg ricotta
só, bors
1 marék apróra vágott pisztácia
4 ek méz
friss menta, apróra vágva

Robotgéppben vagy mozsárban zúzzuk durvára a megtszított



Édes és sós ízek kontrasztja

pisztáciát. Egy éles késsel vágjuk be függőlegesen a fügeket úgy, hogy az alsó egyharmaduk maradjon egészben. Hintsünk meg egy tálat az összetört pisztáciával, erre állítsuk rá a fügeket, majd óvatosan töltjük meg őket a sóval, borsal elkevert ricottával. Végül a tetejükre csorgassunk vékonyan mézet, szórjunk rájuk pisztáciát és apróra metélt mentaleveleket. Már tálalhatjuk is az előételt!

HIDEG CUKORDINNYELEVES ÉRLELT SONKACHIPSSEL

Grillpartin a legjobb, ha kis poharakban tálaljuk ezt a levest, hiszen így mindenki azon jegesen, egy slukkra felhőrpíntetheti. Kiváló étvágygerjesztő, nem mindennapi gyümölcsleves!

Hozzávalók

1 kis cukordinnye
1 dl tejszín
0,3 dl olívaolaj
4 szelet érelt sonka (prosciutto crudo)
friss menta, ízlés szerint



Nem hétköznapi gyümölcsleves dinnyéből

Mossuk meg a dinnyét, vágjuk ketté, és távolítsuk el a magokat. Szeleteljük fel, szabaduljunk meg a héjától, és nagyobb darabokra vágva turmixoljuk homogénre a tejszínnel együtt. A sonkát éles késsel vágjuk vékony szeletekre, majd dobjuk forró serpenyőbe, és



A kiskerti paradicsomból készített „ágy” kiváló körete a grillezett keszegnek

pirítsuk meg minden oldalról. Itassuk le róla a fölösleges zsiradékot papírtörölő segítségével, és tegyük félre hűlni. Mozsárban zúzzuk össze a mentaleveleket egy kevés extra szűz olívaolajjal, ezzel ízesítjük a dinnyelevest, amit pohárba töltünk, és a tetejére hintett sonkszeletekkel azonnal tálalunk.

GRILLEZT KESZEG PARADICSOMKOMPÓT-ÁGYON

Bizonyára mindenkinek jólesik majd ez a spanyol tengerpartot idéző, tradicionális fogás. Ilyenkor érdemes elkészíteni, amikor már nálunk is beért a kiskerti paradicsom, mert annak jó csak igazán a zamata!

Hozzávalók

4 db 25 dkg-os, filézett keszeg kakukkfű
1 hagyma
1 kg természetes paradicsom
1,5 dl extra szűz olívaolaj
1 tk cukor
snidling
zsemlemorzsza
apróra vágott petrezselyem és só

Néhány másodpercre forrásban lévő vízbe merítjük a paradicsomokat, így könnyedén le tudjuk húzni a bőrt. Kicsumázzuk, és apró kockákra vágjuk őket. Kettőt tegyünk félre a vinaigrette-hez. Vágjuk a hagymát finomra, pároljuk üvegesre a kakukkfűgagok társaságában, majd adjuk hozzá a paradicsomot, egy csipet sót és a cukrot. Főzzük, amíg összeérnek az ízek.

Kockázzuk fel a paradicsomot, amit félretettünk, és locsoljuk meg olívaolajjal, hintsünk rá apróra vágott metélőhagymát és sót. Pirítsuk meg a keszegeket mindkét oldalukon egy serpenyőben. Dörzsöljük be a bőrtükkel olívaolajjal,

PISZTÁCIÁS KEKSZ

A nyári ünnepek apropóján szervezett családi és baráti összejövetelek néha eltolódnak, hiszen sokakat nem lehet összetrombitálni a nyaralási szezon kellős közepén. Nemrég ültünk meg Kinga és Flóra névnapját is, amin a többi közt a nevükkel díszített kekszek szolgálták csomagjukat az idősebb és ifjabb résztvevők számára. A roppanós sütemények szolid külseje meglepően finom

ízeket takart, nem csoda, ha sűrűn rájártak a kekszes tára a vendégek!

Hozzávalók

30 dkg finomliszt
8 dkg porcukor
18 dkg hideg vaj
egy csomag vaníliás cukor
1 tojás sárgája
1-2 ek tejszín
1 tk sütőpor
10 dkg sótlan pisztácia



Nem meglepő, ha apró kezek hamar eltüntetik a pisztáciás kekszet...

Hal-álmom, avagy: ne kapjunk frászt egy nagy fogástól!

A hal nem mindennapi étel asztalunkon, de sok honi háziasszony ózdkodik az elkészítésével járó munkától. Tanácsalank, miként is fogjanak hozzá. Senki sem szeret felsülni, gyakran ez az oka a konyha „egyhangúságának”. A hazai halfogyasztás híhetetlenül csekély, pedig ez az étel, mint tudjuk, rendkívül egészséges, tápanyagokban gazdag és könnyen emészthető.

Miféleképpen a férfiak (különösen a horgászni szerető) tartják magukat a halfőzés igazi mestereinek. Arra biztatnám most az aszszonytársakat, hogy ne rettenjenek meg, próbálják ki a halfőzés fortélyait!

Az első kérdés: hogyan ismerhető fel a friss hal? Nagyon egyszerű, nézzünk a szemébe – ha az fekete, fényes és domború, akkor friss. A szaga legyen kellemes, ha ammóniára emlékeztet, ne vegyük meg. A jó hal kopoltyúja vöröses, pikkelyei zártak, nedvesek, de nem nyálkásak, a húsa tapintásra rugalmas és élénk színű. Ha halászlé főzésére készülünk, vásároljunk még 4-5 fejet, farkat hozzá, amit aztán az egész pontyunk fejével, farkával együtt kuktában megfőzünk, és halászlé alapnak átpasszírozunk.

Folyó vízben jól megmossuk, a farkától kezdve éles késsel a pikkelyes bőre alá nyúlunk, és előre haladva egyben lenyúzzuk azt, majd forró víz alá tartva újra megmossuk, amíg szépen megfehéredik a halhús felszíne. A kopoltyúk alá nyúlva levágjuk a fejét, és abból kivágjuk a háromszögletű csontdarabot, az úgynevezett keserűfogot.

Lenyessük a farkát, majd óvatosan felhasítjuk a hasát. A belső részek eltávolításánál nagyon vigyázzunk, nehogy megsértsük az epét, mert akkor menthetetlenül keserű halat eszünk! Csak a haltejet vagy az ikrát tartjuk meg, a többi belsőséget kidobjuk. Jó, ha elkészítése előtt a halat meglocsol-

szózzuk, majd betakarjuk a maradék konyharuhával. Ezzel a módszerrel a készítésekor nem kell beszózni, elég sós lesz.

Ha halászlét készítünk, öntsük fel a lepasszírozott halászlé alapunkat vízzel, ízesítsük halalaplével. Csak akkor fűszerezük pirospaprikával a levest, amikor már fő, így



A hal tápanyagokban gazdag, könnyen emészthető, rendkívül egészséges étel

meg citromlével, így elveszti a kellemetlen szagát.

Ha filézni akarjuk, a fejtől a farka felé haladva vágjuk be a húst a gerincoszlop vonalának egész hosszában, majd fejtük le a gerincről. A kést a szálkák mentén csúsztatva, a farkától a fej felé, felülről lefelé vágva készítjük el a halszeleteket.

Mélyhűtőben hosszú, hűtőszekrényben rövid ideig áll el. Meghosszabbíthatjuk a szavatosságát, ha egy konyharuhát erősen ecetes, cukros vízbe mártunk, ráfektetjük egy tára a felét, és beszózzuk sóval, majd rátesszük a halat, aminek a tetejét is jól meg-

Megtszítjuk a pisztáciát úgy, hogy nemcsak a kemény héjától szabadítjuk meg, de a hátyát is lemorzsoljuk róla, és kése robotgéppben finomra őröljük. Összeforgatjuk a lisztet, a porcukrot, a vaníliás cukrot és a sütőport, majd gyors mozdulatokkal elmorzsoljuk vele a kockákra vágott hideg vaját. Végül hozzáadjuk a tojást és a tejszínt is, és homogén tésztát gyúrunk az összetevőkből. Fóliába csavarjuk, és néhány órára hűtőbe tesszük, aztán vékonyra nyújtjuk, kiszaggatjuk, és már pecsételhetjük is! A kekszek 10-12 perc alatt sülnek ki 180 fokban sütőben.

12 dkg pisztáciapaszta
6 tojás
pár evőkanál Amaretto
25 dkg tejszokoládé
5 dkg tört, pörkölt mogyoró

Először is pucoljuk meg a pisztáciamagokat, és készítsünk belőlük olajos pépet. Ha ezzel elkészültünk, verjük fel a tojásokat a cukorral, adjuk hozzá a puha vaját, a mandulalisztet, végül a pisztáciapasztát. Töltsük a masszát habzsákba (vagy egy tiszta zacskóba, aminek levágtuk egy sarkát), és nyomjuk szilikonos bagelformába. Százhatvan



A pisztáciás karika jól behűtve a legfinomabb

PISZTÁCIÁS KOSZORÚK

Egy jó robotgép csodákra tesz képessé a konyhában. Ennél a receptnél ez fokozottan igaz, hiszen a csemege akkor lesz tökéletes, ha a pisztáciából krémes, olajos pépet tudunk készíteni, a mandulát pedig egészen finom lisztté tudjuk őrölni (ha nem kapunk készen mandulalisztet). Gyönyörű, zöld, ínycsiklós édesség a végeredmény, amit pillanatok alatt elkaphatunk majd a vendégek.

Hozzávalók

25 dkg mandulaliszt
25 dkg porcukor
25 dkg vaj

fokon körülbelül 10-15 perc alatt sülnek ki a karikák. Akkor jók, ha egy kicsit már aranybarna a tetejük.

Ha kihűltek, kiboríthatjuk őket a formából (és ha van kedvünk, ezen a ponton meglocsolhatjuk egy kevés Amaretto likőrrel). Olvassuk fel a csokoládét, pirítsuk meg a mogyorót, amit durvára kell törnünk, és belekeverünk az olvadt csokoládéba. A karikákat rácsra fektetjük, és bevonjuk a mogyorós csokoládéval. Hűtőben meggyorsíthatjuk a dermedést, de ez a sütemény egyébként is jól behűtve a legfinomabb.

bele fejjel lefelé a halat, úgy, hogy a farkánál fogjuk össze a zacskót. Rázzuk fel a zacskót, akkor a hal tökéletesen beliszteződik. Csomagoljuk alufóliába úgy, hogy oldalt egy kis levegőt kapjon.

Ha sütőben készítjük el, a konyha nem lesz halvesz. Ha rostos süjtük, hasítsuk fel a bőrt a hátán, hogy ne repedjen meg közben. Két grillrács közé szorítva fordítsuk meg, hogy a halhús ne törjön meg.

Végül még valami: a grillsütő elveszti kellemetlen halveszagát, ha addig melegítjük, amíg az összes leesett haldarabka szénné ég. A végén újságpapírral töröljük ki, befejezésül citromos vízzel mossuk ki.

Nos, ettől a néhány apróságtól rettentek meg az én lányaim! Azért most elolvastam mindazt, amit leírtam, mégiscsak azt gondolom, nem olyan nagy baj, ha a férfiak azt képzik, hogy ők értenek igazán a halfőzéshez... Én minden erőmmel támogatom őket!

(Kövesdy)

Ha sült halat készítünk, sóba mártott késsel könnyedén lefejtjük a halszeletekről a bőrt. A nyers halszeleteket szárazra töröljük,

Költözik a gyűjtősziget

A házhöz menő szelektív hulladékgyűjtés Budapest-szerte megvalósuló bevezetése ellenére mindmáig fontos szerepet töltenek be a közterületeken működő gyűjtőszigetek, ahol a papíron, műanyagban és fémen kívül a szintén újrahasznosítható színes és fehér üvegeket is el lehet helyezni. A gyűjtőpontokat az üzemeltető, a Fővárosi

FKF-tól a két gyűjtőhely takarítását és a konténerek gyakoribb ürítését, ám a problémák nem szűntek meg. Sőt, már rágcsálók megjelenése miatt is érkeztek hozzánk bejelentések, amelyek a Pagony utcai helyszínen tűntek fel.”

Az egyeztetések eredményeképpen az FKF október elejéig a Szarvas Gábor út Zugligeti úti torko-



Az áldatlan állapotok miatt az FKF megszünteti a Pagony utcai szigetet

Közterület-fenntartó (FKF) Zrt. igyekszik rendben tartani – a társaság tájékoztatása szerint hetente háromszor takarítják –, egyes helyeken azonban áldatlan állapotok uralkodnak a kezelhetetlen mértékűvé váló illegális hulladéklerakás miatt.

„Az utóbbi hónapokban jelentősen megnőtt a Szarvas Gábor út–Zalai út sarkán, valamint a Pagony utcában lévő szelektív hulladékgyűjtő szigetekkel kapcsolatos lakossági panaszok száma – mondta el lapunknak Péter Mihály, a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodájának munkatársa. – Emiatt az elmúlt fél évben számos esetben soron kívül kértük az

latához, az élelmiszerbolt épülete mögé helyezi át a Szarvas Gábor út–Zalai út sarkán álló gyűjtőpontot, míg a Pagony utcai pontot megszünteti. Ez utóbbi nem messze, a Thomán István utca és a Tamási Áron utca találkozásánál működik egy hasonló gyűjtőhely.

Az önkormányzat munkatársai megvizsgálták a Pagony utcai konténerek áthelyezésének lehetőségét is a környéken, de nem volt sok mozgásterük. Ha ugyanis a tartályok jól megközelíthető és könnyen működtethető helyre kerülnének, vagy közelebb esnének a lakóházakhoz, vagy pedig a gyalogos- és autós közlekedést akadályoznák.

sz.

Faápolók versenyeztek a Városmajorban

Sok mindent látott már a városmajori park szép növényzete, faápoló-bajnokságot azonban valószínűleg még sosem – most már ezt is „kipipálhatja”. A rendkívül fontos, egyszersmind látványos, nemegyszer akrobatikus elemekkel tarkított munkát ezúttal versenykörülmények közt végezték a faápolók.

Különösen a városi környezetben élő fák esetében fontos a rendszeres ellenőrzés és gondozás, amivel megelőzhető a balesetveszélyes helyzetek kialakulása. Ennek ellenére a közterületi faápolás, a sokszor elkerülhetetlen fabontás viszonylag kevésbé ismert munka a lakosság körében, ami az aktuális feladatok elvégzésekor félreértésekre adhat okot. Ezek eloszlatását, valamint a szakmai fogások gyakorlását és a faápoló szakma megismertetését szolgálja az immár negyedik alkalommal megtartott Faápoló Magyar Bajnokság, aminek a helyszíne ezúttal a városmajori park volt.

A programot a Nemzetközi Faápoló Szövetség (International Society of Arboriculture) szabályrendszere alapján rendezték meg, a résztvevőknek a selejtezőben öt helyen kellett különböző feladatokat teljesíteniük. A döntőben egy fán dolgozva imitálták az alpin technikához hasonló megoldásokat alkalmazó, má-

szással történő faápolás, fabontás legényegesebb fogásait.

Különösen látványos volt a dobó súly célzott feldobása az akár tíz méteres magasságban kijelölt ágvillába, a szabadmászás, amikor biztosítással, de kötél nélkül kellett a harmincegy versenyzőnek előre kijelölt útvonalon elérni a célt, vagy épp a társmentés, amit ezúttal egy 80 kilós ambubával kiviteleztek. Ez utóbbi a való életben nagyon fontos feladat, a faápolók épp azért dolgoznak mindig ketten, hogy szükség esetén segíthessenek egymásnak. Az összes próbatételt időre kellett végrehajtani, a hibátlan megoldáson kívül a gyorsaság is beleszámított a végeredménybe.

„Ez a verseny egyben bemutató is. A közönség testközelből tapasztalhatja meg a mindennapi faápoló munkát, ami sok esetben rendkívül látványos, nemegyszer akrobatikus elemekkel tarkított” – magyarázta dr. Puskás Lajos, a Magyar Faápolók Egyesületének alelnöke.



A versenysorozat hazai meghonosításában a nemzetközi találkozókon is rendre jó eredményeket



előrő Lajkó Bendegúz, valamint a Magyar Faápolók Egyesülete vállalt fontos szerepet. Az első két bajnokságnak Szeged adott otthont, a tavalyi pedig a Népligetben zajlott, a FŐKERT Nonprofit Zrt. közreműködésével. Mivel minél több helyen szeretnék népszerűsíteni az eseményt, az idén új helyszínt kerestek, így esett a választás a városmajori parkra, ahol egyszerű körülmények között mérhették össze tudásukat a hivatásos faápolók – mondta az alelnök.

A faápolás – mint speciális szaktudást igénylő szakma – az Egyesült Államokból terjedt el, az utóbbi évtizedekben azonban Európa fokozatosan átvette a vezető szerepet az innovációban. Öröndetes, hogy Magyarországon is egyre nagyobb igény mutatkozik a fák folyamatos karbantartására, néhány éve egyetemi szintű faápoló szakmérnöki képzés és faápoló szakképzés indult itthon.

Mindent Lajkó Bendegúz azzal egészítette ki, hogy a nemzetközi versenyeken, Európa-bajnokságokon egyre jobban szerepelnek a magyarok. Jelenleg a középszerűkhöz tartoznak, de évről évre sikerül előrelépni – mesélte. Ez lemerhető volt a mostani bajnokság színvonalán is, mert komoly küzdelem után több versenyszámban valóban kiváló eredmények születtek.

sm.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2018. évi program

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

Az előadások témái:

1. 2018. szeptember 27., 17 óra
Az urológiai szűrés fontossága
2. 2018. október 25., 17 óra
Szűrővizsgálatok:
a megelőzés szerepe
3. 2018. november 29., 17 óra
Mozgásszervi fejlődés:
gyermekkori szűrés fontossága

Helyszín:

Hegyvidéki Kulturális Szalon
1126 Budapest, Törpe utca 2.



www.egeszsegeshegyvidek.hu

RENDSZERES SZŪRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN PREVENCIÓS SZŪRŐSZOMBATOK



2018. február 24., 10-től 14 óráig ✓

Szemészeti szűrés (vízús mérés, szemfenék-vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

2018. március 24., 10-től 14 óráig ✓

Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

2018. április 28., 10-től 14 óráig ✓

Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

2018. május 26., 10-től 14 óráig ✓

Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

2018. június 9., 10-től 15 óráig ✓

Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18., *Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

2018. szeptember 29., 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.*

2018. október 27., 10-től 14 óráig

Kardiológiai szűrés és érvizsgálat (EKG, alsóvégtáji doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

2018. november 24., 10-től 14 óráig

Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

A szűrésre 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

Sporttörténeti séta a Farkasréti temetőben

A magyar sportvilág számos jeles képviselője nyugszik a főváros különböző temetőiben, de ebben alighanem Farkasrét „vezet”. Nem véletlen, hogy itt található az elhunyt magyar olimpiai bajnokok tiszteletére állított hatalmas emlékfal, amelyen feltüntették nevüket, születésük és elhalálozásuk évszámát – függetlenül attól, hogy hol alusszák örök álmukat. (Például az Aranycsapat tagjai közül négyen – Puskás, Kocsis, Grosits és Buzánszky – a Szent István-bazilika altéplombában nyugszanak.) Bizony, már három híján másfélszáz név sorakozik a márványtáblákon...

Lapunkban eddig két alkalommal olvashattak a Farkasréti temető nevezetes síremlékeit felkereső sétákról. Tavasszal a klasszikus zene és a színművészet óriásainak

(1906–2002) a vívó-sport nagy egyéniségei. A kardvívó Gerevich a legeredményesebb olimpiai bajnokunk, hét aranyérmet szerzett. Felesége volt az első olimpiai érmes női törvívó.

Az Aranycsapat negyven éve elhunyt jobbösszekötője, Bozsik József (1925–1978) egyszerű sírkövén semmi sem emlékeztet arra, hogy a hazai labdarúgás egyik legnagyobb alakja pihen itt, akiről stadion is elneveztek. Ő volt az, aki – 1961-ben –



végős nyughelyeit néztük meg, majd nyár elején a hazai könnyűzene hírességei következtek. Augustus első hétvégjén a rekkenő hőség ellenére ismét lelkes csapat várta Szilágyi Rita idegenvezetőt, hogy ezúttal a neves sportolók síremlékeit keressük fel, és hallgassuk meg a velük kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat.

A bejárattól indulva a közeli urnasíroknál kezdjük sétánkat. A talajon fekvő egyszerű sírkövek nagynevű sportolók hamvait takarják. Dr. Kárpáti Rudolf (1920–1999) nemcsak kitudó kardvívó, hatszoros olimpiai bajnok, de mivel a Zeneakadémia hegedű szakán végzett, a klasszikus zene népszerűsítésében is kiemelkedő szerepet játszott: előadásai, rádióműsorai annak idején nagyon népszerűek voltak.

Szívós István (1920–1992) vízilabdázó urnasíráját egyszerű fake-rezst jelzi. Az olimpiai vízilabdacsapattal Londonban ezüst-, Helsinkiben és Melbourne-ben aranyérmet szerzett. Fia és unokája is bajnok ebben a sportágban.

Gerevich Aladár (1910–1991) és felesége, Bogáthy Bogen Erna

elsőként lett százszoros magyar válogatott.

Nem messze innen található a honi autósport nagy ígéretének, Kesjár Csabának (1962–1988) a nyughelye. Ugyancsak egyszerű szépségű kőtomb, amibe egy versenyautó sziluettjét vésték. Ő lett volna az első magyar Forma-1-es versenyző, amit egy megmagyarázhatatlan baleset hiúsított meg.

Zsák Károly (1895–1944) sírfelirata – „A minden idők legjobb labdarúgó kapusa” – aligha túlzás.



Sérülés miatt az egyik ujját amputálták, de így is hihetetlen teljesítményekre volt képes. Dr. Mendelényiné Ágoston Judit (1926–2003) olimpiai bajnok törvívó síremlékét az aranyérem „Tokyo 1964” feliratú köimitációja, továbbá, mivel nagyon szeretett olvasni, könyvek – köztük az Új-szövetség – díszítik.

A következő sírban kiemelkedő és mindenki által rajongásig szeretett sportember nyugszik. Papp Lászlót (1926–2003) az egész ország csak a becenevén, Laci-ként emlegette. Nem sokan vannak a világon, akik három egymást követő olimpiai aranyérmet szereztek, különösen ökölvívásban. Síremlékén fehér márványból formázott bokszkesztyűk mutatják „mestersége címerét” – nem véletle-

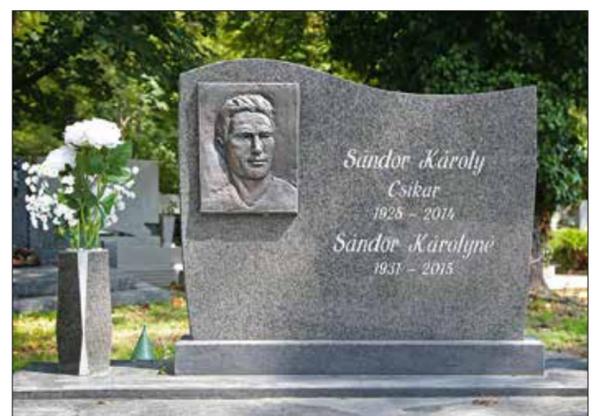


nül készült róla film *Nehéz kesztyűk* címmel.

A tíz éve elhunyt Csák Ibolya (1915–2008) magasugrásban nyert aranyérmet, mégpedig a vészterhes történelmi idők olimpiáján, Berlinben 1936-ban. Egymás közelében találjuk két egykori neves labdarúgó sírját, akiket pusztán egy-egy szóval azonosítottak.

Háda József (1911–1994) sírkövén csupán a vezetékneve szerepel. A 30-as években a Fradiban csaknem 300 alkalommal védett, a válogatottban pedig tizenhatszor. Schlosser Imre (1889–1959) a magyar labdarúgás első Európa-szerte elismert klasszisa volt. Sírján a focilabda alatti „Slózi” felirat a beceneve, a „75x a Hazáért” pedig arra utal, hány alkalommal ölthette magára a címeres mez.

A következő síremléken, amit vízilabda is ékesít, jól ismert házaspár nevét olvashatjuk. Itt pihen a Nemzet Sportolója, Gyarmati Dezső (1927–2013), a legendás vízi-



Krisztus-korpuszsal díszített, fekete gránit sírboltjában nyugszik – külön utalás nélkül személyére – Knézy Jenő (1944–2003) sportriporter, akinek beköszönése, a „Jó estét, jó szurkolást!” szállóigévé vált. Fia folytatja édesapja idejekorán félbeszakadt pályáját.

Ilovszky Rudolf (1922–2008) labdarúgó, majd vezetőedző és sző-

vetségi kapitány is volt. A Vasas Fáy utcai új stadionját róla nevezik el. Feleségével és fiával együtt nyugszik egyszerű kereszt alatt.

Az edzés közben váratlanul elhunyt Kolonics György (1972–2008) kétszeres olimpiai bajnok és tizenötösözős világbajnok kenus nyughelyén címeres evezőlapát emlékeztet sportágára. Deák Ferenc (1922–1996) gravírozott arcképe és beceneve, a „Bamba” is ott van sírja fekete gránitlapján. Ez utóbbi látszólagos figyelmetlenségére utalt, ehhez képest a góllövés igazi fejedelme volt. Éveken át megelőzte a góllövőlístán Puskást, az egyik szezonban 66 találatra volt. A nemzeti válogatottban húsz mérkőzésen 29 gólt „termelt” – mindkét eredménye világrekord! Hetvenötödik születésnapján Münchenben megkapta „Az évszázad gólkirálya” címet.

Dr. Csanádi Árpád (1923–1983) sportdiplomata a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja volt. Sírját az ősi görög geometrikus díszítőminta (meander) keretezi, tekintettel arra, hogy az olimpiai mozgalom mindenkorai támogatója és kiemelkedő képviselője.

Végül Sándor Károly „Csikar” (1928–2014), az MTK legendás játékosa emlékeit idéztük fel, aki

75 alkalommal játszott a nemzeti válogatottban, és 27 gólt szerzett. Arcképe domborművével, a Magyar Labdarúgó-szövetség és az MTK emblémájával díszített síremléke Boros Péter szobrászművész alkotása. A népszerű csatár 379 bajnoki mérkőzésen játszott, és 182-szer talált a hálóba.

Márton Attila

„Vándorló” nevezetességek

A XII. kerületben két nevezetes épület is található, amely a története során legalább egyszer „helyet változtatott”. Az egyik a Széchenyikilátó, a másik az egykori Jánoshegyi vendéglő.

A Széchenyi-hegy már a kiegyezés korában kedvelt kirándulóhely volt, nevét 1860-ban, gróf Széchenyi István halálának évében kapta. A kilátó épülete 1895-ben készült el Ybl Miklós tervei alapján, azonban eredetileg a mai Hősök téri, a Milleniumi Emlékmű helyén állt.

Az akkor még Gloriette néven ismert építményt, amely egy artzész kút felett magasodott, a tér kialakításakor lebontásra ítélték. Megmentése érdekében a Svábhegyi Egyesület 1897-ben kezdeményezte az átszállítását a Széchenyi-hegyre, ahol 1898-ban fel is állították.

A Rege út torkolatánál lévő, nyolcszög alaprajzú építményre

kétoldalt széles, kőkorlással szegélyezett lépcsősor vezet fel. A korlátok tövében egy-egy henger alakú kőpillér áll, rajta Budapest címerre, felette oroszlánfej. Az építmény közelében található Széchenyi-mellszobor eredeti válto-

zatát a legnagyobb magyar születésének 100. évfordulóján, 1891-ben állították fel. A szobor igencsak hányatott sorsú, kétszer is ellopták, legutóbb 1997-ben. A ma látható alkotást 2003-ban avatták fel.

Az id. Erber János erdész által 1883-ban alapított Jánoshegyi vendéglő három helyen is működött. A régi, eredetileg fából készült ház az országos millenniumi kiállítás pompás erdész- és vadászpavilonja volt. A tárlat bezárását követően, azért, hogy a gyönyörű épület ne legyen az enyészeté, a János-hegyi platon (a mai Libegő felső állomásának helyén) építették fel újra. A vendéglő remek ételleivel, hamisítatlan budai hangulatával, egyedülálló panorámájával igen népszerűvé vált a kirándulók körében.

A királyi család számos tagjához hasonlóan IV. Károly, az utolsó magyar király és hitvese, Zita királyné is járt itt. A vendéglőnyelv gróf Bethlen István (1874–1946), Wekerle Sándor (1848–1921), Magyarország miniszterelnökei, valamint gróf Apponyi Albert (1846–1933) vallás- és közoktatásügyi miniszter nevét is őrzi. Az évtize-



A Széchenyi-kilátó még az eredeti helyén, a Hősök téri



A Jánoshegyi vendéglő korabeli képeslapon

dek során 800 főre bővített helyen naponta több ezer kiránduló és sielő fordult meg.

Az épület a második világháború idején elpusztult, helyén ma a Libegő végállomása van. A vendéglő a helyreállításokat követően az Erzsébet-kilátó épületébe költözött. Híres vendéglősei az Erber család tagjai, Kozár Mihály és a neves vendéglátós dinasztia sarja,

ifj. Balázs Antal voltak. A Balázs-féle hely specialitásaként tartották számon a pörköltet, a libamáját és a vöröspescsenyét.

A kilátó földszintjén üzemelő éttermet 1950-ben államosították. Némileg fényvetést, de a személyzetet és az akkori árakat megtartva az állami vendéglátóipar keretén belül működött tovább.

Balázs Attila

Balaton és életere

Balaton körutazásainak élményeit tükröző rajzait, akvarelljeit, olajfestményét mutatja be Vízy László a Galéria 12 Kávézó és Borbárban. Az 1943-ban született festőművész, grafikus, műemlékvédő, szakíró, okleveles igazgatásszervező-építész közel tucatnyi várostörténeti, helytörténeti, műemlékvédelmi témájú

ben csörgedezni. Úgy látom, ez az életere csörgedezik Vízy László személyiségében, képeiből ez az életkedv, frissesség, új látásmód árad, megragadva a nézők lelkét is.”

Amikor munkamódszeréről faggattam, a művész így válaszolt: „Szívesen jelenít meg a természet színeit, a kéket, a zöldet. Min-



Vízy László: Tihany

könyv és mintegy kétszáz szakcikk szerzője. Öt éve tagja a Galéria 12 művész közösségnek. Harminc önálló és számos csoportos kiállításon mutatta be munkáit Budapesten, a Felvidéken, a Hajdúságban.

Dr. Czoma László, a keszthelyi Helikon Kastélymúzeum nyugalmazott igazgatója a kiállítás megnyitón mondott köszöntőjében elárulta, mindig örömmel tér be a kávézóba, szerinte a hely kulturális missziót teljesít. „Vízy László képei számomra azt sugározzák, hogy a Balatonról mindig lehet újat mondani” – fogalmazott a látottakról.

Prokopp Mária művészettörténész Széchenyi idézte: „Ha munkafáradt ember a Balaton vizét meglátja, új életkedvet érez ei-

dig van nálam vázlatfüzet, fényképezőgép, a vázlatokat, rajzokat színes krétával készítem, majd a műteremben akvarellbe, temperába, egyes esetekben olajképbe teszem át. Van egy házunk Pesthidegkúton, ott nőtem fel, ott dolgozom, ott vannak a képeim, ezt a kiállítást is ott készítettem elő. Amikor hetvenévesek letünk, a Kisképzőben végzett tizenkét osztálytársammal Balaton-ösztödön Hetvenkedők címmel kiállítást rendeztünk. Ez az év a szintézis éve számomra, most voltam hetvenöt éves.”

(B. Anna)

■ A kiállítás megtekinthető: szeptember 15-ig. Cím: Galéria 12 Kávézó és Borbár, Hajnóczy József utca 21.

Hetvenhat év után...

Elkezdődött a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom Szent Erzsébet-üvegablakának helyreállítása

1942. szeptember 5-re virradó éjjel egy Budapest ellen intézett légitámadásban egy bomba a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom és a harangtorony közötti területre csapódott. Arra a helyre, ahol most a Szűz Mária-szobor áll. A keletkezett légnyomás megrongálta az épületet, súlyosan károsította berendezési tárgyait és műalkotásait. Összetörték az Árkay Berta-

helyére. Sikertől kijavítani a sérült Aba-Novák Vilmos-pannókat és mennyezetfreskókat, Pátzay Pál apostolszobrait és piétáját, valamint a többi gyönyörű műalkotást.

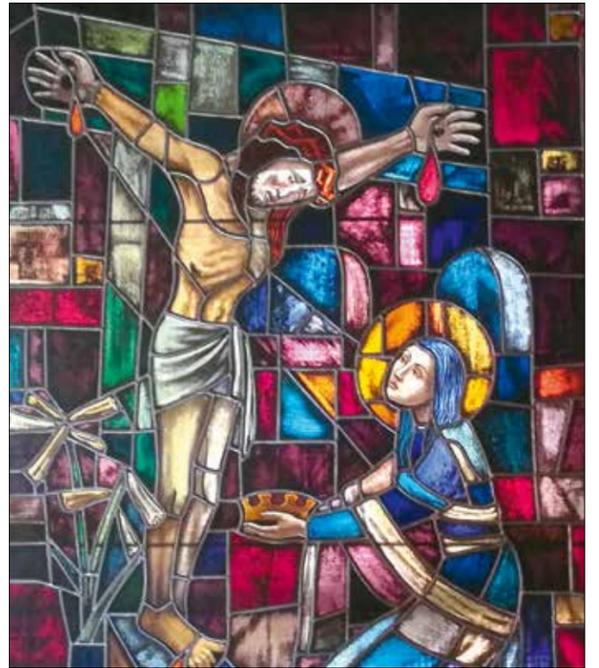
Még Sztelho Lili felügyelete mellett kezdődött el az általa tervezett ólomüveg ablakok rekonstrukciója. Elsőként a szentély-, majd a Kálvária-ablak újult meg.

A művész halála után készült el a Mária-ablak. A 2000-es években, az eredeti tervek alapján, Fűri Judit üvegtervező-iparművész rekonstruálta a Magyar Szentek- és a Szent Cecília-ablakokat.

A hatodik, a Szent Erzsébet-ablak felújítására mostanáig, azaz hetvenhat évig nem került sor. Ezért a Sztelho Lili Kulturális Egyesület felajánlotta segítségét Lambert Zoltán plébánosnak abban, hogy elősegíti ennek megvalósulását. Az elképzelést Pokorni Zoltán polgármester is támogatta. Pályázatokon indultunk, cégeket kerestünk meg, lehetőségeink szerint népszerűsítettük a Karitászt védőszentjét, Szent Erzsébetet

kiadványokkal, kiállításokkal, gyermekrajzversennyel.

Ez év márciusában a Hegyvidéki Önkormányzat, cégek és magánszemélyek felajánlásaiból megkezdődhetett a 35 négyzetméteres



üvegfelület felújítása. Erzsébet életének csodálatos eseményeit 18 képben, 18 kiegészítő elemmel tervezte meg Sztelho Lili még 1933-ban. Egyesületünk 12 jelenet elkészítésére (csak ennyire volt pénz) kérte fel Fűri Judit üvegtervező művészt. Hat kép már látható a templomban, a következő hat ez év novemberére készül el. Az ablak további részeinek tervezése és megvalósítása az újabb felajánlásoktól függ.

Fűri Judit és munkatársai, Végheő Klára festőművész, Kopp Csaba díszmű-üveges, Gonzales-Fűri Georgina iparművész kiváló munkát végeztek. Munkájukat Ritoók Pál művészettörténész, Hager Ritta Kossuth-díjas iparmű-

vész és Lovas Ilona képzőművész segítették. Köszönet érte!

Dr. Bernyák Adrienn
a Sztelho Lili Kulturális
Egyesület elnöke



Nemzetközi művésztelep – képekben

A Hungarian Multicultural Center (HMC) nonprofit szervezet 1990-ben alakult meg azzal a céllal, hogy kiállítások, fesztiválok, zenei programok és művésztelepek szervezésével erősítse a kulturális kapcsolatokat a magyar és nemzetközi kortárs művészet területén. Támogatja a művészeket az alkotásban és munkáik bemutatásában. Elősegíti a művésztelep résztvevőinek továbbképzését, más művészekkel és képzőintézményekkel való kapcsolatfelvételt.

A művésztelepre pályázat útján felvételt nyert alkotók műveiből minden művész tábor végén, évente több ízben, kiállítást rendeznek. Számos tárlat volt már Balatonfüreden és Budapesten, különböző múzeumokban és galériákban – ezúttal a XII. kerületi polgármesteri hivatal következett a sorban.

A HMC működése egyes kiemelt projektek köré rendeződik,

Európa és a világ művészetében a művésztelepi mozgalom, amely ma virágzik, ellentétben a rendszerváltozás előtti korszakkal, amikor a kapcsolatok elé akadályokat gördített a politika.

A kétlaki, Dallasban és Magyarországon élő Széchy Beáta 1990-ben kezdte el művésztelepek szervezését, először Balatonfüreden. A Hegyvidéken immár a saját telepén, a dédapja által épített házban rendezi évente többször a kurzusokat, amikre egyszerre három-négy művészt hív meg. „Régebben húsz pályázó is felvételt nyert – mesél-

ban élő kínai művész, erdőintallációjának részlete, az USA és Japán között ingázó Naomi



Naomi Kasumi: Otthonkeresés

te a kiállítás kurátora –, de nehezebb volt a tábor megszervezése, a résztvevők egyéni utazása a Balatonra, vagy Budapestre, Szentendrére. Most beültem őket a kocsimba, úgy járjuk az országot.”

Széchy Beátát egyre inkább hazahúzza a szíve; büszkén említi, hogy lánya, Veszely Beáta nemrég doktorált a Magyar Képzőművészeti Egyetemen,

és három unokája is itthon várja. A polgármesteri hivatalban most vele együtt hét alkotó munkái láthatók: Lijun Zhang Olaszország-

Kasumi otthonkeresését szimbolizáló méhkaptárja, Debbie French Nevető föld virágokkal című képe, az Indiát megjáró Matt Moffet szentehén-ábrázolása, Ellen Sabín fotói a környezetünket szennyező szemérről, Maral TaheriTari iráni művész dekoratív fáncos képei, valamint Széchy Beáta Tűz, Víz, Levegő kollázsai és kidobott CD-lemezekből konstruált, XII. kerület rózsái című alkotása. „Túl azon, amit a képeken látunk – mondta a művekről Feledy Balázs –, fontos, hogy a képek által mi nyílik meg bennünk.”

Balajthy Anna

■ A kiállítás szeptember 14-ig várja a látogatókat a polgármesteri hivatalban (XII., Bösztörményi út 23–25.).

Vajdasági rögök között

A Hegyvidéki Nemzetközi Művészteleppel immár tizenöt éve szoros kapcsolatot ápoló Zsáki István festőművész Vajdasági rögök című kiállítását látható a Hegyvidék Galériában. Zsáki István 1942-ben született Topolyán, főiskolai tanulmányait 1967-ben végezte Pristinában. 2002-ig képzőművészet szakos tanárként dolgozott Topolyán, Bajsán, Pacsérón, Gunarason.

Tagja a Vajdasági Képzőművészek Egyesületének, valamint több hazai és külföldi művésztelepnek. Tanulmányúton járt Olaszországban, Hollandiában, Franciaországban, Németországban, Magyarországon és Romániában. Jelenleg a topolyai művésztelep és az Art Gallery képtár vezetője. Egyéni kiállításai mellett több csoportos tárlat rendszeres résztvevője, számos képzőművészeti díj kitüntetettje.

Az anyaföld rögei, amik között Zsáki István aranyrögöket hint el, arra utalnak, hogy a bácskai föld Európa legtermékenyebbje. E motívumok mellett új gondolati kiterjedést jelentenek a háttérként lefestett, kézzel írt, ősi levelek, könyörgések, amelyeket talán sámánok mormoltak el a termőföldhöz való imáikban. Másrészt az alaktalan földrögökkel szemben a levéltekercesek motívuma nemcsak az emberiség ősi múltja, hanem a szellemi világ felé is mutat, jelzi, hogy az ember szá-

mára nem csupán az anyagi világ a meghatározó.

„A képeimen található tárgyak a föld motívumából indulnak ki – vallja az alkotó. – Ilyenek a kövek, melyekben – úgy érzem – őseink lelke van bezárva, a fűcsomók az otthon melegét jelentik, de az elhagyott házat, fészket is. Nem nagyon szoktam kihasználni a képben a harmadik dimenziót, a távolságot, formailag egy

A festő leginkább földszíneket használ, meleg árnyalatokkal. Néhány alkotása a vásznon túl is folytatódik, így az adott kép a körülöttünk lévő világ részeként jelenik meg.

A kiállítást Szombathy Bálint művészeti író nyitotta meg. „Zsáki István egyéni poétikájával méltán sorakozik fel azon művészek táborában, akik lényegileg ragadták meg a vajdasági, bácskai



Zsáki István festőművész munka közben a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen

síkba rakom a dolgokat; a köveket, rögöket, a zsákdarabokat, amiket ráragasztok a vásznonra. A zsák struktúrája számomra szép felület. A képek vizuális alapjául szolgáló vásznak vagy pergamenek esetében is, ahogy a felület színben vagy formában ki van dolgozva bizonyos fénytörésekkel, a kalligrafikus írással – a betűkkel, melyek a kép harmóniáját hivatottak megtörni, azt a csendet, amely az élettelen tárgyakból sugárzik – együtt teszik a képet képpé.”

táját – mondta. – Tájértelmezésének nemcsak hely-, de egyetemes vonatkozásai is vannak, emberi és alkotói hitelességgel megfogalmazott látomásai eredeti módon gazdagítják azt az alkotói vonulatot, amelyet úgy hívunk, hogy alföldi, vagy pannon tájfestészet.”

(Balajthy)

■ A kiállítás megtekinthető: szeptember 13-ig. Cím: Hegyvidéki Galéria, XII., Királyhágó tér 10.



Széchy Beáta: Víz

2017–18-ban a téma a környezetvédelem volt. A hegyvidéki kiállítást Feledy Balázs nyitotta meg, aki hangsúlyozta, mennyire fontos



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ablakok világa – Vozáry Dóra fotókiállítás szeptember 30-ig. Vozáry Dóra képzőművésze a megfregés stílusú, legyen szó elegáns homlokzatról, a korok patinájával átítatott, vagy épp funkcionálisnak ható építészeti elemről. Életünk szemé, vagy a ház tükréje – függ attól, az ablak melyik oldalán állunk – egy másik, ismeretlen világba nyerünk betekintést. Mesélnek a szobrok, a zsalugáterek, a párkánydíszek vagy az erkélyek. Letűnt idők, mai viszonyulások találkozásai napjainkban, keretbe zárt üvegek és erkélyek párbeszéde a nézővel. A belépés díjtalan.

Spirituális nagytakarítás Tenzin Wangyal Rimpoce vezetésével szeptember 7-én 18.00, szeptember 8-án és 9-én 9.30. Tanítása során különböző gyakorlatokba vezeti be a résztvevőket a nyugati hallgatóság számára is befogadható és elsajátítható módon. Akadályok megtisztítása a 6 világ gyakorlatával, a test, a lélegzés és a tudat alakításán keresztül. Szervező: Ligmicha Magyarország. Jegyár: 19000 Ft előzetes regisztrációval, 25000 Ft a helyszínen, előzetes regisztráció nélkül. Jegy- és további információk: www.ligmicha.hu.

Édes Kettes – humoros színpadi sütő-show Liptai Claudia és Pataki Ádám könyve alapján szeptember 11-én 19.00. Liptai Claudia és Pataki Ádám közös könyve adja az aprókat ehhez a rendhagyó színpadi sütő-show-hoz, amiben a szerzőpáros jó barátai, Hajós András és Bochkor Gábor is közreműködnek. Sajátos humoruk és előadásmódjuk garantált szórakozást ígér. Játékidő: 110 perc (két felvonásban). Jegyár: 5990 Ft. Jegyek kaphatók a jegymester.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

Nyugdíjasklub szeptember 14-én és 28-án 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Lélekemelés felsőfokon – Müller Péter Vallomás a szerelemről című könyvének bemutató előadása szeptember 14-én 19.00. Értsük meg önmagunkat és a világot! Müller Péter legújabb, 2018 őszén megjelenő könyvének témája áll a középpontban. A műsor után dedikálás, valamint könyvvásárlási és exkluzív közös fotózási lehetőség. Szervező: Infúzió Produkció. Jegyár: 2490, 2990, 3590, 4500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Opera Singer Quartet szeptember 14-én 19.00. A négyes repertoárjában az operairodalom legszebb áriái éppúgy megtalálhatók, mint híres operettek részletei, vagy egész operakeresztmetszetek. Műsoron: Mozart, Verdi, Puccini művei. A kvartett tagjai: Wischin Mariann (szoprán), Bojta Zsuzsanna (mezzoszoprán), Bodolai Péter (tenor) és Handó István (baszszus). A csapat állandó tagja Kálvin Balázs zongoraművész, a Magyar Állami Operaház korrepetitora és Szigeti László műsorvezető. Jegyár: 1900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Agatha Christie Fesztivál szeptember 15-16-án 11.00-21.00. Agatha Christie nélkül lehet élni, de nem érdemes... Legyen az regény, színdarab, egész estés film, filmsorozat vagy egy életérzés. A fesztivál idején színes programkínálat várja az író rajongóit. A krimirodalom koronázatlan királynőjéhez kapcsolódóan kulturális, ismeretterjesztő, kreatív és gasztronómiai élményekkel gazdagodhatnak a látogatók.

Kedvenc mérgeink – Takács Ferenc gyógynövényszakértő előadása az Agatha Christie Fesztiválon szeptember 15-én és 16-án 15.00. Agatha Christie a második világháború alatt a University College Hospital gyógyszerésztárában dolgozott, ahol komoly

ismeretekre tett szert a mérgekkel kapcsolatban, és ezeket hasznosította is későbbi regényeiben. Kedvenc mérgei közül nem egy a környezetünkben lévő gyógynövényekben is megtalálható. Takács Ferenc gyógynövényszakértő, mérnök tanár a növények, növényi mérgek titkaiba avatja be az érdeklődőket. Jegyár: 590 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

És már senki sem (Tíz kicsi néger) szeptember 15-én 19.00 (Agatha Christie Fesztivál). Magányos sziget az angliai partok mentén. Tíz ember érkezik. Egymás számára ismeretlenek, de hamar kiderül, van bennük valami nagyon is közös. Mindegyikük múltjában ott egy sötét folt. És a feltételezett gyilkosok szép sorban áldozattá válnak... Az előadás hossza: 2 óra 25 perc (két szünettel). Főbb szerepekben: Gálvölgyi János, Benedek Miklós, Hajdu Steve, Lévai Viktória, Csonka András, Zsurzs Kati, Pusztaszeri Kornél. Jegyár: 3100, 4100, 5100 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Like a Rolling Stone szeptember 17-én 20.00. A produkció Bob Dylantól Joplinon, Hendrixen és a Beatlesen keresztül Lenny Kravitzig a rocktörténet fontosabb állomásait érinti. Az este házbuli-hangulatához a Bonus Track Band szolgáltatja a zenét, olyan neves művészekkel kiegészülve, mint Zsédá, Gryllus Dorka, Jordán Adél, Trokán Nóra, Törőcsik Franciska és Simon Kornél. A zenekar állandó vendége az amerikai származású Chris Mattheisen. Repertoárjuk esszenciális válogatás a rock 'n' roll, a funky, a rhythm&blues és a west coast stílus ismert slágereiből a 60-as évektől egészen napjainkig. Jegyár: 4200, 5200, 6200 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Djabe Flow – lemezbemutató koncert surround hangzásban (a nézőteret hangtechnikával körbeépítve) szeptember 18-án 20.00. A 2016-ban

megújult Djabe első stúdióalbuma, a Flow májusban került a boltok polcaira. A kiadványon a zenekar megtartotta a rá jellemző sajátos stílusjegyeket, az új tagok kiemelkedő hangszeres tudásával azonban sikerült továbbépíteni jellegzetes zenei világát. Jegyár: 2200, 3200, 4500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban. További információk: www.djabe.hu.

Hösvértől piroslut gyászter – eposzok és a történelmi festészet szeptember 20-án 18.00. A költő és a festő. A Párhuzamos műfajok című sorozat előadásai a magyar és egyetemes művészet nagy témaköréit tekintik át a klasszikus irodalmi és képzőművészeti műfajokon keresztül. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője.

Dressed up – Jumping Matt and his Combo Feat. Custom Big Band szeptember 20-án 19.00. A formáció frontembere, Pribojcski Mátyás az egyik legismertebb, hazai és európai szinten is jegyzett szájharmónikás, aki szülőbő, különböző formációival, valamint zenekarával rendszeresen koncertezik itthon és külföldön egyaránt. A Pénzügyőr Zenekar fúvóskarával közös nagylemez készített a nyáron, ezen korábbi angol nyelvű szerzeményei szerepelnek. A számokat a Pénzügyőr Zenekar kiváló harsonnása, Almási Attila hangszereelte. A csapat tagjai: Pribojcski Mátyás (szájharmónika, ének), Szász Ferenc (gitár), Molnár Dániel (dob), Csizmadia László (baszszusgitár). Jegyár: 2500 Ft. Csoportos jegyvásárlás esetén (4 főtől): 2000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Vallomások zárt ajtó mögött – Csányi Sándor estje szeptember 21-én 18.30. Önfeltárási önéletrajz-show. Egy szórakoztató este interaktív formában, amelyen napvilágra kerülnek eddig nem hallott emlékek, történetek, vallomások és a nagybetűs művészet. A sajtónyilvánosságtól visszahúzó

művész ez egyszer kivételt tesz. Az est után a közönség is kérdezhet tőle. Szervező: Infúzió Produkció. Jegyár: 5900, 4600, 3990, 3690 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Kokopelli Jazz Matiné – Gyerekmom 3-10 éveseknek szeptember 22-én 10.30. Interaktív, játékos koncert, közös éneklés, zenélés és improvizáció a gyerekekkel, mind az a jazz hangzásvilágából merítve. Igényes és tartalmas kikapcsolódás – mondanivalójában, pedagógiai és zeneileg egyaránt. Az előadás része néhány rövid hangszerbemutató is, a koncert után pedig hangszerismeret várja az érdeklődő gyerekeket. Közreműködnek: Vörös Niki, Strausz Eszter, Sélly Szabolcs, Varga Nóra, Vörös László, Bögöthy Ádám Viktor, Cseh Balázs. Jegyár: gyerekjegy 500 Ft, kísérőknek 300 Ft. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban és a momkult.jegy.hu oldalon.

Nosztalgia társastánc szeptember 23-án 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

Lyukasóra klub – interaktív irodalmi est szeptember 25-én 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játék, beugratás. Vidám és bájos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft díjtalan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

Babakonzert szeptember 27-én 10.30. A gyerekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékenyebb, kreatívabb, kitartóbb,

fejtelmeztette, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Mira (zongora), Gudor Judit (klarinét). Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő, Hegyvidék Kártyával 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

Balázs János 30 – Liszt Ferenc-díjas zongoraművész zongoraestje szeptember 27-én 19.30. Műsoron: Sergey Rachmaninov, Frédéric Chopin, Liszt Ferenc és Dubrovay László művei, Cziffra György átiratai. Moderátor: Bősze Ádám. A szünetben a koncertközönség a szervezők vendége egy pohár pezsgőre. Jegyár: 10000, 8000, 6000, 5000, 4000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

Az állandó programokról a MOMkult honlapján olvashatnak.

barabás.villa

VÁROSMAJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Klímarabár esték. Szeptember 11. 18.00 Zöldtetők tervezése, építése és üzemeltetése gyakorlatban. Hogyan alakultak ki és terjedtek el a zöldtetők, milyen típusait különböztetjük meg, és mi mindenre kell figyelni a tervezésük, a telepítésük és a gondozásuk során? Előadó: Dezsényi Péter okleveles kertészmérnök, zöldtetőépítő, a Zöldtető- és Zöldfalépítők Országos Szövetségének elnöke. A belépés díjtalan.

Dóra Ádám: Képnapló – kiállítás szeptember 26-ig. Dóra Ádám első önálló budapesti kiállításán az egyetem után eltelt év munkáiból látható válogatás. Inspirációit főként utazásból meríti, amelyeket során vázlatfüzetekbe rendszerezte megfigyeléseit.

Szintkülönbség 325m

2018

Pénzdiás futóverseny!

15. ELŐZD MEG A FOGASKEREKŰT!

TÚRA / KERÉKPÁR / FUTÁS / VÁLTÓFUTÁS

Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenyútvonalán.

Előnevezés
2018. 09. 16-ig!
www.hegyvideksport.hu/jelentkezés
www.facebook.com/hegyvidekisport

2018. 09. 22.

HEGYVIDÉKI SPORT, HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT, Helen Doron English, DECATHLON, futocuccok.hu, podiart, SPORT-ONKENT, neked terem, FIRSTMED, Your health comes first!

AKADÁLYFUTÓ VERSENY
EGYÉNIBEN ÉS CSAPATBAN IS

NEMZETIHAJSZA
TÖBB, MINT KIHÍVÁS!

KÉTFÉLE TÁV:
7+ KM ÉS 15+ AKADÁLY
14+ KM ÉS 20+ AKADÁLY

2018.09.29. | BUDAPEST, NORMAFA
NEVEZÉS: HAJSAZSZA.COM/REGISZTRACIO

A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Festőkola hétfőn 17.00. Nagy mesterek műveinek másolása során – főleg az impresszionizmus korából – a résztvevők megtanulhatnak színelrajzolni és akrillal festeni. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom 150 perc, a részvételi díj 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél.

„3-1-2” meridiántorna szerdán 9.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eőry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás szerdán 10.00 órától 1,5–3 éveseknek. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hillieri@hegyvidek.hu. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközanyagot. Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.
TELEFON: 225-7160
INFO@HEGYVIDEK.GALERIA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Vajdasági rögök – Zsáki István festőművész kiállítása megtekinthető: szeptember 13-ig. A belépés díjtalan. (A kiállításról a 9. oldalon olvashatnak – a szerk.)

Műteremjáró séták. Szeptember 8. 11.00 Veszely Ferenc festőművész műterme. Folyton kísérletező és megújuló stílusú képei között jelentős helyet foglalnak el a pop art alkotásai. Készít montázst, kollázst, mozi- és színházi plakátterveket, ins-

tallációkat, alkalmazott grafikai műveket, olajfestményeket. Az utóbbi években kedvelt motívuma a szőlő. Festményein a szőlőszemek, szinte gömbbé alakulva, a teljességet szimbolizálják, élénk, erőteljes színeikkel, néhol finom humorral társulva szuggesztív hatást gyakorolnak a nézőre. Veszely Ferenc dörgicsei udvarházában megalapította az Ól-Galériát, ahol számos képzőművésznek biztosít bemutatkozási lehetőséget. A beszélgetést Feledy Balázs művészeti szakíró vezeti. A műterem befogadóképessége miatt a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 225-7160-as telefonszámon kell jelezni.

Művészettörténeti Szabadegetem I. Szeptember 11. 18.00 A magyarországi gótikus művészet. Gimesy Péter művészettörténész (Szépművészeti Múzeum/Magyar Nemzeti Galéria) szeptemberben induló tízrészes művészettörténeti előadás-sorozatának célja a hazai művészet történetének áttekintő megismerése. Az előadások az időrendben egymást követő főbb stílusok és a legjelentősebb alkotók életműveibe adnak betekintést. A programon résztvevők pecsétgyűjtésre alkalmas fűzetet kapnak ajándékba, és aki mind a tíz alkalom pecsétjét összegyűjti, emléklappal gazdagodik. A részvétel ingyenes. Ülőhelyet és „lecke-könyvet” regisztráció követően az első 60 jelentkezőnek tudnak biztosítani a szervezők. A részvételi szándékot az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 225-7160-as telefonszámon kell jelezni.

Retro – a XXII. Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep kiállításának megnyitója szeptember 18-án 18.00. A Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen az idén a „retro”, a múltba való visszatekintés volt a megadott témakör, az erre reflektáló festmények és grafikák láthatók a tárlaton. A művészek közül sokan a határon túli magyarlakta területekről, a Vajdaságból, Erdélyből, Kárpátaljáról, a Felvidékről és a Muravidékről utaztak a Hegyvi-

dékre, de Svájcól és Kazahsztánból is érkeztek művészek. A kiállítás megtekinthető: október 4-ig.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Gorillák a ködben – A Kiváncsi Kata ismeretterjesztő sorozat első alkalma szeptember 10-én 14.00. Előadó: Nagy Katalin.

Önképzőkör – könyvképzőkör. Szeptember 11. 14.00 Rác István, a Finnországban élt műtárgyfotós és műfordító életét és munkásságát – elsősorban Csöndes vizeken című önéletrajzi ihletésű műve alapján – Terts István ismerteti. Klubvezető: Elekes Irén Borbála. További információk: Wolf Magda, magdaw2017@gmail.com.

Fiatal Cukorbeteg Klubja szeptember 11-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportoscukros.

Szalonegetem. Szeptember 12. 14.00 Tanévnyitó köszöntőt mond: Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere. Tamási Áron élete és munkássága – Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanárának előadása. Jelentkezés, beiratkozás és a lecke-könyvek átvétele szeptembertől folyamatosan a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Az előadásokra minden alkalommal vinni kell a lecke-könyvet, szükség esetén jegyzetpapírt. Regisztráció, programra érkezés a Törpe utcai bejárat felől 13.00 órától. Szeptember 26. 14.00 Az örökzöld ember. Várkonyi Nándor emlékének. Előadó: Szász Éva magyar-történelem-könyvtár szakos tanár.

Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója szeptember 12-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

Kopp-kopp 12. kerület! szeptember 13-án, 20-án és 27-én 9.00. A helyi online magazin szerkesztőségi megbeszélése csütörtökön 9.00–12.00-ig. Minden érdeklődőt örömmel látnak a Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely önkéntesei. Információ: Márkon Erzsébet, 06/30-504-2184, koppkopp12kerulet@gmail.com, koppkopp12kerulet.wordpress.com.

Rozi-szalon. Szeptember 13. és 27. 13.00 Gyurmázás, szalvátatechnika, kézműveskedés. Vezeti: Fazekas Rozália. További információk: r.fazekas@citromail.hu, 06/30-570-9730.

Ha éppen „nincs” ünnep – Kovács Dániel lelkes, magyartanár, nyugalmazott református gimnáziumi igazgató előadása szeptember 13-án 14.00.

Pászli István tudományos társalgókör. Szeptember 14. 14.00 Erzsébet királyné a budai hegyekben.

Kortárs Alkotó Műhely szeptember 14-én és 28-án 13.30. Kezdő csoport. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni. A részvétel a XII. kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Kézműveskedés a Szalonban. Szeptember 15. 10.00 Ajándék dísz-tárgy készítése. Vezeti: Virág Szilvia.

Könyvajánló klub. Szeptember 17. 16.00 A mentális öregedés kihívásai. Rajna Péter: Kopva fényesedni? című könyvét Szép Ilona klubvezető ismerteti.

Hány arca van Japánnak? A sintó, a császár és a japán lélek – dr. Kapitány Krisztina, a Kelet felől hajnalodik című könyvét írójának előadása szeptember 17-én 18.00.

Zene-fere klub – Kovács Zsuzsanna zongoraművész, karmester, a Nemzet Művésze.

Bibliaolvasási félóra szeptember 18-án 16.00. Vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Hegyvidéki Trianon Társaság. Szeptember 18. 18.00 Népesedés a Kárpát-medencében, „...egy gyermeknek joga van ahhoz, hogy legyen édesanyja és édesapja”. Vendég: Novák Katalin család- és ifjúságügyért felelős államtitkár. 1848. szeptember 29. 17.00 éve – pákozdi diadal. Vendég: dr. Süli Attila őrnagy, kutató, történész. „Te is lehetsz hős!” Életmentés új utakon! Vendég: Gyórfi Pál szövő, Országos Mentőszolgálat. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János.

Idősek Egészség Iskolája – a Budai Egészségközpont előadás-sorozata az Egészséges Hegyvidék Program keretében. Szeptember 19. 14.00 Élet az aktív élet után. Előadó: dr. Marton Zsuzsanna geriáter, pszichiáter.

Minőségi idő a családban – dr. Domján Mihály szakpszichológus,

családterapeuta előadása szeptember 19-én 19.00.

Barangolások: Széchenyi-hegy. Séta a Széchenyi-hegyen, a historizmustól a Bauhausig, Márkon Erzsébettel, a Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely vezetőjével szeptember 20-án 10.00. Találkozó: Budapest fölött, ott, ahol a klíma szubalpesi, a 21, 21A és a 212-es buszok, a fogaskerekű Svábhegy megállójánál. Telefon: 06/30-504-2184.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Szeptember 20. 14.00 Az osteoporosis gyógyszeres kezelése. Előadó: dr. Hacsunc Marina főorvosnő, a Szent István Kórház és Rendelőintézet Menopausa–Osteoporosis Szakrendelés vezetője. Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs mozgásprogram-vezető.

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport szeptember 21-én 9.30. Érdeklődés, csatlakozás: 12.kerulet.kozosseg@gmail.com, 06/30-570-9730 (Fazekas Rozália).

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

Kézműveskedés a Szalonban. Szeptember 21. 14.00 Papírfonás. Vezeti: Szabó Ica. Előzetes jelentkezés szükséges!

(Folytatás a 12. oldalon)

TAVNYITO.hu
KapuTavnyító Szaküzlet
500 féle távirányító!

I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Tisztelt Olvasóink!

A Hegyvidék szerkesztőségének e-mail-címe megváltozott, a régi e-mail-címünk végleg megszűnt.

Új e-mail-címünk:
szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu

Dr. Weiss Patika

DÉLI GYÓGYSZERTÁR

Budapest, Alkotás u.13.

Nyitvatartás: H-P: 8-20 óra, Szo: 8-13 óra
Tel.: +36 1/782-2669

SZEPTEMBERI AJÁNLATUNK

Az ajánlat 2018. szeptember 1-30-ig, vagy a készlet erejéig érvényes a fenti gyógyszertárakban.

NUROFEN® Junior narancsízú 100 mg lágy rágókapcszula, 12 db

116,58 Ft/db
1-748 Ft
1 399 Ft
349 Ft kedvezmény

Láz- és fájdalomcsillapító, ibuprofén hatóanyagtartalmú gyógyszer.

OCUTEIN® ALLERGO szemcsepp, 15 ml

63,27 Ft/ml
1-434 Ft
949 Ft
485 Ft kedvezmény

Ne adjon esélyt az allergiának!

HairClinic® Extra retard tableta, 90 db

69,99 Ft/db
9-619 Ft
6 299 Ft
3 320 Ft kedvezmény

Étrend-kiegészítő a szép és egészséges hajért.

Nizoral® korpásodás ellen 20 mg/g sampon, 100 ml

25,49 Ft/ml
3-515 Ft
2 549 Ft
966 Ft kedvezmény

Gomba okozta bőrfertőzések helyi kezelésére, megelőzésére. Hatóanyag: ketokonazol.

CENTRUM® SILVER 50+ A-tól Z-ig® filmtabletta, 100+30 db

36,15 Ft/db
6-255 Ft
4 699 Ft
1 556 Ft kedvezmény

Komplex multivitamin 50 éven felülieknek. Étrend-kiegészítő.

Anaftin® szájöblítő, 120 ml

15,41 Ft/ml
2-534 Ft
1 849 Ft
685 Ft kedvezmény

Védőfilmet képez az aftákon és egyéb szájsebekben, így enyhítve a fájdalmat.

Dr. Weiss Ajánlat 1

dusch das tusfürdő
250 ml, többféle
1,20 Ft/ml

299 Ft
(200 Ft kedvezmény)

A kivágtott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybevétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék elterhet a fotón ábrázoltól.

Érvényes a Dr. Weiss Patika Déli Gyógyszertárban 2018. szeptember 1-30-ig.

Dr. Weiss Ajánlat 2

blend-a-med fogkrém
75 ml, többféle
4,52 Ft/ml

339 Ft
(360 Ft kedvezmény)

A kivágtott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybevétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék elterhet a fotón ábrázoltól.

Érvényes a Dr. Weiss Patika Déli Gyógyszertárban 2018. szeptember 1-30-ig.

● Vény nélkül kapható gyógyszer ● Gyógyszernek nem minősülő, egyéb készítmény ● Egészségpénztárak által támogatott készítmény ● Orvostechnikai eszköz

A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekről érdeklődjön a gyógyszertárakban vagy keresse fel a www.drweisspatika.hu honlapot.

Az ajánlat nem a gyógyszerfogyasztás ösztönzését, hanem a részt vevő gyógyszertárak szolgáltatásainak népszerűsítését szolgálja! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti az egészséges életmódot és a vegyes táplálkozást. A feltüntetett eladási árak a 2008. évi III. tv. alapján szükséges kerekítésnek megfelelően kalkulált bruttó fogyasztói árak. Az ajánlatban szereplő termékek fotója eltérhet a valóságtól. Az esetleges nyomdai és szerkesztési hibáért felelősséget nem vállalunk!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

(Folytatás a 11. oldalról)

Német társalgási kör szeptember 21-én 15.00. Beszélgetés mindennapi témákról: például utazás, orvosnál, színházban stb. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás szeptember 24-én 14.00. Darvas Iván, a Nemzet Színésze. Előadó: Szebényi Ágnes színháztörténetész, múzeumpedagógus.

Hegyvidéki Tudósklub. Szeptember 25. 15.00 Megalakul a Hegyvidéki Tudósklub: zászlóbontás. A klub vezetője: dr. Ráduly Zoltán mérnök-közgazdász. A klub alapítója: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa.

BCSLC – Budai Családközpontú Lelki Egységcentrum. Szeptember 26. 16.00 A szülő-csecsemő kapcsolat fejlődése a mindennapok tudományában. Szülő-csecsemő konzultáció. Előadó: dr. Németh Tünde gyermekgyógyász, pszichoterapeuta.

Hegyvidéki Családepítő Klub. Szeptember 26. 19.00 Eseménypedagógia a családban. Előadó: Uzsalyné Pécsi Rita Ph.D. neveléskutató, pedagógiai szakértő. Klubvezető: Komáromi Mária tanár.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Prevenációs egészségügyi előadások az Egészségesen a Hegyvidéken Program keretében. Szeptember 27. 17.00 Az urológiai szűrés fontossága.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja szeptember 28-án 13.00.

Világhódító magyar katonák – Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanárának előadása. Szeptember 28. 14.00 Báró Kray Pál tábornagy.

A PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság találkozója. Szeptember 28. 18.00 Nemzetiségeink a többségi nemzetben. Előadó: Molnár M. Eszter kutatótanár, publicista, a Kovács Imre Társaság ügyvezető elnöke, a PC Magister Alapítvány alapítója.

Mihály-napi játékonysági kézműves kiállítás és vásár szeptember 29-én 10.00. A Hegyvidéki Nagycsaládok és a Hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű portékáikkal várnak minden érdeklődőt. A vásárt megnyitja: Fonti Krisztina alpolgármester. A vásáron műsorral közreműködik: Berecz István, a 2012-es Páva győztese, kétszeres arany-sarkantyús táncos, valamint a Fejlesztő Napközi Otthon gondozottjainak csoportja.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal hétfőn 8.30. Az egészségmegőrző gyakorlatok a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. Helyszín: Galéria terem. A részvétel ingyenes.

Senior Pilates Szávai Andrával hétfőn 9.30. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Az edzések az 50 év fölötti korosztály számára nemtől, sportmúlttól függetlenül ajánlottak. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája Valival idősebbeknek hétfőn 9.30. Helyszín: 1. terem. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Örömkörtánc Istenes Emília képzőművésszel hétfőn 10.30. Helyszín: 1. terem. A részvétel ingyenes. Kezdet: szeptember 17.

Gyógyító Nia Balázs Marival hétfőn 12.00. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com. Kezdet: szeptember 10.

Rock & Magic Tóth Bencével hétfőn 16.30. Információ: Tóth Bence,

Megnyitja kapuit az új Hegyvidéki Kulturális Szalon

Gyerekeknek, családoknak, felnőtteknek szóló programokkal és meglepetésvendégekkel várja a látogatókat az új Hegyvidéki Kulturális Szalon szeptember 13–16-ig a Törpe utca 2. alatti épület gyönyörű termeiben, hangulatos kávézójában, a napsütötte teraszokon.

- Séta a szalonban – vezetéssel kísért épületlátogatás
- Zenés gyerekfoglalkozások, kézműveskedés, arcfestés, táncművészet
- Szabad egy táncra? – interaktív táncelőadás
- Hol van az a nyár? – zenés délután
- Joe Fritz Band-koncert
- Érintések – Bábel Klára és Kovács Zalán László hárfá-tuba-koncertje
- Hegedűs Endre Kossuth-díjas zongoraművész koncertje
- Márai Sándor és a Nemzeti Filharmonikusok – zenés irodalmi műsor
- Dalsokor a Szupernagy népdalkör előadásában
- Élménytánc – Senior Örömtánc
- Az örök nőieség és a lélek tánca – az Eszter-Tánc Stúdió kezdő Dáma-csoportjának táncbemutatója

Részletes program: www.kulturalisszalon.hu

06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com. Helyszín: Balett terem.

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál szeptember 18-án és a Margitszigeten szeptember 11-én és 25-én.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – kedden 8.30. Vezető: Péter Ildikó. Helyszín: Galéria terem. A részvétel ingyenes.

Jóga az egészséges gerincért kedden 8.30. Jógaoktató: Ott Cecília. Helyszín: 1. terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft/alkalom. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.00. Jógaoktató: Ott Cecília. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval kedden 10.00. Helyszín: 1. terem. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvétellel, utána újra kell jelentkezni.

MOM-nyugdíjasok találkozója kedden 13.30. Információ: Fischer Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

Baba-Mama Tücsök jóga László-Pergel Tamarával kedden 11.15. Hat-hetes kortól 8 hónapos korig ajánlott. Helyszín: 1. terem. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 10000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 18000 Ft. Információ: 06/30-989-6040. Kezdet: szeptember 11.

Senior Örömtánc kedden 11.30. Tánctanárr: Tóth Krisztina. Helyszín: Galéria terem. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

Szivárvány show-tánc Balázs Mártával kedden 16.00. Helyszín: Balett terem. Információ: 06/30-409-2400.

Mozgásfejlesztő gyerekjóga kedden 16.30-kor Földes Fannival. Kezdet: szeptember 11. Helyszín: 1. terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. A foglalkozásra előzetes bejelentkezés szükséges. Információ: fannifoldes@gmail.com, 06/30-426-6932.

Grace balett kedden 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06/30/994-3118, info@mmstudio.hu. Kezdet: szeptember 18.

Pilates Szávai Andrával kedden 19.00. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.30. Helyszín: 1. terem. A foglalkozás ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – szerdán 10.00. Vezető: Bessenyei Johanna. A részvétel ingyenes.

Gerinctorna szerdán 11.00. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincenterápiás edző. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Népek táncai Bojtor Marikával szerdán 17.00. Helyszín: 1. terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-237-4484. Következő alkalom: szeptember 26.

Kezdő hastánc felnőtteknek szerdán 19.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter (06/20-944-9799). Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft/5 hét. Kezdet: szeptember 19.

XXL torna csütörtökön 8.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. Helyszín: 1. terem. A részvétel ingyenes.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógaoktató: Ott Cecília. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Urak tornája csütörtökön 9.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. Helyszín: 1. terem. A részvétel ingyenes.

Senior Örömtánc csütörtökön 10.00. Tánctanárr: Tóth Krisztina. Helyszín: a szalon nagyterme. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

Jóga az egészséges gerincért csütörtökön 10.30. Jógaoktató: Ott Cecília. Helyszín: Galéria terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

Zumba Gold csütörtökön 10.30. Vezető: Veronika Berger Mezei zumbaoktató-énekesnő. Helyszín: Balett terem. A részvétel ingyenes.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – csütörtökön 11.00. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. Helyszín: 1. terem. A részvétel ingyenes.

Szupernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00. Helyszín: 1. terem. Alapító: Karcagi Éva. Énekzenekar: Bucsa Anikó.

Szivárvány show-tánc Balázs Mártával csütörtökön 16.00. Helyszín: Balett terem. Információ: 06/30-409-2400.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00. Helyszín: 1. terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-237-4484.

Chikung csütörtökön 18.00. Oktató: Csernák Endre nemzetközi chikungtanár. Helyszín: Galéria terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 6000 Ft.

Pilates Szávai Andrával csütörtökön 19.00. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A

bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

Funkcionális gerinctorna Glatz Zsuzsával pénteken 9.15. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 10.00. Helyszín: 1. terem. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni. Kezdet: szeptember 7.

Rock & Magic Tóth Bencével pénteken 16.30. Helyszín: Balett terem. Információ: Tóth Bence, 06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

Grace balett kisiskolásoknak. Helyszín: Balett terem. Információ és jelentkezés: Stubna Enikő, 06/30-994-3118.

Keleti tánc felső korhatár nélkül vasárnap 9.00. Helyszín: Balett terem. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833. Kezdet: szeptember 9.

Egészségmegőrző erdőjárás szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhászné, 22-es busz megállója. Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.



XII., ZUGLIGETI ÚT 64. HEGYTORTENET@GMAIL.COM A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Családi Alkotóműhely szeptember 16-án 10.00. Minden hónap harmadik vasárnapján kreatív foglalkozás keretében lehet megismerkedni a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek, regisztráció: 06/70-429-9448, info@hegytortenet.hu.

Az omnibuszok világától a 291-es buszig – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös helytörténeti kiállítása a Zugliget múltja iránt érdeklődők számára. Látogatható: októberig. Nyitvatartás: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



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

Harmónia Táncklub szeptember 8-án 19.00–23.00. A Budapest 1987-ben alapított, társastáncokkal foglalkozó klub az alternatív, ugyanakkor kulturált és állandóan bulizó, bálozó, társasági életet kedvelő táncosok/fiatalok/örökifjak társaságát képviseli. Klubvezető: Székely Áttila. Belépődíj: 1500 Ft.

Szerkesszük együtt a Csodacseruzát! Itt az őszi Őszi tájakkal, falevelekkel, az ősze jellemző színekkel, gyümölcsökkel, termésekkel foglalkoznak a résztvevők szeptember 15-én 10.00–11.00. Festenek, kivágnak, ragasztanak, verseket, találos kérdéseket olvasnak, receptet írnak. Kreatív foglalkozás 6–12 éves gyerekeknek. Vezető: Sándor Csilla, a Csodacseruza gyermekirodalmi folyóirat alapító-főszerkesztője. Belépődíj: 700 Ft, ami mellé egy választható Csodacseruza lapszám is jár.

Színjáték – a Foltos Magyar Modern Klub kiállításának megnyitója szeptember 15-én 16.00. Az idén a szinkór és a szivárvány inspirálja a csoport tagjait, a színek kavalkádjá mellett egységes, kiegyensúlyozott, harmonikus összképet alkotva szeretnék elvarázsolni a látogatókat. Tematikus kiállításuk mellett több

modern munkájukat is megmutatják, ezzel egy kis betekintést adva az elmúlt pár évükbe. A kiállítást megnyitja: Stádler Ági, az Oklahoma City Modern Quilt Guild testvércsoport tagja. Ezt követően Horváth Irma a színekről zenél. A kiállítás megtekinthető: október 15-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Szabadság Vándorai – természetjárók klubja. Szeptember 19. 18.30 Tavaszi túra a Zselicben. Előadó: Glódi Margarita. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft. Klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió. Szeptember 21. 18.00 Évadnyitó klubest, válogatás az októberi táncfotó-kiállításra. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft. Klubtagoknak ingyenes.

Légzéstechnika-reflexiócs óra. Ingyenes bemutató: szeptember 24-én 18.00–19.00. A foglalkozások időpontjai: hétfőn 18.00–19.00, szerdán 10.00–11.00. Első alkalom: október 1. Légzéstechnika-óra a fizikai és szellemi egészségért bármely korosztály számára. A foglalkozást vezeti: Pintér Erzsébet.

Foltos MaMoK – Foltos Magyar Modern Klub szeptember 26-án 18.00–20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, amelyben a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös várrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év, alkalmi belépő 500 Ft/fő.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a szervezők a babákat, kisgyerekeket. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, sétáltatókintál, táncsal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásveze-

5 csillagos uszoda és rendezvényközpont
#SOSEMVOLTUNKUNALMASAK
www.momsporthu








RENDEZVÉNYEK
KONCERTEK, KONFERENCIÁK, KIÁLLÍTÁSOK, GÁLAVACSOROK, CÉGES RENDEZVÉNYEK, CSALÁDI NAPOK, SPORTSEMÉNYEK HELYSZÍNE (TÖBB EZER FŐIG)

SPORTFOGLALKOZÁSOK
USZÁS, BABAUZÁS, VERSENYUSZÁS, SZINKRONUSZÁS, VÍZLABDA, AQUAFITNESS, KÉZLABDA, FLOORBALL, ÖTTUSA, TRIATLON, FITKID, SÚOI IRINGÓ TÁNCSTÚDIO, BODY BALLET, TORNA, IDŐSEKNEK, PRO SKI TRAINING, SENIOR ÖRÖMTÁNC, FITNESS, CROSS TRAINING, SZEMÉLYI EDZÉS

USZÁSOKTATÁS
GYERMEKÖZPONTU, MOSOLYOS, SZAKKÉPZETT OKTATÓK, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, GYERKEKJÁTÓ, MAGÁNUSZÁS FELNŐTTEKNEK IS

NYÁRI TÁBOROK
USZÓTÁBOR, FOCI-USZÁS, PINGPONG-USZÁS, TÁNC-USZÁS, ROBOTIKA-SPORT, VÍZLABDATÁBOR, SZINKRONUSZÓ TÁBOR, INTENZÍV-USZÁS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMÉLELT
UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT VÍZ ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓR HASZNÁLÁT

SZOLGÁLTATÁSOK
USZODA WELLNESS HASZNÁLATTAL F&M FITNESS AND MORE, FAJDAKÖL, AMBULANCIA, SPORTKONTROLL, SPORTSTYLE HU – UNDER ARMOUR, PURITY – BEAUTY SHOP AND TREATMENTS, CSERRES TEJNŐS ÉS KISKOR, BEAUTY AND GO, MOM SPORT BUFF, MOM BEACH FOCI VB SZÜRÖRÖK KLUB, JÁTSZÓTER, STREETGYM, PARKOLÓ








tő: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Indul: szeptember 10.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncok tanítás kiskölyköknek szerdán és pénteken 16.15–17.45, felnőtteknek szerdán 18.00–20.00 és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó. Indul: szeptember 13.

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

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu. Indul: szeptember 16.

Preventív gerinctréning szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalomra ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezető: Deák Enikő.

Élj 100 évet egészségesen! 3-1-2 meridiánygyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddjé). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30–18.00-ig kezdőknek, 18.15–19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmonia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

Egészségjoga pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanítja arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom. Indul: szeptember 7.

Művészeti torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesterező, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Indul: szeptember 10.

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

RAJZPÁLYÁZAT
A Virányosi Községi Ház pályázatot hirdet a IX. Virányosi Méz- és Lekvár Fesztivál alkalmából 3-14 éves gyerekeknek

Témája: Grimm: A méhkirálynő

Beküldési határidő: 2018. szeptember 28.
Eredményhirdetés és díjátadó: 2018. október 6. szombat 10.00

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c Telefon: 200 8713
Részletes információ: www.viranyos.hu

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

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddjé). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyját, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, dráma-játék, színház- és kiállításátogatás, túrák. Segítséget nyújt a munkavállalásban, a „világ” dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. Következő alkalom: szeptember 9.

Színházjegy-árúsítás minden páros hét szerdáján (szeptember 19-től) 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.



XII., HOLLÓS ÚT 5.
TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztánc élményest szeptember 8-án 18.30. A kurzusokat Magyarországon egy évtizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezeti a Jókai Klubban. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Ars Sacra Fesztivál. Szántói Krisztián Gárdonyi Géza Isten rabjai című művéhez készült illusztrációiból készített kiállításának megnyitójára szeptember 15-én 16.00. Első alkalommal mutatkozik be a nagyközönségnek ez az anyag. Az illusztrációk a Nemzeti Kulturális Alap alkotói támogatásával jöttek létre. A belépés díjtalan.

Terményünnep szeptember 30-án 9.00–13.00. A népi hagyományok szerint szeptember vége, október eleje az őszi munkák befejezésének időszaka. A régi német ünnep, a Terményünnep (németül: *Erntedankfest*) olyan alkalom, amin köszönetet mondhatunk az idej termésért, és sikeres, bő terményt adó újabb évet kívánhatunk. 9.00 Szentmise a Szent László-templomban, termények megáldása. 10.00 A svábhegyi Jókai Mór iskola nemzeti csoporthoz tartozó táncokat ad elő, a Szomorer Jungok együttes zenél. 11.00 Láda fia Bábszínház: Együgyű Mihók. 12.00 A Szomorer Jungok együttes zenél. A Diana parkban szőlőpréselés, bor- és mustkóstolás, kenyérdagasztás, frissen sült kenyér kínálása, állat-simogató várja a látogatókat délelőtt, valamint kézműves-foglalkozás lesz termények felhasználásával. Játékok készülnek csuhéból, magokból, szalmából. A belépés díjtalan. Helyszín:

XII., Diana park. A programot a Budapest XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Jókai Klub szervezi.

TestBeszéd-táncedzések kedden 19.00–20.00. Célja az izomegyensúly helyreállítása, mentális kikapcsolódás és töltődés – jazztánc alapú testtudatgyakorlatokkal, kifejező mozgással, remek zenére. Edzésértékkel bír! A nyitott órákat a szervezők olyan táncosok és nem táncosok figyelmébe ajánlják, akiket érdekel, hogyan lehet szembesülni határainkkal, kitolni azokat, és belsők felé helyezni a fókuszot. Vezető: Ládonyi Bori, BoriArt – dance&training. E-mail: boriart.dt@gmail.com. Indul: szeptember 11.

Budapest Musical Iskola hétfőn 16.00–19.30, kedden 18.00–19.00, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 18.00–19.30. Mesterek: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus, Varga Rea drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06/20-549-0893.

Fit-Teen program kedden 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perc: vidám, táncos kardiorészből, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzések résztvevői különböző fitneszeszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 7000 Ft/hó. Indul: szeptember 18.

(Folytatás a 14. oldalon)

Hegyvidéki Zenés Péntek Délután
a XII. kerületi Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren, 16-19 óráig
1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.

Fellépők:

szeptember 7. **Sültü Zenekar és Szilágyi Angelika** (moldvai-csángó népzene)

szeptember 14. 17.00 **Paár Julianna és a Kortárs Népzenei Társulat**

szeptember 21. **Uzgyi zenekar** (moldvai-csángó népzene)

szeptember 28. **Lóca együttes** "Elmúlt a nyár, itt az ősz, szőlőt őríz már a csősz"

"Gyurmarci" marcipángyurmázás időpontja: szeptember 14. és 28.
Kenderkőc Népi Játékszínház: szeptember 7. és 21.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, amelyre 18 éve minden tavasszal és ősszel várjuk az érdeklődőket népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncchazzal. A gyermekek kézműves foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival a **Kenderkőc Népi Játékszínház** vezetésével, alkalmanként pedig a "Gyurmarci" marcipángyurmázás fortélyáival. Újdonságként fa körhintába ülhetnek a gyerekek, melyet a **Fabátka Porta** játékmestere irányít. **Arcfestőnk** bőrbarát festékekkel, kívánságaik szerint festi ki a gyerekeket. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégeink egy csésze kávéra.

A rendezvényeken a részvétel díjtalan!
A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft

Budapest XII. kerületi Hegyvidéki Önkormányzat
Szamos Marcipán Budai Cukrászda szervező. Virányosi Községi Ház, szervezőbizottság információ: Orvos Gabriella, 200 8713

Kedvezőtlen időjárás esetén a rendezvények elmaradhatnak! Információ: www.viranyos.hu

**„A VÁROS A MI UDVARUNK”
UDVARKA piknik**

A PIKNIKEN A KÖRNYEZETÜNKRŐL, A ZÖLDFELÜLETEINK HASZNÁLATI LEHETŐSÉGEIRŐL BESZÉLGETÜNK.

Pokrócgazda bárki lehet, a [facebook.com/udvarka](https://www.facebook.com/udvarka) oldalon és a hegyvidek.hu oldalunkon kiderül, hogyan.

HELYSZÍN:
VÁROSMÁJOR PARK
– AZ ACSÁDY IGNÁC UTCÁNÁL

PROGRAMOK:
**MAGBOMBKÉSZÍTÉS
BESZÉLGETÉS A VÁROSI ZÖLDFELÜLETEKRŐL
KÖZÖSSÉGI KERTEK - KÉK
MADÁRETETŐ-KÉSZÍTÉS
GONDNOKSÁGI PROGRAM - HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA
SKUBI - VALYO
JÓGA, PETANQUE, TOLLAS
KALAPKÉSZÍTÉS - FUTRINKA
NAGYVÁROSI MÉHÉSZET
TULIPÁNHAGYMA-REJTÉS**

IDŐPONT:
**2018.09.08.
14:00 – 20:00**

ZENE:
CYBORG TEMPLAR

ARRA KÉRJÜK A RÉSZTVEVŐKET, HOGY HOZZANAK POKRÓCOT ÉS ELEMŐZSIÁT, ITÓKÁT.
PIKNIKEZZÜNK EGYÜTT A VÁROSMÁJOR PARKBAN!

Interreg CENTRAL EUROPE UCB
HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA
A PROJEKT AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL ÉS A MAGYAR KORMÁNY TÁRSFINANSZÍROZÁSÁVAL VALÓSUL MEG

(Folytatás a 13. oldalról)

Zumba gyerekeknek hétfőn 15.45–16.45, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ára: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com. Indul: szeptember 13.

Szivárvány Táncszínház. Showtánc és hiphop oktatása kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–19.00. Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várjuk. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 10000 Ft/hó.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) óvodásoknak kedden 8.00–15.00, csütörtökön 8.30–11.30. Húsz hónapos és 4 éves kor közöttieknek. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezeti, információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodás kortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

Akrobatikus rock and roll pénteken 15.30–17.00. A jó hangulatú foglalkozásokon a 4–6 éves korosztály számára összeállított mozgásanyag fejleszti az alapvető koordinációs képességeket és a ritmusérzéklet, mind ezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelme összpontosul, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezeti: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakadó (06/70-424-9423). Indul: szeptember 14.

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul szerdán 10.00–12.00. Babaangol 22–36 hónapos korú gyerekeknek. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedül-

álló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges! Információ: Endre Judit, 06/30-313-6822 vagy www.helendoron.hu. Ár: 11000 Ft/hó. Indul: szeptember 12.

Művészi torna szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 9.30–10.30 (óvodásoknak, kisiskolásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 10.45–11.45 (alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól). 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com). Indul: szeptember 22.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi elterjedt mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%. Indul: szeptember 17.

Zumba fitness szerdán 11.00–12.00. Vezeti: Taraczkó Judit okleveles zumbaoktató (06/30-474-8428). Iskolai szünetek idején csak előzetes egyeztetés után vannak órák. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fiúbemészó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

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

koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom. Indul: szeptember 10.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia Zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12000 Ft/10 alkalom. Indul: szeptember 10.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12000 Ft/10 alkalom. Indul: szeptember 14.

Stretching pénteken 10.00–11.00. A foglalkozás célja az izületi mobilitás, szalagok, izmok rugalmasságának fenntartása, az egyensúlyérzék fejlesztése. Vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12000 Ft/10 alkalom. Indul: szeptember 14.

Meridiántorna kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai alapján. A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezeti: Hóka Ildikó (06/70-546-6498).

Ju-jitsu hétfőn 18.00–19.30 (szeptember 17-től), szerdán 16.30–18.00 (szeptember 12-től). A ju-jitsu ru-

galmal küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). Ár: 5500 Ft/hó.

Lady Force szerdán 18.30–20.00. A Lady Force egy teljes körű programot tartalmazó, önvédelmi alapoktól felépített tanfolyam. A megszokott önvédelmi foglalkozásoktól eltérően a konfliktus megértését, a traumák feldolgozását, a válságot és annak kezelését helyezi fókuszba. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). Indul: szeptember 12.

Etka-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes! Indul: szeptember 13.

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcső Magyarországon 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Információ: László Pernel Tamara, 06/30-989-6040. Indul: szeptember 13.

„Ismerkedés a számítógéppel” idősebbeknek kedden 9.00–11.00 (kezdő), 11.00–13.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon!

Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező esetén indul, legközelebb szeptember 11-én.

Új tanfolyam! Ismerkedés a szövegszerkesztés és táblázatkezelés alapjaival idősebbeknek. Microsoft Office programok (Word és Excel) használata. A tanfolyamot a szervezők azoknak ajánlják, akik már túljutottak a Windows10 alapfokú ismeretén. A foglalkozásokon alkalmazásonként 6-6 óra jut a gyakorlásra. A képzés célja a szövegszerkesztés alapfogalmainak megismerésén túl az alapvető szerkesztési műveletek és az elektronikus dokumentum kezelésének megismerése. A táblázatkezelés modul azoknak ajánlott, akik nem rendelkeznek rendszerezett ismerettel, vagy még nem dolgoztak az Excel programban, és szeretnék elsajátítani a táblázatkezelés alapjait. Ár: 4000 Ft/fő/kurzus. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. A tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak, legközelebb szeptember 11-én és október 2-án.

Gombászsakkör. A gombás könyvekből sok ismeretet szereztünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18000 Ft. Indul (kezdőknek): szeptember 18.

Nyugdíjasklub. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. Szeptember 13.: Filmvetítés – Esőember (amerikai film).

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A csoport tagjai a játékot ismerő, profi bridzsjátékosok. Klubvezető: dr. Kis Géza (395-8907). Tagsági díj: 2000 Ft/fél év.

Színházjegy-árúsítás minden páratlan hét szerdán 16.00–18.00-ig Bódi Évánál (06/20-213-0479). Indul: szeptember 12.

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Virányosi Közösségi Ház programja

Erdélyi kulissza – Hajdu Tamás Erdélyben élő magyar állatorvos és fotográfus kiállítása. A portré-, szocio- és tárgyfotózás kivételes elegye megkapóan mutatja be Erdély egy olyan szegletét, amit alighanem csak ezen a különleges nézőponton keresztül láthatunk ilyen leplezetlenül. Hajdu Tamás 2016-ban Magyarországot képviselte a Fotoistambul Nemzetközi Fesztiválon, itthon ez az első kiállítása. A tárlat megtekinthető: szeptember 12-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 10.00–18.00.



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.

TELEFON: 395-0336

BORZA@JOBECK.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Balaton – Víz László festő-építész kiállítása. Megtekinthető: hétfőtől péntekig 14.00–20.00, szombaton 16.00–20.00. (A kiállításról a 9. oldalon olvashatnak – a szerk.)

„Ember vagyok, a föld és ég fia” – a Galéria 12 Egyesület közös alkotóművészeti kiállítása a Szakrális Művészetek Hetén. Megtekinthető: szeptember 17.–október 6.

Keresztény Értelmiségiek Szövetsége hegyvidéki csoportja. Szeptember 18. 18.30 Idők jelei 2018. Vendég: dr. Osztie Zoltán, a Belvárosi Nagyboldogasszony Főplébánia plébánosa. A beszélgetést vezeti: Tóth Gábor, a Kolping Oktatási és Szociális Intézményfenntartó Szervezet igazgatója. Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon (XII. Törpe utca 2.).

FASHION BAZAAR

A BELÉPÉS INGYENES!

SZEPTEMBER 16.
11:00-16:00

MOM SPORT BALET TERE

1123 BUDAPEST, CSÖRSZ U. 14.

LUXUS MÁRKÁK GARDRÓB VÁSÁRA

MOMSPORT

Kiadástól info: 06 70 502 9416
FASHIONBAZAAR@MOMSPORT.HU
WWW.MOMSPORT.HU

Gyalogló Klub

idősödők részére

Monspart Sarolta vezetésével

2018
II. félév

NORMAFA

Szeptember 4., 18.
Október 2., 16.
November 6., 20.
December 4.

MARGITSZIGET

Szeptember 11., 25.
Október 9., 30.
November 13., 27.
December 11.

Találkozó: kedd 9:00
A Sínház előtti parkoló mellett.
Megközelíthető a 21/A autóbusszal.

Találkozó: kedd 9:00
Margitszigeti Atlétikai Centrum (MAC), azaz a volt Úttörő-stadion.
Megközelíthető a 4-es, 6-os villamosokkal.
A Margitsziget megállótól gyalog, az Árpád-hídtól a 26-os autóbusszal.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1126 Budapest, Boszörményi út 34/a.
info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon

A Hegyvidéki Kulturális Egyesület jóvoltából a XII. kerületi lakosoknak térítésmentesen biztosítunk Nordic túrabotokat.

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.ajtoablakdokter.hu** 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

RELUXA, redőny, aluredőny – motoros, távirányítós. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, roletták, harmonikaajtók, szünnyoghálók javítása. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

ZÁRSZERVIZ vállalkozásunk ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeri László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínista-, kőművmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretek gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést kötne ingatlanfejlesztő cég idős személlyel. 06/70-905-5065.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne idősebb személlyel, havi jövedelmet biztosítanak Ön számára! Akár teljes ellátást is vállalom ingatlanért cserébe. Hívjon bizalommal! T.: 06/70-601-0580.

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést kötne idős névelővel vagy bácsival, akár gondozással is. Kereszény házaspár vagyunk. Veronika és Endre. 06/70-380-1320.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ERKŐLCSI bizonyítvánnyal megbízható, korrekt pár főzést, takarítást, ház-, lakáskarbantartást egyedi igények szerint is vállal, idős Hölgygel vagy Úrral eltartási vagy életjáradéki szerződést kötne. T.: +36/30-171-7733.

KEDVES, gondoskodó vidéki lány eltartási szerződést kötne. Kérem, keressen bizalommal: 06/20-613-6500.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugárzás-mérése, 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, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugcsoa u. 5. 213-8927.

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása. 06/30-948-4103.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegyasműveléssel, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiva.hu

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

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permetszés, fakivágás, szállítás, öreg kertek ifjítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KERTI MUNKÁK: kertfenntartás, növényvédelem, öntözőrendszer-karbantartás. Tel.: 06/30-578-4394.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITZSzállítás

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZ-MÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELES

HEGYVIDÉKI Könyvelőiroda vállalkozást, bérszámfejtést, adatszolgáltatást kft-k, bt-k, társasházak, egyéni vállalkozók, KATA-s vállalkozások részére. Tel.: 06/20-318-9335.

KÖMŰVISMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövetés, vakolás, festés, tiszto-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiva.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyors-szolgálat szakszerűen, bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/30-921-0948.

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművmunkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

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

LAKÁSFELJÚTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettakerítés, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcseré, villanszerelés, vízszelvény garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

KÖMŰVISMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozó (kisebbit is), anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06/20-941-4200.

MAGYAR SZAKEMBEREKSEL komplett lakásfelújítást vállalkozó, 40 éves szakmai tapasztalattal. 226-4539, 06/20-946-7557.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálterakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

BÁDOGOS, tetőfedő munkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 06/70-0722.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

BÁDOGOSZERKEZETEK, cserép-, pala-tetők, tetőszigetelések javítása. 1986 óta kerületi iparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

FESTÉS: 1500 Ft-tól, tapétázás: 2000 Ft-tól. Duguláselhárítás. Minőség, garancia! festoguru.weebly.com, 06/70-250-9132.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Mosdó-kád: 12 000 Ft-tól, WC: 15 000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 18 000 Ft-tól. Festés, tapétázás. 06/70-250-9132.

TAKARÍTÁS

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ABLAKTISZTÍTÁS gyorsan, egyszerűen? Idén kerülje el a fardászos munkát, és készüdjön velünk az őszi nagytakarításra. Keressen minket bizalommal: 06/30-385-2121.

IRODÁK, lépcsőházak, magánházak TAKARÍTÁSA! Számlaképesen, referenciákkal. +36/30-585-6247. galatusa@gmail.com

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST vállalkozunk. Metz Máté, 06/30-349-5395.

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS 10 év garanciával, referenciákkal, kapcsolódó munkákkal. 4 PILLÉR KFT. 405-4603, 06/30-931-5495.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásüzemeltetéseket kezeljük. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselői jogi háttérrel! Kérjen ajánlatot! Hívjon! Házhoz megyünk! Személyes bemutatkozás! Dr. Biró Anna, 06/70-505-9394, 06/1-200-4972.

KÖZÖS KÉPVISELETET vállalkozunk üzemeltetési, működtetési, épületfenntartási (műszaki), pénzügyi és jogi bizonyítvánnyal. 06/20-575-3822.

VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központi-fűtés-szerelés, ázasok, csőtorok megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

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

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Víz-, fűtés-szerelés, duguláselhárítás elérhető áron! Segíthetek? Tel.: 06/20-433-1628.

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

KÉMÉNYBEÉLÉS, kondenzációs kazánok bekötése, szerelt kémény-építés, szakvélemény-igényezés. Tel.: 06/30-680-6814.

HÉRA és vegyes tüzelésű cserépkályha elektromos átalakítását, mérőhely-kiépítést. EPH gáz érintésvédelmi kiépítést vállalkozunk. www.elektromoscerepkalyha.hu (bemutatók). T.: 06/20-530-0344.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KÉMÉNYEK beélelése, átépítése, belső marása teljes körű ügyintézésel. Szabó Balázs. 06/20-264-7752.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLÉNY

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keresünk ostromtérrel és magyar ügyfélkörrel 24. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Afta nincs. Hegyvidéki Károlyval 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

FELBOLYDULT az ingatlanpiacon? Segíthetek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter. www.budahegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

XII., KÜTVÖLGYBEN 115 nm-es, emeleti, nagy teraszos, csendes lakás lépcsőfitttel, garázzsal, felújított, négylakásos házban, 114 000 000 Ft. www.budahegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

GALGÓCZY utcában 55 nm-es, felújított, csendes, félemeleti lakás, garázzsal, 43 900 000 Ft. www.budahegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

PASARÉTEN 180 nm-es, felújított, polgári lakás, egy szinten, emeleten, 178 millió Ft. 06/70-523-1969.

S.O.S.KERESEK kiadó lakást 150 ezer forintig (1-2 szobás). 06/70-949-4013.

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

BEFETETŐKNEK! XI., Irahás árok elején, a Nagymákfa u.-ban eladó egy 1466 nm-es, osztatlan közös építési telek fele, 733 nm. A telek másik fele is eladó. Csatorna, víz, villany van, gáz az utcában. Ép. övezet: L6-XI/M1. 06/20-911-8689.

BALATONALMÁDIBAN, a Balatonfüzfői úton eladó egy részben felújítandó, 100 nm-es, 2 szintes, 3 szobás, 3 fürdőszobás nyaraló, teraszal, 576 nm-es telken, amin egy fűtő kút is van. Környéken minden párpertnyire megtalálható, buszmegálló az út túloldalán. Strand kocsival 5 perc, gyalog kb. 12 perc. 06/20-491-9693.

III., PRÉSU-ban eladó egy 3 szintes, 185 nm-es, duplakomfortos sorház 5 szobával, 1 fűszobával, 2 gardróbbal, terrazzsal, erkéllyel. Parkolási lehetőség: garázsban, illetve az udvaron. Közlekedése kiváló, HÉV- és buszmegálló párpertnyire. L.Á.: 89 M Ft. 06/20-491-9693.

TETŐTERET vagy lapos tetőt keresek saját részre, beépítés céljából. 06/30-297-7825.

BEL-BUDA Palotával szemben 35 nm-es örök-lakás, kert felől nagybírbható, eladó, 28 nm-es örök-lakást kérek. Vételáról beszámítva csere érdekel Bel-Budán. 06/20-420-8547.

XII., THOMÁNI utcában, téglapályán 3. emeleti komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. 06/30-441-7236.

PANORÁMÁS, 83 nm-es, felújított lakás a Magyar jakobinusok terén, 350 000 Ft/hó, kiadó. 06/20-944-6672.

NAP-HEGY LÁBÁNÁL V. emeleti, panorámás, 87 nm-es, 2,5 háló, de 3,5-re alakítható, világos lakás tulajdonostól eladó. Tel.: 06/70-536-6036.

NÉMETHVÖLGYBEN 80 nm-es, felújítandó örök-lakás, keres társasházban, tulajdonostól magánszemélynek eladó. 650 ezer Ft/nm. 06/30-386-2480.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Bízva ránk ingatlan: ügyeink gyorsan bogni a vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, diplomás ügynők, külföldi vevők elérése. Ismerősenek lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! Laurus Ingatlan, 06/20-960-0600.

KÖLTÖZŐN BUDAESZKI, József Attila utca 22.-bel 652 nm-es, önálló telken lévő, kétgenerációs, 220 nm-es, újszerű, garázsos CSALÁDI házba. Ár: 79,9 M Ft. +36/70-336-3561, Nagy.

ORVOS házaspár venne kisgyermeké részére idős hölgytől, úrtól lakást holtig tartó haszonélvezet megtartása mellett. 06/20-326-1345.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06/30-343-8351.

MATEKANULÁS félélmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételi. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállalkozunk tapasztalt pedagógussal a Lauder iskolánál. 06/20-571-7554.

MATEMATIKA jó hangulaton a BAH-csomópontnál. 06/20-599-6140.

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

NINCS IDEJE? Frissítendő tudás? Tanuljon távoktatással nemetűl! Olcsó, időtakarékos, eredményes! Tanári konzultáció, orthoni hanganyag. 06/30-602-0094. richterszuzanna36@gmail.com

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

MATEMATIKA, fizikatanítás Önnél! 06/20-959-0134.

MATEMATIKA, személyiségfejlesztés, önbizalom-építés. Tel.: 06/20-503-0831.

TAPASZTALT zongoratanár óraadást vállal 5 évtől felnőtől. 06/70-540-2442.

MATEMATIKA tanítását vállalja szaktanár eredményekkel és referenciákkal. 06/30-981-6486.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kitüntetés, papírrégség. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H-P: 12-18h. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

ELADÓ 2 szobabútor, az egyik faragott, reneszánsz, a másik kolonális. Szőnyegeket, porcelánok, festmények. Esetleg részletre is. 213-5816.

8 HETES CICÁK gazdit keresnek. 06/20-598-1414.

RÉGISÉG

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyvet, papírrégségeket, porcelánt, tárgyakat és régségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H-Sz.: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

FELMENEK AZ ÁRAK! Arany, ezüst, borostyán, brilles ékszer, régség és teljes hagyaték felvásárlása azonnal, készpénzben! Kérem, hívjon el hozzánk, vagy érdeklődjön bővebben telefonon! 06/70-884-4084. Cím: XIII., Hollán Ernő u. 4. 350-4308.

SZELLŐ JÁNOS. Vásárolok régi bútor, képet, kereteket, konyhabútor, porcelánt, ezüsttárgyakat, szőnyegeket, ruhákat, vasfogásokat, konyhai eszközöket, hagyatékokat. Első bevételt díjtalan lakásürítéssel és takarítással! 06/30-347-7713, 291-3101.

BŐSZÖRMEYI ARANYHÁZ. Kp.-es felvásárlás. Tört, fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyatékok. Bőszörmezyi út 16/b. www.boszormenyiaranyhaz.hu 06/70-407-3898.

AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Kedd 18.30–19.30.
Gyülekező: városmajori futópálya.

NORMAFA FUTÓKLUB

Csütörtök 18.30–19.30.
Gyülekező: Norma-fa-parkoló.

AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Elő alkalom: szeptember 10.
Hétfő 18.00–19.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 17.00–18.00 Sashegyi Arany Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Elő alkalom: szeptember 10.
Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). **19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.30–19.30 Zugligeri Általános Iskola (XII., Zugligeri út 113.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Elő alkalom: szeptember 10.
Hétfő 18.30–19.30.
XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Elő alkalom: szeptember 16.
Vasárnap 8.00–12.30.
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Szeptember 15.: Börzsöny-hegység. Túra-vezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.45 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok. Jegy Szobig, tovább busszal. **Indulás:** 7.07-kor Szobra. **Útvonal:** Perőcsény–Világos-pallag–Jancsi-hegy–Vár-bérc–Bánya-tető–Magyarhegy oldala–Nagybörzsöny. **Táv-szint:** 15 km, + – 700 m. **Érkezés Budapestre:** 19.00 óra körül. **Költség:** 3300 Ft.

A menetek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a szabadsagvandor.fw.hu honlapon jelennek meg.
Túra-vezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

Szerda 16.30–17.30.
Péntek 15.00–16.00.

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

MOZGÁS EGYTEME

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Elő alkalom: szeptember 11.
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztály vezetője. Oktatók: a Torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói, a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX

Szabadidős sportdelután alsó tagozatos diákoknak.
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Elő alkalom: szeptember 14.
Péntek 15.30–16.30.
XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA

Elő alkalom: szeptember 13.
Szerda 19.45–20.45.
XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Elő alkalom: szeptember 11.
Kedd 17.30–19.00.
Péntek 16.30–18.00.
XII., Győri út 2/b.
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

NIA

Elő alkalom: szeptember 19.
Szerda 17.00–18.00.
XII., Városmajor utca 29.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek!**
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.
Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Junior tájfutó-világbajnok a Hegyvidékről

Fantasztikus évet fut Gárdonyi Csilla – szó szerint. A hegyvidéki tájfutó július elején megnyerte a Bulgáriában rendezett Európa-bajnokság sprintszámát, majd alig tíz nappal később Kecskeméten megszerezte Magyarország első női junior-világbajnoki címét. A Hegyvidék SE MOM versenyzőjével beszélgettünk.

– *Hogyan került kapcsolatba a sportággal?*

– Tulajdonképpen az egész családom fut, még a nagypapám is, úgyhogy természetes volt, hogy már egészen kis koromban vittek versenyekre, persze, eleinte csak nézőnek. Aztán én is beálltam, először a kiszalagozott gyerekpályán indultam, de idővel „belenőttem” a tájfutásba.

– *Hogyan zajlik egy tájfutóverseny?*

– A versenyzőket egyesével indítják, a rajtnál mindenki kap egy térképet, amin szerepelnek az ellenőrzőpontok, valamint a rajt és a cél helye. Ezeket kell a megadott sorrendben megtalálni. Aki a leggyorsabban végez, az nyer. A pontok lehetnek bárhol, akár az erdő mélyén, távol az utaktól is. Semmi sem korlátozza, hogy milyen útvonalon menjünk a következő pontra, a versenyzők szabadon választják ki a legjobbnak tűnő opciót. Sok múlik ezen, hiszen

lehet valaki bármilyen gyors, ha nem jó utat választ. Éppen ezért fontos, hogy tudjuk követni a térképen, merre járunk, különben elvesztjük a fonalat.

– *Hogyan került a Hegyvidék SE MOM-ba, és milyen kerületi kötődései vannak?*

– Szüleim egyesületében nem volt utánpótlás-nevelés, ezért másikat kellett keresni. Mivel a kerületben lakunk, és a Városmajori Gimnáziumba járok, ezért a MOM-ra esett a választás.

– *Mikor döntötte el, hogy komolyabban foglalkozik a sportággal?*

– Ez nem egy komoly döntés volt. Már egészen kicsiként világ-

szinten fut, a kitartásukkal, elszántságukkal engem is motiválnak. Megmutatják, hogy lehet még fejlődni. Többek közt ilyen az edzéstársam, Sárközy Zsófi is.

– *Hajl tudom, a Hegyvidéken is tartanak edzéseket. Mekkora előny, hogy itt szinte minden a rendelkezésére áll a tájfutóknak?*

– Sokat futunk a Normafán, a hegyek között, ami nagy segítség ahhoz, hogy a szintemelkedésre készüljünk. Szerencsére a térképes edzésekhez is akad terep, úgyhogy változatosak az edzések.

– *Tavaly szinte berobbant a sportág élvonalába, Besztercebányán kétszeres Európa-bajnok lett.*

kőfal között kellett eligazodni. Meglepett, hogy nyerni tudtam, főleg hogy több mint fél perccel.

– *Alig tíz nappal az Eb után következett a kecskeméti junior-világbajnokság. Milyen célokkal indult, volt bármilyen elvárás?*

– Nem volt rajtam teher, vagy legalábbis nem érzékelt. Kezdetben úgy álltam hozzá, hogy egy top húszas helyezésem már nagyon örülnék. A hosszú távval kezdődött a verseny, kilencedik lettem. Itt Zsófi volt nagyon ügyes, ő második

lett. Aztán rögtön másnap jött a sprint, amiben bronzérmert szereztem. Egy pihenőnap után következett a középtáv-selejtező, -döntő, végül a váltó. A váltóban, sajnos, az első futónk rossz pontot fogott, és ezért nem lett értékelhető az eredményünk. Viszont második futóként sikerült jól futnom, még ha ez már nem is számított.

– *Mikor tudatosult önben először, hogy világbajnok lehet?*

– Verseny közben egyáltalán nem. Már a pálya elején láttam a két perccel utánam induló Simona Aebersoldot, úgyhogy tudtam, valamit nagyon nem jól csináltam, és hogy muszáj belehúzni. Aztán hibázhatott, mert egy idő után eltűnt. Így utólag már tudom, hogy rögtön az első pontra rossz útvonalat választottam, ahol vesztettem nagyjából másfél perccel, de akkor ötletem



Gárdonyi Csilla, a Hegyvidék SE MOM tájfutója

sem volt, hogy miért ért utol. Nagyon büszke vagyok a győzelemre, hiszen ebben a korosztályban én vagyok az első magyar világbajnok. Mindehhez rengeteg segítséget kaptam a szüleimtől, az edzőmtől, a csapattársaimtól és az Icebug terepfutócipő-cégtől, személy szerint Pataki Gábortól.

– *Hamarosan a felnőttek között indul a világbajnokság, így minden esélye megvan arra, hogy Monspart Sarolta és Oláh Katalin nyomdokába lépjen. Mit vár magától, mivel lenne elégedett a következő években?*

– Az azért egy jóval keményebb világ! Majd meglátjuk, hogyan sikerül érvényesülni. A következő években azonban még az ifjúsági és a junior-világbajnokságokon szeretnék további érmekeket szerezni.

–05

Rank	Name	Time
9.	Kiemettinen	30:09
10.	Hugosson	30:51
11.	Kracht	32:03
12.	...	32:04
13.	...	32:06
14.	...	32:40
15.	...	32:41
16.	...	32:59
17.	...	33:50
18.	...	34:00
19.	...	34:08
20.	...	34:18
21.	...	34:25
22.	...	34:26
23.	...	34:26
24.	...	34:26
25.	...	34:26
26.	...	34:26
27.	...	34:26
28.	...	34:26
29.	...	34:26
30.	...	34:26
31.	...	34:26
32.	...	34:26
33.	...	34:26
34.	...	34:26
35.	...	34:26
36.	...	34:26
37.	...	34:26
38.	...	34:26
39.	...	34:26
40.	...	34:26
41.	...	34:26
42.	...	34:26
43.	...	34:26
44.	...	34:26
45.	...	34:26
46.	...	34:26
47.	...	34:26
48.	...	34:26
49.	...	34:26
50.	...	34:26
51.	...	34:26
52.	...	34:26
53.	...	34:26
54.	...	34:26

Érmesek: a svéd Sanna Fast (2.), Gárdonyi Csilla (1.) és a cseh Barbora Chaloupská (3.)

bajnok akartam lenni, csak akkor még nem tudtam, hogy ez nem olyan egyszerű... Aztán, legalábbis a korosztályomban, mégis megvalósult az álmom.

– *Vannak példaképei?*

– A szó hagyományos értelmében nincs, de a környezetemben van néhány élversenyző, aki profi

Az idén Észak-Bulgária festői Carevec erődjének falai között a sprintszámában ismét a kontinens legjobbjának bizonyult.

– Ez volt az első Eb-futásom a tizenhét évesek között, nem tudtam, milyen a mezőny. A terep is sokkal speciálisabb volt, mint bármikor eddig: az erdőben sok

Folytatódik az Aktív Hegyvidék program

A már megszokott változatos kínálattal folytatódik szeptemberben a XII. kerületben élők számára ingyenes sportolási lehetőséget biztosító Aktív Hegyvidék program. A legtöbb foglalkozásra nem szükséges előzetesen bejelentkezni – az egyik kivétel a heti kétszer látogatható Muditayoga, ahová telefonon vagy e-mailben kell helyet foglalni.

Minden vasárnap 8.00–12.30-ig ingyen úszhatnak a kerületiek a Testnevelési Egyetem uszodájában. A kímélő tornán tartásjavító mozgásokat lehet elsajátítani, az órák különösen ajánlottak a mozgásszervi problémákkal, ízületi gyulladásokkal küszködőknek. Az intenzívebb mozgásformákat kedvelők a súlyzós gyakorlatokkal gazdagított aero-

bikót és a pörgős, táncos zumbát választhatják. A városmajori parkban megtartott nordic walking-edzés tehermentesíti az ízületeket, miközben az izmok kilencven százalékat átmozgatja, ráadásul zsírégetésre is alkalmas, így nagyszerű kiegészítője a fogyókúrának.

Továbbra is lehet szervezett formában túrázni. A résztvevők a

hétvégéken bebarangolhatják a hegyvidéki területeket, kirándulhatnak a Pilisben, a Börzsönyben, a Mátrában.

Az iskoláskorú gyerekeknek sokkal több lehetőséget kellene biztosítani a nem sportághoz kötött, szabadidős jellegű sporttevékenységhez – ez a célja a kifejezetten alsó diákoknak meghirdetett Hegyvidéki Sportmixnek. A

kicsik minden alkalommal egy adott sportágra fókuszálva, a teljesítménykészszer keserű terhe nélkül élvezhetik a mozgás örömeit.

(m.)

■ *További információk a programokról a <http://hegyvideksport.hu/aktiv-hegyvidek-internetes-oldalon> és lapunkban olvashatók.*

Profi labdarúgó járt a MOM Sport táborában

Bár a labdarúgásban fontos a tehetség, az önmagában mit sem ér. Sokszor szorgalommal, elhivatottsággal, kitartással, messzebbre lehet jutni – erről is beszélt a Buborék Úszóiskola és a MOM Sport nyári foci-táborában Baráth Botond. Az NB I-es Budapest Honvéd FC labdarúgója elmondta, mindig szívesen osztja meg élményeit, tapasztalatait a gyerekekkel, igyekszik meggyőzni őket arról, hogy a számítógépes, telefonos játékoknál sokkal többet ér a mozgás, a sport.

„Itt, a MOM Sportban nem volt sok dolgom, hiszen láthatóan minden a mozgásról szól. Az pedig különösen tetszett, hogy a gyerekek mennyire lelkesen végezték a gyakorlatokat” – foglalta össze tapasztalatait a magyar bajnok labdarúgó, aki szerint a foci-táborlántáknak a sikerhez meg kell tanulniuk együttműködni, csapatban gondolkodni. Erre pedig

nagyszerű alkalom ez a tábor, ahol egész nap együtt lehetnek, és meccs közben azonnal ki is próbálhatják a begyakorolt játékelemeket.

Baráth Botond külön szót az úszás fontosságáról, amely ugyan látszólag nem kapcsolódik közvetlenül a labdarúgáshoz, mégis nagyszerű kiegészítője lehet az

edzéseknek, segíti a regenerálódást. Ezért is tartja kiváló helyszínnek a MOM Sportot, ahol nemcsak kifogástalan minőségű műfüves focipálya, hanem fedett és szabadtéri medence is a táborozók rendelkezésére áll. Rossz idő esetén pedig a tornacsarnokban lehet edzeni.

A gyerekeknek leginkább a jó társaság és a változatos foglalkozások tetszettek. Patrik elárulta, hogy szívesen nézi interneten a sztárok látványos mozdulatait, amiket meg is próbál elsajátítani. „Az edzők is mutattak pár trükköt, ezeket sokat gyakoroltam, néhány cselet már játék

közben is megcsináltam. A kedvencem a kötény és a filkflak!” – mesélte lelkesen a hegyvidéki kisdíák.

Gergő inkább a távoli lövéseket szereti, ahogyan fogalmazott, nincs nagyobb öröm, mint szabadrúgásból a pipába rúgni a labdát. Ez egyelőre nem mindig sikerül neki, de nem adja fel, mert az a célja, hogy felnőttként a válogatottban minél többször legyen szabadrúgásból is eredményes.

Bár foci-tábor csak nyáron működik, az úszásoktatás nem áll le a MOM Sport Uszoda és Sportközpontban. Szeptemberben indulnak a már megszokott vízilabda- és úszókurzusok, amikre a kezdőktől a haladóig mindenki jelentkezhet.

(M.)

■ *További információk a tanfolyamokról: www.momsport.hu, <http://ficankasport.hu/buborék>*



Baráth Botond (háttul középen) a lelkes focistápalántákkal